家有女“煮”厨 生活真滋味

西多士配无糖酸奶、妈妈牌珍珠丸子、秘制柠檬凤爪……自己动手，丰衣足食。疫情期间，不少美食达人在家中的厨房大显身手，为家人献上“暖心牌”住家菜，点燃家庭生活的亲情与爱。

近日，羊城晚报记者采访了三位热爱烹饪美食的女“煮”厨，聆听她们的居家烹饪妙招，感受她们在锅碗瓢盆中燃起的温馨时光。

文/羊城晚报记者 马思泳 王敏 图/受访者提供

A 快手营养早餐 开启活力每一天

早晨6时15分，刘祥芳已经在厨房准备早餐；6时30分，热腾腾的早餐整齐地被摆放在餐桌上……

早餐是开启一天活动的重要能量来源，对于家有小孩的家长而言，早餐更是马虎不得。当众多家长为孩子的一日三餐发愁时，刘祥芳却显得相对从容，她有一套准备快手营养早餐的秘籍，为孩子一天能量保驾护航。

刘祥芳

食材整理到位 营养搭配不能忽视

“早餐时间短，考验妈妈们的手速，但又不能忽视营养搭配，面包、鸡蛋、牛奶是不错的早餐三剑侠，但要吃得健康，还得有讲究。”刘祥芳曾经是叱咤职场的女性，后来因事业发展以及更好地照顾孩子成长，选择从事自由职业，在家中兼顾自己事业的同时也照顾起孩子的一日三餐。

在此期间，刘祥芳摸索出一套快手制作营养早餐的方法。“我一般会准备西多士和奶，孩子喜欢吃，也能确保能量满满。”从食材到烹制，刘祥芳选择更为健康的方式，比如：用两片吐司夹芝士及火腿片，沾上鸡蛋、牛奶（比例2:1）混合的材料，放到有少许油的平底锅里，将每一面煎至蛋液凝固，做成西多士，浇上番茄酱或低脂沙拉酱。另外，用自制无糖酸奶代替市面上糖分含量高的酸奶，加入苹果、香蕉、蓝莓等有少许甜味的水果，最后撒上混合坚果。

西多士配无糖酸奶

当孩子需要到校上学，刘祥芳也有妙招应对。“可以用吐司片夹着煎鸡蛋、蔬菜、芝士片做三明治，搭配牛奶和水果。”此外，晚上也是提前准备的好时机，刘祥芳在晚上入睡前提前设定蒸蛋器，次日早晨孩子便有热鸡蛋吃，偶尔购买超市的包子或中式点心，为孩子转换口味。

幸福就是熟悉的一日三餐

因疫情防控要求，刘祥芳的孩子有一段时间需要在家中上课。起初，她和大部分家长一样，担心孩子在家上课的自律性不够，还要顾虑孩子的一日三餐是否吃得营养健康，确实比平时费心不少。后来，刘祥芳转变了考虑问题的角度：“日后孩子会长大成人，有自己的生活，每天准备三餐给孩子是一种幸福。”在烹饪期间，刘祥芳也给孩子上“家庭劳作课”——教孩子动手煮面，培养孩子的自理能力。

早在2014年，刘祥芳出版了一套《天天烘焙》的系列书籍，将多年来自己的烘焙配方汇集成书。“给家人烹制美食和糕点是一件有意义的事，希望将家常、基础的烘焙操作方法分享给更多妈妈们。”刘祥芳说道。

B 巧手爱心菜 传承“家的味道”

“热爱厨房，热爱生活！”“只要做了这盘土豆，哥哥和弟弟都能光盘，让我非常有成就感啦！”……翻开罗清的微信朋友圈，会发现她固定在周末晒家庭菜的帖子，周末的家庭餐桌是罗清与两位儿子长期约定而成的幸福时光，餐桌上少不了一道菜——珍珠丸子。

珍珠丸子

承载了童年记忆的珍珠丸子

从事家居建材行业的罗清在工作日里需要加班、出差。周末，就成为了罗清与两位“00后”儿子们相聚的宝贵时光。

在罗清烹煮的周末家庭菜中，珍珠丸子是高频率出现的菜式。这道简单又没有任何花哨装饰的菜品是罗清家代代传承的妈妈味道。珍珠丸子看似简单，但也花时间、考功夫。在烹制珍珠丸子前，需提前三小时用冷水浸泡糯米，猪肉馅加入油、酱油、盐、五香粉，用少许水调和。再把肉馅做成肉丸，外面裹上一层泡发好的糯米。大火蒸15分钟，出锅前在每个肉丸上放1–2颗枸杞，继续蒸两分钟，最后撒上葱花。

