



湘菜如何减盐减油

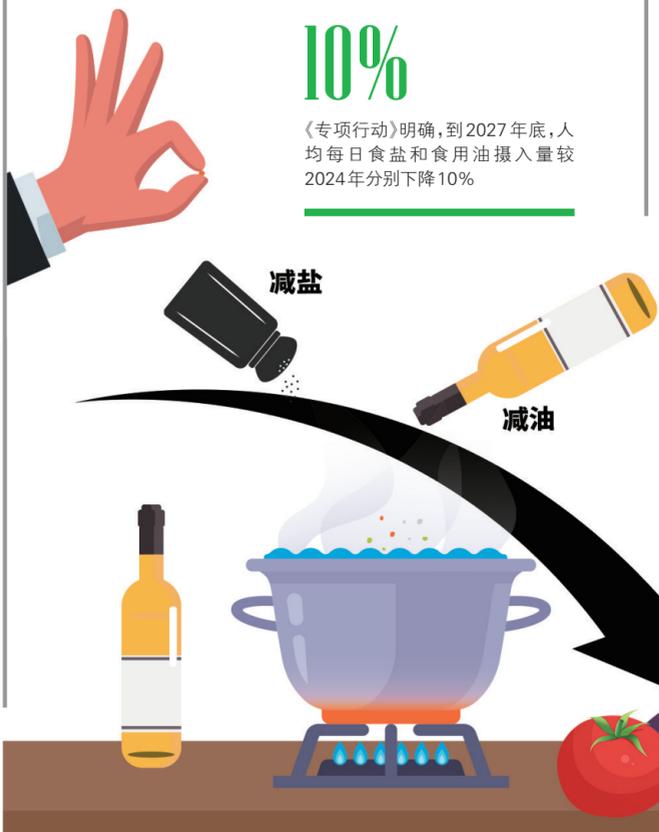
湘菜专家:乡村宴席是一大重点

本报记者邓舒文 长沙报道

近日,湖南省人民政府办公厅发布《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年)》(以下简称《专项行动》)。以重盐重油和香辣口味著称的湘菜,如何适应现代人“减盐减油”的健康生活方式?14日,记者采访到湖南省湘菜产业促进会执行会长易军,探寻健康湘菜的奥秘。

10%

《专项行动》明确,到2027年底,人均每日食盐和食用油摄入量较2024年分别下降10%



培养一批更符合现代健康生活方式的村宴大厨

《专项行动》明确,到2027年底,全省居民健康素养水平提高到40%,居民营养健康知识知晓率提高到32%,人均每日食盐和食用油摄入量较2024年分别下降10%;居民肥胖率、高血压患病率增长速度减缓,人均预期寿命达到80岁。

在易军看来,过去,湘菜只是八大菜系中“辣”名在外的风味代表,如今,湘菜早已超越“一道菜”的范畴,成为湖湘文化的重要载体,甚至升华为一种生活哲学。“我们的湘菜大致分为三类,一类是家常菜,确实是重油重盐重辣,还有一种是官府菜,例如东安鸡,最后一种是高端湘菜,也是最受现代人喜爱的融合式湘菜,(也是)湘菜和粤菜、湘菜和川菜的融合。”目前,湘菜发展的趋势也是减盐减油。

《专项行动》中提到,提升食品与餐饮行业营养技能。以食品和餐饮行业管

理、制作、销售、采购人员等从业人员为重点,不断提升行业营养健康素养和操作技能。开展“减盐减油不减味”技术开发和技能提升,推动将“减盐减油”烹饪技能纳入湘菜大师、名师等评选标准。

对此,易军告诉记者,最近刚刚结束的“桂在食材 东厨有味”桂东首届“村厨大赛”决赛已经将减盐减油纳入了评分体系,“这是评分的一个重要指标,大概占比达到20%”。

深耕湘菜行业多年,易军认为,发展推行湘菜“减盐减油”,一大重点在于乡村宴席,“我们一直努力改变乡村宴席,第一是食材,推广新鲜菜,例如,最近我们在桂东推广“高山食材”。”另外,易军说,让村宴更健康,还需要严格把控生产工艺,培养一批更符合现代健康生活方式的村宴大厨。

鼓励家庭使用低钠盐、减盐调味品

除了改变宴席菜品,家常菜也是“减盐减油”重要“战场”,《专项行动》提出,要开展家庭主厨营养知识培训。发挥省妇联、省计生协组织网络优势,广泛开展“减盐减油”知识宣传、培训与指导,引导家庭使用“减盐减油”支持性工具(限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺等)。鼓励使用低钠盐、减盐调味品,引导减少腌制、腊制及动物油脂类食材使用。将“减盐减油”相关内容纳入文明家庭、健康家庭建设标准。

