

青年人物 88

将整只鸽子的骨头从头颈处剔出来,做到骨不带肉、肉不带骨、皮不能破、骨不能碎,要在270分钟之内完成艺术冷盘、中式面点、热菜制作和展台布置四个模块的任务,所有菜品要注重营养搭配、口感口味、色彩美观……在今年的上海市托幼行业职业技能大赛中,来自徐汇区宛南实验幼儿园的陈姣龙一举夺得营养师组特等奖。这个连小时候玩过家家都要做小厨师的00后女生,如今正怀着对烹饪的满腔热情为幼儿园的孩子们“打造”美食。

“孩子们吃得开心,会更加坚定我继续深耕于营养领域的初心。”陈姣龙说。

青年报记者 刘春霞



陈姣龙。

青年报记者 吴恺 摄

舌尖上的幼儿园 五星级的好味道

00后“幼儿园厨王”让孩子们爱上吃饭

技术过硬

幼儿园“厨王争霸”她获特等奖

“我们要在270分钟内,独立完成艺术冷盘、中式面点、热菜制作和展台布置四个模块的任务,时间非常紧张。”

今年8月,陈姣龙参加的上海市托幼行业职业技能大赛营养师组比赛,堪称是一场“幼儿园厨王”争霸赛。她回忆说,这次比赛以中餐为基础,但考察的内容有不少难点。比如考验刀工的“整鸽出骨”,要将整只鸽子的骨头从头颈处剔出来,要求“骨不带肉、肉不带骨、皮不能破、骨不能碎”。“这都算国赛技能水准了,我们以前完全没接触过,都是赛前零基础开始学的。”

在热菜环节,陈姣龙做的一道指定热菜“滑炒鱼丝”,把鲈鱼切丝、上浆、滑油,再进行滑炒。这道菜既考验刀工,也考验上浆、油温控制等能力,炒出来的鱼丝要

又细又长、又白又亮、富有弹性。

在冷盘模块,陈姣龙也选择了难度很高的立式风景冷盘。而在以鸡胸为主料的自选创意菜中,她针对幼儿园小朋友的口味,做了一个“三色塔”,鸡丝、莴笋丝、香菇丝初加工后做成迷你塔上锅蒸,蒸完先淋鸡汤勾的薄芡,再浇一圈高汤南瓜泥,整个菜口味既清淡又营养健康。

比赛中,陈姣龙展现出了过硬的烹饪技能,最终她也拔得头筹,获得了特等奖。“整个赛程是体力和专注力、应变力、创造力的结合,不仅考察了烹饪技能,更强调了对幼儿营养需求的理解和把握。需要我们在菜品制作过程中注重营养搭配、口感口味、色彩美观等多个方面,比赛充分体现了托幼机构营养师的专业要求。”陈姣龙说。

推陈出新

在幼儿园也能吃到五星级的味道

出生于2000年的陈姣龙,从小就对烹饪充满热情,15岁那年,她进入上海市信息管理学校,成为烹饪工艺与营养专业的一名“中高贯通”学生,也开启了她的烹饪之旅。

高中期间,凭借优秀的操作技能,陈姣龙接连代表学校参加过“中华杯”“邦德杯”“星光杯”等各类比赛,均获嘉奖。23岁时,陈姣龙已考取了中式烹调师技师、营养配餐师技师、西式面点高级、中式面点高级的等级证书。

2020年,陈姣龙大学毕业,面对众多五星级酒店抛来的“橄榄枝”,她选择了在母校上海市信息管理学校任教。“2023年对我来说是特别有意义的一年,借助与徐汇教育局贯通后勤技能人员横向发展的机制,我有幸成为其中一员,来到宛南实验幼儿园成为一名一线营养师,也有机会与孩子们在一起,得以在一个更广阔的平台展示自己的专长。”

宛南实验幼儿园目前有11位营养师,年龄基本在四五十岁,可以说是陈姣龙的“妈妈辈”。20多岁却给“妈妈辈”营养师当“师傅”,陈姣龙坦言,营养师们都很和善,自己没有太大压力。在副园长吴晓雯看来,陈姣龙的加入为幼儿园注入了一股清新的气息。“她不仅拥有扎实的专业背景和出色的技能,而且非常年轻、充满活力。经常外出学习并将最新的营养知识和烹饪技巧带回园内分享给其他营养师。”吴晓雯进一步解释道,正是由于陈姣龙这样的积极影响与带动作用,整个营养团队都取得了显著的进步。

