

# 团 体 标 准

T/GDPRXH 17—2022

## 潮菜 油泡鲜鱿

Chiu Cuisine - Quick-Fried Squid

2022 - 08 - 30 发布

2022 - 09 - 01 实施

## 目 次

前 言 .....	II
引 言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 基本要求 .....	1
5 烹饪工艺 .....	2
6 食用 .....	3
7 特点 .....	3
附 录 A （资料性） 图片 .....	4
附 录 B （资料性） 营养成分表（参考） .....	5
附 录 C （资料性） 菜品烹制操作步骤图 .....	6

潮菜“湾区标准”展示平台



潮菜 油泡鲜鱿

## 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。

本文件由广东烹饪协会、广东省餐饮服务行业协会、广东省粤菜产业发展促进会、香港群生饮食技术人员协会、澳门烹饪协会、汕头市标准化协会、汕头市餐饮业协会、潮州市烹调协会、汕尾市餐饮行业协会共同提出。

本文件由广东烹饪协会归口。

本文件起草单位：广东省汕头市质量技术监督标准与编码所、广东烹饪协会、广东省餐饮服务行业协会、广东省粤菜产业发展促进会、广东烹饪协会潮菜专业委员会、香港餐务管理协会、香港群生饮食技术人员协会、香港饮食业潮粤籍职工会、世界粤菜厨皇协会（香港分会）、澳门烹饪协会、汕头市标准化协会、汕头市餐饮业协会、汕头大学分析测试中心、汕头职业技术学院、广东汕头幼儿师范高等专科学校、广东省粤东技师学院、汕头技师学院、广东省汕头市质量计量监督检测所、汕头市南粤潮菜餐饮服务职业技能培训学校、潮州市烹调协会、潮州市厨师协会、潮州市餐饮协会、韩山师范学院、潮州技师学院、揭阳技师学院、汕尾市餐饮行业协会、深圳市烹饪协会潮菜专业委员会。

本文件主要起草人：陈少俊、陈汉初、余立富、池鲁强、饶毅萍、蔡煜东、洪东旭、詹明亮、陈育楷、林海文、刘卫红、杨位醒、梁辉群、林振国、方树光、吴惠芳、肖伟忠、姚浩展、高文华、施煜、王龙生、陈俊生、余传招、吴依憧。

## 引 言

二十世纪八十年代初，汕头地区编写的《潮汕菜谱》载有“油泡鱿鱼”，还有“清炒鱿鱼卷”“炒桂花鱿”“炒麦穗鱿”等。“油泡鱿鱼”烹制方法，既简单又工夫，是潮菜的家常菜。

鱿鱼是潮汕地区的重要海产，沿海各县均有出产，而尤以南澳鱿为优。在潮阳县民间流传的《百鱼歌》唱道：“四人相随一起行，遇着墨斗四弟兄，说欲西天拜释迦。墨斗大兄含头余，猴水一身如蒜球。蘇鱧生来硃砂鼻，鱿鱼也有二条须。”这几句旧时渔民传颂的鱼歌，把人们常吃的鱿鱼等四种同属软体动物门海味的外形、特征，形象地描述出来，用吟唱民间歌谣的娱乐方式，使海洋物产科学知识代代相传，这不得不佩服潮汕先人的生活智慧。

油泡，是潮菜烹饪技艺中较为常用的一种。即用猪油或生油烧至一定温度后，将食物油泡熟的烹饪方法。油泡鲜鱿，首先要把鲜鱿经刀工精细加工，并掌握好油泡的油温和碗芡的比例加工而成。

油泡鲜鱿，香气扑鼻，肉质爽脆，滋味浓郁，既是美味，也有药用价值。清光绪三年（1877年），武进费伯雄先生鉴定的《医醇賸义·常用药物·食物》载：“鱧鱼，形似乌贼，但无骨，味甘咸，性平，益气养血。”鱧鱼，即鱿鱼。鱿鱼对活化细胞有一定功效。

# 潮菜 油泡鲜鱿

## 1 范围

本文件规定了油泡鲜鱿的基本要求、烹饪工艺、食用及特点。  
本文件适用于油泡鲜鱿的烹制。

## 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 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 食品中农药最大残留限量
- GB 4806.9 食品接触用金属材料及制品
- GB/T 7900 白胡椒
- GB/T 8233 芝麻油
- GB/T 8967 谷氨酸钠（味精）
- GB/T 30382 辣椒（整的或粉状）
- GB 31637 食品安全国家标准 食用淀粉
- GB 31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范
- GB/T 40851 食用调和油
- NY/T 1987 鲜切蔬菜
- SB/T 10324 鱼露

