

# 以健康饮食理念驱动高校学术交流中心菜品创新路径分析

杨娅敏

(西南交通大学, 四川 成都 610031)

**摘要:** 在健康中国战略背景下,大健康理念逐渐深入人心,人们从“吃得饱”“吃得好”转向“吃得健康”,越来越注重饮食的营养结构。高校学术交流中心作为知识传播与思想碰撞的前沿阵地,如何围绕健康饮食理念进行菜品创新,优化餐饮服务的营养供给,满足师生对健康饮食的需求,成为高校学术交流中心提升餐饮服务水平的重要问题。本文立足健康饮食理念,阐述学术交流中心菜品创新的价值与原则,围绕食材选取、烹饪技法、菜品结构、智能推荐四个方面,探讨菜品创新的路径。

**关键词:** 健康饮食; 高校; 学术交流中心; 菜品创新; 路径

## 引言

在大健康时代,健康饮食理念已成为社会关注的焦点。随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,对饮食的要求不再局限于美味可口,更注重营养均衡、安全健康。特别是对于高校学术交流中心接待的学者、教师与学生们,他们通常对健康饮食有更高的追求。高校学术交流中心作为学校开展学术活动、接待国内外学者的重要场所,其餐饮服务定位不仅要满足基本的用餐需求,更要体现学校的文化底蕴和学术氛围,为学术交流活动提供高品质的配套服务。由此,将健康饮食理念融入高校学术交流中心的菜品创新中,是顺应时代需求的必然选择。

### 一、健康饮食理念下高校学术交流中心餐饮服务中菜品创新的价值

#### (一) 提升学术交流配套服务质量

菜品创新对高校学术交流中心学术活动接待品质有着至关重要的影响。学术交流活动中往往汇聚了众多专家学者,他们对餐饮服务的要求较高。精心设计的创新性菜品不仅能满足学者们的味蕾,还能体现出高校的文化底蕴和对学术交流的重视,给与会者留下深刻的印象。新颖、健康的菜品能够为学术活动增添光彩,提升整体接待的档次和水平。

#### (二) 推动校园健康饮食文化建设

健康理念在高校学术交流中心的餐饮场景中具有强大的传播价值。学术交流中心作为高校接待重要宾客、举办学术活动的场所,其餐饮服务面向的人群广泛,包括校内师生、校外专家学者等。在这里推广健康饮食理念,能够影响到更多人,起到良好的示范和引领作用。通过在学术交流中心进行菜品创新,融入健康饮食理念,能够让更多人了解和接受健康饮食的重要性,从而推动校园健康饮食文化的建设。

#### (三) 促进餐饮服务可持续发展

在绿色餐饮发展趋势下,高校学术交流中心通过优化食材供应链和提高资源利用效率,能有效促进餐饮服务的可持续发展。从食材供应链优化来看,选择与优质供应商合作,建立稳定的有机食材采购体系至关重要。这不仅能确保食材的新鲜度和安全性,减少农药、化肥的使用,还能支持本地农业发展,降低运输过程中的能源消耗和碳排放。同时,在资源利用效率方面,高校学术交流中心可采用中央厨房管理模式,实现菜品研发与工业化生产的有效衔接。通过合理规划食材采购量,减少浪费,提高食材的利用率。通过这些措施,高校学术交流中心能顺应绿色餐饮发展趋势,实现餐饮服务的可持续发展。

## 二、健康饮食理念下高校学术交流中心菜品创新原则

### (一) 营养均衡科学性原则

在健康饮食理念下,高校学术交流中心餐饮菜品创新需遵循营养均衡科学性原则。而膳食金字塔模型的应用是关键,该模型将食物分为不同层次,底层为谷物、薯类等主食,应占饮食的最大比例,为人体提供碳水化合物等能量来源。中间层是蔬菜和水果,富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于维持身体正常代谢。再上层是蛋白质类食物,如肉类、鱼类、豆类等,是身体组织和细胞修复的重要原料。顶层则是油脂和糖类,应少量摄入。高校学术交流中心在菜品设计时,可依据膳食金字塔模型,合理搭配每餐食物。例如,保证每餐有适量的主食,搭配丰富的蔬菜和一定量的蛋白质食物,控制油脂和糖类的使用。同时,还需考虑特殊人群的营养需求,如患有糖尿病、高血压的人群,应减少高糖食物的供应,控制盐的摄入量,选择低钠盐等食材。

