

ICS 67.040
X 10

T/SCYLHAKKA

仪陇县客家联谊会团体标准

T/SCYLHAKKA 1—2019

仪陇客家经典菜肴

Yilong hakka classic dishes

2019-12-05 发布

2019-12-10 实施

仪陇县客家联谊会 发布

目 次

前 言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 分类	1
5 制作要求	3
6 质量要求	3
7 盛装要求	3
8 宴席礼仪	4
附录 A（资料性附录） 仪陇客家水席制作工艺	6
附录 B（资料性附录） 传统客家菜制作工艺	10
附录 C（资料性附录） 仪陇客家特色饮品制作工艺	14

前 言

本标准按照 GB/T 1.1-2009 给出的规则起草。

本标准由仪陇县客家联谊会提出。

本标准由仪陇县客家联谊会归口。

本标准起草单位：仪陇县客家联谊会、四川万豪企业管理咨询有限公司

本标准主要起草人：梁量、陈良平、张莉华、姜柳生、仇玮玮、谭薇、靳西彪。

仪陇客家经典菜肴

1 范围

本标准规定了仪陇客家经典菜肴的分类、制作要求、质量要求、盛装要求以及宴席礼仪等内容。本标准适用于仪陇客家聚居区内为游客提供餐饮服务的经营者。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件,仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

- GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准
- GB 2761 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量
- GB 2762 食品安全国家标准 食品中污染物限量
- GB 2763 食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量
- GB/T 3532-2009 日用瓷器

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

仪陇客家水席 hakka water banquet of Yilong

由明末清初“湖广填川”从广东韶关一带辗转迁徙到仪陇本地长期居住生活的客家人与仪陇当地人的饮食习惯相互融合发展,利用当地物产资源,逐渐形成的以蒸、炖、烧为菜肴制作工艺,具有咸、油、肥等特点,并配有相对固定的菜肴品种、数量,一定的上菜、摆盘顺序以及当地独特礼仪的宴席。

4 分类

4.1 仪陇客家水席

4.1.1 全席应包括蒸菜、炖菜、烧菜等3类菜肴。

主要由以下菜品组成:

——以大品碗为代表的蒸菜,如:

- 大品碗;
- 干坨子肉;
- 膀;
- 清蒸酥肉;
- 洗沙肉;
- 龙眼肉;
- 焖蛋。

——以水坨子肉为代表的炖菜,如:

- 水坨子肉;

- 清炖酥肉；
- 水滑肉；
- 炖猪蹄；
- 腊排骨炖萝卜夹；
- 青笋炖土鸡；
- 鲫鱼豆腐汤。

——以烧杂烩为主要代表的烧菜。

4.1.2 全席菜品不少于8碗，可结合宴席目的和内容调整菜品碗数，并配有3种~5种素菜作为添菜。

示例1：用于经商庆祝等的，全席菜品可为8碗，寓意发财，俗称“八大碗”。

示例2：用于祝寿等的，全席菜品可为9碗，寓意久久长寿，俗称“九大碗”、“酒斗碗”。

示例3：用于婚庆等的，全席菜品可为10碗，寓意十全十美，俗称“十大碗”。

示例4：用于节庆和家人团聚的，全席菜品可为12碗，寓意全家福、月月红，俗称“十二大碗”。

4.1.3 仪陇客家水席可随人们生活水平的提高，在食材选取、制作工艺、菜肴类型以及满足人们感官需求等方面发生一定的变化，经营者可根据实际需求对除大品碗、坨子肉以外的部分菜品进行替换。

示例1：菜品组成可为大品碗、龙眼肉、水滑肉、焖蛋、膀、青笋炖土鸡、腊排骨炖萝卜夹、鲫鱼豆腐汤、干坨子肉、水坨子肉。

示例2：菜品组成亦可为大品碗、清炖酥肉、蒸酥肉、膀、洗沙肉、清炖猪蹄、烧杂烩、干坨子肉、水坨子肉。

4.2 传统客家菜

4.2.1 招牌菜

可包含：

- 客家酿豆腐；
- 客家盐焗鸡；
- 客家一品煲；
- 金牌桶皇鸡；
- 秘制三杯鸭；
- 香煎草鱼；
- 客家酿猪皮；
- 客家菜干煲；
- 客家麦豆粉肠煲；
- 客家牛肉；
- 客家腊肉；
- 客家福菜焖凉瓜。

