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、魔芋豆腐焖鸡…… 1
二、淮山炖龙骨…… 3
三、姜枣排骨汤…… 5
四、五花肉炖豆腐…… 7
五、芋头仔煨牛腩…… 9
六、剁辣椒蒸芋头仔…… 11
七、清蒸鲈鱼…… 13
八、肉泥蒸香芋丝…… 15
九、肉末粉丝蒸娃娃菜…… 17
十、水蒸蛋…… 19
十一、鲜红椒蒸鳊鱼…… 21
十二、水煮红薯丝…… 23
十三、豆笋烧肉…… 25
十四、肉泥烧米豆腐…… 27
十五、鲜淮山烧猪脚…… 29
十六、大红椒炒回锅肉…… 31
十七、黄瓜炒鸡蛋…… 33

十八、淮山炒木耳…… 35
十九、茭白炒肉丝…… 37
二十、口味鱿鱼须…… 39
二十一、芹菜炒牛肉丝…… 41
二十二、清炒冬瓜…… 43
二十三、清炒萝卜丝…… 45
二十四、青皮豆炒肉…… 47
二十五、素炒三丝…… 49
二十六、五彩玉米粒…… 51
二十七、小炒凉薯…… 53
二十八、小炒西葫芦…… 55
二十九、香菇炒肉…… 57
三十、香辣孜然鸡腿…… 59

一、魔芋豆腐焖鸡

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：焖。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	新鲜仔鸡	5000	剔除鸡脖处的鸡皮，去除内脏和腹腔内的油脂
	魔芋豆腐	1500	—
配料	温水	5000	—
	生姜	250	风味替代
	干辣椒	50	风味替代
	红线椒	50	风味替代
	香葱	50	风味替代
	花椒油	20	风味替代
	柠檬汁	20	天然增鲜
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	味精	15	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 腌制 → 焖制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜仔鸡清洗干净，去除内脏与腹腔内油脂，剔除颈脖处鸡皮，斩切成条，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。

2. 魔芋豆腐清洗干净，切成条，备用。

3. 生姜清洗干净，去皮，切成丝，备用。
4. 干辣椒清洗干净，沥干水分，备用。
5. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
6. 香葱清洗干净，切成段，备用。

（二）焯水

魔芋豆腐条（1500g）冷水下锅，加入少许白醋焯水，水沸后捞出过凉水，备用。

（三）腌制

仔鸡条（5000g）放入盆中，加入精制盐（30g）、姜丝（60g）充分搅拌均匀，备用。

（四）焖制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 140℃～ 160℃，下入姜丝（190g）、干辣椒（50g）小火煸香，下入腌制的仔鸡条，中火炒至表面微黄，下入焯水后的魔芋豆腐条（1500g）、加温水（5000g）没过鸡块，大火煮沸后盖上锅盖转小火焖 15 分钟。

2. 汤汁剩余 1/3 时，加入精制盐（5g）、味精（15g）、花椒油（20g）、柠檬汁（20g），下入红线椒丝（50g），快速翻炒均匀，转大火收至微稠，下入葱段（50g）即可。

五、菜品示范图片



魔芋焖鸡

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）	1.14	0.56
脂肪含量 /（g/100g）	3.9	3.6

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、淮山炖龙骨

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炖。3. 类型：汤。

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	新鲜淮山	3000	—
	新鲜猪龙骨	1500	—
配料	水	10000	—
	生姜	60	风味替代
	香葱	30	风味替代
	白胡椒粉	10	风味替代
调味料	精制盐	45	使用定量盐勺
	料酒	200	使用称量器具
	味精	10	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 炖制 → 调味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜淮山清洗干净，去皮，切成块，用水（水中加入少许白醋）浸泡，备用。
2. 新鲜猪龙骨清洗干净，剁成小块，用水冲洗去除血水，沥干水分，备用。
3. 生姜清洗干净，去皮，切成片，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）焯水

猪龙骨块（1500g）冷水下锅没过猪龙骨，加入料酒（200g），水沸后撇去浮沫，倒入盆中，用水清洗，捞出，沥干水分，备用。

（三）炖制

锅洗净，下入焯水后的猪龙骨块，加入姜片（60g）、水（10000g），大火烧开后转小火炖至龙骨基本软烂，下入淮山块（3000g）直至淮山熟透。

（四）调味

加入精制盐（45g）、味精（10g）、白胡椒粉（10g），搅拌均匀后出锅，撒上葱花（30g）即可。

五、菜品示范图片



淮山龙骨汤

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）	0.49	0.39
脂肪含量 /（g/100g）	2.00	1.28

三、姜枣排骨汤

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炖。3. 类型：汤。

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	1500	—
	去核红枣	800	—
配料	水	9000	—
	生姜	400	风味替代
	枸杞子	50	风味替代
调味料	精制盐	50	使用定量盐勺
	味精	20	使用称量器具
	白糖	10	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 炖制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜猪排骨清洗干净，剁成小段，备用。
2. 去核红枣清洗干净，沥干水分，备用。
3. 生姜去皮，清洗干净，切成片，备用。
4. 枸杞子清洗干净，沥干水分，备用。

（二）焯水

猪排骨块（1500g）冷水下锅没过排骨，水沸后撇去浮沫，倒入盆中，用水清洗，捞出，沥干水分，备用。

（三）炖制

1. 锅洗净，下入焯水后的排骨块，加入水（9000g）、精制盐（50g）、白糖（10g），下入红枣（800g）、姜片（400g），大火烧开后转小火炖至排骨基本软烂。

2. 出锅前，下入枸杞子（50g），加入味精（20g），搅匀即可。

五、菜品示范图片



姜枣排骨汤

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	0.52
脂肪含量 /（g/100g）	1.68	1.10

