

团餐的科学管理与营养升级

团餐大讲堂—黄雷

中国·天津

团餐大讲堂-创始人

深圳市德保集团德保供应链事业群-COO

深圳市优品美味品牌管理有限公司总经理

高级食品安全员

中国高级营养师

中式烹调高级技师

香港精益五常法绿带讲师

深圳市深圳标准促进会副会长

2017年度中国团餐十大企业家

深圳市标准研究院标准评定专家

广东团餐配送行业协会执行会长

中国饭店协会常务理事单位副理事长

中国饭店协会团餐专业委员会副秘书长

中国市场学会团餐专业委员会副会长

国家标准行业标准制定者

(行业标准) QBT5472-2020 《生湿面制品》

(团体标准) T/CASNHP 1-2020 《中小学学生餐良好操作规范》

(国家标准) GB40040(1) 《餐饮业供应链管理指南》

(国家标准) GB40041 《外卖餐品信息描述规范》

团餐大讲堂

深圳-黄雷

团餐运营管理的三个维度

思想教育

我们要从管理思维角度
统一管理者思想，做到
上行下效、思想一致、
作风优良、纪律严明；

1

体系建设

体系制度健全以及有效运
维是一个企业良性发展的
基石，这是一股强有力的
中坚力量；

2

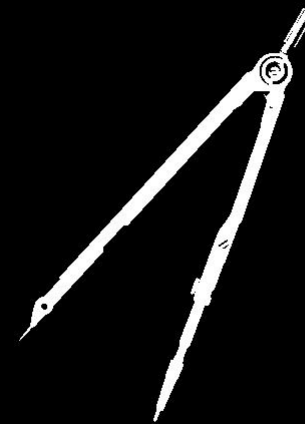
现场管理

落地，是任何一个企业最
难的一面；
最终做不做，懂不懂做，
会不会做，去做与不做？
这是一个伪命题！！

3

路还在继续，梦还在期许；云高天遥远，至少看得见

**工作
纪律**

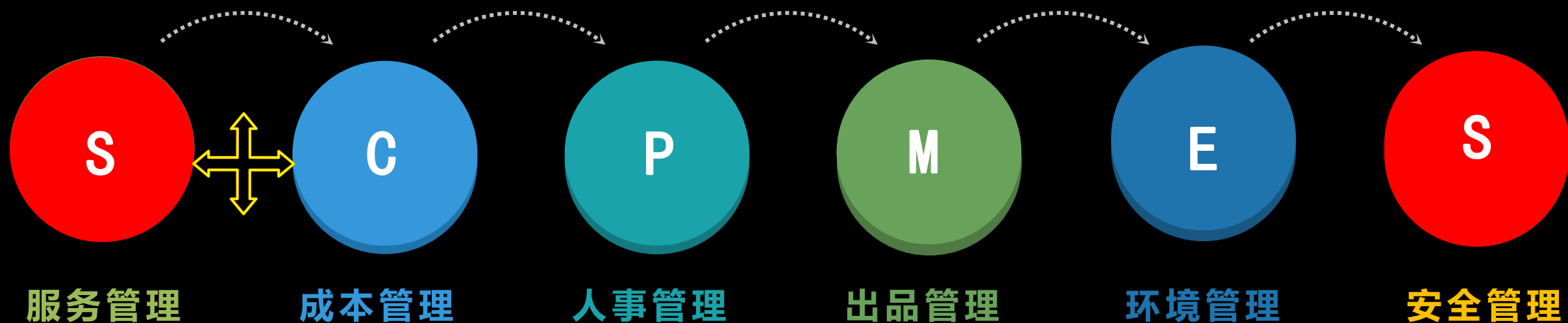


无“规” “矩”不成方圆

这是硬道理!!!

**工作
作风**

团餐运营管理体系的六大模块



成功者和其他人最大的区别就是

他们真正动手去做了

人靠带、事靠管、管事做人

企业的发展靠传承
传承的基础就是人和事

带人管事靠 手段
手段的呈现靠 工具
工具的呈现靠 制度
制度的规建靠 体系
体系建设靠谁？

这些你是否真的知道？ ？ ？

管人管事的9种手段

制度规范起来

才能有理可依

威严树立起来

才能一呼百应

方法活用起来

才能事半功倍

竞争搞动起来

才能稳如磐石

沟通畅通起来

才能上下齐心

权利授予起来

才能将士用命

恩威并施起来

才能俘获人心

监督强硬起来

才能执行到位

公平公正起来

才能众心捧月

现场经理

早上

- 6:30 打卡上班: 提前到岗,整理验收仪表,在钉钉中打卡上班
- 6:30-7:00 采购验收: 依据采购计划验收收工作,把好物流验收关,三方签名确认;
- 7:00 早餐出品: 检查早餐出品;
- 7:00-8:00 早餐开餐: 检查早餐员工出勤及验收仪表,确保早餐顺利进行;早餐后各区域卫生干净整洁保洁工作,确保食品安全卫生;上午早餐蔬菜汤水上传出品微信群中;
- 8:00-08:15 早会: 召开晨早会,进行食品安全导致个人卫生检查;
- 08:15-08:30 每日设备检查: 检查设备及点检记录填写
- 08:30-09:00 每日报表整理: 核对前一日的报表填写情况,如遇各类用料所占点百分比情况,并对不足之处作有效改善。

