

职业点菜师 点出

美食

新秀色

今日食尚

目前,在杭州、成都、武汉、长沙、徐州、石家庄等城市的一些中高档酒楼,职业点菜师已初露头角。点菜师以其靓丽形象、高雅的气质,特有的专业素质、细腻、周到的服务,形成美食界一道悦目的风景线。

职业点菜师成新宠

邀朋唤友去吃饭是现代人际联络感情的一种重要方式。以前到餐厅用餐,许多人有这样的体会:捧着菜谱,看着上面密密麻麻的各式菜肴名单,如何点菜便成为心头不大不小的困扰。好不容易在



职业点菜师根据客人的性别、年龄、口味、身份、喜好、就餐的目的,“量身定制”多款菜单供客人选择,满足他们不同宴请和聚会需要,并从营养学的角度进行合理搭配。

老人病愈防“食复”

一些老年人在大病初愈后,就开始大吃大补,结果往往是不但没有起到促进康复的作用,反而使旧病复发,这种现象中医称之为“食复”。

患者由于生病期间胃口不佳,病愈之后想吃好点儿,补一补身体的“亏空”,但食补要按一定的步骤,循序渐进,不宜操之过急,否则反而有可能造成病情反复。

导致食复的原因很多,如病后脾胃虚弱,此时若勉强进食,盲目进补,会使尚未完全恢复的脾胃功能受损。元气的盛衰与后天的脾胃功能密切相关,盲目进补,会使疾病初愈后本来就很虚弱的脾胃功能进一步受损,不利于元气的恢复。

预防食复,首先要注意病后

饮食的合理调配,应以恢复脾胃功能为主。食品也应由稀到稠,从清淡饮食开始,这样才能使胃气逐渐恢复。

其次,还要根据病人病后的体质来选择食物。人的体质分寒、热、虚、实,食物也各有属性,进入体内会产生寒、热、温、凉等不同作用,患者只有根据自己的体质选择相应的食物,才能有助于身体的恢复。

此外,对于过敏体质的人,如支气管哮喘患者,病后不宜食用海产品、鲜奶等食物,以防食后过敏导致旧病复发。常见的食复病例,多为感染性疾病、肝炎、胃炎、胆囊炎、肾炎、糖尿病、肠道传染病等。特别是患这些病的老年人,在疾病恢复期,如不注意饮食,极易发生食复。文/傅传

“忌口”也是一种食疗

“医生,我需要忌口吗?”“医生,我哪些东西不能吃?”这是病人就诊时常提的问题。饮食与疾病确实有着密切的关系,其中“忌口”就是一个很重要的内容。

虽然大部分疾病都会导致食欲和食量下降,但是为了生存,为了与疾病做斗争,必须继续进食。可是也有一些食物被食用后,病情反又加剧。久而久之,人们懂得了“忌口”。祖国医学博大精深,饮食疗法多种多样,其中有关“忌口”的知识甚多。再加上民间关于“忌口”的种种讲究,使“忌口”有些琢磨不定,甚至蒙上了一层神秘的色彩。

患病后的“忌口”有狭义和广义之分。狭义的“忌口”即绝对忌口,指的是某些食物对某些患者来说绝对不能吃,吃了就会使病情加重。如严重的心力衰竭患者,必须严格限制饮食中的含盐量,稍有不慎就会加重心脏负担,引起病情恶化。故食盐就是这类患者的绝对“忌口”之物。

广义的“忌口”即相对忌口,指某些食物对某些疾病而言,害处甚大,食后有可能导致旧病复发或病情加重,原则上应避免食用,但程度上不如绝对忌口那样严格。例如,慢性胆囊炎、胆石症患者,应忌吃过油腻的食物,否则食后有可能导致胆绞痛发作,

但并非一定发作。这是相对忌口与绝对忌口的不同点。

“忌口”既有共性,又有个性。如严重的心力衰竭和肝硬化腹水患者要忌盐,这是每个病人都必须遵守的规则,谁反其道而行之,谁就会吃亏。但荨麻疹患者就不一样,有些人吃虾会发病,而有些人是吃蟹会发病,他们需要忌口的食物当然就不一样。

