

Eastern Healthy Diet Recipe Card

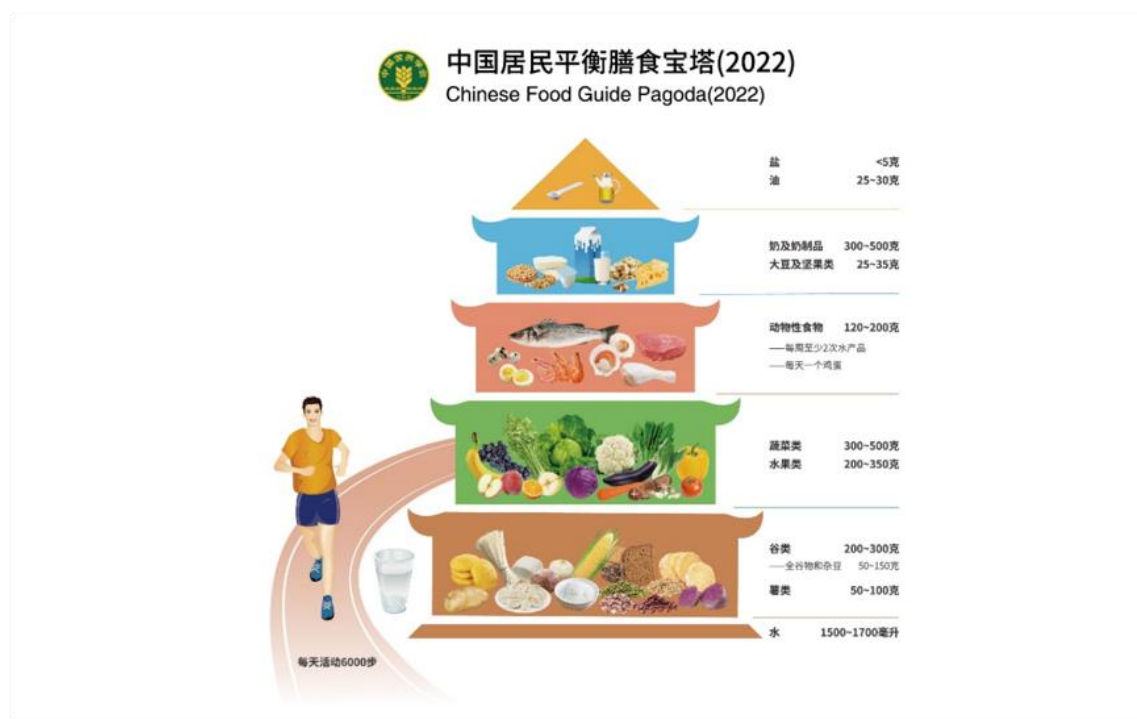
气候科学家、关于生物多样性和其他环境问题的专家、营养科学家以及其他公共卫生领域的领导者们一致认为，在全球人口预计到 2050 年将达到 90 亿至 100 亿的背景下，转变饮食模式和日常食物选择是实现个人和地球健康的关键因素。

2019 年发布的《EAT-柳叶刀报告》（《人类主导的时代中的食物：EAT-柳叶刀委员会关于可持续食物系统中的健康饮食》）详细阐述了这一饮食转变的总体方向，以避免气候变化和其他环境退化带来的最坏预期后果，同时扭转日益严重——且完全不可持续——的全球慢性病负担。与此同时，美国烹饪学院（CIA）与哈佛大学 T.H. Chan 公共卫生学院营养学系共同发起的“变革菜单®”倡议将这一转变路径描述为“植物领先”，即强调和珍重植物源的健康食品，并将动物源食品重新定位为需被减少的、次要的或可选的饮食选择（同时指出，不论是动物源还是植物源，某些食品比其他食品更健康）。



我们的文化，我们的餐食：为地球健康而烹饪 来自全球植物优先厨房的图片与灵感（又称《世界饮食计划绘本》）是 CIA 与 EAT 及哈佛大学 T.H. Chan 公共卫生学院营养学系联合推出的全新“变革菜单”数字媒体项目，部分目的是通过以食物为中心的图形化呈现（包括摄影作品、附带的艺术与设计以及富有洞察力的文字），将即将发布的 EAT-Lancet 2.0 报告中的科学成果加以阐明并强化传播，具体展示该报告中所建议的在全球不同国家中烹饪和餐饮规划方面的卓越示范模型。