中午

- 8:30-10:00 中餐准备: 督促厨师做好中餐餐食工作准备,督促配员工提出菜品要求;巡查员工是否安全生产规范操作;
- 10:00-11:20 中餐准备: 提交一级预算、二级预算;检查菜品质量,花色品种;检查开餐前准备工作是否到位,包括餐用具摆放,员工站立,仪容仪表等以确保顺利开餐。
- 11:00 中餐出品: 上传中餐出品至微信群中
- 11:20-12:30 中餐开餐: 开餐时在大厅和开餐间进行巡视,确保员工以良好的形象面对进餐者,认真听取进餐者提出的意见和建议,及时妥善处理进餐者投诉和各种突发事件;
- 12:30-13:15 中餐结束: 合理调整开餐节奏,积极应对高峰期的收货供应,协助厨房做好开餐高峰工作。
- 14:00 营业额评估表: 组织员工有序进餐,检查汤汤工作,尾菜汤水上传出品微信群中。
- 15:00-15:00 预算工作: 每天下午14:00前提交次日日报营业报表,准备率达到98%

晚上

- 17:00 晚餐出品: 上传晚餐出品和菜汤水至微信群中
- 17:30-18:30 晚餐开餐: 检查晚餐开餐工作,严把产品质量关;检查员工的仪容仪表及开餐服务,认真听取进餐者的意见和建议,及时妥善处理进餐者和突发事件,维持开餐现场秩序。
- 18:30-19:00 白班收尾: 检查当日工作情况,认真做好收尾工作,布置安排次日工作重点;
- 19:30 现场报表: 检查汤汤,剩余物资存放和重点区域门岗,水电气的安全工作,并拍照上传微信中。
- 20:00 检查现场: 检查现场打卡下班;
- 23:40-00:50 夜宵及收尾: 检查夜宵员工上班情况,并做好夜宵开餐记录;检查夜宵收餐工作,严把产品质量关;上传夜宵出品和菜汤水至微信群中
- 每日结束运营: 上传工作日报表
- 每日不定时: 工伤报告: 发生工伤1小时内报给人事,并在12小时内提交工伤报告。

周工作

- 每周三 出品会议: 举行出品会议
- 每周二 成本会议: 举行周成本会议
- 每周二、五 开餐结束后 大扫除: 大扫除要求达到公司各区域卫生标准;每月举行“四查”消杀工作一次,每季度进行厨房油烟清洗工作一次。
- 每周二、五 开餐结束后 员工例会: 现场工作总结与计划布置;公司新的规章制度公布与培训
- 每周五中午前 周工作计划: 提供下周现场除每日日常工作内容以外的专项工作计划。
- 不定期: 稽核整改: 按公司规范及标准进行整改
- 不定期: 员工招聘: 满足现场空缺岗位人员,确保现场人力足够正常运转。
- 不定期: 员工入职: 对新员工入职情况,必需办好入职手续,7道工序齐全,并安排好员工食宿问题及新员工发放
- 不定期: 扩大采购区域: 根据厂方、公司对膳食工作的要求,组织、实施现场的日常工作。

月工作

- 每月一次 培训工作: 关于卫生、服务、安全的专项培训工作,要求做到全员参训培训,且对培训结果进行检测。
- 每月一次 客户服务: 每月提供书面客户回访函,整改回复需闭环。
- 每月25日 14:00前 月度营业额评估表: 提交月度营业额评估表(含影响因素)
- 月底周五 12:00前 下月工作计划: 提供下月现场除每日日常工作内容以外的专项工作计划。
- 每月一次 试餐会: 每月举行一次试餐会,推出至少2款新品,由甲方确认。
- 每月月初 优秀员工评比: 每月评选优秀员工
- 不定期: 总经理例会: 依总办会议要求要求准备会议相关材料,并准备参加会议。
- 不定期: 美食节活动: 按公司要求举行美食节活动,在厂方大力展开宣传活动中,并实时跟踪相关事宜。

厨师长

早上

- 3:00-5:30 早餐准备: 检查设备安全并以作好各项工作记录;督促各区域卫生干净整洁保洁工作,确保食品安全卫生;
- 6:30-8:30 早餐开餐: 上班第一时间检查线路及电器开关有无问题,填写点检表;依据当天的菜单去库房领料;监督早餐出品。

中午

- 8:30-11:30 午餐准备: 监督厨师做好中餐餐食配料,菜肴的品种和花色搭配的工作准备;开始炒菜,青菜提前5分钟出品,保证菜的新鲜程度到最好;其他荤菜和荤菜在12:00出完;
- 11:30-12:30 午餐开餐: 现卖菜品及时准备,不浪费时间;分批出品青菜;厨房用具及相关用品摆放到位。
- 12:30-13:00 午餐结束: 厨房卫生整理干净;厨房用具及相关用品摆放到位。

