

传承人

广州正佳广场万豪酒店万豪粤菜餐厅行政总厨

编者按

中国上下五千年，饮食文化贯穿其中，并且在源源不断的传承中，不同菜系百花齐放、异彩纷呈。其中以粤菜影响力最为广泛，广东人“好吃”又“会吃”的名声在外，在这背后，除了游走于世界各地的华人华侨，还要归功于一群千锤百炼只等闲、精益求精无止境的粤菜师傅。他们在实现粤菜的传承与发展的使命中，以工匠精神苦心钻研变化万千的烹调技艺，以探索精神灵活应用广博奇杂的食材，一刻不停、一往无前，精心炮制一味又一味惊艳历史的“湾区出品”。《新快报》推出特别策划《传承人》专题，请跟随本报记者走进传承人的世界，领略他们的魅力。

陈镇源 新生代掌勺老字号 超越时光的粤菜传承

16岁不顾家人的反对坚持入行，27岁当上星级酒店中餐厅的主厨，在粤菜传承这个领域，“后浪”陈镇源已经站上了时代的舞台，而“不忘本”，除了是他对粤菜传承的见解，还是他职业发展前进道路上的重要原则。陈镇源将对生活的热爱带进厨房，在经典传承的粤式风味中寻求突破，带领食客探秘超越时光的粤菜传承。



■万豪粤菜餐厅。

深耕

灵感

勤奋

古老粤菜注入新鲜力量

“到外面走了一大圈，除了见识到当地的饮食文化和风土人情，还深刻地认识到粤菜的广博奇杂。它吸纳百家之所长，包括各种技法，运用各种新奇的原材料，让我觉得粤菜是一个广阔的、可以不断深化和研究的一个菜系。”为了继续在粤菜领域深耕，陈镇源决定回到广州，从发源地了解粤菜的历史背景、文化内涵，并在继承传统粤式风味、手工技法的基础上寻求创新与突破——这也是他选择到万豪粤菜餐厅任职的原因。

“作为一间星级酒店里的‘老字号’粤菜餐厅，这里最吸引我的地方，就是它以出品正宗粤菜为主，能让我在古法粤菜领域有一个更好的发挥空间。”

一道樱花虾干黄埔炒蛋，便是融合了对古法粤菜的致敬和陈镇源的鲜活创意，赋予经典以新活力。这一道传统名菜，出自广州市郊黄埔码头船民之手：“乍看平平无奇，实则充满了民间智慧，看似很简单的炒蛋，但是极其考究火候与技巧，非常考验厨师的基本功。”

将鸡蛋液慢火轻炒出层次，在将熟未熟的状态下呈现出金黄色泽。陈镇源用纯熟的烹饪技法保留了黄埔炒蛋的鲜嫩、香滑、油润，再选用樱花虾干加以点缀，令菜式增添一份干脆、咸香。

有一回，餐厅推出顺德菜时令餐单，陈镇源特意带着整个厨师团队，到顺德拜师学艺。其中一道鲜花椒无骨鲫鱼，需要厨师熟练掌握将鲫鱼剔骨起肉。一条鲫鱼的起肉率最多四成。快手的师傅也要15分钟才能处理好这条鲫鱼，而新手则要至少半个小时。陈镇源带着团队在顺德找老师傅传授这一传统技法，陪着他们一起反复练习，终于让这道“功夫菜”完美呈现在食客面前。陈镇源还创意地加入鲜花椒来提升整道菜的层次，麻而不辣，嫩而无骨。

书中美玉学习永不止步

逛广州菜市场和看书，是陈镇源获取美食创作之源的主要途径。

“一听说我喜欢逛菜市场，有人会开玩笑说我是‘三十岁的阿叔’，但菜市场里新鲜的食材和热闹的市井气息，往往能够给我更为鲜活、直观的灵感。”休息日，陈镇源早上都会到市场逛一逛，挑选当季新鲜食材，亲自煮上几道菜给家人吃。烧菜时的香气经常会飘到邻居家，左邻右舍都知道这里有一位年轻的主厨，会关切地问：“今天大厨又做什么好吃的了？”

至于看书这个爱好，陈镇源坦言，以前是比较抗拒阅读的。但在走南闯北的经历里，陈镇源发现，行业里作为年轻一代的他，在经验和资质上与很多粤菜师傅还是有差距，他需要吸纳更多的知识来充实自己：“于是我就强迫自己开始看书，不仅仅是中餐的，西餐的内容，历史、文化、美学等领域的书籍，都会涉猎，慢慢也就爱上了看书。”

通过阅读和追随老师傅们，学习纯正的粤式美味，在餐厅里通过佳肴向食客传播粤菜文化，亦在将粤菜之魂传承给新生代的路上奋进。“我很幸运，在每一个阶段都有一位引路人，让我能更快地找到方向。”陈镇源表示，自己也想成为这样的“引路人”——让更多的厨师喜欢上这份工作、喜欢上粤菜。因此他在工作中也做了不少努力，陈镇源现在所带领的厨师团队里，年轻力量占了大多数，他通过将粤菜菜谱电子化、汁酱配方精确化、烹饪技艺公开化的方式，以更加开放的态度展现给年轻的厨师们。

厨房里的煎炒焖煮、生活里的柴米油盐、大数据时代的万象变化以及书本里的洋洋大观，都给陈镇源带来满溢的灵感。在万豪粤菜餐厅忠于粤式经典的理念和陈镇源延续粤菜血脉的抱负下，一条呈现古今之萃的时光通道，正在打开。



鲜花椒无骨鲫鱼

勤耕不辍精业笃行

“我没有个人的天赋，只是比别人勤奋。”勤，似乎已经刻进了陈镇源的骨子里。

从点心学徒入行，为了能够转去厨房学做菜，陈镇源经常利用休息时间主动帮厨房里的师傅打下手。慢慢地，师傅们看到了陈镇源的勤奋，便开始将自己的本领传授给他。别人中场下班休息，陈镇源就通过给大家做员工餐来练习师傅们教的手艺。就这样，别人休息他学习，别人吃饭他练习，很快就把厨房里每个岗位的工作内容都接触了一遍。

在陈镇源看来，厨师这个职业最吸引他的地方，就是能够通过双手呈现出有温度、有情感的菜品，让食客能够开心、满意地享用。这份成就感，是陈镇源不倦前行的动力。

为者常成，行者常至。陈镇源的勤奋和厨艺得到了师傅们的认可，便介绍他到外省工作，上海、苏州、长春、太原……这些地方，都有陈镇源奋斗过的足迹，同时也逐渐让他对于自己心目中想做的粤菜，有了更为清晰的轮廓：传承古法粤菜。

■策划:新快报记者 梁或 ■采写:新快报记者 梁或 新快报见习记者 刘芯睿 ■摄影:新快报记者 羽吉林 ■视频:陈文锋 郭思杰 张晨露 郑健辉

扫二维码观看传承人实录