4.2.2 特色小吃

可包含：

- 鱼粥；
- 什锦粥；
- 仙人板；
- 牛肉丸；
- 艾叶丸；
- 炸芋丝；
- 老鼠粄；
- 海皇粉丝；
- 腐皮卷；

——笋板。

4.3 仪陇客家特色饮品

主要包括：

——老荫茶；

——擂茶；

——客家黄酒；

——客家米酒，俗称“醪糟”；

——丁缸酒。

5 制作要求

5.1 原料要求

5.1.1 选取的食材应满足下列条件：

——易获取；

——以当地特色物产或主要物产为主，其他地区优良物产为辅；

——符合仪陇客家人的饮食习惯。

5.1.2 原辅材料、调味料等应干净卫生，且符合 GB 2760、GB 2761、GB 2762、GB 2763 的要求以及相关食品安全的管理规定。

5.2 工艺要求

5.2.1 仪陇客家水席菜肴应采用蒸、炖、烧的制作工艺，注重汤的品质，突出原汁原味，具体菜品的制作工艺参见附录 A。

5.2.2 传统客家菜可根据游客需求，采用适宜的制作工艺，一般包括煮、蒸、炖、烧、炒、煎、炸等，具体菜品的制作工艺参见附录 B。

5.2.3 仪陇客家特色饮品的制作工艺参见附录 C。

6 质量要求

6.1 感官要求

应符合表1的规定。

表1 感官要求

项 目	要 求
色泽	具有自然清新、和谐悦目、色彩鲜明的色泽，给就餐者以愉悦舒适的美感。
气味	具有食物自身应有的芳香气味，不应有异味、腐败味或其他与菜肴本身不相符的气味。
滋味	具有鲜、咸、酸、甜、苦、辛以及其他符合大众口味要求的复合味。
口感	具有脆、嫩、滑、软、酥、烂、糯、弹性、劲道、黏着性、胶着性等质感。

6.2 安全要求

制作完成的菜品应符合 GB 2760、GB 2761、GB 2762、GB 2763 的要求。

7 盛装要求

7.1 菜肴与盛装器皿的大小、色泽、形状、深浅、高低等应保持协调一致，形成美观、大方、和谐的观感。

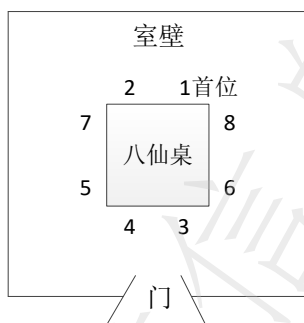
7.2 仪陇客家水席的所有菜品应使用碗类器皿盛装。其中，大品碗宜用大型碗，其他菜品宜用中型碗，碗的口径规格宜符合 GB/T 3532-2009 中 4.3 条的要求。

7.3 仪陇客家水席中所有炖菜的汤宜灌至 7 分~8 分满。

8 宴席礼仪

8.1 仪陇客家水席应配备八仙桌，每席坐 8 人。

8.2 每席应以面对大门的左侧为首位，右侧为第二位，具体座次排序见图 1。



注：图中数字1为首位，1~8分别代表座次的尊贵程度。

图1 仪陇客家水席座次安排示意图

8.3 根据宴请的宾客人数，可同时安排多席。安排两席的，应以左边桌位为主，右边为次；安排三席的，一般排成“一品席”，以首席为尊，见图 2；安排五席的，一般排成“梅花席”，见图 3。

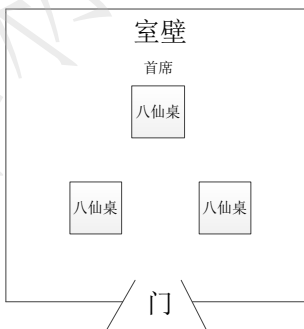


图2 “一品席”排布示意图

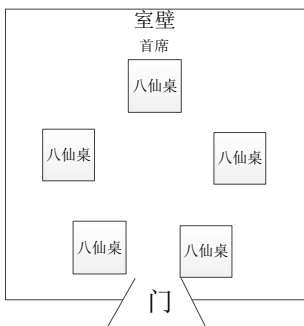


图3 “梅花席”排布示意图

8.4 仪陇客家水席的出菜应遵循一定的顺序，一般以大品碗为第一道菜，坨子肉为最后一道菜。

示例：仪陇客家水席遵循的出菜顺序可为：大品碗→龙眼肉→水滑肉→焖蛋→膀→青笋炖土鸡→腊排骨炖干萝卜夹

→鲫鱼豆腐汤→干坨肉→水坨肉。

8.5 仪陇客家水席走菜时应遵循走左不走右的原则，走菜人员宜使用掌盘传菜，并搭配客家话唱菜；摆台应保持大品碗居中，位置固定且不宜移动，其余菜品成梅花形摆放至周边；撤台应撤边不撤中。

