

T/YZPX 002—2018

# 团 体 标 准

T/YZPX 002—2018

全国团体标准信息平台

## 全藕宴制作技艺

Full lotus root banquet production skills

发布版

全国团体标准信息平台

2018-07-03 发布

2018-07-24 实施



扬州市烹饪协会发布

## 前 言

本标准按照 GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准结构和编写》给出的规则编制。

本标准由扬州市烹饪协会、宝应县商务局、宝应县市场监督管理局提出。

本标准由扬州市烹饪协会、宝应县(烹饪)餐饮协会、宝应县东方天地大酒店、宝应县顺峰大酒店、宝应县五琼浆大酒店、宝应县华美达大酒店、宝应县状元楼大酒店、宝应县宝胜苑大酒店、宝应县福华大酒店、宝应县香榭丽玫瑰园酒店、宝应县皇家花园大酒店、宝应县震丰园酒楼、宝应县皇朝大酒店、国家有机食品质量监督检验中心(江苏)起草。

本标准主要起草人：邱杨毅、施志棠、沈文辉、潘建中、吉 杏、邵连云、刘世昌、李洪祥、蔡汉东、郑佳玉、范明红。

## 引 言

宝应是中国水鲜美食之乡、国家生态建设示范区、中国荷藕之乡、中国慈姑之乡。自古以来，宝应就是一个湖荡密布的水乡泽国，至今尚有五湖四荡共约 73 万亩滩涂水面，素有“金湖银荡”之称。荡区土沃泥肥，加之气候温和、雨量充沛，为荷藕等水生生物生长提供了优越条件。明嘉靖《宝应县志略》卷二《物产》记述：“宝应在江淮间，风土适中。其诸果花瓜药鸟兽之类，种种有之。邑多泽水又土沃也。五谷唯稻更宜，微赤而味独永。又有鱼、蟹之利。……”明、清不少著名诗人屡有歌咏范光湖和射阳湖中鱼虾蟹、莲藕、芡实、菱、茨菇、水禽、水蔬的诗赋。雍正扬州府志、万历、隆庆、康熙、民国宝应县志均记载宝应荷藕。雍正扬州府志还记载：“宝应湖中多产藕，居人制以为粉，售之四方”。

荷藕、藕粉分别素有美人红、鹅毛雪片之称，系明清皇室贡品。宝应荷藕种植面积和产量居全国之最。宝应出产的藕是运河三宝之一，《新唐书·地理志》：“广陵郡土贡‘藕’”。嫩藕无滓微甘，可以当果品生食，或炒、爆、拌、炆、炖、烧、煮、煨及制汤。老熟藕宜煮，作点心食品。宝应藕四季皆可品尝，暑天嫩藕称花香藕，脆嫩多汁，胜似雪梨。中秋藕生吃熟炒皆宜，寒露藕称红锈藕，煨煮香烂，最宜作糯米烂藕。立冬后的老藕称为白锈藕，红、白锈藕含粉量高，制成藕粉或藕脯应市。

明代，全藕宴已现雏形。清末，形成系统菜谱，产生八大传统名藕菜，《调鼎集》收藕菜 13 款。新中国成立后得到进一步完善，形成有百余个名菜品种的系列。

上世纪 80 年代初，在全藕宴历史渊源的基础上，宝应吉杏、邵连云师徒领衔传承研发全藕宴。他们不断创新，将全藕宴与宝应—中国水鲜美食之乡、特种水产和六小品种、有机绿色蔬菜相结合，制作的宴席受到国内外食客青睐，进一步提升了全藕宴文化内涵。宝应全藕宴驰名江淮，其中藕粉羹肉、藕粉圆子、捶藕、天香藕为江苏名菜。2009 年，江苏省人民政府批准“宝应捶藕和鹅毛雪片制作技艺”为省级非物质文化遗产。2011 年，扬州市人民政府批准“全藕席制作技艺”为市级非物质文化遗产。2018 年 2 月，中央电视台《舌尖上的中国》第三季第三集“宴席”介绍了宝应全藕宴。

