

名流：打造高品质平民风

今年，受居民消费观念和集团、公务消费减少的影响，全国餐饮业尤其是高端餐饮业遭遇了“寒流”，纷纷进入转型、结构调整时期。

江苏名流餐饮有限公司这个历经 17 载的荷都餐饮龙头企业，敏锐观察到餐饮业面临的这场变革，在市场重新“洗牌”中，积极转型，立足市场需求，调整经营定位，转变经营思路，创新文化营销，推出系列创新活动，打造高品质平民风，力图走出这场“寒流”。

在这次行业转型之役中，独树一帜的“名流文化”再次成为荷都餐饮行业关注的焦点；提升菜品品质、提高员工素质、彰显企业文化……名流的品质之花已悄然绽放。“这对名流而言，既是一个挑战，更是一个巨大的机遇。”朱希清说，“这次调整，是对餐饮行业重新洗牌的过程，也是一个优胜劣汰的过程。”

此时，荷都不少餐饮企业开始通过裁员、降薪，甚至改旗易帜的方式来缓解市场压力。名流则表示，不会让做出优秀成绩的员工下岗，不会让为名流创造绩效、带来良

好组织氛围的团队及员工的经济利益受损。这不仅是名流对在岗员工的职业发展生涯的责任体现，更体现了名流对顾客负责任的态度。

餐饮企业的“服务”是企业文化、企业内在品质、企业员工素质最生动且无可替代的展示，是企业无数细微工作的综合表现。为了打好名流的“服务牌”，名流先后组织员工到外埠优秀酒店、宾馆参观、考察、交流学习，并多次在名流内部开展“菜肴 PK”，“卫生 PK”活动，有效的提升了员工的“内功”实力。与此同时，名流还推出管家式、保姆式服务。服务员对就餐的客人提供“有问必答、有求必帮、有事必办”的及时服务和一对一的预见性提前服务。从就餐预约、餐前准备、迎客领位、点酒点菜、供餐、结账、送客等各个环节，全程都做到专人规范、微笑服务，使顾客在享受美味餐饮的同时，充分体验高水准服务给自己的消费带来的超值感受。“我们让把让顾客吃得舒心、愉悦作为头等大事，要让顾客感到在名流的用餐不仅仅是一种消费，更是他们快乐生活体验的一部分。”朱希清说。

文化一直是名流的一道特色招牌菜。有人说，名流人身上有一种独特的气质，让人感觉亲切和感动。这种气质就是名流企业文化，是名流人本色的自然表达。独具特色的名流文化是荷文化、水文化与现代服务文化融合与创新的产物，让名流文化具有强烈的时代感和鲜明的民族性。已将这种企业文化融入魂灵的名流人，在工作中将其转化成精致的服务，为顾客创造着价值，并最终实现自己的人生理想。

在转型中，名流坚持一条准则不动摇，就是一定要坚守菜品、服务和环境的高品

质。目前，名流主推 688 元和 768 元价位的宴席，虽然比一般的宴席价位高一些，但切实保证了菜肴的较高品质和水准。会馆鱼圆、扒蹄、东坡鱼线、石锅肉、五谷杂粮粥、柳树湾小鱼等招牌美食有口皆碑、闻名遐迩，顾客对菜品的满意度也在不断提升。

朱希清说，种种外在环境的影响，对餐饮业来说既是“寒流”，也是“机遇”，名流围绕转型，创新营销方式，立足品质保证，有信心闯过这场“寒流”，再度领跑荷都餐饮业。

(胡媛)



养生常识

冬季一天的食物搭配技巧

搭配温胃暖脾的食物：天气转凉应注意胃部保暖，尤其是那些身体较瘦弱的人群。多吃些暖胃食物对身体有好处.一些年轻苗条的女性本来身体单薄，又为了时尚穿衣较少，造成肠胃和身体的双重受寒,这样的人群可以多吃些温胃的食物，如羊肉、虾、红枣、栗子、糯米等。

当归羊肉汤有暖中祛寒、温补气血的作用；虾的营养丰富，清煮或红烧或做羹，肉嫩味美；红枣号称百果之王，冬三月服食最为滋补。红枣既能滋补养血，又能健脾益气，抗疲劳、增强机体免疫力。搭配桂圆做成红枣桂圆茶具有补血养颜的功效。栗子搭配鸡肉，滑炒成栗子炒鸡，具有补虚养身、健脾开胃的功效。

除此以外，女性在冬季还要注意要减少生凉食物入口，要吃熟食和暖食，尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉水，避免肠胃受到过度刺激。

搭配滋阴润肺食物：冬季是各种呼吸系统疾病的高发季节，如感冒、肺部感染等。可以多吃一些银耳、百合、莲子、梨子、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等具有滋阴润肺作用的食物，比如可以做成百合银耳莲子羹、红枣百合粥、蜂蜜萝卜汤等，也可以炒胡萝卜百合西芹等。