示例：仪陇客家水席的菜品摆台可按见图4进行。



图4 仪陇客家水席的菜品摆台示意图

附 录 A
(资料性附录)
仪陇客家水席制作工艺

表 A.1~A.3 给出了仪陇客家水席的制作工艺。

蒸菜一般呈现咸、鲜、香的风味特点，其制作工艺可按表 A.1 进行。

表A.1 蒸菜制作工艺

菜品名称	主要食材	加工制作要求
大品碗	<p>原材料:</p> <p>1. 1层~5层: 新鲜猪肉(夹子肉、夹子肉旁边的边角斜料肉)、苕粉(豌豆粉)、鸡蛋、老豆腐、猪的心、舌、肚、肝;</p> <p>2. 6层~9层: 豇豆干、黄花、木耳、海带(可用平菇、粉条、豆芽代替);</p> <p>3. 骨头汤。</p> <p>调味料: 葱、姜、蒜、盐、猪油、生抽、胡椒粉、味精、鸡精、料酒(醪糟水)</p>	<p>1. 备菜</p> <p>1) 第1层: 春卷</p> <p>——鸡蛋液中放入适量苕粉、水、盐搅拌均匀;</p> <p>——锅中放油烧至3成热, 倒入搅拌好的鸡蛋液, 烙制成直径30cm~40cm大小的鸡蛋皮;</p> <p>——新鲜猪肉剁成肉馅, 放入生抽、盐、胡椒粉、葱末调味;</p> <p>——将馅料倒入鸡蛋皮上, 卷好封口, 上笼蒸熟;</p> <p>——将蒸熟的春卷切成片。</p> <p>2) 第2层: 炸大酥肉</p> <p>——姜切块, 放入锅中烧制成姜水, 冷却后倒入切好的夹子肉中, 放入葱、料酒、鸡蛋液、苕粉充分搅拌, 再放入鸡蛋液封面;</p> <p>——锅中放油烧至6成热, 将搅拌好的猪肉放入油锅炸至8成熟(金黄色)捞起, 用刀斜切至方便食用大小。</p> <p>3) 第3层: 炸油豆腐</p> <p>——锅中放油烧至8成热, 放入整块豆腐, 炸至金黄色捞起;</p> <p>——将炸好的豆腐切成合适大小的块。</p> <p>4) 第4层: 炸虎皮蛋</p> <p>——鸡蛋用水煮至正好熟透, 放入冷水中冷却剥壳;</p> <p>——锅中放油烧至8成热, 放入鸡蛋, 炸至表面起泡, 捞起, 根据鸡蛋数量切至8人份。</p> <p>5) 第5层: 猪的心、舌、肚、肝</p> <p>用水煮熟后, 切成片, 均匀混合。</p> <p>6) 第6层~第9层: 根据游客需求, 从豇豆干、黄花、木耳、海带、平菇、粉条、豆芽中任选4类。将选好的素材煮熟, 均匀混合。</p> <p>7) 猪肉丸子:</p> <p>——新鲜猪肉剁成肉馅放入盐、生抽、胡椒粉调味, 搓成丸子;</p> <p>——放入5成热油中炸至金黄色捞起。</p> <p>2. 装盘:</p> <p>1) 按第1层~第9层顺序装盘, 前5层荤菜, 每层在中间位置均摆放1块相应的食材, 旁边再均匀摆放7块。</p> <p>2) 后4层混合好的素菜则均匀分成4层装盘。</p> <p>3) 炸好的猪肉丸子按8颗均匀摆放至碗的边沿进行点缀。</p> <p>4) 上笼蒸熟, 倒扣进准备好的品碗中。</p>

表 A.1 (续)

菜品名称	主要食材	加工制作要求
大品碗	<p>原材料:</p> <p>1. 1层~5层: 新鲜猪肉(夹子肉、夹子肉旁边的边角斜料肉)、苕粉(豌豆粉)、鸡蛋、老豆腐、猪的心、舌、肚、肝;</p> <p>2. 6层~9层: 豇豆干、黄花、木耳、海带(可用平菇、粉条、豆芽代替);</p> <p>3. 猪骨头汤。</p> <p>调味料: 葱、姜、蒜、盐、猪油、生抽、胡椒粉、味精、鸡精、料酒(醪糟水)</p>	<p>3. 灌汤</p> <p>1) 提前炖好猪骨头汤, 放入盐、味精(鸡精)、猪油、胡椒粉、姜、蒜调味。</p> <p>2) 根据碗的大小和菜的分量灌入调好味的猪骨头汤, 最后撒上葱花。</p>
干坨子肉	<p>原材料: 三线五花猪肉、冰糖、骨头汤</p> <p>调味料: 葱、大葱、姜、料酒(醪糟)、油豆瓣、盐、酱油</p>	<p>1. 将猪皮刮毛, 洗净。</p> <p>2. 锅中倒入冷水, 放入洗净的猪肉、姜、葱、料酒, 加热余水, 除去猪肉中的血水, 煮至猪皮上能插动筷子, 捞起晾干。</p> <p>3. 趁热在猪皮上抹上白酒或醪糟, 再将提前炒好色的冰糖均匀抹在猪皮上。</p> <p>4. 锅中放油烧至5成热, 放入上好糖色的猪肉, 小火浸炸, 炸至猪皮气泡并炸出猪肉中的猪油后, 捞起。</p> <p>5. 取干净锅, 加水烧开, 放入炸好的猪肉、姜、葱进行炖煮, 将猪肉中的油煮出, 捞起晾干晾冷。</p> <p>7. 将晾干的猪肉切成8cm左右的坨子肉。</p> <p>8. 锅中放油烧至5成热, 放入油豆瓣、姜末、盐、酱油翻炒, 倒入切好的坨子肉中搅拌上色。</p> <p>9. 上笼蒸至猪肉熟透。</p>
膀	<p>原材料: 猪肘子、红萝卜、白萝卜、猪骨头汤</p> <p>调味料: 酱油、甜酒、豆豉、辣椒汁、盐、醋、味精、姜、油豆瓣</p>	<p>1. 将猪肘子用火剪烫去细毛后清洗干净。</p> <p>2. 放进开水里煮20min出锅, 趁热抹上酱油、甜酒。</p> <p>3. 放入油锅中小火油酥。</p> <p>4. 将猪肘子翻过来在里面切上刀口, 抹上盐、酱油, 根据个人口味也可抹上豆豉、老干妈、辣椒汁、蜂蜜, 放入红萝卜、白萝卜。</p> <p>5. 上笼蒸1h。</p> <p>6. 猪骨头汤中放入适量醋、味精、盐、姜、油豆瓣制成酸辣味, 灌入蒸好的肘子中, 上笼蒸熟。</p> <p>7. 蒸好后的膀倒扣入准备好的碗中, 最后撒上葱花。</p>
清蒸酥肉	<p>原材料: 炸好的大酥肉、猪骨头汤</p>	<p>1. 将炸好的大酥肉切好放入品碗中, 灌入猪骨头汤。</p> <p>2. 上笼蒸熟。</p>
洗沙肉	<p>原材料: 糯米、五花肉、白砂糖、绿豆、芝麻、核桃、熟花生、橘子皮</p>	<p>1. 将五花肉切成长度适中的肉片, 再片成“两刀一连”薄片。</p> <p>2. 绿豆煮软煮熟, 蜕皮, 研成绿豆沙。</p> <p>3. 将花生、核桃研成末, 橘子皮剁成末。</p> <p>4. 干净锅中放油烧至3成热, 倒入绿豆沙翻炒, 再加入白糖、芝麻、花生粉、核桃粉、橘子皮末, 炒熟制成洗沙馅。</p> <p>5. 将洗沙馅塞入肉片夹层中, 逐片摆于碗中成圆形, 上笼蒸熟。</p>

