ICS 67.040
CCS X 00

DB43

湖　南　省　地　方　标　准

DB43/T 3369—2025

湘菜减盐减油指南　第1部分：团餐

Guide to reducing salt and oil in Hunan cuisine - Part one: group meals

2025－09－30 发布　　2025－12－30 实施

湖南省市场监督管理局　　发 布

目　　次

前言…… III
引言…… V
1　范围 …… 1
2　规范性引用文件 …… 1
3　术语和定义 …… 1
4　总体原则 …… 1
4.1　科学性…… 1
4.2　目标性…… 1
4.3　适应性…… 2
4.4　广泛性…… 2
5　组织管理 …… 2
6　营养教育 …… 2
7　设施设备 …… 2
7.1　计量工具 …… 2
7.2　服务设施 …… 2
8　食材选择 …… 2
9　烹饪技术 …… 3
9.1　减盐…… 3
9.2　减油…… 3
10　供餐服务…… 3
11　统计分析…… 3
附录A（资料性）　减盐减油信息宣传内容…… 4
A.1　减盐信息宣传内容 …… 4
A.2　减油信息宣传内容 …… 4
附录B（资料性）　食盐、烹调油出入库台账…… 5
B.1　食盐出入库台账 …… 5
B.2　烹调油出入库台账 …… 5
附录C（资料性）　食盐、烹调油周消费量统计表…… 6
C.1　食盐周消费量统计表 …… 6
C.2　食材盐含量换算参考表 …… 6
C.3　烹调油周消费量统计表 …… 7

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 3369《湘菜减盐减油指南》的第1部分，DB43/T 3369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担识别专利的责任。

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：湖南省卫生健康委员会、湖南省标准化协会、湖南省疾病预防控制中心、长沙商贸旅游职业技术学院、湖南省餐饮行业协会、长沙华逸府餐饮文化传播有限公司、湖南佳元禄食品有限公司、湖南蓉园集团有限公司、湖南盐业集团有限公司。

本文件主要起草人：侯震、唐国伟、李占兵、丁力、林飞、熊家豪、段宏波、柏琴琴、杨潇、黎胜龙、肖腾、杨凯旋、张晋辉、梁进军、张昊、刘尔卓、李秀宏、张心贝、黄微微、岳元媛、徐欢欢、韦巍。

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。过量摄入食盐和油脂已成为诱发高血压、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，亟需建立科学控盐控油的技术指导体系。

为贯彻落实《湖南省普及健康生活方式 推行“减盐减油”专项行动计划（2025-2027）》文件要求，推动湖南省居民膳食结构不断优化升级，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、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，既能有利于降低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、组织管理、营养教育、设施设备、食材选择、烹饪技术、供餐服务、统计分析等指导信息。

本文件适用于指导机关、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开展湘菜减盐减油工作。

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。

SB/T 10856-2025　团餐操作服务规范

3　术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

减盐减油　reduce salt and oil

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。

3.2

团餐　group meals

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。

[来源：SB/T 10856-2025,3.1]

3.3

食盐　salt

直接食用和制作食品使用的盐，包括食用盐、含盐调味品、酱腌菜中含有的盐。

3.4

烹调油　cooking oil

食品制作过程中使用的植物油或动物油。

4　总体原则

4.1　科学性

以《中国居民膳食指南》《营养健康食堂建设指南》为指导，保障营养均衡。

4.2 目标性

以《中国居民膳食指南》中一般成人每日食盐、烹调油推荐摄入量作为食堂每人每日食盐、烹调油摄入量的管理控制目标。

4.3 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。

4.4 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、服务人员、用餐人员共同参与的健康饮食氛围。

5 组织管理

5.1 配备减盐减油专（兼）职指导人员。
5.2 围绕减盐、减油制定工作计划及实施方案。
5.3 建立食盐、烹调油出入库管理制度，配备食盐、烹调油专职保管员。

6 营养教育

6.1 定期组织食堂负责人、减盐减油专（兼）职指导人员、专职保管员、厨师、服务人员等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。
6.2 食堂组织举办减盐减油等膳食营养相关宣传活动，如知识问答、厨艺大赛和科普讲座等。

