

人物名片

周朝晖，1968年生，宁波鄞州人。中式烹调高级技师。获“宁波烹饪大师”、“浙江烹饪大师”、“中国烹饪大师”，及“中国浙菜金厨大师”称号。宁波市营养学会会员，宁波市名厨专业委员会执行委员。现任宁波万豪酒店宁波菜厨师长。曾获第五届全国烹饪技术比赛个人赛热菜金牌，作品《桃园三结义》作为案例入选国家规划教材配套教育用书《烹饪工艺美术》。在省、市刊物上发表了《谈宁波菜革新之魅力》、《谈宁波菜乡土菜复兴之魅力》等论文，编著出版了《精品宁波菜》，并被天一阁博物馆收藏。长期致力于宁波菜的挖掘、整理、改良及创新，自成特色一派。

周朝晖
于炉火中泼墨挥毫宁波菜如篆书
传统而淳朴

童年时代书法家的梦想，并没有飘远。在周朝晖的眼中，烹饪是原料和调味的艺术，书法则是纸和笔墨的艺术，两者都因艺术家的风格不同，而自成一派之体。掌勺好比握笔，甩锅好比泼墨，轻重缓急，分寸拿捏，自在心中。

周朝晖说，中国菜的四大流派中，京菜好比楷书，大方中透着贵气；川菜，多些草根味，恰似草书；粤菜清丽淡雅，犹如行书；淮扬菜略显中庸，堪比隶书。

而在周朝晖眼里，宁波菜好比篆书，传统而淳朴。

宁波菜历史渊源，河姆渡遗址发现的籼稻、菱角、酸枣，以及出土的陶釜中，装有龟、鳖、蚌、鱼等水生动物遗骸，说明早在7000年前，宁波人已会简单的烹饪。然而，宁波菜只是中国八大菜系里“浙菜”的其中一支。

这是为什么呢？

周朝晖发现，传统宁波菜重色、重油，口味偏咸，有一定的地域局限性，样式上也偏于简单。经他多年积淀，将书法独特的视觉美感与宁波菜融合，使宁波菜进入了一个新的里程碑。

“宁波小菜的特色，便是‘不失本味’，鱼是鱼，肉是肉。”这是海派女作家苏青在《谈宁波人的吃》里描述的宁波菜特色。

在周朝晖的书中，他对宁波菜也有自己独到的解读：“宁波菜擅长烹制海产鱼类，善于以咸提鲜，烹调时极少用糖，注重真材实料，新鲜度高，很多食材必须是鲜活的。浓郁鲜美，甘腴润泽，讲究入味，呈现与其他菜系不同的食感，是真正将烹调视为味道的一个地方菜。”

“甘腴润泽”这个词，虽然只有四个字，却是字字珠玑，是周朝晖妙手偶得，把宁波菜的形态描述得淋漓尽致。

传统宁波菜多以小海鲜和本地土特产为主料，缺乏大菜。为了提升宁波菜的档次，他引进龙虾、辽参、牛肋骨等高档食材，烹制出新派宁波菜。

比如，将番茄汁的鲜艳酸鲜与龙虾肉的细嫩鲜美融为一体，研制出中西合璧的“至尊茄汁龙虾仔”，让食客在饱满的口感中感悟到自然与和谐。

周朝晖还以家常菜为基础，粗菜精做。比如“萝卜丝拌海蜇”是宁波人家喻户晓的凉菜，他把腌制好的白萝卜片，包入拌制过的海蜇丝，并捏成“水饺”状，创制了“爽脆蜇饺”。

再比如雪菜笋丝黄鱼面，老底子宁波人最端得上台面的一道菜，被他改良成“位上”菜，也就是每人一份。

传统的做法是几条雪菜小黄鱼，一大碗面。他发现这样做，肉质不够滑嫩，鲜气全落入汤中。而且鱼刺很多，不适合老人、小孩和一些外国友人。他于是把鱼骨头熬成汤，把鱼肉上浆滑油后，放进面里，完好无损地把鲜味留在汤与鱼肉中。

如今，周朝晖已实现了年轻时的梦想，成为“中国烹饪大师”，并著书立说，可是他依然孜孜不倦，“宁波是文化名城，我要把宁波菜烧出浓浓的文化味。”他说。

“半壳含黄宜点酒，两螯斫雪劝加餐”。

这是苏轼的诗句。遥想当年，东坡先生，抓起手中的螃蟹，膏肥肉厚，红中带黄，蟹肉雪白，鲜嫩润泽，酒兴一下子上来，馋涎虫也吊出来了。这句诗不正是宁波名菜“红膏炆蟹”的写照吗？

《舌尖上的中国2》已于上周开播，有关宁波菜，却只是蜻蜓点水，寥寥几笔。这对宁波人来说太不过瘾。雪菜大黄鱼、墨鱼鲞烤茄子、蛎黄跑蛋、腐皮包黄鱼、苔菜煎鳊鱼、冰糖甲鱼、蛤蜊炖蛋、宁式鳃糊……光听这些菜名，就能让你口齿生津，余香绕口。

