

6年从新手到联华冠军厨神 张德琪以烹饪诠释“用心过好生活”

近日,为期2个多月的“点亮梦想晚餐”第五季活动在世纪联华江湾店圆满落幕。本次活动以“健康饮食 健康生活”为主题,通过丰富多彩的形式,让消费者们深刻感受到舒适、健康、美好的生活体验,总决赛当天,数十位厨艺高超的参赛选手在现场进行比拼,活动不但拉近了联华与社区居民之间的距离,更增强了一份烟火气。



厨艺比“伍” 点亮社区美食文化

此次“点亮梦想晚餐活动”,联华推出了“集联藕 换好礼”活动。活动期间,顾客在联华门店消费满50元,即可获得“联藕”。顾客凭联藕在指定时间内可兑换包括无抗鸡蛋、乡村土鸭、海天0金标生抽等精选好礼。活动期间,参与人次达到了117万,共计产生销售订单超100万笔,有效激发消费活力。

作为本次活动的核心亮点,厨艺比「伍」吸引了大量厨艺爱好者与社区居民的参与。在前期三场不同社区及主题食材的厨艺比拼中,现场氛围十分热烈,各位参赛选手各显神通,竞争异常激烈,最后角逐而出的冠亚军直接晋级至厨艺比「伍」总决赛。除了线下,本届“点亮梦想晚餐”活动的联华梦想小镇也迎来了升级重启,对自己厨艺有信心的市民还可以通过该平台上传自己的晚餐作品,通过点赞排名获得直通厨艺比「伍」总决赛的现场名额,与线下选手一齐参与到厨艺比武的总决赛比拼中来。

从新手到冠军厨神: 以烹饪诠释“用心过好生活”

作为线上报名的选手,张德琪一次在家门口联华超市购买食材时,得知了即将举行的点亮梦想晚餐厨艺比「伍」大赛,于是便在超市工作人员的推荐下报了名,没想到最后成功晋级来到总决赛现场,更是凭借自己的拿手菜——罗宋汤,一举夺得了联华“点亮梦想晚餐第五季”冠军厨神的称号。

据悉,年轻时他曾是一位社区工作者,由于工作繁忙,他几乎没有时间钻研烹饪技艺,餐桌上的菜肴多由家人或外食解决。然而,退休后的生活为他打开了另一扇门。为了让家人在一天的辛苦工作和学习后,晚餐吃得更健康、营养,他从六十四岁起,踏上了为爱烹饪的旅程。他认为,任何事情要做就要认真,就要做好,短短六年间,他不断钻研厨艺,凭借用心、留心,厨艺日渐精湛。

他的学习方式既传统又现代,一

方面,他会翻阅各种烹饪书籍,从理论上了解食材的选择、搭配与烹饪技巧;另一方面,他也会通过手机观看各种烹饪视频,直观地学习实际操作步骤。张阿伯对烹饪的热情与执着,让他在短时间内就取得了显著的进步。他自豪地表示,现在每顿都能为家人准备四菜一汤,不仅荤素搭配而且一周内菜色绝不重复,既满足了家人的味蕾,也保证了饮食的多样性。

作为家庭晚餐的主要筹备者,张阿伯尤其重视工作日晚餐的准备,他深知这一餐对于辛苦一天到家的儿子、儿媳以及还在上小学的孙子十分重要。因此,他坚持以清淡、健康为烹饪原则,旨在通过每一顿饭为家人提供充足的能量与均衡的营养。

为了做到这一点,张阿伯在前一天晚上就会询问家人想吃的菜肴,然后根据这些信息精心规划第二天的菜单。他还透露了一个小秘密:为了保持菜单的丰富多样,他会经常光顾社区食堂,观察并学习他们有什么新菜式,如何一周菜品不重样。有时,他也会走进饭店取经,观察菜肴的搭配,从中汲取灵感。本次参赛的获奖菜品罗宋汤就是他走进沪上知名西餐厅多次品尝后改良的,他发现仅仅依靠番茄酱带来的酸味略显单调,于是他巧妙地加入了一些糖,既提升了汤的鲜味,又巧妙地中和了番茄的酸涩,使得这道罗宋汤更加完美。

对于这次比赛结果,张阿伯表示,他原本只是抱着交流学习、重在参与的心态而来,能够现场观摩其他选手的精彩表现,对他来说就已经是最大的收获了。而选择罗宋汤作为参赛作品,是因为它老少皆宜,各地人群都能接受,酸甜适中的口感加上蔬菜,兼顾了营养与口味。

在食材的选择上,张阿伯始终坚持高标准、严要求。他会精选新

鲜、富含天然营养的绿色食材,无论是精心培育的有机蔬菜、品质上乘的精选瘦肉,还是营养丰富的深海鱼类,都是他购物车中的常客。他深知,只有选择优质的食材,才能烹饪出美味又健康的佳肴,为家人的健康保驾护航。

除此之外,他对孙子的饮食需求考虑得尤为周全。他认为孩子正处于成长发育的关键阶段,因此会特别留意食材的搭配,确保每一餐都能为孙子提供必要的蛋白质、维生素和矿物质。张阿伯还非常注重食材的季节性,他坚信“不时不食”的饮食智慧,因此会根据时令的变化,灵活调整食材的选择。春天,他会选购鲜嫩的春笋、清新的荠菜;夏天,则是一些开胃爽口凉拌菜居多,例如拌黄瓜等。