四、五花肉炖豆腐

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：炖。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	豆腐	5000	—
	新鲜五花猪肉	1500	—
配料	高汤	9000	使用高汤增鲜
	红线椒	500	风味替代
	大蒜叶	60	风味替代
	大蒜	60	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	老抽	10	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	25	选用减盐蚝油，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 煎制 → 炖制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 豆腐清洗干净，切成块，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，切成丁，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切碎，备用。

4. 大蒜叶清洗干净，切成段，备用。

5. 大蒜去皮，拍碎，备用。

（二）煎制

电饼铛加热至 100℃ ~ 120℃，加入大豆油（150g），下入豆腐块（5000g）煎至色泽金黄后，取出，备用。

（三）炖制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（50g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入猪肉丁（1500g）煸炒出香，下入拍大蒜（60g）和煎制的豆腐块，加入高汤（9000g）、精制盐（35g）、生抽（40g），大火烧开后转小火炖 20 分钟。

2. 起锅前，加入蚝油（25g）、老抽（10g）、红线椒碎（500g）、大蒜叶（60g），大火烧开，收汁即可。

五、菜品示范图片



五花肉炖豆腐

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）	1.25	0.49
脂肪含量 /（g/100g）	9.2	7.8

五、芋头仔煨牛腩

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：煨。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	芋头仔	4000	—
	新鲜牛腩	2000	—
配料	水	8000	—
	生姜	60	风味替代
	大蒜叶	50	风味替代
	整干椒	30	风味替代
	八角	15	风味替代
	桂皮	15	风味替代
	香叶（月桂叶）	10	风味替代
油	大豆油	280	使用刻度油壶
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	老抽	20	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	25	选用减盐蚝油，使用称量器具
	味精	10	–

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 煨制 → 调味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 芋头仔去皮，清洗干净，切成块，放入水中浸泡，备用。

2. 新鲜牛腩清洗干净，切成块，备用。

3. 生姜清洗干净，去皮，切成片，备用。

4. 大蒜叶清洗干净，切成段，备用。

5. 整干椒、八角、桂皮、香叶清洗干净，沥干水分，备用。

（二）焯水

牛腩块（2000g）冷水下锅没过牛腩，水沸后撇去浮沫，倒入盆中，用水清洗，捞出，沥干水分，备用。

（三）煨制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（280g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入姜片（60g）、八角（15g）、桂皮（15g）、香叶（10g）、整干椒（30g）煸炒出香。

2. 下入焯水后的牛腩炒干水分，加入精制盐（25g）、蚝油（25g）、生抽（40g）、老抽（20g）翻炒至牛腩上色均匀，加水（8000g）没过牛腩，大火烧开后转小火煨至基本软烂，挑出八角、桂皮、香叶、整干椒。

3. 下入芋头块（4000g），煨至芋头仔熟透软糯。

（四）调味

加入精制盐（10g）和味精（10g），大火收汁，下入大蒜叶（50g）即可。

五、菜品示范图片



芋头仔煨炖牛腩

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）	0.68	0.58
脂肪含量 /（g/100g）	3.6	3.0

六、剁辣椒蒸芋头仔

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	芋头仔	5000	—
配料	香葱	30	风味替代
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	剁辣椒	300	减盐预处理，烹调前冲水
	味精	30	使用称量器具
	蚝油	30	选用减盐蚝油，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 蒸制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 芋头仔去皮，清洗干净，切成块，备用。
2. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。
3. 剁辣椒冲水去除多余盐分，沥干水分，备用。

（二）蒸制

1. 芋头块（5000g）放入蒸盘中，加入剁辣椒（300g）、味精（30g）、蚝油（30g）搅拌均匀，放入蒸柜中，上汽后蒸 40 分钟，取出。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油（300g）烧至 180℃ ~ 200℃，淋入蒸盘中，撒上葱花（30g）即可。

五、菜品示范图片



剁椒蒸芋头仔

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）	0.73	0.63
脂肪含量 /（g/100g）	3.9	3.4

七、清蒸鲈鱼

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	新鲜鲈鱼	5000	选用脂肪含量低的食材，去除腹腔脂肪
配料	生姜	250	风味替代
	香葱	250	风味替代
	红椒	150	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
	料酒	200	使用称量器具
	蒸鱼豉油	100	选用减盐蒸鱼豉油，使用称量器具
	味精	30	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 蒸制 → 调味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜鲈鱼去除内脏，去除腹腔脂肪，清洗干净，斩切成小块，沥干水分，备用。
2. 生姜去皮，清洗干净，切成姜丝（100g）、姜碎（150g），备用。
3. 红椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
4. 香葱清洗干净，打成葱结（150g），切成葱丝（100g），备用。

（二）腌制

鲈鱼块（5000g）放入盆中，加入精制盐 (30g)、葱结（150g），姜碎（150g）、料酒（200g）腌制 15 分钟，备用。

（三）蒸制

腌制的鲈鱼块均匀铺在蒸盘中，加入味精（30g），放入蒸柜，上汽蒸 10 分钟～ 15 分钟，取出，倒掉多余的汤汁。

（四）调味

1. 鲈鱼块表面放上姜丝 (100g)、红椒丝 (150g)、葱丝 (100g), 淋入蒸鱼豉油 (100g)。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油 (300g) 烧至 160℃～ 180℃，淋到蒸熟的鲈鱼块表面即可。

五、菜品示范图片



清蒸鲈鱼

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	0.60
脂肪含量 /（g/100g）	4.14	2.34