晚上

- 15:00-16:40 晚餐准备: 荤菜、素菜出品到位。
- 16:40-18:00 晚餐开餐: 现卖菜品及时准备,不浪费时间;分批出品青菜;厨房用具及相关用品摆放到位。
- 20:00-20:30 晚餐结束: 厨房卫生整理干净;厨房用具及相关用品摆放到位。
- 23:40-00:50 夜宵: 完成夜宵开餐,出品工作,搞好卫生。
- 每日 食材加工表格: 食材生、熟、煎、蒸、分类分区加工,分层分类贮存,做好标签记录
- 每日 试吃: 做好中心温度测量,试吃无异常,并做好记录

周工作

- 每周二、五 开餐结束后 大扫除: 根据经理要求参加大扫除,将经理事先安排的任务区整理干净
- 每周四12:00前 下周菜谱: 提交下周菜谱
- 每周二、五 开餐结束后 员工例会: 必须按时参加会议,且穿戴整齐;总结每日出品及厨务管理,提出改善建议。
- 每周三 出品会议: 举行出品会议

月工作

- 月初一 新品日: 新品推出
- 每月中 成本分析: 上月成本分析和本月成本控制计划
- 每月底 盘点: 每样物品盘点
- 月底清洁 大扫除: 所有地方大扫除
- 每月五号 工作总结: 上月工作总结和本月工作计划

现场文员

上午

- 6:30 打卡上班: 提前到岗,整理验收仪表,在钉钉中打卡上班
- 6:30-6:50 采购验收: 督促现场文员提前一天采购计划物流验收工作,三方签名确认;
- 6:50-8:30 早餐开餐: 检查员工出勤及验收仪表;督促各区域卫生干净整洁保洁工作,确保食品安全卫生;
- 08:00-08:15 早会: 现场早会的召开,并用水印相机拍照上传运营中心做汇报;
- 08:15-08:30 现场检查: 上传现场每日工作清查表至运营中心做汇报
- 8:50-10:00 单据填写: 每日如实填写员工上班考勤表;根据每日菜单填写上车单及报账单,装订并做好相关台账记录

下午

- 12:00前 日报表: 提供昨天的日报表
- 12:00前 日出数表: 提供现场当天出勤报表
- 12:00前 采购单: 提供当天的采购验收单
- 11:20-12:30 中餐开餐: 现场充值
- 12:30-13:00 中餐结束: 组织员工有序进餐,检查汤汤工作,妥善做好剩菜剩饭处理
- 15:00-15:30 预算工作: 做一级预算并做好第二天采购计划;
- 19:00 打卡下班: 在钉钉考勤机中打卡下班

周工作

- 每周二、五 开餐结束后 大扫除: 大扫除要求达到公司各区域卫生标准并上传图片;
- 每周二、五 开餐结束后 员工例会: 现场工作总结与计划布置;公司新的规章制度的公布与培训
- 每周五12:00 周工作计划: 提供下周现场除每日日常工作内容以外的专项工作计划
- 不定期: 员工招聘: 满足现场空缺岗位人员,确保现场人力足够正常运转。
- 每周二、五 开餐结束后 报账单: 提交上周现场相关报账单
- 每周六12:00 人事资料: 提交本周内入职员工的人事档案、离职档案,请前单、调动单、奖惩单。
- 每周三 出品会议: 出品会议记录并上传图片
- 每周六 盘点仓库: 对仓库内存存一次大盘点,核对电脑记录数是否正确。
- 每周未 员工入职: 对新员工入职情况,必需办好入职手续,7道工序齐全,并安排好员工食宿问题及新员工发放
- 不定期: 对有新员工入职情况,必需办好入职手续,7道工序齐全,并安排好员工食宿问题及新员工发放

月工作

- 1号12:00 考勤及薪资表: 提交上月考勤及薪资表,要求资料准确。
- 每月一次 培训工作: 关于卫生、服务、安全的专项培训工作,要求做到全员参训培训,且对培训结果进行检测。
- 每月15号 费用预算: 加班及临时费用预算
- 每月22号前 定岗定编: 提交下周现场定岗定员
- 每月3号前 报表提交: 收入明细表,核口对账单,厂方对账单
- 每月12号前 报表提交: 收入明细表,核口对账单,厂方对账单签字档
- 月底周五12:00 下月工作计划: 提供下周现场除每日日常工作内容以外的专项工作计划。
- 每月最后一天 资产的盘点: 做好仓库每月盘点,做到账目清晰,货物先进先出,均在保质期内;盘点项目所有固定资产,做到账目与实物数量一致,如有问题及时报修。
- 不定期: 当季评优: 提前一天做好卫生、出品、服务、人员等安排;特别留意营销中心指定工作事项。
- 半月一次 采购单填写: 每半个月对下个现场需使用的干货及调料作一个预估数,下物料采购单给采购。

