



潜望镜

第77集团军某旅防空营按照官兵训练消耗数据科学配餐——

一年三次修改食谱

■本报记者 徐雯 通讯员 贾文鑫 左超超



“许班长，下周的训练表已经发给你了，记得查收。”这天晚上，连务会一结束，第77集团军某旅防空营文书余萍便将刚制订好的训练周表通过强军网发送给了炊事班班长许坤，他告诉记者，这样的做法已经持续了几个月。

“炊事班要训练周表干啥？”在好奇心驱使下，记者来到炊事班宿舍。此时，许坤已带着几名战友坐在了电脑前。只见他们在一款软件的帮助下，很快便根据训练强度计算出官兵每天所需摄入的各类营养成分比重。

“我们现在每餐都严格按照训练消耗数据进行配菜，确保战友们吃得健康。”许坤告诉记者，这一做法，源于他们今年三次修改食谱。

第一次发生在今年年初。那时新

兵刚刚下连，许坤对新兵们的饮食格外关注。他发现这批新兵中有不少人来自云贵川渝地区，对营里以西北菜为主的饮食不太习惯。为解决这一问题，那段时间，许坤和炊事员们找到全旅有名的“川菜大厨”拜师学艺，专攻精练川菜做法，重新制订食谱，这才逐渐“征服”了新战友的胃口。

可没过多久，许坤又发现了新的问题——同一桌饭菜，有的菜品次次被战友一扫而空，而另一些菜品几乎每次都会剩下，个别的甚至无人动筷。

经过一段时间的观察，许坤发现了规律：类似水煮牛肉、辣子鸡丁等“硬菜”从来不会剩下，素菜的“销量”则明显要差一些。与此同时，同样是素菜，油炸爆炒等做法就比清炒和醋熘更受欢迎。

为了印证这一规律，许坤随后做了

一次问卷调查——他让战友写下“最希望炊事班做的10道菜”。结果不出所料：东坡肘子、毛血旺、红烧肉、炸鸡、烤鱼等菜品榜上有名，而一些口味清淡的素菜则很少被提到。

“战友们喜欢吃啥，咱们就做啥。”在许坤的提议下，第二次修改食谱拉开了帷幕。因为符合官兵喜好，接下来的小半年时间里，营里几乎没有剩菜剩饭。不仅如此，在伙食满意度调查中，许坤所在的炊事班也评分很高，被旅机关评选为“红旗食堂”。

然而好景不长，不久前的年度体检宣告了这次修改食谱的失败——因长期的重油重盐饮食，不少官兵的甘油三酯、胆固醇等指标都接近“临界值”，还有个别官兵体重已悄然超标。

“只顾想着大家爱吃什么，忽略了大家需要吃什么，差点吃出问题来。”得知此事，许坤懊恼不已，主动在营军人大会上作出深刻检讨。

灶台连着战位，伙食关乎打赢。为

了让战友既能吃饱吃好，又可以吃出健康吃出战斗力，许坤又牵头开始了第三次修改食谱。

以前，许坤“拜师”大多去的是餐厅、酒店，这次学艺，他却把目光转向了医院和体校。为了让官兵饮食更加科学健康，他利用空闲时间，拜访驻地医院医生，详细请教科学饮食相关知识，并前往驻地某专业体校取经，学习借鉴他们根据训练强度调整伙食的做法。不仅如此，爱“折腾”的许坤还通过自学考取了营养师证书，成为全旅首个具备等级厨师和营养师资质的“双料”大厨。

这一次修改食谱成效如何？有3组数据可以说明：一是在近期的检查中，机关发现防空营饭菜几乎没有剩余，基本做到“每日光盘”；二是营里部分官兵体检复查结果显示，曾经异常的指标均已恢复正常；三是在刚刚结束的年终考核中，防空营官兵在“体型”一项全员合格。

微议录

“吃好”不能停留在“好吃”层面

■徐雯

兵马未动，粮草先行。伙食保障工作是一项基础性工作，事关官兵身体健康和部队战斗力建设。

从长征时的草根树皮到如今军营餐桌上的“六菜一汤”，我们早已将目光从“吃饱”转向“吃好”。在此过程中，我们应注意，所谓的“吃好”绝不能仅仅停留在满足官兵口腹之欲这个层面。

“官兵动物性食品应达到每人每天

280克，动物性蛋白占比不少于26%……”前些年，我军进一步调整了食物定量标准，提高了各类食物营养标准，并将定量精确到“克”。这对我们改进伙食保障工作提出了新要求——在物质相对丰富、提倡科学饮食的今天，如何向“吃”要战斗力，已成为新的时代课题。只有聚焦“保障打赢”要求，科学制订食谱，才能真正实现“吃好”这一目标。

一名新兵的“小算盘”

■牛伟萌 葛斌



营连日志

新兵下连已有一段时间，但在第73集团军某旅三连指导员刘拓眼里，新兵张克宁显得有些特别。因为在新兵连时，张克宁的各项成绩都十分亮眼，但下连后，他的成绩却下降了一大截。以3公里轻装越野为例，在新兵连时，他一直稳定在“优秀”水平，如今却总在“良好”线上下徘徊。

对新兵中几名成绩拔尖的战士，刘拓一直比较关注，令他疑惑的是，下连后的几次考核，唯有张克宁的成绩出现“断崖式下跌”。刘拓开始担心张克宁的身体出了问题，但经过一段时间的观察，并未发现他的训练状态和身体状况有何异常。他又怀疑张克宁的家中有什么特殊情况，于是联系了张克宁的父母，可得到的答复是“家中一切正常”。不仅如此，张克宁的