八、肉泥蒸香芋丝

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	香芋	5000	—
	新鲜五花猪肉	250	—
配料	香葱	30	风味替代
油	猪油	100	使用称量器具
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	生抽	30	选用减盐生抽，使用称量器具
	味精	15	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 制作肉臊 → 蒸制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 香芋去皮，清洗干净，切成丝，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）制作肉臊

洗净锅并烧热，加入猪油（100g）烧至 100℃～ 120℃，下入猪五花肉泥（250g）、生抽（30g）炒散，盛出，备用。

（三）蒸制

1. 香芋丝（5000g）放入盆中，加入精制盐（35g）、味精（15g）拌匀，将炒制的猪肉泥均匀铺在香芋丝上。

2. 放入蒸柜，上汽后蒸 12 分钟 ~ 15 分钟。

3. 取出，撒上葱花（30g）即可。

五、菜品示范图片



肉泥蒸香芋丝

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）	1.04	0.56
脂肪含量 /（g/100g）	3.25	1.98

九、肉末粉丝蒸娃娃菜

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	娃娃菜	4000	—
	新鲜五花猪肉	1000	—
	粉丝	1000	—
配料	大蒜	60	风味替代
	大红椒	20	风味替代
	香葱	20	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	25	使用定量盐勺
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	料酒	100	使用称量器具
	蚝油	25	选用减盐蚝油，使用称量器具
	白糖	10	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 制作肉臊 → 蒸制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 娃娃菜清洗干净，纵向切成四瓣或六瓣，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 粉丝用温水浸泡至软，捞出，沥干水分，备用。

4. 大蒜去皮，制成蒜茸，备用。

5. 大红椒去蒂，清洗干净，切成丁，备用。

6. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入娃娃菜（4000g）焯水至断生，捞出，沥干水分，备用。

（三）制作肉臊

洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 100℃～ 120℃，下入蒜茸（60g）、猪肉泥（1000g）炒散，加入精制盐（10g）、生抽（20g）、白糖（10g）、料酒（100g），煸炒出香后出锅，备用。

（四）蒸制

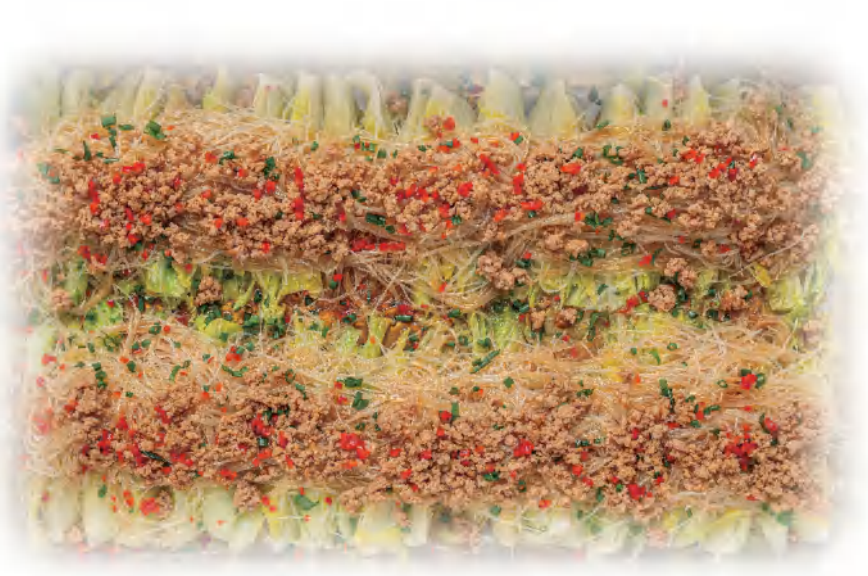
1. 浸泡好的粉丝（1000g）放入盆中，加入蚝油（25g），搅拌均匀，备用。

2. 焯水后的娃娃菜放入盆中，加入精制盐（15g）、生抽（20g）拌匀后，整齐摆放蒸盘中，放上粉丝，再均匀撒上肉臊。

3. 放入蒸柜，上汽后蒸 10 分钟。

4. 取出，撒上大红椒米（20g）、葱花（20g）即可。

五、菜品示范图片



肉末粉丝蒸娃娃菜

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）	0.9	0.45
脂肪含量 /（g/100g）	5.2	3.2

十、水蒸蛋

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	温水	3500	—
	鸡蛋	2000	—
配料	大红椒	200	风味替代
	香葱	20	风味替代
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	芝麻油（香油）	200	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 制作蛋液 → 蒸制 → 调味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 大红椒去蒂，清洗干净，切成米，备用。
2. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）制作蛋液

1. 鸡蛋（2000g）打入容器中，加入精制盐（30g），用筷子充分搅拌均匀。
2. 在蛋液中加入温水（3500g），继续搅拌均匀，使蛋液与水充分融合。
3. 用细筛将蛋液过滤，去除蛋液中的气泡。

（三）蒸制

将蛋液倒入蒸盘中，放入蒸锅，上汽后大火蒸 20 分钟 ~ 25 分钟直至蛋液完全凝固。

（四）调味

取出，淋上生抽（40g）、芝麻油（200g），撒上葱花（20g）和大红椒米（200g）即可。

五、菜品示范图片



水蒸蛋

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	0.55
脂肪含量 /（g/100g）	1.9	1.1