此外,《专项行动》提出,在机关、企事业单位、养老机构、社会福利机构、医疗卫生机构、社区老年助餐点等集中用餐单位食堂以及社会餐饮服务单位开展营养健康食堂(餐厅)或百优食堂建设,推动营养健康场所配备有资质的专(兼)

职营养指导人员。支持和促进企业进行技术改造及产品研发,在食品生产加工过程中合理减少和控制食盐、食用油及各种含盐或油调味品的使用量,减少预包装食品的营养成分和脂肪含量,开发和推广“低钠低脂”食品。

在推广健康湘菜方面,《专项行动》也特别提出,要研究制定健康新湘菜地方标准。围绕营养、原料、菜品烹饪技术及口味等内容,制定“减盐减油”新湘菜地方标准,完善健康新湘菜标准体系。加大健康新湘菜菜品创新,推动健康新湘菜发展纳入餐饮行业支持政策、行业规划和行业协会机构重点工作内容。加大健康新湘菜宣传,依托“味道湖南”美食季、中国国际食品餐饮博览会等平台,提升“减盐减油”新湘菜影响力。

天舟九号发射场准备就绪

据新华社电 天舟九号货运飞船发射在即,记者14日从文昌航天发射场了解到,目前发射场设施设备状态良好,参试各单位正全力以赴确保发射任务圆满成功。

根据计划,我国将于近日在文昌航天发射场使用长征七号遥十运载火箭发射天舟九号货运飞船。文昌航天发射场钟文安在接受记者采访时说:“船箭组合体已垂直转运至发射区,目前发射场各系统状态良好,具备加注和发射条件。”

7月12日,天舟九号货运飞船与长征七号遥十运载火箭组合体垂直转运至发射区。

7月13日,天舟九号货运飞船发射任务完成全区合练,各系统通过功能检查并做好发射准备,这是除点火发射外参试系统最全的综合演练。

气象会商在航天发射中具有十分重要的作用。火箭发射前,航天工作者通过气象会商对气象数据进行分析,精准预测出火箭发射窗口期间的天气条件。

“从最新的气象会商结果来看,发射窗口天气满足火箭发射最低气象条件。”文昌航天发射场甘思旧介绍。

上半年快递收入或超7000亿元

据央视 14日,国家邮政局召开三季度例行新闻发布会,发布并解读《2025年6月中国快递发展指数报告》。2025年6月中国快递发展指数为454.3,同比提升4.7%。上半年,我国稳经济促消费若干举措加快落地,为行业创造了广阔的市场需求,行业发展稳中有进,市场规模保持高位,服务质量稳步提升,航空网络大力拓展。预计下半年,行业发展动能将进一步释放,产业协同深化发展,服务供给日益丰富,发展态势持续向好。

上半年,行业支撑扩大内需战略,带动线上消费需求不断释放,快递市场规模快速扩大,快递业务收入有望超7000亿元,快递业务量预计超950亿件,同比分别增长约8.5%和约19%。上半年,快递企业加大投入,全链路优化寄递时效,围绕多场景提升寄递服务体验,助推行业由“末端服务供给”向“社区生活保障”转变。上半年,快递企业在西部地区增设集运中心,中西部地区快递业务收入和业务量持续快速增长。西部地区快递业务“包邮区”行列,内蒙古、西藏、新疆等地快件投递量明显增加。

上半年,得益于全行业网络能力实现新跃升、科技创新应用加速,以及赋能产业发展能力增强,快递业务量保持较快增长。

沪昆高速金醴段扩容建成通车

本报长沙讯 近日,G60沪昆高速醴陵界金石至醴陵段扩容工程(简称“金醴高速”)正式通车运营。

金醴扩容工程项目部负责人介绍,金醴高速是交通运输部批准的湖南省首批高速改扩建工程,由湖南建投旗下湖南路桥集团牵头联合体负责投资、设计施工及运营。项目概算总投资9.54亿元,于2023年6月开工,2025年7月竣工,建设工期2年。

作为沪昆高速湖南段的“东大门”,该项目区位优势显著:起点衔接江西昌金高速改扩建段,终点对接醴潭高速及醴娄高速,改扩建主线全长7.1公里。工程采用双向八车道高速公路标准,将原有26米宽路基拓宽至41米,设计时速保持100公里。建设过程中,线路成功穿越煤矿采空区、库区河流、沪昆高铁及醴陵长庆街道等复杂区域,并同步新建醴陵界金石服务区,攻克多重施工难题。

金醴扩容项目建成通车,有效打通了G60沪昆高速通行瓶颈,缓解了区域交通压力,与即将全线建成通车的醴娄高速、G60沪昆高速湖南段形成高效路网,有力促进湘赣边资源流动。