“最喜欢给孩子们做珍珠丸子，这道菜承载了我童年的记忆。”罗清说，“小时候，每逢重要的日子，妈妈会做珍珠丸子，食材简单，用猪肉做馅料，做糯米包裹着，便是一道充满鲜味的家庭菜，吃起来香、软、糯。”成为妈妈后，罗清将这道菜做给两位儿子，希望将家庭的味道传承下去。

罗清

周末餐桌让孩子更懂事

“周末是我和儿子们享受假期和家庭温馨欢乐的日子，疫情期间更是难得可以常伴在他们身边。”而罗清在厨房里的辛苦劳作，也让她家的两位小暖男变得更加懂事。

罗清说：“现在儿子们会主动来厨房搭把手，洗菜、炒菜跟着学。疫情期间，哥哥学会了炒鸡蛋、炒土豆丝，炒猪肉和烫青菜，弟弟学会了蒸饭……烹饪让他们学会了关心家人，知道自己动手的重要性。”

回想起儿子们第一次下厨，罗清记忆犹新。哥哥第一次做的菜是炒土豆丝，土豆丝切得比薯条还粗，在锅里稍微加热、加盐就端出来了，并炫耀着自己的厨艺。“当时弟弟喃喃地说，能不能先尝一根，哥哥果断拒绝，要求必须是妈妈先吃！”罗清和记者分享了当时的心情：“我当时心想，哇！我的儿子能干，于是拿筷子夹一根放嘴里，差点牙崩掉！”但这种幸福感让罗清觉得比吃到任何美味食物都要开心。

C 居家小零食 味蕾之下的情感寄托

张莹

除了有住家菜，爱烹煮的美食达人不断升级技能，用巧手自制零食。近几年，火遍社交媒体的柠檬凤爪在不少吃货心中占据一席之位。爱吃又爱做吃的张莹更是摸索出柠檬凤爪的独家秘制配方，而这道简单的小零食背后，也包含着她与妹妹之间的姐妹情。

独一无二的口味

在疫情防控而不得不居家办公的日子里，张莹除了保持日常的工作，还专门买了三斤鸡爪炮制柠檬凤爪，与爱吃零食的妹妹一起分享。对其他人而言，柠檬凤爪可能是再平常不过的小零食，但对张莹和她妹妹来说，柠檬凤爪承载着两姐妹之间心灵链接的默契。

如何腌制柠檬凤爪才能做到酸、辣、甜三种口味恰当均衡？张莹分享了三个小秘诀：第一，氽熟凤爪时必须下香料，凤爪熟后不能吝啬过冷河的步骤，否则无法去除异味和达到弹牙效果；第二，柠檬籽必须全部去掉，否则长期浸泡容易发苦；第三，百香果肉提前和蜂蜜混合放冰箱备用，果香和甜味能融合得更好。

“每次做柠檬凤爪我都会做几斤，妹妹放在冰箱，随时可以吃。研制的酱汁捞面也是绝佳的，最关键的是，味道是特别为妹妹定制的，少许辣，多点酸，少许甜。那种默契，只有我们两姐妹才能心领神会，别人还真做不出来！”话音刚落，张莹向记者分享了储存在手机的烹制过程图，新鲜、干净、卫生的自家出品小零食带有浓浓的姐妹情。

秘制柠檬凤爪

厨房是减压之地

点开张莹的视频号，可以听见“咕噜咕噜”食物煮熟后的沸腾声，朴实的家庭小菜在张莹的社交账号上“霸屏”。然而，张莹并非是一位美食网红博主，做视频只是她与外界分享生活的一种方式，她幽默地形容自己现实生活中的身份——“张会长”，经常要开会的职场女性。