十一、鲜红椒蒸鳊鱼

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	新鲜鳊鱼	5000	选用脂肪含量低的食材，去除腹腔脂肪
配料	红线椒	750	风味替代
	生姜	50	风味替代
	香葱	30	风味替代
	紫苏	30	风味替代
	白胡椒粉	20	风味替代
油	猪油	100	使用称量器具
调味料	精制盐	20	使用定量盐勺
	蒸鱼豉油	20	选用减盐蒸鱼豉油，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 → 蒸制 → 调味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜鳊鱼去除内脏，去除腹腔脂肪，清洗干净，斩切成小块，沥干水分，备用。
2. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丁，备用。
3. 生姜清洗干净，去皮，切成姜米，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。
5. 紫苏清洗干净，切碎，备用。

（二）腌制

鳊鱼块（5000g）放入盆中，加入精制盐（20g）、味精（20g）、白胡椒粉（20g）、姜米（50g）、猪油（50g）搅拌均匀，腌制 15 分钟，备用。

（三）蒸制

紫苏碎（30g）均匀铺在蒸盘底部，将腌制的鳊鱼块平铺在上面，均匀撒上红线椒丁（750g），放入蒸柜，上汽后蒸 12 分钟～ 15 分钟。

（四）调味

1. 取出，淋入蒸鱼豉油（20g），撒上葱花（30g）。

2. 洗净锅并烧热，加入猪油（50g）烧至 180℃～ 200℃，淋到蒸熟的鳊鱼块上即可。

五、菜品示范图片



鲜红椒蒸鳊鱼

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）	1.12	0.46
脂肪含量 /（g/100g）	5.3	4.5

十二、水煮红薯丝

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：煮。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	红薯	5000	—
配料	水	3500	—
	新鲜猪五花肉	500	—
	小米椒	200	风味替代
	大蒜	100	风味替代
	大蒜叶	20	风味替代
油	大豆油	150	使用刻度油壶
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	生抽	30	选用减盐生抽，使用称量器具
	味精	10	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 煮制 → 调味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 红薯去皮，清洗干净，切成丝，放入水中浸泡 10 分钟，捞出，沥干水分，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 小米椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
4. 大蒜去皮，制成蒜茸，备用。
5. 大蒜叶清洗干净，切成段，备用

（二）煮制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）烧至 140℃～ 160℃，下入蒜苴（100g）、猪肉泥（500g）炒至肉色变白。

2. 下入小米椒丝（200g），翻炒出香后，加入水（3500g）大火烧开，撇去浮沫，下入红薯丝（5000g）中火煮至红薯丝熟透。

（三）调味

加入精制盐（35g）、味精（10g）、生抽（30g），下入大蒜叶（20g），搅拌均匀即可。

五、菜品示范图片



水煮红薯丝

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）	0.74	0.55
脂肪含量 /（g/100g）	6.78	5.60

十三、豆笋烧肉

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：烧。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	水发豆笋	4000	—
	新鲜五花猪肉	2000	—
配料	姜	80	风味替代
	香葱	50	风味替代
	大蒜	50	风味替代
	整干椒	30	风味替代
	八角	10	风味替代
	桂皮	10	风味替代
	香叶（月桂叶）	3	风味替代
油	大豆油	100	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	老抽	15	选用减盐老抽，使用称量器具
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	料酒	100	使用称量器具
	白糖	20	使用称量器具
	味精	15	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 炒制 → 烧制

四、操作步骤

（一）原料处理

1、水发豆笋清洗干净，斜刀切成段，沥干水分，备用。

2、新鲜五花猪肉清洗干净，切成丁，备用。

3、生姜去皮，清洗干净，切成片，备用。

4、香葱清洗干净，切成段，备用。

5、大蒜去皮，备用。

6、整干椒、八角、桂皮、香叶清洗干净，沥干水分，备用。

（二）焯水

猪肉丁（2000g）冷水下锅没过猪肉，加入料酒（50g）、姜片（40g），水沸后撇去浮沫，倒入盆中，用水清洗，捞出，沥干水分，备用。

（三）炒制

1、洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 100℃ ~ 150℃，下入焯水后的猪肉丁，慢煸至表面微黄出油，捞出控油，备用。

2、锅中留底油，下入姜片（40g）、整干椒（30g）、八角（10g）、桂皮（10g）、香叶（3g），小火炒出香，下入煸制的猪肉丁，翻炒均匀。

3、加入料酒（50g）、生抽（40g）、老抽（15g）翻炒至猪肉丁均匀上色，加入白糖（20g）、精制盐（30g）、味精（15g），翻炒出香。

（四）烧制

1、下入豆笋段（4000g）、大蒜（50g）翻匀，加水没过食材，大火煮沸后转小火烧制至豆笋吸满汤汁、五花猪肉软烂，挑选出八角、桂皮、香叶。

2、开大火收汁至汤汁浓稠挂在食材表面，下入葱段（50g）即可。

五、菜品示范图片



豆笋烧肉

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）	0.97	0.71
脂肪含量 /（g/100g）	13.20	11.70

十四、肉泥烧米豆腐

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：烧。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	米豆腐	4000	—
	新鲜五花猪肉	500	—
配料	水	3000	—
	大蒜	250	风味替代
	红干辣椒粉	150	风味替代
	香葱	30	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	老抽	30	选用减盐老抽，使用称量器具
	味精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 烧制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 米豆腐清洗干净，切成方块，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 大蒜去皮，剁成蒜米，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入米豆腐（4000g），再次沸腾后捞出，用水冲洗干净，沥干水分，备用。

（三）烧制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至100℃～120℃，下入蒜米（250g）、红干辣椒粉（150g）、猪肉泥（500g）炒香。

2. 加入水（3000g）烧开，下入米豆腐，加入精制盐（35g）、味精（20g）、老抽（30g），小火收干汤汁，撒上葱花（30g）即可。

五、菜品示范图片



肉泥烧米豆腐

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）	0.98	0.59
脂肪含量/（g/100g）	4.63	3.68

