

美食季·厨神记(六)

彭军图(1)

个人简介>>>
国家高级技师，中国烹饪大师，全国职业技能竞赛裁判员，全国餐饮业评委，国际烹饪评委。1984 年进入上海旅游服务职业技术学校学习烹饪专业，2 年后进入新雅粤菜馆工作，师承上海粤菜名家、“八大金刚”之一姜介福大师。后入职小南国餐饮管理公司、上海绍兴饭店管理公司。现任上海餐饮烹饪行业协会副秘书长、名厨专业委员会副主任。

在中国人的传统观念里，“满瓶水不响，半瓶水咣当”，谦和的人才能真正成就大业。彭军，就是这样的人。

哪怕位居上海餐饮烹饪行业协会副秘书长，成为上海第一位获得“全国专家厨师”头衔的从业者，说起最早期在新雅粤菜馆的经历，彭军仍念念不忘恩师的教导。1986 年从烹饪学校毕业后，他进入新雅粤菜馆工作，将宝贵的 15 年青春挥洒在这里。“先是做冷菜，练习基本功，这为我今后的发展打下了很好的基础。”彭军说，当时他拜粤菜名家、上海滩第一批高级技师、业内人称“八大金刚”之一的姜介福为师，学到了许多烹饪的技巧。还有一位名厨专业委员会主席李耀云，也给了他许多帮助。

为了磨练彭军，从 1990 年开始，师傅几乎每年都把他推出去参加比赛。1996、2000、2002 年，他分别参加了第二、第三和第四届世界烹饪大赛。那时，他们的代表队中有四名选手，2 位烧菜，2 位做点心，教练是周元昌，集中集训 1 个月后，彭军的厨艺突飞猛进，开阔了眼界。连续三届，从冷盘、刀功一直比到全能、创意，他都荣获了中餐金奖。1999 年，他参加第四届全国大赛，又荣获金奖。“竹荪酿鲍珠，红烧蝴蝶翅，是当时参赛的两道菜。冬瓜加工成球形，就像一粒粒珍珠，配上鲍鱼美味爽口，令人回味。”彭军说。

彭军认为，好的厨师，知识面要开阔，要多走出去看看人家的东西，“精通自己的菜系之外，也要了解别的帮派，吸取别人的精华”。比如，他研发了一道“美味素鲍鱼”，就是受到功德林的启发。学生时代，他在功德林素食处实习，亲眼见到功德林师傅是如何“素菜荤做”的。于是，他选用近年来时兴原料白灵菇，在油里炸得外脆里韧，再以广帮的口感调味，一款美味鲍鱼就出锅了。“这道菜采用时兴原料，用广帮方法烹饪，又结合功德林的素食技艺，取各家之长。”他说。

还有一道“菊花豆腐”，也是他率先制作的。选用日本豆腐，用自己制作的模具刻出菊花的造型，再加入松茸和高级清汤，口味鲜香清淡，非常养生滋补。

大师说美食>>>
彭军认为，餐饮企业最核心的竞争力就是菜肴质量，而新派上海菜就应该打破传统的帮派之分，采用季节分明的流行食材。比

如在眼下的炎炎夏日里，就可以采用朱家角的河鲜江鲜制作“蒸双鲜”：将河虾和白水鱼一起蒸，再在上面撒上毛豆肉，整道菜红、白、绿相间，色彩鲜艳，又很应时。

再如清蒸咸菜黄鱼，也是一道老菜，咸菜虽然美味，但不太健康，所以不少食客望而却步。彭军说可以进行改良，用朱家角的茭白、毛豆一起炒成浇头，浇在蒸好的黄鱼上，爽脆、提鲜又健康，符合现代人的饮食理念。

沈巍图(2)

个人简介>>>
1970 年 10 月生，上海人，中共党员，国家中式烹调高级技师，国家名厨，中国烹饪大师，上海市首席技师，国家职业技能鉴定高级考评员，世界中国烹饪联合会国际评委，亚太厨学会荣誉会长，法国国际厨皇协会金牌创始金牌会员，世界中餐名厨联谊会理事，上海总厨俱乐部副理事长，现任上海银星皇冠假日酒店中餐行政总厨。

1988 年，18 岁的沈巍从上海旅游服务职业技术学校烹饪专业毕业，随即进入花园饭店，开启了自己的厨艺生涯。凭借扎实的烹饪功夫和吃苦耐劳的精神，沈巍很快便得到师傅们的“真传”，从经典的本帮菜，到新潮的淮扬菜、粤菜，沈巍样样精通，毫无疑问地成为同龄厨师中的佼佼者。

1999 年，沈巍加入金茂君悦大酒店，成为当时中餐厅最年轻的厨师长。金茂君悦酒店是接待外宾的重要场所，对厨师和菜品的要求自然十分苛刻，但沈巍用持续出色的表现，赢得了业界的尊重和认可。2001 年 APEC 期间，马来西亚总理下榻金茂，但这位贵宾却给酒店的大厨们出了道难题：牛羊猪肉不吃，菌菇不碰，精制油不能用。当时厨房上下都觉得无菜可做了，但沈巍摸着脑袋苦思半天，终于想出了办法：不吃菌菇，那就用菌菇粉代替，荤腥不碰，就用素菜调出荤汤的味道。最终，客人用完沈巍临时研制的菜肴后，对他的厨艺赞不绝口，连声道谢。