在过去二十年，张莹一直从事品牌管理和市场营销行业，在节奏高速的工作氛围中，厨房是她释放压力的最佳场所。厨房门一关，刀切的食材在砧板上有规律地发出清脆的声音，锅中的油“滋啦滋啦”响……对张莹来说，这些声音能将她从纷繁复杂的世界中短暂抽离，这种注意力的转变，就是一种放松。

“进到厨房，脑子能暂时抛开其它烦恼，把紧固在心中的情绪随着洗洗切切、焖蒸煎炸宣泄出来。”经过一顿辛苦劳作，做出家庭美味，家人吃完欣然一笑，对张莹而言，这些都是金钱无法衡量的宝贵收获，“哪怕外面风雨交加，微笑绽放一刻就天清气朗。”

36年广冻厂记忆：那个守护童年味道的厂牌，因改名被遗忘？

文/徐炜伦 徐振天 图/受访者提供

炎炎夏日里，尝上一口雪糕往往是街坊们最解渴、最享受的时刻。近日，一则充满儿时回忆的广告亮相于广东各地的大小街头，内容显示“牌子换了，味道没变”“广冻厂始于1986年”，这让街坊们恍然间意识到，原来一路陪伴不少广东人成长的老味道，在去年因为商标使用权到期，无奈挥别了使用了20多年的老牌子，而在今年，他们只能以新面貌——雀巢“粤新意”，来为广东人生产他们从小吃到大的雪糕。

虽然做了几十年的牌子被换，但那些经典口味没有改变，有着36年历史的广州冷冻食品有限公司（以下简称“广冻厂”）依然保留着童年味道的配方及生产工艺。许多老“广冻人”的坚守，亦为粤式冰淇淋的传承葆有生生不息的活力。

陈伟雄
傅桂福
余挺前
何乐专

在广冻厂有着二三十年工龄的老员工 徐振天 摄

童年的香芋甜筒、飞鱼脆皮、红绿灯、蛋奶批诞生于广冻厂

雀巢『粤新意』广告牌亮相广东街头，唤起街坊回忆

不变的回忆：广冻厂陪伴一代代街坊成长

飞鱼脆皮、香芋银筒、莲花杯……你有多久没有品尝过这些记忆中的经典雪糕？你又是否了解，这些充满童年回忆的味道均为本土生产？据介绍，广冻厂成立于1986年，由广州人民食品厂与雀巢集团共同合资设立。后续，由雀巢集团负责广冻厂的运营工作。广冻厂成立以来，相继研发出陪伴“老广们”快乐成长的香芋味、哈密瓜味等甜筒及莲花杯、飞鱼脆皮等经典口味雪糕。

然而，在产品家喻户晓的背后，为广东人做了几十年雪糕的老厂广冻厂却鲜为人知。

在广冻厂有着36年工龄的余挺前，是一名高级机械工程师，同时也是见证了广冻厂两次迁址的“老广”，据他回忆，2007年以前，广冻厂旧址在越秀区东华南路，共9层楼高的厂房涵盖了多条生产线，后来迁至如今的黄埔区永和开发区，产量更是有了显著的提升，余挺前说：“最忙的时候广冻厂不分旺季淡季，一年四季哪怕是冬天都在生产。”

何乐专是一名在广冻厂有着26年工龄的老员工，从事过多个岗位的他自称“多技能操作员”，亦对广冻厂有着深厚的情感：“我与广冻厂的缘分从毕业后就开始了，从家里出发到旧厂地址只需步行几分钟，当时广冻厂的出品十分出名，能在这里工作有着满满的自豪感，是能与人‘炫耀’的事情。”何乐专说，其实在学生时代，他就已经是雪糕爱好者，“我们踢完足球后要么吃条‘飞鱼’，要么喝一瓶汽水，那时候的飞鱼脆皮不便宜，吃得上是很了不起的。”

工作后，何乐专曾在短时间内任职过销售，他表示，在90年代，广冻厂出品的雪糕经常卖断货，需要提前配售，这也证明了广州人对雪糕的喜爱。调至生产岗位后，何乐专曾负责过6个产品线的工作：“广冻厂还有很多令人怀念的味道，比如椰子味的雪糕、红豆雪批、绿豆雪批等等，现在都尝不到了，希望以后能有更多经典口味重新回到街坊的身边。”

