



有本版新闻线索
请扫码加群爆料



陈健辉在制作港式奶茶 受访者供图

文/羊城晚报记者 谢小婉
图/羊城晚报记者 谢小婉(除署名外)

“唔该，猪扒包同杯奶茶打包。”许多广东人对于港式奶茶的记忆源于港片，必不可少的茶餐厅场景里，一杯港式奶茶常随着经典剧情一同入画，浓郁不膩的茶香混着奶味，随着港风劲吹。千禧年后，越来越多的港式奶茶茶店在广东如雨后春笋般冒出。

江门台山人陈健辉对于港式奶茶的最初印象也基于此。近期，在由香港咖啡红茶协会主办的全国及大湾区金茶王大赛2024(港式奶茶)中，他与300多名选手同台竞技，最终夺得全国总决赛冠军，这也是他第二次在这一港式奶茶界颇具分量的比赛中拔得头筹。“港式奶茶的配料很简单，但每个人做出来的却不一样。”他解释道，“其实就是看你终究想呈现出什么样的味道给别人。”在他的故事里，这杯起源于香港、风靡广东的传统饮品具有独特魅力。



陈健辉制作的港式奶茶

做好一杯奶茶，做好一份工

港式奶茶冠军陈健辉：

陈健辉今年29岁，自2017年开始工作起，一直在餐饮业打转，在厨房帮过厨，在吧台调过酒。2022年入职江门餐饮店“超级魔厨”，正式学习港式奶茶制作之前，他接触更多的是台式珍珠奶茶。“不同于台式奶茶加小料来丰富口感，港式奶茶用料很少。”陈健辉提到，“小时候都是在香港电影里看到港式奶茶，街坊们喝茶聊天，挺有烟火气的，但没特意去喝过，后来第一次喝到，那口茶真的又香又浓又滑。”

香醇浓厚，口感顺滑，顺带一点回甘，这便是广东人印象中港式奶茶的味道。经由英式奶茶演变而来，因有浓茶驱走困意、有糖分补充体力，港式奶茶这一平民饮品，在几十年间成为平凡奋斗者们每天必喝的饮料，又随着广东、香港两地频繁的经济文化交流，成为老广

从一开始被港式奶茶“拉茶很帅”的姿势吸引，三年中为做好一杯港式奶茶，陈健辉一直在努力着，也更深刻地感受到这杯平民饮品的魅力所在。

“它成分简单，三种原料拼配一起，别人教给你只能教大致的方向，剩下的全靠自己悟，层次感要自己慢慢琢磨。”陈健辉解释道，对茶的研究至关重要，粗、中、幼茶叶的不同比例搭配，会融合出不同的茶味。此外，茶和奶之间的碰撞也需要斟酌。

在这过程中，陈健辉不断思考着一个问题：自己到底想要呈现出

比赛时，陈健辉在台下目不转睛地观察其他选手，他仍在学习。“有些香港老师傅坚持做港式奶茶二十多年，非常厉害，光是拉茶姿势就很优雅，每次参赛我都开了眼界、长了见识。”他与这些师傅们惺惺相惜，台上比赛，台下走动，互尝彼此的作品，指出哪里好，哪里需要改进。讲着粤语饮着茶，他们交流着。“有些香港人特意过来喝完我的奶茶，会夸赞正宗，说跟在香港喝的味道差不多。”听到这些评语，陈健辉很自豪，自己的努力得到了回报。

陈健辉提到，同样一杯港式奶

因“拉茶帅”入行

记忆里不可或缺的一部分。陈健辉学习制作港式奶茶，最初想法简单，只因“拉茶很帅”。入行后，在师傅们的帮助下，陈健辉从学头起，捞茶、冲茶、焗茶、撞茶(拉茶)、撞奶……每一步都含糊不得。

在双手的灵活操控下，滚烫的茶水在双壶中倒腾，茶渣被滤去，香味被留下，要自如地完成这一步并不容易。“一壶茶水有5斤多重，一手提起来举高去冲，刚学时不熟练，就会被烫伤。”做出一杯好的港式奶茶，操作要练习，还需要拥有一点悟性。“茶、糖、奶，就这三样材料，不一定名贵，考究的是对于材料的选择和搭配。”加量减量、增时减时，陈健辉一点点尝试，他要求自己做出的奶茶首先要有茶香味，有丝滑的口感，最要紧的是不能有茶青味、苦涩味。“一旦有的话，我