为更好地满足国内外食客对宝应全藕宴的消费需求，进一步规范制作技艺，提升宴席质量，传播美食文化，制定本标准。

# 全藕宴制作技艺

## 1 范围

本标准规定了全藕宴制作技艺的术语和定义、席单、冷菜、热菜、点心、主食等。  
本标准适用于扬州市范围内全藕宴的制作。

## 2 术语和定义

### 2.1 全藕宴

以荷藕食材系列为主料，以荷藕杂粮狮子头、密汁捶藕、五仁藕粉圆为主打，与当地优质水、禽、畜产品和绿色有机蔬菜相组合，烹饪制作的经典宴席。

## 3 席单

### 3.1 全藕宴席单

#### 3.1.1 冷菜

冷菜菜品包括：醉香四味、熏鱼藕托、金藕乳鸭、清水菱米、糯米香藕、碎金马蹄、咸菜慈姑、三色玛瑙。

#### 3.1.2 热菜

热菜菜品包括：

a) 羹汤：藕粉鳝鱼羹；

b) 炒菜：清炒三鲜、百合藕菱；

c) 大菜：水乡全家福、荷藕杂粮狮子头、蜜饯捶藕、五仁藕粉圆、珍珠虾蟹饼、荷乡蒲棒、荷叶粉蒸鸡、肉末藕糕、香藕炖鳊鱼。

d) 时蔬：两道。

#### 3.1.3 点心

点心包括：莲蓉荷花酥、荠菜藕粉饺。

#### 3.1.4 主食

荷香八宝饭。

#### 3.1.5 应时果盘

根据时节制作果盘。

#### 3.1.6 饮品

莲藕汁、荷叶茶。

### 3.2 全藕宴备用席单

根据时节可制作以下菜品作为备用：拌藕丝、糖醋三白、酸甜辣藕片、藕丝冷糕、糯米藕丝糕、桂花糖藕糕、干炸藕丝、糖醋炒藕丝、藕片肉丝汤、素排骨、桂花藕饼、香酥排骨、霜挂排骨、炸藕夹、煎藕饼、香炸荷花、冰糖莲子、水晶莲子、琥珀莲心、藕香甜杂、鹅毛雪片藕粉、荷叶粽子、荷叶包麻鸭、莲房鱼包、莲藕齏、蜜饯藕、虾茸藕饺、炸脆藕丝、油炸藕蟹、煨炖藕汤、凉拌藕片、鸳鸯藕球。

## 4 冷菜

### 4.1 醉香四味

#### 4.1.1 原料

活湖虾 200g、花生仁 150g、鲜毛豆米 150g、鲜藕尖 150g、高度白酒 30ml、红方豆腐乳 1 块、芝麻油 30ml、白糖 10g、姜汁 10g、清卤 200ml。

#### 4.1.2 制法

将红方腐块、白糖、姜汁、芝麻油调成鲜汁，将醉虾排列在盘的一边。将藕尖切丁、焯水，与花生、毛豆米一起煮熟后用清卤腌制，放置在盘的另一边。将虾浇上鲜汁，四味排列盘中。

#### 4.1.3 品鉴要求

一菜四味，色泽艳丽，酒香、糟香浓郁。虾肉鲜嫩有弹性而醉香清醇，花生仁韧香咸鲜，毛豆米鲜嫩清香，藕尖清脆可口。

#### 4.1.4 文化典故

花生仁气味清香微脆，毛豆米鲜嫩青翠。腐乳酱鲜红郁。湖虾为宝应湖的席上珍品，唐朝唐彦谦《索虾》诗云：“双箝鼓繁须，当顶抽长矛。鞠躬见汤王，封作朱衣侯。”藕尖极嫩清脆，四者搭配，别有风味。《郑板桥集》诗文：“虾菜半肩奴子荷”，“蒲筐包蟹，竹笼装虾，柳条穿鲤”，“虾螺杂鱼藕”。《调鼎集》卷五载醉虾制法。以醉虾引领三鲜食材，相得益彰。

### 4.2 熏鱼藕托

#### 4.2.1 原料

青鱼 1000g、薄藕片 200g、芝麻油 50ml、白糖 100g、精盐 8g、酱油 50ml、绍酒 30ml、醋 80ml、五香粉 50g、精炼油 2000ml（约耗 200ml）、鲜桔汁 300ml、湿淀粉 100g。

#### 4.2.2 制法

将青鱼洗净沥干，去头尾另用，将鱼段剖成软硬两大块，再批切成大斜厚片，入葱姜、绍酒、盐拌匀，腌 4 小时左右，取出晾去水气。入 180℃ 油锅，将厚鱼片炸至淡黄，用漏勺捞出略醒，待油温升至 210℃ 时，再放入鱼片，炸至金黄色捞起，趁热放入容器。炒锅上火，入油，放入姜米、葱末煸香，入水与绍酒、盐、糖、醋熬成糖醋汁，用湿淀粉勾芡，入五香粉，入芝麻油。将糖醋鲜汁，倒入容器中，将鱼片浸泡一日后食用。将藕切片，用桔汁浸渍，使其色味浸入。装盘时，每片桔藕片托住一块熏鱼。相叠成盘。

#### 4.2.3 品鉴要求

熏鱼外酥里嫩，酸甜适口，藕片桔红，清香脆口。

#### 4.2.4 文化典故

宝应是中国水鲜美食之乡。所产青鱼肉质嫩鲜紧实，腥膻味低，用青鱼（俗称青鳊）刚鱼片和制作鱼圆是较佳食材。宝应西安丰百页薄如纸、柔似绢，韧性强，近透明。是清朝皇室贡品，扬州市非物质文化遗产产品。清代，扬州熏鱼成为南酥鱼的代表。酥鱼用桔汁藕片相配，别有风味。《扬州画舫录·卷九》：小东门西外城脚“城下间有星货铺”，“水族则鲜虾、螺丝、熏鱼”。

### 4.3 金藕乳鸭

#### 4.3.1 原料

养殖野鸭 1 只 300g、藕条 200g、精盐 8g、酱油 100ml、绍酒 15ml、葱姜 20g、桂皮 10g、八角 10g、花椒 5g、白糖 25g、芝麻油 50ml、精炼油 1500ml（约耗 100ml）、精盐 6g。

#### 4.3.2 制法

野鸭宰杀，去毛污及内脏洗净，在肉脯上戳孔，便于入味。用绍酒抹上，风去水气。锅上火，入油，烧至 180℃，放入藕条，炸至金黄色捞起。再放入光仔野鸭，炸至表面金黄色捞起。砂锅上火，下放竹垫，放入葱姜、桂皮、八角、花椒，入精盐、酱油、绍酒、清水煮沸，调入糖，大火收稠卤汁，浇入芝麻油，待冷后切块码盘。将金藕叠在盘四周，浇上卤汁。

