

团 体 标 准

T/YZPX 001—2020

慈姑宴制作技艺

Arrowhead banquet production skills

2020 - 03 - 01 发布

2020 - 03 - 01 实施

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餐饮行业协会提出。

本标准由宝应县顺峰大酒店、宝应县华美达大酒店、扬州市烹饪餐饮行业协会、宝应县烹饪（餐饮）协会、宝应县慈姑协会起草。

本标准主要起草人：邱杨毅、施志棠、潘建中、高春斌、李洪祥、王风、蔡汉东、范敬贵、刘世昌、朱家民。

引 言

宝应是著名的“中国慈姑之乡”，种植面积1.2万亩，年出口量2100多吨、年国内销售75000吨以上，系全国之最。慈姑，又名茨菰，是一种营养丰富的优质食材。慈姑富含淀粉、蛋白质、无机盐、维生素BC、铁、锌、钾、磷等多种微量元素。

宝应民间以慈姑为原料，变出花样制作各式各样的美食菜肴，特别是新中国成立以来，经过宝应大厨们的不断探索、改良创新，慈姑宴席制作艺术逐步成熟。用慈姑为主料，辅以当地水产品、禽畜品、绿色优质蔬菜食材制作的宴席，成为淮扬菜系别具一格的舌尖上美食。

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

慈姑宴制作技艺

1 范围

本标准记叙了《慈姑宴制作技艺》和文化典故，规定了《慈姑宴制作技艺》的术语和定义、席单、冷菜、热菜、点心、时蔬、主食、果盘。

本标准适用于《慈姑宴制作技艺》。

2 术语和定义

2.1

慈姑宴

慈姑宴是以当地慈姑食材为主料，配以水产品、肉制品、绿色优质蔬菜，烹饪制作的宴席。

3 席单

3.1 慈姑宴席单

3.1.1 冷菜

慈姑藕苗炆黄瓜、蓝莓果味慈姑、沙律双色糕、海鲜酱焖慈姑、丽花慈姑卷、海苔脆慈姑、咸菜慈姑、红油香菜慈姑。

3.1.2 热菜

芙蓉慈茸三鲜、小炒泥中鲜、慈姑夹子、八宝慈姑酿、顶汤一品慈姑、慈姑狮子头、火腿慈姑烙、慈姑烧草鹅、葱香慈姑白鱼。

3.1.3 点心

飘香慈姑卷、慈姑酥。

3.1.4 时蔬

根据不同季节，安排两道时令蔬菜。

3.1.5 主食

慈姑丁煮锅巴。

3.1.6 果盘

根据不同季节，时令果盘一道。

3.2 慈姑宴备用菜单

慈姑烧肉、慈姑烧草鸡、慈姑炒鱼片、慈姑烧咸肉、慈姑泥炖蛋、慈姑炒大蒜、慈姑烧黄鳝、慈姑双色饼、慈姑黑鱼汤、白玉慈姑荠菜圆、荷乡三酥盒、姑尖鳊鱼水八珍、香干姑粒水芹、麻辣慈姑片、黑菜烧慈姑。

4 冷菜

4.1 慈姑藕苗炆黄瓜

4.1.1 原料

净慈姑200g、藕苗50g、嫩黄瓜50g、盐3g、蒜泥4g。

4.1.2 制法

将慈姑削皮，切小滚刀洗净，入沸水焯熟捞出，晾冷待用；将藕苗切滚刀块待用，将嫩黄瓜去皮切滚刀块待用，将三种原料放钵内，加盐、味精、蒜，腌入味，装盘即成。

4.1.3 品鉴要求

黄绿粉红色彩和谐，慈姑酥粉，藕苗细嫩、黄瓜清脆，蒜香四溢。

4.2 蓝莓果味慈姑

4.2.1 原料

净慈姑200g、净火龙果肉50g、桑葚6个、青提葡萄10个、橙子20g、蓝莓酱 50g。

4.2.2 制法

将慈姑去皮切成边长1cm大小的丁，入沸水锅焯水至熟控去水待用，将火龙果、橙子切成边长1cm大小丁待用。青提葡萄、桑葚用清水洗净。将几种原料放入容器，放入蓝莓酱，拌均匀，装盘即成。

