



文/片 本报记者 张中

1月15日下午4点，济南的天气有点冷，大厨解连忠按照客户在微信平台下的单，骑摩托车来到离家十多公里的小区，登门为秦先生的朋友聚会提供私厨服务。登门后，解连忠和秦先生在清点完先期配送到家的食材，简单询问了秦先生家调料、餐具的情况后，立马点火将排骨时蔬汤炖上，然后开始准备其他菜品。经过近两个小时的忙碌，色香味俱全的六菜一汤上桌。完成了工作，解大厨清洁完厨房，在客户的赞誉声中，高高兴兴地踏上回家路。

这是解连忠自去年12月签约“外婆私厨”平台后接到的第五单，这顿饭顾客给“外婆私厨”支付了519元，其中包括了食材和上门做菜的费用，解连忠拿到的服务费为80元。他说，一般请大厨上门做菜的多是家里有亲朋好友聚会忙不过来的，另外也有经商的人请生意伙伴或客户到自己家吃饭的，“这样显得更亲密。”



▲为了干活方便，自己带来了平时常用的刀具。

解连忠进到客户家中先换工作服，入户服务仪容仪表丝毫不能马虎。

在微信上接单后，解连忠骑车赶往离自己家十多公里的客户家。

解大厨的 “奔五”大叔玩起了“互

解连忠已经是奔五的人了，线上线下(O2O)这种时下流行的创业模式和他产生联系让不少人惊诧。

平日，解连忠在政府部门食堂做厨师，工作时间只在上午，下午一般在家，午后和周末的时间都属于自己。别小看单位食堂的厨师，解连忠可是一名一级厨师，他的从业经历也很丰富。小时候解连忠家里比较贫困，父亲的一句“再饿也饿不到做饭的”让16岁的他走上了厨师之路。

之前，解连忠在普通酒店和星级宾馆都做过厨师，还自己创过业，人到中年的他因为孩子上学，没有再选择大酒店和创业，而是找了一份工作时间不长、自由时间相对较多的食堂工作。

解连忠学历不高，但对厨艺很投入。他订阅和购买了大量烹饪方面的杂志和书籍，平日下班后，他就研究菜谱和厨艺，几年下来积攒了几本子的笔记。

2015年年初，解连忠在电视和杂志上看到北京、上海、杭州等城市，像美甲师、专车司机等一样通过微信预约的厨师上门服务，这很让他心动，他就打电话到电视台和杂志社询问情况，结果被告知济南还没有这方面服务，这让他很失望。直到去年10月份，有人递给他一张宣传单，他刚想当作废纸一样丢掉，可看到“外婆私厨”几个字时，他敏感的神经立刻就有了反应，仔细一看，

正是他想找的工作。他立刻打通宣传单上的电话，仔细询问了情况，随后通过培训和考试如愿成为签约厨师。

解连忠认为，入户服务和在后厨工作虽然干的是同样的活，但感觉很不一样。在单位你手艺再好，客户夸菜品味道很好，也极少有人知道厨师是哪位；而入户就不同了，你手艺好，客户会用微笑和赞美回报你，客户点赞多了还能提高自己的收入，特别有成就感，而且还能和客户相互沟通，交朋友，这也成为他提高厨艺的动力。

虽然现在接单还不多，但随着网络对人们生活方式的影响越来越大，解连忠坚信这种方式能改变他的生活。他对未来的打算，首先要通过提高厨艺，增加收入，改善经济状况，买一辆大功率摩托车，环游全国。其次，要积累一定的资金，重回餐饮业，开一家特色餐厅，让工作成为愉悦生活的一部分。



