

两代人 三十年 托起漯河“小洞天”

■文/图 本报记者 王 培 符彩霞
提起“小洞天”饭店，市民恐怕不陌生。自20世纪80年代开业至今，它已陪伴漯河市民30多年。

30多年间，“小洞天”地址几经变迁，如今已搬迁至黄河路与嵩山路交叉口西侧。从惨淡经营到顾客盈门、从菜单单一到独树一帜，在李天有和妻子熊小凤的共同努力下，如今的“小洞天”装修优雅时尚，就餐环境舒适，成为不少市民进行家庭聚餐、品尝特色美食、举办婚宴喜席的首选去处。

执著坚守 只为传承品牌

1985年，年仅十几岁的李天有从老家舞钢来到漯河，到叔叔在老街文化宫附近开的饭店“小洞天”打工。他从杂活做起，凭着勤快、吃苦钻研的精神以及良好的天赋，很快成为一名拿勺厨师。熊小凤当时是这家饭店的服务员，两人相爱后走到了一起。

1993年，经营“小洞天”多年的叔叔将饭店转给了李天有。“小洞天是父辈留下来的产业，在我的手里只能越来越好。”李天有告诉记者，他那时就暗下决心，一定要把“小洞天”这块招牌打得更响亮。

对饮食极有天赋的李天有，接手饭店的第一件事就是对菜品进行了升级改良，店里生意很快火爆起来。随后，因为物价变化，食材成本提高，他们执拗地不愿降低食材标准，店里生意越来越差，无力支撑后，只得暂时关停饭店，靠打工维持生计。

“我们打工挣点钱，然后继续开店，没钱了就再去打工。”熊小凤告诉记者，那些年虽然辛苦，但他们坚信只要选用好食材、做出好味道，就一定能在餐饮行业走



得更远。

2000年，夫妻俩远赴北京打工。五年后，怀揣辛苦攒下的近10万元钱，两人回到漯河，在黄河路与泰山路交叉口附近租下两间门面，再次将“小洞天”的招牌挂了起来。

不断创新 打造特色美食

刚开业，因为缺乏特色，“小洞天”的经营并不顺利，店里生意十分冷清。一次，李天有在与一位顾客聊天时得知，顾客很想喝上一碗滋补汤，这个要求令他豁然开朗。

想到就干，李天有开始学习食物养生知识，并着手研制起了养生炖锅。经过近一年的改良，李天有用上等食材搭配多种药材，熬制出的“吉祥三宝”滋补炖锅浓

香鲜美，十分诱人。此后，他不断创新，陆续推出多个火爆菜品。

“小洞天”的生意越来越好，李天有却没有停下创新脚步。“食品名城是漯河的烫金名片，我希望通过自己的努力，让这张名片的内容更加丰富。”拥有品牌意识的李天有告诉记者，他在我市首创了滋补炖锅后，全市很快掀起了“炖锅”热潮。因为坚持使用好食材，“小洞天”的炖锅无论是品质还是味道，一直备受食客推崇。

现在，滋补炖锅成为“小洞天”的金字招牌。为了满足不同人群的需要，滋补炖锅的种类也丰富起来，并且根据节气时令的变化，炖锅的配料也会相应调整。

鸡肉只用新鲜的柴鸡肉、鲫鱼只用千岛湖的、南瓜只出产自广西的……店面越开越大，李天有对于优质健康食材的挑选也越来越严格。为了保证营养健康，店里很多菜品都是选用应季食材，因此，菜单

常会根据季节而变换。

舍利求缘 用品质赢信任

2016年，夫妻俩投入90多万元对泰山路店进行了升级。不过，四个月后，因为各种原因他们不得不搬离经营了12年之久的老店，前期的装修投资也打了水漂。

2018年，李天有夫妻俩再度启航，他们在黄河路与嵩山路交叉口西侧开起了“天有小洞天”。因为食材新鲜、口味独特、营养滋补，店里的生意一直红红火火。随后，夫妻俩又将店面扩大，店内增加了婚宴宴大厅，并布置了舞台、电子屏，以承接大型宴席。

“传统的婚宴宴席，很多顾客都吃腻了，我们要做令人耳目一新、口感独特的宴席。”熊小凤说，他们的宴席拒绝使用半成品材料，所有菜品都是在店内加工而成，因此菜品味道鲜美，得到很多顾客的欢迎追捧。

“现在的店面生意红火，其实还没有前几年我们开小店挣钱。”李天有告诉记者，现在餐饮行业利润低，加上他对食材近乎苛刻的挑选把控，使得“小洞天”只能保持微利运营。

不过，李天有表示，现在他不求挣钱多少，只希望和他一起干的兄弟姐妹们，有口饭吃，有份工作养家。李天有诚恳地说，未来无论如何艰辛，他都会秉持初心，把“小洞天”这个品牌传承下去。

