

云冈黄酒 相约大同餐饮人(11)

快乐着顾客的快乐

——访红旗大饭店副总经理李春兰

本报记者 牛瑞芳



35年！当记者听到李春兰从事餐饮服务已有35个年头时，十分惊讶，不禁对面前这位温文尔雅的“老总”肃然起敬。众所周知，餐饮服务不仅辛苦，而且琐碎。但35年的服务工作却让李春兰乐在其中，快乐着顾客的快乐，幸福着顾客的幸福。

李春兰见证了我市餐饮服务行业

的发展历程。早在1986年，20岁的李春兰就成了当时红旗酒家的一名服务员。采访中李春兰对记者说，那时候一家饭店也只有两三名服务员，工作只是喊顾客到窗口把厨师炒好的菜端走，根本谈不上“服务”二字。自己当一名服务员，为的就是能够自食其力，为家里减轻负担。上世纪80年代末期，当时红旗酒家一位颇有远见卓识的负责人，派店里的服务员到广州、深圳的大酒店学习。学习归来，让李春兰认识到：饭店服务员也是一份崇高的职业，干好也非易事，得从心底里热爱这份职业。也就是从那时起，李春兰爱上了这份职业。很快，聪慧的李春兰将学来的东西学以致用，把外地大酒店的先进服务方式运用到了自己的服务工作中，这也让她成为餐饮服务行业的一名佼佼者。

1995年，位于火车站广场的红旗大饭店开业，李春兰又成了那里的一名服务员。由于她工作态度热情周到，工作作风扎实细腻，很快便走上了管理岗位。走上管理岗位后，她将热情、细腻、温和运用到管理中。一些新来的服务员观念守旧，对化淡妆上岗比较排斥。李春兰一边对服务员说，工作就要讲规矩，必须遵守酒店的规章制度；一边让服务员先化个淡妆，看看镜子里的自己是不是精神了许多。若觉得不好

看，洗掉后再上岗，但只给3天的时间适应并说服自己。服务员们往往用不了3天，就都自觉化了淡妆上岗。李春兰这种“润物细无声”的方法，让员工觉得她不是领导，而是一位和蔼可亲的姐姐，都愿意按照她的要求去完成工作。

李春兰虽然走上管理岗位已有多多年，可她说自己一直就是一名“一线工”，迎宾、引导客人、为客人点菜等都要干。特别是为客人点菜时，她会根据客人前来就餐的目的合理安排菜品。若是家人聚餐，她会以客人吃得“舒服”为主；若是商务应酬，她会以突出“讲究”为主；若东家请的是外地人，她会安排极具大同特色的菜品。有时酒店要接待一些会议，她还要根据会议内容，为主办方布置不同场地、安排各种适合时宜的茶水和水果……一次，一位衣锦还乡的客人为母亲过生日，点的菜全都是昂贵的海鲜。她看到老人整顿饭吃得并不香，便为老人端了一碗大烩菜。饭后老人说：“今天这个烩菜最好吃。”

采访中记者问李春兰曾获得过哪些奖项、荣誉，李春兰谦逊地说，所有荣誉都是过去的事了，不值一提。“顾客们的快乐、幸福能传递给我，我能与他们一同感受快乐和幸福就已足够。对于那些奖章，我不在意。”李春兰缓缓地说。

云中茶事

春茶你要慢慢喝

春天的美好，在于那轻柔的风、细细的雨，还有那最值得期待的一杯春茶。

每到春季，春茶的采摘制作无疑是茶界最为重要的事情之一。古时候，“春风三月贡茶时，尽逐红笕到山里。焙中清晓朱门开，筐箱渐见新芽来。”是诗人描写春季茶农采摘新茶的情景。自唐朝开始于春分时节采摘制作“明前茶”为贡品起，直至今日，“头春”“明前茶”“雨前茶”都已成为春茶销售的最大热门。可是，春茶的品饮大可不必那么纠结最早、最嫩。

春茶的珍贵，在于茶树经过冬季漫长的休养，深埋土里的根系吸收到的养分十分饱满，使得春季萌发的茶芽肥硕、色泽翠绿、叶质柔软，并含有丰富的营养物质。冬季又没有虫害的侵袭，因此在“头春”采摘的茶叶，品质往往是一年中最佳的。然而“头春”并非“早春”，只要是在春季第一波长出、第一次采摘的，都算是头春茶，并不是说越早采摘的越好。万物生长自有它的定律，只有到了一定的时候才是最佳。而关于明前茶的定义，其实是我国江南茶区按节气对不同阶段春茶的称呼。

此外，由于新茶刚采摘回来，存放时间短，还含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，这些物质对身体健康的人来说没有多大影响，但对胃肠功能较差的人来说，则容易引起胃肠不适，所以新茶一般需存放半个月以后再品尝为好。

