

团 体 标 准

T/GRA 014—2025

台山黄鳝饭

Taishan eel rice

（征求意见稿）

2025 – XX – XX 发布

2025 – XX – XX 实施

广 东 省 餐 饮 服 务 行 业 协 会 发 布

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。

本文件由台山市市场监督管理局提出。

本文件由广东省餐饮服务行业协会归口。

本文件起草单位：台山市粮食行业协会、台山市烹饪协会、广东省餐饮服务行业协会、香港饮食业职工总会、澳门饮食业工会、广州旅游商务职业学校、台山市国有粮食集团有限公司、台山市技工学校、台山市述哥餐饮有限公司、台山市聚德楼阿四餐饮管理有限公司、台山市大江镇明珠黄鳝饭店、台山市水步镇爽爽茶楼。

本文件主要起草人：陈本领、李沃森、程钢、林千国、梁炅、黎永泰、陈艺聪、黄伟述、黄启能、黄超鸿、蔡均华、卢炳合、王芳、余仲梅、谭积恩、吴金明、肖雄英、陈茂新、谢平萍。

引 言

台山黄鳝饭是广东江门台山的一道名菜，属于粤菜系，黄鳝饭历史悠久，风味独特，被誉为“饭中之王”。黄鳝饭起源于百年前台山水步镇的乡村，一个渔夫打鱼回家，来不及给孩子做晚饭，就把捕捞的黄鳝煮熟撕开，将捕获的黄鳝撕开，与葱花、姜丝等佐料一起放入锅中与米同煮，结果香气飘满村子，从此他家的黄鳝饭也扬名开来。

台山鳝饭从诞生到形成品牌，历经百年之久，对研究岭南传统饮食文化的传承和发展具有重要作用，不仅在台山四处开花，而且多家香港、澳门、广州、珠海等地食肆纷纷引进台山黄鳝饭，使之成为普罗大众追捧的粤菜传统特色美食，成为岭南传统饮食文化的品牌。

台山黄鳝饭一直保持最原始和传统的瓦煲方法，制作技艺考究，以本地黄鳝和优质丝苗米为原料，佐以姜蓉、葱花等调和而成，由于米饭吸收了鳝肉汁水，吃起来香而不腻、口感松软、味道鲜美。

台山黄鳝饭不但为食中佳肴，药用亦有奇功，《本草纲目》记载：黄鳝性味甘温无毒，入肝脾肾三经，能补虚劳、强筋骨、处风湿的功效。

台山黄鳝饭

1 范围

本文件规定了台山黄鳝饭的基本要求、烹饪工艺、食用及特点。
本文件适用于3.1定义的台山黄鳝饭。

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。

GB/T 317 白砂糖
GB/T 1354 大米
GB/T 1534 花生油
GB 2733 食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品
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 4806.1 食品安全国家标准 食品接触材料及制品通用安全要求
GB 4806.4 食品安全国家标准 陶瓷制品
GB 4806.9 食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品
GB/T 5461 食用盐
GB 5749 生活饮用水卫生标准
GB/T 7900 白胡椒
GB/T 8233 芝麻油
GB 14934 食品安全国家标准 消毒餐（饮）具
GB/T 18186 酿造酱油
GB/T 21999 蚝油
GB/T 30383 生姜
GB 31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范
NY/T 744 绿色食品 葱蒜类蔬菜
NY/T 745 绿色食品 根菜类蔬菜
SB/T 10371 鸡精调味料

3 术语和定义

DB 44/T 2430.1-2023界定的以及下列术语和定义适用于本文件。

3.1

台山黄鳝饭 taishan eel rice

以台山丝苗米、黄鳝为主要原料，以姜蓉、蒜蓉、葱粒、芫茜粒为辅料，配以调味料，通过煮、炒、焗等烹饪工艺，并经烹调至成品中含有独特金黄色具有焦香味锅巴的黄鳝饭。

3.2

炒法 stir-fry

将切配好菜肴原料(含主料、配料)投入有少量油的热锅（镬）内，运用猛火加热，迅速翻动、调味制成菜肴的烹调方法。

3.3

焗法 quick-fry with lid

以密封的方式加热至熟的烹调法。

3.4

煮法 boil

以原料与清水一同加热至熟的烹调法。

4 基本要求

4.1 原料

4.1.1 制作过程所用水应符合 GB 5749 的要求。

4.1.2 主料、辅料和调料除了应符合 GB 2762 和 GB 2763 的要求外，还应符合表 1 的要求。

表1 原料要求

类型	名称	要求
主料	台山丝苗米	GB/T 1354
	黄鳝	GB/T 2733
辅料	葱花	NY/T 744
	蒜蓉	NY/T 744
	姜蓉	GB/T 30383
	芫茜粒	NY/T 745
	鸡粉	SB/T 10371
调料	胡椒粉	GB/T 7900
	食用盐	GB/T 5461
	白砂糖	GB/T 317
	蚝油	GB/T 21999
	酱油（生抽）	GB/T 18186
	芝麻油	GB/T 8233
	花生油	GB/T 1534

