|  |  |
| --- | --- |
| ICS | 点击此处添加ICS号 |
| CCS | 点击此处添加CCS号 |

|  |
| --- |
| 43 |

湖南省地方标准

DB 43/T XXXX—2025

湘菜减盐减油指南 第1部分：团餐

点击此处添加标准名称的英文译名

（本草案完成时间：）

2025 - XX - XX发布

2025 - XX - XX实施

湖南省市场监督管理局  发布

目次

[前言 II](#_Toc199333912)

[引言 III](#_Toc199333913)

[1 范围 1](#_Toc199333914)

[2 规范性引用文件 1](#_Toc199333915)

[3 术语和定义 1](#_Toc199333916)

[4 总体原则 1](#_Toc199333917)

[5 设施设备 2](#_Toc199333918)

[6 食材选择 2](#_Toc199333919)

[7 烹饪技术 2](#_Toc199333920)

[8 供餐服务 2](#_Toc199333921)

[9 数据监测 3](#_Toc199333922)

[附录A（规范性） 减盐减油标识 4](#_Toc199333923)

[附录B（规范性） 减盐减油信息宣传内容 5](#_Toc199333924)

[附录C（资料性） 食用盐、烹调油周统计表 6](#_Toc199333925)

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。

本文件是DB43/T XXX《湘菜减盐减油指南》的第1部分，DB43/T XXX已经发布了以下部分：

——第1部分：团餐。

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当识别专利的责任。

本文件由湖南省卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：湖南省标准化协会、长沙华逸府餐饮文化有限公司、湖南佳元禄食品有限公司、湖南盐业股份有限公司、湖南省餐饮行业协会、湖南省湘菜研究院。

本文件主要起草人：唐国伟、丁力、肖腾、李秀宏、张心贝、黄微微。

1. 引言

湘菜作为中国八大菜系之一，以鲜辣浓郁、风味突出著称，其鲜明的风味特色和独特的烹饪技艺享誉全国。然而，随着现代生活方式和饮食结构的变化，传统湘菜中高油、高盐的烹饪方式与当前公众健康需求之间的矛盾日益凸显。过量摄入油脂和食盐已成为诱发高血压、心血管疾病等慢性病的重要危险因素，对国民健康构成严峻挑战。团体膳食因其供餐规模大、服务人群广的特点，在保障食品安全的基础上，亟需建立科学控油控盐的技术指导体系。

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》关于“减盐、减油、减糖”的专项行动要求，推动湖南省居民膳食结构优化升级，本文件结合湘菜传统烹饪特色与团餐行业实际需求，制定适用于团体膳食场景的减盐减油技术规范。

团餐作为机关、企事业单位、养老机构、社会福利机构、医疗卫生机构、社区养老自助餐点等集体供餐的主要形式，具有用餐规模大、人群覆盖面广、健康示范效应强的特点。通过规范团餐领域湘菜制作的油盐使用标准，既能有利于控制群体性营养健康风险，又能为餐饮行业提供可复制的优化路径，同时兼顾湘菜“鲜香辣醇”的核心风味特征。

本部分遵循“风味保持优先、科学量化控制、循序渐进调整”原则，聚焦原料选择、烹饪工艺、调味品替代等关键环节，提出分阶段量化控制指标及实施方法。旨在为团餐企业、食堂管理方及从业人员提供技术指引，助力构建符合现代健康理念的湘菜团餐服务体系。后续将根据实际应用情况，逐步完善标准体系并扩展至其他餐饮场景。

