

中南光电沧州总代理现招聘技术人员 要求:高中以上学历,年龄30岁以下,退役军人优先。 待遇面谈。 联系电话:17733758086、18003270186

母亲体弱多病,他的理想就是给妈妈做最好吃的饭。怀揣着这个最简单的愿望,他走上了“追求美味”的道路——

“孝男”学厨记

本报记者 董芳辰 本报通讯员 柴庆章

核心提示

第一次做菜源自于对母亲的孝心,家庭贫困,母亲体弱多病,挖野菜调酱汁,只为了野菜能缓解母亲的病症;第二次做菜源于被生活所迫,给妈妈治病,成了他最大的心愿,一家三口挤在一间泥坯房里,挣钱养家糊口迫在眉睫;第三次做菜与以往却大不相同,对刀工精准的追求,对盘头精美的摆放,对味道鲜美的钻研,对颜色以及养生搭配的刻苦学习,让他在美食的道路上越走越远,做菜先做人,是尹小东烹饪路上的精神支柱,也是他孜孜不倦地追求色香味俱全的动力。

为给妈妈做饭,小小的他学会下厨

小东今年24岁,是千盛源酒店的一名厨师长,老家在东光县龙王李沙杨贵村。他说,他爱上厨艺,是因为想给母亲做好吃的饭。小东的母亲体弱多病,无劳动能力,全家人就指望父亲一人种地,每年几千元的收入,是家的主要经济来源。小东喜欢看书,偶然的一次,小东在邻居家看了一份报纸,知道有些野菜可以排毒、养生,有食疗功效,当时就牢牢地记在了心里。

第二天一早,小东拿上筐,下地去了,马齿苋,蒲公英,曲曲菜,青青菜,一上午,挖了一大筐,回到家,小东把一些野菜晒干,装好,留给妈妈泡水;另一些菜则用来吃,他起火烧水,焯水,调汁,凉拌。这样一挖就是好几年,只有十几岁的小东,每次挖完指甲缝里都黑黢黢的,怎么洗都

洗不干净。

虽然家庭贫苦,但是逢年过节,在舅舅、姑父家,小东总能美美地吃上几顿,犒劳肚里的馋虫,舅舅和姑父都是厨师,早年在部队当炊事兵,手艺好,小东一年中最美好的记忆就是倚在门槛上,翘首企盼一道道菜被端上饭桌。

小东告诉记者,当时,长大后要做一名厨师就是他的梦想。一颗小小的种子被埋进了心里,但对于十多岁的他来说,这个梦想或许就是当时的灵光一现,并没有什么后文。

挖野菜为母亲“食方”的小东,并没有盼来母亲的康复。不久,母亲的身体更加虚弱,药物也不能缓解母亲的病情。经过检查,母亲患上了甲状腺癌,这对本不富裕的家庭来说就是雪上加霜。

给妈妈治病,“孝男”会绘画学厨艺

小东学习成绩不算太优秀,但是体育和绘画却非常出色,老师建议他来沧州学习,或许当艺术家是一条不错的出路。小东的父亲筹集学费把小东送到了沧州,他挑选了绘画作为自己的特长,在老师的指导下,飞速进步。

“艺术生很烧钱,各种培训动不动就几万,家里拿不起,我也惦记妈妈的病情,她的病要趁早治疗,不能耽误。”小东的口气中带着坚定和不舍。一面是自己的爱好,一面是自己的母亲。

高二那年的暑假,小东没有再回到课堂,而是选择外出打工,学手艺,攒钱治病。起初他到饭店里端盘子,洗碗,做零活。后来,师傅看他踏实肯干,给了他进厨房的权利。他终于可以近距离看大厨做菜了。

2010年,小东有了第一



个启蒙老师,开始学习基本功:切菜。切菜虽然简单,但是要求也很高,不同食材要切不同形状,多大尺寸,很有讲究,切菜时左手的中指要顶着刀一点点切,小东经常是磨烂了中指,换成食指,磨烂了食指缠上纱布再接着切。

