



A 化繁就简，贯彻“广式”实用餐饮哲学

文/羊城晚报记者 施沛霖



广州瑰丽酒店行政副总厨 冯永彪



叉烧酥



花椒大虾 天使面

人们常说，一个城市最地道的风味美食，往往是隐藏在街头巷尾的小馆子里，但在广州，却不按这一常理出牌。在广州“海拔最高”的五星级酒店里，除了能品尝高端筵席硬菜，还能吃到诸如白灼牛双弦、传统肉面豉蒸猪肉、古法凉瓜炒牛肉这些地道家常粤菜。“家常味道入口要有惊喜，背后工夫很多，也最考厨师功力。”广州瑰丽酒店行政副总厨、中餐厅广御轩掌门人冯永彪说。而他的“广式”实用餐饮哲学，是“不求花巧，好吃为先”。

化繁就简，简单中见功力

1999年入行的冯永彪人称“Bill哥”，是土生土长的广州人，曾在广州饮食界的黄埔军校——广州酒家和利苑酒家工作多年。身为大厨，他在酒店总以帅气的一身雪白厨师服示人，但在他身上，却有着低调务实的广府气质。他笑称：“跟拖鞋逛士多才是我的最爱。”

现代粤菜花样百出，有的玩融合料理，有的以摆盘取胜，Bill哥却认为形式不能大于内容。一碟刚出炉的叉烧酥上台，他会催促食客“快吃，趁热！”过度的摆盘常影响食物的热度，失去最佳口感。“食物要化繁就简，就是要简单烹调，摆盘不花巧，要点就是食材要好、要新鲜。”

广御轩的“三角牌电饭煲

焗乳鸽”，在食客圈中口碑甚广，“电饭煲焗”这一简单家常的做法应用在高级中餐厅的烹饪上，却不“违和”，电饭煲一打开乳鸽马上上桌，香气四溢，吃起来汁水丰富，骨都有味。为什么要用“三角牌”电饭煲？因为怀旧？火力够猛？有食客打破砂锅问到底。Bill哥笑称关键在乳鸽上，除了腌制考究，为确保新鲜，乳鸽只在晚市才供应，“乳鸽如果隔夜放入冰箱，会失去水分，口感大打折扣。”

不断精进，用时间沉淀

在广州星级酒店消费的往往是高端食客，Bill哥认为，现在的食客见多识广，对餐饮要求精益求精，更会重视酒单、侍酒师等元素，也引入越来越多西方餐饮文化，这对厨师提出了更高要求。

“粤菜在不断融合中变化发展，但万变不离其宗，不变的是恰到好处的烹饪尺度，并突出食材本真的原味。”Bill哥说。为了满足食客的味蕾要求，Bill哥不但四处试菜，寻找优质食材，甚至带着团队在酒店自制鱿鱼干、晒虾干、制腊味……正如他所说：“在厨艺学习之路上没有捷径，不存在出道即巅峰，也不可能靠跟随名师学艺就能突飞猛进，只有通过自我修炼、试错、修正，用时间去累积与沉淀，才能不断精进。”

提起香港大厨，二三十年前曾是内地高级粤菜餐厅的金字招牌。时光流转，随着国内餐饮业的突飞猛进，香港大厨北上就职越来越普遍，如今在粤港澳大湾区，时常可见香港餐饮人的身影，一脉相承的饮食文化，让大湾区城市的餐饮习惯、烹饪手法、菜式口味互相交融，自成一格，香港大厨在粤港澳大湾区的发展更是如鱼得水。

“对于粤菜师傅来说，广州是一座不可错过的城市。”香港大厨孙伟伦1987年入行，曾任职香港多家高级餐厅，2005年来到福州掌厨，之后足迹踏遍上海、北京、宁波、西安等大城市。2021年，孙伟伦来到广州，任职广州康莱德酒店行政副总厨。在他看来，广州是一座既传统又现代、既低调又生猛的城市，这里有一流的食材、讲究的食客、高水平的餐厅，在这里能立稳脚跟，须有真本事。

B 菜如人生，清淡中见真味

文/羊城晚报记者 施沛霖



广州康莱德酒店行政副总厨 孙伟伦

令人赞叹不已，“走遍大江南北，清远鸡的独特滋味，其它鸡种难以匹敌；来自湛江和阳江的海鲜、顺德的河鱼更是新鲜美味，丰富优质的食材令广州餐饮业有着得天独厚的优势。”

有了好的食材，才能突出粤菜“清鲜爽嫩滑”的特色。讲究不时不食，追求本真本味，是孙师傅三十多年粤菜烹饪生涯中的坚持。“顺应四时，随令而动。入夏，试试本地出产的绿线香、黑毛茛瓜、荔枝菌等，肯定令你‘食过返寻味’。”孙伟伦依照四时变化，运用时令食材，根据不同的气候特点挑选不同食材，将二十四节气融入菜式的创作中，在原汁原味的的基础上，为菜式增添了不同的口感层次。