表 A.1 (续)

菜品名称	主要食材	加工制作要求
洗沙肉	原材料：糯米、五花肉、白砂糖、绿豆、芝麻、核桃、熟花生、橘子皮	6. 糯米淘洗后用清水浸泡30min，用净布包好，上笼蒸20min，取出用清水浸1次，再入笼蒸至耙软，取出盛入碗中。 7. 将蒸熟的洗沙肉倒扣在糯米饭中。
龙眼肉	原材料：五花肉、糯米、红糖、猪油、蜜枣	1. 五花肉切成薄片，裹在无核蜜枣上，整齐装进扣碗中。 2. 糯米放进开水锅中搅散，煮至6成热，上笼隔水，蒸20min，入锅加红糖、猪油炒制后，再上笼继续蒸至滋润软糯。 3. 装进小碗内扣在大碗中，再将龙眼肉翻扣在糯米饭上，另选色泽红艳的大枣，每颗切成两半，镶嵌在肉卷上，趁热上桌。 龙眼肉馅心可用花生、芝麻面、赤豆沙加糖制的甜馅心。
焖蛋 (阴阳蛋)	原材料：糯米、鸡蛋 调味料：猪油、盐、醋、葱、姜、枸杞	1. 选上等糯米，淘洗干净，用清水泡1天，上笼蒸成糯米饭，放在通风处阴干，用盐入锅中炒热，放阴米，爆炒成炒米。 2. 碗中打3个鸡蛋，用筷子顺一个方向搅打成糊，加入适量的盐、猪油、少许的醋、姜葱水、胡椒粉，加入大半碗温开水搅匀。 3. 将炒米撒在蛋液上，入笼蒸8min，最后点缀几颗枸杞子。

炖菜一般呈现咸、鲜、清香的风味特点，其制作工艺可按表 A.2 进行。

表A.2 炖菜制作工艺

菜品名称	主要食材	加工制作要求
水坨子肉	原材料：炸好的坨子肉、猪骨头汤 调味料：姜、大葱、花椒、胡椒粉	在猪骨头汤中加入姜块、花椒、大葱、少量胡椒粉，放入切好的坨子肉，中火炖至肉耙。
清炖酥肉	原材料：炸好的大酥肉、猪骨头汤 调味料：葱	1. 将炸好的大酥肉切块。 2. 放入锅中，倒入骨头汤炖开，最后撒上葱花。
水滑肉	原材料：猪肉、红苕粉、鸡蛋 调味料：葱、姜、蒜、盐、鸡精	1. 猪肉切片、葱姜蒜切末，备用。 2. 猪肉中加入红苕粉再慢慢加入温水搅拌，保持调好的肉和红苕粉不要太干也不要太稀。 3. 加入葱姜蒜、鸡精、盐适量，再加1个鸡蛋，继续搅拌均匀。 4. 水烧开后轻轻放入搅拌好的猪肉，待猪肉在水中成型后，慢慢搅动以防粘锅。 5. 猪肉全部放完后，烧开。
炖猪蹄	原材料：猪蹄、萝卜（藕、冬瓜、海带）、冰糖 调味料：姜、料酒、葱、生抽、老抽	1. 把猪蹄斩块，洗净，加姜片、料酒，焯水；焯好捞出备用。 2. 把锅烧热，下猪脚干炒，炒干猪脚的水分盛出备用。 3. 热锅下油，下冰糖小火慢慢炒，炒糖色，冰糖炒融化，开始冒泡，倒入猪脚上糖色，快速翻炒均匀。 4. 加入少许油、姜片、生抽、少许老抽，继续翻炒。 5. 翻炒均匀后倒入开水，加入萝卜，烧开。 6. 水烧开后转入砂锅，盖上锅盖，大火烧开，转中小火炖1h。 7. 收汁出锅时加入少许盐，最后撒上葱花。