EAT-柳叶刀 2.0 报告计划于 2025 年第三季度发布。《我们的文化，我们的餐食：为地球健康而烹饪》项目的目标是创建一份作品集，以支持报告的发布，并通过明确和突出参考模型，进一步推动饮食习惯的转变和食品系统的变革。这些参考模型能够激励家庭厨师、大厨、食品生产者、公共卫生和环境专家、政府领导人以及媒体。项目与全球范围内的社交媒体达人、公共卫生和环境领导者、大厨、厨师及其他食品专家、摄影师及艺术社区成员，以及政府代表进行联动，以帮助项目实现最全面的展现并达成最广泛的影响力。



(A) Jiangnan Products



Rice



Unrefined rice



Shanghai green



Fish



Black carp with
black fungus soup



Shrimp

(B) Jiangnan Diet

为了推广《我们的文化，我们的餐食：为地球健康而烹饪》项目及东方健康膳食理念，发掘可持续健康烹饪人才，推动行业烹饪创新，良食策划举办可持续健康烹饪食谱拍摄活动。本次活动以东方健康膳食的发源地——浙江杭州为核心，旨在以健康美味的东方健康饮食为媒介，从杭州出发，向世界传递可持续饮食理念，让中国味道从杭州走向全球。

具体活动如下：

- 邀请烹饪大师、营养专家、饮食文化专家、中医专家开研讨会，融合“东方健康膳食”与“EAT-柳叶刀星球健康餐盘”，同时考虑食材本地化与应季化，烹饪方式健康化，风味与文化遗产，形成可执行、可推广的一套东方健康膳食杭州当地食谱
- 大厨基于东方健康膳食与“EAT-柳叶刀星球健康餐盘”及研讨会的讨论，结合个人经验，设计一系列菜品，包含纯素，半素，鱼+素及蛋/鸡+素四套食谱
- 制定详细的拍摄计划及食谱拍摄推进。除了在浙江旅游职业学院的专业厨房拍摄大厨的食谱制作过程，摄影师从杭州本地生态农场到新锐社区菜市场、网红素食餐厅，呈现“从田间地头到美味餐桌”的故事感，强调本地、当季、真实。
- 邀请专家开第二次研讨会，深度挖掘食材背后的文化、历史和健康故事，提升内容价值。中医专家解读食谱中重要食材的性味、养生功效（如“山药健脾益气”、“薏米利水渗湿”），为每道菜增添“医食同源”的深度。饮食文化专家及人类学家挖掘食材和菜式的历史渊源、在地方风俗中的地位讲，述食物背后的文化故事。资深编辑负责整体内容的叙事逻辑、文字风格把控和可读性。会议讨论出食谱册子的内容框架，从食材故事切入，把传统饮食的精髓通过活泼生动的语言带给读者。
- 组织国内外大学志愿者（食品科学、传媒、文学等专业），在专家指导下，分工负责食谱书的资料搜集、采访和撰写。在这个过程中，志愿者对食物议题、传统饮食文化的了解层层深入，在完成内容撰写的同时，也提升了自身的食物素养。

附件：



四套食谱，纯素，半素，鱼+素及蛋/鸡+素，为家庭 6 位成员设计

1. 纯素套餐

冷菜

松仁素烧鹅，主要用料：豆腐皮 120 克、松仁 10 克，素烧鹅是一道杭州菜系的传统特色美食，用豆腐皮做素卤凉菜，清鲜素味营养丰富，现搭配坚果松仁其营养搭配更合理。

热菜

毛豆菜干蒸鞭笋，主要用料：绍兴市长塘镇的鞭笋 70 克、杭州市天目山的笋干 70 克、慈溪市长河镇的毛豆 60 克，毛豆笋干蒸鞭笋：是一道非常地道、鲜美的“江南夏令时令菜”。它集合了三种不同形态的笋（鲜嫩的鞭笋、醇厚的笋干）和时令毛豆的清香，做法简单，突出食材的本味。这道菜的关键在于食材的新鲜和蒸制的原汁原味。