张阿伯的几道拿手好菜一直以来都深受家人得喜爱。除了他在厨艺比「伍」总决赛中荣获冠军的罗宋汤,他日常制作的沙拉不仅色彩斑斓、赏心悦目,更在调味上做到了开胃又好吃,非常适合追求清淡饮食的家庭成员。红烧鱼则是他另一道招牌菜,鱼肉细嫩,汤汁鲜美,完美融合了中式烹饪的精髓。而咖喱鸡块,则是张阿伯巧妙融合东西方风味的一次尝试,咖喱的香浓与鸡块的鲜嫩相得益彰,让这道菜成为了餐桌上的一道亮丽风景线。

这些菜肴虽然看似家常,实则蕴含着他对家人的深情厚意与用心过好生活的执着追求。每一顿饭,都是他对家人爱的表达,也是他对生活品质坚持的体现。在张阿伯看来,餐桌上的每一道菜,都是联结家人情感的桥梁,是平凡日子里最温馨、最美好的时光。

对于比赛最后评委的高度评价,张阿伯深感荣幸,并特别感谢评委及

大众对他的认可。他表示自己非常支持“点亮梦想晚餐”这样的活动,因为它不仅有助于推广健康饮食的理念,也为像他这样的烹饪爱好者提供了一个展示与交流的平台。在他看来,烹饪不仅仅是为家人准备一餐饭,更是一种退休后的乐趣与追求,更是一种生活态度:用心过好生活!

联华发布《上海市民晚餐消费报告》,健康、品质仍为消费者关注核心

9月11日—10月22日,点亮梦想晚餐第五季活动期间,联华根据全市近400多家直营门店晚餐商品的销量情况,发布了《上海市民晚餐消费报告》。最新报告体现了晚餐消费中,上海市民对健康及高品质生活的不懈追求。

位居联华前五的晚餐热销品类依次是:大米、食用油、牛奶、水果、猪肉。作为南方主食的核心,大米稳居销售榜首毋庸置疑。而在油品的选择上,由于富含更多营养成分和拥有天然风味,当下上海市民更倾向于葵花籽油、玉米胚芽油、稻米油等品种。牛奶因其丰富的营养价值和便捷的饮用方式,销售表现十分亮眼。在水果商品部分,榴莲、猕猴桃等高端水果受到上海消费者的欢迎。

在调味料中,白砂糖与0添加酱油与销量名列前茅。甜味承载着一代又一代上海人的美食记忆,白砂糖作为调味品系列的首位,展现出这座城市独特的甜味文化。而0添加酱油的畅销,则体现了市民倾向于选择更为纯净、无添加的调味品,以保留食材最本真的风味。在速食米面方面,大众更倾向于购买新口味的方便面,相较于以前,购买方便面的因素更趋向于追逐潮流的尝试,而螺蛳粉和自热火锅作为排行前三位,以正宗重庆风味、荤素搭配丰富、食用方便快捷等特点,赢得了沪上广大消费者的喜爱和认可。

正如张阿伯说的:“联华点亮梦想晚餐第五季活动,不仅给我们带来了丰富的品类商品活动,更是推动了社区烟火气,给了我们一个很好的平台展示精彩生活。”未来,联华将继续秉持“健康、便捷、美好”的理念,持续深化“一刻钟生活圈”发挥的积极作用,为广大消费者带来更多优质服务 and 精彩活动。

(李悠然)



此外,联华还制作了《上海市民晚餐消费报告》,快来看看你的晚餐购物车是不是上榜上有名~

期间内整体销售TOP 5品类

- 1 大米
- 2 食用油
- 3 奶制品
- 4 肉类
- 5 水果

晚餐民生物资需求持续增长
市民更加关注饮食健康,营养均衡

晚餐速食米面销量TOP 3

- 3 自热火锅
- 1 方便面
- 2 螺蛳粉

方便面更多的是基于对新口味的尝试

最受上海市民喜爱的欢迎的肉品TOP 3

- 牛肉
- 猪肉
- 鸡肉

42天内约卖出382吨白条猪

晚餐餐桌调味品TOP 5

- 1 白砂糖
- 2 0添加酱油
- 3 鸡精
- 4 康乐醋
- 5 无磷盐

0添加酱油与白砂糖销量持续提升
上海消费者在偏爱本帮口味的同时,也更关注食品健康

水果销量TOP 5

- 1 猕猴桃
- 2 红心柚
- 3 进口香蕉
- 4 阳山梨
- 5 基地苹果

基地直采水果缩短了从产地到餐桌的距离
让消费者可以更方便地购买到大自然的馈赠

最受欢迎的饮品

大桶量贩装饮用水与促销组合装饮用水
在晚餐期间更受到消费者的欢迎

无论是家常小菜还是豪华大餐,只是和爱的人一起,晚餐见证了无数温馨有趣的瞬间。联华也将持续为大家提供优质的晚餐食材,丰富你的餐桌。

第六季点亮梦想晚餐
明年不见不散!