

云冈黄酒 相约大同餐饮人(32)

## 将好味道传承下去

——访青年名厨面点大赛“金牌包子”奖获得者霍志斌

本报记者 孟维鹏



“霍师傅，霍师傅，前厅有人找！”在美轩酒店工作人员的引导下，记者见到了美轩酒店的面点主管霍志斌。霍志斌是2021青年名厨面点大赛“金牌包子”奖获得者，从事面点工作

已有25个年头了，会做的面点种类至少有500余种。

回想起刚刚接触面点这个行业时的情形，霍志斌对当时带他入行的师傅充满了敬重之情。他告诉记者，那时候制作面点的工具没有现在这么全，师傅教得细致、严谨且认真。他最先从原材料开始学习，不仅要掌握常用的各种面粉的筋度高低、产地等，还要了解做哪种类型的面食要选用哪个牌子的面粉。他说，记得以前用热水和面，不像现在可以用温度计来测水温，只能用手来判断。十六七岁时手上皮肤还嫩，他经常被烫得生疼。但学技术没有捷径，只能不断地练习再练习，有时偷懒还会被师傅教训。

霍志斌的招牌面点之一“山西花卷”，是一道特别考验手上功夫的作品。制作时要用鲜奶和面，成品由一根长20米、宽约一根牙签的面绕制而成，蒸熟后直径约6厘米。“山西花卷”不但好吃，而且意义非凡。据了解，在山西一些地方，每当有女子出嫁盘发，家里会请上“十全之人”为她蒸制一笼花卷，绕成的花卷如同出嫁女子的发髻一般，寓意一生相伴，

白头到老。用一根面制成的花卷，承载了女子出嫁时家人寄予的美好愿望。

采访中记者了解到，如今作为面点主管的霍志斌也带了很多学徒，而他也同他的师傅一样，将面点制作技艺毫无保留地传承了下去。美轩酒店为了传承这种尊师重道的美好品德，还特别举行了拜师宴，店内几个大类的师傅们收下徒弟，徒弟敬茶并接受师傅们回赠的金饭碗，代表着学好一门手艺，就是捧着“金饭碗”的意思。霍志斌说，今后他会将自己所学传授给徒弟们，也希望他们可以将自己所学继续传承下去，将大同的面点发扬光大。



## 冬季吃水果也要讲究方法

水果，因味道鲜美、营养丰富，是人们心目中的健康食品之一。尤其在冬季，多吃水果对身体健康有益。可是，你知道吗？冬季吃水果也是要讲究方法的。

据我市一家医院消化科的王大夫说，冬季气候比较干燥，人们容易感到鼻、咽部干燥不适。而且因为天气寒冷，很多人喜欢偏食辛辣、高热量的食物，再加上活动量相对不足，很容易造成体内积热现象的发生。而水果含有丰富的维生素，冬季多吃水果不仅可以补充营养，也有助于缓解冬燥症状。但是，冬季吃水果也要注意方法。如许多人常会为水果究竟是饭前吃还是饭后吃

而纠结，其实肠胃健康的人不用顾虑这个问题，但不同体质和有特殊需求的人要根据自身情况而定。对于一些需要减肥的人来说，饭前吃水果是有利的，这样可以减少正餐的摄入量，并且还能摄入较多的膳食纤维和钾元素。对于比较瘦弱或营养不良的人来说，则最好饭后吃水果。因为这些人本来就容易食欲不振，如果饭前吃水果，会影响食欲。但也不要饭后立即吃，这样不但不会有助于消化，反而会造成胀气和便秘。对于一些老年人来说，因体质寒凉，在冬季可以将水果“热着吃”，以减少对肠胃的刺激。

除此之外，王大夫也提醒说，虽然水



果有营养，但也不能用水果替代蔬菜或主食。这是因为水果中含有的矿物质含量普遍少于蔬菜，而且两种纤维种类不同。如果不吃蔬菜，只靠水果是不足以获取足够的营养素的。 锦华

## 适宜冬季吃的水果

冬季，气候干燥，我们可以通过食用水果来补充水分，缓解干燥。尤其是一些能够生津止渴、润喉去燥的水果，会使人感到清爽、舒适。在这里，就为你推荐几种适合冬季食用的水果。