感受美食之城的烟火气

对于曾走过大半个中国、在多个城市掌勺的孙伟伦来说，广州有着与香港同根同源的美食、同声同气的粤语，环境优美、生活便利，十分适合生活与工作：“即便在珠江新城这种

区城市的餐饮习惯、烹饪手法、菜式口味互相交融，自成一格，香港大厨在粤港澳大湾区的发展更是如鱼得水。

“不时不食，追求本真本味”

入夏的一个周末上午，孙伟伦早早来到广州龟岗迳肉菜市场。“菜市场虽不起眼，但与当地的地道滋味间有着天然微妙的联系，这是了解当地人饮食喜好的好地方。”孙师傅认为，广州具深厚的饮食传统，这里汇集了形形色色的中外优质食材，本地食材更

提起香港大厨，二三十年前曾是内地高级粤菜餐厅的金字招牌。时光流转，随着国内餐饮业的突飞猛进，香港大厨北上就职越来越普遍，如今在粤港澳大湾区，时常可见香港餐饮人的身影，一脉相承的饮食文化，让大湾区

令人赞叹不已，“走遍大江南北，清远鸡的独特滋味，其它鸡种难以匹敌；来自湛江和阳江的海鲜、顺德的河鱼更是新鲜美味，丰富优质的食材令广州餐饮业有着得天独厚的优势。”

有了好的食材，才能突出粤菜“清鲜爽嫩滑”的特色。讲究不时不食，追求本真本味，是孙师傅三十多年粤菜烹饪生涯中的坚持。“顺应四时，随令而动。入夏，试试本地出产的绿线香、黑毛茛瓜、荔枝菌等，肯定令你‘食过返寻味’。”孙伟伦依照四时变化，运用时令食材，根据不同的气候特点挑选不同食材，将二十四节气融入菜式的创作中，在原汁原味的的基础上，为菜式增添了不同的口感层次。

感受美食之城的烟火气

对于曾走过大半个中国、在多个城市掌勺的孙伟伦来说，广州有着与香港同根同源的美食、同声同气的粤语，环境优美、生活便利，十分适合生活与工作：“即便在珠江新城这种

区城市的餐饮习惯、烹饪手法、菜式口味互相交融，自成一格，香港大厨在粤港澳大湾区的发展更是如鱼得水。

不时不食，追求本真本味

入夏的一个周末上午，孙伟伦早早来到广州龟岗迳肉菜市场。“菜市场虽不起眼，但与当地的地道滋味间有着天然微妙的联系，这是了解当地人饮食喜好的好地方。”孙师傅认为，广州具深厚的饮食传统，这里汇集了形形色色的中外优质食材，本地食材更

提起香港大厨，二三十年前曾是内地高级粤菜餐厅的金字招牌。时光流转，随着国内餐饮业的突飞猛进，香港大厨北上就职越来越普遍，如今在粤港澳大湾区，时常可见香港餐饮人的身影，一脉相承的饮食文化，让大湾区

令人赞叹不已，“走遍大江南北，清远鸡的独特滋味，其它鸡种难以匹敌；来自湛江和阳江的海鲜、顺德的河鱼更是新鲜美味，丰富优质的食材令广州餐饮业有着得天独厚的优势。”

有了好的食材，才能突出粤菜“清鲜爽嫩滑”的特色。讲究不时不食，追求本真本味，是孙师傅三十多年粤菜烹饪生涯中的坚持。“顺应四时，随令而动。入夏，试试本地出产的绿线香、黑毛茛瓜、荔枝菌等，肯定令你‘食过返寻味’。”孙伟伦依照四时变化，运用时令食材，根据不同的气候特点挑选不同食材，将二十四节气融入菜式的创作中，在原汁原味的的基础上，为菜式增添了不同的口感层次。

对于曾走过大半个中国、在多个城市掌勺的孙伟伦来说，广州有着与香港同根同源的美食、同声同气的粤语，环境优美、生活便利，十分适合生活与工作：“即便在珠江新城这种

新悦活

图/受访者提供

在后厨烟火中品尝人生百味

听广州餐饮业掌门人畅谈后厨故事，揭秘美味秘笈



曾怀君烹制的开水白菜

餐桌上的色香味形美，来自他们的匠心与创意；平平无奇的食材，在他们手下变身为一试难忘的佳肴；后厨枯燥的锅碗瓢盆故事，终有一天成就镁光灯下的光辉时刻。

广州餐饮业江湖从来都是刀光剑影，来自东南西北中的大厨们早已练就了一身功夫。“食以厨为先，厨以艺为魂”，他们各显身手，开疆辟土，让“食在广州”的金字招牌更闪亮，让源远流长的广府饮食文化更丰富立体，让粤港澳大湾区不负“世界美食之都”的盛名。