综合组长

早上

- 07:00 CCP:(关键控制点) 1.注意蒸池的水位; 2.注意馅料的主要要素
- 07:00 CP:(日常控制点) 1.检查蒸池尾能否正常并开盖; 2.早餐馅料; 3.餐用具、员工的准备;
- 07:00-07:30 CCP:(关键控制点) 1.卡机通讯及电源是否正常; 2.早餐馅料;
- 07:00-07:30 CP:(日常控制点) 1.员工到岗情况,验收仪表的检查; 2.卡机是否正常,早餐菜牌及价格的确认;
- 07:30-07:45 CCP:(关键控制点) 1.早餐馅料的确认;
- 07:30-07:45 CP:(日常控制点) 1.早餐价格的确认及售餐人员的熟悉;
- 07:30-07:45 CP:(日常控制点) 1.餐菜品的及时跟进; 2.分批次数的确认及菜品的准备;

中午

- 08:30-09:30 CCP:(关键控制点) 1.注意馅料保质期检查及个别变质的挑选;
- 08:30-09:30 CP:(日常控制点) 1.餐馅料的保存并弄,促进馅的整理; 2.中餐馅料的准备与确认; 3.空调照明灯的关闭与确认;
- 09:30-11:00 CCP:(关键控制点) 1.预留出最后一批人员的饮料(至少6个品种以上)
- 09:30-11:00 CP:(日常控制点) 1.售餐间卫生的检查; 2.餐用具的准备与确认; 3.饮料的提前准备;
- 11:00-11:30 CCP:(关键控制点) 1.最后一批作为人员的菜品预留情况确认;
- 11:00-11:30 CP:(日常控制点) 1.各档口售餐人员的到岗情况空调照明灯的开启确认; 2.各档口菜品的搭配(注意色香味搭配); 3.中餐馅料;
- 11:30-13:00 CP:(日常控制点) 1.各档口菜品的及时补充; 2.多时段同时售餐人数的确认及菜品补充; 3.空调照明灯的关闭与确认;

下午

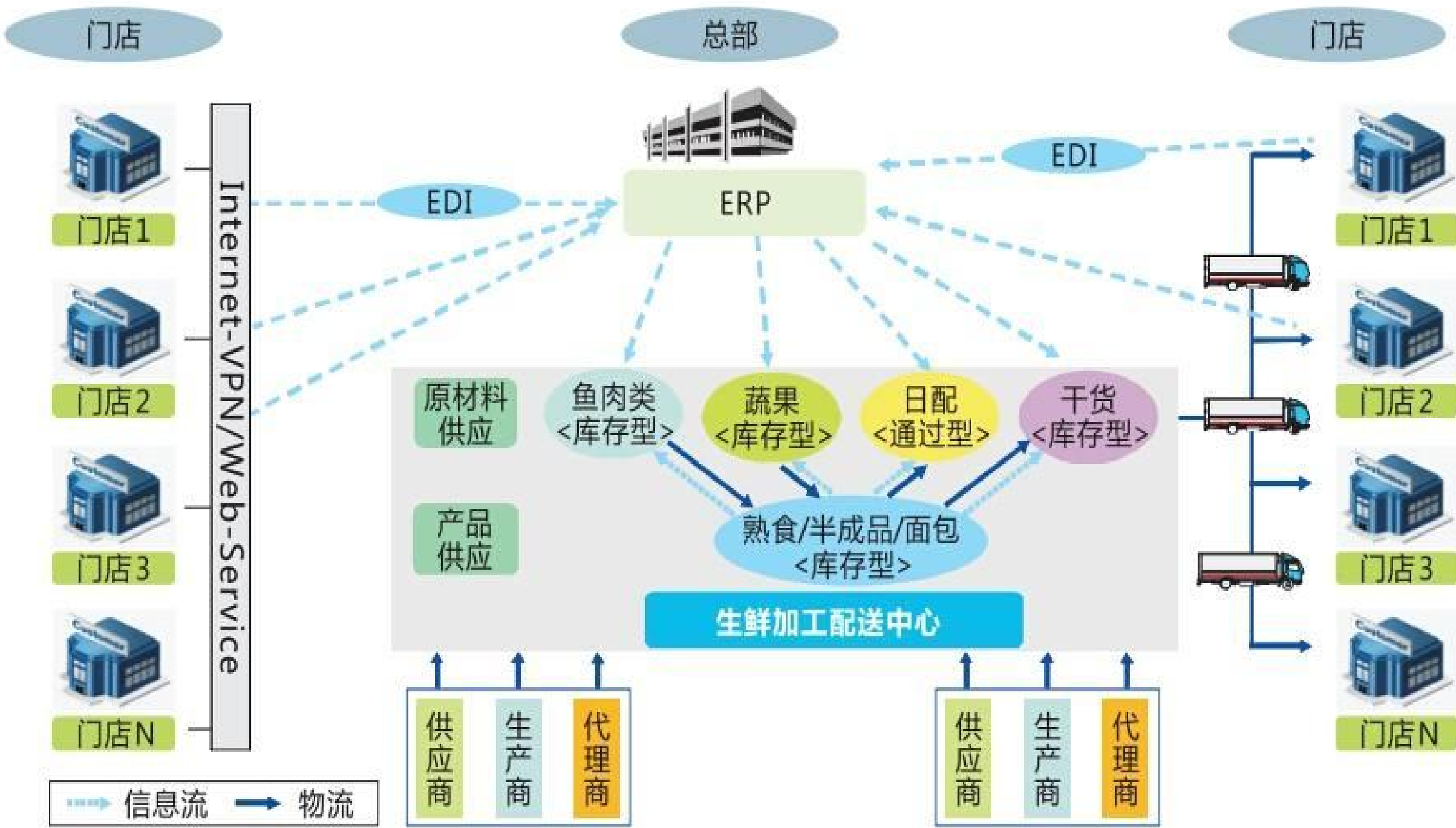
- 13:00-14:00 CP:(日常控制点) 1.员工餐餐品的确认; 2.剩菜菜的退库与登记; 3.中餐馅料的保存与并弄;
- 14:00-15:30 CP:(日常控制点) 1.售餐间卫生的清洁; 2.保洁员的整理与剩菜菜的保存; 3.消毒灯的开启与关闭时间确认;
- 18:30-19:00 CCP:(关键控制点) 1.注意各档口的饮料数量与汤的提前盛装;
- 18:30-19:00 CP:(日常控制点) 1.加温餐品的确认人数确认; 2.提前打与数量的确认; 3.人员到岗情况检查与用具餐具检查; 4.留餐的相应工作;
- 19:00-19:45 CP:(日常控制点) 1.售餐结束,餐源的确认(各档口收票)
- 19:45 CP:(日常控制点) 1.售餐间卫生的清洁; 2.保洁员的整理餐用具的清洁;