表 A.2 (续)

菜品名称	主要食材	加工制作要求
腊排骨炖干萝卜夹	原材料：萝卜干、腊排骨、海带 调味料：老姜、花椒、大葱、干辣椒、盐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 萝卜干提前30min泡好，洗净备用。 2. 腊排骨用清水泡一下，洗净备用，海带切丝洗净备用。 3. 姜切块、葱切段，备用。 5. 高压锅中放入萝卜干、腊排骨、海带丝、葱、姜、干辣椒，倒入清水，水刚好能没过食材，根据腊排骨的咸度适量放盐。 6. 高压锅小火炖30min。
青笋炖土鸡	原材料：鸡肉、青笋、干香菇 调味料：葱、姜、蒜、	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新鲜土鸡肉洗净沥干，切成小块备用。 2. 干香菇用温水泡发后洗净，切成小块备用。 3. 青笋去皮洗净，切成不规则小块备用。 4. 葱、姜、蒜洗净切成丁备用。 5. 锅中倒入适量植物油，放入葱、姜、蒜爆香，倒入鸡块大火翻炒5min~7min，加入适量老抽翻炒，使鸡块充分上色。 6. 放入干香菇和青笋，继续翻炒3min~5min，使香菇和青笋炒至半分熟； 7. 加入适量清水，盖上锅盖大火炖15min。 8. 放入适量食盐，适当翻炒。
鲫鱼豆腐汤	原材料：鲫鱼、豆腐 调味料：葱、姜、料酒、白胡椒粉、植物油、食盐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鲫鱼清除内脏、鱼鳃、鱼鳞洗净备用。 2. 生姜洗净去皮切丝、葱切段，备用。 3. 鲫鱼中加入姜丝、料酒拌匀，腌制去腥待用。 4. 豆腐切成块备用。 5. 炒锅中放入少许植物油，烧至7成热，放入腌制好的鲫鱼，小火慢煎至鱼身微焦。 5. 倒入适量开水，并放入葱段，大火煮开后放入切好的豆腐块。 6. 等鲫鱼熟透后，调入白胡椒粉、适量盐调味。

烧菜一般呈现家常鲜香的风味特点，其制作工艺可按表 A.3 进行。

表A.3 烧菜制作工艺

菜品名称	主要食材	加工制作要求
烧杂烩	原材料：肥肠、心、肺、猪血、萝卜（青笋、粉条）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肥肠、心、肺洗净，氽水，切成块，倒入锅中翻炒，将水炒干后，加入姜、葱、花椒、干辣椒、豆瓣、酱油翻炒至颜色红亮，再倒入适量水，大火炖至肥肠耙软。 3. 将紧好的猪血切成块，加入肥肠中，放入萝卜，中火炖开。

附录 B
(资料性附录)
传统客家菜制作工艺

表B.1~B.2给出了传统客家菜的制作工艺。

传统客家招牌菜一般呈现家常、鲜香的风味特点，其制作工艺可按表B.1进行。

表B.1 招牌菜制作工艺

菜品名称	主要食材	加工制作要求
客家酿豆腐	原材料：豆腐、香菇、肉末； 调味料：小葱、蒜、耗油、生抽、白砂糖、芡粉、胡椒粉、食盐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香菇切末，葱、蒜切末备用； 2. 豆腐切块，中间挖一个小窝，挖出的豆腐碎备用； 3. 将肉末和香菇末倒入碗中，加入刚刚挖出的豆腐碎，放入葱花、生抽、黑胡椒、芡粉、搅拌均匀； 5. 将调好的馅儿填入豆腐里； 6. 锅中热油煎豆腐，每一面都煎至金黄后，盛出备用； 7. 锅中重新热油，爆香葱蒜末，加入1勺耗油、半勺糖、1碗水，煮沸后加入少许盐； 8. 将煎好的豆腐放入锅中小火焖15min，翻面后再小火焖15min； 9. 摆盘，撒葱花即可。
客家盐焗鸡	原材料：鸡（0.75kg左右）； 调味料：生姜、盐、粗海盐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 处理好的鸡洗净，用食盐抹遍全身，用保鲜膜包起来冷藏腌1天1夜； 2. 腌好的鸡肚中间放入生姜片，并用油纸包起来，尽量多包几层，再用绵绳绑起来固定； 3. 取厚锅，锅底先洒一层粗海盐； 5. 放入包好的鸡，洒上剩下的粗海盐，盖上锅盖； 6. 先大火焖5min，再小火焖30min即可。
客家一品煲	原材料：冻豆腐、丝瓜、干梅菜、猪肉丸、 调味料：虾米、姜、食盐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将所有材料洗净备用； 2. 冻豆腐切片，丝瓜去皮后切块，梅菜泡发，姜去皮切片备用； 3. 锅中加入适量水，将冻豆腐、梅菜、肉丸、姜片一起倒入，大火煮开； 4. 放入丝瓜、虾米、少许盐，转小火煮20min即可。
金牌桶皇鸡	原材料：鸡（1只） 调味料：秘制腌料汁、姜、葱、鸡汤、盐焗鸡粉、香油、盐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将整只鸡掏净内脏，入流水中漂洗干净，沥干水分； 2. 将处理好的整鸡放入秘制腌料汁内浸泡8h； 3. 取出腌好的整鸡，擦干水分，在鸡肉表面抹上香油和盐，鸡肚内塞入姜、葱，放入容器内隔水蒸20min； 4. 蒸鸡的鸡汁加入鸡汤中烧沸，加入盐焗鸡粉调味，待鸡身冷却后拿出来，切成块； 5. 将鸡块摆放入木桶中，取调好的汤汁烧沸，浇在鸡身上，浸泡30min，最后加热汤上桌即可。