2009 年，沈巍“转会”上海银星皇冠假日酒店担任中餐行政总厨，作为上海国际电影节指定酒店，银星皇冠假日酒店每年都要接待上百位国际巨星和知名影人。要让这些见惯了大场面的贵宾吃得满意，可不是一件容易事，为此沈巍总是提前准备，事先了解各位明星的饮食偏好，再为她们量身定制可口的菜肴。“比如叭俐喜欢面食，成龙大哥对上海的熏鱼情有独钟，赵薇则青睐香辣风味的小炒，大家口味不同，我们的菜也得因人而异。”沈巍的付出没有白费，每年他和同事出品的菜肴都得到了电影节与会嘉宾的高度肯定，法国著名影星苏菲玛索更是在用餐之后感慨道：“这样的美食令我终生忘怀。”

依靠精湛的厨艺，沈巍在餐饮界的名气也越来越大，加上长着一副讨人喜欢的娃娃脸，他也渐渐成为各档电视美食节目的座上宾，



①



美味素鲍鱼



②



杏香珍菌肋眼皇

就连日本 NHK 电视台也千里迢迢来到上海，邀请他做节目，几期下来，他在日本也名声大噪，当地一家知名大酒店的老板甚至开出高薪力邀他留下，但沈巍还是割舍不了故乡情结，回到上海继续自己的美食探索之旅。

大师说美食>>>
作为土生土长的上海人，沈巍最擅长本帮菜和淮扬菜的制作，他提倡在继承传统菜肴精髓的基础上，对食材、摆盘和烹饪手法进行适当创新，但他同时也坚持，任何改良和创新都应当遵循最简单的一条准则即“味道是食物的灵魂”，评价一道菜是否成功，归根结底还得看它的口味和品质，如果顾客吃完后不认可，那么玩再多的花样也是白忙活。

在食材的选择上，沈巍一直



③



蟹粉鱼翅

倡导“返璞归真”，把更多民间的、新鲜的食材纳入日常的烹饪原料中，“我有道拿手菜叫松茸瑶柱烩茭白，其中的茭白就选自朱家角，既鲜嫩又有营养，读者朋友们不妨也买来一试。”

包国京图(3)

个人简介>>>
上海梅龙镇酒家总经理，“梅家菜”第三代传人，中国烹饪大师，全国参翅燕鲍肚专家委员会执行委员。曾获“上海市劳动模范”、“全国技术能手”、“上海市中青年烹饪精英”等荣誉称号。

上世纪 90 年代末，一部《春风得意梅龙镇》，让梅龙镇酒家声名大噪。其实，对于上海人来说，早在这部电影上映之前，梅龙镇酒家就已经家喻户晓了。创始于 1938 年的梅龙镇酒家因明代正德皇帝“私访梅龙镇上酒店”之传说而得名，曾是昔日名流贤达的聚会用餐之地。如今，凭借“由川入扬、百菜百味”的“梅家菜”特色，梅龙镇酒家依然吸引着中外宾客慕名而来。

说起梅家菜，不得不提到梅龙镇的掌门人，中国烹饪大师包国京先生。作为“梅家菜”的第三代传人，包国京年轻时就显示出了强大的实力，曾获得首届世界烹饪大赛银奖，1997 年度被评为市劳动模范。如今风靡上海乃至全国的“蟹粉鱼翅”，就是他首创的。“鱼翅原本是没有味，要做得好吃关键在于入味的功夫。经过精细烹调而做出来的鱼翅鲜、香、浓，色泽透亮，令人回味无穷，是许多老食客的必点菜。”

除了深受普通老百姓的喜爱，梅家菜也是许多国际政要、社会名流的首选。1997 年，时任法国总统希拉克访沪时，专程前往梅龙镇酒家用餐，对“梅家菜”和包国京的厨艺赞不绝口，唇齿留香之余欣然题词留念。此后，法国驻沪领馆每逢重要宴请，大都安排在此。包国京还曾与巴金老人因书相识，因菜结缘。梅龙镇的川扬帮风味，很合巴老的口味，在巴老养病期间，包大师还定时给巴老送去亲自烹制的菜肴。时至今日，包大师提起那段日子，仍感慨万分，能为巴老做出适口的菜肴，并获得老人的好评，他觉得很是荣幸。

不仅如此，包国京大师还很无私，作为“梅家菜”传人，他没有把这些烹饪绝技作为私藏，而是将其发扬光大，他培养的众多徒弟先后成为了优秀的厨师和技术能手，有的还获得国内外烹饪比赛的金奖。面对同行的赞誉，包国京淡然一笑，“梅家菜需要新的传人，为年轻一代厨师多创造成长的机会，是我应尽的责任。”

大师说美食>>>
梅龙镇酒家以 70 多年的细心研磨和锤炼，形成了“香嫩滑爽、清香醇浓、一菜一格、百菜百味”的独特风格。“梅家菜”的蟹粉鱼翅、干烧明虾、水晶虾仁、富貴鱼镶面、干烧四季豆等近百款经典菜肴均被列入中国名菜谱。其中很多菜市民平时在家也能烧，比如酱爆茄子，“茄子很吸油，在油锅拉好以后撒一撒，把油撒掉一点。再加蒜泥、肉末、海鲜酱、蚝油翻炒，糖、味精、老抽上色，出锅淋点麻油，就很香了。”

本报记者 房浩 金旻矣