周工作

- 每周二、五 开餐结束后 大扫除: 安排大扫除要求达到公司各区域卫生标准并上传图片;
- 每周二、五 开餐结束后 员工例会: 现场工作总结与计划布置;公司新的规章制度的公布与培训
- 每周五12:00 周工作计划: 提供下周现场除每日日常工作内容以外的专项工作计划
- 每周二-五 开餐结束后 报账单: 提交上周现场相关报账单
- 每周六12:00 人事资料: 提交本周内入职员工的人事档案、离职档案,请前单、调动单、奖惩单。
- 每周三 出品会议: 出品会议记录并上传图片
- 每周未 盘点仓库: 对仓库内存存一次大盘点,核对电脑记录数是否正确。
- 不定期: 员工入职: 对新员工入职情况,必需办好入职手续,7道工序齐全,并安排好员工食宿问题及新员工发放

月工作

- 每周二、五 开餐结束后 大扫除: 安排大扫除要求达到公司各区域卫生标准并上传图片;
- 每周二、五 开餐结束后 员工例会: 现场工作总结与计划布置;
- 每周五12:00 周工作计划: 提供下周现场除每日日常工作内容以外的专项工作计划
- 每周二-五 开餐结束后 报账单: 提交上周现场相关报账单
- 每周六12:00 人事资料: 提交本周内入职员工的人事档案、离职档案,请前单、调动单、奖惩单。
- 每周三 出品会议: 出品会议记录并上传图片
- 每周未 盘点仓库: 对仓库内存存一次大盘点,核对电脑记录数是否正确。
- 不定期: 员工入职: 对新员工入职情况,必需办好入职手续,7道工序齐全,并安排好员工食宿问题及新员工发放



工作的核心 “标准化”