不变的味道：“粤新意”生于本土、扎根本土

2021年5月，由于商标使用权的到期，广冻厂不能再沿用过去广东人耳熟能详的老牌子继续生产雪糕产品。

为留住经典，雀巢广冻厂在原厂、原味、原师傅的基础上，以新品牌“雀巢粤新意”，继续为街坊们提供最熟悉的粤式老味道，为了传递这个信息，也就有了最近广东各地“牌子换了，味道没变”广告牌的出现。可以说，“粤新意”真正生于本土、扎根本土，虽然商标改变、内核却一直没变，飞鱼脆皮等经典口味雪糕也正以“粤新意”的新包装与市民见面，而包装上特别标注的“广冻厂始于1986”红条就是识别原厂出品的“身份证”。

已在广冻厂工作28年的傅桂福目前是一名轮值主管，谈起广冻厂的出品，他总是赞不绝口。傅桂福表示，如今虽然品牌更换，但产品的配方、原厂的生产工艺、制作的师傅都保留了下来，“广冻厂的底蕴还在，出品是不会受到影响的”。不过，传统配方也不是一成不变：“举个例子，以前的飞鱼脆皮使用的是供应商的巧克力块，融化后制作，而经雀巢改良后，现在的巧克力是我们自己研磨的，口感更加细腻，雀巢就是这样一直提升产品的品质。”傅桂福说：“假如一个产品已经失去了应有的质量，我不会去选择它，消费者更不会为它埋单。”

傅桂福透露，曾有市民问他经典产品“红绿灯”为什么停产了，他会因无法提供给消费者满意的产品而感到无奈，不过现在他不必再担忧了。雀巢“粤新意”已成功促成“红绿灯”的回归，这款有着三种颜色、三种味道的产品让大家看到，新品牌“粤新意”提供的正是大家无比熟悉的味道，另外，经典产品“蛋奶批”也已经重新发售。

除了复刻经典，主张拥抱国潮文化的“粤新意”还将有所创新。据此前相关报道，雀巢相关负责人表示，今年“粤新意”将推出3款“价格亲民”的新品，包括甜筒系列的“蛋奶味”新口味产品，莲花杯系列的“蛋奶味”和“双皮奶味”两款新品：“我们将粤式甜品口味应用到雪糕上，相信能给我们带来独特的竞争力。”

不变的情结：甜味，是匠人乐观态度的鲜活体现

谈及“粤新意”为何能承袭广冻厂三十余年来“广式”工艺，傅桂福说，雀巢自运营广冻厂以来，对产品的帮助是巨大的：“包括品牌的宣传、质量的管控、生产流程的改善、环境卫生的优化、设备的安全和智能化等等，这些都能帮助粤式冰淇淋屹立不倒、继续传承下去。”

除此之外，老“广冻人”的坚守也是“粤新意”焕发活力的重要原因。平日里，傅桂福有着观察市面上雪糕品牌的习惯，其女儿从小也对雪糕产生了浓厚的兴趣：“做雪糕是一项令人甜蜜的事业，小时候，我的女儿会因为我制作雪糕而感到自豪，如今，我和家人逛街时看到有人在吃我们广冻厂、粤新意的产品，都会感到十分开心。”

何乐专则表示，在雪糕这个行业里，能一直保持年轻的心态：“这是一个与时俱进的行业，要根据市场的喜爱程度来研发产品，同时在广冻厂工作又是享受的，我可以享受美食，享受生活。”

有着35年工作经验的项目工程师陈伟雄说：“工厂迁址时我全权负责设备的搬运，到如今一路见证了生产技术的不断进步，不知不觉中我快要退休了，无论我以后在哪里，都会一直支持老味道。”

作为一名维修岗位的工人，余挺前与广冻厂有着不少深刻的回忆：“我希望广冻厂可以健康发展，这是培养我的地方，我也要维护它的声誉。因为雪糕是甜的，无论遇到什么问题，我都乐在其中。”

广冻厂的员工在待人接物时总是面带微笑，陪伴广冻厂成长的老员工们更是深深地沉浸在这份甜蜜的事业当中。在他们看来，恪守传统和锐意创新在雪糕行业里同样重要，而专注乐观则是他们工作生涯的真实写照：以匠人之心守住经典味道，秉务实之风助推品牌再创辉煌。

曾经的广冻厂老式流水线

如今的广冻厂采用现代化流水线生产