#### 4.3.3 品鉴要求

一菜双味，藕条金黄，野鸭醇香。

#### 4.3.4 文化典故

野鸭，古称凫。身虽小，肉味浓，香醇鲜美。唐韩偓《水禽》诗云：“向阳眠处莎成毯，踏水飞时浪作梯。”黄庭坚诗云：“菰蒲野鸭还飞去”。齐己《野鸭》诗云：“江海游空阔，池

塘啄细微。红兰白蘋渚，春暖刷毛衣。”《调鼎集》收野鸭馔 24 款。现已人工驯养。

#### 4.4 清水菱米

##### 4.4.1 原料

鲜菱米 250g、白糖 5g。

##### 4.4.2 制法

锅上火，入水煮沸，入菱，入糖，煮沸。改小火，煮 10min，捞起，装盘。

##### 4.4.3 品鉴要求

色泽洁白，鲜甜粉香。

##### 4.4.4 文化典故

菱角是我国著名土特产，已有三千多年栽培史，是宝应大宗水生作物之一。唐 刘禹锡过宝应作《采菱行》：“白马湖平秋日光，紫菱如锦彩鸳翔。……”鲜菱色如翡翠，鲜甜脆嫩，可生津解渴；熟菱酥粉香甜，可与板栗媲美。《调鼎集》收菱肴 11 款。吴承恩《西游记》第十回渔樵对唱：“青芦笋，水荇芽，菱角鸡头更可夸。娇藕老莲芹叶嫩，慈姑茭白乌莢花。”聂夔乔《儿时杂咏》：“披蓑戴笠弄轻舟，舞棹挥篙荡里游。一筐新菱河水煮，夜凉如水入新秋。”

#### 4.5 糯米香藕

##### 4.5.1 原料

大藕 500g、糯米 50g、冰糖 100g。

##### 4.5.2 制法

将糯米淘净，入水浸泡 2h，淋去水，醒 30min。将大藕洗净切去藕节，灌入泡开的鲜糯米，用牙签将藕节戳合，用桶形锅下垫竹箅。将藕排入，放入冰糖，放入清水，淹没藕段，上复荷叶，上压盖盘。盖上盖，大火煮沸，中火煮烂，取出横切厚片装盘。

##### 4.5.3 品鉴要求

色泽红润，软糯香甜。

##### 4.5.4 文化典故

糯米香藕，宝应人俗称“烊烂藕”。将藕洗净，孔中填满糯米，置锅中上覆鲜荷叶，盖紧锅盖，水煮至烂熟。蘸糖食之，甜糯可口。宋 苏轼《水龙吟》曰：“但丝莼玉藕，珠粳锦鲤，相留恋，又经岁。”元代倪瓒在《云林堂饮食制度集》中有熟灌藕的记载。明代《本草经疏》载：“藕，生者甘寒，……。熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，消食，止泻，生肌，久服令人心欢止怒也。”藕乡常以糯米灌藕。

#### 4.6 碎金马蹄

##### 4.6.1 原料

马蹄 180g、熟咸鸭蛋黄末 80g、吉士粉 5g、干淀粉 5g、精炼油 25ml。

##### 4.6.2 制法

将马蹄横切开，沾上吉士粉、干淀粉入油锅略炸；将熟咸鸭蛋黄末入锅加油轻炒，入马蹄略炒，装盘。

##### 4.6.3 品鉴要求

色泽金黄，酥香鲜脆。

##### 4.6.4 文化典故

马蹄学名荸荠，又名地栗、地梨、红慈菇等。宝应特产。荸荠肉质细嫩，爽脆多汁，鲜甜可口，是应季果品，生食、熟食皆可。生食脆而甘。将马蹄油炸，与咸蛋黄烩匀，如同撒金，色香味俱佳。明吴宽《赞荸荠》：“累累满筐盛，大带葑门土，咀嚼味还佳，地栗何足数。”

#### 4.7 咸菜慈姑

#### 4.7.1 原料

宝应慈姑 200g、大咸菜头 200g、鲜荷叶 1 张、小金钩虾米 50g、精盐 2g、姜块 50g、葱结 50g、白糖 25g、精炼油 50ml、食碱 2g。

#### 4.7.2 制法

将慈姑切成 0.3cm 厚片、将大咸菜头肥嫩之茎顺长撕成条，再横切成 1.5cm 的段。将金钩虾米用温开水泡开，荷叶洗净，入沸水锅，加食碱，煮至汤色发绿，捞去，取汤用。炒锅上小火，放入咸菜段，干煸去水气，待咸菜有点黏锅时盛起。锅复上中火，入精炼油，入葱姜煸，入慈姑片煸，放入虾米及汁，略煸，加盐、糖，荷叶水，用大火烧入味。放入干煸咸菜，煸炒，使其与慈姑及汤汁融合，装盘。

#### 4.7.3 品鉴要求

黑白相间，慈姑脆香，咸菜鲜香。

#### 4.7.4 文化典故

宝应县既是“中国荷藕之乡”，也是“中国慈姑之乡”。农业部授予宝应慈姑“国家地理标志产品”。尤以“夸老乌”最为出名，皮青肉白、又大又圆、坚实如栗、味道鲜美、营养丰富。1923 年 10 月《江苏全省物品展览会特刊》载：“宝应慈姑，年产 15000 担，组织紧密，实坚如栗，其味甚鲜，既可佐餐又可制味。”宝应人腌咸菜分为两种，秋末腌大白菜，整棵腌制，叫“大咸菜”；春末腌黑菜或雪里蕻（宝应人俗称“麻菜”）是切碎腌制，叫“小咸菜”。无论是大咸菜还是小咸菜，都很鲜美。汪曾祺《咸菜慈姑汤》：“咸菜汤是咸菜切碎了煮成的。……咸菜汤里有时加了慈姑片，那就是咸菜慈姑汤。……沈从文说：‘这个好！格比土豆高。’”淡淡的叙述，展示了浓浓的乡情。用荷叶制底汤，与慈姑咸菜融合，天合之香洋溢充盈于菜中。