通过标准的制定规范各项工作的时间、质量要求，避免出现延期现象。

良好标准内容的制定可明确规范工作流程，界定清楚职责权限，各司其职最终解决问题。

明确分工

提高效率

防止再发

标准化是一个PDCA的循环过程，通过不断的检查、改善，实现对负面因素的预防。

目的

通用便利

技术储备

标准既要满足实际工作需要，又要方便员工准确执行，最终实现公司层面上的统一。

通过保存员工所积累的技术经验，以此转化为企业财富，避免因人员的流动而流失，且保持品质的一致性。

实践是检验真理的唯一标准

结果是检验能力的唯一途径

能力是决定你在企业

是否生存的必要法则

优势 VS 劣势

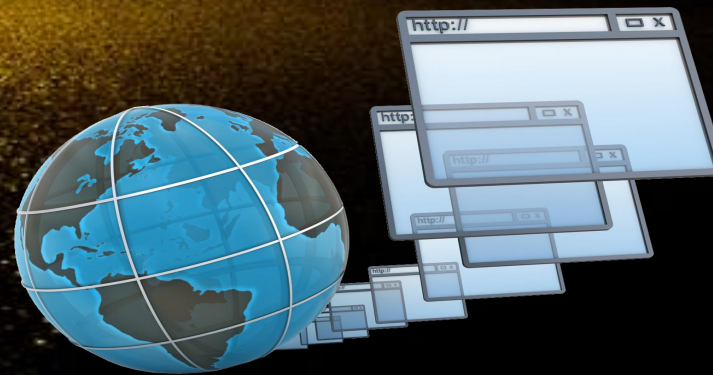


**局势：什么是审时度势
认清自己，摸清别人**

SWOT分析法

分析：

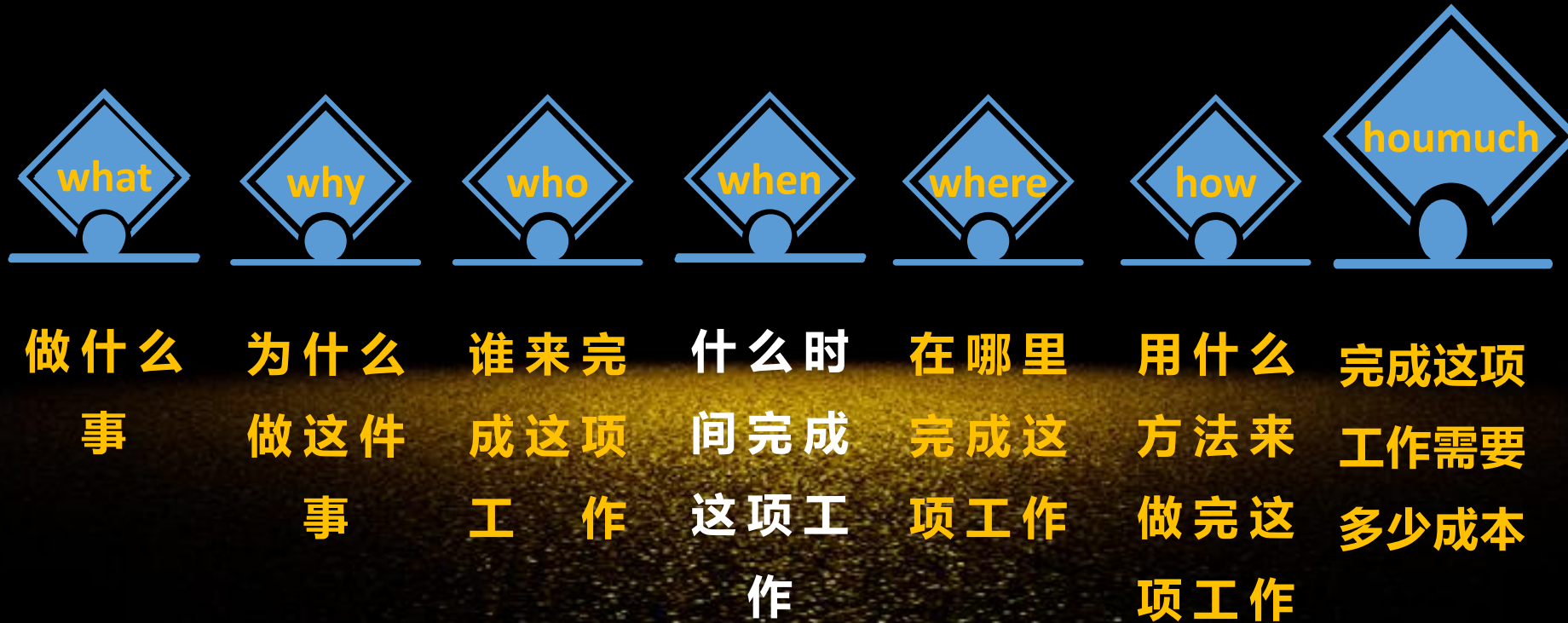
- 1、搞清楚自己的优势与劣势；哪些是优势资源，哪些是劣势资源。
- 2、把握现场环境给你创造的机会（什么是机会？）
- 3、防范存在的风险与威胁（什么是风险？什么是威胁？）



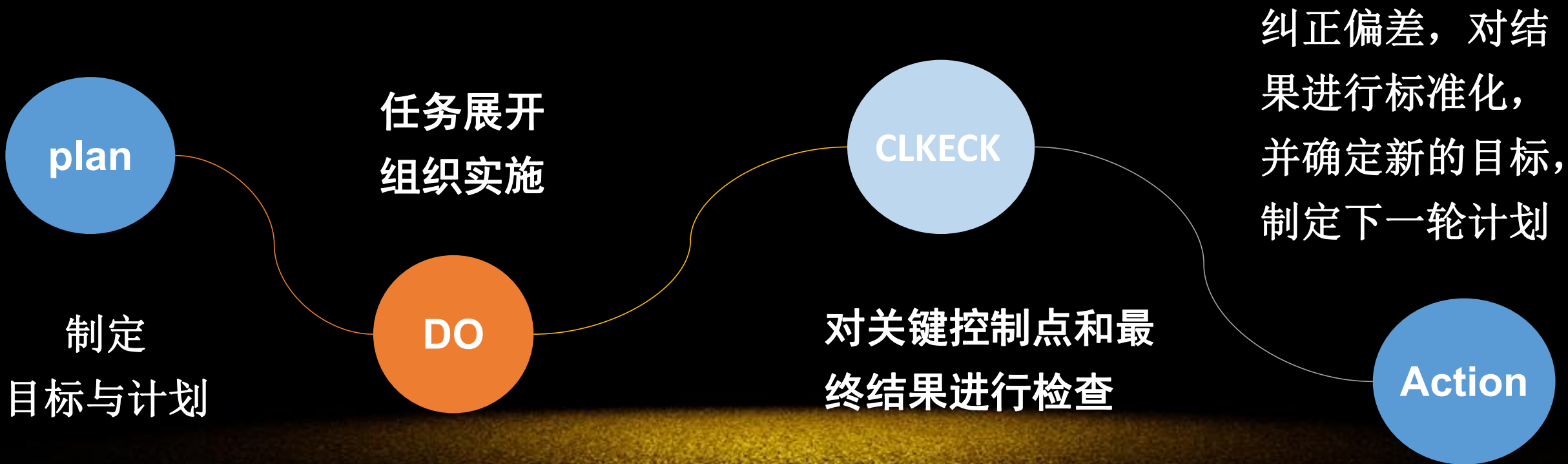
思路及条理性

5W2H

帮助我们理清事项思路，让每项工作都非常有条理性，杜绝盲目安排，盲目工作。



PDCA循环法则



每一项工作都是一个PDCA循环, 都需要计划、实施、检查结果, 并进一步改进, 同时进入下一个环节, 日积月累, 不断在循环, 不断在改进。

学习董大姐 “4零4查9度”