在众多的疾病之中,需要绝对忌口的并不多,绝大部分疾病只是在饮食上稍加注意就行了,远没有达到“忌口”的水平。但在民间或某些江湖郎中的口中,“忌口”被任意夸大,把病人引向迷途。如一位骨瘦如柴的肾病患者,经检查正处在慢性肾炎肾病期,该患者肾功能尚好,血压不高,仅有大量蛋白质从尿中排出。按理该患者应进高蛋白低盐饮食,可有一位庸医叮嘱患者只能吃素,不能吃荤。这样,患者从尿中丢失的蛋白质不能及时得到补充,机体组织中的蛋白质大量消耗,导致患者日趋消瘦,抵抗力日益下降,疾病久治不愈。

总之,我们对“忌口”应该有一个正确的认识,不要轻信流传,最好在专科医师或营养专家的指导下确定“该忌之口”。正确掌握该进之食和该忌之口,实际上也是一种食疗方法。文/唐啸

菜、热菜、酒水及主食。顾客根据个人口味很快就能选择大家喜欢的一个组合。遇到中老年宾客,点菜师会根据他们的生理特点,荤菜少推荐肉类而多推荐鱼类,对外地来客,可先推荐本帮菜,顺便介绍其做法、特点、来历等等,对习惯餐前用汤的南方客人,着重介绍几款餐前汤羹;对某些特殊客人,如痛风症患者,则不推荐含嘌呤较高的菜品,让其有被关心的感觉;对餐厅的老顾客,点菜师注意在保持其口味一贯性的基础上,增加新鲜感,主推新菜品。

帮客人点菜告一段落,点菜师的工作并没有结束,跟踪收集宾客的意见是其工作的另一部分,待客人品尝菜肴后,要征询客人对菜品的意见和建议。

一位顾客说:“以前服务员推荐菜的时候介绍不出什么特色来,一盘特色菜下肚也没感觉出有什么特色。吃完菜后还会怀疑服务员是不是尽推荐贵的菜。而现在饭店提供免费点菜服务,不仅能尝鲜,价格也合理,而且还能知道不少菜名的由来,感觉文化味重了,饭局也变得有趣了。”另一位顾客则对点菜师赞不绝口:“点菜师让我们尝到了餐厅的特色菜,而且不超出预算,还照顾到了每个人的口味,比起自己盲目乱点一气,显然既省心省力又合口味。”

风光背后的艰辛

作为一名优秀的点菜师,需要知识全面、头脑灵活、服务快速。点菜师要接受专业培训,内容涉及菜品知识、营养搭配、语言技巧、心理素质等。他们不仅要把菜谱背得滚瓜烂熟,还要了解每道菜的特色、味道、做法,甚至能说出所用原料的产地和作用。点菜师对邻近城市的一些名菜也要有所了解,并多留意目前人们常吃什么、爱吃什么、有什么新蔬菜,把信息及反馈给厨房,加强前后场的衔接和协调。

点菜师举止优雅、业务精湛,然而在风光的背后,点菜师们有着常人所不了解的艰辛。

由于点菜师是新兴职业,所以并不像厨师培训那样有统一的教学大纲。一些酒店特别邀请了社会学、心理学的老师分别给学员授

课,从表达能力、应变能力、记忆力三方面为学员打好基本功,而后,再请营养学家为学员授课。上岗后,点菜师们每周至少还要有一次培训。每道新菜品问世,点菜师必须一一“试吃”,眼睛要看,鼻子要闻,嘴巴要品,味道好在哪儿,特色妙在何处,并认真总结。

据悉,中国烹饪协会主办的首期全国餐饮业点菜师培训班目前已结束,共有194位学员获得了“全国餐饮业点菜师”合格证书,他们不仅成为中国首批职业点菜师,也标志着我国餐饮业专业化时代的到来。专职点菜师搭建了服务单位与宾客交流的平台,成为人们的“消费参谋”和“营养顾问”,是专业化和个性化服务的延伸,是成熟的餐饮企业今后发展的方向。有关人士预测,职业点菜师很有可能成为餐饮界的“朝阳职业”。文/孔润常



当把南瓜称宝瓜

南瓜,耐贫瘠干旱,早生耐旱,既可成片种植,也可在前房后屋、田头地角零星栽种。由于其产量高,对气候环境适应性强,在我国种植广泛。由于其宜菜宜粮,食用方便,长期以来深受人们欢迎。

