

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了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，还要考虑庞大的后勤团队。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。在平时的工作中，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，走向全世界。

## 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，但在食用上也有一些禁忌。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，有健脾益胃、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，是秋后滋补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。我们经常在茶友的茶桌上看到或大或小、形态各异的茶杯，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，建安所造者绀黑，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，这也与明代的散茶饮法有关。

所以，茶杯并非大而不雅、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

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、营养丰富的特点，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