### (二) 文化融合创新性原则

在高校学术交流中心的菜品创新中,需强调地域特色与国际化口味的平衡。高校学术活动具有多元性,参与者来自不同地区甚至不同国家,这就要求菜品既能体现本土文化特色,又能融合国际口味。比如,在接待国外学术团队时,除了准备传统的中餐名菜,将意大利面与中国的香菇、木耳等食材相结合,创造出具有中国风味的意大利面,让外国学者在品尝熟悉食物的同时,感受到中国食材的独特魅力。通过这样的菜品创新,实现地域特色与国际化口味的完美融合。

### (三) 操作标准化原则

中央厨房管理模式是高校学术交流中心实现菜品操作标准化的有效途径。在该模式下,食材采购、加工、配送等环节都能实现集中管理,从而保证菜品质量的稳定性和一致性。在菜品研发与工业化生产的衔接方面,要建立标准化的菜品研发流程。研发团队需根据健康饮食理念 and 市场需求,制定详细的菜品配方和制作工艺,明确食材的种类、用量、加工方法以及烹饪时间等参数,并建立严格的质量控制体系,对生产过程中的各个环节进行监控,保证菜品的口感、营养和外观符合要求。

## 三、健康饮食理念下高校学术交流中心菜品创新路径

### (一) 合理选择食材, 重构菜品供应链

在健康饮食理念下,食材选择与供应链重构是关键环节。有机食材以其无污染、纯天然、营养丰富的特点,是高校学术交流中心菜品创新的理想选择。首先,为了确保有机食材的稳定供应,高校学术交流中心应建立完善的有机食材采购体系。要与优质的

有机农场和供应商建立长期合作关系。这些供应商应具备专业的有机种植和养殖技术,严格遵循有机生产标准,确保食材的质量和安全性。其次,要建立严格的采购标准和验收流程。对采购的有机食材进行严格的检验检测,包括农药残留、重金属含量等指标,只有符合标准的食材才能进入厨房。还要通过与供应商签订合同,明确双方的权利和义务,保证食材的供应稳定性和质量可靠性。对于冷链物流,高校学术交流中心应选择具有专业冷链运输设备和技术的物流供应商,确保食材在运输过程中的温度和湿度符合要求。同时,要建立完善的冷链物流监控系统,对食材的运输过程进行实时监控,及时发现和解决问题。此外,还需要制定应急预案,以应对可能出现的供应中断等问题,如建立食材储备制度,储备一定数量的常用食材,确保在紧急情况下能够满足餐饮服务的需求。通过这些措施,确保高校学术交流中心的食材供应稳定、安全、可靠,为菜品创新提供坚实的基础。

#### (二) 创新烹饪技法,保留食物营养价值

在健康饮食理念下,高校学术交流中心应注重烹饪技法与营养保留的创新,对比传统与新型烹饪技术,为菜品的营养保留提供新的思路。传统烹饪技术如煎、炒、炸等,虽然能使菜品具有独特的风味,但在高温烹饪过程中,食材中的营养成分容易被破坏。以维生素为例,维生素C、维生素B族等对热较为敏感,在高温下容易分解流失。例如,传统的炒菜方式,油温通常较高,蔬菜在短时间内经历高温翻炒,维生素C的留存率可能会大幅降低。而新型烹饪技术如低温慢煮则在营养保留方面具有明显优势。低温慢煮是将食材真空包装后,放入精确控温的热水中长时间慢速烹煮。这种烹饪方式能使食材在相对较低的温度下均匀受热,最大限度地保留食材的营养成分。以三文鱼为例,采用低温慢煮技术,其维生素B12的留存率可高达90%以上,而传统煎制三文鱼时,维生素B12的留存率可能只有60%—70%。再如,对于富含维生素C的水果和蔬菜,采用低温慢煮技术能有效减少维生素C的损失。此外,低温慢煮还能更好地保留食材中的水分和天然风味,使菜品口感更加鲜嫩多汁。在高校学术交流中心的菜品创新中,合理运用低温慢煮等新型烹饪技术,不仅能满足宾客对健康饮食的需求,还能提升菜品的品质和口感。同时,结合传统烹饪技术的优势,将两者巧妙融合,开发出既营养又美味的菜品,为高校学术交流活动提供更加优质的餐饮服务。