湘菜减盐减油指南 第1部分：团餐

* 1. 范围

本文件给出了湘菜减盐减油团餐方面的建议，提出了总体原则、量化指标、设施设备、食材、烹饪技术、供餐服务、数据监测等指导信息。

本文件适用于指导机关、企事业单位、养老机构、社会福利机构、医疗卫生机构、社区养老自助餐点等食堂开展湘菜减盐减油工作。

* 1. 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

* 1. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

减盐减油

通过食材选择或改良烹饪工艺减少菜品中盐、油含量的措施。

团餐

面向团体供应的餐饮服务形式，即为相对固定的人群以相对固定的模式批量提供餐饮食品。

* 1. 总体原则
     1. 科学性

以《中国居民膳食指南》为指导，保障营养均衡。

* + 1. 适应性

关注就餐者口味适应性和满意度，循序渐进逐步减少用盐用油量。

* + 1. 广泛性

加强减盐减油知识宣传，坚持全员参与，形成食堂管理者、厨师、就餐者共同参与的健康饮食氛围。

* + 1. 专业性

供餐机构配有减盐减油专兼职工作人员，持续开展减盐减油知识培训；厨师还需接受减盐、减油菜品制作技能培训。

* + 1. 准确性

做好食用盐、烹调油消费量记录，并汇总分析减量数据。

* 1. 设施设备
     1. 计量工具

配备称量器具、定量盐勺、刻度油壶等。

* + 1. 服务设施

设置独立的减油减盐窗口，并粘贴减盐减油标识。自助餐宜在减盐减油菜品上单独标识。标识样式参见附录A。

设置宣传栏，宣传减油减盐相关知识，宣传内容参见附录B。

制作减盐减油菜品营养标识，包括但不限于能量、脂肪、钠含量和相当于钠的食盐量等内容‌，能量值和营养素含量值计算宜使用国家卫生健康部门推荐的“营养健康场所建设支持平台”进行，标示要求按照《餐饮食品营养标识指南》执行。

设立“营养健康角”，摆放测量身高、体重、血压等的设备和工具，并张贴自测自评方法。

* 1. 食材选择

优先选用低钠盐、减盐调味料。

优先选用脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

优先选用新鲜食材，减少腌制、腊制食材的使用。

* 1. 烹饪技术

减少使用对食材腌制前处理。

减少使用榨菜、咸菜、剁辣椒和酱制食品。

减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、沙拉酱、番茄酱等调味品。

减少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法。

减少动物肥肉、动物皮、动物内脏等脂肪含量高的动物性食材使用频率。

多使用香菇粉、虾皮、柠檬汁等天然增鲜剂‌。

多使用辣椒、大蒜、香菜、香菇、胡椒、醋等为食物提味。

烹饪时，多使用蒸、煮、炖、焖等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器。

烹饪时，使用带刻度的定量盐勺、油壶，量化食用盐、烹调油。

烹饪时，在菜品出锅前添加食用盐。

制作菜品时，减盐的同时注意减少糖的用量。

制作以疏松多孔类（如茄子、冻豆腐、金针菇等）和叶菜（如生菜、油麦菜、大白菜等）等易吸油的食材时，烹调前先汆烫。

炒菜在装盘前先进行控油操作，肉汤撇掉表面浮油。

交替使用多种植物油进行烹饪，少用动物油脂。

* 1. 供餐服务

每餐提供3种以上减盐减油菜品。

腊肉、酱菜等腌制食品不超过菜品类别的25%。

多提供蒸、煮、炖类菜品。

就餐场所不摆放盐。

提供低钠盐菜品时明示：高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入的人群应慎用。

* 1. 数据监测

每周统计并公示食用盐、烹调油使用量和人均每餐摄入量，食用盐、烹调油周统计表参见附录C。

选取就餐人员开展问卷调查，根据调查结果适时调整减盐减油量。

2. （规范性）  
   减盐减油标识
   1. 减盐减油窗口

减盐减油窗口标识见图A.1。



* 1. 减盐减油窗口标识
  2. 减盐减油菜品

减盐减油菜品标识见图A.2。



* 1. 减盐减油菜品标识

1. （规范性）  
   减盐减油信息宣传内容
   1. 减盐信息宣传内容

减盐核心信息宣传包括但不限于以下内容：

1. 饮食中钠含量过高会引起高血压，增加心脏病和中风的发生风险；
2. 健康成年人每天食盐不超过5克；
3. 家庭烹饪少放盐和酱油，学会食用定量勺；
4. 减盐需要需循渐进，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒等为食物提味，逐步改变口味；
5. 少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果；
6. 购买包装食材时阅读营养成分表，选择钠含量低的食品；
7. 减少食用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品；
8. 多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品和罐头食品；
9. 盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰淇淋等，要警惕这些“藏起来”的盐；
10. 在外就餐时，主动要求餐馆少放盐，有条件的尽量选择低盐菜品。
    1. 减油信息宣传内容

减油核心信息宣传包括但不限于以下内容：

1. 油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康；
2. 植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常，动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险；
3. 建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克；
4. 烹饪时多使用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量；
5. 家庭食用带刻度的控油壶，定量用油，总量控制；
6. 高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含油反式脂肪酸，要减少脂肪酸摄入量，每日不超过2克。
7. 少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等；
8. 购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品；
9. 减少在外用餐频次，合理点餐，避免浪费；
10. 从小养成清淡不油腻的饮食习惯。
11. （资料性）  
    食用盐、烹调油周统计表
    1. 食用盐周统计表

食用盐周统计表参见表C.1。

* 1. 食用盐周统计表

| 时间（周） | 用量（克） | 就餐人数 | 每餐每人摄入量（克） |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

* 1. 烹调油周统计表

烹调油周统计表参见表C.2。

* 1. 烹调油周统计表

| 时间（周） | 用量（克） | 就餐人数 | 每餐每人摄入量（克） |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