记者黎棠

换城市工作,医保转移秒同步

湖南实现职工医保参保登记和关系转移“同步办”,个人账户资金“秒到账”

本报综合 近日,因工作变动在长沙新参保的李先生惊讶地发现,单位刚帮他完成参保登记,原株洲个人账户上的五百多元就立刻到账了。同日,已在郴州参保的刘女士通过“湘医保”提交省内转移接续申请后,其省本级个人账户里的一千五百元竟然瞬间到账,她感叹“这速度比银行转账还快”。

日前,湖南省医疗保障局办公室印发了《关于进一步优化省内职工医保关系转移接续流程有关事项的通知》,全面优化省

内医保关系转移接续办理流程,压缩办理时限,取消省内医保关系转移转入地和转出地审核环节,实现职工医保参保登记和关系转移“同步办”;采取“先划转后清算”模式,建立省内个人账户转移清算平台,实现省内个人账户资金(含利息)“秒到账”。

过去,职工参保登记和关系转移接续是两项业务,参保人需要完成参保登记后才能申请关系转移接续,流程漫长、环节众多。现在,新参保职工只需要完成参保登记,医保信息系统就会自动触发医保关

系转移接续,省内原参保地的职工医保实际缴费年限和个人账户余额将同步转至新参保地。已参保职工只需在“湘医保”App、小程序提交省内转移申请,原参保地个人账户余额也会“一键到账”。

此次改革,湖南将医保关系转移接续办理时限从15个工作日压缩到了“即时办结”,有效避免更换参保地的参保人因关系转移不及时,出现待遇享受“空窗期”;同时,还彻底解决了个人账户资金到账慢的问题,实现了就医购药“即转即用”。

已参保人员省内职工医保关系转移接续办理流程如下:进入湘医保App,找到“经办业务”模块,点击“省内职工医保转移接续”,阅读“办理指南”,然后勾选“我已知晓并确认自己的参保状态符合转移条款”,点击“开始办理”。随后,选择对应的转出地,点击“提交申请”。弹框提示“确认要把××(原参保地)的个人账户余额转移到××(现参保地)吗?”,点击“确认”,完成办理。原参保地将会自动计算利息,并将个人账户余额和利息即刻转入当前参保地。

