

快手 记录了了不起的中国人

巧手做美味 面点拿大奖

——记鹰城面点大师刘岚

□本报记者 耿剑/文 张鹏/图

一群可爱的小动物在草坪上玩耍,彩色的小木屋和童话中的一样精美,旁边的一束鲜花更是娇艳动人……在市面点协会副会长刘岚的工作室里,这些看似精美的工艺品其实都是她精心制作的美食,不仅可以食用,还能作为艺术品欣赏。

家庭影响:从小喜爱面点

刘岚家住市区中兴路北段29号院,9月3日,记者在其家中采访了她。刘岚虽然今年只有37岁,可接触面点行业已有20多个年头,学习西点制作也有17个年头。她在河南省烹饪大赛多次荣获大奖,如今在我市也小有名气。她还有一个特殊身份:我市面点大师乔喜梅的女儿。“喜欢面点主要还是受母亲的影响,小时候一到暑假就跟着她学做面点,刚开始觉得有些枯燥,后来习惯了,学会了面点的制作技巧。”刘岚笑着说。

2000年,刘岚跟随母亲到北京办事,在王府井一家小店第一次见到了西点蛋糕,当时她一下子就被吸引住了。在母亲的支持下,她当年5月份报名参加北京的一家蛋糕艺术培训班,学习了翻糖蛋糕和拉糖蛋糕的做法。2003年,一次偶然的机会,她有幸到了新西兰,打工的同时在当地一家学校学习蛋糕和面包的制作,并很快获得当地一家实习机构的认可。2008年,由于父亲突发疾病,刘岚匆忙回平,回来后她一直念念不忘自己喜爱的面点和西点,只要一有机会,就会参加各类学习,开阔眼界,丰富知识。



刘岚正在制作红丝绒蛋糕

为了孩子:萌发经营西点念头

刘岚回国后虽然一直很喜欢西点,但从未想过开店经营。2012年,她的儿子开始上幼儿园,每次路过街头蛋糕店时都嚷嚷着让妈妈买蛋糕吃。学过西点的刘岚知道制作蛋糕的奶油很关键,可市区有些蛋糕店所用的奶油并不是纯奶提取的,孩子吃了不易消化。为了孩子的健康,刘岚决定自己给孩子做蛋糕。她从英国、法国进口最好的奶油和奶酪。由于进口的原料贵,制作的成本高,做多了怕浪费,她就分给邻居或孩子的同学们吃,大家吃了都说味道好。可这么好吃的蛋

糕市场上买不到,亲朋好友都建议她开店经营。2012年,刘岚最终决定在市区开一家自己的蛋糕店。2016年,为了降低成本,刘岚把蛋糕店改成工作室,在家里专心致志加工面点和西点。今年七夕前后,她设计制作的海盐蛋糕和黑巧蛋糕销得特别好,吃过她做的蛋糕的人都给予了很高评价。

推广美食:愿把技术传授给更多人

2001年至今,刘岚先后6次参加河南省烹饪大赛,在面点类比赛中获得6个金奖。2010年5月,她获得河南面点大师称号。2001年至今,她先后10次参加平

顶山市烹饪大赛,在面点比赛项目中3次荣获特级金奖,7次荣获一等奖,并在2014年全市职工技能大赛中荣获技术能手。刘岚目前不仅是河南豫菜文化研究会副会长,还是我市面点协会副会长。面对众多荣誉和称号,她从没有骄傲过,现在每年都会外出学习。2015年,为了学习糖霜蛋糕的制作方法,她花费10万元到香港参加培训。她制作的糖霜作品惟妙惟肖,成为鹰城一些糖霜蛋糕爱好者学习的榜样。“以后有机会我会把自己学的东西传授给更多人。”问及刘岚今后的打算,她毫不犹豫地表示,以后有条件了教市民制作各类面点和西点蛋糕。

鱼有三六九等 怎么吃有讲究

鱼肉鲜美细嫩、营养丰富,被列入健康食物名单。日前,美国食品药品监督管理局联合美国环境保护署发布了一份新版鱼类消费建议,将鱼虾蟹贝类统称为“鱼”,并将62种“鱼”归为最佳选择、不错的选择、避免食用三大类。鱼也有了三六九等,吃什么更健康自然也就有了定论。

吃鱼带来多种益处

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新告诉记者,鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸,尤以欧米伽-3脂肪酸为主,能为健康带来多种好处。

