湘菜团餐 减盐减油

示范菜品

湖南省卫生健康委员会

编 委 会

主　编：侯震（湖南省卫生健康委员会）

副主编：唐国伟（湖南省标准化协会）

李占兵（长沙华逸府餐饮文化传播有限公司）

编　者：肖腾（湖南省标准化协会）、丁力（长沙华逸府餐饮文化传播有限公司）、蒋彦（长沙商贸旅游职业技术学院湘菜学院）、黄绍满（湖南省休闲食品协会）、黎胜龙（湖南蓉园集团有限公司所属子公司湖南九所宾馆有限公司）、任国峰（中南大学）、杨凯旋（长沙商贸旅游职业技术学院湘菜学院）、张晋辉（长沙华逸府餐饮文化传播有限公司）、李秀宏（湖南省标准化协会）、林飞（湘南佳元禄食品有限公司）、张华（湖南湘勤餐饮服务有限公司）、陈艳华（湖南省疾病预防控制中心）、梁进军（湖南省疾病预防控制中心）、熊家豪（湖南省疾病预防控制中心）、段宏波（湖南省疾病预防控制中心）、刘尔卓（湖南省疾病预防控制中心）、谢宇（湖南湘勤餐饮服务有限公司）、郑敏（湖南湘勤餐饮服务有限公司）、孙琰（湖南湘勤餐饮服务有限公司）、肖宏（湘南佳元禄食品有限公司）、王建辉（长沙理工大学）、肖剑峰（湖南省产商品评审中心）、易翠薇（湖南省产商品评审中心）、朱冬香（岳阳市食品药品审评认证与不良反应监测中心）、柏琴琴（南华大学）

序

湘菜者，湖湘大地之味魂也。其味以鲜辣为本，浓烈张扬，如湘人之性情，酣畅淋漓，快意人生。千百年来，火与椒共舞，油与盐相融，铸就了湘菜独特的口味与魅力。但重油重盐的传统烹饪方式正面临严峻挑战，这种高盐高油饮食模式直接导致心脑血管疾病发病率居高不下。与此同时，随着健康中国战略推进，消费者对低盐低油饮食的需求显著增长，传统湘菜与当代健康理念的冲突日益凸显。

本汇编以 DB43/T 3369—2025《湘菜减盐减油指南 第 1 部分：团餐》为指引，配套研制了湘菜团餐减盐减油示范菜品，汇聚了众多湘菜大师、营养学者及行业专家之心血。它既是科学研究的结晶，亦是实践经验的升华。其旨归于：确立新时代湘菜健康化发展的技术规范与风味标杆，引导全行业在承继经典的同时，勇于创新，推动湘菜从“味重”走向“味醇”，从“浓烈”走向“和谐”，实现其生命力的又一次蓬勃绽放。

制定科学减盐减油标准，既是响应《湖南省普及健康生活方式推行“减盐减油”三年行动计划（2025—2027）》的政策要求，更是守护湖湘饮食文化可持续发展的必然选择，唯有在保留湘菜本味与降低健康风险间找到平衡点，方能实现从舌尖美味到健康质量的跨越。让我们在守护湘菜真味的同时，为其注入新时代人民美好生活和健康中国建设的精神内涵。

2025 年 10 月

前　言

随着国民经济的发展和居民生活水平的提高，公众对营养健康、平衡膳食的需求愈发迫切，传统湘菜高盐、高油的烹饪方式与当前公众健康需求之间的矛盾日益凸显。团餐作为湘菜服务的重要场景，覆盖机关、企事业单位、学校、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，具有就餐人数多、供餐规模大、菜品标准化需求高、健康示范效应强的特点，其盐油控制水平直接影响广大群众的日常膳食健康。

目前，湘菜团餐领域缺乏针对盐油用量的统一技术指引，部分团餐企业存在减盐减油无标准可依、减后风味难以保障、操作流程不规范等问题，既制约了健康湘菜的推广落地，也无法有效满足公众膳食健康管理需求。

为规范湘菜团餐的减盐减油操作，在保障湘菜核心风味的前提下，降低菜品盐油含量、提升膳食营养品质，本书编者结合湘菜传统烹饪特色与团餐行业实际需求，组织湘菜大师、团餐机构、科研机构、标准化专家等依据湖南省地方标准《湘菜减盐减油指南 第 1 部分：团餐》（DB43/T 3369–2025），汇编了广为流传并适合团餐制作的具有代表性的 20 道湘菜，包括荤菜 7 道、素菜 5 道、荤素菜 8 道，既有传统菜肴，也有创新菜式，注重荤素搭配、营养均衡。本书从原料配比、工序流程到操作步骤，给出了详细的菜品控盐控油建议，并辅以成品图片呈现，可帮助团餐制作者更迅速上手。我们希望通过公布湘菜团餐减盐减油示范菜品，为团餐行业提供可复制的优化路径，让湘菜健康又美味。接下来，将陆续推出系列减盐减油示范菜品，恳请专家、学者以及广大团餐从业人员提出宝贵意见，以便使示范菜品不断得到修改完善，为推进我省“减盐减油”专项行动、助力“健康湖南”建设和公众健康素养提升做出贡献。