当时,他心里想着,早一天学成,早一天挣钱,早一天救妈妈。他不求手艺的精致,只追求速度,启蒙老师刘国忠经常批评他的态度,当然也更加关心他的生活。他告诉记者“当时,老师给个做菜的机会,特别激动,总盼着自己会做菜了,就可以出师挣钱了。”

“还记得自己独立完成的第一道菜,芝麻芋头,是一道甜菜,当时做得不错,师傅也很认可。”小东向记者绘声绘色地介绍制作过程,满脸的喜悦和成就感。

能做菜,会做菜,已经不能满足尹小东了,最近他又在琢磨着,如何结合东光的特色创作几道菜。“大家都知道东光具以包装机械最为出名,外商不断,招待外商除了火锅就是炒菜,火锅吃不出什么新花样,那么菜品是不是可以具有东光特色呢?”经过不断地试验,观州勺之豆腐被端上了餐桌,客人们反响不错,还经常有客人专门来点这道菜,他心里像吃了蜜似的。

后来,他就慢慢琢磨,现在被他改良的菜品不少,但最重要的是他的想法又变了,如何才能让客人



外商对小东的菜竖起大拇指。

外出求学,磨练刀功

2013年,启蒙老师所在的饭店倒闭了,师傅解散了学徒工,小东就此跟师傅告别。他来到了德州陵县一家叫德顺斋的回民餐厅,在德顺斋的一年学习中,他颇有感触,清真食品的干净卫生程度较高,制作流程先进,技术超前,这些经验后来也被他带到了现在的工作当中。

为了提高技术,小东通过朋友引荐又正式拜了第二任师傅王金月,经过正式的拜师仪式,小东又开始学习,除了向老师学习技术,他还订阅了《烹饪艺术家》《四川烹

把美味带给更多的人

有食欲?做厨师除了不断学习还需要和同行之间进行切磋。如今,已是东光餐饮协会会长的尹小东,在今年发起举办了运河文化烹饪技艺交流大赛,来自沧州市区、南皮、泊头、景县、吴桥、沧县、海兴、任丘、黄骅的选手,还有来自北京、天津、山东的选手参加。

他说,这次比赛是绝佳的学习机会,现场很多师傅们都拿出了自己的看家本领,刀工、盘头、颜色、味道、营养价值这些搭配和手法被他视若珍宝。其中一道金毛狮子鱼,小东印象深刻,一条鱼在师傅

们)等两种烹饪书籍,每天工作之余,看书是他最大的享受。“其实后来自己就忽然开窍了,可能也是由于母亲的手术很成功,我的内心少了一份焦虑,感觉心踏实了不少,就总想着在烹饪上多下点工夫,把更多的美味带给客人。”渐渐地,小东开始改良一些菜品,根据天气不同,人群口味需求不同,制作养生菜,挑选制作器皿,例如,雾霾天气可以推出木耳、萝卜、菌类食材的菜品,秋季的时候选用菜花、秋葵等一些富硒产品的食材等,对待烹饪器皿小东也有自

己的一套心得,什么菜用砂锅炖,什么菜该用铁锅炒等他都会把最大的营养价值挖掘出来。“小时候家里根本吃不上新鲜蔬菜水果,现在有条件了食材却不安全了。”每天做菜前挑选食材,小东更是仔细谨慎,扎捆的叶菜不要,有机的蔬菜和乡下自产的蔬菜是首选,大家都说他在买菜上大难伺候,而他却很倔强从不肯降低要求,他说,端上餐桌的东西要讲究才对得起自己的手艺。

