|  |  |
| --- | --- |
| ICS | 67.020 |
| CCS | |  | | --- | |  |   X 10 |

团体标准

T/GDPRXH XXX—2022

潮汕小吃 阿嫲姜醋蛋

（征求意见稿）

XXXXXXXXX  发布

2022 - XX - XX发布

2022 - XX - XX实施

目次

[前言 II](#_Toc85530190)

[引言 III](#_Toc85530191)

[1 范围 1](#_Toc85530192)

[2 规范性引用文件 1](#_Toc85530193)

[3 术语和定义 1](#_Toc85530194)

[4 基本要求 1](#_Toc85530195)

[5 烹饪工艺 2](#_Toc85530196)

[6 食用 4](#_Toc85530197)

[7 特点 4](#_Toc85530198)

[附录A （资料性） 图片 5](#_Toc85530199)

[附录B （资料性） 常见口味及其工艺 7](#_Toc85530200)

[附录C （资料性） 营养成分表（参考） 8](#_Toc85530201)

1. 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 提出。

本文件由 归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

1. 引言

姜醋蛋，是用姜和醋做调料煮的鸡蛋，可甜可咸，酸甜醒胃，营养丰富。《广东新语》说：“粤俗，凡妇娠，先以老醋煮姜，或以蔗糖、芝麻煮，以坛贮之。既产，则以姜醋荐饷亲戚”。从文中可以看到，姜醋蛋有二层信息，一是传统的产后妇女滋补佳品，一是饮食风俗。

姜和醋是好搭配，一散一收，阴阳调和，加上用糖来煮鸡蛋（或煲猪脚），都富有营养。晚清《时事画报》记载：“粤妇受孕，临蓐之前数月，即预煮姜醋，醋中实以鸡蛋。多者六七埕，少者亦一二埕，分娩后则取而食之，每日数食，每食数碗。用以贮姜醋之钵，谓之‘住月钵’，盖谓产妇住月时所用也。”这一现象曾引来医学家研究，认为有一定的合理性。

东莞籍名医卢觉愚《觉庐医话》中说：“吾莞俗更服吴萸、姜醋等，动辄数两以至数十斤，似非此不足以复其元气者。”妇女生育是一个极度消耗体力的过程，过程中破水失血，产后排瘀血恶露，难免元气受损，而且生育时身体暴露，易于受寒。吃姜醋蛋（或猪脚）可以起到补充元气兼散寒化瘀的作用。醋可增加产妇对钙的吸收，鸡蛋（猪脚）有利于奶汁的分泌。孩子快满月时，家人还会高兴地将姜醋蛋送给亲戚朋友报喜。大户人家还会大派街坊，以表示添丁之喜。

姜醋搭配的养生方法有很好的科学性，《论语》中孔子提出：不撤姜食，不多食。孔子为我们留下的最明确的养生方法就是每天早上吃姜。在那个饱尝战祸，颠沛流离的时代，孔子活了73岁高龄，这和他重视食用生姜有密切关系。也正因为姜醋蛋具有补益作用，现已成为男女老少喜欢的餐前餐后小吃：饭前一碗开胃，饭后一碗消食。

潮汕小吃 阿嫲姜醋蛋

* 1. 范围

本文件规定了阿嫲姜醋蛋的基本要求、烹饪工艺、食用及特点。

本文件适用于阿嫲姜醋蛋的烹制。

* 1. 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 2707 食品安全国家标准 鲜(冻)畜、禽产品

GB 2716 食品安全国家标准 植物油

GB 2719 食品安全国家标准 食醋

GB 2749 食品安全国家标准 蛋与蛋制品

GB 2762 食品安全国家标准 食品中污染物限量

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 4806.9 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 10136 食品安全国家标准 动物性水产制品