7 设施设备

7.1 计量工具

配备称量器具、定量盐勺、刻度油壶等。

7.2 服务设施

7.2.1 设置减盐减油菜品窗口，并张贴“减盐减油菜品窗口”标识。自助餐设置减盐减油菜品专区，并张贴“减盐减油菜品专区”标识。
7.2.2 采取在显著位置张贴、悬挂、摆放材料或播放视频等多种形式宣传减盐减油科普知识，营造减盐减油就餐氛围，宣传内容参见附录A。
7.2.3 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，标示遵循《餐饮食品营养标识指南》。
7.2.4 设立“营养健康角”，摆放测量身高、体重、血压等设备和工具，并张贴自测自评方法。

8 食材选择

8.1 优先选用减盐减油调味品，可选择低钠盐。

8.2　选用多种植物油，少用动物油脂。
8.3　优先选用脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等，少用动物肥肉、动物皮、动物内脏等脂肪含量高的动物性食材。
8.4　优先选用新鲜食材，少用腌制、腊制食材。

9　烹饪技术

9.1　减盐

9.1.1　量化用盐：使用定量盐勺，量化食用盐使用量,逐步减少菜品总用盐量。
9.1.2　控盐腌制：减少食材腌制的用盐量和时间。
9.1.3　风味替代：多用大蒜、葱、姜、芹菜、香菜、香菇、胡椒、辣椒、醋等为食物提味，少用榨菜、咸菜、剁辣椒等酱腌菜。
9.1.4　天然增鲜：多用香菇粉、虾皮、柠檬汁等天然食材增鲜，少用酱油、蚝油、豆瓣酱、黄豆酱、味精、沙拉酱、腐乳、辣酱等调味品。
9.1.5　减糖协同：制作菜品时，减盐的同时注意减少糖的用量，避免“以甜补咸”。
9.1.6　技巧放盐：根据菜品酌情减少总用盐量，进行分步放盐或出锅前放盐。

9.2　减油

9.2.1　量化用油：使用刻度油壶，量化烹调油使用量，逐步减少菜品总用油量。
9.2.2　交替用油：交替使用多种植物油，避免长期使用单一油脂。
9.2.3　减油预处理：制作以疏松多孔类（如茄子、冻豆腐、金针菇等）易吸油的食材时，烹调前先汆烫。
9.2.4　烹调方法：多用蒸、煮、炖、焖、滑、溜、汆等方法，少用炸、煎、熏、烤等方法。
9.2.5　沥油去脂：炒菜类菜品在装盘前先进行控油操作，汤类菜品撇掉表面浮油。

10　供餐服务

10.1　每餐提供3种以上荤素搭配的减盐减油菜品。
10.2　多提供蒸、煮、炖类菜品。
10.3　就餐场所不摆放食用盐和含盐调味品。
10.4　提供使用低钠盐制作的菜品时明示：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。
10.5　提供意见反馈渠道。
10.6　按需供餐，避免浪费。

11　统计分析

11.1　建立食盐、烹调油出入库台账，记录入库量、入库时间、出库量、出库时间，出入库台账参见附录B。
11.2　每周计算并公示食盐、烹调油使用量和人均每餐摄入量，食盐、烹调油消费量周统计表参见附录C。
11.3　征求用餐人员的意见和建议，根据意见和建议调整减盐减油量。

附 录 A
（资料性）
减盐减油信息宣传内容

A.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：

——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；

——健康成年人每日食盐摄入量不超过5克，幼儿（2岁～3岁摄入量不超过2克，4岁～6岁摄入量不超过3克），儿童（7岁～10岁摄入量不超过4克，11岁～17岁摄入量不超过5克）；

