

T/MYXH

广州市番禺区民营企业协会团体标准

T/MYSH XXXX—XXXX

味在番禺 生晒腊味四宝煲仔饭

Taste in Panyu clay pot rice with four sun-dried delicacies

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX—XX—XX 发布

XXXX—XX—XX 实施

广州市番禺区民营企业协会 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

本文件由广州市番禺区民营企业协会提出。

本文件由广州市番禺区民营企业协会归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

引 言

生晒腊味四宝煲仔饭是广式煲仔饭的经典代表，凝聚了岭南饮食文化的匠心与风味。其臻选传统生晒腊肠——以天然生晒工艺锁住肉香，腊肠色泽红润、咸甜醇厚；配以咸香腊鸭，鸭肉紧实、脂香甘醇；再加入传统腊肉，肥瘦相间、腊香醇厚；最后点缀一颗金黄流沙的咸蛋，更添油润。一煲汇聚四宝，以砂煲煲制，米粒饱满分明，底层焦香酥脆。开盖时热气蒸腾，腊味香与饭香交织，入口层次纷呈，既延续了广式生晒腊味的传统精髓，又通过食材配比与火候掌控的创新，赋予煲仔饭更饱满的滋味，堪称食客冬日暖心慰藉与宴客馈赠之佳选。

为了规范生晒腊味四宝煲仔饭的烹饪工艺，保持番禺名点的持续高品质，传承、创新和发展番禺饮食文化，特制订本文件。生晒腊味四宝煲仔饭成品参考图片见图1。



图1 生晒腊味四宝煲仔饭

味在番禺 生晒腊味四宝煲仔饭

1 范围

本文件规定了“味在番禺”特色美食系列中生晒腊味四宝煲仔饭的材料要求、烹制工具、制作工艺、质量要求等内容。

本文件适用于番禺特色美食生晒腊味四宝煲仔饭的制作、销售及教学。

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 1354 大米
GB 2717 食品安全国家标准 酱油
GB 2762 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 2730 食品安全国家标准 腌腊肉制品
GB 2749 食品安全国家标准 蛋与蛋制品
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 5749 生活饮用水卫生标准
GB 31644 食品安全国家标准 复合调味料
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
SB/T 10379 速冻调制食品
《餐饮服务食品安全操作规范》（国家市场监督管理总局公告(2018)12号)

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

生晒腊味 sun-dried cured meats

经腌制后的肉类原料，在自然通风、日光照射条件下晾晒干燥而成的腊制肉制品。

3.2

四宝 four delicacies

“腊肠、腊肉、腊鸭、咸鸭蛋”四种经典生晒腊味的组合，亦可在此基础上根据传统进行局部调整，但需确保主体构成。

3.3

煲仔饭 clay pot rice

以特定小陶煲（砂煲）作为炊具和盛器，采用特定火候烹制而成的米饭与菜肴结合的食品。

4 材料要求

4.1 原辅材料要求

应按表1的要求选用符合相应产品要求和卫生标准的原辅料。

表 1 原辅料要求

原料		要求	卫生标准
主料	生晒腊肠	以优质猪肉、肥瘦均衡，加入酱油、白酒、糖等调味料腌制，再风干或烟熏而成，口感甘香微甜，能为米饭增添独特的腊香，生晒腊味简介见附录A	GB 2762
	腊肉	采用精选猪肉腌制后风干或熏制，具有浓郁的咸香味，富含油脂，使煲仔饭更加润滑可口，质量符合GB 2730的规定	GB 2762
	腊鸭腿	以鸭肉腌制风干，肉质紧实，味道醇厚，能为煲仔饭增添层次丰富的风味	GB 2762
	丝苗米	广东传统优质大米，米粒细长，煮熟后口感软糯而有弹性，能够充分吸收腊味的香气，符合GB/T 1354的要求	GB 2762
	咸鸭蛋	——	GB 2762、GB 2749
辅料	芋头丁（粒）	符合SB/T 10379的规定	GB 2762
	红葱	符合NY/T 744的规定	GB 2762、GB 2763
	菜心	符合NY/T 744的规定	GB 2762、GB 2763
	去皮生姜	符合NY/T 744的规定	GB 2762、GB 2763
调料	鸡油调味油	——	GB 2762、GB 31644
	酱油（生抽、老抽）	符合GB 2717的规定	GB 2717、GB 2762
水		——	GB 5749

4.2 配方

生晒腊味四宝煲仔饭的具体配料表见表2。

表 2 生晒腊味四宝煲仔饭具体配料表

原料		用量（g）
主料	生晒腊肠	30
	腊肉	20
	腊鸭腿	40
	煲仔饭专用大米	200
	咸鸭蛋	0.5
辅料	芋头丁（粒）	20
	红葱	4
	菜心	50
	去皮生姜	2
调料	鸡油调味油	8
	酱油（生抽、老抽）	4~8
水		150