营不营养取决于

你是不是真的会做菜

什么是忌口？什么是药食同源？

论食材搭配的重要性---食材属性

常见的平性食物



银耳



黄豆



山芋



黑芝麻



花生



土豆



白菜



圆白菜



胡萝卜

真心祝福

常见的属阴食物



苦瓜



空心菜



马齿苋



鱼腥草



菠菜



苦菜



莲子心



丝瓜



黄瓜

真心祝福

论食材搭配的重要性

西红柿★虾

功效:有毒

虾肉内含“五价砷”，无毒，但与西红柿同食将还原成三价砷（俗称砒霜）有毒应慎用。

蜂蜜★葱

功效:伤眼

蜂蜜和大葱同食会引起中毒，伤眼睛，引起眼睛不适，严重会导致失明。

鸡肉★芹菜

功效:伤元气

鸡肉与芹菜同食会伤元气，可使身体免疫力降低，会引起多种疾病，尽量少在一起食用。

菌类★驴肉

功效:心脑血管病

驴肉与菌类同食会引发心脑血管病，重者不及时抢救会死亡。

胡萝卜★白萝卜

功效:免疫力低下

胡萝卜与白萝卜长期同食容易导致免疫力低下，败血症。

土豆★甜柿子

功效:结石

土豆和甜柿子长期同食可导致尿结石、肾结石，应尽量少吃。

论食材搭配的重要性

黑木耳★白萝卜

功效:皮肤病

黑木耳与白萝卜同食会导致皮炎与皮癣、老年斑，尽量避开同食。

西瓜★羊肉

功效:伤元气

西瓜与羊肉同食会大伤元气、免疫力低下，导致多种病症。

米汤★牛奶

功效:损视力

米汤与牛奶合服对维生素A造成破坏，长期服用损坏视力。

红薯★鸡蛋

功效:腹胀

红薯与鸡蛋同食易引发肠梗阻及腹胀，应尽量避开同食。

白萝卜★丝瓜

功效:早泄瓜

论食材搭配的重要性

梨★鸭肉

功效:伤脾

鹅肉、鸭肉与梨同食伤脾，长期食用可导致肾炎。

菠菜★豆腐

功效:颈椎病

菠菜与豆腐同食不但钙得不到吸收，还会破坏身体内部的钙质，导致颈椎、腰椎病，结石病。

桔子★柠檬

功效:胃溃疡

桔子与柠檬长期同食可导致胃溃疡，严重者会肠胃穿孔。

狗肉★大蒜

功效:食物中毒

狗肉与大蒜同食可刺激肠胃黏膜，严重者会导致食物中毒，所以吃狗肉或者喝狗肉汤时尽量不吃蒜。

香蕉★西瓜

功效:肾亏

香蕉与西瓜、哈密瓜、香瓜同食容易引发肾亏，导致血糖升高。

论食材搭配的重要性

醋★羊肉

功效:心脏病

醋与羊肉同食会引发心脏病，所以吃羊肉时，尽量不要放醋。

胡萝卜★白酒

功效:伤肝

胡萝卜含胡萝卜素与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而损害肝脏功能。

南瓜★羊肉

功效:胸膜炎

南瓜与羊肉同食易导致胸膜炎、肺气肿。

红薯★西红柿

功效:呕吐

红薯与西红柿同食会出现呕吐、腹痛、腹泻，可引发结石病，使用应尽量避免。

鸡肉★菊花

功效:中毒

鸡肉与菊花茶同食会中毒，后果严重，应坚决避开。

论食材搭配的重要性---禁止食用的食材

01、鲜黄花

鲜黄花菜含有一种叫**秋水仙碱**的有毒物质，应尽量少食用或不食。

02、烂姜、冻姜

烂姜、冻姜中含有毒性很强的**有机物“黄樟素”**，能使肝细胞变性，长期食用可诱发肝 癌和食管癌。

03、发芽土豆

食用发芽的土豆之后，可能会出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、呼吸困难等食物中毒的症状。发芽的土豆经处理去掉芽后，发绿的块茎内可能还残留**龙葵碱**，也会引起中毒，所以不宜食用发芽的土豆。

论食材搭配的重要性---禁止食用的食材

04、未腌透的咸菜

腌菜时放盐量不足或腌制时间不满8天的，都属于没有腌透。如果吃了这种咸菜，可能造成**亚硝酸盐**中毒，出现恶心、腹胀甚至缺氧昏迷的症状。

05、无根豆芽

“无根豆芽”的形成是在水中加入化学药物，使其不生根只长芽。如果发现这种比较粗壮、无须根、有淡氨水味的豆芽，千万不要使用。否则会引起恶心、呕吐、腹痛等中毒症状，长期食用还会诱发癌症。