祖国医学认为,南瓜气味甘、温,具有补中益气之功,可用于治疗多种疾病。例如:南瓜瓢捣烂敷患处,可治疗烧伤、烫伤;南瓜籽炒食可治前列腺肥大;南瓜籽研末,开水调服,可驱蛔虫;南瓜籽晒干生食或炒熟吃,可驱除虫;连续口服去壳去油的南瓜籽粉,还可杀灭血吸虫幼虫,治疗血吸虫病。另外,将南瓜蒂末和香油调和敷患处,可治疗乳头破裂、阴囊湿疹;南瓜花与猪肝同煮,内服可治夜盲;南瓜藤以水煎服,可治胃痛、肺结核;南瓜根以水煎服,可治风瘫不起等症。

据现代科学分析,每100克南瓜中含淀粉10.2克,钙30毫克,磷9毫克,铁1.1毫克以及多种维生素,特别是β-胡萝卜素含量居瓜

类之冠。近年来,人们逐渐对南瓜含有的多种有效成分有了新的认识。南瓜含有葫芦巴碱、腺嘌呤、精氨酸、多缩戊糖等多种对人体有益的物质。南瓜不仅能为健康人群提供多种营养素,同时还适合于患有高血压、肾脏虚弱的亚健康人群食用,并有一定的辅助治疗作用。

自上世纪80年代以来,国内外学者针对南瓜的降血糖功效进行了流行病学调查、临床观察以及南瓜保健制品的试验研究。这些研究证明了南瓜、南瓜粉以及从南瓜中提取的南瓜多糖,含有降低人体血糖的有效成分,如多糖、果胶、精氨酸、-氨基丁酸等,科学地食用它们确有辅助降低中、轻度2型糖尿病患者血糖的效果。特别是从南瓜中提取的南瓜多糖,不但可以显著地降低糖尿病人空腹血糖值,还可以改善各时段的血糖。文/国信

厨事解惑

日常饮食中,我们总会偏爱某种口味,如有人爱吃炒菜,有人爱吃油炸食品,有人爱吃烧烤。烹调方法的不同,食物中各种营养素的流失程度也不同。那么,怎样减少食物中的营养素在烹调过程中的流失呢?下面几种烹调方法对营养素的影响你不可不知。

炒 高温除了使维生素C损失较大外,其他营养素均损失不大。故炒菜时不应过早放盐,并宜用淀粉勾芡,使汤汁浓稠,与菜肴沾在一起。淀粉对维生素C有很好的保护作用。

煎炸 煎是用少量油,短时间加热食品,如煎鸡蛋、煎虾饼等,因其时间短,营养素损失不大。炸是将食物放入大量的高温油中加热,时间长,所以各种营养素均会遭受损失,蛋白质会发生变性而降低营养价值。为了不使原料中的蛋白质、维生素减少,挂糊油炸常作为最佳补救措施。

熏烤 直接在明火上烤,或利用烤箱间接烘烤食物,均可使维生素A、B族维生素、维生素C受到相当大的破坏。肉、鱼熏烤后,其中脂肪的不完全燃烧及淀粉受热后的不完全分解,可产生致癌物质,所以一般不应用明火直接熏烤食物。

煮 蔬菜与水一同加热后,蔬菜中的水溶性维生素、无机盐便会溶于水,碳水化合物及蛋白质被部分水解。所以,吃菜最好是连汤一起食用,或以鲜汤作为一些菜肴的调料。煮菜汤时,应等水沸后下菜,煮的时间要短。煮骨头时应加些醋,使钙溶于汤中,以利人体吸收。

蒸 用水蒸气加热,既能保持食品的外形,又不破坏食品的风味,但会使部分B族维生素遭受破坏。文/杨子

当心营养从厨房溜走

药酒的功效是不容置疑的,我国早在3000年前,就有用药酒治疗疾病的记载。然而,在生活中,以药酒代替食用酒饮用的现象十分普遍,这样既造成药品的浪费,还易引起不良后果。

药酒和其他药物一样,是一种中成药。药酒是以白酒或黄酒为溶剂,与不同中药混合浸制而成的,主要用于风湿疼痛、跌打损伤或体虚补养等,如风湿药酒、虎骨酒、十全大补酒等。

虽然有些药酒可以起到延缓衰老的作用,但药酒首先是用来治疗疾病的。无病服药,犹如穷兵黩武,不但无益,反而有害。

药性皆偏 治疗疾病就是依靠药物的偏性来完成的。偏性之药施于无病之身,阴阳平衡遭到破坏,能不造成严重的副作用吗?而目前恰恰存在这种现象,有些人本健康无病,却常饮药酒,以为这样既可解酒瘾,又可养身体。其实,这是一种错误认识。