4.2.3 品鉴要求

慈姑借果味而酸甜清新，水果组配新颖有时尚气息。

4.3 沙律双色糕

4.3.1 原料

净慈姑400g、紫薯200g、沙律10g、炼乳10g、蓝莓酱10g。

4.3.2 制法

将沙律酱与炼乳混和，放入双色调味碟的一端，将蓝莓酱放入双色调味碟的一端待用。将慈姑、紫薯分别去皮、切片，上笼蒸烂，碾压成泥待用。分别将慈姑泥、紫薯泥放入圆形模具，制成圆形糕坯。装盘点缀，随同双色调味碟上席。

4.3.3 品鉴要求

色彩艳丽，似糕榷菜，中西合璧，甜酸可口。

4.4 海鲜酱焖慈姑

4.4.1 原料

净紫圆带嘴小慈姑500g、海鲜酱10g、酱油3ml、蚝油 10ml、葱米50g、姜米50g、色拉油200ml。

4.4.2 制法

将小慈姑去须，洗净待用。炒锅上火，入油，待油温升至210℃时，放入小慈姑炸熟，放入漏勺沥油。炒锅复上火，入油，放入葱姜煸香，加入蚝油、海鲜酱煸炒，入清水1000 ml，再加入酱油，大火烧沸，小火焖15min，收干汤汁即成。

4.4.3 品鉴要求

慈姑枣红粉嫩入味，汤汁海鲜味浓。

4.5 丽花慈姑卷

4.5.1 原料

净慈姑500g、红薯200g、蜂蜜25g、番茄酱25g。

4.5.2 制法

将蜂蜜、番茄酱调和成味碟待用。将慈姑、红薯分别去皮、洗净、切片，上笼蒸烂后分别压搗成泥。将保鲜纸摊于菜板上，再将慈姑泥放底平摊成长方片。将红薯泥搓成筷子粗细的条放慈姑泥的一端，用保鲜纸将二者卷成卷，去纸切斜刀片，在盘里摆成大丽花形状，带蜂蜜、番茄酱调味碟上席。

4.5.3 品鉴要求

艳丽分明，甜香松软。

4.6 海苔脆慈姑

4.6.1 原料

净大慈姑 400g、海苔10g、色拉油500ml（耗油100ml）。

4.6.2 制法

先将慈姑去皮，顶刀切薄片。用水冲去慈姑的淀粉，控干水分待用。炒锅上火，入油，油温升至160℃时，下入控干水分粉慈姑片，炸至金黄酥脆捞起待用。海苔用烤箱烤脆，用粉碎机粉成末状，均匀撒在慈姑片上，装盘即成。

4.6.3 品鉴要求

慈姑片金黄酥脆，苔粉干香浓郁。

4.7 咸菜慈姑

4.7.1 原料

净慈姑500g、大水咸菜200g、净红胡萝卜50g、细芥兰50g、色拉油100ml、葱末50g、姜米50g、盐4g。

4.7.2 制法

将大水咸菜去老边,将每根茎顺长撕开成细条,再切成1cm长的段,洗去咸味,再挤去水待用,将慈姑去皮,与红胡萝卜、芥兰同样切成1cm的丁,焯水待用。炒锅上小火,放入咸菜丁,煸去水气,盛起,起锅入油,入葱姜煸香,入咸菜煸炒后,入清水200ml烧沸,加入慈姑丁、胡萝卜丁、芥兰丁,小火焗5min,入盐、味精调味即成。