表 B.1 (续)

菜品名称	主要食材	加工制作要求
秘制三杯鸭	原材料：麻鸭（半只）、客家米酒 调味料：生姜、冰糖、大葱、清水、生抽、油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鸭洗净备用； 2. 准备米酒、生抽、清水各120ml； 3. 生姜切丝、大葱切段，冰糖备用； 4. 热锅下放入适量油烧至7成热，提着鸭子在热锅上来回摩擦把鸭表面碌至金黄； 5. 加入准备好的米酒、生抽、清水，放入冰糖、姜丝，大火烧开后盖上锅盖转中火煮15min； 6. 中途需要把汤汁往鸭表面淋，使之味色均匀； 7. 加入大葱，把鸭翻面盖好，小火再煮15min； 8. 煮好后，把鸭斩件，把剩下的汤汁淋在鸭表面即可。
香煎草鱼	原材料：草鱼 调味料：姜、葱白、盐、白砂糖、料酒、醋适量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将草鱼去鳞，去鳃，掏尽内脏后洗净； 2. 将草鱼平铺在砧板上，密刀横切鱼身，切至脊骨即可（不切断），切完一面，翻面再切； 3. 将姜、葱白分别洗净切丝，把姜放入鱼身内； 4. 将白砂糖、料酒、醋以及适量盐抹遍鱼身，腌制一会儿； 5. 锅中加油烧热，将腌好的鱼挂糊，入油锅内煎，煎至两面金黄后捞出； 6. 将煎好的鱼装盘后配上葱白即可。
客家酿猪皮	原材料：猪皮1份、土豆、干香菇、玉米油 调味料：葱、酱油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将新鲜猪皮仔细刮去肥肉，再分切成小块（1口量）晾干（晒到坚硬不动），这个过程需要1周以上，建议先用烤箱烘半干，再拿到室外继续风干晒干； 2. 锅里热油，油温的时候放入晒好的猪皮，小火慢炸； 3. 炸至猪皮蓬松干脆； 4. 将猪皮、香菇泡发，土豆去皮切条备用； 5. 锅里加油，将香菇、土豆一起下锅炒至食材微微发干出味，放入泡发好的猪皮，加入适量酱油调味； 6. 加入适量清水焖至食材入味； 7. 出锅前加入葱段提香即可。
客家菜干煲	原材料：菜干（白菜或芥菜）、肥猪肉、猪油 调味料：姜、蒜、辣椒、盐、糖、胡椒粉、水淀粉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菜干提前一晚泡好，把泡好的菜干撕成条，洗净备用； 2. 去掉菜干根部，切成段； 3. 猪肉洗净，切成薄片备用； 4. 姜、蒜切片备用； 5. 锅中放入猪油，小火煎至出油，待全部炸干后，去掉一部分猪油渣，把肥猪肉放入锅中炸； 5. 放入适量的盐、把准备好的姜片、蒜片、辣椒放入锅中爆香； 6. 放入干菜煸炒，待干菜将锅中的油吸干，放入少许盐翻炒，转到砂锅中； 7. 砂锅中放入适量水，盖上锅盖，大火烧开，转至中火煲30min； 8. 加入少许糖，胡椒粉搅拌，最后加少许水淀粉勾芡即可。
客家麦豆粉肠煲	原材料：豌豆、粉肠、酸菜 调味料：姜、蒜、鸡精、生粉、盐适量，骨头汤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豌豆去皮洗净、酸菜在水中浸泡20min后取出备用； 2. 粉肠用生粉和盐反复搓洗干净备用； 3. 蒜切块、姜切片备用； 4. 将粉肠放入砂锅中，加入骨头汤，放入姜、蒜、酸菜和豌豆武火烧开，转文火煲40min，加盐、鸡精调味即可。

表 B.1 (续)

