

“我在龙华烈士纪念馆的情景剧讲解中演绎革命烈士、中国共产党创始人之一的何孟雄，这是他在狱中一段梦中与妻子缪伯英的对话，短短几分钟，却让很多观众热泪盈眶，我感到很骄傲。”

从普通厨师到援摩队员，再到上海才众餐饮有限公司的运营部总监，现在，兰凡又多了一个新的身份——“跟着劳模做志愿”龙华烈士纪念馆讲解志愿者。



他将“青春之歌”唱响

记上海市五一劳动奖章获得者、龙华烈士纪念馆讲解志愿者兰凡

文 / 记者 徐喆衍 图 / 陆翔

既是厨师， 又是后勤管家的援摩成员

2015年3月，兰凡作为后勤人员成为援摩塔扎分队的一员。如果说援摩医生是不远万里，守护摩洛哥人民的健康卫士，那么兰凡自称是援摩医生们的健康卫士——用有限的食材做出可口的美食，保障援摩医生们吃得健康。

刚到摩洛哥4个多月时，当地发生了一次地震。当时正值半夜，把大家都吓到了。“我们队里有个翻译的小姑娘，当时吓到了，我当时也害怕，但还是硬把她拉出房间，跑到空旷的场地上。”因摩洛哥与国内在气候、饮食、语言、生活起居等各方面差异，兰凡谈及从不适应到获得援摩“青春无悔奖”的那段时光，依旧很自豪。

为了满足来自五湖四海队员们的口味，兰凡一开始就让大家多提意见，尽量掌握大家的口味，还在基地种起了菜，丰富蔬菜品种，增加点心等，改善伙食。“当地的蔬菜，基本上就是青椒、土豆、番茄，我们就种些冬瓜、青菜、茄子等；当地人因为信伊斯兰教，有很多教内的节日，我们就要提前准备好食材，因为那段时间白天商店都是不开门的；我还学会了用当地特有的塔吉锅做菜，加上当地香料、橄榄等，大家吃得开心，我也很满足。”

其实，除了做饭、种菜，他还是队里的司机，不仅要完成后勤采购和保障，对所有的粮食及食物经常进行核对、晾晒，并防止老鼠来偷吃，还要做好医生的助理，完成简单的器械消杀等辅助工作，甚至还要跟着医生去山里进行义诊，兰凡说援摩工作有苦有甜，团队间互帮互助，

与当地摩洛哥人民结下深厚友谊，收获满满。

出征时，他女儿才8个多月大，但想到自己是带着祖国的寄托和责任，兰凡还是坚持参加了援摩，回来后还动员自己的亲弟弟兰成参加援摩工作，将援摩精神传递下去。

既是做餐饮， 更是做服务的运营管理

援摩回来，兰凡做过采购部总监，现在是负责运营300多个项目点的运营部总监，他每日的行程依旧忙碌，遇到新项目的筹备，更是需要一次次现场准备、检查，确保项目的正常运营。运营部的白板上，写着密密麻麻的工作安排，除了常规的项目点巡视，还有新项目的开业准备等，兰凡觉得：“我们所做的就是保障各个项目点的人员吃得放心、安心。”

而最让他感到开心的是，今年过年

前收到来自上海市残疾人体育训练基地发来的感谢信，甚至30余名盲人运动员用盲文写来了感谢信。“我觉得这是对我们工作的最大认可。”兰凡说道。

上海市残疾人体育训练基地的项目远在崇明，考虑到这些运动员的特殊训练需求和自身身体的不便，项目开业前进行了多方位的准备。厨师和其他工作人员均要通过选拔，不仅对技术有考评，还要对精细化服务有严格的测评，确保工作人员做到细致入微的服务；配备了多名营养师，对运动员做到量身定制，既保证营养摄入，又丰富餐饮口味；就餐环境、设施设备也多从残疾人的角度考量，保障他们就餐的顺利。“有时遇到极端天气，很多运动员出行不便，我们的工作人员还会主动去接送运动员前来就餐。”兰凡告诉记者，“这次能够收到他们的表扬信，我觉得所有的付出都是值得的。”

除了日常工作，兰凡觉得能在龙华烈士陵园参加志愿服务，更是一种荣

誉。“作为上海市五一劳动奖章获得者，参加‘跟着劳模做志愿’龙华烈士纪念馆讲解志愿，参与到这段情景故事，我能演绎革命烈士，这是我的光荣。所以我更要传承他们的遗志，做好每一份工作。”

兰凡(右)和他弟弟兰成



兰凡(中)和团队



兰凡(左一)在摩洛哥下乡期间