▲摆盘很有讲究，同样的菜品给人不同的享受。



O2O生活 联网+”，在家微信接单上门做菜



▲一桌菜做完了，顾客非常满意。解连忠觉得这是对他最大的奖赏。



甘甜新疆枣 冬补很需要

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市内



相关知识：

如何挑选好的红枣？

现在市场上用未成熟的枣，加以色素和糖浆浸泡，充当优质大枣的也屡见不鲜。如何来挑选真正的优质新疆和田大枣呢？

1.看干湿：干枣是在树上长到9成干，然后用杆子打下来，放三年不坏！因为够干！用手摸涩的感觉，果肉软，表面不光亮，很多皱纹。干枣有少量皱纹，摸起来很干。

2.看外观：优质新疆枣，饱满均匀，短壮圆整，顶端蒂方，表面皱纹细浅，皮色是紫红色，颜色沉一点，就像是酒红那样，而非化学色素浸泡出来的那种鲜红。

3.品味道：和田枣剖开后，肉色淡黄，结实，没有丝条相连，入口甜糯，而肉色深黄，核大，有丝条相连，口感粗糙，甜味不足或带酸涩味的品质次。

4.看果肉：果肉厚实，果肉与果核比例大，果肉与果核比例小，果肉与果核比例适中。

冬天正是人体最容易受到寒气伤害的时候，是人最虚弱的时候。在这个时节继续进补非常必要。大枣作为一种非常好的温补品，在冬季尤其受到营养专家推荐，一些懂得养生的人也在这个时节继续进补红枣，有助于身体缓慢适应天气。本周，码帮新到的正宗新疆若羌灰枣与和田玉枣，首批货源不多，赶快抢购吧！

□王珏

休闲零食食用的话，是一种不错的选择。

个大营养好的和田玉枣

和田地处新疆南部，干旱少雨，光照时间长，昼夜温差大，这里拥有最适合红枣生长的无污染碱性沙化土壤，充沛的光热资源和富含矿物质。和田玉枣的特点是个大，皮薄，核小，肉厚，颜色好，干而不皱，维生素C含量高，碳水化合物含量比各种蔬菜和其他水果都高，是很好的食补品。

和田玉枣的营养和保健价值极高。它含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等，营养十分丰富。维生素C含量在水果中名列前茅，每百克含量达0.1—0.6克，比苹果、桃子等高100倍左右，维生素P的含量也是百果之冠。自古以来人们就把红枣视为极佳的滋补品，不但是美味果品，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋养润颜之功效。

红枣在树上自然挂干后采摘，表皮薄，易皱，形状呈梭形，虽然个头不大，但其含糖量是疆内红枣中最高的。但近年来市面所售的若羌红枣都不一定是原生的若羌枣。因为十几年前，若羌的原生枣数量日益减少，因此枣农便从河南新郑引进了当地的灰枣进行种植，结果由于新疆日照时间长，早晚温差大，产出的红枣品质比原产地要好许多。但无论是原生枣还是引进的灰枣，若羌红枣的品质和滋补功效都很不错，因此价格也比较高。

虽然灰枣个头小，长相不好看。但你千万别以貌取“枣”，枣在枣子中可称得上“甜蜜蜜”。因为灰枣糖分高，往往表面会析出一层糖，加上所处的地区风沙大，表皮上就形成了一层灰。拿一颗灰枣细细品尝会有种泉水的清甜，肉紧核小、肉质细腻，果肉也极富弹性，吃剩下的核壳扁长细小，若当作

码帮商城热销新疆枣推荐

名称	市场价	码帮价
新疆戈壁玉-灰枣一级 500g	48元	29.9元
新疆戈壁玉-灰枣二级 500g	45元	25元
新疆戈壁玉-灰枣三级 500g	26元	19.9元
戈壁玉枣三星(一钻) 500g	30元	22元
戈壁玉枣四星(二钻) 500g	48元	25元
戈壁玉枣五星(三钻) 500g	50元	36元
戈壁玉枣六星(四钻) 500g	66元	39元

在线购买：码帮商城 <http://mabangqlub.com>

现场购买：码帮会员中心 每周六9:00—17:00 绿十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼，如走楼梯请到4楼(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科学院路站下车向东40米)

电话订购：0531-85196186 8519628

齐鲁晚报码帮商城QQ群：159537027 343348973

购买方式



▲居民家中炉火慢最让入厨头痛，只能用烹饪技术来弥补。



▲娴熟的刀工。



▲做完菜，解师傅和帮厨仔细清理厨房。



▲丰盛的菜品上桌了。



▲一天的工作完了，可解师傅仍没闲下来。夜晚，他在台灯下研究菜谱。