菜品名称	主要食材	加工制作要求
客家牛肉	原材料：牛里脊、青椒、红椒、鸡蛋 调味料：鲜嫩姜芽、精盐、白糖、胡椒粉、味精、豆豉、鸡精、料酒、水淀粉、鲜汤、植物油	1. 嫩姜芽用清水漂洗干净，切片，青椒，红椒去蒂，去籽，洗净，沥水，切块； 2. 牛里脊肉去除筋膜，洗净，切片，放入碗中，加入少许精盐，料酒，水淀粉拌匀，上浆； 3. 锅中加入油烧热至5成热，下入牛肉片滑散至熟，捞出，沥油； 4. 锅中留底油烧热，放入豆豉煸香，再烹入料酒和鲜汤，加入精盐，白糖，胡椒粉，味精炒匀，盛入碗中成味汁； 5. 净锅置火上，加入油烧热，下入姜芽片煸炒片刻，放入青椒，红椒片和牛肉片，炒出香味，倒入调制好的味汁翻炒均匀，出锅装盘即可。
客家腊肉	原材料：五花肉 调味料：食盐、花椒、胡椒、辣椒	1. 选取当地五花肉切成条状，放入大盆内； 2. 将花椒、胡椒、辣椒捣碎后均匀撒在五花肉上，放入适量食盐进行腌制24h； 3. 将腌制好的五花肉悬挂于通风处晾晒，切忌打到雨水； 4. 约1周后，将晾干的五花肉用柴火进行熏烤，风干即可。
客家福菜焖凉瓜	原材料：五花肉、白凉瓜1条、客家福菜 调味料：骨头汤，姜、香菜、盐	1. 猪肉洗净切片，白凉瓜洗净去籽、去内膜、切块，福菜洗净切段，备用； 2. 姜切片、香菜切段备用； 3. 锅中放入猪肉片、白凉瓜、福菜、姜片，加入骨头汤，大火烧开后，转小火盖上锅盖，焖至白凉瓜热软，再加如适量盐调味，装盘，最后撒上香菜即可。

传统客家特色小吃一般呈现家常、清淡的风味特点，其制作工艺可按表B.2进行。

表B.2 招牌菜制作工艺

菜品名称	主要食材	加工制作要求
鱼粥	原材料：大米、鱼肉 调味料：葱、姜、料酒、胡椒粉、盐、香油适量	1. 鱼肉切成片，加1勺胡椒粉、半勺盐腌制20min以上； 2. 生姜切丝、葱切末备用； 3. 锅中倒入1000ml~1500ml，烧开后放入洗净的大米，煮沸后转小火熬制30min~40min，将米熬制成浓稠的粥； 4. 放入生姜丝搅拌均匀，再放入腌制好的鱼肉，大火煮开后小火继续煮7min~8min； 5. 加1勺香油、适量盐、半勺胡椒粉调味，最后放入葱末搅拌均匀即可。
什锦粥	原材料：白米、香菇、南瓜、去核红枣 调味料：葱、鸡粉、盐	1. 将香菇、南瓜（去皮）、红枣（去核）洗净切丁，葱洗净切圈，备用； 2. 将白米淘洗干净，倒入砂锅中； 3. 倒入清水大火煮开后加入香菇丁、南瓜丁、红枣丁，煲25min； 4. 加入葱圈、盐和鸡粉拌匀即可。
仙人板	原材料：仙草粉、木苡粉、蜂蜜适量	1. 2包仙草粉加入3碗半水（家中盛饭的碗），木苡粉30g，放入炉中煮，水开后不停地搅约15min，关火静待； 2. 凉后倒出保存，食用时盛入碗中捣碎，加入适量蜂蜜即可。

表 B.2 (续)

