

走进全运冠军食堂

一块肉是怎么吃进嘴里的?

“民以食为天”，吃什么、怎么吃都是很有讲究的。山东省体育局训练中心是山东省多数运动队训练生活的地方，所以在吃饭问题上也是毫不马虎，专门的膳食部对将近1000名省队运动员的伙食和营养负责，即使是在十二届全运会大赛期间，冠军队员们的伙食也是由膳食部和科研人员们一起提供的，所谓“兵马未动，粮草先行”，训练中心的膳食部也称得上是山东省运动队的强大后援。

本报记者 叶嘉利

吃什么：每天不重样，营养均衡

在膳食部的办公室里，有一个木制的高大柜子，一排排整齐的文件夹里是这几年来每周的食谱，翻开每一本食谱，从周一到周日的菜样都不相同，每一周的菜谱也不一样。膳食部部长唐利说：“每周的食谱都是科研人员和营养师来制定的，以往每周的食谱都要保留备案，方便以后查阅。”

把食谱备案，想必是一般的食堂无法做到的，何况是每周每天的每一道菜都有记录，虽然是件小事，但是越是琐碎的事情越需要

用心。食堂采用自助餐的形式，一般午、晚餐都有十来道菜品，运动员可以自由选择。不过可以想见的是，如此多的菜品，营养种类丰富，再偏食、挑食的队员都能找到自己爱吃的，不会造成营养偏科。

除了这些丰富的主菜之外，各式各样的甜点小吃也是队员们的最爱，不过，好吃归好吃，食堂的东西不允许外带，主要是为了防止多拿浪费，毕竟队员们吃多少都应该有量的控制，否则对于体重、力量都会有影响。

食物哪里来：各地定点采购，确保安全

别说运动员的伙食了，就是普通老百姓的伙食都要讲究安全第一。为了避免有农药残留和各种添加剂，因此训练中心食材的选购也是十分重要。唐利介绍，运动员食堂的每一份食材来源都是精挑细选的，有的供应商是已经持续很多年了，已经形成了对点供应的合作关系，吃起来更放心。

对于食用油的选购，膳食部很早就和某品牌玉米油进行合作，制定用油保证质量和安全，面粉和米等供应商也是固定的，食堂每天都要用掉数百斤的面粉和米，这肯定是重点保护对象。然后对于海鲜和蔬菜等不易保存的食材，膳食部定期会派人去市场调研价格及品质之后再行采购。

唐利进入训练中心膳食部的最初身份是厨师，30多年来从没有

离开过这里，长期在食堂一线工作让他积累了丰富的食材选购经验。“一般济南海鲜市场的螃蟹都不新鲜，大多是加了海水精才能养活，但是这样一来螃蟹肉就养松软了，口感不鲜。”另外，一条鱼是活的还是生病的，唐利只需要看一眼就知道，“鱼生病最先坏在肚子上，看肚子很容易辨认，其次就是看鱼的皮肤，有些商家用福尔马林泡鱼来保鲜，摸一摸皮就知道了。”

除了唐利之外，负责食材采购的员工都有自己的绝招，多年的经验下来，坏东西一般不能轻易进入食堂。除了凭经验之外，膳食部还有专门检验蔬菜农药残留的设备，每天都有专人对蔬菜取样检测，每天吃的食材都会进行留样保存，一旦出现意外就知道是哪出了问题。

怎么吃：预防瘦肉精是头等大事

众所周知，瘦肉精的使用能够增加动物肉类的瘦肉量，还能减少饲料使用并且使肉品提前成熟，平时在市场老百姓都避之不及。瘦肉精对于运动员来说更是如同噩梦，因为含有的克伦特罗等物质正是兴奋剂的主要检测成分之一，一旦运动员误食了瘦肉精被检测出来兴奋剂问题，那就几乎毁了自己的运动生涯。