的手中变成一团松软的狮子毛,色泽艳丽,味道鲜美,小东觉得这个师傅的审美好,手法独到,值得学习。

他总说,学厨师必须一步一步慢慢来,就好像盖房子,必须先打地基,如果基础打不好上了炉子也很难混下去。

从起初的懵懂无知,到少年的养家糊口,再到如今对制作美食的几近痴迷,小东用食以厨为先,厨艺以艺为魂,诠释了自己最美好的青春追求。

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失 开通在线办理 在线支付 来电上门

广告热线: 2048231

QQ: 2487952249

QQ: 543837251

微信号: czwbgg

微信: 13930758496

地址: 北京路19号传媒大厦20楼

新华路华北商厦对过报业大厦南院一楼

电话: 2048231



公告

上述车辆长期失去联系,登报之日起三天内请与公司联系,逾期将在车管所予以注销。冀JE5250、冀JD2076、冀JM2713、冀JR6837

声明

武锋不慎将冀J57342的摩托车行驶证,登记证书(绿本)和前后牌照丢失,声明作废。

声明

李少武驾驶证丢失,证号:13092219890105523X,声明作废。

声明

沧州市运河区瑞金超市不慎将营业执照副本丢失,注册号:130903600150054,声明作废。

减资公告

河北广能金科售电有限公司经股东会研究决定:将本公司注册资本由21000万元减到100万元,请债权人自公告之日起45日内向公司股东会清偿债务。特此公告。

声明

沧州鑫德汇农业发展有限公司不慎将营业执照副本丢失,注册号:130921000028088,声明作废。

声明

刘宝购买河北龙威房地产开发有限公司沧州恒大城项目7号楼2002室,首付款收据丢失,收据号为187*0525017,金额:230497元,声明作废。

健康聚焦

果蔬口感变差,真是膨大剂惹的祸?



“现如今,草莓又大又红,葡萄赛过乒乓球,猕猴桃果实丰硕,就连西瓜也能‘炸裂’,这些水果的口感大不如从前,其实都是膨大剂惹的祸……”一到夏天,有关瓜果的类似说法就会广泛流传。

为此,权威专家帮你看清“膨大剂”的真面目,化解对这种植物生长调节剂的误会与偏见。

“膨大剂”究竟是何方神圣?

遇上看不见的盐 高血压患者要忌口

近日,一名高血压患者因贪恋口感美味,在菜有里过量加入味精调料,导致食用后出现血压陡增、头痛恶心等不良反应,随后接受输液加服降压药才使血压逐渐下降至基础水平。医生提醒,高血压的发生和食盐量呈现正相关,对于酱油、味精等调味品中含有看不见盐,高血压患者需要忌口。

深圳市人民医院医生李炜瀚说,作为一种调味料,味精的主要作用是增加食品的鲜味,但其主要成分是谷氨酸钠,也是钠盐的一种。人体摄入钠盐过多,会引起体内钠盐滞留,导致血容量增加,同时细胞内外钠离子的增加会引起细胞水肿、血管平滑肌肿胀、血管腔变窄、外周阻力加大而导致高血压。除了味精,还有各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面等,甚至还有藏在面包中的钠盐等看不见的隐形盐,对于高血压患者来说需要注意。

美国、日本等许多发达国家将“膨大剂”列为不需要进行毒性管理豁免物质清单,其残留不需要制定安全限量标准。

因此,在瓜果蔬菜上使用“膨大剂”是安全的。消费者可以这样理解:过量使用“膨大剂”,风险并非是对人体健康造成危害,而是降低果实品质。”

值得指出的是,我国明确将“膨大剂”纳入农药管理范围,在农药标签上规定了用药时期、用药剂量和施用方法,标注了使用的范围和安全间隔期。

我国还先后制定了《农药合理使用准则》和《农药残留标准》,指导和规范农药使用。在实际应用中,大部分农药也会按照标签上规定的用药剂量、用药时期和用药方法施药。

因为,如果使用时期不当或者擅自提高剂量或处理不均匀,将会导致局部药剂浓度过高,使用过后,出现畸形果、裂果等问题。

这些都是我国农业部允许的用于西瓜、葡萄、猕猴桃等水果,起到改良果实生长状态和品质的用途。

比如:将“膨大剂”用于猕猴桃主要是调节其生长,预防生理落果;葡萄在谢花后 10-15天,

健康问答

喝全脂牛奶会变胖吗

读者林女士问:我今年43岁,为了补钙经常喝牛奶,如果想不让体重增加是否应该喝脱脂牛奶?