06、长斑的红薯

长斑红薯含有多种毒素，这些毒素会损坏人体肝脏引起中毒。无论使用煮、蒸、烤的方法都不能破坏毒素。所以建议不管生吃或熟吃，最好都避开**黑斑红薯**。

7、没煮开的豆浆

豆浆煮到90度时皂素受热会产生气泡，如果误以为煮沸并饮用，容易出现恶心、呕吐、腹泻症状。正确做法是滚沸5-10分钟后饮用。**注意不要用保温瓶储存豆浆，否则3-4小时就酸败变质，引起腹胀、腹泻。**

论食材搭配的重要性---相生

茄子★苦瓜

功效:护心脑血管

茄子有去痛活血、清热消肿的功效；苦瓜有解除疲劳、清心明目的作用。两者是心脑血管病人的理想蔬菜。

莴笋★青蒜苗

功效:防治高血压

莴笋和青蒜苗同食可顺气、通经脉、洁齿明目、清热解毒、防治高血压。

白菜★鱼

功效:治妊娠水肿

白菜和鱼含有丰富的蛋白质、碳水化合物等多种营养素。两者同食对妊娠水肿有一定的辅助治疗作用。

花生★芹菜

功效:软化血管

芹菜具有清热、平肝、降血压的作用；花生有止血、润肺的作用。两种同食有软化血管、降胆固醇的功效。

论食材搭配的重要性---相生

猪肉★酸菜

功效:开胃

猪肉可滋阴养胃、清肺补血、利尿、消肿；酸菜含有多种维生素。两者同食有开胃、利膈、治寒的功效。

香菜★羊肉

功效:益气血

羊肉中含有脂肪、碳水化合物等多种营养物质，与香菜同食可开胃健力，益气血。适合阳气不足者食用。

豆腐★金针菇

功效:降三高

豆腐加金针菇能够抑制癌细胞，是高血压、高血脂、心脑血管硬化、糖尿病、肥胖症患者的佳肴。

尖椒★空心菜

功效:解毒消肿

尖椒与空心菜都含维生素和矿物质，两者同食可降血压、止头痛、解毒消肿，防治糖尿病。

论食材搭配的重要性---相生

豆角★土豆

功效:相生

豆角的营养成分能使人头脑宁静, 调理消化系统, 消除胸膈胀满, 与土豆同食可防治急性肠胃炎, 呕吐腹泻。

西红柿★芹菜

功效:消食

芹菜与西红柿都有明显的降压作用。两者同食可健胃、消食, 对高血压、高血脂适宜。

香菇★豆腐抗癌

香菇与豆腐同食可清热解毒, 补气生津, 化痰理气, 是抗癌、降血脂、降血压的良好佳肴。

生菜★大蒜

功效:清内热

生菜和大蒜同食可杀菌消炎、降血压、降血脂、降血糖、补脑、防治牙龈出血, 常吃有清理内热等功能。

论食材搭配的重要性---相生

猪肉★白萝卜

功效:通便

猪肉和白萝卜同食可健脾润肤、健胃、化痰、顺气、利尿、消食，是治疗胃满腹胀、便秘的好疗法。

鸡蛋★韭菜

功效:治尿频

鸡蛋搭配韭菜能补肾、行气止痛。对阳痿、尿频肾虚、痔疮及胃痛有一定疗效。

鸡肉★菜花

功效:防感冒

菜花含维生素矿物质，与鸡肉同食可益气壮骨，增强肝脏解毒作用，提高免疫力，防感冒的功效。

木耳★莴笋

功效:降三高

木耳和莴笋同时可增强食欲、刺激消化，对高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病有防治作用。

白菜★虾

功效:仁通便

虾仁含高蛋白，钙含量高；白菜有较高的营养价值。两者同食可预防便秘、牙龈出血及坏血症。以清炒为好。

论食材搭配的重要性---相生

- **适合于牛肉的：**胡椒、众香子、肉豆蔻、肉桂、葱、姜、香菜、洋葱、小豆蔻；
- **适合于猪肉的：**胡椒、肉豆蔻、众香子、丁香、月桂、百里香、鼠尾草、芹菜子、洋葱、大蒜；
- **适合于羊肉的：**胡椒、肉豆蔻、众香子、丁香、肉桂、鼠尾草、月桂、香菜；
- **适合于鸡肉的：**芥菜、欧齐、黄蒿、茴香；
- **适合于鱼贝的：**胡椒、姜、洋葱、蒜、肉豆蔻、香菜、芹菜子、众香子、芥菜子、莳萝、芥菜、欧齐、茴香；
- **适合于蔬菜的：**肉豆蔻、香菜、莳萝、芥菜、欧齐、茴香。

俗话说： 鱼不放蒜（味道可以但是不鲜），羊不放姜（羊肉是温补类食物，姜是开表类食物）



团餐讲堂

因为有悔，所以披星戴月 因为有梦，所以奋不顾身！