

云冈黄酒 相约大同餐饮人(29)

以传承晋菜为职责

——访“中国晋菜大师”李富

本报记者 王锦华



“中国晋菜大师”荣誉称号,是晋菜餐饮行业从业人员的一项至高荣誉,是对他们深入研究、精心制作、传承发扬晋菜的极大认可。而本文的主人公李富,就是我市荣获这一殊荣的大师之一。

李富来自天镇县的一个农村,父母都是农民。1993年,为了减轻家中

负担,同时也是为了证明自己,刚刚中专毕业的他毅然放弃了当时相对稳定的工作,决心要学一门技能。于是,李富来到迎泽大饭店学厨,从那里开始了自己的厨师生涯。李富告诉记者,做学徒的那段时间很辛苦,每天很早就要起床干活儿,而且什么活儿都要干。由于毫无基本功,练刀工的时候,他的手指经常被切到,为此没少受别人笑话,这也让他深受打击,一度曾想过要放弃。后来,他的师傅对他说:“咱做一行就要爱一行,只有持之以恒地坚持,这条路才能走下去。”李富说,就因为师傅的这句话,让他暗暗下定决心:一定要干出点名堂来。也就是这句话,支撑他在餐饮行业前行27年。

采访中李富告诉记者,1997年,他入职永和大酒店,2012年开始担任厨师长。2019年,他来到欧悦汇酒店担任行政总厨。当记者询问做管理工作与做厨师工作有什么不同时,李富说,从事管理工作后,感觉与厨师工作最大的不同就是责任心更重了。因为做管理工作,要考虑的不仅是自己个人,还要考虑庞大的后厨团队。他说,“以身作则,成人达己”是他走上管理岗位后一直要求自己的行为准则。在平时的作品中,不论是日常检查、督导、计划、组织、培

训、成本、改良、创新,以及厨房的一切事宜,他都要亲力亲为,带领团队做到精益求精、一丝不苟。而在做好管理工作的同时,李富还要做好培养新人的工作。李富告诉记者,作为厨师团队的负责人,不仅要严要求、高标准地把控每一道菜的出品,更要担负起一份“传承”的责任与使命。李富说,在培养新人方面,他不仅教授烹饪技法,同时还将我们中华民族传统的饮食文化传授给每一位学徒。他说,这是他的一份职责,也是他的使命。

记者在采访中了解到,从事餐饮业近30年来,李富博采众长、融会贯通,形成了自己独特的烹饪风格。他擅长的主要菜系为鲁菜、地方菜,代表菜品有葱烧黄肉参、原汁扒贝脯、老大同小酥肉等。而且,他还不断创新晋菜新品种,制作的菜品深受顾客喜爱,一些菜品还在各类比赛中获奖。而他个人也获得了多项殊荣,曾先后获得“最美服务之星”“大同餐饮名师”“中国晋菜大师”等荣誉称号。

说起今后的打算,李富说,他会在做好管理工作的同时,尽自己所能为晋菜的弘扬发展做点贡献,让更多人了解晋菜,让大同美食、山西美食走向全国,走向世界。

土鸡、肉鸡营养差别并不大

鸡肉是许多人喜爱的肉类食物,而且与猪肉、牛肉相比,鸡肉的蛋白质含量更高,脂肪含量则较低,属于高蛋白、低脂肪的食品。如今,许多人在选择鸡肉时,更倾向于土鸡,认为土鸡的营养价值要比肉鸡的高。那么,土鸡和肉鸡的营养差别到底有多大呢?

采访中记者了解到,很多人喜欢吃土鸡,一是觉得土鸡的味道更好,二是觉得土鸡是散养的,吃的是粮食和小虫子,都是天然、无污染的饲料,营养价值更高。但据市市场监督管理局有关工作人员介绍,从科学的角度讲,无论是肉鸡还是土鸡,在水分、脂肪、口感等方面确实有一定的差异,但鸡肉中的蛋白质、主要微量元素,以及维生素等营

养成分差别并不大。据工作人员介绍,土鸡是地方鸡种的通俗叫法,也叫“柴鸡”“笨鸡”,通常放养在山野林间或果园,也有用简易鸡舍或大棚饲养的。土鸡经烹饪后之所以会呈现出比肉鸡更好的风味,是因为相对于肉鸡来说,土鸡饲养周期长,生长过程中运动量较大,使得其肌间脂肪含量、肌苷酸、不饱和脂肪酸,以及对风味有影响的呈味核苷酸的含量相对较高。

鸡肉虽然营养价值较高,但在食用上也有些禁忌。如有的人喜爱吃鸡皮,但鸡皮里的胆固醇含量较高,尤其是烤制后的鸡皮中,胆固醇被氧化形成胆固醇氧化产物,不利于身体



健康。若温度控制不当,还有可能产生致癌物,所以平时应少吃。另外,鸡脖和鸡的内脏也不宜多吃。鸡肉吃法中较好的一种是将鸡炖汤吃。这种做法可以将肉中的营养充分释放到汤里,更利于人体吸收。 锦华

秋季,这些蔬菜不可少

秋季是丰收的季节,也是进补的好时节,多补充些新鲜果蔬,不仅能满足味蕾的享受,还能达到养生的效果。那么,适合秋季吃的蔬菜有哪些呢?