## 山楂

山楂有重要的药用价值，自古以来就是健脾开胃、消食化滞的良药。在寒冷的冬季，吃一些美味营养的山楂来帮助调节身体是不错的选择。

## 柚子

柚子有“天然水果罐头”之称，是适宜冬季食用的水果之一，含有丰富的蛋

白质、有机酸、维生素及钙、磷、镁、钠等人体所需的元素，具有健胃消食、理气化痰、降火气等功效。

## 梨

梨含有苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁及多种维生素，有润喉生津、润肺止咳等功效，最适宜于冬、春季食用。不过，因为梨性寒，脾胃虚寒、消化不良的人不宜多食。

## 柑橘

柑橘含水量高、营养丰富，含大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等10余种营养成分，具有一定的生津止渴作用。



## 石榴

石榴中富含钙、镁、锌等矿物质，并具有两大抗氧化成分——红石榴多酚和花青素。同时，它还含有亚麻油酸、维生素C和叶酸，能迅速补充水分。但石榴也不易多吃，多食易伤齿、生痰。 一凡

云中茶事

## 冬季饮茶要温和

小雪已过，寒冷的冬季里，为自己煮一壶茶，不仅能浸润空气，还能温暖身体。

冬季喝茶是很舒服的一件事，不过，并非所有的茶都适合在冬季饮用，选择合适的时间泡合适的茶，才会让身体更加舒适。比如，清晨早饭过后，可以适量饮一杯绿茶，提神醒脑，还可降低火气。午饭若是太过油腻，下午可以泡上一壶熟普洱或是茯砖。熟普洱可以有效补充人体所需水分，调节人体内循环，且对人体胃肠道刺激性更小，有暖胃的功效。而黑茶不仅具有一般茶类所拥有的抗氧化、提神醒脑的作用，还有助于人体糖、脂肪和水的代谢，对调理脾胃有较大作用。当然了，要是觉得黑茶的味道过于浓重，也可以选择红茶，它具有抗菌力强的特点，富含黄酮类化合物，具有极强的抗氧化作用。常饮红茶，可提高人体免疫力。而且，伴随着红茶花果香的甜，会让你在这寒冷的季节里感受到温暖的幸福感。要是觉得这几类茶的味道少一些韵味，那么还有白茶和青茶。三年以上的寿眉，甜润的汤感、温润的茶性，是女性茶友们的冬季首选。都说“香不过肉桂，醇不过水仙”，探寻闽北武夷岩茶独属的山场气息、焙火技艺带来的丰富口感，说喝茶都能喝饱也不为过。

鲁迅曾说：“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福。”冬季里饮茶，要适量，要温和。

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

## 牧场直达的纯驼奶

驼能生物科技有限公司从创立伊始，就秉持着绿色生态、安全健康和品质至上的经营理念，致力于将珍稀驼奶带给消费者。而且，作为一直专注于骆驼奶生产的企业之一，驼能乳业凭借过硬的产品实力、安全稳定的产品品质赢得了众多消费者的口碑。

据了解，为了给消费者提供健康营养的驼奶产品，驼能生物科技有限公司实地调研考察了新疆多个骆驼奶源牧区，最终选定了位于北纬47°的牧区。这里原生态的草原未经开发破坏，为骆驼提供了极佳的食物环境和生存环境，全国47%的骆驼奶来源于此。在这个环境中长大的骆驼身躯高大，喝的是天山雪水，吃的是自然生长的中草药，并采取自然放牧的养殖方式，奶源品质极佳。而且，为了便于骆驼奶的采集和保存，在保证骆驼奶新鲜度和制作工艺的前提下，“驼能”公司与靠近牧区并且多年从事骆驼奶生产加工的正规大型企业进行合作，牧场采集后2小时内锁鲜加工，保证每一杯骆驼奶均由牧场直达。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，并且采用瞬时直喷低温高压杀菌技术，在生产过程中不加任何添加剂，最大程度保留了骆驼奶的营养成分。

源于美丽新疆的“驼能”骆驼奶，每一杯都来之不易，带给你和家人更多的健康保障。

广告信息