编　者

2025 年 10 月

目　录

一、虫草花蒸鸡…… 1
二、豆辣蒸香干…… 3
三、粉蒸胡萝卜丝…… 5
四、红枣百合蒸南瓜…… 7
五、酱香黑豆蒸排骨…… 9
六、浏阳醋蒸鸡…… 11
七、肉末蒸茄子…… 13
八、双色蒸鱼块…… 15
九、五香粉蒸鸭…… 17
十、香芋胡椒蒸鸭…… 19
十一、原味小米蒸鸡…… 21
十二、玉米烩淮山…… 23
十三、辣椒炒肉…… 25
十四、农家一碗香…… 27
十五、青椒炒苦瓜…… 29
十六、笋丝炒肉…… 31
十七、莴笋炒肉片…… 33
十八、五彩牛柳…… 35
十九、西兰花炒肉…… 37
二十、玉米粒炒虾仁…… 39

一、虫草花蒸鸡

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜仔鸡	6000	剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂
	新鲜虫草花（蛹虫草）	500	—
	去核红枣	500	—
配料	生姜	80	风味替代
	香葱	50	风味替代
	白胡椒粉	15	风味替代
油	茶油	100	交替用油，使用刻度油壶
调味料	精制盐	26	使用定量盐勺
	料酒	20	—
	鸡精	20	使用称量器具
	味精	18	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜仔鸡清洗干净，剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂，斩成块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。

2. 新鲜虫草花清洗干净，沥干水分，备用。

3. 去核红枣清洗干净，沥干水分，备用。

4. 生姜清洗干净，去皮，切成片，备用。

5. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）腌制

鸡块（6000g）放入盆中，加入精制盐（26g）、料酒（20g）、白胡椒粉（15g）、味精（18g）、鸡精（20g）、姜片（80g）搅拌均匀，加入茶油（100g）拌匀，腌制 30 分钟，备用。

（三）蒸制

1. 将腌制的鸡块均匀铺在蒸盘中，均匀撒上虫草花（500g）、红枣（500g）。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 45 分钟。

（四）点缀

取出，撒上葱花（50g）即可。

五、菜品示范图片



虫草花蒸鸡

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.70	0.36
脂肪含量 /（g/100g）	6.05	5.00

注：1. 食盐含量包括食用盐、含盐调味品、酱腌菜及食材中的氯化钠。下同。

2. 脂肪含量包括烹调油及食材中的脂肪。下同。

二、豆辣蒸香干

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	香干	5000	蒸制，减少油使用量
	新鲜五花猪肉	750	—
配料	豆豉	100	风味替代
	大蒜	50	风味替代
	香葱	50	风味替代
	辣椒粉	35	风味替代
	白胡椒粉	10	风味替代
油	猪油	150	使用称量器具
	大豆油	30	使用刻度油壶
调味料	精制盐	18	使用定量盐勺
	老抽	15	选用减盐老抽，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 煸炒 → 调味蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 香干清洗干净，切成厚片，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 大蒜去皮，剁成米，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）煸炒

洗净锅并烧热，加入猪油（150g）烧至 110℃～ 130℃，下入猪肉泥（750g）炒至断生，盛出，

备用。

（三）调味蒸制

1.将香干片（5000g）和炒至断生的猪肉泥放入盆中，加入精制盐（18g）、老抽（15g）、辣椒粉（35g）、白胡椒粉（10g）、豆豉（100g）、大豆油（30g）、蒜米（50g）拌匀。

2. 均匀铺在蒸盘中，放入蒸柜蒸 15 分钟。

（四）点缀

取出，撒上葱花（50g）即可。

五、菜品示范图片



豆辣蒸香干

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.74	0.66
脂肪含量 /（g/100g）	2.26	2.00

三、粉蒸胡萝卜丝

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	胡萝卜	5000	蒸制，减少油使用量
	五香蒸肉粉（钠含量 2.5g/100g）	1000	风味替代
配料	香葱	25	风味替代
油	大豆油	80	使用刻度油壶
调味料	芝麻油（香油）	25	风味替代

三、工序流程

原料处理 → 裹粉 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 胡萝卜清洗干净，去皮，切成细丝，备用。

2. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）裹粉

胡萝卜丝（5000g）放入盆中，加入大豆油（65g）、五香蒸肉粉（1000g）拌匀，五香蒸肉粉均匀包裹胡萝卜丝。

（三）蒸制

1. 蒸屉底部刷上大豆油（15g），均匀铺入裹粉的胡萝卜丝。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 6 分钟。

（四）点缀

取出，淋入芝麻油（25g），撒上葱花（25g），拌匀即可。

五、菜品示范图片



粉蒸胡萝卜丝

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.21	0.46
脂肪含量 /（g/100g）	1.40	1.23

四、红枣百合蒸南瓜

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	老南瓜	6000	蒸制，减少油使用量
	去核红枣	200	—
	新鲜百合	200	—
配料	水	80	—
	生粉	5	—
油	大豆油	20	使用刻度油壶
调味料	精制盐	5	使用定量盐勺
	白糖	50	风味替代，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 蒸制 → 勾芡淋汁

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 老南瓜去皮去瓤，清洗干净，切成块，备用。
2. 去核红枣清洗干净，沥干水分，备用。
3. 新鲜百合清洗干净，分瓣，沥干水分，备用。