5 烹饪工具

- 5.1 砂煲选用传统广式煲仔饭专用炊具，砂锅应均匀导热，能使米饭受热均匀。
- 5.2 烹饪器具应符合 GB 4806.1、GB 4806.4 的规定及相关安全要求，包括但不限于：菜板、锅铲、刀具、碗、汤勺、调料勺、剪刀等。
- 5.3 采用传统制作方式明火或炭火，加热方式温润稳定，能精准控制火候。

6 制作工艺

6.1 食材准备

- 6.1.1 主食材处理:将腊肠、腊肉、腊鸭清洗干净，切成薄片或适口大小，备用。
- 6.1.2 米的处理:选用优质丝苗米，淘洗后浸泡三十分钟，使米粒充分吸水，提高口感。
- 6.1.3 辅料准备:生抽、老抽、蚝油、白糖、特制鸡油、葱花等调味料按比例调配备用。

6.2 煲饭

选择传统砂锅，在锅底均匀刷上一层特制鸡油，防止米饭粘锅，按照4.2的比例将浸泡好的丝苗米与清水倒入砂锅，水量控制在米面略高约1厘米。以中小火加热，保持水微微翻滚，待水分逐渐被米饭吸收。

6.3 加入腊味

当米饭煮至八成熟、表面有小孔时，均匀铺上腊肠、腊肉、腊鸭。盖上锅盖，转小火焖煮十至十五分钟，使腊味的油脂慢慢渗透米饭，让腊味香气充分融入米饭，同时形成酥脆的锅巴。

6.4 调味与焖蒸

在饭熟前三至五分钟，沿锅边淋入适量调味汁(生抽、老抽、蚝油、糖调制而成)。盖上锅盖继续焖蒸，让腊味、酱汁、米饭充分融合，让米饭更加入味。

6.5 出锅与装盘

- 6.5.1 关火后静置二至三分钟，再开盖拌匀，使米饭均匀吸收腊味的油脂和酱汁。
- 6.5.2 撒上葱花增添香气，可根据个人口味搭配蛋黄或青菜提升色香味。
- 6.5.3 搭配一碗清汤或广式腊味豉油，完成经典生晒腊味煲仔饭的制作。

6.6 关键控制点

- 6.6.1 采用传统的砂煲作为炊具，能够均匀导热，确保米饭受热均匀，并最大程度保留食材的原香。
- 6.6.2 火候掌控:制作时，首先大火煮沸，使米饭快速吸收水分，然后转小火慢煲，使米饭逐渐成熟，同时让腊味的精华缓慢渗透入米饭之中。适当的火候控制还能在锅底形成一层金黄酥脆的锅巴，锅巴焦香四溢，又不会糊底。
- 6.6.3 调味汁由生抽、老抽、蚝油、糖等调制而成，既带有鲜甜回甘，又能中和腊味的咸香，使整体口感更加均衡。在食用前，将酱汁均匀淋在米饭表面，充分搅拌后食用，使整道菜的味道更加丰富诱人滑。

7 质量要求

7.1 感官要求

生晒腊味煲仔饭成品应符合以下要求:

- a) 米饭:颗粒分明、软硬适中、富有弹性、吸味均匀;
- b) 腊味:咸甜适中、酒香醇和、腊香浓郁、咀嚼有韧劲;
- c) 饭焦:金黄焦香、厚薄均匀、脆而不硬;
- d) 整体:腊味油脂与米饭充分融合，风味协调，具有浓郁的广式腊味煲仔饭特有香气。

7.2 卫生要求

生晒腊味煲仔饭的制作过程应符合《餐饮服务食品安全操作规范》和GB 31654等要求。

附录 A

（资料性）

生晒腊味

番禺地区属于亚热带季风气候，夏季高温多雨，冬季温和少雨。这种气候特点对腊味的制作和风干过程产生了重要影响。传统上，秋冬季节气温较低，湿度适中，是制作腊味的最佳时节。此时制作的腊味更易风干，且风味更佳。每到这个季节，番禺家家户户的阳台上都会挂起正在风干的腊肉、腊肠，形成一道独特的风景线。

番禺广式腊味的制作工艺精湛，主要包括选料、拌料、灌肠、扎孔、绑节和晾晒等六道工序。选用猪后腿肉作为瘦肉，猪背部脊膘肉作为肥肉，确保口感甘甜。将瘦肉切粒，肥肉切丁，加入山西汾酒、食用盐和白糖等调料充分搅拌腌制。然后将腌制好的肉料灌入猪肠衣中，扎孔排气，绑节成段，最后悬挂晾晒，直到腊肠变硬，制作完成。

生晒腊味煲仔饭正是利用了番禺地区优质的腊味食材，以煲仔饭的传统技法，将腊肠、腊肉、腊鸭等与米饭共同蒸煮，使腊味的油脂渗透入米饭中，形成独特的香气与口感。这道菜不仅承载着岭南的饮食文化，也展现了番禺地区得天独厚的自然环境和悠久的历史传统。