近日，2022年米其林广州指南发布引发讨论，让活跃在广州餐饮业的大厨们从幕后走到台前。有评论认为，榜单与去年重复率高、缺乏新意；也有业内人士称，在疫情影响下，广州众多去年上榜的餐厅都能坚守且继续开拓发展，显示了广州餐饮业的实力与韧劲。不少广州餐饮业的大厨则认为，对这类榜单只需平常心看待，只有市场和食客才是真正的试金石，吃货们的心中自有一份实至名归的榜单。

在广州餐饮业“华山论剑”之际，我们也请来几位门派各异的餐饮掌门人，畅谈后厨故事，揭秘美味秘笈，品尝人生百味。

(施沛霖)

C 以柔克刚，融合川粤菜肴之美

文/羊城晚报记者 马思泳



广州宋·川菜餐厅行政总厨 曾怀君

辣味用于提升胃口。”广州人的饮食口味以清淡为主，与川菜存在区别，如何让广州食客接受经典川菜？一道蒜泥白肉曾让曾怀君颇费心思：“广州人不习惯生蒜的辛辣味，吃蒜前，要经过油锅爆香。”曾怀君发现广州人对日常饮食的讲究细致到佐料，为了减少蒜泥白肉的辛辣味，曾怀君不断地尝试，将蒜泥做出让食客可以接受的平衡点。

汲取各派所长，回归川菜初心

作为餐厅“后厨”里为数不多的女性，曾怀君除了需要把控出品，还要管理一群男性厨师。从业多年，曾怀君曾与100多位厨师共事过，后厨中讲求真本事，善于以柔克刚的曾怀君并未受到异性的排挤，作为一名女性反而受到青睐：“女性在后厨是一种优势，女性厨师往往做事细致、将后厨管理得更卫生，以柔性的手法协调团队之间的关系。”

读书时期跟随罗松柏先生学习厨艺，工作后师从川菜大师卢朝华，曾怀君的骨子里已经烙印着传统川菜的烹制技艺，随着职业生涯的发展，曾怀君不断尝试汲取各地菜式所长。

在深入接触粤菜这几年间，曾怀君找到了川菜和粤菜的共同点：“广州人钟爱新鲜的食材、简单的菜式，喜欢保留它们原汁原味，但如果要精致地烹制，十分考究厨师的个人功夫，这一点和川菜十分相似。”

借鉴学习各种菜系所长，而为已所用，曾怀君认为不算是创新的手法，而是对自我的跨越：“学习的目的是回归川菜的初心，用真材实料，踏实做好烹饪的每一步，以真诚的态度为食客奉上菜品。”

D 新秀主厨，以现代法国菜献礼广州

文/羊城晚报记者 马思泳



广州R&V·玥行政主厨 洪彪

良辰美景，美食辉映。视觉上享受着羊城璀璨江景，味觉上品尝着充满岭南特色的现代法国菜，是R&V·玥行政主厨洪彪为广州食客带来的不一样的就餐体验。“85后”的洪彪在北京出生、长大，抱着对广州独有的情怀，将开餐厅的理想埋在广州这片充满饮食文化底蕴的热土，希望以现代法国菜丰富广州的餐饮文化。

注入岭南食材，传扬粤式经典

虽然说着一口京腔，但洪彪的骨子里流着南方人的血液：“父母的祖籍在广东潮汕地区，父亲曾在广州生活了将近20年的时间，我也是喝着凉茶长大的人。”

2017年，洪彪从纽约强生威尔士大学烹饪艺术与食品管理专业毕业。对国内餐饮业发展满怀希望的他选择回国发展，并在多家知名国际餐厅任职厨

师。2020年，洪彪与合伙人陈侃、孙德华一道，让带有岭南本土特色的现代法国菜落地广州。

读书时期学习的是传统体系的法国菜，而对广州抱有特殊感情的他，希望在现代法国菜的日常烹饪中注入岭南特色食材，展示南粤经典饮食文化。

洪彪说：“‘不时不食’的饮食理念在广州人心中根深蒂固，在烹制法式菜品时，借鉴广州人的饮食文化和智慧，往往能研发出不少佳品。”洪彪以一道清远鸡虫草花石斛法式清汤，阐述自己对岭南饮食文化的理解。这道汤选用了清远乌鸡、石斛、虫草花等传统食材，结合经典法式烹调技巧，煨出鲜甜清汤。洪彪说：“以岭南食材烹制出不一样的风味，赋予它们更丰富的味觉和灵魂，是我一直在坚持做的事。”