（二）蒸制

1. 将南瓜块（6000g）均匀铺在蒸盘中，均匀撒上红枣（200g）、白糖（50g）、精制盐（5g）。
2. 放入蒸柜，上汽后蒸 20 分钟。
3. 取出，均匀撒上百合瓣 (200g），再次放入蒸柜蒸 10 分钟。

（三）勾芡淋汁

1. 碗中加入生粉（5g）、水（80g），调成水淀粉。

2. 上火，加入大豆油（20g）调成芡汁。
3. 将芡汁均匀淋在蒸熟的南瓜百合红枣上即可。

五、菜品示范图片



红枣百合蒸南瓜

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.10	0.09
脂肪含量 /（g/100g）	0.70	0.60

五、酱香黑豆蒸排骨

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜猪排骨	5000	—
	黑豆	1500	—
配料	生粉	70	—
	生姜	60	风味替代
	香葱	50	风味替代
	红线椒	30	风味替代
	白胡椒粉	20	风味替代
油	大豆油	70	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	黄豆酱	120	使用称量器具
	味精	18	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 蒸制 → 混合 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜猪排骨清洗干净，斩成小块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。
2. 黑豆清洗干净，加水浸泡 60 分钟，沥干水分，备用。
3. 生姜清洗干净，去皮，切成米，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。
5. 红线椒去蒂，清洗干净，切成米，备用。

（二）腌制

排骨块（5000g）放入盆中，加入精制盐（30g）、黄豆酱（120g）、白胡椒粉（20g）、味精（18g）搅拌均匀，腌制 20 分钟，备用。

（三）混合

将黑豆（1500g）和腌制的排骨块混合，加入生粉（70g）抓匀，加入大豆油（70g）拌匀。

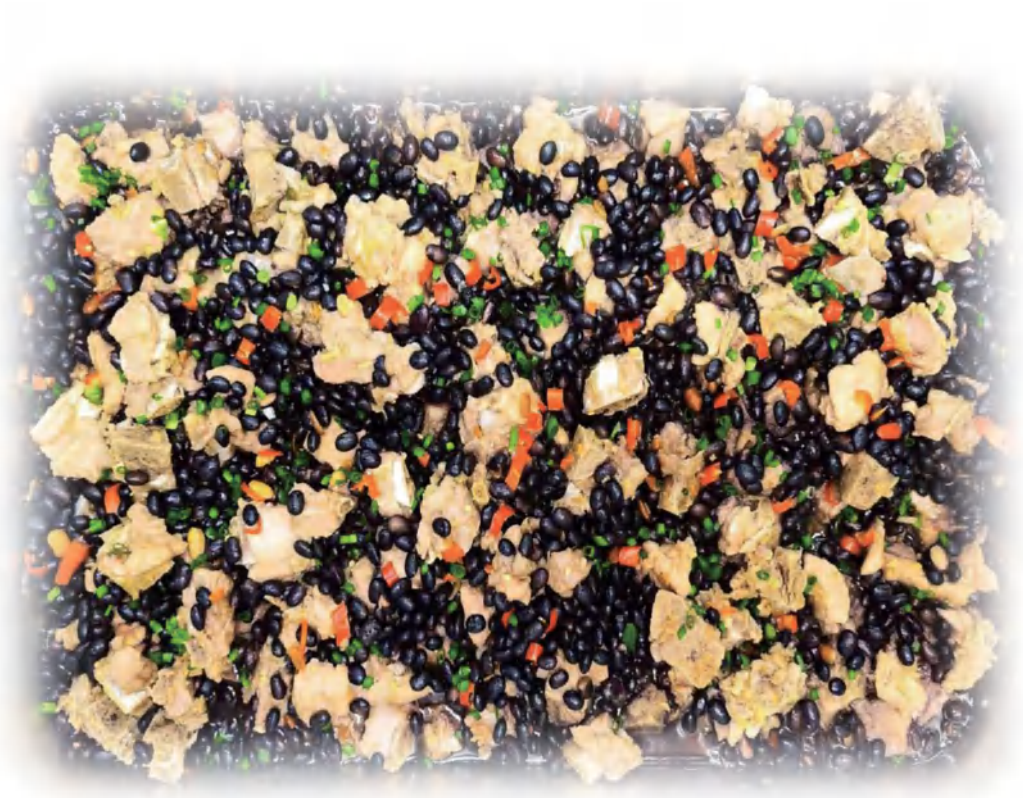
（四）蒸制

1. 将排骨黑豆混合物均匀铺在蒸盘中。
2. 撒上姜米（60g）放入蒸柜，上汽后蒸 60 分钟。

（五）点缀

取出，撒上葱花（50g）、红线椒米（30g）即可。

五、菜品示范图片



酱香黑豆蒸排骨

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.63	0.51
脂肪含量 /（g/100g）	11.77	9.80

