

匠心

尽管飞机餐很难做,但“天厨”朱传真非常“用心”——

# 拿出“米饭仙人”功夫 做好万米高空一碗饭

朱传真:上海市首席技师,东航集团旗下上海东方航空食品有限公司总厨师长,被称为“天厨”

本报记者 李静

飞机餐不好吃。做了35年飞机餐的朱传真,如今已是上海市首席技师,他极为坦率地说:“飞机餐真的不好做。”因为,中华美食可以由炒、烩、煮、煎、炸、滚、余、灼、焖、焖、烩、煲、煨等几十种花式烹饪手法加工,但飞机餐能用的手法一般不过五六种;还因为空中压力的变化,机舱环境的独特,全都不是普通烹饪手法可以“对抗”的。

但同行称为“天厨”的朱传真,从没放弃把飞机餐做好吃的梦想。从19岁入行,到成为东航集团旗下上海东方航空食品有限公司总厨师长,他对中式、法式、日式、韩式、泰式等中外航空餐食熟稔精通,坚持把食物当艺术品一样雕琢。他说:“对食物用心,它会回报你。”

## 做飞机餐要面对一张长长的“负面清单”

制作飞机餐,要先在几十种烹饪大法之中做“排除法”——只能挑选适合航空特征的烹饪方法和食材,最常用的就是蒸、煮、余、闷、烤等方式,最容易带来香脆口感的煎炸在飞机餐里很少能用到,因为航空餐要二次加热,煎炸食物的外皮会变软,口感不好实相差;食材绝对避开带刺带壳的,还要挑选易搞检、不易携带外来物的,像苋菜、空心菜、草头、豆腐等很少用,因为首先要确保食品安全。

朱传真说,机舱环境中,人们的食欲和味蕾感受度降低,再加上食材不多、烹饪方法受限,航空餐制作的难度层层提升,“就像在一个严格划定范围的台子上舞蹈,拳脚不能出边界,还要舞到最好”。

飞机餐的“负面清单”这么长,怎么办?朱传真回答“用心”。他可以为一碗



朱传真和同事一起试菜,研讨改善食谱。(东方航食公司供图)

米饭想出很多招。比如,为了让飞机餐里的米饭不那么干巴,他引进新设备,用燃气蒸米饭,一来可保持水分,二来能提升口感;他还特意在饭上盖一层水分含量高的蔬菜,抵挡主食水分流失;配饭用的蔬菜尽量选择根茎类多汁丰富不易流失、观感良好不易变色的食物,比如芹菜、土豆、南瓜、鲜笋、胡萝卜等。

## 每天的午餐就是飞机餐

作为总厨师长,朱传真的一大任务是研制航空餐新食谱。东方航食公司为中外60多家航空公司配送餐食,每天配送11万份航空餐,服务对象包括全航、日航、达美、港龙、法国航空、澳大利亚航空、俄罗斯航空等公司的航班。东航和上航是他最主要的服务对象。按照东航集团的要求,机上食谱两年一换,欧美等远程航线至少有4套航空餐备选,每月换一套;京沪等国内热门航线有6套,10天换一次;机组餐一天3

顿不重样,总共有几十套可选;一个航班的头等舱、公务舱和经济舱各有至少两种主食可选。

这些食谱都是朱传真带领团队研制出来的。“每个食谱都是创新和突破,有时候灵感来了就很快,但也有脑袋不开窍的时候,想一星期都想不出一套。”

这时,朱传真就去找灵感,方式倒也接地气:逛菜场,感受食材的颜色和气味,买回家给人家烧饭做菜;在办公室头脑风暴,团队聚在一起各抒己见,互相激发;读书,办公室书架上满满两大层烹饪书籍;下班休息,“吃吃吃”“拍拍拍”,出门旅游、聚会专挑有特色的餐厅吃,看到中意的菜式立马拍下来,回家琢磨借鉴找灵感。

清炖狮子头是东航头等舱和公务舱的一个招牌菜,但朱传真一直不太满意,总觉得口感还差那么一点点。一次和家人到南京旅游,他说服大家临时改

道去了扬州——不看景只吃饭。他找到当地口碑最好的餐厅,点了狮子头,慢慢咀嚼咽下,吃完就去跟餐厅厨师请教。对方听说他特意来“取经”,有些惺惺相惜,便把私家秘诀坦诚相告。原来,东方航食制作狮子头的肉是绞制出来的,扬州大厨建议人工切剁肥肉等原料,这样狮子头不会过于硬实,整体口感更松软。朱传真如获至宝,回来后在航空环境中反复试验。如今,他做出的狮子头入口即化,不费什么力气便可用叉子切开,在此基础上,他又开始研制适合航班环境的红烧狮子头产品。