4.7.3 品鉴要求

红绿白黄,色泽醒目,咸鲜适口。

4.8 红油香菜慈姑

4.8.1 原料

净慈姑300g、黑木耳50g、香菜叶50g、红胡萝卜丝50g、香菜梗50g、色拉油1000 ml、蚝油20ml、自制红油10ml、花椒盐5g。

4.8.2 制法

将慈姑去皮切丝,将红胡萝卜切成火柴棒大小的丝;木耳切丝,香菜梗切成3cm长,再将四丝分别焯水待用。炒锅上火,放入色拉油,油温升至210℃时,入慈姑丝炸酥沥油,入香菜叶炸酥沥油。将酥香菜叶在盘中围边,再将慈姑丝、木耳丝、胡萝卜丝、香菜梗加入花椒盐、蚝油、红油拌匀,装盘即成。

4.8.3 品鉴要求

慈姑酥脆,诸丝鲜香,咸鲜透辣。

5 热菜

5.1 芙蓉慈茸三鲜

5.1.1 原料

净慈姑600g、青豆10g、鲜芡实10g、鲜莲子10g、鲜河虾仁10g、鸡蛋清2只、干淀粉10g、高汤1000ml、盐5g、鲜牛奶10ml、色拉油500ml、绍酒8ml。

5.1.2 制法

将慈姑去皮,切厚片,蒸熟。用刀搗成粗茸泥待用。芡实、莲子、青豆、河虾仁焯水、煮透,沥水待用。将鸡蛋清打成发泡蛋,入鲜牛奶、干淀粉做成芙蓉生坯。炒锅上火,入油待油至100℃,炒锅上火,入高汤,加盐、绍酒调味,入慈姑茸打熟,装入盘中。炒锅上火,入高汤,将芙蓉片、青豆、莲子、芡实、河虾仁烧沸,加盐,用湿淀粉勾薄芡,浇淋在慈姑茸上即成。

5.1.3 品尝要求

色泽明亮 汤鲜味美,慈茸香软,芙蓉滑嫩。

5.2 小炒泥中鲜

5.2.1 原料

净慈姑300g、猪五花肉片50g、青蒜50g、红胡萝卜10g、咸面包一只、色拉油500ml(约耗150 ml)、蚝油15ml、酱油10ml、葱末5g、姜末5g、蒜片3g、白糖5g、湿淀粉5g、绍酒8ml。

5.2.2 制法

将咸面包切成长8cm、宽4cm片。将慈姑去皮切片。将青蒜切成1cm长，胡萝卜切花刀片。炒锅上火，入油，待油温180℃时，入慈姑炸至微黄捞起沥油。炒锅上火，入油，入咸面包，炸至酥脆，沥油，垫入盘中。炒锅上火，入油，入五花肉片，煸炒至肉片出油表面微微出黄，盛起。炒锅复上火，入油，入葱末、姜米、蒜片煸香，入青蒜段、胡萝卜花刀片，煸出香味，放入耗油、绍酒、酱油、糖、清水100ml，烧沸，用湿淀粉勾芡，再入煸香的五花肉片、香炸慈姑片，颠匀出锅，盛在装有面包片上即成。

5.2.3 品鉴要求

慈姑松中带脆、肉片酥润，面包酥香，蒜香浓郁，咸甜适口。

5.3 慈姑夹子

5.3.1 原料

净大慈姑 500g、猪五花肉茸150g、姜米2g、葱末3g、青菜心10棵、酱油10ml、湿淀粉20g、色拉油500ml、蚝油10ml、鸡蛋2只、精盐5g、白糖5g。

5.3.2 制法

将大慈姑切片待用，将五花肉茸放入容器加美极鲜、姜米、葱末、盐、蚝油、鸡蛋、淀粉、糖，搅拌均匀成肉馅，将肉馅从蛋清糊中拖过，夹在两只慈姑片中间，做成慈姑夹子。

炒锅上火，入油，油温升至220℃时放入慈姑夹子，炸至金黄色，倒入漏勺沥油。将制好的坯从油锅中捞起。菜心焯水并调好味待用。将慈姑夹子整齐码放，上笼蒸8min左右出笼。与此同时，炒锅上火，入油，待油温120℃时，放青菜心焯油，待菜心呈翠绿色时，倒入漏勺沥油。炒锅上火，放高汤、精盐烧沸，放入慈姑夹子、青菜心，略烧入味起锅，装盘，将慈姑夹子放在盘中，青菜心围于四周即成。