六、浏阳醋蒸鸡

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜三黄鸡	5000	剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂
	芋头仔	2000	—
配料	生姜	100	风味替代
	红线椒	50	风味替代
	香葱	50	风味替代
	辣椒粉	50	风味替代
	豆豉	30	风味替代
	白胡椒粉	30	风味替代
油	猪油	150	使用称量器具
	茶油	100	交替用油，使用刻度油壶
调味料	精制盐	39	使用定量盐勺
	白醋	160	风味替代
	陈醋	200	风味替代
	味精	46	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜三黄鸡清洗干净，剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂，斩成块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。

2. 芋头仔去皮，清洗干净，切成块，备用。

3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成粒，备用。

4. 生姜清洗干净，去皮，切成丝，备用。

5. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）蒸制

1. 芋头块（2000g）均匀铺在蒸盘中，鸡块（5000g）均匀铺在芋头上，加入姜丝（100g）、茶油（100g）、猪油（150g），均匀撒上精制盐（39g）、味精（46g）、辣椒粉（50g）、白胡椒粉（30g）、豆豉（30g），再淋上白醋（160g）、陈醋（200g）。

2. 蒸柜上汽后蒸 45 分钟。

（三）点缀

取出，撒上红线椒粒（50g）、葱花（50g）即可。

五、菜品示范图片



浏阳醋蒸鸡

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.59	0.49
脂肪含量 /（g/100g）	6.40	5.60

七、肉末蒸茄子

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	茄子	4500	蒸制，减少油使用量
	新鲜五花猪肉	750	—
配料	水	480	—
	大蒜	200	风味替代
	红线椒	150	风味替代
	香葱	15	风味替代
	生粉	5	—
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	43	使用定量盐勺，分步放盐
	老抽	10	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	80	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	30	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	10	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 蒸制茄子 → 制作肉臊 → 组合

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 茄子去蒂，清洗干净，切成长条，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 大蒜去皮，剁成米，备用。
4. 红线椒去蒂，清洗干净，切成粗粒，备用。

5. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）蒸制茄子

1. 将茄子条（4500g）均匀铺在蒸盘中，撒上精制盐（17g）。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 20 分钟。

3. 取出，备用。

（三）制作肉臊

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入猪肉泥（750g）快速煸炒至断生、散开，加入老抽（10g）翻炒，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 100℃ ~ 120℃，下入红线椒粒（150g）、蒜米（200g）煸炒出香。

3. 下入煸炒至断生的猪肉泥翻炒均匀，加入水（400g）、精制盐（26g）、味精（10g）、生抽（80g）、蚝油（30g），煮沸。

4. 碗中加入生粉（5g）、水（80g），调成水淀粉，淋入锅中勾芡收汁，制成肉臊，备用。

（四）组合

将肉臊均匀淋在蒸熟的茄子上，撒上葱花（15g）即可。

五、菜品示范图片



肉末蒸茄子

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.75	0.65
脂肪含量 /（g/100g）	6.10	3.90

八、双色蒸鱼块

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜草鱼	7000	选用脂肪含量低的食材
配料	青线椒	500	风味替代
	红线椒	400	风味替代
	生姜	100	风味替代
	大蒜	50	风味替代
	紫苏	50	风味替代
	香葱	50	风味替代
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	精制盐	26	使用定量盐勺
	剁辣椒	150	—
	料酒	70	—
	蒸鱼豉油	50	选用减盐蒸鱼豉油，使用称量器具
	白糖	50	风味替代，使用称量器具
	鸡精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 制作双色椒酱 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜草鱼清洗干净，切成块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。
2. 青线椒去蒂，清洗干净，切碎，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成圈，备用。

4. 生姜清洗干净，去皮，切成米，备用。

5. 大蒜去皮，剁成米，备用。

6. 紫苏清洗干净，切碎，备用。

7. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）腌制

草鱼块（7000g）放入盆中，加入精制盐（26g）、姜米（50g）、料酒（70g）抓匀，腌制 30 分钟。

（三）制作双色椒酱

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）烧至 100℃～ 120℃，下入姜米（25g）、蒜米（25g）爆香，下入剁辣椒（150g）、红线椒圈（400g）煸炒出香，加入蒸鱼豉油（25g）、鸡精（10g）、白糖（25g）搅拌均匀，制成红辣椒酱，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）烧至 100℃～ 120℃，下入姜米（25g）、蒜米（25g）爆香，下入青线椒碎（500g）煸炒出香，加入蒸鱼豉油（25g）、鸡精（10g）、白糖（25g）搅拌均匀，制成青辣椒酱，盛出，备用。

（四）蒸制

1. 腌制的草鱼块均匀铺在蒸盘中，均匀撒上紫苏碎（50g）。

2. 将红辣椒酱、青辣椒酱均匀铺在草鱼块上。

3. 放入蒸柜，上汽后蒸 12 分钟。

（五）点缀

取出，撒上葱花（50g）即可。

五、菜品示范图片



双色蒸鱼块

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.23	0.43
脂肪含量 /（g/100g）	9.70	6.70