十五、鲜淮山烧猪脚

一、菜品信息

1. 供餐人数：50 人份。2. 烹调方式：烧。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	新鲜猪脚	5000	—
	新鲜淮山	1500	—
配料	水	5000	—
	红线椒	400	风味替代
	生姜	100	风味替代
	大蒜	80	风味替代
	香葱	50	风味替代
	八角	20	风味替代
	桂皮	20	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	老抽	30	选用减盐老抽，使用称量器具
	蚝油	30	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 → 焯水 → 烧制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜猪脚清洗干净，斩切成块，用水冲洗去除血水，备用。
2. 新鲜淮山去皮，清洗干净，切成滚刀块，用水（水中加入少许白醋）浸泡，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成段，备用。

4. 生姜去皮，清洗干净，切成片，备用。

5. 大蒜去皮，备用。

6. 香葱清洗干净，切成段，备用。

7. 八角、桂皮清洗干净，沥干水分，备用。

（二）焯水

猪脚块（5000g）冷水下锅没过猪脚，水沸后撇去浮沫，倒入盆中，用水清洗，捞出，沥干水分，备用。

（三）烧制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入姜片（100g）、八角（20g）、桂皮（20g）炒香，下入焯水后的猪脚煸炒至金黄色。

2. 加入水（5000g）、蚝油（30g）大火烧开，加入精制盐（30g）、味精（20g）烧至软烂，挑出猪脚，沥出原汤，备用。

3. 洗净锅并烧热，加入大豆油（50g）烧至 110℃ ~ 130℃，下入大蒜（80g）、红线椒段（400g）炒香，把熟制的猪脚下入锅中，加入沥出的原汤、老抽（30g），下入淮山块（1500g）烧熟，把汁收浓，倒入盆中，撒上葱段（50g）即可。

五、菜品示范图片



鲜淮山烧猪脚

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）	0.93	0.51
脂肪含量 /（g/100g）	6.30	2.74

十六、大红椒炒回锅肉

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	新鲜五花猪肉	4000	—
	大红椒	1000	—
配料	大蒜叶	500	风味替代
	豆豉	20	风味替代
油	大豆油	100	使用刻度油壶
调味料	精制盐	40	使用定量盐勺
	老抽	20	使用称量器具
	蚝油	20	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 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 用喷火枪把新鲜五花猪肉表皮毛发烧净，用刀把烧好的表皮刮干净，再用水清洗干净，切成约 20 厘米的方块；锅中烧水，水沸后将五花猪肉块下入锅中，小火煮 20 分钟，捞出，切成约 4 厘米长、2 厘米宽的片，沥干水分，备用。

2. 大红椒去蒂，清洗干净，切成片，备用。

3. 大蒜叶清洗干净，切成段，备用。

（二）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 100℃ ~ 150℃，下入五花猪肉片（4000g）煸炒，

加入精制盐（30g）、蚝油（20g）、老抽（20g）、味精（20g）、豆豉（20g）快速翻炒均匀，盛出，备用。

2. 锅中留底油，加入大红椒片（1000g）、精制盐（10g）炒至九成熟，下入煸好的五花猪肉片、大蒜叶（500g）翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



大红椒炒回锅肉

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）	1.10	0.93
脂肪含量 /（g/100g）	34.40	27.50

十七、黄瓜炒鸡蛋

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	黄瓜	4000	—
	鸡蛋	2000	—
配料	红尖椒	250	风味替代
	香葱	30	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
	味精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 黄瓜清洗干净，切成薄片，备用。
2. 鸡蛋打碎放入碗中，搅拌，备用。
3. 红尖椒去蒂，清洗干净，切碎，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 100℃～ 120℃，下入鸡蛋液快速炒散炒熟，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油（100g）烧至 100℃～ 120℃，下入红尖椒碎（250g）、黄瓜片（4000g）大火炒至八成熟。

3. 下入炒熟的鸡蛋，加入精制盐（30g）、味精（20g）翻炒均匀，撒上葱花（30g）即可。

五、菜品示范图片



黄瓜炒鸡蛋

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）	0.66	0.52
脂肪含量 /（g/100g）	3.67	2.93

十八、淮山炒木耳

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	新鲜淮山	5000	
	水发木耳	1000	
配料	水	100	—
	大红椒	100	风味替代
	香葱	100	风味替代
	生粉	20	—
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	40	使用定量盐勺
	味精	30	使用称量器具
	芝麻油（香油）	10	使用刻度油壶

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜淮山去皮，清洗干净，切成片，用水（水中加入少许白醋）浸泡，备用。
2. 水发木耳清洗干净，备用。
3. 大红椒去蒂，清洗干净，去籽，切成片，备用。
4. 香葱清洗干净，切成段，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入淮山片（5000g）、水发木耳（1000g）焯水，再次沸腾后捞出，沥干水分、备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油 (200g) 烧至 140℃～ 160℃，下入焯水后的淮山片、水发木耳快速翻炒，加入精制盐（40g）、味精（30g）、大红椒片（100g）翻炒至熟。

2. 碗中加入生粉（20g）、水（100g），调成水淀粉，淋入锅中勾芡，快速翻炒均匀，加入芝麻油（10g）、葱段（100g）即可。

五、菜品示范图片



淮山炒木耳

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）	0.79	0.55
脂肪含量 /（g/100g）	2.50	1.14