### 4.8 三色玛瑙

#### 4.8.1 原料

咸鸭蛋 3 只、皮蛋 3 只、鸡蛋清 3 只、藕粉 30g。

#### 4.8.2 制法

将咸鸭蛋黄、切碎的皮蛋丁放入专用不锈钢容器中，再将咸蛋清、鸡蛋清用藕粉调匀放入，入笼蒸后改刀装盘。

#### 4.8.3 品鉴要求

形似玛瑙，咸鲜适中。

#### 4.8.4 文化典故

宝应咸鸭蛋蛋白以鲜、细、嫩，蛋黄以松、沙、油闻名于世。《宝应县志》载，宝应加工皮蛋已有二百多年历史。皮蛋富有弹性，松花晶莹剔透，质呈溏心或带硬心，醇香味美，清凉爽口。鸡蛋清白，皮蛋棕黑，鸭蛋黄红，三色相间，形似玛瑙。

### 5 热菜

#### 5.1 羹汤（藕粉鳝鱼羹）

##### 5.1.1 原料

活鳝鱼 400g、芡实 100g、熟山药丁 100g、藕粉 100g、精盐 8g、醋 25ml、浓白鱼汤 1000ml、白胡椒粉 5g、香菜梗末 50g、葱姜酒汁 50ml。

##### 5.1.2 制法

将鳝鱼装入布袋。将沸水放入木桶，放入盐与醋，放入鳝鱼布袋，将鳝鱼烫至嘴张开，取出。划取鳝鱼丝，切成丁，放入热水中烫养。藕粉放碗中，加冷水调匀。锅上火，入水烧沸，放入山药丁焯水，倒入漏勺。锅复上火，入浓白鱼汤烧沸，放入鳝鱼丁、芡实、山药丁烧沸，加盐、加葱姜酒汁、白胡椒粉，烧沸，撇去浮沫。用冷水将藕粉搅匀勾芡，起锅装入汤碗，撒上香菜梗末。

### 5.1.3 品鉴要求

汤汁鲜浓，鳝丁细嫩，芡实柔滑，山药黏糯。

### 5.1.4 文化典故

芡，宝应人俗称“鸡头”，是与藕、菱伴生而且同时结实的水生植物。其果实名“芡实”，宝应人俗称“鸡头米”，吴侬软语还给它起了一个艳名叫“贵妃乳”，有诗句曰“软温新剥鸡头肉，皓白初凝塞上酥。”宋代陈达叟《本心斋蔬食谱》中有一道菜：“玉延，山药也，炊熟片切，渍以生蜜。山有灵药，录于仙方。削数片玉，渍百花香。”黄鳝在五代就有“小暑长鱼赛人参”之誉，扬州即以鳝鱼席作为敬上物。《旧五代史》载，后周世宗柴荣问钦差齐藏珍以扬州之事，对曰：“扬州地富卑湿，食物则多腥腐，去岁在彼，人以（鳝）馈臣者。”以上三者合一，实是一道滋补佳品。郑板桥诗曰：“百六十里荷花田，几千万家鱼鸭边。……一塘蒲过一塘莲，荇叶菱丝满稻田。最是江南秋八月，鸡头米赛蚌珠园。”

## 5.2 炒菜

### 5.2.1 清炒三鲜

#### 5.2.1.1 原料

湖虾仁 350g、熟芡实 50g、熟藕尖 50g、葱末 50g、精盐 4g、淀粉 20g、鸡蛋清 1 只、精炼油 200ml、清鸡汤 25ml、绍酒 10ml、鲜荷叶 1 张。

#### 5.2.1.2 制法

将湖虾仁放入碗中，再加入清水，用竹筷打水，漂水，使虾仁洁白，沥去水份，放入碗中，加入精盐、蛋清、淀粉搅匀上浆。用精炼油封面，冷藏净置 1h 取出。过清水烧沸，放入芡实、藕尖丁焯水，倒入漏勺沥水。炒锅上火，放入精炼油，待油温 85℃ 时，放入虾仁、葱末，待虾仁变成乳白色时，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，放入清鸡汤、绍酒烧沸、入湿淀粉勾芡，放入虾仁、芡实、藕尖、葱末，颠匀炒锅，淋油装盘即成。将荷叶烫制后包三鲜入盘。

#### 5.2.1.3 品鉴要求

虾仁洁白，芡实细滑，藕尖清香，咸鲜清馨。

#### 5.2.1.4 文化典故

“五湖鱼蟹不尽同，宝湖青虾肥秋风。薄壳肉丰粒粒玉，炒余醉炸味无穷。”此诗对炒虾仁褒赞有加。将虾仁与芡实、藕尖配炒，湖中三鲜实为精妙之饌。

### 5.2.2 百合藕菱

#### 5.2.2.1 原料

百合瓣 100g、菱形藕片 200g、鲜菱米片 50g、鲜莲子 50g、彩椒片 20g、精盐 6g、鸡清汤 50ml、葱末 10g、姜末 10g、精炼油 50ml。