降低心脏病风险。欧米伽-3脂肪酸含有DHA和EPA,能增加血液中“好胆固醇”水平,降低“坏胆固醇”含量。EPA是心血管药物中的常见成分,有护心效果。

增强记忆。欧米伽-3脂肪酸对孕妇尤为重要,女性怀孕期间适量吃鱼能促进胎儿大脑和神经系统的发育。

保护视力。常吃富含欧米伽-3脂肪酸的鱼,能降低因衰老导致眼睛黄斑变性的风险。

滋润皮肤。多吃鱼可减少紫外线对皮肤的伤害,防止皮肤干燥、松弛、出现皱纹。

怎么吃鱼有讲究

拥有40多年水产品研究经验的陈舜胜认为,这份消费建议主要从远离重金属污染方面提供了指导,也适用于中国。除此之外,他还给出了以下几点建议:

海鱼风味更鲜,重金属污染较少。河鱼和海鱼的营养基本相同,但淡水鱼土腥味较重,海鱼味道鲜美,且淡水鱼易受到土壤中农药、化肥的污染,相对而言,海鱼更安全些。

挑选身体呈梭子型的鱼。洄游性鱼类一般生活在水域中上层,由于产卵、季节等原因,它们不会长期生活在固定水域,体内沉积的重金属污染物较少。这类鱼的体态多呈梭子型、流线型,如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、马鲛鱼。定居性鱼类生长在水域底部的礁石或水草中,不迁徙、不洄游,较易受到水体污染的影响,这类鱼通常呈扁平形态,如多宝鱼、偏口鱼等。

孕妇、幼儿尽量少食贝类。毛蚶、牡蛎、扇贝等贝类多生活在离岸较近的浅海区域,近海地区水体比较容易受到污染,汞、镉、铅等重金属沉积在体内不易排出。体型较大的鱼体内也容易聚集污染物,建议尽量少食。(人民)

本周日,跟着大厨学做“美味小油条”

□记者 耿剑

本报讯“我和朋友都想学,能不能报两个人……”学做“美味小油条”第二期报名开始后,市民报名热情很高,纷纷拨打电话预约报名。记者了解到,活动将于本周日上午举行,已经报过名的市民请按时参加。

据介绍,学做“美味小油条”活动曾经举办过,但由于当时名额有

限,第一次举办学习时很多市民没能如愿报名,为了满足市民的学习需求,本报联系一鼎鲜酒店定于9月10日举办第二期学习。喜爱这道美味的市民可报名参加。油条是早餐中的一道美味,很多人都喜欢吃,尤其是孩子。“平时在街头购买的油条总会感觉不放心,不如自己在家做的好。”一位市民报名时在电话中说。如何制作酥软可口的油条可不是个简单

的事儿,这也成为一些市民踊跃报名参加的原因,大家都想学习小油条的做法,负责此次指导的大厨将在现场介绍制作方法和步骤。

在当天的学习现场,一鼎鲜酒店大厨将按照揉面、醒面、拌料、加工等步骤教大家如何制作“美味小油条”,有了大厨现场的耐心指导,相信大家都能掌握这一美食的制作方法。

活动预约热线:7026855。



小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第2045期

广告热线: 13523260997 13183330295

地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台: ycqueqiaohui

营业中幼儿园转让 15333905305

出售

观湖别墅 260万 15238201670

会计培训

少儿财商 专注4-12岁 少儿理财培训 每周六下午有体验课 13017550419

设计印刷

●要印刷找龙发 8861818

●做画册找天一 8985888

A 招聘资讯

招聘

招聘 湛北路西段私房菜馆长期招聘服务员,要求:女 20-45岁。电话:17337581888

●招美甲师,美甲学徒 15003759929

律师服务

●樊律师 18737553763

金融资讯

C 房产资讯

转让

出售四合院

市区自建三层四合院 2000m²,水电气商舖,有证,诚信,无经济实力者勿扰 15003821907

E 生活资讯

心理咨询

●婚姻家庭调解 13937507536

老年公寓

●康乐居老年公寓 13937585159

特色美食

●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

招聘 艺术培训前台2名,专、兼职均可,兼职节假日上班。电话:15637517029

招 职业卫生检测评价、环境影响评价、安全评价、化学化验技术人员 13939965888

B 商务资讯

工商代理

●公司注册、代账 18737535133

房产抵押贷款

15837500217

股票一对一配资

电话:18837519993

公司厂地转让

场地42亩,商舖60间,办公室60间,生产车间1000m²,仓库500m²,转让费3500万元。李先生 13733913838 地址:平安大道西段陆顺建村城附近

D 教育资讯

招生

电工焊工 培训考证 市电讯职业学校。电话:2963913

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

景观绿化

●专做楼顶花园后期养护 18803759991

生活服务

亲子鉴定 13137525230

●中央空调,家电快修 3881111

●家之诺全铝家具 13733914788