

云冈黄酒 相约大同餐饮人(7)

用心打造精品菜

——记凯鸽餐饮水泉湾龙园店行政总厨汪天朋

本报记者 王锦华



汪天朋,注册中国烹饪名师、山西省晋菜大师、大同餐饮名师,现为山西省烹饪餐饮饭店行业协会名厨委员、凯鸽餐饮水泉湾龙园店行政总厨。

2020年10月,为了鼓励餐饮行业弘扬工匠精神,打造独特的地方饮食文化品牌,市餐饮饭店业协会举办了“大同市名店、名师、名菜”评选活动。汪天朋代表凯鸽餐饮参加了此次评选活动,并最终获得“大同餐饮名师”称号。

汪天朋是从1992年开始进入厨师这个行业的,最初在云冈宾馆学习粤菜制作。他说,学徒的那段时间很辛苦,每天6点多起床,晚上11点多才睡。而且,生火、剥葱、剥蒜、撒盘子……什么活儿都要干。尽管很累,但他认为既然选择了,就不能怕吃苦,必须认认真真做好。由于粤菜的烹饪技法十分讲究,为了能尽快掌握,他白天认真和师傅学习、请教,晚上自己看书、琢磨。很快,他的厨艺有了很大进步。1995年,他开始上灶拉油锅,帮师傅打下手。1996年,他便开始亲自操作。

汪天朋告诉记者,正式出师后,他先后在朔州、太原、晋城等地的一些大酒店,以及我市同利大酒店、红旗大饭店、信鸽大酒店任职。在此期间,他又学习了家常菜、川菜等的烹饪技法。2005年,汪天朋入职凯鸽酒楼,并于2008年开始担任凯鸽酒楼二部的行政总厨。

担任行政总厨后,汪天朋最大的感受就是管理工作与厨师工作有很大不

同。他说,做管理工作,不仅要有深厚的业务基本功,还要有丰富的理论知识。既要不断提高自己的厨艺,还要指导别人,带徒弟、培养新人。现在,灶上10几名炒菜师傅中,有10人是他的徒弟。除此之外,做管理工作琐碎事情比较多,必须要把工作安排得有道理,以保证厨房运转顺畅。他说,在平时的工作中,他不仅要跟踪进货、备货,了解餐中走菜是否流畅、速度能否保证,还要安排工作人员休息,查看后厨是否干净整洁、餐具摆放是否合理等。而在管理后厨的同时,他还要不断研发新菜品,尝试成功后再教授给其他厨师。记者在采访中了解到,深受顾客喜爱的“滋补驴肉”“小煲双足跳”就是由他研发的。

采访中记者了解到,从事餐饮业近30年,汪天朋形成了自己独特的烹饪风格,一些菜品还在各类比赛中获奖。如他制作的“金桔烧鸡”曾在“山西省美极先生”评选活动中获入围奖,“黄花狮子头”在我市黄花菜品比赛中获奖。而他也被评为注册中国烹饪名师、山西省晋菜大师、大同餐饮名师。汪天朋对记者说,他希望在这一行踏踏实实做下去,多创新,把自己的菜品做精做细,带领团队打造出更多的“凯鸽”精品菜。

云中茶事

健康饮绿茶的时间

盼望着,盼望着,2021的春雪来了,来得恰到好处。就像是一杯绿茶,不浓不淡,为你开启属于春天的味蕾。

绿茶在中国不仅是产量最大,也是人们了解最多、饮用最多的茶类。经常饮用绿茶对人们的身体健康也有很多好处,可以提神醒脑、抗菌、降血脂等。但饮茶要适量,不能过量。而且,很多人在日常生活中都不注意喝茶的时间,有时一杯茶已经泡了好久才想起来去饮用,这样不仅错过了茶叶本身最佳口感,还喝错了时间。只有在正确的时间内喝茶,才更有益于茶叶中营养物质的吸收。那么,喝绿茶的最佳时间是什么时候呢?

喝绿茶的最佳时间为早晨9点半到10点这一时间段,因为经过一昼夜的新陈代谢,人体消耗大量水分,血液浓度较大。吃完早餐后休息半小时以上再喝一杯淡绿茶,对健康有利。而饮淡茶水,是为了防止损伤胃黏膜。另外,人体在中午时分肝火旺盛,此时饮用绿茶或者青茶可使这一症状得到缓解。总体来说,只要饭后半小时以上都是可以适量饮用绿茶的,对身体健康都是有帮助的。

从季节上来说,适合喝绿茶的时间段是春末至整个夏季。因为在干燥或是炎热的天气里,适当饮用绿茶能够有效缓解疲劳,并且能起到生津止渴的作用。

健康饮茶,就从每天的第一杯绿茶开始吧。 谦益泰



稀奇植物 “锻造”出乳中珍品

在动物界,骆驼极能忍饥耐渴,没有水也能生存两周,没有食物可生存一个月之久。而骆驼乳则被称为“乳中珍品”“沙漠软白金”,富含12种维生素、18种氨基酸,以及钙、磷、钾、锌、镁、铜等矿物质,特别是铁和钙的含量极高。骆驼乳中还含有蛋白质238种,其中酪蛋白和乳清蛋白是主要蛋白质。

那么,骆驼是吃了什么才使得骆驼乳含有大量丰富的营养,成为乳中珍品呢?