#### 5.2.2.2 制法

炒锅上火，入水烧沸，入百合瓣、藕片、菱片、鲜莲子焯水，倒入漏勺，炒锅复上火，放入精炼油，入葱末姜末煸香，入彩椒片略煸。入鸡清汤、精盐、百合瓣、藕片、菱片、鲜莲煸炒，自然收稠汤汁，装盘。

#### 5.2.2.3 品鉴要求

咸鲜味，色彩艳丽，百合清腴，菱米韧香，藕片清脆，莲子糯粉。

#### 5.2.2.4 文化典故

唐 杜荀鹤诗曰：“夜市卖菱藕，春船载绮罗。”宋 陆游诗曰：“更乞两丛香百合，老翁七十尚童心。”将百合、藕、菱同入一菜，既有百年好合的祝愿，也有益肾固体、健脑心的调养。三菜同炒，各献其味。

## 5.3 大菜

### 5.3.1 水乡全家福

### 5.3.1.1 原料

熟猪拆骨肉 100g、蒲菜段 150g、百页片 100g、鲜肉藕饺 12 只、熟荸荠片 50g、水发香菇片 100g、油炸水发皮肚片 150g、蚕豆瓣 100g、湖虾籽 10g、葱结 50g、姜块 50g、精盐 8g、猪骨头汤 1500ml、熟猪油 70ml。

### 5.3.1.2 制法

炒锅上火，入水烧沸，先将蒲菜、荸荠片、百页片依次焯水，放入漏勺沥水。炒锅复上火，入水烧沸；将猪拆骨肉、油炸水发皮肚片焯水，放入漏勺沥水。炒锅上火，入熟猪油，入葱姜煸香，入虾籽、猪骨头汤，放入上述七鲜与鲜肉藕饺，烧沸，加盐，再烧 2min，起锅装盘。

### 5.3.1.3 品鉴要求

八宝各呈其味，色调和谐，汤汁鲜醇，富有回味。

### 5.3.1.4 文化典故

水乡全家福颇有水乡特色。以水鲜为主体，有宋代韩世忠、梁红玉在子婴河抗金士兵爱吃的蒲菜，有宝应盛产的荸荠，独特的鲜肉藕饺、名特产西安丰百页，配以拆骨肉、香菇、皮肚、蚕豆瓣，以宝应湖盛产的虾籽佐味，味不雷同。

## 5.3.2 荷藕杂粮狮子头

### 5.3.2.1 原料

猪五花肋条肉 750g、黏玉米糝 50g、薏仁 50g、黑米 50g、莲藕丁 150g、姜块 20g、葱结 20g、老抽 20ml、白糖 15g、精盐 5g、虾籽 20g、葱姜酒汁 50ml、鸡蛋清。

### 5.3.2.2 制法

将黏玉米糝、薏仁、黑米一起淘净，再放入冷水中浸泡 4h，淋去水，放入笼中垫上，蒸熟。稍冷后，拨散。猪肋条肉挺去皮，将皮切菱形块，焯水洗净。切下排骨，剁成段，焯水洗净。取下肥肉切成石榴米大，取下瘦肉切成松子仁大小，略斩几下。将猪肥瘦肉丁同放钵中，加盐、葱姜酒汁、虾籽拌和。提起肉丁向钵中反复摔打，使其起黏上劲。此时放入上述杂粮拌匀，再放一只鸡蛋清，搅匀，醒 30min，成杂粮肉馅。砂锅上火，内垫竹垫。放入排骨、姜葱、老抽、糖、盐，加水，烧沸。取杂粮肉馅 60g 在手中，用两只手掌反复搓揉成圆。放入汤中，如此反复，直到杂粮肉圆做定。放入沸汤，使杂粮肉圆沉浸在汤中，上盖盖盘，盖上砂锅盖，小火焖 2.5h 即好。

### 5.3.2.3 品鉴要求

色泽浅红，状态饱满，形似狮子头状。光滑适口。狮头绵软爽嫩，藕香浓郁。咸甜适中。

### 5.3.2.4 文化典故

《唐祝文周传》中有《梦江南》词云：“狮子头，美人独好逑。急唤秋香低眉问，月照朗君踏归舟，斲肉几多留？莫心忧，家庖但未休。养生守元即烹道，滋补功里阴阳酬，婿当悔封侯。”如今改良为荷藕杂粮狮子头，降低了脂肪含量，更符合现代人的养生理念。柏原诗曰：“曲院莲叶碧清新，蒸肉犹留荷花香”。以猪五花肉丁、黏玉米糝、薏仁、黑米相掺，营养互补，口感相济。荷香杂粮狮子头是宝应名馐。

## 5.3.3 蜜饯捶藕

### 5.3.3.1 原料

宝应荷藕 1000g、桂花卤 10g、蜂蜜 10ml、白糖 20g、熟猪油 20g、干淀粉 500g、湿淀粉 50g、精炼油 3000ml（约耗 200ml）。

### 5.3.3.2 制法

将藕去皮煮至烂熟形状，切厚片，两面滚上干淀粉，用藕锤不断敲打捶松藕片，使干淀粉与熟藕片深度黏合。锅上火，放入油至 240℃ 油温时，入捶藕片炸至微金黄色，捞出沥油，将捶藕片成长条状（1.5cm\*1.5cm\*5cm），排入碗内，加蜂蜜、白糖、桂花、熟猪油，上笼