十九、茭白炒肉丝

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	新鲜茭白	5000	—
	新鲜猪里脊肉	1500	—
配料	水	150	—
	红线椒	100	风味替代
	香葱	100	风味替代
	生粉	50	—
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	40	使用定量盐勺
	生抽	20	选用减盐生抽，使用称量器具
	味精	30	使用称量器具
	料酒	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜茭白去皮，清洗干净，切成丝，备用。
2. 新鲜猪里脊肉清洗干净，切成丝，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
4. 香葱清洗干净，切成葱段，备用。

（二）腌制

猪里脊肉丝（1500g）放入盆中，加入生粉（50g）、水（150g）、料酒（20g）、生抽（20g）搅拌均匀，腌制 5 分钟，备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油 (50g) 烧至 90℃ ~ 120℃，下入腌制的猪里脊肉丝滑炒至七成熟，盛出，备用。

2. 洗净锅并烧热，加入大豆油 (150g) 烧至 130℃ ~ 150℃，下入茭白丝（5000g）、七成熟猪里脊肉丝快速翻炒，加入精制盐（40g)、味精（30g）、红线椒丝（100g)、葱段（100g）翻炒至熟即可。

五、菜品示范图片



茭白炒肉丝

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）	0.75	0.65
脂肪含量 /（g/100g）	1.30	1.18

二十、口味鱿鱼须

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	鱿鱼须	4000	—
配料	蒜苗	1000	风味替代
	红线椒	400	风味替代
	生姜	400	风味替代
	大蒜	150	风味替代
	孜然粒	50	风味替代
	白胡椒粉	20	风味替代
	干辣椒粉	20	风味替代
油	大豆油	250	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	料酒	100	使用称量器具
	蚝油	30	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 → 焯水 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 鱿鱼须清洗干净，切成条，备用。
2. 蒜苗清洗干净，切成粒，备用。

3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成米，备用。

4. 生姜清洗干净，去皮，切成姜米（150g）、姜片（250g），备用。

5. 大蒜去皮，剁成蒜米，备用。

（二）焯水

锅中烧水，水沸后下入鱿鱼须（4000g）、姜片（250g）、料酒（100g），再次沸腾后捞出，用水冲洗干净，沥干水分，备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（250g）烧至 140℃ ~ 160℃，下入蒜苗粒（1000g）、红线椒米（400g）、姜米（150g）、蒜米（150g）、孜然粒（50g）、干辣椒粉（20g）煸炒出香。

2. 下入焯水后的鱿鱼须，加入精制盐（30g）、蚝油（30g）、生抽（40g）、味精（20g）、白胡椒粉（20g）翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



口味鱿鱼须

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	0.82
脂肪含量 /（g/100g）	1.86	1.26

二十一、芹菜炒牛肉丝

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	新鲜黄牛肉	3500	—
	芹菜	1500	—
配料	红线椒	400	风味替代
	生粉	40	—
	白胡椒粉	20	风味替代
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	精制盐	40	使用定量盐勺
	老抽	25	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	30	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 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜黄牛肉清洗干净，切成丝，备用。
2. 芹菜清洗干净，切成段，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。

（二）腌制

黄牛肉丝（3500g）放入盆中，加入蚝油（30g）、生抽（30g）、精制盐（30g）、生粉（40g）搅拌，再加入大豆油（50g）搅拌均匀，腌制 10 分钟，备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（250g）烧至 100℃ ~ 120℃，下入红线椒丝（400g）、芹菜段（1500g），加入精制盐（10g）煸炒出香。

2. 下入腌制的黄牛肉丝快速炒散，加入老抽（25g）、味精（20g）、白胡椒粉（20g）翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



芹菜炒牛肉丝

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）	1.07	0.88
脂肪含量 /（g/100g）	8.18	6.10

二十二、清炒冬瓜

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	冬瓜	5000	—
配料	红线椒	100	风味替代
	青线椒	100	风味替代
	香葱	30	风味替代
油	大豆油	300	使用刻度油壶
调味料	精制盐	40	使用刻度盐勺
	味精	30	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 冬瓜去皮去瓤，清洗干净，切成薄片，备用。

2. 红线椒、青线椒去蒂，清洗干净，切成米，备用。

3. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（300g）烧至 160℃ ~ 180℃，下入冬瓜片（5000g）、青线椒米（100g）、红线椒米（100g）快速翻炒。

2. 加入精制盐（40g）、味精（30g）大火翻炒均匀至熟，倒入盆中，撒上葱花（30g）即可。

五、菜品示范图片



清炒冬瓜

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）	0.94	0.68
脂肪含量 /（g/100g）	4.78	4.08

二十三、清炒萝卜丝

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	白萝卜	5000	—
配料	红椒	200	风味替代
	大蒜叶	150	风味替代
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	味精	20	使用称量器具
	蚝油	10	选用减盐蚝油，使用称量器具
	白糖	5	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 烧制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 白萝卜去皮，清洗干净，切成丝，备用。
2. 红椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
3. 大蒜叶清洗干净，切成段，备用。

（二）腌制

白萝卜丝（5000g）放入盆中，加入精制盐（20g）搅拌均匀，腌制 10 分钟，挤干多余水分，备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至 160℃ ~ 180℃，下入腌制的白萝卜丝（5000g），下入红椒丝（200g）快速翻炒。

2. 加入精制盐（15g）、味精（20g）、蚝油（10g）、白糖（5g）大火翻炒均匀至熟，下入大蒜叶（150g）拌匀即可。

五、菜品示范图片



清炒萝卜丝

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）	0.95	0.48
脂肪含量 /（g/100g）	3.78	1.98

二十四、青皮豆炒肉

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	新鲜青皮豆	5000	—
	新鲜五花猪肉	1500	—
配料	红线椒	500	风味替代
	水	200	—
	生姜	60	风味替代
	大蒜	60	风味替代
	生粉	15	—
	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	35	使用定量盐勺
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	25	选用减盐蚝油，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 焯水 → 炒味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜青皮豆清洗干净，备用。
2. 新鲜五花猪肉清洗干净，剁成肉泥，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，对半切开，切成丁，备用。