GB/T 11761 芝麻

GB 13104 食品安全国家标准 食糖

GB 14934 食品安全国家标准 消毒餐(饮)具

GB/T 18187 酿造食醋

GB/T 30383 生姜

GB/T 35885 红糖

* 1. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。



月子醋 confinementvinegar

选用汕尾地区产的糯米，经浸泡沥干后用文火炒至金黄，加水熬煮，冷却后与红糖水、红米酒按适量比例混合，装入密封瓦罐后常温发酵三个月后制得。

黄肉姜 yellow-fleshginger

产自汕尾地区，具有颜色金黄，辣味浓郁的特点。

姜醋蛋 eggs with ginger

以月子醋、鸡蛋、猪梅花肉或前排肉、饮用水为主要原料，添加黄肉姜、红糖、虾干、芝麻、芝麻油等辅料，经煎、煮等工艺烹制而成。

* 1. 基本要求
     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。

1. 原料要求

| 类型 | 名称 | 要求 |
| --- | --- | --- |
| 主料 | 鸡蛋 | GB 2749 |
| 猪梅花肉或前排肉 | GB 2707 |
| 辅料 | 黄肉姜 | GB/T 30383 |
| 红糖 | GB/T 35885 ；GB 13104 |
| 虾干 | GB 10136 |
| 芝麻 | GB/T 11761 |
| 芝麻油 | GB 2716 |
| 饮用水 | GB 5749 |
| 调料 | 月子醋 | GB/T 18187；GB 2719 |

* + 1. 器具要求

烹制过程使用的器具宜采用炒锅、砂锅等，应符合GB 4806.1和GB 4806.9的规定。

装盛食品的餐具应符合GB 14934的规定。

* + 1. 卫生要求

卫生要求应符合GB 31654的规定。

* + 1. 其他

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。

卫生要求应符合当地法律法规和相关标准要求。

* 1. 烹饪工艺
     1. 原料

烹饪潮汕小吃 阿嫲姜醋蛋的主料、辅料及调料推荐用料量见表2。

1. 原料表

| 类型 | 名称 | 用量 |
| --- | --- | --- |
| 主料 | 鸡蛋 | 8～10个 |
| 猪梅花肉或前排肉 | 180g |
| 辅料 | 黄肉姜 | 100g |
| 红糖 | 90g |
| 虾干 | 80g |
| 芝麻 | 6g～8g |
| 芝麻油 | 3g |
| 饮用水 | 400-500mL |
| 调料 | 月子醋 | 600mL |

* + 1. 烹制
       1. 预处理

黄肉姜去皮拍茸，猪前腿肉切片，虾干用清水洗净后去壳。

* + - 1. 加工

烹制前，将鸡蛋先用炒锅逐个煎熟备用。

起锅热油，待锅热后加入黄肉姜、虾干爆炒至香味浓郁后盛装备用。

起锅热油加入猪肉翻炒至变色后加入饮用水待水煮开后加入鸡蛋、黄肉姜和虾干。

水再次煮沸后加入月子醋、红糖、芝麻油进行调味。

* + - 1. 摆盘

装盘后，在汤面撒上芝麻。

* 1. 食用

菜品完成后宜即时食用。常温状态下，保存时间不宜超过2h。

* 1. 特点
     1. 感官

潮汕小吃 阿嫲姜醋蛋具有如下特点：

1. 汤色呈黄褐色，汤汁清亮
2. 醋酸气味浓郁，滋味酸甜适中
3. 蛋香肉嫩，虾干鲜美，汤汁鲜香酸甜
   * 1. 营养

营养成分参见附录C。

2. （资料性）  
   图片
   1. 原料图

菜品原料图参见图A.1。

* 1. 菜品原料图
  2. 成品图

菜品成品图参见图A.2。

* 1. “XXXX”成品图

1. （资料性）  
   营养成分表（参考）

XXXX的营养成分见表C.1。

* 1. 营养成分表（参考）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 每100克（g） | 营养素参考值% |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

参考文献

[1]屈大均.广东新语[M].北京:中华书局,1997.

[2]谢观.中国医学源流论[M].福州:福建科技出版社,2003.

[3]卢觉愚.觉庐医案新解（附觉庐医话录存）[M].台北:文光图书有限公司,1981.

[4]孔子及再传弟子.论语[M].肖卫,译注.青岛:青岛出版社,2020.