九、五香粉蒸鸭

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜仔鸭	4500	剔除鸭脖处的鸭皮，去除内脏和腹腔内的油脂
	土豆	2000	—
	五香蒸肉粉（钠含量 2.5g/100g）	450	风味替代
配料	生姜	45	风味替代
	大蒜	40	风味替代
	香葱	20	风味替代
	白胡椒粉	20	风味替代
油	茶油	50	交替用油，使用刻度油壶
调味料	精制盐	24	使用定量盐勺
	老抽	25	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	50	选用减盐生抽，使用称量器具
	辣椒酱	100	使用称量器具
	料酒	50	—
	白糖	10	风味替代，使用称量器具
	味精	8	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 裹粉 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜仔鸭清洗干净，剔除鸭脖处的鸭皮，去除内脏和腹腔内油脂，斩成块，用水冲洗去除血

水，沥干水分，备用。

2. 土豆清洗干净，去皮，切成块，沥干水分，备用。

3. 生姜清洗干净，去皮，切成米，备用。

4. 大蒜去皮，剁成米，备用。

5. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）腌制

鸭块（4500g）放入盆中，加入精制盐（24g）、生抽（50g）、老抽（25g）、料酒（50g）、姜米（45g）、蒜米（40g）、白糖（10g）、辣椒酱（100g）、白胡椒粉（20g）、味精（8g）搅拌均匀，加入茶油（50g）搅拌，腌制 30 分钟，备用。

（三）裹粉

将腌制的鸭块均匀裹上五香蒸肉粉（450g），备用。

（四）蒸制

1. 土豆块（2000g）均匀铺在蒸盘中，裹粉的鸭块均匀铺在土豆上。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 60 分钟。

（五）点缀

取出，撒上葱花（20g）即可。

五、菜品示范图片



五香粉蒸鸭

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.36	0.88
脂肪含量 /（g/100g）	6.60	5.50

十、香芋胡椒蒸鸭

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份；2. 烹调方式：蒸；3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜仔鸭	5000	剔除鸭脖处的鸭皮，去除内脏和腹腔内的油脂
	香芋	2500	—
配料	红彩椒	500	风味替代
	生姜	60	风味替代
	香葱	50	风味替代
	香菇 / 香菇粉	50/5	风味替代 / 天然增鲜
	白胡椒粉	30	风味替代
	枸杞子	10	—
油	大豆油	30	使用刻度油壶
调味料	精制盐	34	使用定量盐勺
	老抽	20	选用减盐老抽，使用称量器具
	蚝油	25	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	18	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜仔鸭清洗干净，剔除鸭脖处的鸭皮，去除内脏和腹腔内的油脂，斩成块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。

2. 香芋去皮，清洗干净，切成块，用水冲洗去除淀粉，沥干水分，备用。

3. 红彩椒去蒂，清洗干净，切成丁，备用。

4. 生姜清洗干净，去皮，切成末，备用。

5. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

6. 香菇清洗干净，切成丁，备用。

7. 枸杞子用水浸泡，清洗干净，沥干水分，备用。

（二）腌制

1. 鸭块（5000g）放入盆中，加入精制盐（30g）、姜末（60g）、蚝油（25g）、香菇丁/香菇粉（50g/5g）、老抽（20g）、味精（18g）搅拌均匀，再加入大豆油（30g）拌匀，腌制 30 分钟，备用。

2. 香芋块（2500g）放入另一盆中，加入精制盐（4g）拌匀，备用。

（三）蒸制

1. 将腌制的香芋块均匀铺在蒸盘中，将腌制的鸭块均匀铺在香芋块上。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 60 分钟。

（四）点缀

取出，撒上彩椒丁（500g）、枸杞子（10g）、白胡椒粉（30g）、葱花（50g）即可。

五、菜品示范图片



香芋胡椒蒸鸭

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量/（g/100g）	0.51	0.44
脂肪含量/（g/100g）	6.25	5.30

十一、原味小米蒸鸡

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：蒸。3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜三黄鸡	5000	剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂
	小米	1500	—
配料	大葱	50	风味替代
	香葱	50	风味替代
	生姜	45	风味替代
	红线椒	40	风味替代
	白胡椒粉	10	风味替代
油	茶油	75	交替用油，使用刻度油壶
调味料	精制盐	17	使用定量盐勺
	白糖	6	风味替代，使用称量器具
	味精	12	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 裹米 → 蒸制 → 点缀

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜三黄鸡清洗干净，剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂，斩成块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。

2. 小米清洗干净，加水浸泡 120 ~ 180 分钟，沥干水分，备用。

3. 大葱清洗干净，切成粒，备用。

4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

5. 生姜清洗干净，去皮，切成米，备用。

6. 红线椒去蒂，清洗干净，切成末，备用。

（二）腌制

鸡块（5000g）放入盆中，加入大葱粒（50g）、姜米（45g）、精制盐（17g）、白糖（6g）、白胡椒粉（10g）、味精（12g）、茶油（75g）搅拌均匀，腌制 30 分钟，备用。

（三）裹米

将小米（1500g）与腌制的鸡块混合均匀，使小米均匀包裹鸡块。

（四）蒸制

1. 将裹米的鸡块均匀铺在蒸盘中。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 45 分钟。

（五）点缀

取出，撒上红线椒米（40g）和葱花（50g）即可。

五、菜品示范图片



原味小米蒸鸡

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.51	0.31
脂肪含量 /（g/100g）	7.33	6.10