每当有新食谱出炉,朱传真总是第一时间召集厨房、采购、质控、市场和冷库等部门主管一起试菜,研讨改善,而他自己,近几年的工作午饭吃的都是航空餐,每天都要试几批次才放心。

## 鸡肉卷切得斜一点他都能看得出

航空餐食的原料选购、库房收货、存储、预处理、生产烹饪、打冷、冷藏、冷冻、出库、装车、运输等程序要求都非常严格,不能用于航空食材的列表很长,都是易腐败、易变色、易夹杂外来物等品种;进入操作区要“全副武装”,帽子、口罩、专门工作服、手套一样不能少,还要经过专门除尘通道吹掉身上灰尘,操作人员不准佩戴外露首饰和手表等,以防异物掺进原料。

在温度方面,航食制作也有严苛标准。除厨房外,航食其余生产区需控制在20℃之下,飞机餐要在8℃以下的冷库存储,一般温度控制在0℃-5℃;配餐时,也需要使用20℃以下的冷藏食品车运输,货箱配有空调、电扇,食物上放干冰。在快速冷却阶段,需要迅速将食物从60℃以上降到10℃以下,抑制细菌繁殖,防止内部变质。

朱传真是一系列标准程序的“总把关人”。同事们说,朱传真要求很严,每套餐食里每样食物的克数、形状、摆盘方式稍有差异都逃不过他的双眼,“连鸡肉卷切的角度倾斜一点点都能看得出”。

# 两年特种兵,一辈子“突破自我”

本报记者 何易

今年刚刚从上海交通大学媒体与设计学院毕业的沈涛,以六年来的优异表现荣获上海市优秀毕业生称号。这六年里,三分之一的时光,他前往武警特战部队服役,荣立个人三等功;剩余四年,回到校园的他,连续三年获得校级奖学金顺利保研。

他说,达成“文武双全”成就靠的是不忘特种兵的姿态——突破自我才能砥砺前行。

## 从大学走进军营:我要成为一柄尖刀

2011年刚考入上海交大媒体与设计学院时,沈涛和许多新生一样,迷茫又不知所措。一个偶然的机会,他看到了参军报名的通知,想着能在最热血的年纪去做最热血的事,他选择了参军入伍。

“当时身边人都觉得太折腾了,为何放着好好的大学不上,要跑去当兵呢?可我总觉得,年轻时不‘折腾’,那要等到什么时候去‘折腾’?”沈涛对记者说,进入军营三个月后,从新兵连走出来的他有两个选择:文工团与武警特战部队。他毫不犹豫地选择了后者:“既然选择了当兵,就要争取成为一柄尖刀!”

通过第一层选拔的沈涛,面临着一轮“魔鬼训练”。在这八个月里,预备队员和正式队员一起被拉到一个偏远的厂房,一百多个人同吃同住。其间,他每周六早上的5公里考核,都拼了命地跑进前十。这场特殊训练的淘汰率超过50%,沈涛留了下来。

最终通过层层选拔的沈涛进入了武警上海某特战部队,成为了一名正式的特战队员。两年中,沈涛学会了特种攀登、特种射击,在一次次艰苦的训练中从一名“文弱书生”,蜕变为优秀的特战队员。

# 多省市驻沪商会协会倡议心系国防

本报讯(记者何易)昨天,由上海市国防教育基金会等主办、各省市驻沪商会(协会)共同组织的“居安思危、心系国防——纪念中国人民解放军建军90周年宣传教育活动”在上海举行。会上,多个省市驻沪的百余家商会(协会)共同发出《居安思危、心系国防》倡议书。

倡议书提出,在建军节期间,组织动

员,他通过完成“魔鬼周”野外极限训练,凭借优异的军政素质被评为“总队训练能手”,荣立个人三等功一次。

## 从军营回到校园:军人精神让我成为“铁人”

退伍之后,沈涛回到大学继续他的学习生涯。这一次,他不再迷茫。他先后创立了两个学生社团,在四个学生组织中担任骨干职位,并曾参加过九次野外探险,十次铁人三项比赛,十二次自行车联赛,还代表学校参加青海湖大学生自行车赛,拿下铁人三项年龄组的冠军。

“我的梦想就是能在自己学校举办一场铁人三项比赛。”有了目标的沈涛很快行动起来,成立了上海交大铁人三项协会。他和他的团队积极联系器材厂商开展长期合作,联系赛事组委会申请优惠的比赛名额,“看到越来越多的铁人对铁人三项感兴趣,我由衷地感到欣慰。”

在这两年中,沈涛还连续三年获得校级奖学金,并以优异成绩保送入读学院研究生。“我一直认为学习和兴趣是不冲突的,重要的是你以什么样的心态去平衡这两者的关系。把学习当作是感兴趣的事来做,何尝不可?”