为“做好茶”着迷

怎样的味道？在比赛中，依照正统港式奶茶的习惯，他在制作时让浓茶的意味更重些，将评委的味蕾带回那个奋斗的年代。时代车轮滚滚，城市蒸蒸日上，港式奶茶的消费群体更有赖于那些放下奶茶杯子、抖擞精神投入生活的普通人。在江门的店里，他在原有的基础上改进，让茶味淡一点、让奶味重一些，少了浓茶的苦味，也更符合年轻人的口味。

把一杯奶茶慢慢试出自己想要的味道，陈健辉享受这种感觉。“每个人的理解不一样，同样的材料给到不同的人，做出的奶茶不一样，我

在“老味道”中创新

茶，广东和香港的味道是不一样的，融入了更多当地消费者的口味偏好，蕴含着各自地域的特色与传承。“在品尝过程中，我觉得这其实也是一种文化交流。”

两次夺冠的喜悦，让同伴们十分激动，他们纷纷为陈健辉感到高兴。“我之前换过很多工作，经历过不同的环境，我很喜欢现在团队的氛围，他们给予我很大的支持和鼓励，我能得奖是大家的功劳。”陈健辉总忘不了大家聚在一起、试茶讨论到凌晨的那些日子。

比赛结束后，不少人慕名而来，只

会倒掉，不能端给客人。”

2022年入行，次年，陈健辉与同伴一同准备参与金茶王大赛，在赛前准备的两个多月时间里，茶香、茶色、茶味、奶滑，针对这些不同要素，他们不断训练。每一天店里结束营业时已是晚上十时半，几人聚在一起练操作、做奶茶，又轮流试喝，分享经验，交流改进的地方，有时练习至凌晨一两点，拉茶拉到手酸、喝奶茶喝到饱，却不觉得厌烦。“感兴趣的东西怎么会烦呢？大家都很有冲劲。”陈健辉说。

第一次参赛时，高手如云，陈健辉紧张到手抖。但是凭着过硬的功夫以及对原料的把控，他脱颖而出夺冠，高兴得差点睡不着。2024年的比赛里，陈健辉镇静许多，他在去年的配方基础上又改进，让味道更香，最终超越自己，蝉联了冠军。

觉得这也是港式奶茶的魅力所在。”他想要的味道，茶香味足够浓郁，而不会浓稠到以至喉咙有黏感；奶味足够丝滑，不至于喝完一杯就腻到想灌水。

时代滚滚向前，在陈健辉看来，港式奶茶还未过时，它具备很多饮料没有的提神作用，用料也更健康，更易受年轻人青睐。喝完一杯奶茶再做好一份工，港式奶茶曾是快节奏生活里的慰藉符号。在杯子上餐桌前，每一个细节都能影响到最终的口感，在精准择料和均衡配比间，陈健辉用心感受着，他也在努力做好自己的“那份工”。

为喝上一口“冠军奶茶”。在奶茶业越来越卷的今天，能够让顾客特意寻过来品鉴，一句夸奖足以让陈健辉开心半天。未来，他还想在这一行继续钻研下去。

开炉预热、盛水温茶、拉茶滤渣、撞奶丝滑，陈健辉细致观察着茶的状态，在二十分钟内，熟练地做好一杯港式奶茶。他有一个习惯，在出品上桌前，要把杯子烫热，让顾客拿起奶茶时，手里还能感觉到温度。顾客离开后，他利索地去收拾桌子。“一杯奶茶能被喝完已经是很好的夸赞了。”杯中每杯空了，他心里的满足感却时常溢出。

世界屋脊上的拾荒者吴谷一：还高原山野间一片洁净

文/羊城晚报记者 谭洁文 实习生 庄嘉怡 图/受访者提供

作为“世界屋脊的屋脊”，位于西藏西部的阿里平均海拔达到4500米，寒气与风霜并济，雪山与日月同辉。在这里，吴谷一从冈仁波齐走219国道一路开车到古格王朝遗址，“路上每一米都有垃圾，每一米都有各种的饮料瓶、易拉罐”。可是，人力的稀缺和垃圾量的庞大相差过大。“一是本地人捡不过来，二是当地也没有那么多环卫工人沿着马路去捡”。那个时候，吴谷一拿着两个垃圾袋往回

走，走了100米左右就把两个垃圾袋给捡满了。几年前，吴谷一辞去工作后，开启了她多年的“环游中国旅行”。2024年，吴谷一34岁，这一年也是她第六次进藏。受电影《冈仁波齐》影响，吴谷一通过拍短视频，把自己在西藏旅行和拾捡垃圾的过程放在互联网上，以个人的力量在旷野和山脉间呼唤环保与自然。2024年12月14日，吴谷一拾捡垃圾的足迹已抵达青海西宁。