十二、玉米烩淮山

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：烩。3. 类型：素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	淮山	5000	减油预处理，烹调前焯水
	玉米棒	1000	—
配料	水	1150	—
	红彩椒	200	风味替代
	香葱	50	风味替代
	生粉	30	—
油	猪油	100	使用称量器具
	大豆油	40	使用刻度油壶
调味料	精制盐	19	使用定量盐勺
	鸡精	18	使用称量器具
	白糖	10	风味替代，使用称量器具
	味精	9	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 烩

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 淮山清洗干净，去皮，切成条，用水（水中加入少量白醋）浸泡，备用。
2. 玉米棒清洗干净，切成条，备用。
3. 红彩椒去蒂，清洗干净，切成条，备用。
4. 香葱清洗干净，切成段，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入玉米条（1000g）、淮山条（5000g）焯水 3 分钟，捞出，沥干水分，备用。

（三）烩

1. 洗净锅并烧热，加入猪油（100g）烧至 100℃ ~ 120℃，下入红彩椒条（200g）煸炒出香。
2. 下入焯水后的玉米条、淮山条，下入葱段（50g），翻炒均匀。
3. 加入精制盐（19g）、白糖（10g）、味精（9g）、鸡精（18g），加入水（1000g）烩至熟透。
4. 碗中加入生粉（30g）、水（150g），调成水淀粉，淋入锅中勾芡。
5. 沿锅边淋入大豆油（40g），翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



玉米烩淮山

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.54	0.41
脂肪含量 /（g/100g）	3.30	2.90

十三、辣椒炒肉

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	螺丝椒	4500	—
	新鲜前腿猪瘦肉	1500	选用脂肪含量低的食材
	新鲜前腿猪肥肉	500	—
配料	大蒜	180	风味替代
	豆豉	40	风味替代
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	精制盐	26	使用定量盐勺
	老抽	40	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	30	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	40	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	24	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 煸炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜前腿猪瘦肉清洗干净，切成片，备用。
2. 新鲜前腿猪肥肉清洗干净，切成片，备用。
3. 螺丝椒去蒂，清洗干净，切成片，备用。
4. 大蒜去皮，刀拍破，备用。

（二）腌制

猪瘦肉片（1500g）放入盆中，加入老抽（40g）、蚝油（40g）抓匀上色，腌制 10 分钟，备用。

（三）煸炒

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 160℃ ~ 180℃，下入猪肥肉片（500g）煸炒出油至香，下入腌制的猪瘦肉片，快速煸炒至断生，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 100℃ ~ 120℃，下入拍大蒜（180g）、豆豉（40g）煸香，再下入螺丝椒片（4500g），加入精制盐（26g），炒至六成熟。

3. 下入煸炒至断生的猪肉片，加入生抽（30g）、味精（24g），炒熟即可。

五、菜品示范图片



辣椒炒肉

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.07	0.59
脂肪含量 /（g/100g）	9.50	8.33

十四、农家一碗香

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	螺丝椒	3000	—
	新鲜前腿猪瘦肉	1500	选用脂肪含量低的食材
	水发木耳	1000	—
	鸡蛋	1000	使用电饼铛煎蛋，减少油使用
配料	大蒜	100	风味替代
	豆豉	10	风味替代
油	菜籽油	300	交替用油、使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	老抽	50	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	50	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	40	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 煎制 → 煸炒 → 合炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 螺丝椒去蒂，清洗干净，切成片，备用。
2. 新鲜前腿猪瘦肉清洗干净，切成片，备用。
3. 水发木耳清洗干净，切成片，备用。
4. 大蒜去皮，切成粒，备用。

（二）煎制

电饼铛加热至100℃～120℃，加入菜籽油（50g），下入鸡蛋（1000g）煎至金黄，取出后切成块，备用。

（三）煸炒

1. 洗净锅并烧热，加入菜籽油（100g）烧至140℃～160℃，下入猪瘦肉片（1500g）炒至断生，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入菜籽油（150g）烧至100℃～120℃，下入蒜粒（100g）、豆豉（10g）煸炒出香。

3. 下入螺丝椒片（3000g）、水发木耳片（1000g）翻炒，加入精制盐（30g）、味精（20g），翻炒至八成熟。

（四）合炒

加入生抽（50g）、老抽（50g）、蚝油（40g）快速翻炒，下入炒至断生的猪瘦肉片和煎鸡蛋块，快速翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



农家一碗香

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量/（g/100g）	1.33	0.86
脂肪含量/（g/100g）	6.30	5.53

十五、青椒炒苦瓜

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	苦瓜	5000	—
	青椒	1500	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	37	使用定量盐勺，分步放盐
	味精	25	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 苦瓜清洗干净，去头尾，去籽，切成片，备用。

2. 青椒去蒂，清洗干净，纵向剖开，切成片，备用。

（二）炒

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 180℃ ~ 200℃，下入青椒片（1500g）煸炒，加入精制盐（9g）炒出香。

2. 下入苦瓜片（5000g），加入精制盐（28g），快速翻炒，加入味精（25g），炒熟即可。

五、菜品示范图片



青椒炒苦瓜

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.16	0.73
脂肪含量 /（g/100g）	2.90	2.70