4.2 器具

4.2.1 烹制用瓦煲、锅（镬）应符合 GB 4806.1、GB 4806.4 和 GB 4806.9 的要求。

4.2.2 装盛食品的餐具应符合 GB 14934 的要求。

4.3 卫生

应符合GB 31654的要求。

4.4 其他

4.4.1 原料、器具可参照 4.1 和 4.2 要求，因地制宜选用符合当地法律法规和相关标准要求的产品。

4.4.2 卫生要求应符合当地法律法规和相关标准要求。

5 烹饪工艺

5.1 原料

黄鳝饭的主料、辅料及调料推荐用量见表2。

表2 配料表

类型	名称	用量/g
主料	台山大米	750
	黄鳝	750
辅料	蒜蓉	10
	茼蒿粒	30
	姜蓉	10
	葱花	30
	茼蒿	5
	鸡粉	6
调料	胡椒粉	5
	食用盐	6
	酱油（生抽）	40
	蚝油	10
	花生油	70
	芝麻油	7
注1：原料图参见附录A。		
注2：推荐量是经烹饪经验给出的建议值，可根据口味适当增减原料的用量。		

5.2 选料

- 5.2.1 宜选用每斤（10~16）条的本地黄鳝。
- 5.2.2 宜选用米粒细长、颗粒饱满、洁白莹润的台山丝苗米。

5.3 烹制

5.3.1 烹调技法

黄鳝饭主要的烹调技法为“煮”、“炒”、“焗”。

5.3.2 预处理

5.3.2.1 黄鳝处理

- 5.3.2.1.1 将活鳝用清水静养半天，去除泥腥味。
- 5.3.2.1.2 将黄鳝放入已经煮沸水的锅中约 3 min，至鳝身卷曲，捞起后清洗粘液、去除内脏，将鳝肉剥开成条状放入器具中备用。

5.3.2.2 大米处理

- 5.3.2.2.1 将台山丝苗米淘洗干净，沥水 20 min，按米和水的比例 1:0.8 倒入瓦煲。
- 5.3.2.2.2 瓦煲加盖，大火烧沸腾至表面干水，转小火加热至其有锅巴后关火。

5.3.2.3 辅料处理

- 5.3.2.3.1 姜、葱、蒜、茼蒿等辅料洗净。
- 5.3.2.3.2 姜、蒜去皮剁成蓉；葱、茼蒿切成粒。

5.3.3 加工

- 5.3.3.1 将锅预加热后，倒入花生油，将蒜蓉、姜蓉略爆，放入鳝肉，边炒边加入调味料，至鳝肉炒熟。
- 5.3.3.2 将鳝肉均匀平铺在煮好的米饭表面，沿着瓦煲盖边缘倒入少量芝麻油，再小火焗制 5 min 后关火，放入葱花、茼蒿粒后即可。或将煮好的米饭取出与鳝肉搅拌均匀后，放入葱花、茼蒿粒，装回瓦煲后即可。

6 食用

菜品完成后宜即时食用。

7 特点

台山黄鳝饭具有如下特点：

- 鳝肉口感嫩滑；
- 米饭粒粒分明；
- 饭香浓郁；
- 锅巴香脆可口。

注：成品图参见附录A。

附录 A
(资料性)
原料及成品图片

A.1 原料

台山黄鳝饭原料图参见图A.1。



图A.1 台山黄鳝饭原料图

A.2 成品

台山黄鳝饭成品图参见图A.2。



图A. 2 搅拌前台山黄鳝饭成品图



图A. 3 搅拌后台山黄鳝饭成品图

参 考 文 献

- [1] DB 44/T 2430.1-2023 粤菜粤点术语 第1部分：烹饪工艺
 - [2] 广东风味小吃 广东科技出版社，2021.7
-