在读大四那一年,已经获得保送研究生资格的沈涛依旧觉得实践是提升自己的关键。他选择了一家互联网创业公司,开始利用课余时间学习UI设计、代码原理、运营推广知识。

“很多人问我,为什么有这么长时间去做这件事,其实,这和我在部队养成的雷厉风行的军人作风紧密相连。做事效率提高了,能自由支配的时间也就多了。不管以后我从事什么行业,遇到什么困难,我都会保持军人的精神和作风。”沈涛笑着说,军营对他的影响是巨大的,他相信无论在哪里,只要努力去做好眼前的事,就能有收获。

## 体彩公报

排列5第17187期公告  
中奖号码:83110  
每注奖金10000元

## 排列3第17187期公告

中奖号码:831  
直选每注奖金1040元  
组选3每注奖金346元  
组选6每注奖金173元

# 2017世界移动大会·上海精彩落幕

# “大连接”开启新未来

## 中国移动上海公司组建临时党支部党员攻坚队全力保障

6月28日-7月1日,以“势在人为”为主题的2017世界移动大会·上海在上海新国际博览中心成功举办。中国移动以“大连接,新未来”为主题参展,围绕5G技术、终端、个人业务、家庭业务、政企业务、物联网六大方面展示了最新技术和产品。上海移动成立临时党支部,组建党员攻坚队,充分发挥党组织战斗堡垒与党员先锋模范作用,做到困难在哪里,责任在哪里,党旗就飘扬在哪里,全力以赴为大会提供各项业务支撑及优质的网络服务,确保大会精彩、成功。

## 党建引领 全力以赴保障大会

推进全面从严治党向纵深发展是新形势下中国移动持续健康发展的必然要求和根本保证。中国移动长期注重抓好党建责任落实,注重抓好党员思想引领,注重完善组织体系覆盖,注重发挥典型示范引领作用,取得了明显成绩,积累了有效经验。一直以来,上海移动始终坚持党的领导,加强党的建设,长期扎根城市热土,赓续党的红色基因,在“嵌入式”党建路径探索的道路上努力构建“移动”模式。

本次世界移动大会·上海为期四天,吸引了来自104个国家和地区的近67,500名参会者,聚集了业界规模最大、最具影响力的移动运营商、终端厂商、设备供应商、软件公司和互联网公司的高管以及热爱科技的消费者。为确保大会精彩成功,上海移动提前落实组织保障,充分发挥党组织战斗堡垒与党员先锋模范作用,以知促行践行“两学一做”,在大会现场成立临时党支部,并现场授旗组建党员攻坚队,来自不同条线、不同专业、不同部门的近40名党员冲锋在前,攻坚克难,圆满完成了大会的各项保障工作。

400多位重要嘉宾,75家参会媒体,近百个大小会议的会务支撑与宣传保障,圆满完成布展运营、通信服务保障等工作。每位党员主动承包责任区,明确任务量化目标,建立模块化分组保障机制,细化会务筹办、观展推介、宣传联络、网络保障等工作环节,明确各环节衔接细节与责任要求,充分发挥党组织高效决策与执行作用;建立党员与群众的结对机制,并且每日总结短板问题,表扬先进、鞭策不足,带领团队形成比贡献、讲作为氛围。

例如在布展运营方面,上海移动累计搭建主展台800平方米,制作展会各类卡证14000余张证件,选拔展会工作人员超过170人,全力保障展会期间现场接待、引导与讲解工作;制定展会参观接待方案,设置3条展会参观动线,与3条展馆参观动线,有效保障人流高峰期间展台秩序及重要嘉宾观展体验。



## 开放合作 迈向万物互联新时代

新一轮信息技术革命和产业变革席卷而来,万物互联新时代已经来临。4G的蓬勃发展带来了移动互联网的繁荣,改变了人们的生活。未来5G、物联网、人工智能等技术的发展,将推动社会加速进入万物互联新时代,呈现出连接泛