菜品名称	主要食材	加工制作要求
牛肉丸	原材料：鲜牛肉 调味料：精盐、味粉、红薯粉	1. 将鲜牛肉切成薄片后锤烂，加入清水、盐、红薯粉搅拌均匀，打成牛肉胶； 2. 用手将牛肉胶搓成丸形，放进锅中，用文火浸熟（水清，肉丸浮起水面即可），取出； 3. 根据个人喜好进行焖、炒等。
艾叶丸	原材料：新鲜艾叶、糯米粉、粘米粉、食用碱	1. 新鲜艾叶除去老茎，洗净； 2. 烧一锅水，加1匙食用碱，水开后放入艾叶，煮至用手指捏一下艾叶茎，能捏烂即可； 3. 煮好后倒入沥水篮中用冷水稍冲一下，加速降温； 4. 加入糯米粉和粘米粉，一起揉，揉至用手取1小块揉成圆，不开裂也不软塌即可； 5. 将揉成圆的艾叶放入锅里隔水蒸，水开后蒸7min~8min； 6. 打开锅盖，让艾叶冷却几分钟至表面不粘即可取出食用。
炸芋丝	原材料：芋头、面粉 调味料：油、白糖、葱花	1. 芋头去皮，洗净，切成大小均匀的寸段备用； 2. 面粉加水成面糊，放入切好的芋丝搅拌； 3. 将芋丝放入油锅中中小火炸熟备用； 4. 砂锅洗净，放入水和白糖，中火熬并用勺不停搅拌至糖浆表面浮起大泡； 5. 倒入炸熟的芋丝，放入适量葱花，捞起沥油，待凉即可食用。
老鼠粿	原材料：粘米、肉丁 调味料：葱花、胡椒粉适量	1. 将粘米倒入冷水中浸泡5h，捞起沥干水分，磨成米浆； 2. 将米浆用开水拌和，反复揉搓，捏成团； 3. 在锅上架以特制的“千孔板擦”，将粿团压在板擦上来回摩擦，便可擦出板条掉在锅中，待粿熟透浮起水面时捞起，至冷水中浸泡，冷却后捞起备用； 4. 煮或炒均可，配上肉丁、葱花，胡椒粉等佐料即可。
海皇粉丝	原材料：粉丝、虾仁、荷兰豆、黑木耳 调味料：生抽、糖、葱、姜、蒜、盐、料酒适量	1. 粉丝用冷水泡软、生姜切丝、葱切段、蒜切粒、荷兰豆和木耳切块备用； 2. 虾仁用生抽、盐、料酒腌制5min； 3. 锅内放油烧至8成热，放入葱姜蒜爆香，加入虾仁煎黄，放入荷兰豆和黑木耳烧约3min，加入粉丝； 4. 中火炒干粉丝，加入盐、生抽、糖调味，约1min后盛入木桶内即可。
腐皮卷	原材料：腐皮、虾仁、面粉、香菜末、肥肉丁、韭黄末、红萝卜丝适量 调味料：盐、太白粉、糖、麻油、鲜鸡粉、胡椒粉少许	1. 将虾仁洗净后，加入盐、太白粉并用手拌打至有粘性，再加入糖、麻油、鲜鸡粉、胡椒粉等调味料一起搅匀做成馅料待用； 2. 面粉加水拌匀成面糊待用； 3. 将腐皮对角斜切成4等份，将圆边面向自己，在中间放上馅料及少许韭黄末、香菜末、红萝卜丝、肥肉丁、再将中间及两侧包卷起来，卷成圆柱状，封口处用面糊固定； 3. 锅中放油，加热至3成热，将腐皮卷煎成金黄色即可。
笋粿	原材料：田笋、米粉、木薯粉、芋头泥、香菇、瘦肉、木耳、豆干 调味料：盐、姜末、蒜蓉、胡椒、香油	1. 将米粉、木薯粉在温度适中的温水中搅拌和成面，加入芋头泥和成面团状，再擀成比饺子皮稍厚的板皮； 2. 将田笋、香菇洗净切丁，瘦肉洗净切碎、木耳泡发后切碎、豆干在清水中浸泡15min后切丁，统一放入温油炒香后，加入姜末、蒜蓉、胡椒、盐、香油，做成馅料； 5. 用板皮像包饺子一样把馅料包好，入锅蒸约5min即可。

附 录 C
(资料性附录)
仪陇客家特色饮品制作工艺

仪陇客家特色饮品制作工艺见表C.1。

表C.1 仪陇客家特色饮品制作工艺

名称	原材料	加工制作要求	风味特点
老荫茶 ^a	乔木樟树科毛豹皮樟树叶	1. 清晨日出之前, 将采用好的茶芽分级, 下叶, 阴凉; 2. 炒青, 趁热装入细纱布袋, 压实扎紧袋口, 置于茶板上用力地翻揉, 翻揉后又炒, 直至烘干; 3. 等到型如绿茶后再用袋精装而成。	茶汤红褐色, 不苦回甜
擂茶	原材料: 炒花生、茶叶、熟芝麻 配料: 春夏湿热, 可采用嫩的艾叶、薄荷叶、天胡荽; 秋日风燥, 可选用金盏菊花或白菊花、金银花; 冬令寒冷, 可用桂皮、胡椒、肉桂子、川芎	1. 把熟芝麻、炒花生、茶叶放入擂钵中, 加入1小杯凉白开, 捣碎; 2. 放入相应的配料, 继续捣碎直至成为细腻的茶泥; 3. 清水煮开后, 静置降温至80℃左右; 4. 倒入捣碎的茶泥, 搅拌均匀即可。	茶味纯, 香气浓
客家黄酒	原材料: 糯米、麦曲、水	运用“复式发酵、循环超滤”方式, 通过筛选(除去稗粒、碎米和杂质)、淋饭、拌曲、前酵、加酒、后酵、压榨、粗滤、贮存、再精滤等十道工序酿制而成。	味甘醇鲜美, 色棕红悦目
客家米酒 ^b	原材料: 糯米、酒饼	1. 将糯米放入水中, 洗掉糯米中的残渣米屑, 确保粒粒皆精华, 浸泡12小时后沥干备用; 2. 用大火将糯米蒸至九成熟, 让米粒外硬内软, 疏松透亮; 3. 泥缸中放入干草点燃 杀菌, 洗干净; 4. 把蒸好的糯米, 放入泥缸, 撒入酒饼, 均匀搅拌, 淘空中部用于酒娘渗出; 5. 放入阴凉处密封静静地放一星期左右时间, 打开会散发迷人的酒香。	爽朗清甜, 回味无穷
丁缸酒	原材料: 水、高粱、糯米、稻谷、小麦、玉米	提取琳琅山的山泉水, 采用优质高粱、糯米、稻谷、小麦和玉米为原料, 配之以一百单八位中草药曲, 结合传统工艺和现代技术精酿而成。	味道醇厚, 回味无穷绵长
^a 老荫茶的特点是透凉, 作用是解渴。倒在透明玻璃杯中, 呈红褐色, 浓醇如膏, 不仅解渴, 久泡不馊, 还具清热、消炎、凉血、化食等功效。 ^b 俗称“醪糟”。			