4. 生姜清洗干净，去皮，切成米，备用。

5. 大蒜去皮，剁成蒜米，备用。

（二）腌制

猪肉泥（1500g）放入盆中，加入生抽（30g）、精制盐（10g）、蚝油（10g）搅拌均匀，腌制10分钟，备用。

（三）焯水

锅中烧水，水沸后下入青皮豆（5000g），加入精制盐（10g）焯水1分钟～2分钟，捞出，沥干水分，备用。

（四）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（200g）烧至130℃～150℃，下入蒜米（60g）、姜米（60g）用小火煸炒出香。

2. 下入腌制的猪肉泥，翻炒至肉泥熟透，下入焯水后的青皮豆，大火翻炒。

3. 起锅前，加入精制盐（15g）、生抽（10g）、蚝油（15g）、白胡椒粉（10g）、红线椒丁（500g），翻炒。

4. 碗中加入生粉（15g）、水（200g），调成水淀粉，淋入锅中勾芡，快速翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



青皮豆炒肉

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）	0.85	0.63
脂肪含量/（g/100g）	7.80	6.15

二十五、素炒三丝

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	白萝卜	2000	—
	胡萝卜	2000	—
	莴笋	1500	—
配料	红线椒	200	风味替代
	大蒜	30	风味替代
油	大豆油	150	使用刻度油壶
	猪油	150	使用称量器具
调味料	精制盐	35	使用定量盐勺
	白醋	20	使用称量器具
	味精	15	使用称量器具
	白糖	5	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 白萝卜、红萝卜、莴笋去皮，清洗干净，切成丝，备用。
2. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丝，备用。
3. 大蒜去皮，制成蒜茸，备用。

（二）腌制

白萝卜丝（2000g）、莴笋丝（1500g）放入盆中，加入精制盐（15g）搅拌均匀，腌制 8 分钟，挤干多余水分，备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（150g）、猪油（150g）烧至 140℃～ 160℃，下入蒜茸（30g）、红线椒丝（200g）爆香。

2. 下入胡萝卜丝（2000g）翻炒，下入腌制的白萝卜丝、莴笋丝，转大火快速翻炒，加入精制盐（20g）、味精（15g）、白糖（5g）翻炒均匀。

3. 淋白醋（20g）快速翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



素炒三丝

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）	0.86	0.64
脂肪含量 /（g/100g）	5.14	3.54

二十六、五彩玉米粒

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	玉米粒	5000	—
配料	胡萝卜	300	减油预处理，烹调前焯水
	黄瓜	300	—
	火腿肠	300	减盐预处理，烹调前焯水
	青皮豆	300	—
	水	150	—
	生粉	20	—
油	大豆油	200	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	味精	15	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 焯水 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 玉米粒清洗干净，备用。
2. 胡萝卜去皮，清洗干净，切成丁，备用。
3. 黄瓜去皮，清洗干净，切成丁，备用。
4. 火腿肠切成丁，备用。
5. 青皮豆清洗干净，备用。

（二）焯水

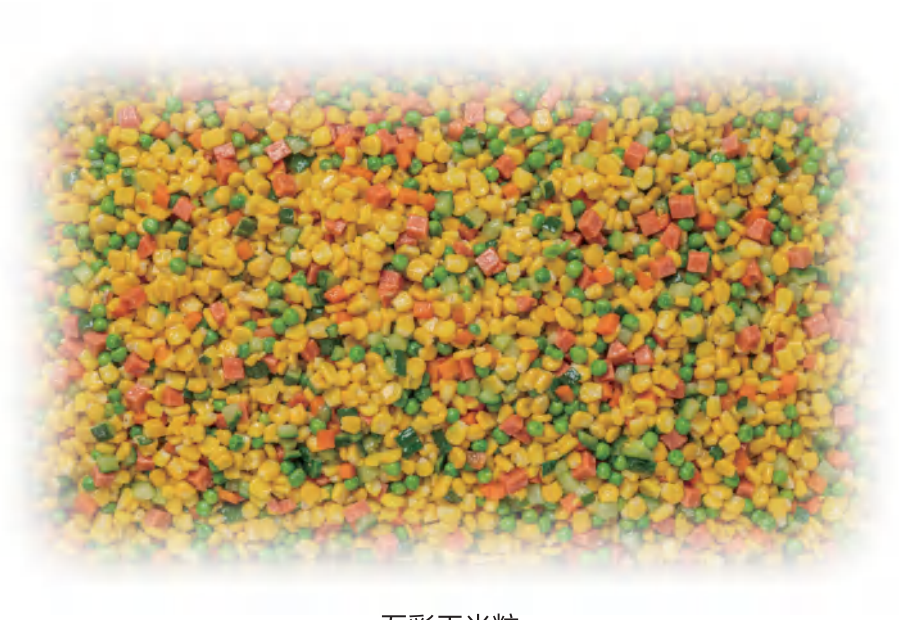
锅中烧水，水沸后下入玉米粒（5000g）、胡萝卜丁（300g）、火腿丁（300g）、青皮豆 (300g) 搅拌均匀焯水 1 分钟，捞出，用冷水过凉，沥干水分，备用，

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油 (200g) 烧至 140℃ ~ 160℃，下入焯水后的玉米粒、胡萝卜丁、火腿丁、青皮豆，下入黄瓜丁（300g），加入精制盐 (30g)、味精 (15g) 翻炒均匀。