相信他们在餐饮这条道路上越走越顺畅。



马甲线 你也可以有

个人简历



在上海一所健身学院接受长期培训后，冀晓丹于去年12月成为致尚国际健身的一员，目前担任致尚YUE店私人教练，擅长减脂、塑形。进入健身行业前，为了解决繁重工作造成的健康问题，冀晓丹就是健身房的常客。在她看来，健康是一切的根本，而健身是打造健康体魄的重要途径。



■文/图 本报记者 杨 旭

不少女性都想拥有马甲线，但又觉得练出马甲线一定很困难，自己做不到。事实上，只要找到正确的训练方法并长期执行，拥有马甲线并不是难事。在日前的采访中，冀晓丹就向记者展示了一套简单可行的训练方法。

动作一 仰卧卷腹。平躺在瑜伽垫上，膝盖向上弯曲，抬起上半身。卷腹与仰卧起坐不同，上半身不用抬起过多，至肩胛骨离开垫面即可。

动作二 反向卷腹。双手放于臀部两侧，伸直双腿向上抬起，至部分臀部离开垫面。

动作三 药球俄罗斯转体。双腿弯曲，双脚抬起，用臀部支

撑地面。用双手将球抱于胸前，向左、右两侧旋转上身。药球可用其他重物替代。

动作四 侧卧卷腹。侧卧在瑜伽垫上，右手扶地，左手屈肘扶头，同时抬起上、下半身，向中间靠拢。注意左右两侧都要照顾到。

冀晓丹介绍说，这4个动作，每个动作做3组，每组根据个人身体条件做20至30个。需要强调的是，4个动作训练的是腹部肌肉。如果你的腹部有大量脂肪覆盖，即使再努力训练，也看不见肌肉线条。因此，对体脂含量过高的女性而言，想要练出马甲线，需要把减脂加入训练中。



水墨飘香 传承国粹

点墨印象绘画艺术中心入驻漯河日报教育综合体



老师在教孩子们调色。

本报记者 张玲玲 摄

本报讯（记者 张玲玲）近日，点墨印象绘画艺术中心正式入驻漯河日报教育综合体。

9月14日下午2点，距离下午上课时间还有一个小时，在漯河日报教育综合体——点墨印象绘画艺术中心，李宏和贾冰两位老师已经忙碌起来：一为水洗盘里注水，将原稿作品贴在黑板上，打开多媒体播放课件……“上课用的课件是我们四

位老师在一起研究并共同制作的，一堂课基本包括实物、国画大师作品赏析、原稿作品、视频等内容，让孩子对国画有一个全面、系统地认识。”李宏说。

当天国画课内容是画丝瓜，贾冰老师一边讲一边画，上课气氛活跃，孩子们听得聚精会神。运笔技法、用色搭配，一堂课下来，在两位老师的指导下，一个个栩栩如生的丝瓜跃然纸上，令孩子

们欣喜不已。看着讲台上神采飞扬的贾冰老师，如果不是被提前告知，谁也想不到她还发着烧。“既然答应了下课要上课，就要兑现诺言。讲课时我也顾不上发烧头疼的不适了。”贾冰语气坚定地说。

怀揣着对书法和国画的热爱，为了让更多的孩子爱上书法和国画艺术，将传统文化艺术更好地继承和发扬，四位志同道合的书画爱好者成立了点墨印象绘画艺术中心。在教学过程中，四位老师把对书法和国画的满腔热忱，化为对孩子的谆谆教诲，并将多年来自己积累的经验和总结的技巧，毫无保留地传授给孩子们。“在作画之前要把毛笔沾水，沾水后也叫清水笔。因为孩子手腕力量有限，如果整支笔都沾满水之后，在调色、画画时都不好把握力度，我们就根据自己的作画经验，教孩子用清水笔里的水滴到画笔上几滴，再用画笔沾颜料，这样作画

时画笔的水润度和色泽度就能更好地把握。”拿起画笔，贾冰向记者介绍起自己作画多年的经验，小窍门、大实用，这样的例子在教学中数不胜数。

为了更好地弘扬传统文化，他们还经常在我市大型场所开展国画公益课堂。在几位老师们看来，孩子们在自己的教导下一笔一划勾勒着自己的作品，传承国粹的希望也在慢慢地变成现实。课堂上，他们是师生，共同感受国画的魅力；下课后，他们是朋友，一起做游戏、聊天。“我喜欢上国画课，老师讲的知识很有趣味性，上完课我都不想走。”学生高兴说。

艺术中心自成立以来，在老师们的精心指导下，学生们的绘画水平提高很快。在《中国书画报》主办的书画大赛中，该中心20多位学生提交的作品全部获奖。这也激励着四位老师在弘扬传统文化、传承国粹精髓的道路上更加砥砺前行。