——家庭烹饪少放盐和酱油，学会使用定量盐勺；

——减盐需要循序渐进，可以用大蒜、葱、姜、芹菜、香菜、香菇、胡椒、辣椒、醋等为食物提味，逐步改变口味；

——少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果；

——购买预包装食品时阅读营养成分表，选择钠含量低的食品；

——减少食用酱油、蚝油、味精、鸡精、豆瓣酱、黄豆酱、沙拉酱、番茄酱等调味品；

——多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品；

——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。

A.2 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：

——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；

——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；

——建议健康成年人每天烹调油摄入量为25克～30克，幼儿（2岁～3岁摄入量为15克～20克，4岁～6岁摄入量为20～25克），儿童（7岁～10岁摄入量为20～25克，11岁～17岁摄入量为25～30克）；

——烹饪时多使用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式；

——家庭使用带刻度的控油壶，定量用油，总量控制；

——高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸，减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过2克；

——少吃油炸食品；

——购买预包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品；

——从小养成清淡不油腻的饮食习惯。

附 录 B
（资料性）
食盐、烹调油出入库台账

B.1 食盐出入库台账

食盐出入库台账见表B.1。

表B.1 食盐出入库台账

食材种类		入库时间（年/月/日）	入库量（kg）	出库时间（年/月/日）	出库量（kg）	库存结余量（kg）
食用盐	食用盐					
含盐调味品	酱油					
	蚝油					
	鸡精					
	味精					
	豆瓣酱					
	辣椒酱					
	黄豆酱					
	甜面酱					
	海鲜酱					
	其他					
酱腌菜	剁辣椒					
	盐渍芥菜					
	其他					

B.2 烹调油出入库台账

烹调油出入库台账见表B.2。

表B.2 烹调油出入库台账

食材种类		入库时间（年/月/日）	入库量（kg）	出库时间（年/月/日）	出库量（kg）	库存结余量（kg）
植物油	菜籽油					
	大豆油					
	茶籽油					
	其他					
动物油	猪油					
	其他					

附 录 C
（资料性）
食盐、烹调油周消费量统计表

C.1 食盐周消费量统计表

食盐周消费量统计表见表C.1。

表C.1 食盐周消费量统计表

时间（年/月/周）	食材种类		重量/g	盐含量/g	食盐周使用量/g	周就餐总人数/人	人均每餐食盐摄入量/g
例如：2025年9月第1周	食用盐	食用盐					
	含盐调味品	酱油					
		蚝油					
		鸡精					
		味精					
		豆瓣酱					
		辣椒酱					
		黄豆酱					
		甜面酱					
		海鲜酱					
		其他					
	酱腌菜	剁辣椒					
		盐渍芥菜					
		其他					
注1：盐含量换算参见表C.2。 注2：食盐周使用量=食用盐的盐含量+含盐调味品的盐含量+酱腌菜的盐含量。 注3：人均每餐食用盐摄入量=食盐周使用量÷周就餐总人数。							

C.2 食材盐含量换算参考表

食材盐含量换算参考表见表C.2。

表C.2 食材盐含量换算参考表

食材种类	重量/g	盐含量/g	举例
食用盐	1	1	精盐、海盐等
酱油	6.5	1	酱油、生抽、老抽等
蚝油	10	1	蚝油类
鸡精	2	1	鸡精类

表C.2　食材盐含量换算参考表（续）

食材种类	重量/g	盐含量/g	举例
味精	4.8	1	味精类
豆瓣酱	6	1	豆瓣酱、辣椒酱、蒜蓉辣酱等
黄酱	16	1	黄豆酱、甜面酱、海鲜酱等
酱腌菜	13	1	剁辣椒、盐渍芥菜、榨菜等

C.3　烹调油周消费量统计表

烹调油周消费量统计表见表C.3。

表C.3　烹调油周消费量统计表

时间（年/月/周）	食材种类		重量/g	烹调油周使用量/g	周就餐总人数/人	人均每餐烹调油摄入量/g
例如：2025年9月第1周	植物油	菜籽油				
		大豆油				
		茶籽油				
		其他				
	动物油	猪油				
		其他				
注1：烹调油周使用量=植物油使用量+动物油使用量。 注2：人均每餐烹调油摄入量=烹调油周使用量÷周就餐总人数。						