据有关资料介绍,骆驼的饲养方式是放牧,平日最喜欢采食带刺、毛,有强烈气味的植物,白刺、骆驼刺、红柳、野西瓜、罗布麻、沙拐枣、麻黄、肉苁蓉、锁阳、黑枸杞、锦鸡儿、新疆沙冬青、苦豆子、骆驼蓬、败酱草、碱蓬草、大花蒿、刺沙蓬、驼绒藜、雾冰藜、甘草、沙棘、列当、菟丝子、蓝刺头、河西菊、沙枣、仙人掌、断肠草、狼毒草等30多种稀奇植物都是骆驼的美食。这些植物根系发达,具有很高的药用价值。其中,骆驼刺是一种自然生长的耐旱植物,是戈壁滩和沙漠中骆驼唯一赖以生存的植物。研究发现,骆驼刺能分泌糖类物质,当地牧民常将干燥后的刺糖用于治疗腹痛腹胀。沙拐枣主要生长在荒漠地区,含有粗蛋白质、粗脂肪、粗纤维、钙、磷等成分,骆驼一年四季喜食。

而为了将健康营养的纯奶产品带入人们的日常生活,驼能生物科技有限公司与靠近牧区且有多年驼奶生产加工经验的大型企业合作,并结合现代化科学管理技术,以保证每一杯骆驼奶均由牧场直达,天然营养健康。 广告信息

那些美味的饼

糖酥饼：酥香软糯 百吃不厌

糖酥饼是很多大同人喜爱的传统小吃,酥脆的层层外衣,包裹着香甜的内馅。只一口,便让人回味无穷。

据了解,正宗老大同糖酥饼外皮喷香酥脆,糖心甜度适中、软糯柔韧。在制作方法上,一般外皮是用炒熟的面粉拌上猪油、鸡蛋等制成。但糖酥饼是否好吃的关键,却在于馅料的制作。正宗老大同糖酥饼的馅料,不仅有传统的白砂糖、炒面粉和麻油,还有核桃仁、芝麻、葡萄干、杏仁、松子、花生、

南瓜子、枣等多种干果磨成的粉末。这样的馅料不仅甜、酥、软、糯,更有特殊的香味融入其中,让人吃后唇齿留香、甜而不腻。

吃糖酥饼的时候,要一手拿饼,另一只手放在下巴处,接住掉下来的那些酥皮儿。吃完以后,再把掉下来的酥皮儿放回嘴里。毕竟那么酥香的好东西,可不能浪费了。

咬一口酥饼,留下满口香甜,这或许也是大同人喜欢吃糖酥饼的原因所在。 锦华



挑选腐竹要仔细

腐竹,不仅营养价值较高,而且是一种很美味的食物,凉拌、热炒、涮食、炖汤皆可。可是,面对市场上或散装、或袋装的腐竹,消费者怎么才能辨别出优劣,让自己买到的腐竹更好吃呢?

采访中,多年经销蔬菜的刘师傅告诉记者,要挑到放心的腐竹主要还是通过色泽、外观及气味来辨别。他说,优质腐竹色泽呈淡黄色,质脆易折,断面有蜂窝状空心,而劣质腐竹呈清白色或灰黄色,折断后易碎,并有较

多实心条。其次,优质腐竹有豆香味,劣质腐竹则有霉味。另外,买回腐竹后最好先用水泡一下,优质腐竹浸泡过的水呈淡淡的黄色,清澈不浑浊,而劣质腐竹泡过的水大多较浑浊,闻起来也没有豆香味。

对于那些袋装腐竹,虽然不能直接通过外观及气味来辨别,但可以查看外包装上的信息表和营养成分表。一般正规生产的腐竹,都会在外包装上注明产品配料表、生产日期、保质期及厂址、厂名等信息。另外,根据



国标规定,腐竹的蛋白质含量 $\geq 45\%$,水份含量 $\leq 12\%$ 。如果营养成分符合标准,就是优质腐竹。 一凡