吴谷一在西藏的一条河边捡垃圾

“生命不该这么被定义”

在吴谷一记忆里，从小到大大家都告诉她，“你不需要赚多大的钱，也不需要有多大的出息”，好似人生只需普普通通地度过。上完大学，她进入深圳一家国际物流公司工作，每日跟踪货物情况，对接国内外客户，过起了普通打工人的朝九晚五的生活。吴谷一曾一度陷入人生的低谷期。当时她正面临着年龄增长的焦虑，以及初恋分手后的失落。“什么东西都提不起兴趣，好像自己努力也没有回报，老是觉得自己太过于普通，也没有去锻炼自己。”自我封闭、害怕交流、拒绝社交，这些裹挟着她堕入了自我否定的情绪黑洞。她觉得这一切的根源还是因为自己出身社会底层和由此带来的一种不自信。

吴谷一一再反思自己，试图寻找一种自洽的生活方式。于是她离开深圳，来到上海参加国际职业训练协会的私教培训，考取了私人教练资格证，又去泰

国考取了潜水证。“当发现每一件事情自己都能做到，心中就会涌现出成就感。”之后她辞去工作，到厦门凭着教练证去健身房做起了教练。在厦门，她惊讶地发现，之前的生活方式好像被全盘否定了。原来在厦门，房租低、生活开支少、生活比较安逸，与她之前快节奏的工作和生活大相径庭。在“不需太多进取心”的日子里，吴谷一每天上午看2小时瑜伽书，下午2时走十分钟路就到了健身房工作。某些时候，她还会在登山群里找搭子一起户外探险。

2022年，吴谷一刚好30岁。在她周围的亲戚眼中，如果一个女人30岁还没有太多存款，也没有成家，那样的人生好像已经定型了，也意味着混得有点“失败”。内心的一种声音让她不甘心回到小县城按照长辈意愿去结婚生子。“我觉得生命不该被这么定义了，就开始了自驾游。”

2022年4月，吴谷一把厦门的工作辞了，将出租房里置办的东西全部运回家，在家一下待了七八天。“那个时候我爸妈以为我

不出去了，但其实不是，我说我过完‘五一’就出去，准备自驾到西藏了。”吴谷一陪伴家人的时候，用身上的积蓄买了一辆9万元的车、一个5000块的车顶帐篷，以及一些移动电源、做饭的厨具和睡袋，所有的装备共花了12万元。最终，在2022年5月的开头，她把行李往车上一装，出发了。

一个人勇敢看世界

“我的旅途变化性很强，比较随心。”在“环游中国之旅”期间，吴谷一去了一次西藏、一次新疆，兜兜转转走过了大连、威海、哈尔滨、长春、吉林等北方地区，也畅游过云南西双版纳等南方边疆。

“环游中国之旅”也绝非如想象中那般美好。2022年底，吴谷一在内蒙古根河市感染生病，却买不到药。当时室外最低温度达零下35摄氏度，室内室外甚至存在50度的温差。在冰冷的车里，柴油无法正常燃烧，也没有电热毯提供热源。“第二天醒来，我脖子边的被子结上了很厚的冰霜。”从国道入村的路会堆着厚厚的土墙，不让外来人进村。当时她在饥寒交迫中独自硬生生地挺过去了，至今回想起来她仍然觉得心有余悸。

吴谷一并不是一直都在途中。“过程中休息的频率还蛮大的，在家休息的时候，属于停更停播的状态”。2023年11月份她就在家待着，直到2024年5月份才又开始自驾，带着60岁的母亲去北京、石家庄和成都游玩了一个月后，才开始边捡垃圾边旅行。

吴谷一努力做着自媒体，但是她也意识到“自媒体的上限实在是太恐怖了”。在这个“人人都是自媒体”的时代，吴谷一“要为

自己寻找乐趣”。在旅途中，她每天不仅需要拍视频、剪辑视频、发布到平台，还会坚持练瑜伽。2024年下半年，她还去武当山进修了太极剑，“就是要逼着自己吃这样自律和健身的苦”。吴谷一说，在旅途中时间是不够的，她会尽量把每天都活得很充实。

每个人都会期待被别人看见，吴谷一也是如此。“一个普通人真实地记录生活、言行和旅途，过程中却发现来自很多人的认可、赞扬、鼓励、支持，就好像一个‘小透明’得到了很多人的喜欢和关心。”自媒体让很多陌生人认识了吴谷一，她的粉丝时常在网络关心吴谷一的健康、安全和生活状态。“我可能在某些人眼里开始变得闪闪发光，这种感觉很好，心里小小的骄傲是没法用金钱来衡量的。”