素酿橙，主要用料：土豆 50 克、蟹味菇 50 克、胡萝卜 50 克、橙子 50 克，此菜是结合南宋时期菜肴“炒素蟹粉”、“蟹酿橙”之技法特点，创新设计而成。

龙井东坡豆腐，主要用料：北豆腐 200 克、香榧 10 克、黄豆酱 8 克、龙井茶 2 克，菜肴东坡豆腐是宋朝大文豪苏东坡所创，本菜肴将杭州龙井茶与其结合创新。

主食

荷香圆笼饭，主要用料：粳米 30 克、糙米 20 克、红皮花生 5 克、菊花 2 克、荷叶 5 克，本道主食根据苏东坡的“二红饭”结合杭州荷文化，用竹笼蒸制而成。

饮品

莲子藕粉饮，主要用料：莲子 40 克、藕粉 60 克，莲子磨碎用藕粉勾芡制成饮品





纯素食谱套餐：松仁素烧鹅+毛豆菜干蒸鞭笋+素酿橙+龙井东坡豆腐+荷香圆笼饭+莲子藕粉饮



毛豆菜干蒸鞭笋



素酿橙





松仁素烧鹅

2. 半素套餐菜单

凉菜

虾籽茭菱 主要原料：茭白 30 克、菱角 30 克、虾籽 5 克，虾籽茭白，是无锡初夏季节的凉拌时鲜菜。

太湖茭白自古闻名，太湖地区是我国茭白的主要产地，尤以无锡茭白为最甜嫩。无锡茭白多产于北郊梨花庄周围，水田土质特肥，茭白白嫩肥大，又糯又香，取其配上太湖白虾籽同烹，色呈淡黄，愈加清鲜香美。

热菜

银耳宴球 主要原料：水发银耳 30 克、温州黄牛肉 50 克、50 克蘑菇、熟火腿 3 克、鸡蛋清 30 克、菠菜 10 克，选用上白银耳，配以牛肉等多种原料制成，并以清汤烹调，营养丰富。成菜形似球，状若花，色彩雅丽，质地嫩滑，滋味鲜美。此菜的创意结合了来自浙江海宁非遗菜品“长安宴球”与温州地区“温州鱼丸”的制作工艺。

瓜泥豆浆水蒸蛋，主要原料：豆浆 80 克、牛奶 80 克、鸡蛋 2 只、金瓜 40 克，糖桂花 3 克、南瓜籽仁 3 克

豆浆与牛奶鸡蛋调和后蒸制凝结呈膏状，金瓜蒸熟与糖桂花制成泥浇淋在豆浆混合膏上，撒上南瓜籽仁。

黄精乌骨盅 主要原料：乌骨鸡 30 克、黄精 20 克、水发海参 80 克、鲜猴头蘑 30 克、猪肋排 25 克

黄精乌骨是一道药膳，属于浙菜系。此菜营养价值丰富且味道鲜美。乌骨鸡是浙江省江山县著名特产，其肉质鲜嫩，胶质多，有滋补肝肾，益气养血的作用。

主食

山海甑饭 主要原料：粳米 40 克、紫米 20 克、鱿鱼干 10 克、火腿 5 克、红枣 1 颗，粳米与紫米鱿鱼干丁、红枣丁同蒸。

饮品

西米柴豆腐饮，主要原料：西米 30 克、黄果（丽水地域特色美食）50 克、蜂蜜 5 克、铁皮石斛花 5 朵、玫瑰米醋 2 克，西米煮熟凉透加入黄果丁，注入蜂蜜醋汁，点上铁皮石斛花即可。



