

健康餐饮供应指南（中餐厅及外卖）

更健康的饮食对顾客来说越来越重要。以下是一些实用的餐饮建议，可帮助你的顾客养成更健康的生活方式。

你可能已在践行以下的一些建议，但要准备好更进一步，真正做出改变，帮助你的顾客做出更健康的选择。



份量大小

热量摄入过多可导致体重增加，进而提高发生二型糖尿病、心脏病和某些癌症的风险。即使每餐略微减少摄入量，都可能产生巨大的影响。

- 为顾客提供小份的选择。除了标准份量以外，至少尝试以下一项：
 - 提供**减量的特别菜品**（碗中的米饭减半，肉类为标准份量的一半）
 - 提供**小份**或适合儿童的份量，尤其是热门菜品，并且向所有人推销。
- 尽量避免在碗中加入过多食物或压紧食物，或尝试使用稍小的盒子来装外卖。要求员工注意遵守，为顾客提供一致的份量。
- 考虑将菜谱中的菜品份量减少到对顾客可接受的水平。如果顾客的餐盘中容易出现剩菜，则显然表示份量过多，减量是可接受的。这也有助于降低成本，减少食物浪费。



油脂和煎炸

高脂肪食物含有大量热量，可导致体重增加。这进而可能诱发二型糖尿病、心脏病和某些癌症。减少饱和脂肪的摄入量可降低血胆固醇的含量和发生心脏病的风险。

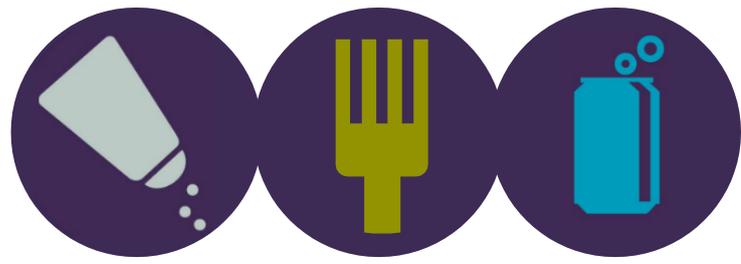
- 尽量限制菜谱中的煎炸食品数量，在前菜和主菜中**提供蒸煮或焙烤菜品**。这样减少油量后，食物美味可口，客户享有更多选择，你也可降低成本。许多餐厅都提供锅贴和蔬菜汤等前菜。白切鸡和蒸鱼也备受欢迎。
- **避免多次煎炸食物**。在油锅中同时煎炸、用油再次或三次烹饪及加热食物会使食物中的脂肪含量增加。如果你需要预先制备菜品，则尝试先同时将猪肉和鸡肉煮熟，然后快速煎炸收尾。
- **煎炸时使用更健康的油**（如菜籽油或葵花油），因为饱和脂肪含量较低。
- **尽可能去除猪肉、牛肉和羊肉中明显的脂肪以及鸡皮。**
- **如要制作更健康的薯条，采用较厚的纵切薯条**（至少 14 毫米——比 ½ 英寸略厚），并且**煎炸时油温适当**（如果是节能煎锅，则为 160-165° C；如果是传统煎锅，则为 175° C）。

- **拍打、摇晃和沥干薯条**。这样可使脂肪的吸收量减少 20%，而且更加酥脆。
- 一些顾客不怕提出要求，但大多数人较为内敛，不会提出超出菜单范围的要求。**在你的菜单中强调说明，并对员工进行培训，以告知顾客他们可要求以蒸煮或焙烤替代煎炸**。另外考虑将这些烹饪方法作为默认的选项。

盐

务必减少盐的摄入量，因为摄入盐过多会导致高血压，并提高中风和心脏病的风险。

- **查看标签**并选择酱油、原汤和番茄酱等盐和糖含量较低的原料。
- 随着时间的推移逐步**减少菜品中盐、味精、酱油、海鲜酱、蚝油、原汤或番茄酱等原料的用量**。只要逐渐减量，顾客就不会注意到。试着每周减量少许。另外，使用香草和香料以及其他原料来提香，如蒜和姜。注意不要加糖。
- **考虑撤除餐桌和前台的盐和酱油**，仅在顾客有需求时提供。



- 避免在烹饪过程中在蔬菜、米饭或面条中加盐。只要逐渐减量，顾客就不会注意到。每天减量少许，直到可完全不必添加。

糖

含糖量高的食品和饮料食用过多会导致热量过多，体重增加，进而提高发生心脏病、二型糖尿病、中风和某些癌症的风险。而且还会导致蛀牙。

- **提供更健康的饮料作为默认选择**，如水、低脂牛奶、低热量或不加糖的饮料，避免提供含糖饮料。
- 如果提供果汁，尽量按每份 150 毫升供应或尽可能接近此份量，因为果汁含糖量较高。
- 如果供应甜点，可提供低脂低糖和/或减量的选择，或替换为水果，例如不含糖或糖浆的新鲜水果。

水果、蔬菜和纤维素

它们所含的热量低，还是维生素、矿物质和膳食纤维的绝佳来源。进食足量有助于促进消化系统健康，并可帮助预防心脏病、中风和某些癌症。

- **在菜品中添加更多蔬菜和/或豆类**（同时不增加脂肪、糖或盐）。它们通常比肉类和鱼类便宜，因此可为你降低成本，同时还将提高菜品中的纤维素含量。
- 在菜单中加入糙米，以作为选择。
- **尝试在米饭中添加蒸蔬菜**，使其色彩更丰富，并在你的餐厅推广这一选择。
- **尝试提供水果作为甜点**，或将其列为套餐的一部分——新鲜、果汁罐头、干品或冷冻水果均可。



推介更健康的选择

尽管提升所有菜品的营养物质含量很重要，但你还可制定各种促销措施来形成独特的卖点，并鼓励顾客选择更健康的餐食或小吃。

如果提供套餐或限定菜肴，借此机会可让顾客尝试更健康的菜品。

- 将限定菜肴中的 **1 到 2 道菜品** 替换为更健康的选择，例如用蒸饭替代炒饭，或用蔬菜汤替代春卷。
- 在菜肴、所有套餐和促销中加入更健康的饮料、水果和蔬菜，以供选择。
- 对员工开展培训，在顾客询问推荐时推介纤维素含量更高，盐、饱和脂肪、糖和热量含量更低的更健康的选择。
- 在菜单中增加一个栏目，重点推介蒸煮或烘烤选择，以帮助顾客辨认更健康的菜品。
- 提供低脂低糖、减量甜点，或替换为水果。

2021 年 4 月

依据英国公共卫生部（2017 年 3 月）和北爱尔兰食品标准监管局（2020 年 10 月）以往发布的指南。

- 提供减量的套餐或限定菜肴。

向供应商采购更健康的原料和食品

检查你购入的食品和饮料的营养信息，并选择纤维素含量较高，盐、糖和脂肪含量较低的产品。你的供应商也许能为你提供协助。

提供能量信息

热量信息可帮助顾客掌握所需的信息，在外出就餐时做出更健康的选择。这可能还有助于确定何时可减少份量或更换原料，以降低菜品所含的热量。

苏格兰食品标准协会 (Food Standards Scotland) 提供免费的在线工具 [MenuCal \(Menucal.fss.scot\)](https://www.menucal.fss.scot)，可帮助食品经营单位计算食物中的能量值（以千卡和千焦为单位）。MenuCal 工具还可帮助食品经营单位管理过敏原信息。