用药酒代替食用酒,其害处不可小视。如果长期饮用虎骨酒,就有可能导致脑溢血而偏瘫;长期饮用三鞭酒,有可能导致阴虚阳亢而肾气大衰,性机能减退。

有人甚至还喝外用酒,其危害更大。药酒本身就是药,将其等同于白酒是非常错误的。酒性辛热,一般白酒、曲酒饮用过量,尚且危害深重,更何况是药酒。为此,有关专家为药酒迷们提出以下忠告:

1.认清功效。通常药酒分为治疗性

药酒和滋补养生性药酒两类。前者有特定的医疗作用,主要依据医生的处方或经验方配制,有着显著的治疗效果,但服用方法严格。市场上常见的药酒则以后者为主,一般都具有养生保健的作用,但只有一小部分能作为日常服用之品。

2.吃饭时不要饮用。通常情况下不能在吃饭时服药。药酒的服用同样应遵守这一规则,吃饭时喝药酒不仅会对消化道产生刺激,还会影响药效的发挥。

3.服用药酒须控制剂量。与过量服用白酒不同,大量服用药酒的结果与过量服用药品相同,将严重影响身体健康。治疗性药酒服法须遵医嘱,滋补养生类酒的最佳服用量以每天1~2两为宜。

4.药酒不见得能壮阳。许多人认为药酒能壮阳,专家指出:市面上的壮阳药酒有些服用后短期确有壮阳效果,但是有些男性病并不是因为肾虚引起,盲目服用的后果只能使病情加重。

5.选用药酒应因人而异。中医认为,体形消瘦的人偏于阴亏血虚,容易生火、伤津,宜选用滋阴补血药酒;体形肥胖的人偏于阳衰气虚,容易生痰、怕冷,宜用补心安神的药酒。

另外,由于药酒以酒泡制而成,对酒有禁忌的人同样不宜服用药酒,如:肝病、高血压、冠心病、中风、骨折、皮肤病患者,以及对酒精过敏的人、孕妇、乳母。

文/张家勇

冬令进补“勘误”

用食物或药物的不同特性来纠正人体阴阳气血的不平衡。但在日常生活中,许多人往往缺少辩证进补的知识,更不了解进补也有禁忌症,因此走入进补的误区。归纳起来,大致有以下几种情况:

误补 有些糖尿病患者不懂滋补膏中含有糖分,不适合他们服用,结果服后导致糖尿病加重;有的人家中有补品,不吃怕过期浪费,于是大家大小都补,结果补出了麻烦;有的人认为价格低廉的西洋参肯定不如价格较贵的西洋参,明明体质虚寒,却偏要吃进口的西洋参,结果舌苔越吃越腻,身体状

况越来越糟。

急补 一些肿瘤病人听说甲鱼可滋补抗癌,不顾病体脾胃虚弱,每天吃一只500克左右的甲鱼,结果造成胃纳呆滞,有些湿阻脾胃的病人服用了人参,造成腹胀,以致夜不能寐,加重了病情。

人体体质不同,滋补品特性也大不相同,所以进补也须辩证。洋参滋阴,人参补气,鹿茸补阳,阿胶补血养血。服补品应当根据缺什么补什么的原则,做到“虚则补之,实则泻之,平其有余,补

其不足”,而且必须每日小补,细水长流。如果脾胃功能欠佳,表现食欲不振、腹胀、大便溏薄等,应先调理脾胃功能,再服补膏。

此外,服滋补膏期间应注意忌口,免服萝卜,免饮浓茶水。如服用止咳化痰、清热凉血膏剂时,应忌油腻生冷饮食,以免助湿、生痰、生热;服用清肝、利湿、和胃类膏剂时,应忌姜、葱、酒、蒜和辣椒等辛温燥热食品;服用祛风湿、温经通络膏剂时,应避免生冷瓜果、蟹、鸭蛋等寒性食品。当感冒发热时,要停服补药。

文/董丽



图照