5.3.3 品鉴要求

慈姑香酥绵软，肉馅鲜润，菜心青翠。

5.4 八宝慈姑酿

5.4.1 原料

净大慈姑 500g、水发海参50g、虾仁50g、冬笋50g、鲜香菇50g、火腿50g、瑶柱丝50g、熟鸡脯肉50g、姜米50g、葱末50g、绍酒100ml、蚝油50ml、熟猪油100ml、干淀粉50g、白糖20g、酱油10ml、高汤500ml。

5.4.2 制法

将大慈姑去皮，用半球形剜勺剜成12个空坯。炒锅上火，入熟猪油烧热，入姜米、葱末煸香，入慈姑泥、水发海参、虾仁、冬笋、鲜香菇、火腿、瑶柱丝、熟鸡脯肉等八宝料煸炒，加盐、绍酒、糖烧沸，用湿淀粉勾芡出锅，成八宝料。将八宝料酿入空坯的慈姑内。炒锅上火，入高汤、酿好的慈姑，加蚝油、酱油烧入味，用中火至汤汁收浓装盘即成。

5.4.3 品鉴要求

汤汁浓郁，球形丰满，八宝乾坤、味中有味。

5.5 顶汤一品慈姑

5.5.1 原料

净大慈姑1000g、胡萝卜100g、慈姑嘴 60g、猪五花肉茸200g、鲜香菇50g、基围虾6只、娃娃菜3棵、高汤1500ml、精盐10g、鸡汁20ml、青菜心六棵、糖10g、冬笋50g、色拉油1000 ml、蚝油80ml。

5.5.2 制法

将大慈姑用小号剝勺挖成小球形状。炒锅上火，入油，待油温180℃时，放入慈姑球炸成金黄色，捞起待用。将剝剩下的慈姑碎料上笼蒸熟，搗成泥，与猪五花肉茸放入容器，加姜葱末、盐、绍酒，调成肉馅。炒锅上火，入油，待油温150℃，将肉馅挤成慈姑肉泥小丸子，边挤边炸，炸成金黄色捞起待用。将冬笋、胡萝卜、香菇切厚片，保持与慈姑嘴长短一样的长度，留一个整香菇用油炸熟待用。将娃娃菜焯水待用。取一砂煲将娃娃菜、慈姑肉泥丸垫底，将香菇、胡萝卜、冬笋片、基围虾、慈姑嘴均匀码好后，放青菜心镶嵌在各种食材中间。顶端空间处放入油炸慈姑丸、油炸整香菇放中间。炒锅上火，入高汤烧沸。加盐、鸡汁、糖、蚝油，再倒入砂锅。砂锅上火炖沸即成。

5.5.3 品鉴要求

汤汁鲜美、咸甜适口，食材丰富。

5.6 慈姑狮子头

5.6.1 原料

净慈姑600g、猪肉茸300g、葱末50g、姜米50g、糖15g、精盐4g、酱油 20ml、色拉油1000ml（约耗150ml）、蚝油100ml、猪骨汤1500ml、鸡蛋清4个。

5.6.2 制法

将150g大慈姑去皮切粒待用、将450g慈姑上笼蒸熟搗成粗泥，凉透。再和猪肉茸和慈姑泥同入容器，猪肉茸和慈姑泥的比例为3:1，放入盐、姜葱米、鸡蛋清，拌匀上劲，做成50g一个丸子生坯，把丸子表面再均匀的沾满慈姑粒待用，锅上火入油，待油温至200℃放入丸子炸至淡黄色，捞起。将猪骨汤放入砂锅，将炸熟的慈姑丸子放入，加酱油、蚝油、糖，烧至汤汁稠浓即成。