现在正是喝春茶的时候，但春茶虽好，也要慢慢喝。

谦益泰



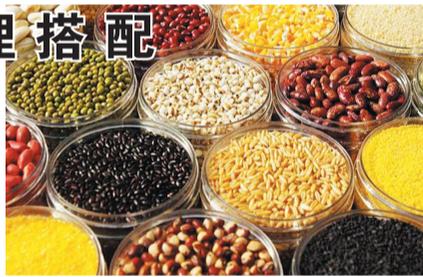
粗粮虽好也要注意合理搭配

粗粮是一系列食物的统称，主要包括谷类中的玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸，以及部分豆类等。它们含有丰富的膳食纤维、B族维生素、矿物质和抗氧化物质，加工简单，保留的营养物质较多。

现如今，人们越来越注重饮食的合理搭配，喜欢吃粗粮的人也越来越多，一些人甚至将吃粗粮作为养生方式的一种。但其实，粗粮并不是人人都适合吃，吃粗粮也是有一些禁忌的。我市一家医院消化科的王大夫提醒说，粗粮虽然具有较高的营养价值，对人体健康也很有帮助，但粗粮并不适合所有人。如胃肠道功能差的人吃粗粮，反而会增加胃肠道

负担，影响营养物质的吸收，甚至会增加患胃肠道疾病的风险等。另外，粗粮也不宜多吃，否则粗粮中大量的单宁、植酸及膳食纤维会影响钙、铁、锌和蛋白质的吸收，造成蛋白质补充受阻、微量元素缺乏。尤其对于一些本身就缺乏这些元素的中老年人和患者而言，无异于“雪上加霜”。

那么，粗粮如何吃才更健康呢？王大夫说，适量的粗粮可促进肠胃的消化，但不能把粗粮作为每天摄入的主要食物，吃粗粮时最好搭配其他食物一起食用，这样才能满足身体对多种营养的需求。如红肉含铁、锌等矿物元素，优质蛋



白含量丰富，和粗粮一起吃，可以弥补部分营养物质吸收的不足。另外，要根据自身情况选择粗粮。比如糯米，虽然也是粗粮的一种，但它的含糖量却比较高，对糖尿病患者来说就不太适宜。此外，吃粗粮时最好采用蒸煮的方式，在改善口感的同时也可以使膳食纤维软化，从而减少对胃肠道的刺激。

锦华

选驼奶，品质最重要

说到营养补充，许多人都会选择乳制品。因为其不但含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，也是膳食中钙、磷、维生素A、维生素D和维生素B2的重要供给来源。可是，不同的乳制品，所含有的营养物质也会有所不同。而近年来，在众多动物乳制品中，骆驼奶因具有独特的营养价值日益被人们所熟知并接受。

据有关资料记载，骆驼奶被称为“乳中珍品”“沙漠软白金”，富含12种维生素、18种氨基酸、238种蛋白质，以及钙、磷、钾、锌、镁、铜等矿物质，特别是铁和钙的含量极高。此外，《本草纲目》中也记载：“骆驼乳，冷，无毒。补中益气，壮筋骨，令人不饥。”而且，骆驼奶在元代还曾被列入“八珍”。

小小一杯骆驼奶，对我们的身体健康有很多益处。那么，对骆驼奶品牌的选择自然也需要十分谨慎，品质是最重要的。据了解，由驼能生物科技有限公司生产的“驼能”骆驼奶，采用新疆哈密经过有机产品认证的驼乳原奶，并且在牧场采集后2小时内锁鲜加工，最大限度地保留了活性营养成分。而且，在全产业链的各个环节，也都是高标准、高要求，以确保“驼能”骆驼奶的高质量、高营养价值。

如今，“驼能”骆驼奶在市场上很受消费者青睐。为了方便消费者购买，“驼能”骆驼奶在全国各地均开设有专卖店，大同也有哦。

广告信息

那些美味的饼

墨西哥杂粮煎饼

喜欢篮球的小伙伴们肯定都知道关于詹姆斯的一个“梗”，那就是“塔可星期二(Taco Tuesday)”。这是因为詹姆斯每天除了训练外，让他最开心的就是吃一份“墨西哥杂粮煎饼”。如今，这一美食在我市也可以品尝到。

杂粮煎饼是源自墨西哥的一种传统美食，其外皮是用玉米粉制作的玉米薄

饼。经过烤制，饼子弯曲成U型，便于放入馅料和拿着食用。最传统的馅料主要是用熟牛肉丁作为主材，再放入一些蔬菜，比如西红柿、洋葱、香菜、生菜、牛油果等等，并配上芝士片、灵魂沙沙酱等。不过，现在的馅料除了牛肉外，还会用鸡肉、猪肉、鱼、虾，甚至昆虫来制作。

做好的杂粮煎饼，饼皮绵软有嚼



劲，还带有玉米的清香。经过烤制的肉馅鲜嫩多汁，配上美味的沙沙酱，三两口吃下，整个舌尖的味蕾都在向你的中枢神经传递“辣”的刺激信号。这个时候，赶紧喝下一口冰凉的汽水，满足感简直无法言说。

孟维鹏