最近两周,陈姣龙带着营养师们开发了一款法式“柠檬蛋糕”,蛋糕的配方是中国的西点大师在与国外交流学习时总结出来的。在试吃“柠檬蛋糕”时,营养师们都被蛋糕的香气和口味所惊艳了。目前,幼儿园已计划在“新年大餐”时推出这款蛋糕,让孩子们在幼儿园也能吃到五星级的味道。

魔法厨房

一切从孩子出发 研发更多美食

“在外面烹饪食物,可以怎么做好吃怎么来,各种烹饪技法、重口味调料都可以用,但给孩子们做饭,要尽量保持原汁原味,所以基本以水、水蒸气作为导热体烹饪,调味品也只能用最基础的盐、糖,甚至酱油都不放,还要做得好吃,这就很有挑战性了。”在幼儿园工作一年多,陈姣龙最大的感触就是“一切从孩子出发”。日常饮食管理中,她在巡班时发现,刚入园的小龄宝宝由于咀嚼能力较弱以及味觉较为敏感,经常表现出不愿意吃蔬菜的现象。

经过观察,他们发现,小龄宝宝对于一些较长且不易咀嚼的蔬菜,如菠菜、芹菜、芥菜等,以及具有特殊味道(苦、酸、辣)的蔬菜,如苦瓜、洋葱、韭菜、香菜等避之不及。随后,陈姣龙组织“魔法厨房”研讨会,邀请三个园区的营养员共同参与讨论如何让蔬菜变得更吸引人。

“根据前期调研结果,我们选定几种普遍不受喜爱的蔬菜作为改造对象,尝试

使用不同的烹饪技术(如蒸、煮、炒、烤),或者将蔬菜与其他食材相结合的方法,来改善这些蔬菜的味道。”陈姣龙说,大家尝试将长长的韭菜、芥菜等制成蒸饺或蔬菜饼,将纤维丰富的芹菜制作成西湖牛肉芹菜羹,将有味道的洋葱变成了孩子爱吃的、香香的洋葱圈。

经过一段时间的努力,陈姣龙带领团队不仅成功解决了部分孩子挑食的问题,还激发了他们对探索未知食物的兴趣。

“孩子是祖国的花朵,离开家里的环境进入幼儿园,他们内心难免会没有安全感,而美食是会让人开心的,因此给他们的饭菜既要适合他们的年龄和口味,也要让他们吃得开心。”陈姣龙坦言,自己小时候就是孩子王,幼儿园里好吃的饭菜也一直是心里最甜的回忆,“我们会不断创新,用简单的食材和做法,给孩子们做出营养又美味的美食。孩子们吃得开心,会更加坚定我继续深耕于营养领域的初心。”

闵行区第九届“黎明杯”中小学优秀书法展圆满落幕



近日,闵行区第九届“黎明杯”中小学优秀书法展暨颁奖仪式在黎明小学成功举办,活动以“笔墨润心书情怀,童心铸牢中华魂”为主题,吸引了众多书法爱好者、领导嘉宾及学校师生的热情参与。

活动现场,书法作品展示区墨香浓郁,古韵悠长。“黎明杯”佳作与交大留学生作品交相辉映,尽显书法魅力。操场上师生们挥毫泼墨,互动体验书法之美。作为闵行区美育特色联盟盟主校,黎明小学携手12校筹备互动活动,创作书法艺术品及创意周边,黎明小学特别为盟友校编制画册,收录优秀作品,激励书法爱好者,传承和弘扬中华优秀传统文化。

仪式开上,黎明小学张佩红校长发表

热情洋溢的致辞,欢迎并感谢各方对“黎明杯”活动的支持。随后,康城学校师生及家长带来朗诵《书法之光耀千古》,闵行中学梁依帆带来演讲《缘来书法》。最后,舞台剧《水墨少年,共书未来》以书法为纽带,生动诠释了民族文化融合的力量。

颁奖仪式上,小学、中学软笔、硬笔一等奖及优秀组织奖、各盟友校奖项逐一揭晓。活动还特邀新疆泽普地区获奖代表,加深了闵行与新疆泽普的文化交流与友谊。活动中,上海高校国际书法教师联盟与闵行区美育特色(书法)联盟举行了签约共建仪式。随后,上海交通大学人文学院周斌教授带来一场主题为“书法美育中的家国情怀”的精彩讲座。

闵行区教育局领导发表讲话,对活动给予高度评价,强调书法教育在青少年成长中的重要性,倡导挖掘中华优秀传统文化,搭建书法展示平台,营造浓厚氛围,引导学生领悟中华文化、传承红色基因。

未来,黎明小学将继续领航书法文化传承,培养更多书法人才,共同书写中华文化的新篇章。

文/陈静