



# 一人一座城 一道菜。

编者按

“双节”期间，欢度佳节的美好方式之一当然是与亲朋好友共飨美味。广州向有“美食之都”的美誉，“食在广州”是鲜活的城市名片，广东省从2018年开始实施的“粤菜师傅”工程，更进一步推进粤菜产业的高质量发展。日益壮大的粤菜师傅队伍，不断出新的“粤”味，都让广州的“大气”“地气”“烟火气”显得更加鲜明与立体，也从另一个维度彰显出广州的城市性格：低调不张扬，开放且包容，务实又进取……适逢长假，新快报记者将以面对面采访的形式，挖掘粤菜师傅坚持坚守、传承传统、锐意创新的故事，以一个人，一道菜，打开一座城的精彩。

# 粤菜菜式创新层出不穷 烹调方式万变不离其宗

## 【他的故事】

### 餐饮业是辛苦的，但我也是幸福的

“我13岁就入行，到今年在餐饮行业已经有40年了。”广州南丰朗豪酒店中餐行政总厨周凯芳来自中国香港，“小时候看妈妈炒菜，觉得很有趣，也就萌发了自己学厨的想法。”

周师傅很勤力，又聪颖，他告诉新快报记者，以前跟师傅做学徒，那是非常严格的，“师傅一直教我们要讲究‘工架’，讲究‘守门’。”

“工架”一词，来源于戏曲演员表演时的身段和姿势，放到厨房这样的特定环境，意思就是不管什么时候、做什么事，都要保持干净利落、清清爽爽，不要邋遢邋遢，看着就不爽利的样子，“守门”也是差不多的概念。“我学东西算快的，18岁那年我已在香港一家海鲜酒楼做了厨房‘大佬’，学艺没有讨巧可言，就是靠自己勤学多练，所以当初我的师傅如何教我，现在我也是同样教我的徒弟。”他说。

1996年周师傅加入上海香格里拉酒店集团，其后27年他辗转在不同城市与五星级酒店之间，2018年4月履职广州南丰朗豪酒店，成为中餐行政总厨。

在广州工作、生活的这五年多，周师傅觉得广州“是一座很舒服的城市”，“生活方便，新鲜食材非常多。”曾游历过多个城市的他，十分擅长就地取材，选择本地新鲜食材为己用，尤其喜欢去一些充满人间烟火气的大型菜市场，不管是在自己居住地附近还是稍微有一点距离的地方，只要他知道了，他就会跑去菜市场

里“淘金”。“万胜围、沙园这些市场我都是常客。”他说，一方面是在菜市场中直观地看看自己生活的这座城市都有哪些新的食材，另一方面也是看看这些食材能否给自己的菜品研发带来某些创意灵感，而且周师傅说他在家也喜欢下厨“煮嘢”，平日在酒店餐厅忙碌，闲暇休息时采买上几样新鲜食材，下厨整几味，对他而言同样是享受。“做餐饮行业一定是辛苦的，但我有兴趣，又喜欢，所以我也是幸福的。”他笑着说。

谈到粤菜，这位入行40年的粤菜师傅表示，粤菜与这个世界的万事万物一样，都在经历着不断变化的过程，近些年新的食材多了，一些传统的粤菜菜式可能因工序复杂导致现在已少人做，不过粤菜的菜式创新和改良一直都没有停止过前行的脚步。

好比周师傅手中这道“炙龙虾·玫瑰火焰”，从菜名到成品，都带着“清丽脱俗”的新意，一般用粤菜方式烹制龙虾菜式，不外芝士焗或姜葱炒，周师傅则采用粤菜传统烹调方式中的“高温油灼”法，用可以支持高温烹制的橄榄油替代惯常使用的花生油或调和油，再适当加入花椒油和干辣椒，取其微麻、微辣的味型，让菜品的最终呈现更为灵动鲜活，“吃起来口感没那么单调，更惹味些，粤菜的菜式创新可以说是‘层出不穷’，烹调方式依然‘万变不离其宗’。”

## 【他的菜式】

### 炙龙虾·玫瑰火焰

高温油灼是粤菜常见烹饪方法之一，灼的关键在于师傅对油温的把控，恰当炙热的油温会将龙虾花球肉灼至刚刚断生的状态，滚烫的油温同时也将龙虾肉的肉汁包裹锁住。

周师傅选用的是可以支持高温烹饪的橄榄油，加入一点花椒油和干红辣椒，在“鲜”之余开启了微麻微爽味型“催化剂”，让小青龙那“啖啖肉”略带野性质感的原野气息。



■炙龙虾·玫瑰火焰主要食材。



■炙龙虾·玫瑰火焰。

## 【师傅教路】

### ●控制油温

高温油灼的关键在油温控制，8成左右的油温，恰好能将虾肉灼熟的程度就好。

### ●主要食材

鲜活小青龙  
鲜花椒油  
干红辣椒

### ●烹制过程

小青龙洗净排尿后拆壳取肉；  
将虾肉切片起花，保证口感的同时让油温能灼熟虾肉；  
虾肉加姜、葱、蒜等调味备用；  
石锅在火上烧至滚热后，倒入橄榄油、花椒油和干红辣椒；  
下龙虾肉以油温灼熟，一见“开花”状便迅速捞出，就收获了一枚鲜爽、微麻微辣的虾肉球。



## 觅食地

广州南丰朗豪酒店明阁 Ming Court

地址:广州市海珠区新港东路638号3楼  
营业时间:11:00-14:30, 17:30-22:00

■采写:新快报记者 陈斌

■摄影:新快报记者 龚吉林 邓迪



**周凯芳**  
广州南丰朗豪酒店  
中餐行政总厨

## 浓情双节 广东中行金秋钜惠

吃喝玩乐游购娱，中行信用卡支付享满减优惠，覆盖广州地区624家门店。

**食**陶陶居、传记潮发、元气寿司、commune、the happy monk等满200减50；

肯德基、真功夫、遇见小面等满50减20优惠；

山姆会员超市满588减60；

广州友谊商店、广州天河城百货满1000减100；

**游**携程APP订机票、订酒店满500减10，满2000减30；

美团APP订酒店满300减15，1分钱购最高50元支付宝加油红包；

融创文旅城满200减50；

精彩港澳精选商户享最高10%消费返现；

**乐**淘宝天猫支付宝支付满500减10；

抖音支付满500减10；

唯品会APP满500减10，满1000减20；

**金**新客户办卡消费满10元享150元微信立减金；

更多优惠请登录中行手机银行APP惠询。