

云冈黄酒相约大同餐饮人(13)

踏踏实实地做好餐饮

—访田园餐饮菜品总监袁秉熠

本报记者 王锦华



我市田园餐饮旗下几家饭店的菜品,许多都是以大同较常见的原材料为主料,采用本地的烹饪技法制成,极具大同当地的饮食特色。在2020年10月举办的“大同市名店、名师、名菜”评选活动中,田园北魏家宴的火山石烤

羊肉入选大同名菜。而这道菜就是袁秉熠的代表菜品之一。

袁秉熠是从1999年开始进入厨师这个行业的,最初在九龙酒家学习本地菜的烹饪技法。他说,以前学徒很辛苦,烧火、打柴、切菜……什么活儿都要干,常常是上完正班上夜班,每天只能睡四五个小时。经过3年的学习,袁秉熠掌握了本地菜烹饪的基本方法。从2002年开始,出师后的他先后在我市和太原及周边省市的一些饭店任职。2006年,在内蒙古一家饭店工作时,由于该饭店的菜系较多,他又在那里学习了川菜、湘菜、淮扬菜等菜系的烹饪方法,使他的厨艺有了进一步提高。2011年,他回到大同,在金地豪生酒店担任热菜主管、中厨副厨师长。后来,他又先后在浑源恒山国际酒店担任中厨厨师长,在五台山万豪酒店担任中餐总厨,在天津全聚德饭店担任粤菜厨师长。

2016年,袁秉熠入职田园颐宾楼,担任厨师长,后又升任田园餐饮三家店的菜品总监、行政总厨,负责菜品研发、厨政管理。袁秉熠说,做管理工作,最难管的就是人。他在平时的工作中要求很严格,有的员工不理解。可是,要想把工作做好,就不能讲情面,必须按

规定执行。对于一些不理解的员工,只能下来再沟通。他说,饭店有100多个菜品,流程很多,只有严格要求,才能使菜品质量得到保证。此外,他还要管控人力和菜品成本。以前,大同各家饭店都有打荷的,但自从他来到“田园”后,便取消了打荷和划菜,减少了人力成本。而在管理后厨的同时,袁秉熠还要不断研发新菜品、培养新人。袁秉熠说,他们基本上一个季度就要研发一次新菜,有时还会到外地学习,回来后将其融入大同菜,研发出更适合大同人口味的新菜。记者在采访中了解到,除了火山石烤羊肉外,在“田园”深受顾客喜爱的平城烤鸡、炙烤牛蹄等都是袁秉熠的代表菜品。其中,平城烤鸡还曾被评为中国特色晋菜。

采访中记者了解到,从事餐饮业20多年,袁秉熠形成了自己独特的烹饪风格,不仅他的一些菜品在各类比赛中获奖,他还被评为大同餐饮名师、中国晋菜大师,并获得了国际厨政管理师认证。对于这些荣誉,袁秉熠看得很淡。他说,他热爱餐饮这一行,会在这行踏踏实实地做下去。他目前最大的心愿就是多研发新菜品,让客人吃到更可口的美食。

吃素食也要讲究科学搭配



如今,许多人为了减肥或是养生,在饮食上常以素食为主。虽然这种饮食方式在一定程度上对身体健康有益,但是长期吃素食并不是健康的饮食方式,在平日的饮食营养上还要多加注意。

据了解,经常吃素食可以增加不饱

和油脂,提高纤维素的摄入量,从而有助于减少胆固醇。另外,素食易消化吸收,经常吃素食的人,通常肠胃较好,体重也较为适中。可是,如果长期只吃素食,会使身体所需的蛋白质、脂肪、糖分、矿物质等物质摄入不足,从而导致营养不良,长此以往会给健康带来隐患。例如蛋白质是身体运作中最重要的一种物质,长期缺乏蛋白质会造成贫血、消化不良、记忆力下降等。而人体所需的微量元素钙、铁、锌等主要来自肉食,长期素食会导致微量元素缺乏。

那么,如何科学地吃素食才能对身体健康更有益呢?我市一家医院消化科的王大夫说,以素食为主的人因减少了

肉类的摄取,在饮食上要重视蛋白质、钙、维生素的补充。可以用全麦面包、糙米等代替白米饭、白面,多吃豆制品等含丰富蛋白质的食品,以及含铁丰富的水果,以补充因肉类摄入少而缺乏的部分营养。另外,可多吃腰果、杏仁等坚果类,其丰富的油脂可补充人体所需热量。吃的蔬菜种类也应多样化,不要偏好一种菜,以保证摄入的营养更全面一些。不过,王大夫也建议说,虽然素食有益健康,但还是应该均衡调整自己的饮食结构,尽量不要以纯素食为主,应适当地搭配一些鱼肉和禽类的瘦肉,或在做菜的时候放一些清淡的肉汤。因为只有科学合理的饮食方式,才更有益于身体健康。