在、感知泛在和智能泛在三大特征。大会期间,中国移动发布了新一代信息基础设施建设的最新成果;截至目前,中

国移动已建成4G基站162万个,实现全国乡镇以上区域全覆盖,覆盖人口超过13亿,4G用户达5.83亿。中国移动同期举办了“GTI国际产业峰会”,“创客之夜”、“蜂窝物联网大会”、“5G联合创新中心合作伙伴会议”等活动。在GTI峰会上,中国移动通信集团、上海汽车集团股份有限公司、华为技术有限公司签署了《共同推进智能出行服务暨下一代车联网合作框架协议》,共同发力以C-V2X技术为核心的下一代车联网。在“创客之夜”上,中国移动发布了“和创计划”,将“互联网+”与“大众创业、万众创新”深度融合,构建万物互联的资源集聚“双创”平台,向全社会开放中国移动的特色能力与创新创业资源,构建开放共享、合作共赢的“双创”生态体系。在“蜂窝物联网大会”上,发布了中国移动物联网发展计划,宣布成立中国移动物联网联盟,首发了中国移动物联网合作伙伴的物联网最新产品和解决方案,并发布合作意向。在“5G联合创新中心合作伙伴会议”上,宣布中国移动5G联合创新中心已构建北京、杭州、上海等9大开放实验室,向合作伙伴及创业团队提供基础测试环境、应用孵化、测试认证、应用示范等四大能力。

本次大会,中国移动以“大连接 新未来”为主题参展,展区共分为5G技术展示、物联网展示、政企业务展示以及包括家庭、个人、终端、服务能力、国际业务等最新技术和产品的展示。中国移动在展会设计了一个万物互联的世界,运用光纤灯组形成展位的顶部造型,流动的光纤仿佛汇聚成信息流,盘旋在城市上空,为参观者营造出一个微观的信息世界,展现中国移动正有效支撑中国未来



大连接的新时代愿景。

## 精心部署 高品质网络保障盛会

随着4G发展迅速普及,如今“世界上每3个4G用户就有一个中国移动用户。”作为国际化大都市,上海常年举办各类大型展览、赛事、会议等,本着为用户提供“优质、安全”网络的宗旨,上海移动以党建为引领,从常态化机制、应急效能、打击信息诈骗等多方面着手,打造了一支关键时刻“拉得出、冲得上、打得赢”的保障团队。

在今年MWCS期间,保障区域累计移动用户日均超过26万,4G流量创历年MWCS新高。面对如此大业务量压力,上海移动各部门联动协作,突出重点,建立“维护+现场测试+后台监控”多维度保障体系,全力以赴为大会提供优质通信网络服务。重点聚焦展馆、会场、周边道路、机场、火车站等区域,提前做好相关站点扩容及3D MIMO改造,提升保障区域业务承载能力;合理布放应急指挥车与应急通信车,配合落实无人机基站现场值守,建立高频次、高密度网络监控机制。大会期间,4G无线接通率保持99.7%以上,VoLTE接通率保持99.5%以上,网络质量平稳,各项活动有序开展,获得了主办方、媒体及用户的高度评价。

6月28日-7月1日,以“势在人为”为主题的2017世界移动大会·上海在上海新国际博览中心成功举办。中国移动以“大连接,新未来”为主题参展,围绕5G技术、终端、个人业务、家庭业务、政企业务、物联网六大方面展示了最新技术和产品。图为观众在现场体验各种最新“黑科技”。

图:CFP

近年来,上海移动一方面不断打造4G精品网的“广深厚精”,另一方面持续升级家庭宽带网络。截至目前,上海移动4G基站规模达到3万个,实现了自贸试验区、国际旅游度假区等重点区域的4G网络全覆盖,4G综合覆盖率达到98%并保持行业领先,极大地提升了上海无线宽带的接入水平。目前上海移动家庭宽带用户规模超过100万户,宽带服务从100M全面提速至200M,带宽相比去年翻了四倍。同时,上海移动专注提升家庭宽带“含金量”,目前上行带宽全部达到10M以上,后续通过核心网改造,上行带宽将达到50M以上,真正实现上传下载双向无阻。

未来,上海移动将继续实践党建工作与企业生产实际的有效对接,着力实现党建、业务一盘棋,进一步为上海加快会展业升级,培育经济新增长点,提升城市品牌与国际影响力保驾护航,支撑上海工业互联网和智慧经济发展,拉动信息消费升级,助力上海建设全球影响力科创中心,以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

左图:为确保大会精彩成功,上海移动在大会现场成立临时党支部,并现场授旗组建党员攻坚队,来自不同条线、不同专业、不同部门的近40名党员冲锋在前,攻坚克难,圆满完成了大会的各项保障工作。图为党员攻坚队在展会间隙合影。 本报资料照片