5.6.3 品鉴要求

色泽红亮，慈姑松软如栗，肉质鲜香酥烂。

5.7 火腿慈姑烙

5.7.1 原料

净大慈姑500g、熟火腿丝30g、葱白丝10g、色拉油500ml、干淀粉50g、精盐5g。

5.7.2 制法

把大慈姑去皮，切成火柴棒粗细的丝，与葱白丝、熟火腿丝放入容器内，加盐，放干淀粉拌匀。平锅上火，滑油，使锅壁光滑而热，不易黏锅。放入拌匀的三丝，捺实。用中火，将200℃的热油放入，两面煎至金黄色而质地发脆即成，切成斜刀块，装盘。

5.7.3 品鉴要求

姑烙酥脆，葱香四溢。

5.8 慈姑烧鹅

5.8.1 原料

净慈姑200g、光鹅一只2000g、姜块30g、葱结50g、菜籽油100ml、八角15g、桂皮15g、绍酒100ml、酱油50ml、精盐6g、糖25g。

5.8.2 制法

将慈姑焯水待用，将鹅斩块，洗净。鹅血控去水分。炒锅上火，入菜籽油，入八角、桂皮煸香后，加入姜块、葱结，继续煸香，入鹅块，煸至鹅块表面微微发黄，加入绍酒、酱油、盐再煸，入2000ml水，大火烧沸，撇去浮沫，加入慈姑，加糖，用中火加盖，继续焖烧至汤汁浓稠、鹅肉酥烂即成。

5.8.3 品鉴要求

鹅肉酥香，色泽枣红，汤汁浓稠，甜咸出香，慈姑酥烂。

5.9 葱香慈姑白鱼

5.9.1 原料

净慈姑50g、白鱼750g、葱白50g、姜块（拍松）30g、蒜片10g、啤酒750ml、熟猪油10ml、盐20g、熟鸡油10g。

5.9.2 制法

将慈姑去皮洗净，切滚刀块，上笼蒸烂待用。白鱼宰杀，括鳞去腮去内脏，洗净待用。将啤酒、水500ml、蒜片、葱白、姜块放入容器调匀，再放入白鱼腌泡20min捞起控干水分。将白鱼放入蒸盘，放入盐。将葱白段铺满白鱼表面，用竹筷撑起白鱼，旺气蒸8min出蒸箱。炒锅上火，泌入蒸鱼的汁于锅中，入慈姑，小火烧1min，淋入鸡油，倒入白鱼旁边即成。

5.9.3 品鉴要求

慈姑鱼汁咸鲜，白鱼肉质鲜嫩。

6 点心

6.1 干炸慈姑卷

6.1.1 原料

净紫圆慈姑500g、熟火腿丝100g、葱末100g、蜂蜜10ml、咸面包12片、鸡蛋2只、色拉油1000ml、蚝油80ml、黑芝麻100g、淀粉25g。

6.1.2 制法

将慈姑去皮上笼蒸烂，搗成泥待用。将鸡蛋、干淀粉调成鸡蛋糊，将咸面包切去边皮，再切成长12cm、宽8cm、厚1cm的片待用。炒锅上火入油，放入葱末煸香，再下火腿丝煸香，入慈姑泥，再加入蜂蜜搅拌均匀，做成馅。把慈姑馅放在咸面包上，卷成卷，用鸡蛋糊黏上，两头粘上鸡蛋糊，沾上黑芝麻即成慈姑卷生坯。炒锅上火，入色拉油，烧至160℃时，下入慈姑卷，炸至表皮金黄酥脆即成。

6.1.3 品鉴要求

面包酥脆，葱香浓郁。

6.2 慈姑酥

6.2.1 原料

面粉 1200g、糖50g、色拉油200ml、油酥面粉800g、黄油500ml、猪油 500ml；净紫圆慈姑200g、香葱50g、火腿20g、色拉油1000ml、蚝油80ml。