蒸至软糯，放入盘中，将原汁泌入锅，烧沸，用湿淀粉勾芡，淋浇于捶藕之上。

#### 5.3.3.3 品鉴要求

外观咖红，饱满圆润，晶莹透亮。口感藕有韧性，口绵软，甜度适中，回味悠久。味感桂花香、蜂蜜香、藕香。

#### 5.3.3.4 文化典故

捶藕为中国名菜、江苏名菜。唐 孙思邈《千金要方》载：“食捶藕，令人心欢悦，除百病，久服轻身耐老，不饥延年。”《宝应县志》记载，“明朝天启间，宝应城东一老人成游孔，习以藕养生。秋燥食藕粉、捶藕，滋阴润肺，因而不老延年。”2009年，省人民政府批准“宝应捶藕和鹅毛雪片制作技艺”为省级非物质文化遗产。

### 5.3.4 五仁藕粉圆

#### 5.3.4.1 原料

藕粉 500g、熟芝麻屑 10g、松籽仁 10g、去皮核桃仁末 10g、蜜枣 50g、熟花生仁 10g、熟猪油 50g、熟瓜子仁 10g、果脯末 10g、甜酒酿 500g、湿淀粉 100g。

#### 5.3.4.2 制法

将蜜枣蒸熟去核切碎，放入盘中，加入芝麻屑、松籽仁、核桃仁末、花生仁，加入熟猪油，搅成馅，将馅搓成小圆球。锅上火，入水烧沸，将匾内滚满藕粉的圆子入沸水速烫，捞起放匾中再滚动沾上藕粉，如此反复多次，成藕粉圆子取出。锅上火入水，入酒酿、养透藕粉圆子，烧沸，用湿淀粉勾芡装盘。

#### 5.3.4.3 品鉴要求

色泽宗亮，圆润顺滑。弹糯甜美，味醇厚，果仁蜜饯香味浓郁。嚼有弹性，咬有韧劲，唇齿留香。

#### 5.3.4.4 文化典故

清《宝应县志》载：“取藕去皮节，擦滤浆晒，削成粉，名鹅毛雪片，质轻粹，差可凝也。正贡八十斛，装解知府衙门，照价结领。”采用“美人红”的名藕制作的藕粉“鹅毛雪片”已成为皇室贡品。用藕粉制作的藕粉圆子应时而生。采用烫叠技术，将藕粉层层叠于馅心。半透明而柔滑之至，令人称奇。费孝通先生品尝之余，赞赏不已，他在《中国烹饪》杂志撰文说：“藕粉圆子形如弹丸，娇嫩肥泽，色似一颗颗没有去壳的鲜荔枝，入口着舌，甜而不膩，厚而不实，不脆不酥，非浆非固，嚼及其核，桂香满口。”

### 5.3.5 珍珠虾蟹饼

#### 5.3.5.1 原料

大藕 150g、熟鸡头米 50g、青鱼肉茸 100g、蟹黄净肉 25g、精盐 6g、葱 10g、姜米 10g、绍酒 5ml、精炼油 100ml、虾仁 150g、鸡蛋清 10g、菜心 50g、高汤 250ml。

#### 5.3.5.2 制法

将藕在陶制磨齿状的园盆中擦成藕泥。放入钵中，将虾仁制成茸，加入蟹肉、鱼茸和熟鸡头米，用葱姜拌匀，调入蛋清制成饼状，放入油锅煎至两边淡黄，盛起。炒锅上火，放入菜心，入盐、绍酒，略焯。入高汤、藕饼，煮透，起锅装盘。

#### 5.3.5.3 品鉴要求

黄白相间，藕香浓郁，虾蟹鱼味鲜美。

#### 5.3.5.4 文化典故

《调鼎集·卷五·蟹》：“蟹以兴化、高宝邵湖产者为上。”黄庭坚《次韵师厚食蟹》云：“吾评扬州贡，此物真绝伦。”湖蟹味鲜美超于一切荤食，其味最鲜，有“唇沾蟹肉百味淡”之说。《调鼎集·卷五·蟹》介绍了 51 种食蟹法。《郑板桥集》诗文：“蒲筐包蟹，竹笼装虾，柳条穿鲤”。宝应湖蟹为我国最佳淡水蟹——中华绒螯蟹，已名列“中国十大名蟹”。宝应人称“九月重阳十月尖，重阳以后分外鲜”。鸡头米学名芡实，形如珍珠，与虾蟹相得益彰。

宋 黄庭坚《次韵王定国扬州见寄》曰：“飞雪堆盘脍鱼腹，明珠论斗煮鸡头。”

### 5.3.6 荷乡蒲棒

#### 5.3.6.1 原料

鲜藕茸 100g、青鱼茸 80g、猪里脊肉茸 80g、肥膘肉茸 20g、面包糠 100g、鸡蛋 2 只、精盐 4g、葱姜酒汁 50ml、白胡椒粉 5g、精炼油 1000ml（约耗 100ml）。

#### 5.3.6.2 制法

将鲜藕茸、青鱼茸、猪里脊肉茸、肥膘肉茸放钵内，加盐、葱姜酒汁、白胡椒粉，搅打上劲，加入鸡蛋，搅匀成馅。将馅在竹签的一端裹成蒲棒形，滚上面包糠，按此方法做成 12 个。锅上火，放入油，大火烧至 210℃，右手持竹签，左手用手勺舀热油浇上，使蒲棒定型，入油中炸至金黄色，装盘。

