

曹壹心 永廉一意 学非遗

广东人成日讲“无鸡不成宴”，大时大节，餐桌上更加唔少得鸡嘅加持。过年前，香港艺人曹永廉就约埋可尔君，去到广州荔湾老西关寻访“文记壹心鸡”传承人，试食地道嘅广式白切鸡，顺便“偷师”学埋呢门手艺，话想翻香港嘅时候露翻两手咁话。又食又“拎”嘅阿廉究竟 get 到师傅几成功力，即刻去片！

郭玮/文 Color团队/图



文记壹心鸡传承人

洗伟文

靓鸡宴客有讲究

睇广州人嘅餐桌上，一道风味独特嘅白切鸡係宴请宾客、喜庆聚会嘅必备菜式，在岭南饮食文化中分量十分重，广式白切鸡制作技艺更已入选第八批广州市级非物质文化遗产名录。广式白切鸡讲究嘅就係原汁原味，皮爽肉滑，但嘅鲜美同嫩滑係无可替代嘅魅力。而“文记壹心鸡”同普通白切鸡最大嘅唔同，就係佢选用秘制白卤水浸鸡，令成品除肉嫩皮脆之外，连骨都有味。“文记壹心鸡”传承人洗伟文话，佢敢将鸡柳切成“大鹏展翅”状，展示嘅碟边，就係因为佢自信呢味鸡肉够够够滑，连最容易柴口无味嘅鸡胸肉，都能轻松征服嘴口嘅广州人。



鸡有鸡味落足料

洗师傅静鸡话俾阿廉知，广式白切鸡一般会选用清远嘅麻鸡，而且只有适当体嘅“鸡选手”先可以入围成为壹心鸡，太肥美会过于油腻，瘦过标准就怕肉柴。浸鸡嘅白卤水内有乾坤，除咗要准备八角、陈皮、甘草等等常见汤料，仲要用瑶柱提味，而烤过嘅大地鱼就係呢煲卤汁鲜甜嘅秘诀。在盛行机械化流水线嘅现代社会，壹心鸡依然坚持全人工制作。从割鸡嘅水温开始就要严格把控，浸鸡要等汤大滚，三起三落可以令鸡肉受热均匀。当鸡整体浸熟后，就要趁热放入事先冷藏嘅卤水中过冷河，最后浸够二十分钟等佢彻底冷却，冷热交替使鸡皮变得紧致，鸡肉锁汁入味，每一步都不可或缺，更不能马虎。要浸出一只皮金黄不破，肉质紧致饱满嘅鸡，真係少啲心机都唔得。传承人话“一心一意做好每一只鸡”係佢嘅店志，浸鸡嘅白卤水已经传承咗廿几年，期间会不断添加卤料 keep 住佢嘅原香，好多老街坊已经认准呢个味道就係正宗广州味。



传承全靠用心坚持

听到师傅整鸡嘅水咁把炮，阿廉梗係心动，想趁机买啲“半成品”翻去，到时睇屋企人面前吓下咁嘅，但师傅就话，呢煲秘制卤水唔卖嘅！“偷鸡”唔成，阿廉就唯有现场食翻够本啦。师傅真係将“一心一意”嘅宗旨发挥得淋漓尽致，除咗对制作流程嘅坚持，斩鸡也很有技巧，而鸡肉上格之前仲用卤水淋一次，保证佢最 juicy 嘅状态，甚至连点鸡嘅姜葱酱嘅配比都有讲究。师傅仲偷偷话俾我哋知，原来鸡 pat pat 数上去第三块係最正嘅。师傅将各种白切鸡心得铭记于心，同时又大方 share 出嚟，为嘅就係希望呢碟白切鸡美名远扬，令更多人感受到粤菜文化嘅真真魅力。曹永廉亦感叹道：“广式白切鸡制作技艺能传承至今，经久弥香，全靠师傅嘅细心和坚持。”



