

# 吃出健康，“减盐减油”版新湘菜来了

我省发布推进“减盐减油”三年专项行动计划 最高百万元奖补湘菜品牌创新

7月25日上午,“湖南省普及健康生活方式 推行‘减盐减油’专项行动新闻发布会”在长沙召开,发布湖南省推进“减盐减油”专项行动计划,解读“减盐减油”新湘菜营养提升行动,普及“减盐减油”健康生活方式。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋  
通讯员 吴昊 张艳红 乔木 刘成琳

## 全民行动战!已建设“减盐减油”健康餐厅400余家

省卫生健康委党组成员、副主任刘平安发布相关情况时表示,“减盐减油”专项行动是一场非打不可的“健康保卫战”,一场正在进行的“全民行动战”。

据介绍,我省将精心策划减盐减油“6项18条举措”,制订“减盐减油”新湘菜地方标准、《营养健康餐厅建设管理规范》地方标准,着力提升湘菜大师的健康营养烹饪技能,强化家庭健康烹饪意识,让家庭成为健康饮食的主阵地,推广高血压、高血脂等慢性病患者的食养指南。

省卫生健康委组织制定地方标准《营养健康食堂建设管理规范》等,研制了20道“减盐减油”示范菜品。各级机关、医疗卫生机构、学校、大型企业等集中用餐单位创新烹饪方式,开设“减盐减油”菜品窗口,全省14个市州已建设“减盐减油”健康餐厅400余家。

近期,108家医疗机构推出了低盐低油减脂餐,受到广泛关注。“湖南省体重管理门诊地图”发布,推送体重管理服务医疗卫生机构225家,方便群众科学体重管理。

对于未来的目标,刘平安介绍,未来3年,我省将以硬举措冲刺“两降三提高”硬目标:实现居民盐油摄入量降10%,肥胖率、高血压患病率下降增速;推动居民健康素养提高到40%,营养健康知识率提高到32%,人均预期寿命提高到80岁。

## 最高百万元!一次性奖补健康新湘菜品牌

怎样更好地推动研制和推广“减盐减油”健康新湘菜?省商务厅党组成员、副厅长邓卫平表示,湖南省相关部门将出台政策文件,对符合条件的健康新湘菜品牌给予最高100万元一次性奖补,激励餐饮企业改良菜品、研发创新。

并启动地方标准与团体标准制定,涵盖健康菜品配方、食材选用、减盐减油控制等关键环节,实现“有据可依、可复制推广”。

目前,湖南省商务厅联合省市场监督管理局成立省湘菜产业链标委会,计划年内制修订2—6项健康新湘菜地方标准和团体标准,让“健康”的要求看得见、品得到、可执行。鼓励研发兼具“减盐减油”与“风味传承”的创新产品与技术。如推出氯化钠比例从99.7%降至75%的低钠盐、钠含量降低30%的“小炒生抽”。

下一步,湖南将制定健康新湘菜创新发展“十五五”规划,明确未来五年健康新湘菜的发展目标、重点任务和保障措施。目前,湖南正在研究出台《支持“减盐减油”新湘菜创新发展若干措施》,科普宣传“减盐减油”健康新湘菜理念,支持鼓励健康新湘菜产业高质量发展,构建从田园到餐桌全链条的新湘菜推广机制。

## 合理选用盐和油 做健康减脂餐



### “用盐金字塔”

底层:基础加碘盐,但不适用于甲亢患者  
中层:低钠高钾盐,适用高血压患者,但不适用于肾衰患者  
顶层:特色营养盐,如富硒盐、钙强化盐等

### “用油金字塔”

底层:饱和脂肪酸高的油类,如牛油、猪油等,适合高温煎炸,建议少量食用  
中层:单不饱和(N—9,油酸)如橄榄油/茶油、多不饱和(N—6,亚油酸)如玉米油/大豆花生油,适合于中温炒菜  
顶层:多不饱和(N—3)的油类,如鱼油、亚麻籽油等,不耐高温,价格比较高,适合于凉拌



### 经验

## 长沙:家庭医生入户控油盐

7月25日,在“湖南省普及健康生活方式 推行‘减盐减油’专项行动”新闻发布会上,长沙市人民政府副市长覃佐彦介绍,长沙市创新推出“家庭医生+减盐减油”深度融合健康管理服务模式。

针对居民饮食风险认知不足的问题,长沙市全矩阵开展宣传教育引导,变“大水漫灌”为“精准滴灌”。全面开展家庭医生“减盐减油”知识技能和健康教育能力提升培训。将“减盐减油”科普宣教内容加入家庭医生签约服务的基础服务包中,为签约家庭提供个性化膳食干预和健康指导服务,引导居民使用限量盐勺和限量油壶,将健康管理触角延伸至居民餐桌,助力高血压等重点人群的健康管理。

## 永州:本土名菜改良配方

永州市副市长肖质彬介绍,永州市出台了《永州市“三减三健”活动方案(2024—2027年)》,明确减盐控油进厨房、健康科普进社区、知识竞赛进平台、职业健康进机关等“多进”元素,多措并举推进全民健康生活方式。编制《永州版减肥指南食谱》,把地方菜和中医养生结合起来,在餐馆、社区食堂推广。将永州血鸭、东安鸡等本土名菜改良配方,使其既符合健康标准又保持风味。

■湖南日报全媒体记者 周阳乐  
通讯员 吴昊 龙利君 张艳红

### 推广

## 体验品尝健康新湘菜 湖南拟发放餐饮消费券

三湘都市报7月25日讯 如何扩大健康新湘菜的消费者点击率和市场占有率?7月25日,省商务厅党组成员、副厅长邓卫平在“湖南省普及健康生活方式 推行‘减盐减油’专项行动”新闻发布会上介绍,针对当前餐饮行业面临的消费降级、经营压力增大等问题,积极引导餐饮企业转型升级,争取发放餐饮消费券,引导消费者体验品尝健康新湘菜。

在强化场景应用方面,引导大型商超设立低盐、低脂肪食品专柜,延伸健康餐饮至家庭厨房。鼓励各地市依托本地特色食材与文化,研发推广健康一桌菜,打造为商务洽谈、文旅节庆及体育赛事餐饮的特色IP。鼓励餐饮企业将减盐减油理念融入婚宴、团餐及家庭聚餐套餐设计,提供科学搭配建议,让健康新湘菜理念覆盖更广泛的消费场景。

■湖南日报全媒体记者 周阳乐  
通讯员 吴昊 龙利君

<b>遗失声明</b> 长沙驰程汽车租赁有限公司遗失湘 APE729 证号 430100622588;湘 A87D18 证号 430100622588;湘 A39JK3 证号 430100624559;湘 A33LH2 证号 430100624556;湘 A07JE8 证号 430100624556;湘 A52LF8 证号 430100623208;湘 AK6I86 证号 430100623207;湘 A5K477 证号 430100623204;湘 A03JH9 证号 430100623203;湘 A52GB1 证号 430100622583;湘 A31GD6 证号 430100622582;湘 A86KP5 证号 430100622580;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 430100621705;湘 AKN129 证号 430100621702;湘 A31J821 证号 430100621701;湘 A6CB986 证号 430100621700;湘 AK6G672 证号 430100621698;湘 AUM079 证号 430100621695;湘 ALZ039 证号 430100621693;		湘 APE729 证号 430100621692;湘 A87E75 证号 430100622578;湘 AV19B8 证号 430100621719;湘 A1E720 证号 430100621709;湘 AH7397 证号 430100621707;湘 A17659 证号 430100621706;湘 AW22C5 证号 4301006217
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--