十六、笋丝炒肉

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	水发笋丝	4800	减油预处理，烹调前焯水并煸干
	新鲜五花猪肉	1000	—
配料	高汤或水	6000	使用高汤增鲜
	红线椒	180	风味替代
	韭黄	150	—
	白胡椒粉	36	风味替代
油	猪油	200	使用称量器具
调味料	精制盐	33	使用定量盐勺
	生抽	72	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	38	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	38	使用称量器具
	鸡精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 煸炒 → 焖煮 → 收汁

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 水发笋丝清洗干净，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，去皮，切成丝，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
4. 韭黄清洗干净，切成段，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入水发笋丝（4800g），焯水 3 分钟捞出，沥干水分，备用。

（三）煸炒

1. 洗净锅并烧热，下入笋丝，煸干水分，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入猪油（200g）烧至 110℃ ~ 130℃，下入猪肉丝（1000g），用小火煸炒出油至金黄色。

3. 下入煸干的笋丝，中火翻炒出香。

（四）焖煮

1. 加入高汤或水（6000g）、生抽（72g）、精制盐（33g）、鸡精（20g）、味精（38g）、蚝油（38g），翻炒均匀。

2. 煮沸后转小火，加盖焖煮 5 分钟。

（五）收汁

1. 转大火收浓汤汁，加入红线椒丝（180g）、韭黄段（150g）翻炒至断生。

2. 出锅前撒入白胡椒粉（36g），翻匀即可。

五、菜品示范图片



笋丝炒肉

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.89	0.67
脂肪含量 /（g/100g）	6.10	5.35

十七、莴笋炒肉片

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	莴笋	5000	—
	新鲜前腿猪肉（肥瘦 3:7）	2000	—
配料	红线椒	400	风味替代
	大蒜	140	风味替代
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	老抽	16	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	60	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	40	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	12	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 煸炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 莴笋去皮，清洗干净，切成菱形片，备用。
2. 新鲜前腿猪肉清洗干净，切成片，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成片 / 圈，备用。
4. 大蒜去皮，剁成米，备用。

（二）腌制

猪肉片（2000g）放入盆中，加入生抽（20g）抓匀上色，腌制 10 分钟，备用。

（三）煸炒

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入腌制的猪肉片煸炒至熟，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 100℃ ~ 120℃，下入红线椒片 / 圈（400g）、蒜米（140g）煸炒出香。

3. 下入莴笋片（5000g），加入精制盐（30g），翻炒至莴笋七成熟。

4. 下入煸熟的猪肉片，加入味精（12g）、生抽（40g）、老抽（16g）、蚝油（40g），大火快速翻炒至莴笋熟透即可。

五、菜品示范图片



莴笋片炒肉

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.08	0.67
脂肪含量 /（g/100g）	10.40	8.97

十八、五彩牛柳

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	新鲜牛里脊	4000	选用脂肪含量低的食材；煎制替代过油，减少油使用
	红彩椒	800	—
	绿彩椒	800	—
	黄彩椒	500	—
	洋葱	500	—
配料	黑椒汁	225	风味替代
	生粉	90	—
	鸡蛋清	80	—
	水	80	—
油	大豆油	200	使用刻度油壶
	黄油	100	使用称量器具
调味料	精制盐	13	使用定量盐勺
	生抽	80	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	14	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 煎制 → 合炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜牛里脊清洗干净，切成均匀条状，备用。
2. 红彩椒、绿彩椒、黄彩椒去蒂，清洗干净，切成均匀条状，备用。

3. 洋葱清洗干净，切成均匀条状，备用。

（二）腌制

牛里脊条（4000g）放入盆中，加入精制盐（13g）、生抽（80g）、鸡蛋清（80g）、生粉（85g）、大豆油（50g）抓匀，腌制 60 分钟，备用。

（三）煎制

电饼铛加热至 100℃～ 120℃，加入黄油（100g），下入腌制的牛里脊条煎熟，取出，备用。

（四）合炒

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）烧至 140℃～ 160℃，下入红彩椒条（800g）、绿彩椒条（800g）、黄彩椒条（500g）、洋葱条（500g）煸炒出香。

2. 下入煎熟的牛里脊条，加入味精（20g）、蚝油（14g）、黑椒汁（225g），快速翻炒均匀。

3. 碗中加入生粉（5g）、水（80g），调成水淀粉，淋入锅中勾薄芡，翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



五彩牛柳

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	0.95	0.56
脂肪含量 /（g/100g）	6.30	5.40

十九、西兰花炒肉

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	西兰花	5000	减油预处理，烹调前焯水
	新鲜前腿猪瘦肉	1000	选用脂肪含量低的食材
配料	红椒	200	风味替代
	水	80	—
	生粉	20	—
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	精制盐	26	使用定量盐勺
	生抽	60	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	30	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	30	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 腌制 → 滑炒 → 合炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 西兰花清洗干净，切成小朵，备用。
2. 新鲜前腿猪瘦肉清洗干净，切成片，备用。
3. 红椒去蒂，清洗干净，切成片，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入西兰花（5000g）焯水 1 分钟，捞出，沥干水分，备用。

（三）腌制

猪瘦肉片（1000g）放入盆中，加入精制盐（6g）、生抽（10g）、生粉（15g）抓匀上浆，腌制

10 分钟，备用。

（四）滑炒

洗净锅并烧热，加入大豆油（120g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入腌制的猪瘦肉片，滑炒至散开断生，盛出，备用。

