



http://www.xuhuibao.com

2018年2月12日
沪报字第0150号

百姓生活

唯有“家”的味道不可辜负

——何中强与他的厨艺人生

□文/朱瑛 图/顾振华



家和、合家、合家欢乐……在徐汇区罗香路上，有一家周边居民熟知并乐于光顾的餐馆，名为“帆顺家宴馆”，这家人驻长桥社区仅四年多的“年轻”餐馆在行政总厨何中强的带领下，提倡老菜新做，粗菜精做，用餐环境更是打造出了温馨浓郁的家庭氛围。

有着23年餐饮工作经验的何中强大有来头，曾先后在新雅大酒店、新王府大酒店、锦江饭店等知名酒店任职。经过时间的沉淀，不惑之年的何中强精益求精，去年荣获了2017年上海市五一劳动奖章，成为同行眼里的励志劳模。

苦学技艺 在第二家乡成大厨

一身专业的厨师服装、一脸自信温暖的笑容。23年前，为减轻家庭负担，年仅17岁的他从重庆酉阳农村来沪打拼，寻求一门不被淘汰的手艺——厨师。他勤奋努力，从厨房杂工干起，洗排风、扫厨房，样样没落



下。提及当学徒的日子，何中强感慨颇深，因为年纪小，又没经验，一开始什么都不会。不管再苦再累，每天下班总结一天的心得是他的学习法宝，密密麻麻的笔记就是他的独门学习手册。曾亲眼看到身边的师弟由于操作不当而被热油烫伤的一

幕，让年轻的何中强犹豫过自己的人生选择。“厨师，真是一门又苦又高危的职业。”他感激自己的师父，因为从师父身上学到的除了技艺，还有人生的感悟。“年轻人只要兢兢业业地努力工作，总有出人头地的一天。”师父的话一直让他记忆犹

新，也成为他厨师生涯中的座右铭。

每天六点多起床，忙至深夜，年少的何中强终日与厨房为家，从少年到中年，上海已然成为他的第二家乡。凭着执著、勤奋和难能可贵的进取精神，好学的他逐步成长为一名技艺

超群的大厨，精通本帮菜及粤菜，后主攻融合菜，在多家知名酒店后厨任职。随着技艺精进，他也自主创业，承包过厨房、开过餐馆。何中强坦言：“做任何一个行业都必须要先经历一个积累的过程，为以后的发展做好铺垫，而在这个积累的过程当中，吃苦是最普通的一门功课。”

坚守厨房 潜心烹制家的味道

摘下星级酒店行政总厨的“高帽”，2013年3月，何中强在师兄的极力邀请下成为“帆顺”的行政总厨，负责管理餐馆内的菜品经营、原料批发、菜肴创新、销售定位等方面。不论是店内环境、还是主打菜式，都凝聚着他的心血与创意。他依旧坚守厨房，努力为食客做出一道道佳肴，他始终希望“帆顺”能给食客“家”的味道，饭菜既美味又健康。

“菜品也需要经营”，何中强由衷地说。在“帆顺”，每隔两三个月就要推出十道创新菜。为了提高烹饪手艺，工作之余，何中强从不间断“寻艺”之旅，足迹踏遍国内数十个省市，甚

至走出国门去学习各地菜式。每一次学习的“碰撞”都是新的开始。“帆顺”近日推出的“松茸烤鸡”特色菜依旧凝聚了何中强整个厨师团队的智慧。看似普通的一道菜，下的功夫可不少，食材更是他带领厨师骨干前往云南学习时精挑细选出来的，安全健康。云南盛产的野生松茸，搭配广东清远鸡“恰到好处”地烤制，营养极为丰富，食客点击率极高。

除了研发菜品，何中强在工作岗位上恪尽职守。为保障食品安全，他始终坚持无水厨房的打造，注重食物效期管理，更将食品安全培训贯穿日常。他每月两次对原材料进行市场调查，严把原料和加工流程关口。从业至今，在他身上食品安全不良事件为“零”。

团队情深 打造温馨厨艺之家

在同事眼中，何中强是真正把餐馆当成了家。因为餐饮业的特殊性，逢年过节员工都不能回家过年，何中强总是表率带头，坚守在岗位上。在上海成家的何中强，已育有两个可爱的女儿。从小在女儿们的眼中，会掂勺又擅长做得一桌好菜的何中强可是“厨神老爸”。从业23年，他从未与家人吃过一顿年夜饭。“偶尔把她们接到自己的餐馆吃饭，算是找到了工作与生活的平衡点。”何中强感慨道。妻女虽有抱怨，但也早已习惯他常常不在身边的日子，对他的工作唯有支持。在仅有的休息日，何中强总会为家人烧些拿手好菜美美地吃上一

顿，刚琢磨出的新菜式也会第一时间请家人“尝鲜”，最先听听她们的“点评”，然后不断完善。

“光厨艺精湛可不行，还要做好管理”，何中强说道。工作之余，何中强比较喜欢跑步用以缓解压力，同时也将这个爱好带到团队建设中。他想以此告诉“厨友”，不管是生活还是工作，都像长跑一样，只要坚持就会有收获。

2013年，何中强带领团队在中国上海第二届家禽展览会暨弘博厨林美食节第五届百鸡宴大赛中，荣获“团体特金奖”。2015年11月，何中强在CFE 2015第十届中华食神争霸赛中荣获“中华烹饪艺术大师”“中华烹饪金奖”……

诸多荣誉加身，如今40岁的何中强变得更忙碌。近五年

来，他坚持带领“帆顺”的大厨们屡屡跨出店门服务社会，将爱心使命融入日常。他们走进敬老院，为孤寡老人送大米；走进菜市场，为菜摊大妈普及菜肴搭配常识；走进社区，为居民亲手烹饪美食佳肴，用一场场美食的礼遇，拉近了邻里情谊。

在“帆顺”所在的长桥社

区，一场场充满人情味的“家宴”温暖开席。由何中强的厨师团队带来的美食分享会，直接将餐馆后厨搬进了社区活动室，与居民食客一同切磋厨艺，共享美食。“做菜就如做人，除了技术要精湛外，还要懂得与人分享，学会腾出双手奉献。”何中强说。