Color提示：

《UP! 在湾区·港见粤闻》会继续带大家学非遗、品美食、玩转非遗手艺，如果想下次轮到边位大咖带大家搞搞新意思，记得关注我哋啦！



蔡洁 做好眼前事 有个小梦想



戏里戏外好有缘



在新剧《廉政狙击》中，蔡洁戏份唔多，饰演嘅佢女主角胡定欣嘅左右手。其实，蔡洁同胡定欣入行之先就已经认识，不过直到今次，佢哋先真正合作。组成“复仇者联盟”嘅佢，被观众大赞有 CP 感，蔡洁就当大家认同佢嘅演技，佢话：“我好难去评价自己嘅表现，观众中意我就觉得好开心！”同样戏里戏外都係 friend 嘅仲有黄宗泽 Bosco，在拍摄紧嘅《驱魔龙族马小玲》中，佢哋又一次搭档，默契越来越好。蔡洁直言呢个 friend 见证住自己嘅成长：“《飞虎》嘅时候我比较青涩，Bosco 会俾意见我，依家我哋可以互相碰撞出新主意，更加好玩了。”讲到 friend 呢家嘢，原来可尔君同蔡洁都係缘分颇深嘅老友记——蔡洁提到，自己读高中嘅时候会买《可乐生活》睇，今次居然成为报纸嘅“封面人物”，感觉真係好神奇。

佢係《飞虎》中心思细密嘅技术宅，又係《法证先锋5》中感性专业嘅法医，最近佢又在新剧中变成商界女强人身边嘅得力助手……戏路百变嘅蔡洁可甜可飒，深受观众喜爱。佢仲係 Color 嘅 fans，今次换个身份做可尔君嘅 friend！hello，蔡洁。

郭玮/文 受访者提供、剧照/图

表演热忱冇变过

入行咁多年，蔡洁都觉得自己变咗好多，以前做人会比较浪漫，天马行空地追梦，依家嘅佢就变得好好多，因为佢觉得：“青春流逝啊，可以拼搏嘅时间真係少啲。”以前成日心思思想试多啲新嘢，依家反而会集中精力 focus 睇选定嘅目标上，蔡洁相信只要脚踏实地努力，一定会有回报。佢都承认做艺人真係辛苦，但佢又真心中意做呢行，学识咗取舍，追求自己嘅坚持，係蔡洁入行多年最大嘅成长。而始终冇变嘅，就係佢对表演、对创作嘅热忱，毕竟唔係中意就好坚持，但好希望可以大量参与好嘅作品。

观众认可最重要

无论戏份多少都认真准备，尽力去做好每一个角色，係蔡洁作为演员嘅工作原则。睇之前热播嘅《法证先锋5》中，佢首次挑战“法医”角色，就特登提前买书预习，搵咗相熟嘅医生朋友帮手，令自己演戏嘅时候更加似法医，不过蔡洁又话，最难嘅唔係呢啲“专业”，而係自己嘅角色嘅剧情中会有好多“感情线”。有“法证铁三角”之间嘅友情，又有师生之间嘅怜悯，仲有同邻居错误萌芽嘅暧昧……因为係搭档唔同演员，蔡洁希望每条线都有不同嘅演绎，令角色更立体，所以都落咗唔少心机。每次投入一个工作嘅时候，蔡洁就会要求自己先做好眼前嘅事情，如果观众觉得呢个镜头够精彩，佢就当完成咗自己嘅 KPI 啦，“攞奖当然係一个荣誉，但唔好强求太多，做好作品更重要！”

有个做导演的梦

讲到今年嘅大计，蔡洁就希望可以将自己写嘅剧本拍成电影，实现自己做导演嘅小梦想。除咗呢个大 project，佢都仲有好多小目标嘅，例如想要养成早睡早起、保持运动等健康生活习惯。过去一年，少咗对屋企人嘅陪伴，佢觉得最遗憾嘅事，“但佢要工作，没办法去平衡嘅。”蔡洁特别感恩家人对佢嘅支持，佢有一直陪伴佢嘅支持者，呢啲都係佢不断进步嘅动力。

