

ICS 67.040

CCS X 10

# 团体标准

T/MMZYY 03—2023

## 高凉菜 茶籽油深薯糙米粥

2023 - 08 - 25 发布

2023 - 09 - 01 实施

茂名市中医药学会 发布

医药学会

医药学会

全国团体标准信息平台

茂名市中医药学会

茂名市中医药学会

茂名市中医药学会

茂名市中医药学会

茂名市中医药学会

茂名市中医药学会

信息平台

茂名

茂名市

茂名市

学会

## 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 原辅料要求	1
5 烹饪器具	1
6 烹饪工艺流程	1
7 风味特色	2
8 最佳食用时间	2
9 操作要领	2
附录A 菜品图片	3

## 前 言

本文件按照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由茂名市中医药学会提出并归口。

本文件的起草单位：茂名市中医药事业发展中心、茂名市质量和标准化指导中心、茂名市中医药学会、茂名市高级技工学校、茂名幸福楼餐饮有限公司。

本文件的主要起草人：梁远进、麦周斌、谢思奇、齐宇坤、杨燕芳、杨宇萍、陈万成、马群英、朱怡霏、梁颺。

# 高凉菜 茶籽油深薯糙米粥

## 1 范围

本文件规定了高凉菜茶籽油深薯糙米粥的术语和定义，原辅料要求，烹饪器具、烹调工艺流程、风味特色、最佳食用时间、操作要领。

本文件适用于高凉菜茶籽油深薯糙米粥的制作。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；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。

DB4409/T 25-2022 高凉菜 基本术语

## 3 术语和定义

### 3.1 茶籽油深薯糙米粥

是以糙米为原料，辅以茶籽油、深薯烹制而成的一道高凉粥品。

### 3.2 熬

是指以微沸的水长时间对原料进行加热的一种烹调方法，符合DB4409/T 25-2022的规定。

## 4 原辅料要求

### 4.1 原料

糙米500g、深薯100g。

### 4.2 辅料

清水3500mL、茶籽油40g。

### 4.3 调味料

精盐7g。

## 5 烹饪器具

炉灶、砂锅。

## 6 烹调工艺流程

T/MMZYY 03—2023

- 6.1 将糙米淘洗干净，放入大盆中，再加入 1500mL 清水进行浸泡，浸泡时间以 1.5 小时为宜。
- 6.2 将深薯去皮，清洗干净后切丁备用。
- 6.3 将浸泡好的糙米捞起，放入砂锅中，再加入 2000mL 清水。
- 6.4 用大火烧至砂锅内的水沸腾，转小火慢熬 1.5 小时左右，在加热过程中，要用勺子不间断地搅动糙米。
- 6.5 熬至糙米米粒完全开花，加入深薯丁，用勺子将深薯丁搅拌散，粥沸腾 2 分钟。
- 6.6 在熬制好的糙米粥中加入茶籽油和精盐，用勺子搅拌均匀，即可关火。

## 7 风味特色

糙米粥色泽呈淡黄色；口感上有盐味，但没有咸味，同时伴有茶籽油的清香之气。

## 8 最佳食用时间

从出锅至食用，时间应控制在30分钟为宜。

## 9 操作要领

- 9.1 用大火将砂锅内的糙米和清水烧至沸腾的过程中，要用勺子不断搅拌，防止糙米粘锅；水沸腾后无需经常搅拌。
- 9.2 水沸腾后，将火力调至小火，以砂锅内粥水保持沸腾状态似菊花心，但不至于溢出砂锅外的火力为宜。

附录 A  
(资料性)  
菜品图片

A.1 菜品图片

见图1。



图1 茶籽油深薯糙米粥