## 3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

## 4 基本要求

### 4.1 原料要求

主料、辅料、调料应符合GB 2762和GB 2763的规定，并符合表1的要求。

表1 原料要求

类型	名称	要求
主料	鲜鱿鱼	GB 2733
辅料	珍珠花菜	NY/T 1987
	蒜头肉	NY/T 1987
	红辣椒	GB/T 30382
	湿生粉	GB 31637
	食用油	GB/T 40851

表 1 原料要求 (续)

类型	名称	要求
调料	鱼露	SB/T 10324
	味精	GB/T 8967
	白胡椒粉	GB/T 7900
	芝麻油	GB/T 8233

#### 4.2 器具要求

4.2.1 炉灶宜选用燃气灶。

4.2.2 炒鼎宜采用直径为 42 cm 熟铁鼎。

4.2.3 烹制过程使用的器具应符合 GB 4806.1 和 GB 4806.9 的规定。

4.2.4 装盛食品的餐具应符合 GB 14934 的规定。

#### 4.3 卫生要求

卫生要求应符合 GB 31654 的规定。

#### 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

烹饪油泡鲜鱿的主料、辅料及调料推荐用量见表 2。

表 2 原料表

类型	名称	用量/g
主料	鲜鱿鱼*	1000
辅料	珍珠花菜	100
	蒜头肉	30
	红辣椒	5
	湿生粉	15
	食用油	2000
调料	鱼露	5
	味精	1.5
	白胡椒粉	0.5
	芝麻油	1

注1：本表所列原料标\*为毛重，其他均为净重。  
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。  
注3：菜品原料图参见附录 A。

#### 5.2 烹制

##### 5.2.1 预处理

5.2.1.1 鱿鱼清洗干净，在鱿鱼背部切开，去除头、内脏、软骨，撕去膜衣后洗干净，净肉待用。

5.2.1.2 鱿鱼肉采用麦穗刀法切出花纹后，再切成三角形。

5.2.1.3 珍珠花菜洗净后去梗取净叶，将蒜头肉剁成蒜米、红辣椒切末。

5.2.1.4 取一个碗，在碗中加入鱼露、味精、芝麻油、白胡椒粉、10 g 湿生粉调成碗芡。

## 5.2.2 加工

5.2.2.1 炒鼎清洗干净加热，过油润鼎后加入食用油。待油温加热至 170℃，下珍珠花菜炸至墨绿酥脆，用笊篱捞起，放入盘中围成圆环形。

5.2.2.2 将油温加热至 150℃，鱿鱼块用 5 g 湿生粉拌匀下油，快速拉油至鱿鱼收缩定形后，立即倒入笊篱中沥干油。

5.2.2.3 另起鼎加入 50 g 食用油，倒入蒜米炒至浅金黄色后，沥出多余的热油，最后加入红辣椒末、鱿鱼、碗芡翻炒均匀。

## 5.2.3 摆盘

将鱿鱼装入点缀有珍珠花菜叶圆环的盘中间。

注：菜品烹制操作步骤图见附录C。

## 6 食用

菜品完成后宜即时食用。

## 7 特点

### 7.1 感官

油泡鲜鱿具有如下特点：

- 形似麦穗。
- 肉质爽嫩。
- 蒜香浓郁。

### 7.2 营养

营养成分参见附录 B。

## 附录 A (资料性) 图片

### A.1 原料图

菜品原料图参见图 A.1。



图 A.1 菜品原料图

### A.2 成品图

菜品成品图参见图 A.2。



图 A.2 油泡鲜鱿成品图

附 录 B  
(资料性)  
营养成分表 (参考)

