

“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,每天都会有专人对蔬菜取样检测,每一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。

走进全运冠军食堂

一块肉是怎么吃进嘴里的?



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>
--	--	---	---	--	---