#### (三) 根据季节变化,动态优化菜品结构

不同季节的食材特点和人体营养需求存在差异,因此根据四季变化调整菜品结构十分必要。春季万物复苏,新鲜蔬菜和水果大量上市,此时的菜单可增加富含维生素和矿物质的时令蔬菜,如菠菜、芦笋、春笋等。这些蔬菜不仅口感鲜嫩,还能对人体补充冬季过后所需的营养。夏季气温较高,人们的食欲往往会受到影响,菜单应注重清淡爽口,增加清热解暑的菜品,如绿豆汤、凉拌黄瓜、冬瓜汤等。秋季是丰收的季节,各种瓜果飘香,可推出以秋季特色食材为主的菜品,如板栗烧鸡、柿子饼等,既能满足人们对美食的需求,又能为身体储存能量。冬季寒冷,需要提供高热量、高蛋白的食物来抵御严寒,如羊肉汤、红烧肉等。在菜品研发过程中,营养师的参与至关重要。营养师具备专业的营养知识,能够根据不同季节的营养需求和食材特点,合理搭配菜品,确保菜品的营养均衡。他们可以根据膳食金字塔模型,为每餐制定科学的营养配比方案,保证主食、副食、蔬菜、水果等各类食物的合理摄入。同时,营养师还能考虑到特殊人群的营养需

求,如糖尿病患者、高血压患者等,为他们提供个性化的菜品选择。此外,建立过敏源标注体系。在高校学术交流活动,可能会有宾客对某些食物过敏,如海鲜、花生、牛奶等。为了保障宾客的饮食安全,学术交流中心应在菜单上明确标注菜品中可能含有的过敏源信息。这样,宾客在点餐时就能根据自己的过敏情况做出选择,避免因误食过敏源而引发身体不适。通过构建四季菜单模型,营养师参与研发流程以及建立过敏源标注体系,高校学术交流中心能够实现菜品结构的动态优化,为宾客提供更加健康、安全、美味的餐饮服务。

#### (四) 引入智能系统,提供菜品推荐服务

在健康饮食理念下,高校学术交流中心的菜品创新可借助智能餐饮与健康数据应用,营养扫码系统开发是重要的一环。营养扫码系统能够为宾客提供详细的菜品营养信息。在高校学术交流中心的餐厅内,每道菜品旁可设置二维码,宾客只需使用手机扫描二维码,就能获取该菜品的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分含量,以及食材来源、烹饪方式等详细信息。这使得宾客在点餐时能够根据自身的健康状况和营养需求做出更加合理的选择。例如,对于需要控制热量摄入的宾客,通过扫码可以快速筛选出低热量的菜品;对于患有特定疾病的宾客,如糖尿病患者,能够清晰了解菜品的糖分含量,避免选择不适合自己的食物。在点餐环节的实践,引进个性化膳食推荐算法能进一步提升宾客的用餐体验。该算法可根据宾客的个人信息,如年龄、性别、身高、体重、健康状况、饮食习惯等,结合菜品的营养数据,为宾客提供个性化的膳食推荐。通过分析宾客多次点餐的菜品偏好和营养摄入情况,系统能够更加精准地了解宾客的口味和健康需求,及时生成反馈结果,便于营养师和厨师根据季节变化、学术活动的特点等因素,动态调整推荐的菜品。

#### 四、结束语

综上所述,聚焦高校学术交流中心的餐饮服务功能,探索菜品创新路径,不仅能提升学术交流配套服务质量、推动校园健康饮食文化建设,还能促进餐饮服务的可持续发展。因此,管理人员应遵循营养均衡科学性、文化融合创新性和操作标准化原则,加强与优质供应商的合作,确保有机食材的稳定供应;加大对新型烹饪技术的研发和应用,提高菜品的营养保留率;充分发挥营养师的专业作用,优化菜品结构;加快智能餐饮系统的建设,提升餐饮服务的智能化水平。未来,通过大数据分析和人工智能技术,还可以实现对食材供应链、菜品研发和餐饮服务的精细化管理,不断探索创新,为师生提供更加健康、美味、便捷的餐饮服务。

#### 参考文献:

- [1] 陈文静.以《健康中国2030规划纲要》为指导的营养健康食堂建设实践与思考[J].中国食品工业,2024,(04):56-58.
- [2] 吴思源,曹湛慧,黄志豪,等.“轻享健康”微信小程序的设计与实现[J].软件,2023,44(08):69-71+79.
- [3] 任传生.实现中式菜品科学营养化烹饪的方法与研究[J].食品安全导刊,2022,(24):120-122.
- [4] 严利强.基于消费者营养健康心理需求的餐饮企业营销策略探析[J].现代食品,2020,(14):137-140+153.