

云冈黄酒 相约大同餐饮人(22)

绽放属于自己的璀璨

—访山西省文明餐饮服务大师吕战胜

本报记者 牛瑞芳



吕战胜，听上去一个十分男性化的名字，实则为一位气质优雅的女子。在她的身上，洋溢着职业女性干练、自信的风采。已在餐饮服务行业浸润了20多年的吕战胜，心中一直保留着“最初的美好”，用心探究，精心钻研，成就璀璨的“服务诗篇”。

吕战胜来自灵丘县的一个小山村。她的母亲虽然文化程度不高，却颇

有远见。尽管家里经济十分困难，仍坚持供孩子们读书。“上世纪八九十年代，在我们那个小山村里让女孩读书的家庭很少。”采访中吕战胜对记者说，她坚毅的性格来源于母亲对她的影响。1998年，会计学校毕业的吕战胜放弃了县城相对稳定安逸的工作和生活，决定留在市里闯一闯，因为她想看看外面精彩的世界。在一家招待所干了一段时间后，吕战胜来到永和大酒店，也就是后来的永和食府，应聘当了一名会计。当时酒店负责人看她外形、气质都很好，让她先干服务员。结果在几十个新招聘的服务员当中，吕战胜脱颖而出。她不仅聪明伶俐，勤奋好学，每次业务考试都是第一名，而且她还十分“听话”，任劳任怨。6个月之后，吕战胜成了领班。工作中获得的巨大成就感让她变得更加自信，而且她从心底里爱上了服务员这份工作，从而放弃了当会计的念头，她决心在服务行业干出点名堂来。由于工作业绩突出，吕战胜很快走上管理岗位，并且能够独当一面，她曾在“永和”旗下各个店都做过负责人。2020年，吕战胜又出任永和瀛饭店的经理。

在多年的工作中，吕战胜一直把“用

心服务”贯穿始终，并树立起把顾客当亲人、当家人的理念，因为为亲人、家人提供服务必定是最用心的。凡是在酒店举办生日宴的顾客，她都会在第二年的这一天为顾客送上祝福；在酒店举办婚宴的顾客，她也会在结婚周年纪念日向顾客表示祝贺。有时一些顾客喝多了酒，她也不嫌弃，会把顾客安置到妥善的地方让其醒酒，有时甚至会和同事一起将顾客送回家。在管理中，她对员工在工作中要求十分严格，在生活上则非常关心他们，经常与他们谈心，了解他们在工作、生活中的喜乐哀愁。在员工眼里，吕战胜既是严厉的领导，又是亲切的“闺蜜”。在带新员工时，她推行“一带一、手把手”模式，即每个新员工入职时都由一名老员工“一对一”地带，从点到、打饭、点餐到打扫卫生、住宿安排等等，面面俱到。一周后新员工开始单独工作，这样使得新员工刚来到“永和”就有一种家的感觉，能感受到这个大家庭的温暖，让他们能够迅速进入“角色”，以更好的状态投入到工作中。

采访中吕战胜对记者说：“多年来顾客对我的认可，说到底还是企业品牌带给我的光芒。”吕战胜就是带着这束光，绽放优雅姿态，成就璀璨自我。

吃小龙虾也要注意安全问题

对于喜欢吃的人来说，一年四季都有各自专属的美食。而夏季，自然是吃小龙虾的季节了。小龙虾的做法也有很多种：麻辣小龙虾、五香小龙虾、蒜泥小龙虾、十三香小龙虾、红烧小龙虾……光是想一想就让人垂涎欲滴。不过，小龙虾食用不当也会引发健康问题，吃小龙虾也有许多要注意的地方。

采访中记者了解到，要正确食用小龙虾，首先要学会挑选小龙虾。对此，酷爱吃小龙虾的孟伟给出了自己的建议。他说，选小龙虾最好到正规市场，挑选个头大、活力强的小龙虾。一般来说，清水养殖出来的小龙虾个头均匀，背部红亮，腹部绒毛干净整齐；浑水中生存的小龙虾则大小不均，颜色褐红或铁红，腹部处的毛较脏。另外，在水质好的区域养殖的小龙虾有自然的水腥味，肉质也比较饱满；受污染的小龙虾壳厚肉少，有重金属的味道或是腐臭味。

如今，喜欢吃小龙虾的人越来越多，销售小龙虾的饭店也越来越多。那么，如何安全地食用小龙虾呢？孟伟说，选购回的小龙虾，烹制前最好先在清水中放养几个小时，以让其吐净体内泥沙等杂质，并将虾鳃、细爪剪掉，用刷子刷净虾壳。而我市一家医院消化科的王大夫也提醒说，小龙虾要现吃现做，尽量不食用隔夜虾，也不要过量食用，尤其过敏体质、痛风患者最好不要吃。如果是在饭店吃小龙虾，要注意小龙虾是否熟透，千万不要吃半生不熟的小龙虾。因为小龙虾体内可能存在细菌和寄生虫，高温条件下才能被杀死，熟透了的小龙虾才是更安全的。