（五）合炒

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（180g）烧至 110℃ ~ 130℃，下入红椒片（200g）煸炒至断生。

2. 下入焯水的西兰花，加入精制盐（20g）、味精（30g）、生抽（50g）、蚝油（30g），快速翻炒均匀。

3. 加入断生的猪瘦肉片，翻炒均匀。

4. 碗中加入生粉（5g）、水（80g），调成水淀粉，淋入锅中勾薄芡，大火翻炒至食材裹汁即可。

五、菜品示范图片



西兰花炒肉

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.00	0.61
脂肪含量 /（g/100g）	6.50	4.80

二十、玉米粒炒虾仁

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炒。3. 类型：荤素。

二、原料配比、控盐控油要点

类别	名称	净料量（g）	控盐控油要点
主料	玉米粒	3000	—
	虾仁	1800	选用脂肪含量低的食材；滑炒，沥干油
	胡萝卜	800	减油预处理，烹调前焯水
	青豆	600	—
配料	水	80	—
	生粉	40	—
	葱白	15	风味替代
	白胡椒粉	10	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	34	使用定量盐勺
	料酒	60	—
	白糖	30	风味替代，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 焯水 → 滑炒虾仁 → 合炒

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 玉米粒清洗干净，沥干水分，备用。
2. 虾仁清洗干净，备用。
3. 胡萝卜清洗干净，去皮，切成丁，备用。
4. 青豆清洗干净，沥干水分，备用。
5. 香葱清洗干净，取葱白，切成段，备用。

（二）腌制

虾仁（1800g）放入盆中，加入料酒（60g）、白胡椒粉（10g）、精制盐（10g）、生粉（35g）抓匀上浆，腌制 20 分钟，备用。

（三）焯水

锅中烧水，水沸后加入精制盐（5g）、大豆油（50g），下入胡萝卜丁（800g）、玉米粒（3000g）、青豆（600g），焯水 1 ~ 2 分钟，捞出，沥干水分，备用。

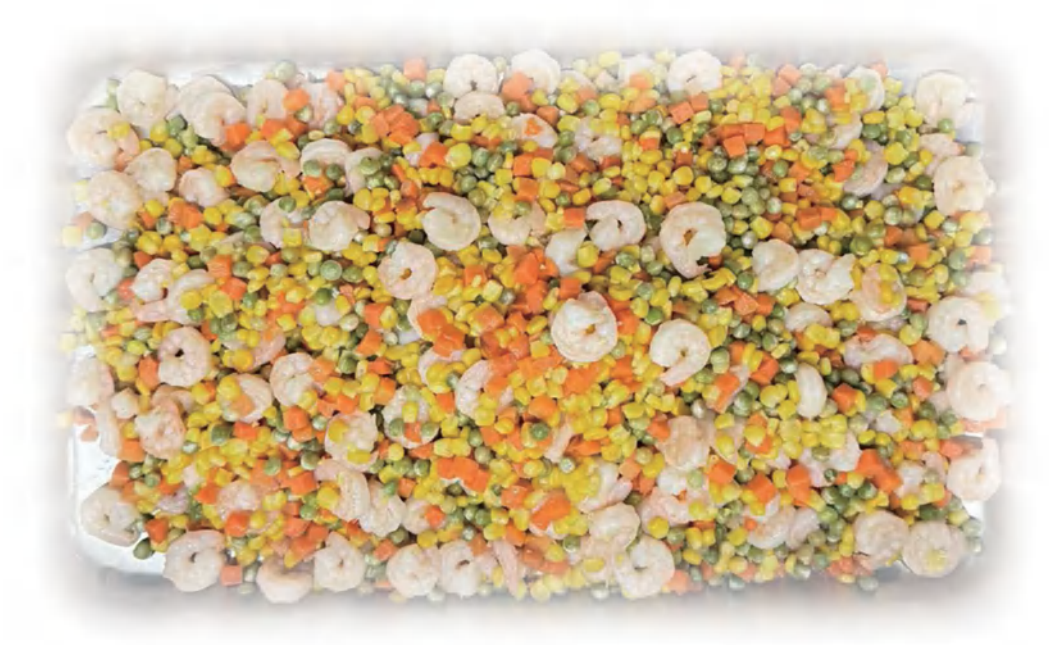
（四）滑炒虾仁

洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）烧至 100℃ ~ 120° C，下入腌制的虾仁滑炒至变红卷曲，盛出，沥干油，备用。

（五）合炒

1. 锅中留底油，下入葱白段（15g）爆香。
2. 下入焯水后的玉米粒、青豆、胡萝卜丁，翻炒均匀。
3. 加入精制盐（19g）、白糖（30g），翻炒均匀。
4. 碗中加入生粉（5g）、水（80g），调成水淀粉，淋入锅中勾薄芡，下入滑炒的虾仁，快速翻炒即可。

五、菜品示范图片



玉米粒炒虾仁

六、食盐、脂肪检测结果

检测项目	减盐减油前检测结果	减盐减油后检测结果
食盐含量 /（g/100g）	1.03	0.75
脂肪含量 /（g/100g）	3.00	2.40