2. 碗中加入生粉（20g）、水（150g），调成水淀粉，淋入锅中勾芡，快速翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



五彩玉米粒

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）	0.69	0.53
脂肪含量 /（g/100g）	4.2	2.7

二十七、小炒凉薯

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	新鲜凉薯	5000	—
配料	香葱	50	风味替代
	干辣椒	20	风味替代
油	猪油	250	使用称量器具
调味料	精制盐	40	使用定量盐勺
	味精	20	使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜凉薯去皮，清洗干净，切成条，备用。
2. 香葱清洗干净，切成段，备用。
3. 干辣椒清洗干净，切成段，备用。

（二）炒制

洗净锅并烧热，加入猪油（250g）烧至 160℃ ~ 180℃，下入凉薯条（5000g）煸炒至八成熟，加入干辣椒段（20g）、精制盐（40g）、味精（20g）快速翻炒，出锅前撒上葱段（50g）即可。

五、菜品示范图片



小炒西葫芦

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）	1.19	0.72
脂肪含量 /（g/100g）	3.1	2.8

二十八、小炒西葫芦

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	西葫芦	5000	—
配料	红椒	200	风味替代
油	大豆油	250	使用刻度油壶
调味料	精制盐	30	使用定量盐勺
	剁辣椒	150	减盐预处理，烹调前冲水
	味精	30	使用称量器具
	芝麻油（香油）	30	使用称量器具
	白醋	30	风味替代

三、工序流程

原料处理 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 西葫芦清洗干净，切成片，备用。
2. 红椒去蒂，清洗干净，切成片，备用。
3. 剁辣椒用水冲掉多余盐分和辣椒籽，沥干水分，备用。

（二）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（250g）烧至 160℃ ~ 180℃，下入剁辣椒 (150g)、西葫芦片 (5000g) 翻炒均匀。

2. 下入红椒片 (200g)，加入精制盐 (30g)、味精 (30g)、白醋 (30g) 翻炒均匀至熟，加入芝麻油 (30g) 即可。

五、菜品示范图片



小炒凉薯

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）	1.19	0.84
脂肪含量 /（g/100g）	4.9	3.7

二十九、香菇炒肉

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	新鲜香菇	4000	—
	新鲜猪瘦肉	2500	—
配料	红线椒	500	风味替代
	水	80	—
	生姜	60	风味替代
	大蒜叶	50	风味替代
	白胡椒粉	10	风味替代
	生粉	5	—
油	大豆油	280	使用刻度油壶
调味料	精制盐	25	使用定量盐勺
	生抽	40	选用减盐生抽，使用称量器具
	蚝油	25	选用减盐蚝油，使用称量器具

三、工序流程

原料处理 → 腌制 → 炒制

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 新鲜香菇清洗干净，切成块，备用。
2. 新鲜猪瘦肉清洗干净，切成薄片，备用。
3. 红线椒去蒂，清洗干净，切成丁，备用。

4. 生姜去皮，清洗干净，切成米，备用。

5. 大蒜叶清洗干净，切成段，备用。

（二）腌制

猪瘦肉片（2500g）放入盆中，加入生抽（20g）、白胡椒粉（10g）、蚝油（15g）、大豆油（100g）抓匀，腌制 10 分钟，备用。

（三）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（180g）烧至 130℃ ~ 150℃，下入姜米（60g）煸香，下入腌制的猪瘦肉片，将肉片划散，翻炒至变色。

2. 下入香菇块（4000g），加入精制盐（25g）、蚝油（10g）、生抽（20g），大火翻炒均匀。

3. 加入红线椒丁（500g）、大蒜叶（50g），大火炒至断生。

4 碗中加入生粉（5g）、水（80g），调成水淀粉，淋入锅中勾芡，快速翻炒均匀即可。

五、菜品示范图片



香菇炒肉

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）	1.03	0.49
脂肪含量 /（g/100g）	3.6	3.2

三十、香辣孜然鸡腿

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	鸡腿	5000	—
配料	水	3000	—
	生姜	250	风味替代
	孜然粉	200	风味替代
	大蒜	100	风味替代
	香葱	100	风味替代
	红干辣椒粉	100	风味替代
油	大豆油	250	使用刻度油壶
调味料	精制盐	40	使用定量盐勺
	老抽	30	选用减盐老抽，使用称量器具
	料酒	200	使用称量器具
	蚝油	25	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 → 蒸制 → 炒味

四、操作步骤

（一）原料处理

1. 鸡腿清洗干净，打上花刀，备用。
2. 生姜清洗干净，去皮，切成姜米，备用。

3. 大蒜去皮，剁成蒜米，备用。

4. 香葱清洗干净，切成葱花，备用。

（二）腌制

鸡腿（5000g）放入盆中，加入料酒（200g）、葱花（20g）、精制盐（20g）、姜米（125g）抓匀，腌制 15 分钟。

（三）蒸制

将腌制的鸡腿平铺在蒸盘中，放入蒸柜，上汽后蒸 12 分钟 ~ 15 分钟，取出，备用。

（四）炒制

1. 洗净锅并烧热，加入大豆油（250g）烧至 120℃ ~ 150℃，下入姜米（125g）、蒜米（100g）、蒸制的鸡腿小火煸炒至金黄色。

2. 加入老抽（30g）、蚝油（25g）、精制盐（20g）、孜然粉（200g）、味精（20g）、红干辣椒粉（100g）、水（3000g）煨制 15 分钟，汤汁收浓后倒入盆中，撒上葱花（80g）即可。

五、菜品示范图片



香辣孜然鸡腿

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	0.49
脂肪含量 /（g/100g）	3.6	3.2