补充维生素 A 和胡萝卜素丰富的食物：冬季天气寒冷干燥，儿童、老年人和患有其他慢性疾病的人容易感染呼吸道疾病。呼吸道反复感染的孩子和老年人有三分之二的人血清维生素 A 水平低。缺少维生素 A 会使呼吸道上皮和免疫蛋白的功能受损。动物的肝、蛋黄、乳制品中的维生素 A。胡萝卜素多存在于橙黄色植物中，如胡萝卜、红心甜薯、玉米、柿子等。另外，许多深绿色蔬菜、如菠菜、紫包菜、韭菜、南瓜中含量较丰富。

多吃红色食品，红色食品是指红色、桔色或棕红色的食品，如红椒、胡萝卜、南瓜、洋葱、山楂、红苹果等，这些食品的一个共同特点含有丰富的胡萝卜素，可防治感冒。除此之外，每天喝一杯酸奶、喝一碗鸡汤也能起到一定的预防作用。

搭配各种营养丰富的食物：寒冷也影响人体的泌尿系统，排尿增加，因此可适当多吃含钾、钙丰富的食物，可多吃蔬菜、适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品。还可多吃甲鱼、老鸭、芡实、桂圆、荔枝、核桃等多种营养成分，不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量，还能益气养血虚，对体质虚弱的人尤为适宜。其他还有药茶、药酒等，如姜枣苏叶饮、红花茶、菊花乌龙茶、菊楂决明饮、枸杞酒、首乌酒等均可根据各自的体质情况选用。

调整冬季“饮食钟”，食欲渐开忘维持体重：进入冬季后往往胃口渐开，进食较多，如果放纵食欲，大吃大喝，不但会造成肥胖，还会引起多种疾病，如痛风、高血脂症、高血压等。



家常菜

啤酒蘑芋炖板鸭



蘑芋含有大量的甘露糖醇、维生素、植物纤维及一定量的黏液蛋白，有奇特的保健作用和医疗效果，被人们誉为“魔力食品”。

主料：板鸭
辅料：魔芋适量
调料：葱 1/2 根，料酒 1/2 汤匙，胡椒粉 1 茶匙，干辣椒 2 棵，老抽 1 汤匙，啤酒 1/2 罐。

做法：
1.板鸭剁成小块提前一晚用水泡出多余的盐份
2.热油爆香姜蒜和干辣椒
3.下入泡好的板鸭同炒，逼出油份
4.淋入料酒
5.加入胡椒粉
6.加入老抽
7.加入蘑芋
8.倒入啤酒没过食材
9.大火煮开用中火焖至汤汁收干，起锅前洒入葱段即可
烹饪技巧：
1、板鸭比较咸，所以做之前要泡出多余的盐份，整道菜不用再加盐。
2、蘑芋的量可以按自己喜好增减。

湖鲜一绝

荷叶饺子全县独此一家

对于合格的“吃货”来说，旅行只不过是是不一样的地方吃各种好吃的东西。换言之，但凡好吃的东东，“吃货”永远不会嫌路远。

现在，带着各位去车程约 40 分钟的白马湖旺旺水上餐厅，体验一下特色的渔家风情，品尝一下全县独此一家的荷叶饺子吧！

荷叶饺子，顾名思义是以荷叶为主材调制的饺子馅，荷叶虽是就地取材，选用白马湖湖区内的天然荷叶，但采取的方法却甚是讲究。必是早晨 5 点前，在湖心采摘新鲜荷叶芽，尤选带露珠的为佳，这时的荷叶芽色泽鲜嫩绿，宛如碧玉，芽叶儿未成舒展，蜷缩在一起，就像是含情待笑的美人双唇，这样的荷叶芽能确保口感和色泽的完美融合。采摘上来的荷叶芽先要用刀去根清洗，再放入热水中焯，以去除荷叶表面的绒毛。然后迅速捞出来放进冰水中冷却，以保持新鲜口感。最后剁碎，加入油、盐、醋、糖、味精、秘制酱料等各种佐料拌匀，这样荷叶饺子馅便算是做成了。

虽然工序多、耗时长，但据说真正最耗精力的还是在荷叶饺子皮上。将包好的荷叶饺子放入油锅中炸，烹制成品外表呈椭圆形，色

泽金黄，隐约可见馅料的碧绿色，咬一口外酥内嫩，口感清新嫩滑，透过咬开的切口处却看不出饺子皮的材质。白马湖旺旺水上餐厅老板神秘地告诉记者，荷叶饺子皮是他们夫妻俩反复琢磨，试验千遍的独门秘方，全县独此一家，自然是不传之秘。但是可以透露的是，荷叶饺子皮采料特殊，制作流程复杂，店家夫妻二人即便每天都制作饺子皮，都还有失手的时候，所以饺子皮成品极难掌控。这也便成了他们店的招牌特色菜了。