专家解答:是否导致长胖取决于摄入的热量。牛奶的成分主要是水,占85%以上,蛋白质和脂肪分别占3%左右,乳糖占4%左右,其他就是微量的无机盐、维生素等营养成分。根据比例,假设每天喝500毫升牛奶,相当于食用了15克脂肪,与禽、畜肉类及坚果相比,牛奶并不属于高热量食物,每天适量饮用并不会长胖。

全脂牛奶最大程度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素A、D等,健康成人和儿童均可喝全脂牛奶。脱脂牛奶并不是完全不含脂肪,而是指所含脂肪在1%以下,高血脂和需要控制体重的人群可选脱脂牛奶,这类人群不能过多摄入脂肪,特别是饱和脂肪和脂肪酸,对他们来说,摄取奶制品首选脱脂奶。

全脂牛奶最大程度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素A、D等,健康成人和儿童均可喝全脂牛奶。脱脂牛奶并不是完全不含脂肪,而是指所含脂肪在1%以下,高血脂和需要控制体重的人群可选脱脂牛奶,这类人群不能过多摄入脂肪,特别是饱和脂肪和脂肪酸,对他们来说,摄取奶制品首选脱脂奶。

据新华社

健康观点

老晕车,练单腿闭眼站

晕车是由于人体内耳不能很好地适应和调节机体平衡,致神经功能紊乱,而引起眩晕、呕吐。预防晕车可从做锻炼平衡能力入手,如尝试“单腿闭眼站立”:双手叉腰闭上双眼,单腿着地。对于爱晕车的孩子可让他们扶住大人的腿或树慢慢转圈,每天锻炼1次,每次15分钟。

——生命时报

按按额头,睡得好

想要睡得好,不妨试试按按额头,帮助身体分泌助眠物质。食指、中指和无名指在额头画圈按摩30秒钟;用双手食指指尖在眉尾画圈按摩30秒钟;用拇指指肚从内到外轻刮眼窝上下边缘;最后,将双手手掌搓热,覆在眼睛上45秒钟左右。

——新浪微博

日常3小病,按摩巧治疗

1.落枕:落枕穴位于手背中指和食指相对的掌骨之间,掌指关节向上半个拇指宽处。用食指或中指指腹侧面用力来回按压;2.闪腰:腰痛穴位于手背食指中指间以及无名指、小指间,一侧两穴,左右共四个;3.牙痛:按压合谷穴,位于手背侧,大拇指与食指之间的中点。

——老中医健康养生

冲马桶要先盖上盖子

实验发现,冲马桶不盖盖子,每次会溅出50多个水珠,会使超级细菌芽孢杆菌飞散25厘米,在空气中漂浮时间长达90分钟,从而造成健康感染。而盖好盖子再冲马桶时,附近物件表面未发现该细菌。

——生命时报

身体出现7种表现,赶快去休息

身体的一些小症状,往往是压力过大的预警。据美国《预防》杂志,出现以下7个信号就该休息。1.嘴角溃烂。2.夜间磨牙。3.指甲上有白点。4.便秘和腹泻交替。5.牙龈出血。6.大腿或上臂有硬疙瘩。7.喉部和胸部反复感染。生活再紧张,也要留些时间给自己休息和放松。

——新浪微博

早餐至少要有1个鸡蛋

一顿营养早餐必须具备三要素:1.淀粉类食物,包括面包、粥、面条等;2.优质蛋白质类食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋等;3.富含纤维和维生素C的果蔬。若早上时间太紧张,可以吃个煮鸡蛋。与面包、谷物相比,鸡蛋更耐饿,且有益大脑发育和提高记忆力。

——老中医健康养生

打屁股有助于智商提升

有心理学家发现,人在被打屁股后,记忆力会增长。原因是打屁股时,会使得人的肾上腺素加速产生,同时身体中分泌用以减小疼痛的内啡、内啡和肾上腺素融合后,可能会打通人以前没有得到充分利用的神经途径,从而提升智商。

——搜狐微博

新闻热线:3155679

邮箱:xlzguoh@126.com