



学校食堂大比武 规定菜为什么是香干肉丝？ 孩子在学校最爱吃什么？ 你可能想不到！

记者 韦嘉蓉

昨天上午,下城区教育系统在中策职业学校举行校园食堂大厨技能比武。通过前期选拔,朝晖中学、胜蓝中学、安吉路实验学校、春蕾中学、凤帆中学、明珠实验学校、启正中学、青春中学、青蓝青华实验小学、现代实验小学、朝晖新村五区幼儿园、绿洲花园幼儿园等12所学校的大厨代表同台PK。

规定菜为什么是香干肉丝？

现场比赛分为规定菜和创新菜两轮,其中规定菜环节定的是香干肉丝。

你可千万别小看香干肉丝这道家常菜,肉丝切多细、要不要勾芡、汤汁颜色深浅,这些细节都有讲究。比如香干和肉丝的粗细要差不多,尤其是肉丝,不能太细也不能太粗,一般在3到5毫米之间;另外,这是煸炒类菜肴,严格来说不应该勾芡;汤汁颜色的深浅也有讲究,酱油放多了会影响整道菜的颜色香味……

创意菜环节则要求各位校园大厨根据比赛提供的原材料,自行选择,自行搭配,并在40分钟内完成一道创意烹饪。

最后,来自春蕾中学的沈荣寿师傅凭借一道刀工惊艳的松鼠鱼,同时拿下了这次比赛的第一名和最具人气奖。

学校食堂菜单是如何“出炉”的？

老师、学生每天吃什么,谁说了算呢? 昨天了解一圈,知道大部分学校是大厨说了算。当然,各学校总务处或是分管部门最后要审核拍板。

昨天拔得头筹的沈师傅,是位资深大厨,有20多年工作经验,为春蕾中学、凤起中学等多所学校服务过。沈师傅说,他们一般会提前一周制定菜单,需要考虑荤素搭配、营养搭配、颜色搭配、应季反季、是否容易消化等多种因素。

长江实验小学总务主任朱建超老师也很认可“应时而食”的重要性,“现在是冬天,我们会推出萝卜筒骨、羊肉、乳鸽这样比较滋补的菜,粗粮杂粮类也很受

欢迎,大概两周一次。”

幼儿园的食堂菜单制定更细致,以绿洲花园幼儿园为例,菜单一周一换。幼儿园管后勤的周老师说:“教育局有个软件是专门进行营养分析的,每学期有体检和成长报告,我们制定菜单时会考虑这些数据。”如果小朋友有感冒、咳嗽、过敏等特殊情况,幼儿园的大厨吴阿姨就会做一份私人定制版午餐。

学校大厨不愿做什么菜？

首当其冲的是海鲜。一方面担心食材不新鲜,另一方面总有人吃海鲜容易拉肚子。对于学校食堂来说,除了安全,还是安全。

虽然昨天的厨艺比拼中,不少师傅选择鱼作为主食材,红烧鱼、松鼠鱼、菊花鱼、西湖醋鱼各领风骚,但是好几位大厨都说在学校烧鱼并不多。“有些学生不会挑鱼刺,尤其是低年级的孩子,万一卡到就麻烦了。所以一般会选择鱼丸之类的替代品,因为从营养搭配上来说鱼还是需要的。”

蔬菜方面,大厨们有点“怕”四季豆。因为四季豆如果不完全煮熟,会残留一些毒素,轻则肠胃不适,重则导致食物中毒。所以,不少学校在食材选购环节就直接把四季豆淘汰了。

孩子们最爱吃什么？

“最爱吃的菜肯定是红烧和油炸的!”——这是很统一的答案。红烧肉、红烧排骨、鸡米花、炸鸡柳……这些“重口味”菜肴被各位大厨点名。不过,为了孩子的健康考虑,就算他们好这口,大厨们也得严格把控出现频率。

出人意料的是,蛋炒饭也是孩子们的大爱。“说实



春蕾中学的沈荣寿师傅获得这次比武的第一名 下城区教育局供图

话,对于学校来说,蛋炒饭的成本算低的,但学生很爱吃,每次都会吃光。”青春中学的戎老师这样说。

景成实验学校是九年一贯制学校,有2000多名学生,蛋炒饭也是孩子们的最爱。负责后勤的丁老师说:“虽然成本低,但是给2000多人做蛋炒饭真不是件容易事。先把饭煮熟,再一锅一锅炒,很麻烦,也很累。我们尽量在合理频率内满足他们的需求。”

为什么食堂爱白菜胜过青菜？

昨天的采访中,记者详细问了多所学校的日常菜单,发现大白菜是个相当受大厨们欢迎的选项。为什么不是青菜呢? 我们从小接受的教育不是“多吃青菜少吃肉”吗?