虽已入秋，很多回头客却还惦记着这里的荷叶饺子。店老板早就有了准备，将盛夏时分采摘的荷叶芽包装仔细放入了冰柜中待用，只待食客上门，便取出来现做，口感虽略逊现摘现

做现炸。但在这个季节，吃上夏天的荷叶，倒也是一件美事！

(杨苗苗)



湖城名厨

演绎地道正宗的扬州风味

——锦春美食之厨师篇



所谓饭店看厨房，厨房看厨师，一位好的厨师则是一家饭店的灵魂所在。主打扬州特色的锦春美食，请来的大厨便是一位地地道道的扬州大厨朱明亮。

朱明亮，32 岁，入行时 17 岁，在著名的扬州富春茶社一学就是 15 年，目前是国家级二级点心师。朱明亮说，现在的年轻厨师都不愿意干白案，除了比同级别的红案厨师工资低，最主要还是干白案要起早贪黑，很多年轻人已经吃不下这个苦。所以他对他现在带的几个徒弟，都很宽容，他认为能静下心来愿意学白案的年轻人更有毅力，值得他倾囊相授。

每天凌晨 3 点 50 起来，朱明亮便带着他的学徒们赶赴店里生火、发面，只为精心制作出地道美味的扬州特色早点呈现给食客们。朱明亮说，扬州点心在馅心配制上，善于时令变化，皮馅相宜，春夏有荠菜、笋肉、干菜；秋冬有虾蟹、野鸭、雪笋。荤馅有三丁、五丁、三鲜、火腿、海参、鸡丁、鹌松；蔬馅有青菜、芹菜、山药、萝卜、瓶儿菜、马齿苋、茼蒿、冬瓜；甜馅有枣泥、核桃、芝麻、杏仁、豆沙等。就拿水调面团来说，又有烫水和冷水之分，

不同的调法出来的口味也不一样，因此，一分一毫都来不得半点马虎。

就以蟹黄汤包为代表，食客们要吃皮薄肉厚汤汁浓的灌汤包，这就要考验白案厨师们手工的技巧了，以高精粉和面制皮，克数都是统一的，每 50 克 4 个的面坯，擀成圆盘状，厚薄均匀，要既皮薄如纸，也要咀嚼有劲，现剥的蟹黄与要剁碎的黑猪肉均匀搅拌，与肉茸、皮冻、酱油、料酒等调拌成馅，捏成提褶包，使其包起来大如小碗，又不至破损而漏，这方能制出食



客们大爱的汤汁鲜浓，馅心实厚的蟹黄汤包来。

除了蟹黄汤包、三丁包、五丁包、翡翠烧卖以外，大煮干丝也是朱明亮的拿手绝活。将一厘米厚特制豆腐干切成 24 张均匀的薄皮，再切成如火柴梗般的细丝，这样的刀工成就了食客口中的美食，也成了学徒们努力的方向。就像朱明亮所说，原汁原味，只为演绎地道正宗的扬州风味。

(杨苗苗)



行业动态

白马湖村水产品

俏销省城展示会

最近，在南京举行的“江苏最具魅力休闲乡村展示”会上，先锋镇白马湖村带来的无公害原生态湖区 20 多种水产品被抢购一空。

白马湖村作为江苏省“最具魅力乡村”的申报单位参加了此次活动。为了展示白马湖生态、环保形象，白马湖村精心挑选了芡实米、菱角茎、芡实茎以及白马湖龙虾、甲鱼、乌龟等湖区原生态水产品 20 多种，派出了三名村干部在展厅向南京市民和商户进行推介。两天时间，共接受现场咨询 3000 多人次，商贸代表团 12 批次，现场出售各种水产品近万元，达成意向性商贸合同 20 多万元。

(胡媛 邹正东)



“美丽金鳊”荣获

江苏水鲜金牌菜厨艺大赛金奖

记者从日前举办的江苏水鲜金牌菜厨艺大赛上获悉：先锋镇白马湖村选送的“美丽金鳊”获得大赛金奖。

这道“美丽金鳊”取名于美丽金秋，取材白马湖特产——泥鳅进行制作，采用姜、葱、蒜等自然佐料进行烹饪，将浑身是宝的泥鳅烹饪成可口、爽滑、味美的美食。由于白马湖泥鳅全部来自于湖底，取材新鲜，营养丰富，不仅防癌，还具有滋阴补肾功效，深受食客欢迎。在由省休闲渔业协会、南通世外桃源休闲农庄联合举办的首届文化节——江苏水鲜金牌菜厨艺大赛活动中，经 200 多位来自全省专家学者和领导们的品尝打分评比，先锋镇白马湖村选送的“美丽金鳊”在全省十二家市县参展的十三道菜中崭露头角，一举夺得金奖。

同时，白马湖大闸蟹、白马湖野生甲鱼等水产品包装和礼品也在文化节举行的礼品设计展中获得了休闲渔业产品最佳礼品设计奖。

(胡媛 邹正东)



责 编 李后艳
统 筹 梁嘉庆