这段自由的时光里，吴谷一去了很多的地方，接触到各个地域的人们，眺望过更广阔的美景，见证不同天空下的日出、高山和大海。“我发现自己的可能性还有很多。”看到世界之大，她觉得自己的人生也充满无限可能。

擦亮地球的一角

“可能我们许多人都是对父母言听计从，被父母规划好了未来，没有勇气和胆量活出自我的。但我在西藏的旅途中找到了自信。”吴谷一回忆说，她与西藏人民的渊源要从2022年7月说起。那时的疫情防控让吴谷一困在了西藏多日，“藏人们热心帮我，尽量让我过得相对好一些。那段时间令我受益很多，真的受之有愧。”于是她便一直想为西藏人民做些什么。直到刷到“美丽公约”文明旅游公益组织

的账号，她深受启发。“我不需要去报名当义工，只需要在旅途中去捡垃圾就好了。”吴谷一并没有犹豫太多，这一切在她眼中不过是顺手的事。“因为我本来就在西藏自驾，做公益对我来说不需要成本，只需要买垃圾袋和捡垃圾的夹子。”

在吴谷一看来，不以挣钱为目的去做环保和公益，是一件有意义的事情，也是一件值得记录的事情。从2024年9月份进藏开始，她实实在在地记录了3个月、共计29天的捡垃圾行动。“我知道我的力量很小，但我想感谢100个粉丝跟我一起行动。”于是吴谷一定制了一面写着“擦亮地球，你我同行——吴谷一欢迎您的加入”的红色宣传旗帜，和一套胸前标着“垃圾不落地”的荧光马甲，都刻上了一个双手托举地球、绿芽生长的图案。那是她发起的联合公益行动的图标。

吴谷一努力让更多人参加她发起的联合公益行动。“这样每一个关注者都是参与者，一起守护中国的环保事业。”她花了几千块钱定制了小挂坠，想要身体力行地鼓舞粉丝去行动起来。“只要在我视频底下发一张自己捡垃圾的照片，附上地址，我就会送小旗子和挂坠”。可让她失望的是，目前挂坠只送出了11个，也就意味着只有11个左右的人真正去行动。期望与实际效果的落差让吴谷一感到很不解。“我有30多万粉丝，一些视频播放量有200多万，我原本以为很容易，但没想到很少有人去落实。”

“长期坚持去做环保和公益确实是很困难的一件事。”吴谷一感叹道，“粉丝大部分是欣赏你才会关注你，感谢粉丝都难，更何况是路人。”西藏的垃圾

清洁工作任重道远。“毫不夸张地说，有一些人到了海拔3000多米就呼吸不畅了，连走路、睡觉都成问题。”吴谷一说，在“世界屋脊”青藏高原，所谓的高反是因人而异的，但哪怕是西藏本地人也是慢节奏地运动、说话，思维也相对更慢，要是操劳过度也会出现高反。“所以在这种环境长时间捡垃圾是很不容易的，这种情怀是非常高尚的。”

吴谷一坦言，她在之前自驾西藏的时候尚未意识到严重的垃圾污染问题，直到这次把节奏放慢、停下脚步来看路边风景时，才发现很多地方垃圾遍布。“尤其河道上的垃圾是很夸张的，甚至一个河道、一个弯道，就会有一堆的垃圾搁浅。”在清洁垃圾过程中，吴谷一深切地感受到，在河道捡垃圾已经算是比较轻松的，而从河道往路边搬垃圾才是最累的。有时候她需要扛着十几袋垃圾、几百米地来回跑。不过，吴谷一也感受到，在海拔高的地方做体力活，身心确实很累；但在地面慢慢变干净后，到后面得到他人的赞扬，这种快乐又是加倍的。

“真的要宣传到位，让游客不乱扔垃圾。大部分游客还是缺少环保意识，让原本很漂亮的地方垃圾成堆。”吴谷一建议要提升全民环保意识，“个人力量有限，但是我通过拍视频去扩散传播之后，可以让更多的人不去乱扔垃圾。”

“我未来还有出国的打算，想自驾到北极和南极看看。”除了日常的事务，吴谷一每日还在打卡英语学习。在之后的环游中国之旅或者环球之旅中，吴谷一发动的联合公益行动还将继续发光发热。



吴谷一在社交媒体上分享自己发起的公益行动