问题的答案和食堂饭菜保温有关。现在天气冷,需要把饭菜放进不锈钢保温桶里。如果做的是青菜,叶子很容易会变黄,“既不健康,也会影响学生的食欲,现在的校园餐很讲究颜色搭配的。”

所以,各位家长不妨在家给孩子多做点青菜。

你家孩子是不是特别爱喝饮料？ 央视实验：一瓶冰糖雪梨能熬制4根棒棒糖

记者 董吕平

很多家长对孩子说,渴了多喝水,不要喝饮料,可孩子们不听,总会想方设法多喝。

前段时间,一位美国摄影师将各种不同饮料,制作成了数量不同的棒棒糖,让我们直观感受到了不同饮料中的含糖量,央视为此专门做了实验。呼吁家长们多让孩子喝白开水,少喝各种饮料。

实验发现：一瓶可乐能熬制3根棒棒糖

实验人员先从超市里购买了常见的碳酸、果汁、奶茶和茶类饮料,然后放入锅中熬制成棒棒糖,结果发现:冰糖雪梨最多,能做4根棒棒糖;可乐和冰红茶都是3根,橙汁1根,奶茶1根不到。

这些棒棒糖,每根重量约15克左右,也就是说,我们喝一瓶可乐,相当于摄入了45克左右的添加糖。

最新出版的《中国居民膳食指南2016》中提到,含糖饮料是添加糖的主要来源,每人每天摄入量不要超过50g的添加糖,最好控制在25g以下。

2010年,快报曾采访浙医二院营养科主任,中国营养学会理事,浙江省营养学会常务副秘书长张片红。她说,“很多饮料都含糖或者碳酸,里面有葡萄糖、碳酸等物质,小孩子这些喝得太多,不仅会影响食欲,得龋齿,还会因摄入过多热量导致肥胖。”

其实,很多饮料中除糖分和磷之外,几乎不含有人体所需的其它营养成分。目前我们食物中磷已经过多,而过多的磷会妨碍钙的吸收,促进钙的流失,膳食中有了粮食之后,也不需要额外糖分。

很多爸爸妈妈说

不会给孩子喝饮料,但很难控制

张主任说,像红茶、绿茶、可乐、雪碧、橙汁等饮料,最好都不要给小孩喝,尽量多喝矿泉水或白开水。

央视之前采访过营养学会专家杜松明,他也说,人体补充水分的最好方式是饮用白开水或茶水,成年人在温度适宜不出汗的情况下,每天饮用量

1500-1700ml,也就是7到8杯水。

昨天,我们也采访了十多位爸爸妈妈们,基本都说,不会给孩子喝饮料,但没办法控制。

江先生儿子11岁,平时喜欢踢球,他要求儿子运动时喝矿泉水,但儿子不听,喜欢喝饮料,冰红茶、奶茶、功能饮料等,稍微没看牢,儿子就会偷偷喝。“遇到春游、秋游,身上有点钱,那更是变本加厉,一天要喝四五瓶饮料。可能是所有孩子都这样吧。”

王女士女儿刚上中班,她基本不给女儿喝饮料,不过有时候去饭店吃饭,女儿总想喝橙汁,王女士也会稍微给女儿喝点,“总不能只喝水吧,有时候会给她弄点鲜榨果汁,奶茶、可乐肯定不让她喝。”

陈先生女儿14岁,非常喜欢喝奶茶,每次放学回家,手里总有一杯奶茶。“她说,学校很多女生都喜欢喝,大家一放学,只要有一个人去买了,其他人也会跟着一起。”

不过也有家长说,现在自来水或矿泉水,也未必干净,例如自来水中就有水垢和氯气。

为此,清华大学环境学院刘文君教授说,自来水当中的余氯很低,安全性影响可以忽略不计,放一放后,自然会挥发掉,在烧开过程中就没有了,水垢其实就是钙镁离子含量比较高,也就是通常所说的硬水,现代医学证明,硬度高对人体没有危害,不会产生结石。

宁愿吃水果,不要喝果汁

至于鲜榨果汁,张主任觉得,还不如吃整个水果好。“鲜榨的果汁在榨的时候,那些渣渣里往往包含着水果里的营养素,滤掉可惜了。世界癌症基金会也建

议最好吃整个的水果,不要喝果汁。如果是小朋友的话,可以推荐吃果泥。”

牛奶最好喝纯的

昨天采访中,很多家长都说,除了饮料外,孩子还特别喜欢吃垃圾食品。

家长说的“垃圾食品”五花八门,薯条、汉堡、油条等各种各样。多数家长表示,平时吃饭时,除了米饭、面条、蔬菜等外,很少让孩子吃这些,但和喝饮料一样,有时很难控制。

《中国儿童青少年零食消费指南》中,对各种不同年龄段孩子分别推荐了不同的饮料和零食。例如6岁到12岁的儿童,少吃油炸、含糖过多、过咸的零食;养成多喝白开水的习惯,少喝含糖饮料;吃零食的时间不要离正餐太近,每天吃零食一般不超过3次等。

2010年,快报也曾就此采访过张片红主任,他说很多常见的食品都要尽量少吃。

1.牛奶最好喝纯的——张主任说,不管喝什么奶,都只有一个标准,就是看它是不是纯奶,就算吃酸奶,也只吃纯牛奶发酵而成的酸奶。现在的乳制品、乳饮料很多,什么酸酸乳、乳饮料或者乳酸饮料,里面蛋白质含量很少,却加了很多色素、甜味剂、防腐剂等,长期喝对健康很不利。

怎么区别纯奶? 主要看标签上标的蛋白质含量是不是在3%左右,是的话,就比较健康。

2.饼干糕点等,最好吃全麦的,吃的时候要多喝点水。

3.薯片、爆米花等最好不要吃!