锦华

那些美味的饼

熏肉大饼:外酥里软 滋味香浓

在大同,除了具有本地特色的面食外,还有许多外地的特色面食。其中,东北的特色面食——熏肉大饼在大同就有不少的喜爱者。

色泽棕红、熏香沁脾的熏肉,闻之就让人不由得垂涎欲滴;手工烙制的大饼,色泽金黄、外酥里软。将大饼一切为二,中间夹上皮肉剔透、肥而不腻、瘦而不柴的熏肉,咬一口,喷香酥软,别有滋味。

据了解,传统的东北熏肉大饼,熏肉味道偏咸,大饼则用汤油和面。但这种做法不太适合大同人的口味,也不符合现代健康饮食的理念。因此,我市一些经营熏肉大饼的小店,对大饼进行了改良:用品质上好的植物油和面,多次醒发,做成的大饼层层分离、外酥里软。此外,由于有的顾客觉得大饼夹熏肉过于油腻,因此店里还会提供夹着咸菜丝的



大饼,吃起来同样是别有风味。吃的时候再配上一碗店里特制的粥,真的是营养丰富又“入格”。

一凡

云中茶事

喝绿茶, 选明前还是雨前?

想要感受春天的气息,除了踏青、赏花外,来一杯新鲜的春茶,也是这个季节必不可少的一个选择。那么喝绿茶,是要喝明前茶还是雨前茶呢?

首先,明前或是雨前的区分,并不是按照等级价值分出来的,而是我国长江流域江南茶区按节气对不同阶段春茶的区分称呼。关于“明前茶”和“雨前茶”的记载,古已有之。例如在古时候,寒食节有禁火三日的习俗,三日内不生火做饭。而寒食节是在清明节前一天,因此明前茶实际上就是指清明节以前采制的茶,也因此被称为“火前茶”。到了明代,许次纾在《茶疏》中谈到采茶时节时说:“清明太早,立夏太迟,谷雨前后,其时适中。”这便是对“雨前茶”的描述了。

其次,明前和雨前的区分,由于采摘时间不同,茶叶的鲜嫩程度及品质相对来说也有所不同。简单来说,明前茶受虫害侵扰少,芽叶细嫩,色翠香郁,味醇形美,是茶中佳品;雨前茶由于采摘时气温比明前高,芽叶生长相对较快,芽叶发育成熟,因此雨前茶滋味浓厚而耐泡。所以,明前茶和雨前茶,一个是鲜爽,一个是饱满。明前茶鲜爽甘甜,雨前茶甘醇香美。

最后,都说“明前茶,贵如金”,那是由于清明前气温普遍较低,发芽数量有限,生长速度较慢,能达到采摘标准的茶叶很少,所以物以稀为贵,才会有这样的说法。而雨前茶相对来说,采摘时生长速度快,产量就很大了。但这也不是绝对的,因为每年的气候不一样,加之机械化技术的不断采用,产量大大增加。所以,并不是“明前茶”就一定贵哦!

喝茶,最主要的是看自己的口感,选适合自己的就好啦。

谦益泰

珍贵的驼初乳

近年来,骆驼奶因具有独特的营养价值而被越来越多的人所熟知并接受。其中,由驼能生物科技有限公司生产的“驼能”牌骆驼奶,自上市以来就以纯正的奶源、先进的工艺迅速占领市场,并赢得众多消费者的赞誉。

据了解,“驼能”骆驼奶源自新疆天然牧场,并精选优质品种骆驼,奶源品质极佳。为避免破坏营养成分,“驼能”公司还采用瞬时直喷低温高压杀菌技术,最大限度保留了骆驼奶的营养成分。不仅如此,“驼能”系列产品还均获得国家权威机构有机审核认证,并做到了“四不添加”,即不添加蔗糖、麦芽糊精,不添加香精,不添加色素,不添加防腐剂,是有机健康零添加的骆驼奶。

为了满足不同消费者的营养需求,驼能乳业不断优化和创新产品结构,现有纯驼乳粉、纯骆驼奶(液态奶)、初段纯驼乳粉、儿童驼乳粉、益生菌驼乳粉等系列产品。其中,初段纯驼乳粉的免疫球蛋白、溶菌酶等的含量为普通驼乳的5倍。尤其是单链体抗体蛋白、P450蛋白,是所有乳品包括母乳中都不具有的,有激活和提高人体免疫力的作用。

据了解,由于驼初乳只有在每年的3-5月间,小骆驼刚出生的7天内才有,且驼乳保存不易,必须在24小时内全程冷链运输到工厂加工成驼乳粉,才能保留其中的营养成分。因此,“驼能”初段纯驼乳粉每年限量生产10000罐,且生产日期都在3-5月份。

广告信息