潇湘晨报分类信息

登报热线:0731-82232770 省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

<p>遗失声明</p> <p>湘潭市烧汤河中药种植专业合作社遗失开户许可证,核准号:J5530002536101,声明作废。</p> <p>● 临武县土地流转运输服务部遗失开户许可证(核准号:J5638000193901)及公章,声明作废。</p> <p>● 杨宏远遗失张家界中建信和置业有限公司开具的中建信和台14-1101购房发票,发票号码0241986,发票代码04300180105,金额821305元,声明作废。</p> <p>● 新晃侗族自治县卫生计生综合监督执法局委员会不慎遗失中国建设银行股份有限公司新晃县支行开户许可证,核准号:J5678000163403,声明作废。</p> <p>● 湖南华升装饰有限公司遗失法人蔡文武私章,核准号:43090210004208,声明作废。</p> <p>● 湖南方哲律师事务所遗失印章,核准号:J5558000492401,声明作废。</p> <p>● 李显泽(父亲:李鑫,母亲:徐倩)遗失湖南省出生医学证明,编号:T431008285,声明作废。</p>	<p>遗失声明</p> <p>长沙德旺装饰工程有限公司遗失公章,43011110181785,声明作废。</p> <p>● 李亮松身份证号码430121194607183612,周金秀身份证号码430121194809113647,因个人原因遗失长沙县环湖一路项目拆迁补偿通知书,声明作废。</p> <p>● 湘潭市远大新型材料有限公司(91430300717057864G)遗失湘潭市市场监督管理局2021年4月23日核发营业执照正本,声明作废。</p> <p>● 新宁县黄金瑶族乡财政所遗失开户许可证,核准号:J5558000198702,声明作废。</p> <p>● 贺珍遗失湖南省专业监理工程师资格证,证号:XS21-A2983,声明作废。</p> <p>● 湘潭悦新建筑装饰有限公司(91430300MA7J77M63N)遗失2022年3月4日核发营业执照副本,声明作废。</p> <p>● 耒阳市老百姓健康药房金阳东路店遗失第二类医疗器械经营许可证,编号:湘湘食药监经营备案证,编号:湘湘食药监经营备案证2020001号,声明作废。</p> <p>● 湘潭县道教协会遗失公章,编号:43030210012132,声明作废。</p> <p>● 湘潭市市场监督管理局遗失公章,编号:43122410016053,声明作废。</p> <p>● 袁子彬(父亲:袁正龙,母亲:刘旭兰)遗失湖南省出生医学证明,编号:T430252032,声明作废。</p> <p>● 李显泽(父亲:李鑫,母亲:徐倩)遗失湖南省出生医学证明,编号:T430144679,声明作废。</p>	<p>遗失声明</p> <p>长沙悦商业管理有限公司遗失公章,43010310235285,石玮私章,43010310235288,声明作废。</p> <p>遗失声明</p> <p>长沙民政职业技术学院大南院西门通道机采购项目(编号:0005059299)质保金收据遗失,声明作废。</p> <p>遗失声明</p> <p>湖南北斗悠悠科技有限公司遗失财务章,43012110275066,作废。</p> <p>遗失声明</p> <p>长沙壹辉汽车销售有限公司遗失财务章,43010310156444,法人赵大辉私章,43010310156445,作废。</p> <p>注销公告</p> <p>长沙县黄兴镇七彩幼儿园拟向登记机关申请注销(统一社会信用代码:52430121394300742M)为被注销人,自公告之日起45日内,请债权人以书面形式向清算组申报债权,清算组成员由徐新、戴和平、刘庭组成,联系人:徐新,电话:13637314508。</p>	<p>拍卖公告</p> <p>受委托,我定于2024年7月24日上午10时至7月25日上午10时止(延时除外)在淘宝网司法拍卖网络平台对邵东市开发区新辉路预编号为15、16号702室进行公开拍卖。标的展示截止至2025年7月23日下午17时,保证金缴纳及其他详情请咨询管理师15211122018。</p> <p>湖南省拍卖行有限责任公司 拍卖公告</p> <p>受委托,我定于2025年7月29日10时至11时在中拍平台对长沙县黄兴镇沙坪村自动售菜机摆地摊3年期租赁权打包进行公开拍卖,起拍价79704元。标的于公告期内在资产所在地公开展示,竞买保证金:2万元。在中华人民共和国境内合法注册,有效存续,无违法违规等不良记录且具有独立法人资格的企业法人,具有自动售菜机运营经验并提供相应证明材料(运营合同、备案材料等)均可参加。有意竞买者请缴纳竞买保证金(账户:长沙信发拍卖有限公司;账号:1901023009024901126;开户行:工商银行长沙支行)后持有效证件及保证金转账凭证于7月21日17时前到我公司办理竞买登记手续。标的展示时间、地点:7月17-18日在宁乡市税务局,电话:18673167808;地址:长沙县板仓路199号中信大厦。</p> <p>长沙信发拍卖有限公司 寻亲公告</p> <p>兹有湖南省隆回县三阳镇友道村9组村民邱从东的前女友于2015年6月19日在浙江义乌市妇幼保健院生下一男孩,取名邱雨轩,并收养多年,中。后友友外出多年,杳无音信。现公开寻找男孩的亲生父母,请孩子的亲生父母持有效证件及时联系,自本公告之日起60天内无人认领,将依法予以认领安置。联系人:邱从东,电话:17872286690。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

上半年全国机动车达4.6亿辆

据新华社电 公安部14日发布最新统计,截至2025年6月底,全国机动车保有量达4.6亿辆。其中汽车3.59亿辆;机动车驾驶人5.15亿人,其中汽车驾驶人5.15亿人。2025年上半年全国新注册登记机动车1688万辆,新领证驾驶人1258万人。

截至6月底,全国新能源汽车保有量达3689万辆,占汽车总量的10.27%。其中,纯电动汽车保有量2553.9万辆,占新能源汽车总量的69.23%。上半年新注册登记新能源汽车562.2万辆,同比增长27.86%,创历史新高。新能源汽车新注册登记量占汽车新注册登记量的44.97%。

全国机动车驾驶人数量达5.15亿人,其中,汽车驾驶人数量为5.15亿人,占驾驶人总数的93.68%。2025年上半年,全国新领证驾驶人数量1258万人。

全国有101个城市的汽车保有量超过100万辆,45个城市超过200万辆,27个城市超过300万辆。其中,成都、北京、重庆汽车保有量超过600万辆,苏州、郑州、上海、西安汽车保有量超过500万辆。

2025年上半年,全国共办理机动车转让登记业务1977万笔。其中,办理汽车转让登记业务1838万笔,同比增长13.05%。全国异地办理交易登记二手车车业务308.1万笔,二手车异地交易登记改革措施在便利群众企业办事、促进二手车流通方面效果明显。

各地公安交管部门积极推行补换领牌证等交管业务“足不出户”网上办。全国网上办理补换领驾驶证和行驶证、发放临时号牌等业务5395万笔。另外,已通过全国统一的“交管12123”App发放电子驾驶证3.28亿个,电子行驶证1.99亿个。