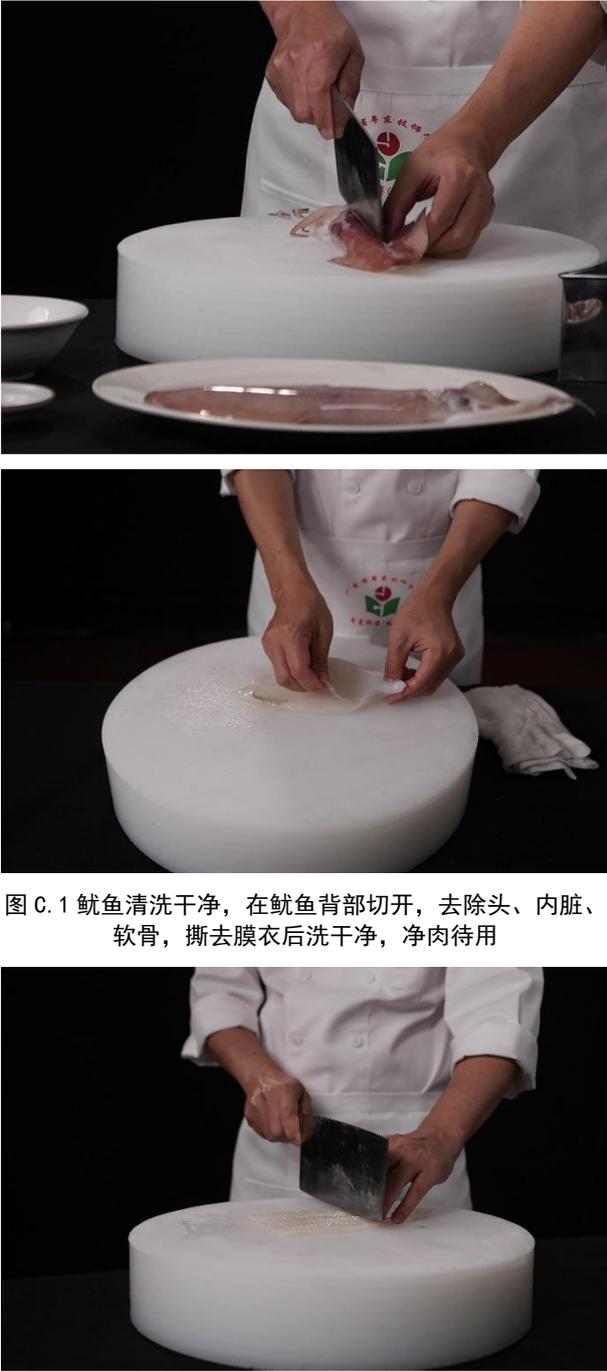
油泡鲜鱿的营养成分见表 B.1。

表 B.1 营养成分表 (参考)

项目	每100 g	营养素参考值 %
能量	610 kJ	7%
水分	66.9 g	-
蛋白质	18.8 g	31%
脂肪	4.0 g	7%
胆固醇	135 mg	45%
碳水化合物	8.4 g	3%
钠	357 mg	18%

附录 C  
(资料性)  
菜品烹制操作步骤图

表 C.1 油泡鲜鱿烹制操作步骤图

步骤	要求	示意图
预处理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鱿鱼清洗干净，在鱿鱼背部切开，去除头、内脏、软骨，撕去膜衣后洗干净，净肉待用。</li> <li>2. 鱿鱼肉采用麦穗刀法切出花纹后，再切成三角形。</li> <li>3. 珍珠花菜洗净后去梗取净叶，将蒜头肉剁成蒜米、红辣椒切末。</li> <li>4. 取一个碗，在碗中加入鱼露、味精、芝麻油、白胡椒粉、10 g湿生粉调成碗芡。</li> </ol>	 <p>图 C.1 鱿鱼清洗干净，在鱿鱼背部切开，去除头、内脏、软骨，撕去膜衣后洗干净，净肉待用</p>

步骤	要求	示意图
		 <p data-bbox="794 788 1369 819">图 C. 2 鱿鱼肉采用麦穗刀法切出花纹后，再切成三角形</p>  <p data-bbox="900 1258 1264 1290">图 C. 3 珍珠花菜洗净后去梗取净叶</p>  <p data-bbox="963 1724 1200 1756">图 C. 4 蒜头肉剁成蒜米</p>

步骤	要求	示意图
		 <p data-bbox="986 790 1177 819">图 C. 5 红辣椒切末</p>  <p data-bbox="778 1254 1385 1317">图 C. 6 鱼露、味精、芝麻油、白胡椒粉、10 g 湿生粉调成碗芡</p>
加工	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 炒鼎清洗干净加热，过油润鼎后加入食用油。待油温加热至170℃，下珍珠花菜炸至墨绿酥脆，用笊篱捞起，放入盘中围成圆环形。</li> <li>2. 将油温加热至 150℃，鱿鱼块用 5 g湿生粉拌匀下油，快速拉油至鱿鱼收缩定形后，立即倒入笊篱中沥干油。</li> <li>3. 另起鼎加入50g食用油，倒入蒜米炒至浅金黄色后，沥出多余的热油，最后加入红辣椒末、鱿鱼、碗芡翻炒均匀。</li> </ol>	 <p data-bbox="850 1769 1313 1798">图 C. 7 珍珠花菜炸至墨绿酥脆，用笊篱捞起</p>

步骤	要求	示意图
		 <p data-bbox="890 786 1278 815">图 C. 8 鱿鱼块用 5 g 湿生粉拌匀下油</p>  <p data-bbox="802 1249 1362 1330">图 C. 9 快速拉油至鱿鱼收缩定型后，立即倒入笊篱中沥干油</p>
摆盘	将鱿鱼装入点缀有珍珠花菜叶圆环的盘中间。	 <p data-bbox="986 1771 1177 1800">图 C. 10 油泡鲜鱿</p>