膳食部要为1000多名运动员提供伙食，预防瘦肉精更是头等大事，就拿运动员吃的猪肉排骨来说，膳食部试过很多的猪肉供应点，最远的猪肉供应商来自沂南，最终找到泰安市一家农场，和这家农场确定了长期供货关系。唐利介绍，为了吃到安全新鲜的鱼，

食堂曾经到烟台去拉过鱼，全省很多地方都有食堂采购的身影。

除了采购环节上保证肉类安全，在烹煮上还有一番讲究。根据多年的经验，食堂一般会吧买回来的肉泡上一会儿或者焯后食用，煮的时候多煮汤，可以把肉中含有的有害物质稀释。

走进膳食部食堂后厨，一派干净整洁，即使在冬天，处理凉菜的工作间内仍然开着风扇和空调，以保证空气畅通和低温保存的环境。除了保证干净之外，膳食部还有一个营养室，有专门的营养科研专家研究运动员饮食，每一天的营养摄取都是计算好的，对特殊运动员还会有专门的照顾。



大锅饭吃出家的味道

本报记者 叶嘉利

虽然是运动员食堂，但是再好的食堂终究是大锅饭，都说众口难调，大食堂的难处就在于难以让所有人满意。膳食部50多个员工除了要做出将近1000名运动员的饭菜之外，还有好几百名职工的伙食，要让这么多人满意，除了增多菜品之外，改善用餐环境也是食堂做的一个大功课。

12月11日，记者偶遇女子摔跤队的运动员贾亚峰正在食堂三楼吃午饭，她说：“每天都有不同的花样，吃得比家里都好。而且在食堂吃，也最放心。”有些队员是晚上训练，食堂还会特意派员工等着运动员来吃饭，即使训练再晚，也不用担心食堂没有饭吃。

由于训练队只有周末放假一天，所以食堂从周一到周六都是正常开伙，周末的时候除了午餐之外，早餐和晚餐都是照例准备。另外由于运动队的特殊情况，一般的节假日很多队员都没有假期，不管是国庆、端午还是春节，都会有很多队员留在训练中心回不了家，每年春节时，仍然有好几十或者上百名队员在食堂吃年夜饭。

食堂的门口还有身份识别机，每名队员进入餐厅都需要先刷卡，一是为了识别队员身份，也是为了记录备案队员有没有按时就餐，尤其是很多队员不爱吃早餐，在机器里都会有记录，这个机器也给训练饮食健康提供了参考依据。

唐利说，他来到膳食部三十多年，食堂从没有不开伙的一天，每日每夜都陪伴着队员们。贾亚峰说：“食堂就跟自己的家一样，和这里的大妈、大叔都是熟人了，人都非常好，比哪儿吃得都好。”



运动员在山东省体育局训练中心食堂内用餐。

<p>神康医院</p> <p>主治：失眠抑郁、精神疾病、心理疾病</p> <p>0531-88120120</p> <p>济南市历下区工业南路41号</p> <p>www.jnsky.com</p>	<p>济南周围血管病医院</p> <p>主治：静脉曲张、脉管炎、儿童婴幼儿血管瘤、红胎记、青胎记</p> <p>0531-89002222</p> <p>济南市中区济微路125-7号</p> <p>www.jnxgl120.com</p>	<p>骨科医院</p> <p>主治：腰椎间盘突出症、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎</p> <p>0531-67966666</p> <p>济南市英雄山路36号</p> <p>www.jngk.cn</p>	<p>中医不孕不育医院</p> <p>主治：生殖健康与不孕症专业</p> <p>0531-66779999</p> <p>济南市经六路延长线孔村小区对面</p> <p>www.66779999.com</p>	<p>乳腺病医院</p> <p>主治：乳房肿块、乳腺增生、乳腺癌、男性乳房发育症</p> <p>0531-66677777</p> <p>济南市少年路7号</p> <p>www.66677777.com</p>	<p>哮喘病医院</p> <p>主治：哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等。</p> <p>0531-66621111</p> <p>济南市英雄山路412号</p> <p>www.jnxcbyy.com</p>
--	--	---	---	--	---