父母还告诉刘拓，张克宁入伍前就有跑步的习惯，身体素质一直很好，现在的成绩相比入伍前已经算慢的了。

几番探查都没能找到原因，刘拓心头的问号越来越大。这晚，他直接找张克宁询问，而得到的答案是他之前怎么也没想过的——成绩退步，是张克宁故意为之。

起初，面对刘拓的询问，张克宁只说这就是自己的正常水平，之前在新兵连是因为有班长战友帮带，所以超常发挥。直到刘拓提起他入伍前的跑步水平就不止于此，他才讲出自己的小心思：“刚到新兵连时，紧张的训练节奏让我状态很差，包括跑步在内的训练成绩都不尽如人意。过了适应期以后，我的各项成绩开始稳步上升，一直得到带兵骨干的表扬。下连之后，我不想再承受刚到新兵连时那样的压力，便想着‘留一手’，一方面训练没那么累，另一方面也给以后的进步留下空间……”

这样的回答让刘拓啼笑皆非，他没有批评张克宁，而是开导道：“想得到表扬没错，但必须靠实打实的进步。你这样‘留一手’看似走了捷径、轻松不少，但也错过了突破自我、追求卓越的机会。”

听了刘拓一番话，张克宁羞得面红耳赤，表示今后一定不给自己“留余地”，要向更高的标准发起冲击。

近日，连队举行了一次长跑小比武，张克宁一改往日的“无精打采”，从起跑开始就冲在队伍前列。经过十几分钟的“鏖战”，张克宁在第一梯队里一直死死“咬”住跑在最前面的班长杨国伟。虽然在冲刺阶段，他因体力不支没能超过杨国伟，但走下赛场却满脸笑容，像是打了一次胜仗。

“跑在前列的感觉怎么样？”“当尖子果然累！”听了刘拓的问话，张克宁一边喘着粗气一边回答，“太久没有拼尽全力，身体机能退步了很多。下次比试，我一定要超过杨班长！”

军语趣说，给我E-mail

投稿请登录强军网
解放军报投稿平台



是福”这句话端正了认识。

这两天，为浓厚学习氛围，上级组织板报墙绘评比活动。因为我有一定绘画基础，这项任务便落在了我身上。按照以往“吃亏是福”的思路，我一定独立承担，加班加点凸显自己的作用。但这次，我与其他几名有绘画爱好的战友一起完成了这项任务，并在评比中拿到了第一名的好成绩。

（刘念、本报特约通讯员孙晨整理）



闪耀演兵场

高原砺剑

近日，新疆军区某团组织开展实弹射击演练，提升部队全天候、全地域作战能力。

左图：测量风速。 陈明摄
下图：火炮齐射。 沈春强摄

履新之初，不要急于求成

■海军陆战队某旅机步三连指导员 周昕晨



指导员之家

王龙彬是连队年轻军士中的佼佼者，不仅能说会道、思维开阔，而且在工作中善于推陈出新。今年老兵退伍后，八班班长岗位出现空缺，经连队党支部推荐，他开始担任八班班长一职。

然而，王龙彬上任不到一周，班里就接连出现抱怨的声音，工作落实也频频出现问题。“王龙彬这是怎么了？”对此，我既不解又担忧，于是私下找到几名八班的同志了解情况。

“都说‘新官上任三把火’，但王班长这火烧得太旺了，每天工作安排一大堆，大家忙得晕头转向”“连队要求的事项，到了班里经常加码，盲目求新，由于精力有限，到头来只能是部署多、落实

少”……八班战友的心里话让我明白了王龙彬的问题所在。正当我考虑如何与他讨论此事时，王龙彬却找上门来，述说自己担任班长以来的困惑：“指导员，我想充分发挥自己的优势，在各项工作上都有所创新，给班里建设增添亮点，可战友们似乎不太理解我，越来越不愿意配合我的工作……”

看来，王龙彬也意识到自己的工作出了问题。我立即抓住时机，将这段时间了解到的情况告诉他，并向他讲明，点子多、方法新固然是好事，但安排部署工作时还是要考虑班里的实际情况：“你刚上任，想带领大家作出新成绩，这不难理解。但部队工作大多不是一日之功，一味追求出奇出新，不仅难以达到预期目标，还会影响班内团结，损害自身威信……”一番谈话后，王龙彬若有所思地离开了。

很快，我就看到了他的改变——在上级组织开展的“安全管理集中抓”活动中，王龙彬不再“拍脑袋”搞创新，而是认真学习相关部署要求，并结合实际与班里几名老军士研究制订落实计划。随后，八班齐心协力、有序推进，取得了很好的成效。前不久，连队组织月考考评，八班在王龙彬的带领下一举夺得“军事训练”和“安全管理”两面流动红旗。

看着王龙彬干劲十足的样子，我欣慰之余也不忘通过这件事总结经验。在行政例会上，我组织干部骨干围绕“应该以什么样的心态干工作”这一主题展开自我剖析；紧接着，在政治教育时间，我又以“我心目中的干部骨干”为题组织讨论交流，通过画像分析、对照检视，帮助全连干部骨干端正工作态度，提高履职能力。

（胡亚楠、刘洋整理）