锦华



店吃小龙虾，要注意小龙虾是否熟透，千万不要吃半生不熟的小龙虾。因为小龙虾体内可能存在细菌和寄生虫，高温条件下才能被杀死，熟透了的小龙虾才是更安全的。

锦华

云中茶事

冷萃茶：夏季饮茶新方式



酷暑难耐，唯有一杯冷饮方能解暑。而今天的这杯冷饮，是小清新的“冷萃茶”。

传统的泡茶方式是用沸水冲泡茶叶，闻其香、品其味。在这个过程中，想要泡好一杯茶，就要讲究些手法和掌握好出汤时间了。而冷萃茶则简单一些，只需要让干茶叶与冷水（或冰）接触。由于茶叶的萃取速度较慢，茶的味道也不会因为泡的时间太长而过苦。而且在这个“漫长”的过程中，能萃取出茶叶当中的精华物质，例如咖啡因、维生素、抗氧化成分，以及茶的香气与风味。

冷萃茶的口感相较于热泡的茶来讲，苦味会淡一些，在保持了茶叶清香的同时甜度更佳，非常适合对咖啡因较为敏感的人群饮用。而且冷萃茶的制作相对简单，我们自己在家就可以完成。一般来说，茶与水（或冰）的比例为10g/0.5L，萃取时间为1到3个小时左右。当然了，这只是个建议比例，具体比例可以根据自己的口感而定。

在选择萃取的茶叶方面，推荐大家以白茶（白毫银针）、黄茶（黄芽茶）、绿茶、青茶（乌龙茶）为主。因为这几类茶发酵程度低，甜度相对高一些，香气会足一些。而且，在萃取之后，也可以根据个人口味再加入一些喜欢的配料，比如新鲜的水果果肉和鲜榨果汁。

如果说，传统的饮茶方式是探寻茶叶本身的味道，那冷萃茶便是新式饮茶风里的小清新，会让你发现更多茶伴侣的新味道。

谦益泰

纯驼奶 放心喝

据中国农业大学出版社出版的《骆驼乳与健康》一书介绍，骆驼奶不仅含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素和矿物质、不饱和脂肪酸，而且富含重链抗体、溶菌酶、乳铁传递蛋白、胰岛素和类胰岛素因子等天然生物活性成分，对补充营养、改善亚健康状态非常有帮助。

近年来，市场上骆驼奶品牌琳琅满目。其中，由驼能生物科技有限公司生产的“驼能”牌骆驼奶，原配方为生鲜驼乳，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，可谓是真正的天然纯驼奶。而且，“驼能”骆驼奶中所含的蛋白质是完全蛋白，营养价值较高，消化吸收率高达97%-98%，不会造成人体代谢负担，更适合肠胃比较弱的人食用。

据了解，“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，以及六“零”保障，即零农药/化肥、零人工合成激素、零转基因物质、零麸质谷蛋白、零抗生素、零重金属污染。不仅如此，为了表明为消费者提供优质、安全、放心产品的决心，驼能生物科技有限公司还与中国人保正式签约，由中国人保为驼能乳业旗下全线产品承保产品责任险。而其产品能顺利通过保险公司审核，也证明了该公司产品本身的质量和安全性。 广告信息



凉拌菜：简单易做 美味可口

在撕好的杏鲍菇上面，加盐、花椒油、麻辣油，调拌均匀即可。

五彩大拌菜

将紫甘蓝、红椒、黄椒洗净切丝，生菜撕成小块，小番茄横切成圆片，香菜切成段；倒入用盐、醋、香油做成的调味汁，拌匀即可。

拌三丝

土豆去皮切丝、胡萝卜切丝、香菜切段、蒜切末、干辣椒剪成段备用；热锅烧水，把胡萝卜丝、绿豆芽、土豆丝分别放入焯水，之后过凉水沥干，放入盐、

鸡精、糖拌匀，然后放入蒜末；热锅烧油，将辣椒段煸炒出香味，将辣椒连油一起浇在蒜末上，加入香菜段、白醋、香油，拌匀即可。

椒油拌笋丝

莴笋去皮切丝，加盐拌匀，腌制5分钟后沥干水分，放入盘中；取一碗，加入蒜末、醋、生抽和少量白糖调成料汁；锅中热油，下入花椒、红辣椒爆香，倒入料汁中拌匀，最后浇在莴笋丝上，拌匀即可。

这几道菜不仅营养丰富，而且很好做，喜欢的就试试吧。

一凡

炎热夏季，爽口的凉拌菜不仅开胃解腻，还可以让你免去挥汗炒菜的痛苦。在此，就为大家推荐几道制作简单、味道却不简单的凉拌菜，丰富我们的夏季餐桌。

手撕杏鲍菇

将杏鲍菇切成两半，上锅隔水蒸熟，放凉后撕成细丝；把青椒和大蒜切碎，放