莲藕

莲藕富含铁、钙等微量元素,以及植物蛋白质、维生素、膳食纤维等,有开胃清热、润燥止渴、清心安神的功效。在民间,还有“荷莲一身宝,秋藕最补人”的说法。莲藕可生吃,也可与糯米、蜂蜜一起

蒸,或是与排骨一起炖汤。

长山药

长山药不仅含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,还含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,特别适合秋季食用,有健脾开胃、润肺止咳的作用。

海带

海带含有丰富的碳水化合物和维生素C,营养价值较高。而且,秋季人体碘流失很快,常吃海带可及时补充。

香菇

香菇有“蔬中之王”之称,是秋后滋养身体必不可少的食物。其含有丰富的维生素B和D、铁、钾含量也极为丰富,对秋后人体出现的少气乏力、精神不振可以起到非常好的改善作用。而且,香菇含有大量不饱和脂肪酸,能有效增强抵抗力。

当然,秋季吃什么蔬菜好,还要根据自己的身体条件来决定,但这几种蔬菜你不妨试试看。 一凡

云中茶事

茶器中的“黑”与“白”

谈到饮茶,就离不开茶器。我们经常看到茶友的茶桌上看到或大或小、形态各异茶杯,那到底喝茶该用大杯还是小杯呢?在此,我们就简单地用一“黑”一“白”来解答吧。

我国最早关于茶具的介绍,出自唐代陆羽的《茶经·四之器》,但真正对茶器有艺术追求的是宋朝。当时,为了满足“斗茶”之需,茶器朝着精致、奢华的方向发展,其中最具有代表性的便是一“黑”——建盏。蔡襄在《茶录》中说:“茶色白,宜黑盏,建安所造者紺黑,纹如兔毫。其坯微厚,久热难冷,最为要用。出他处者,或薄或色紫,皆不及也。”《大观茶论》里也有对建盏的看法:“盏色贵青黑,玉毫条达者为上。”皇室的青睐,使得制瓷工艺发展迅速,而宋代文人也不断通过诗文、绘画甚至专论来描绘当时茶风繁华的盛况。

随着饮茶方式与茶制的改变,茶具的发展在明代呈现出返璞归真的趋势。由于不需要直接在茶碗中击拂茶末,遂不再使用容量较大的茶盏,而改用容量较小的茶杯。为了方便观看茶色,茶盏开始崇尚白色。许次纾的《茶疏》中说:“茶瓯古取建窑……其在近日,纯白为佳,兼贵于小。”张源的《茶录》也说:“盏以雪白者为上,蓝白者不损茶色次之。”用胎白细致、釉色光润的“填白”白瓷茶具泡茶,叶片舒展,色泽悦目,其味甘醇,这也与明代的散茶法有关。

所以,茶杯并非大而高雅、小而不舍,而是要看喝什么样的茶。“黑”也好,“白”也罢,自己喜欢就好。 谦益泰

谦益泰茶庄 Qianyi Tai Tea House

让端起茶杯的人都成为爱茶的人

地址:鼓楼古玩城三楼305
电话:15803423777

“驼能”骆驼奶:有机健康零添加

近年来,随着人们对骆驼奶营养价值的日益了解,骆驼奶受到越来越多消费者的喜爱。

据有关资料介绍,骆驼奶营养成分极高,不仅富含人体所需的18种氨基酸,还含有多种维生素、矿物质,以及丰富的蛋白质、天然乳钙质、不饱和脂肪酸等。《本草纲目》中也记载:“驼乳,冷,无毒。补中益气,壮筋骨,令人不饥。”

如今,市场上骆驼奶的品牌琳琅满目。其中,由驼能生物科技有限公司出品的“驼能”牌骆驼奶,以无污染、纯天然、营养丰富等特点,赢得了众多消费者的青睐。“驼能”骆驼奶源自新疆天然牧场,并精选优质骆驼品种,奶源品质极佳。为避免破坏营养成分,“驼能”公司还斥巨资建设了自动化程度很高的生产线,并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。而且,“驼能”系列产品均获得国家权威机构有机审核认证,真正做到了“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。可以说,“驼能”骆驼奶的每一滴奶都是有机健康零添加。 广告信息