中秋诗会 收获满满

——小记者俱乐部与漯河市七彩虹艺术培训学校共同举办中秋亲子诗会侧记

■文/图 本报记者 杨 洪

9月13日，漯河日报社小记者俱乐部与漯河市七彩虹艺术培训学校共同举办了2019中秋亲子诗会。

当天上午9点半，漯河日报社的小记者和家长一起来到了小记者学习基地——位于海河路的七彩虹艺术培训学校。据了解，当天的中秋亲子诗会分三个班同时进行，培训学校的老师们向小记者介绍了此次课程的主题，并播放了关于中秋节起源的相关视频。

看完了视频，小记者及家长们边品尝着老师们事先准备好的月饼、饼干，边听老师讲解舞台上的站姿、朗诵的技巧等知识。

接下来，老师们和家长、孩子一起讨论关于中秋节的名言佳句，并合作完成原创诗歌作品。8岁的孟建航今年上二年级，他和爸爸孟磊带来的诗朗诵博得大家

的阵阵掌声。随后，老师对孟建航在朗诵中存在的问题进行了点评。“孩子平时缺乏和陌生人交流的勇气，所以上台说话声音小。今天的活动是一次很好的锻炼，培养了孩子上台的勇气，收获不小，我觉得勇气比技能更重要。”孟磊对记者说，通过这次活动他想让孩子参加语言学习班，更加锻炼孩子的胆量。

“我觉得我通过今天的学习胆子大了很多，也学到了一些朗诵技巧。”8岁的赵景瑶对记者说。“我们也准备参加这个语言学习班，学习语言表达方面的技巧、锻炼孩子的胆量。”家长李冉说。

据了解，漯河市七彩虹艺术培训学校是目前我市规模大且正规的少儿语言艺术教育机构，是中国语言表演教程会员单位。学校拥有强大的专业师资队伍，现有15名教师都是科班出身或经过中国语言教程中心培训，其中三名国家一级播音员和

播音艺考评委，五名国家二级播音员。

“我们这里作为小记者的学习基地，希望有更多的孩子通过语言学习，增强他们的自信心、提高他们的表达欲。这里老师的主要工作就是在开发孩子们语言潜能的同时培养他们的应变能力，真正让孩子乐起来、动起来、说出来、演出来。”学校校长李娟表示。

另外，漯河日报社小记者俱乐部现面向漯河市、河南省乃至全国征集2019年度小记者研学基地。



征集对象：景区、书店、影城、休闲场所、美食餐饮、民生服务、文化艺术、科学教育、卫生医疗、交通运输、品牌连锁机构、农家庄园等。

联系地址：漯河日报社小记者部（市区嵩山东支路新闻大厦601室）

洽谈热线：0395-3134517 17639595777 杨主任

小记者风采展示

我和小记者团一起成长



耿熙森参加国防教育进校园活动。

本报记者 张腾飞 摄

■本报记者 范子恒
郾城区向阳小学的耿熙森今年10岁，他给人的第一印象是阳光、自信。参加了两年漯河日报小记者活动，他不仅收获了快乐，还拓宽了视野、增长了见识。近日，记者采访了刚参加完活动的耿熙森。

当记者问到，这两年参加社会实践活动有什么感受时，耿熙森说：“去技师学院参观那次活动，我知道了智能机器人和3D打印技术的应用；参观气象科普馆，我学到了气象防灾减灾知识，对气象科技产生了浓厚的兴

趣。”耿熙森说，让他印象最深的是跟随小记者团的老师去食博会采访，他在老师的帮助下出色地完成了出境采访，为团队留下了一段珍贵的记录。

“这些社会实践活动让我们学到了课本上学不到的知识，有了生活中感受不到的体验。我很喜欢当小记者，感谢漯河日报社给我们创造了这么好的学习、实践平台。在今后的活动中，我要更加努力学习，认真对待每一次活动，还要把所见、所闻、所感告诉我周围的同学，让他们也加入小记者行列。”耿熙森告诉记者。

漯河日报教育综合体 火热招商中

漯河日报教育综合体是漯河日报社全新打造的开展实践教学活动的平台，旨在让学生们特别是本报小记者在此有更好的学习体验。教育综合体也给家长和学生提供了低成本切换培训项目的便利，还能有效降低办学机构的房租、运营、招生、媒体宣传等方面的成本。

漯河日报教育综合体除了文化类培训外，还有艺术兴趣、素质教育类培训，如音乐、舞蹈、书法、绘画、棋类、跆拳道、国学、少儿口才等。

目前，漯河日报教育综合体项目正火热招商中，联系电话 0395-3134517；17639595777（杨主任）