#### 5.3.6.3 品鉴要求

形似蒲棒，色彩金黄。外酥香，肉鲜嫩，肉有藕香，藕有肉香。脆香鲜嫩。

#### 5.3.6.4 文化典故

齐白石的草虫画中有《蒲棒蜻蜓》，蒲棒其实是蒲草的花，别名“水蜡烛”，俗称“蒲棒头”。宝应厨师以鱼、肉、藕泥做成蒲棒形状的菜肴，大有湖荡之韵味。

### 5.3.7 荷叶粉蒸鸡

#### 5.3.7.1 原料

仔鸡肉 350g、粉蒸料 25g、荷叶 3 张、熟猪油 50g、红豆腐乳 1 块、精盐 5g。

#### 5.3.7.2 制法

将鸡肉切成条状，调入粉蒸料拌匀，用盐、红豆腐乳调味，将荷叶切成长方形 12 片，每片搽上熟猪油，把拌匀好的粉和鸡肉分别放入 5\*4cm 长方形荷叶中，上笼蒸 6min 即可。

#### 5.3.7.3 品鉴要求

荷叶翠绿，鸡肉嫩滑，糯粉溢香。

#### 5.3.7.4 文化典故

民间称鸡为“凤”，历来视其为滋补食品。鸡脯肉质细嫩、香鲜，鸡肉含有多量的呈鲜物质，具有浓郁的鲜香味。鸡营养成分丰富。《调鼎集·卷四·鸡》载：“鸡功最钜，诸菜赖之”，收鸡菜 266 款。清顾仲《养小录》即有粉鸡、蒸鸡制法。以荷叶包之，更带湖荡清香。

### 5.3.8 肉末藕糕

#### 5.3.8.1 原料

藕粉 100g、山芋粉 100g、肉末 100g、姜米 10g、葱末 10g、香菜末 50g、干辣椒末 5g、精盐 6g、精炼油 100ml。

#### 5.3.8.2 制法

将藕粉、山芋粉同放钵中，用冷水浸泡，调匀成粉浆。锅上小火，入水 200ml，烧沸。用手勺作顺时针搅动，徐徐淋入粉浆。待粉浆变成凉粉透明状，倒入方形容器冷却，切成大粉块。炒锅上火，入油，入香菜末煸香，入肉末、精盐、干辣椒末炒匀，盛起。炒锅复上火，入油，入姜葱煸香，放入粉块两面煎香，放入肉末煎香入味，装盘。

#### 5.3.8.3 品鉴要求

色泽乌亮，葱香浓郁，咸淡适中。

#### 5.3.8.4 文化典故

藕粉性凉安神，山芋粉温和补胃，二者和以肉糜制糕，亦是一道补品。宋代林洪《山家清供》诗：“深夜一炉火，浑家团栾坐。煨得山芋熟，天子不如我”道出炕山芋为清雅之食。明代屈大均《藕》诗曰：“白莲尤好藕，况出半塘西。化液同琼屑，含消在瓠犀。节疏冰易折，丝乱玉难齐。为爱甘腴甚，朝朝踏紫泥。”说出藕的精妙之处。宝应藕粉和山芋粉，打

作粉糕，用肉末煎之，腴嫩清香。

### 5.3.9 香藕炖鳊鱼

#### 5.3.9.1 原料

活鳊鱼 500g、花香嫩藕 300g、姜块 50g、葱结 50g、精盐 6g、绍酒 50ml、熟猪油 50g。

#### 5.3.9.2 制法

将藕切薄片，将鳊鱼宰杀，挖鳃，去鳞，去内脏，洗净。锅上火，放入沸水，放入鳊鱼、姜葱、绍酒，烧沸，撇去浮沫，入熟猪油。用大火将鱼汤烧白，去姜葱，加盐，盛入汤盘。带姜米醋碟蘸食。

#### 5.3.9.3 品鉴要求

鱼形饱满。鱼肉鲜嫩，莲藕清脆，爽滑味美。咸甜适中。

#### 5.3.9.4 文化典故

宝应六月花香藕，清甜脆嫩，胜过雪梨。唐 张志和《渔歌子》曰：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。”鳊鱼，别名花鲫鱼，宝应人俗称季花鱼，蒜瓣肉，细白鲜美，人们认为“花”最好吃。古人还给它起了个有趣的名称叫“婢妾鱼”，说它游动时总是一条雄鱼在前，两条雌鱼在后，如同一妻一妾。藕炖鳊鱼古已有之。南宋 陆游诗曰：“新钓紫鳊鱼，旋洗白莲藕”。这道菜荤素搭配，可谓色香味俱全，尽显宝应水乡风味。

### 5.4 时蔬

两道。以春季为例：

#### 5.4.1 翡翠藕丝

##### 5.4.1.1 原料

茭蒿 500g、嫩藕 200g、鸡清汤 75ml、葱姜酒汁 30ml、精盐 4g、湿淀粉 50g、精炼油 500ml（约耗 50ml）

##### 5.4.1.2 制法

将茭蒿撕去外皮，取嫩茎，切成 4cm 长的段。将藕顺长切成 4cm 长的片，再切成细丝。入水淘去淀粉，入凉水浸泡（临炒时沥去水）。炒锅上火，放入色拉油，待油温 120℃ 时，放入茭蒿段、藕丝焯油，待色呈翠绿，倒入漏勺沥油。炒锅复上火，入精盐、葱姜酒汁、鸡清汤，烧沸，用湿淀粉勾芡，入过油茭蒿、藕丝，颠匀，起锅装盘。