6.2.2 制法

分别先制作水油皮和油酥面，再将其混合制作成酥皮面，用酥皮面包入慈姑馅，制作成慈姑酥生坯，用140℃油温炸至表面酥丝分明即成。

6.2.3 品鉴要求

形如慈姑，酥线分明，馅心甜香适宜。

7 时蔬

根据不同季节，安排两道时令蔬菜。

8 主食

8.1 慈姑丁煮锅巴。

8.1.1 原料

净大慈姑200g、干锅巴400g、猪骨汤1000ml、生姜20g、葱10g、菜籽油1000ml。

8.1.2 制法

将慈姑切丁，起锅上火，放入菜籽油、葱姜，加入浓汤烧开，再放入慈姑丁，制成慈姑汤。将锅巴放入菜籽油锅煮熟，入汤碗中，倒入慈姑汤即成。

8.1.3 品鉴要求

汤鲜味浓，慈姑软烂香甜，锅巴香脆。

9 应时果盘。

根据不同季节，安排时令果盘一道。

附录 A

(资料性附录)

慈姑宴文化内涵

A.1 慈姑

唐代前，安宜县就有种植、烹饪慈姑的习惯。因尼姑真如献“八宝”有功，公元762年，唐代宗李豫即位时，遵父皇肃宗李亨旨，将上元三年改为宝应元年，安宜县改为宝应县，并封望县。宝应传说：过去本地每逢雨季经常淹大水，粮食失收，百姓挨饿，外出要饭。观音菩萨派慈姑姑娘前来救助百姓，慈姑在很远的地方找到一种不怕水淹的植物，它结的球果能充当食物，她便把这种植物赠送给水乡泽国的宝应人民。从此以后，每年发大水宝应人就靠这种食物度命。为感谢姑娘的救命之恩，人们便把这种植物叫做“慈姑”。

A.2 慈姑藕苗羌黄瓜

“藕苗”即嫩藕尖，色青而泛水红色，不但营养丰富，而且清甜脆嫩。“乳瓜”即嫩黄瓜，是腌制扬州酱菜的主要原料之一。宋代戴昺诗云：“瓜缘茅屋抽长蔓，藕过蔬畦出矮荷。”这道菜充满农家风味。

A.3 蓝莓果味慈姑

火龙果是南方的热带水果，甜美可口。橙子是北方的水果，不但润肺，而且能滋养眼底的黄斑，故能明目。桑葚即桑树果子，紫色，养眼效果更佳。清代谢重辉《咏桑》诗云：“我昔闻诸葛，园林遍种桑。不爱椹子垂，爱此远枝扬”。是说诸葛亮就喜种桑树，这里的“椹子”即桑葚也。葡萄是汉代张骞通西域时带入中国的，唐代李白已有“葡萄美酒夜光杯”之诗句，当时唐彦谦亦有诗云：“西园晚霁浮嫩凉，开尊漫摘葡萄尝”。可见葡萄自汉代以来就是受人喜爱的水果。总之，这道菜以水果配慈姑清甜可口，维生素十分丰富。这种组配方式就是近期才出现的，新颖而味美。

A.4 沙律双色糕

宋代陈达叟《本心斋蔬食谱》中即有“煨芋”一菜，今之紫薯比红薯略小，其味更佳，配慈姑别有一番风味。

A.5 八宝慈姑酿

宋代宋松《新笋》诗云：“一雷惊起箨龙儿，急唤苍头砍烟雨”。竹笋清脆味美，营养十分丰富。海参又补肾健脾，营养价值极高。火腿肉红艳且具腊香，香菇味鲜，有“植物肉”之美誉，加上低脂肪高蛋白的虾仁和鸡丁，此菜真是山珍海味，壮人体魄。

A.6 古法葱香慈姑白鱼

宝应人以鳊、白、鲤、季为上等鱼。唐代郑谷有《淮上渔者》诗云：“白头波上白头翁，家逐船移浦口风。一尺白鱼新钓得，儿孙吹火荻花中。”宝应白鱼曾是皇室贡品，元代《文献通考》记载：“宝应州贡纒布、淮白鱼、藕粉。”以慈姑煮白鱼，尽显水乡风味。

A.7 飘香慈姑卷

北宋苏东坡《食甘酥》诗云：“露叶霜枝剪寒碧，金盘玉指破芳辛。清泉簌簌先流齿，香雾霏霏欲噀人。”今以面粉作皮，以慈姑、火腿、香葱为馅，制成香酥，妙不可言。
