



# 一个“厨师”的自我修养

都市人Get厨艺,时常是一件时髦的事儿。吃在人类需求的金字塔里,稳固于最下层,也稳固于最上层,当lifestyle有了,就连吃也有了新的认知高度和思维高度。

■文 | 冷梅 ■图 | 受访者提供



**Alvin**

101 Cooking Studio料理教室合伙人  
家庭料理讲师  
食物摄影师

## Alvin的美味厨房

Alvin在网络中的名气,要远远早于他的101 cooking studio。2012年,他就是微博红人了,随便玩玩的产物“Alvin的美味厨房”粉丝数超42万。他原来是广告公司的资深美术指导,私下却热爱厨房,精通厨艺。美术功底帮了大忙,“Alvin的美味厨房”又会做菜,又会拍,在微博上妥妥地火了一把。

当微博上聚集了几千号人,Alvin一下子责任感爆棚,决定更走心地经营这块自己的厨艺小天地。“网上的菜谱虽然叫人眼花缭乱,可是太缺乏实用性,要么简化流程,要么配方不准,直接拿来实践是要‘吃药’的。”他一边撰写完整的做菜笔记,一边买来外国的美食书籍,操着教程,自己开始重新实践。他优化图片和制作细节,创建自己的ISO认证体系,哪些菜系可以直接舶来,哪些还得本土化,来点就地取材和创新,他的私人笔记在微博圈子里积攒了一大批忠实粉。

秉承了“好厨子”都是男性的传统,这位1988年出生的奶爸,为了回归家庭和厨房,索性把以前忙碌的广告行业工作给辞了,专心在美食行业里求进步。多少借了些微博人气,他的胆子也壮了许多,一边经营餐馆,一边101 Cooking Studio应运而生。难以想象,才两年多的功夫,厨艺课堂聚集了不错的人气,7个讲师,N多学员,拗着高大上的腔调。

Alvin笑言,做厨艺学校有两条路径,第一种呢,是属于专业人士的,貌似新东方、蓝翔这种,教的是职业厨师,还有一种就是那些对厨艺有乐趣有爱好的人,她们聚在一起,畅聊lifestyle的地方。Alvin狡黠地给自己指了一条明路,属于lifestyle的品位。

厨艺也是有核心价值的,Alvin把料理知识看成第一位,远比教育的方法重要。好了,重点就来了,他说做菜和烹饪其实门槛很高,你可以把烹饪搞得看起来很像那么一回事,但是味道这东西,好不好吃,还真是学问。所以,他的厨艺课堂,既重理论,要有最地道的烹饪方法,可是菜呢又多出了很多“内容”,“怎么做本土化结合,让它以家庭的方式呈现。家庭烹饪方法和商业厨房的烹饪,有时工序可能是两个世界。”

在他的料理哲学里,披萨,那个简单的意大利大饼,在家庭厨房里和商业厨房里完全不一样的工序。再回到那个看似简单的意大利大饼身上,专业角度,烤箱的温度要高于300°C,最好用厚石板烤制,迅速升温之后,大饼的面底就会瞬间吹起来,上头的芝士才会融化,其他食材同时就烤熟了。可是,家用烤箱通常温度在250°C,一次烤制,达不到完美。面饼二次发酵,要把面底先烤熟,然后再放上芝士、酱料、肉和蔬菜,送入烤箱再烤,就完美了。

那些常常被人们忽视的细节,被Alvin看成是一杆进洞的秘诀。就像披萨,好不好吃,不在于放了多少食材,最关键的还是酱料。他在料理教室



里,用2/3的时间,给学员讲的是披萨上头的酱料怎么烹制,谁能想到,酱料才是精髓;一定要亲手秘制,酱料决定了披萨最后的口感。就像他常常在意大利吃到的正宗披萨,上头的食料很普通,甚至太过简单,口感却迷人,门道就出在了酱料和饼底上。

不得不再次请出酱料来做个示范:很多做披萨的工序里,用的都是灌装番茄,披萨的口感自然马马虎虎,没什么惊喜。Alvin制作酱料复杂得多,用橄榄油、黄油配上罗勒、百里香、迷迭香,煸炒成焦糖色,再加入白葡萄酒,让干爽的锅底被溶液稀释,把切好的去皮番茄放入同时翻炒,直至熬成膏状。他说,这些家庭烹饪方法中的细节最重要。

哪怕只是一个关东煮,真的就是把各种串串放进水里乱炖?Alvin说,你得先从日式的昆布高汤学起,高汤到位了,你放萝卜萝卜好吃,放肉肉好吃。酱汁、底料这些细节到了Alvin这里,成了No.1,最终的高下决定了你是“普通厨子”还是米其林级别。

## Lifestyle是真正的奢侈品

来上101 Cooking Studio烹饪课程的都是些什么人?她们基本都是女性,可角色却互不相干,第一种,肯定是热爱厨艺的全职太太,那种养尊处优,生活安逸的家庭主妇,有时间也有能力,来上这一堂课就要300多元的烹饪课程。对她们来说,为老公、为父母、为孩子提供美味的家庭餐食,是她们的毕生所求。另一种多为公司高管,平时里工作繁忙,节奏快得惊人,来厨艺课堂放松身心,顺道提炼厨艺,不失为一种劳逸结合的生活情趣。还有一类人,多为一些外籍人士,她们也同样沉迷于烹饪料理,对lifestyle比较有品质。

可是这些角色不一的身份里,也似乎有着某些共性:年龄居多在35岁-45岁,有家庭,有小孩,用成功学标签来看,就是那种被光环笼罩的中产或精英,她们的生活状态安逸,心情状态平稳,因此,愿意花费更多精力和钱财来提升生活品质。

在studio里,和其他讲师聊天的时候,Alvin时常感慨,能选择来上厨艺课程的人,实属不易。“人们宁愿把品质体现在包包、奢侈品或者车子这些外显的东西上面,再往上一点,就是房子,住得是否舒服。消费层次比较高的,才会回过头来追求吃的品质。来上课的人,她们对生活品质是有要求的,包括吃的东西、吃的方式,还有吃的心态,可能都是如此。”说到这番话题,我们喜欢上了Alvin的倒推法则:“就好比说,你决定下厨,从家里用什么样的烤箱,用什么样的锅子,都有讲究,你若是做烤鸡,你得有一台烤箱吧,能做烤鸡的烤箱,至少是50升以上的嵌入式烤箱,那你就得有一个像样一点的厨房吧,顺理成章地就一定是一个盛得下这么大厨房的房子吧,这套房子至少得500-800万。”

事实上,来101 cooking studio上课的人,生活状态都很好,当然很少出现“土豪”,土豪们很少按照这种轨迹花钱嘛!“她们有优越的生活,又乐于让生活变得更为真实,愿意把自己的lifestyle回归到单纯,这种lifestyle本身就是一件奢侈品,而且是真正意义上的奢侈品,可是由于经济实力、对生活的认知,思维高度的不同,不是任何人都HOLD得住。”