半素套餐（人均动物性食材 30 克）：虾籽茭菱+银耳宴球+瓜泥豆浆水蒸蛋+黄精乌骨盅+山海甑饭+西米柴豆腐饮

3. 江南渔蔬宴·植物领先黄鱼套餐

核心理念：以黄鱼、河虾等提供优质动物蛋白（人均约 30g），搭配 10 种时令蔬菜、3 种豆制品、4 种全谷物，实现一餐摄入超 15 种食材。

冷菜

莼菜莲藕三色盏（清凉开胃，5 种植物食材）

主要原料

- 莼菜 50g（瓶装需焯水）、嫩莲藕 100g（切薄片冰镇）、黄瓜 100g（切丝）、红番茄 1/2 个 60 克（切丁）、水芹菜嫩叶 20g
- 调味：姜汁 1/2 茶匙、薄盐生抽 1 茶匙、香醋 1/2 茶匙、山茶油 1 茶匙

热菜

轻腌黄鱼蒸鞭笋（咸鲜合一，3 种食材）

主要原料：

- 黄鱼中段 150g、鞭笋 100g（切滚刀块）
- 调味：黄酒 1 汤匙 | 姜丝 5g

虾籽炆炒双蔬（镬气十足，5 种食材）

主要原料

- 千张结 100g（焯水）、秋葵 100g（切段）、毛豆仁 50g、虾籽 1 茶匙、蒜片
- 调味：蚝油 1/2 汤匙、糖 1/2 茶匙、白胡椒粉、淀粉

笋干甜豆番茄烩豆腐（酸甜开胃，4 种食材）

主要原料：

- 豆腐 200g（切丁）、甜豆 50g、天目笋干 50g（用水浸泡回软）、番茄 150g（去皮切丁）、莴笋丁 50g
- 调味：番茄酱 1 茶匙、盐 1/2 茶匙、糖 1/3 茶匙、淀粉

汤品：

笋干菜冬瓜薏米河虾汤

主要原料：

- 河虾 30g、笋干菜 20g、冬瓜 250g（带皮切块）、薏米 30g（提前泡 2 小时）
- 调味：白胡椒粉、盐、陈皮 1 小片

点心：

山药莲蓉玉米盏（无糖低脂，3 种谷物）

主要原料：

- 铁棍山药 150g（蒸熟压泥）、干莲子 100g（去芯蒸烂）、甜玉米粒 20g
- 造型：玉米叶洗净作容器

4. 时令风物·禽类主题套餐

冷菜

藤椒素鸡丝拼时蔬塔（蛋白质+6 种蔬菜）

主要原料：

- 素鸡 100g
- 莲藕 50g（切半圆薄片冰镇）、黄瓜 80g（切半圆薄片）、莼菜 30g、鞭笋尖 50g（切丝焯水）
- 灵魂酱汁：青花椒油 1 茶匙、藤椒酱 1/2 茶匙、芝麻酱 1 汤匙（用鸡汤澥开）、红油 1 茶匙（可选）

热菜

八宝鸭肉酿苦瓜（禽类+5种植物食材）

主要原料：

- 鸭腿肉 80g（切丁）、苦瓜 2 根（切 4cm 段去瓢）、淀粉
- 八宝馅：糯米 50g（提前泡 2 小时）、毛豆仁 30g、香菇 20g、茭白 20g、莲子 15g

松茸炖豆腐（高蛋白低脂组合）

主要原料：

- 老豆腐 100g、丝瓜 150g（切滚刀块）、干松茸片 5g（提前泡发）、水芹菜 20 克

宫保风味鸡丁百叶结（川味改良版）

主要原料：

- 鸡腿肉 100g（切丁）、百叶结 80g、莴笋 50g（切丁）、熟花生米 10 克、鸡蛋清 20 克、鸡骨汤
- 宫保汁：胡萝卜汁 20 毫升、红菜头汁 5 毫升、自制辣椒油 1 茶匙、镇江香醋 1/2 汤匙、料酒、白糖、盐、花椒粒、干辣椒、淀粉

汤品

冬瓜笋干老鸭盅（消暑经典）

主要原料：

- 带皮冬瓜块 150g、笋干 30g、莲子 15g、新鲜紫苏叶
- 汤底：鸭架

点心

山药莲蓉南瓜盅（无糖低 GI）

主要原料：

- 小南瓜 1 个（约 300g）、山药 200g、莲子 50g