##### 5.4.1.3 品鉴要求

咸鲜，白绿相间，清香微脆。

##### 5.4.1.4 文化典故

宋 苏轼《惠崇春江晚景》：“茭蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”清 马曰琮《茭蒿》诗：“厥蒿二月生，细白美盈寸。登盘点吴酸，携筐采下馔。河豚愁腊毒，得此可不论。珍重下箸时，佐我桃花饭。”汪曾祺《大淖记事》：“春初水暖，沙洲上冒出很多紫红色的芦芽和灰绿色的茭蒿，很快就是一片翠绿了。”汪还加注：“‘茭蒿羹子’，加肉炒食极清香。”汪在《故乡的野菜》中写食茭蒿“如坐在河边闻到新涨的春水的气味”。《调鼎集》更列举了拌茭蒿、茭蒿炒豆腐、茭蒿炒肉、水腌茭蒿、干腌茭蒿等制法。用藕丝炒蒿杆，翠白相映，以脆配脆，满盘清香。

#### 5.4.2 椒盐藕盒

##### 5.4.2.1 原料

精盐 5g，花香藕 500g、猪肉茸 250g、绍酒 40ml、酱油 10ml，白糖 10g，葱末 3g、姜末 3g、鸡蛋 1 只，面粉 100g、精炼油 500ml（约耗 60ml）。

##### 5.4.2.2 制法

藕洗净，削皮，去节，放入沸水内约煮五成熟捞出，切约 2mm 厚的夹刀片。将猪肉茸，放钵内，加入盐、绍酒、酱油、白糖、拌匀成肉馅。将肉馅夹入藕夹内，捏紧成生坯。鸡蛋、

面粉加冷水调成厚糊。锅上火烧热，加油，用中火烧至 150℃，将藕夹逐片粘上厚糊，放在油锅内炸成金黄色，装盘即成。配椒盐味碟上桌。

#### 5.4.2.3 品鉴要求

藕夹金黄，圆形规正，厚薄一致。外脆内韧里鲜。

#### 5.4.2.4 文化典故

藕盒为宝应人家常菜品，俗称“藕夹子”。做法多样，为人们留下美丽的乡愁。美食家以《藕盒》为题作诗曰：“八月中秋木樨香，祭月水鲜展琳琅。莫使金樽空对月，留连藕盒滋味长。”

## 6 点心

### 6.1 莲蓉荷花酥

#### 6.1.1 原料

面粉 150g、猪油 50g、莲蓉馅 90g、白糖 25g、精炼油 500ml（约耗 35ml）。

#### 6.1.2 制法

取面粉的一半，加入温水 50ml，猪油拌和揉透成水油面团，另一半面粉加猪油和白糖，搓揉成干油酥面团，将油酥面团包入水油面团，收口擀扁成圆长形薄片，叠折成 3 层，再擀成薄片，折叠 3 层，再擀开，折拢，再擀成薄片，用圆模取 12 只圆形坯皮，包入莲蓉馅、收口、刀片划开，入 120℃ 油锅炸至花瓣打开，沥油装盘。

#### 6.1.3 品鉴要求

形似荷花，酥层清晰，酥香绵甜。

### 6.2 荠菜藕粉饺

#### 6.2.1 原料

荠菜末 100g、盐 1.5g、白糖 5g、熟猪油 25g、澄粉 150g、藕粉 150g。

#### 6.2.2 制法

将荠菜末放入盐、白糖、熟猪油制成馅心，澄粉和藕粉搅拌，冲入沸水，快速搅拌至无干粉状，再加入猪油和成面团拌匀，盖上湿布醒 15min，将面团切成 20g 的块，压扁，再用拌油刀压成薄片，包入荠菜馅成饺子状，放入抹油的盘子上，旺火蒸 3min 后装盘。

#### 6.2.3 品鉴要求

味道鲜美，香味自然。

## 7 主食（荷香八宝饭）

### 7.1 原料

粳米 250g、鲜荷花瓣 50g、芡实 10g、虾仁 10g、香菇丁 10g、熟干贝丁 10g、熟藕丁 10g、熟咸肉丁 25g、熟笋丁 25g、猪骨头汤 250ml、酱油 10ml、精盐 6g、熟猪油 100g、葱末 20g、姜米 10g、白糖 10g、大荷叶 1 张。

### 7.2 制法

将粳米、芡实淘洗、浸泡，捞出，沥去水，上笼蒸熟。炒锅上火，入熟猪油，入葱姜末煸香。放入虾仁、香菇丁、熟干贝丁、熟藕丁、熟咸肉丁、熟笋丁煸香放入。放入猪骨头汤、糖、酱油，烧入味。再放入蒸熟的粳米、芡实，烩成八宝馅。将八宝馅包入荷叶，上面扎起，上笼蒸透，装盘。将鲜荷花瓣洗净，放在盘中围边。

### 7.3 品鉴要求

荷叶翠绿，包扎饱满，八宝滋润鲜香，咸鲜适中，有回甜。

### 7.4 文化典故

宝应八宝饭有水乡风味，将水鲜八宝与荷叶清香发挥得淋漓尽致。美食家赋诗曰：“青青荷叶一包藏，荷鲜八宝在中央。舒开浓郁弥香气，颗颗珍珠粒粒香。”

全国团体标准信息平台

全国团体标准信息平台