



营养师指导戒毒人员烹饪时要控油控盐控糖



“炊事班”进入食堂前需经过晨检



公示栏里张贴着菜谱和菜谱营养分析表



用“民族灶”给少数民族戒毒人员烧菜



“炊事班”对菜品进行复验



戒毒所里的“炊事班”

本报记者 陈立波
通讯员 朱柏聪 周克盈

健康饮食关乎每个人的身体健康,对于戒毒人员来说,科学营养的配餐对他们科学戒毒至关重要。16日,记者走进温州市黄龙强制隔离戒毒所,用镜头记录下所里“炊事班”营养配餐的全过程。

习艺劳动是科学戒毒、提高戒治成效的重要内容之一,形式也多种多样。对戒毒人员叶喜明(化名)等人来说,“做饭”就是他们的习艺劳动。清晨6时,叶喜明和同伴在民警的带领下走进食堂,经过晨检后,开始了一天的“炊事班”生活。

6时30分,配送车准时到达食堂。在民警确认各配餐中没有夹带违禁品后,叶喜明和同伴们对所有菜品的质量、重量进行了复验。“肉沫新鲜的!”叶喜明熟练地撕开装着肉沫的塑料袋,用手指轻轻一刮,鼻子凑上去闻了闻。同伴们也分工检查蔬菜是否有腐烂、腊肠是否在保质期内等问题。

10多分钟后,所有菜品核验无误。叶喜明向民警汇报后,与同伴一起将所有配菜搬进食堂储物间,开始对中餐所需的菜进行清洗和粗加工。

记者注意到,食堂入口处的公示牌上,贴着一张本周的食谱表,除早餐以馒头为主外,每天的中餐、晚餐都是两菜一汤,顿顿不重样,食谱表边上还有周菜谱的营养分析表,包括了能量、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等25项内容。

“戒毒人员的身体情况比较特殊,营养配餐是科学戒毒的重要环节。”该所生活卫生科副科长黄禧告诉记者,从去年5月起,所里就提出了“四区、四季、四周、四谱”分区配餐理念,并专门邀请温州市营养师协会的2名营养师进所指导,“营养师除了对每周的食谱进行营养分析外,还在烹饪过程中指导如何严格控油、控盐、控糖”。

“这壶油最多只能用一半,盐尽量留一点,糖尽可能少用。”9时许,看到戒毒人员开始按食谱配料表对油盐糖等配料进行称重,营养师周婷婷立即上前指导。周婷婷解释,医学研究表明,如果每天的盐摄入量超标,容易引起心血管类疾病,而对戒毒人员这样的特殊体质人群来说,那是非常不利的,“经过1年多的营养配餐,现在在所里戒毒人员每天盐的摄入量已经有了明显下降”。

一切准备完毕,叶喜明和同伴开始烹饪中午的主菜——肉沫红白萝卜、清蒸小黄鱼。将小黄鱼放进蒸箱后,叶喜明在锅里倒入适量油、肉沫,熟练地翻炒起来。负责面点的戒毒人员则开始准备做面食。

“营养配餐不但要让戒毒人员吃好,更要尊重少数民族戒毒人员的习俗。”黄禧告诉记者,所里少数民族戒毒人员不多,但一

旦当天的菜品与他们习俗冲突,都会特地安排“炊事班”用“民族灶”烹饪菜肴。

约30分钟后,肉沫红白萝卜出锅,清蒸小黄鱼出锅。叶喜明和同伴按规定分菜,并将3个外送点的菜装上了护卫队的车辆,紧接着对食堂内就餐的各大队菜量进行分配。

11时,“炊事班”上午的工作基本完成,叶喜明将4份饭菜的留样放入冰箱,民警带着他们检查了整个食堂,确认所有电气设备和炊具都已恢复原状。此时,前来就餐的戒毒人员开始排队进入餐厅,准备享用“炊事班”忙碌了一上午的成果。



所有菜品都要留样



戒毒人员开始就餐