以现代法国菜，传递广州饮食名片

在创办餐厅前，高级现代法国餐厅的定位一直是洪彪和合伙人对餐厅理念的设定，但当提出这一想法时，却被质疑。不过，“我们相信广州餐饮行业的发展空间和包容度，除了有接地气的市井美食，也能容纳就餐环境优美、出品佳的法国餐厅。”

食在广州，百花齐放。曾经获得米其林年轻厨师奖的洪彪认为，在广州开餐厅不只是做生意，更需要承担一份社会责任，除了为广州食客打造带有岭南特色的现代法国菜，传递广州“饮食之都”的新形象，还希望为广州餐饮业培育一批现代国际餐饮从业人员，推动行业共同发展。



清远鸡·虫草花·石斛法式清汤

读城·人文广州

文/羊城晚报记者 王敏

五羊邨：与繁嚣一桥之隔的岁月静好

上世纪90年代的新式小区

对于土生土长的广州人而言，五羊新城这个名字远比五羊邨更有亲切感。上世纪80年代初，天河区还没成立，五羊邨处在广州的东部边缘地带。为了适应城市发展需要，广州市决定开发这片占地达30多万平方公里的土地，建成后来称之为五羊新城。这里是上世纪90年代广州新式小区的代表，仅次于二沙岛的高档住宅区之一，同时也是广州第一个配有污水处理厂的住宅小区。

当珠江新城逐渐崛起，仅隔了一条广州大道的五羊新城悄然换了名字，如今横跨五羊邨天桥，你会发现一

边是灯红酒绿的商务区，一边是闪烁着万家灯火的居民区，天桥下不远处还矗立着一座蓝色的石碑，上面赫然写着“五羊邨”三个大字，周边正热火朝天地进行地铁10号线“寺右新马路站”建设。

走进五羊邨，很多人会惊讶于这个社区独特的房屋建筑风格：楼层通常以2楼开始算起，楼房与楼房之间有拱桥相连，六个小区被四通八达的二楼平台连接起来，居民就从跨越拱桥连接的二楼平台往来通行于各条小街，省却了从一楼过马路的麻烦，同时小区的活动空间也得以扩展。这是初建时期借鉴香港屋邨的设计，采用井字形结构，通过拱形桥相连实现四面围合，形似蜂巢，

从低处往上看，各栋楼房顶层也像连接在一起，形成井口状，颇有“坐井观天”之感。

自成一格的人文社区

有人说如今的五羊邨像一个宁静安详的老人，把曾经新城的辉煌融进了岁月里，但只要亲自来过，便会发现，这里只是比从前低调，但依然充满着自成一格的朝气和文艺气息。

这里有广州市最早的小区配套学校之一的五羊小学、五羊中学（现广州市第七中学东山学校），无论上学放学都能听到欢声笑语；寺右肉菜市场人山人海，蔬果烧腊都是数一数二的平靛正。转角处的日式甜品店、藏身于居民楼的

咖啡厅，还有别致可爱的日用品杂货店……文艺气息与市井人情味在这里完美相融。

要说最老资格的“网红店”，莫过于养活一代五羊人的“聚荣饺子”。不变的绿色招牌和红色店名，近三十年来，阿姨们都在里面不停歇地包着饺子。尽管价钱也在悄悄上涨，但出品的饺子依旧馅料饱满，称上一斤，蘸上满满蒜蓉的酱料，岁月的温情萦绕齿间。

地处繁华路段，但却与CBD的流光溢彩保持距离，五羊邨如今褪去了风光的标签，散发着另一种淡定悠闲的恬静。也许，当你想从CBD的浮躁嘈杂中暂时抽离，可以来五羊邨逛逛，感受饱含情怀的旧式广州韵味。



自在的休闲区域 梁悛韬 摄

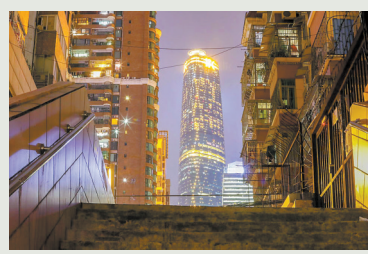


两栋住宅楼之间通过拱形桥连接在一起 王敏 摄



珠江新城，无人不晓的CBD，既是广州的门面，也是上班族们拼搏和梦想的发源地。但与之仅仅一条天桥相隔的地方，也有一座曾经的“新城”，与珠江新城行人匆匆的车水马龙不同，这里虽然也是高楼林立，但街巷之间凝聚了浓厚的生活气息，适合不想远离繁华，但又希望体验人间烟火气的人到此一游。这就是五羊邨。

抬头一看，各栋楼房顶层形成井口状 梁悛韬 摄



五羊邨毗邻珠江新城 梁悛韬 摄