品着这些佳肴，你知道厨师在熊熊炉火的灶跟间里是怎样捣鼓这些食材的吗？

春日的尾声，我见到了擅长做宁波菜的中国烹饪大师周朝晖。下午两点钟的光景，他依然戴着白色的高帽，系着围裙，举止全无半点烟火燎的气息，言谈中渗出一股儒雅的书卷气。

常年自习书法的他，最大的愿望就是将中国书法的精神融入宁波菜，让宁波菜足以与四大流派（鲁菜、粤菜、淮扬菜、川菜）相媲美。 记者 陈也 文

东坡肉——启蒙

也许无法想象，如今的烹饪大师，幼年时的梦想是成为一名书法家。他晨起磨墨，静坐练字，书法带给他的静谧氛围，让他从顽劣捣蛋变得专注安静。

除了书法，他最大的爱好便是享受美食。印象最深的一道菜，是西湖边的“东坡肉”。

小学四年级的一天，母亲带他去杭州玩。游览完苏堤翠柳，他在西湖畔一家小餐馆吃饭。平时最爱吃肉的他，点了一道杭州名菜——东坡肉。

热气腾腾的东坡肉端上来后，他尝了一口，酥而不烂，油而不腻，糯软馨香，真是人间美味。不知不觉中，他风卷残云地吃完了一盘，仍然觉得意犹未尽。母亲又给他点了一盘。

这一次，他一边吃一边问服务员，这道菜是怎么做的？能不能回去后自己做，这样就可以天天吃东坡肉了。那位热心肠的服务员感念于他的天真可爱，便耐心地讲起东坡肉的由来：

宋朝年间，西湖水患不断，时任杭州刺史的苏东坡组织疏浚西湖。从此，西湖多了一道美丽的长堤。为了感谢东坡先生行善惠民，当地老百姓给他送去了猪肉和黄酒。可苏东坡认为，西湖的疏浚，是百姓的功劳。

于是，苏东坡便将五花肉连油一起放进锅里，再放入葱，生姜垫底，五花肉皮朝下放在葱姜上，加入酱油、冰糖、黄酒，加盖用慢火小炖。烹制后，用几个绍酒大坛盛装肉块，犒赏当地的父老乡亲们。此后，苏东坡的清贫爱民与他的“东坡肉”世代相传。

儿时的周朝晖忽然明白，一道菜不仅能带来丰富的味觉享受，背后还流传着辗转千年的佳话。

糟熘鱼片——思考

1993年，已是初级烹调师的周朝晖，被“全国点心状元”葛贤琴老师推荐到上海美食文化进修学院研习中式烹饪。

在那里，周朝晖系统地学习了中国八大菜系的烹制技法，并得到扬帮菜泰斗莫有财大师、京帮菜宗师胡丽妹等老一辈烹饪大师的悉心传授。

美食课堂里，讲台上没有粉笔和教鞭，有的是锅碗瓢盆、煤气炉、刀具、食材。老师在台上一边做菜一边讲解，学生们在底下看。做完后，老师把菜分给学生们品尝。之后，学生们在规定时间内学做这道菜，再由老师纠错。

周朝晖笑言，那段时间，一边学习，一边品尝大师级的美食，他的体重一路飙升。不过，想真正学到精髓，却不是轻而易举的事。

有一次，胡丽妹大师烹饪了她的拿手绝活——糟熘鱼片。这是一道北京名菜，也是她的代表作。菜还没做完，教室里已香气四溢。放入口中细品，肉质滑嫩，鲜中带甜，酒香醇厚。

周朝晖自以为掌握了要领，马上动手做起来。做完后，他得意洋洋地等待胡老师的夸奖。没想到，胡老师看了看品相，摇了摇头，夹起一块尝了一口，头摇得更厉害了。

“胡老师，有什么不对吗？”他的得意瞬间一扫而空。

“首先，从品相上讲，这道菜应该选用黑色的盘子，才能衬托出鱼片的白皙鲜嫩。”胡老师不紧不慢地说着。

“第二，鱼片入锅油温太低，使鱼肉变得僵直，缺少质感。”

“第三，勾芡太稠，鱼片看上去黏糊，不清爽。”

周朝晖只好默默地吧鱼片倒掉重来。那天，他在教室待到很晚，重做了几次后，终于做出了“糟熘鱼片”特有的口感。

回到宿舍，周朝晖用毛笔在宣纸上重重地写下“思考”二字。他暗下决心，不做烧菜师傅，也不做小厨师，要做就做烹饪大师。

焯菜——斐济总理夫人吃出家乡味

2010年8月，在宁波万豪酒店做厨师长的周朝晖，接待了一批斐济来宾。那天，事先预定好的菜单上有一道宁波特色菜——“焯菜”。周朝晖犯难了，焯菜的原料是天菜芯，初夏的天菜很苦，冬天才是吃天菜的时节。对方点名要吃，不好换菜，天菜苦味太重，口感又不佳。怎么办？

忽然，他看到眼前的大白菜，灵机一动，用大白菜代替天菜，烹制焯菜。这在他的厨艺生涯里还是头一回，但效果却出奇的好。大白菜的口感更爽脆甜馨，斐济总理夫人尝了后赞不绝口，说这道菜像极了她的家乡菜，很久都没尝过了。她吃完一盘后又点了一盘，可见是真的喜欢。

这次歪打正着恰恰是一次重大发现。此后，周朝晖便根据季节选择焯菜的食材，夏天用大白菜，冬天用天菜，一年四季都能做出浓郁鲜甜的焯菜。

周朝晖也会根据不同地区的食客，烹制不同的口味。比如北方人来饭店，爱点炒白菜，他知道北方人口味偏重，就放了些辣椒。如果是上海人来，他就在菜里多放点糖，以甜提鲜。

周朝晖奉食客为上帝，小心翼翼地调制最适合他们味蕾的食物。可是到了家，多半是夫人下厨。“在家偶尔也有下厨的时候，如果女儿考试得高分，我就做一桌子菜奖励她。”周朝晖笑着说。在女儿看来，爸爸的菜总是别出心裁。比如女儿喜欢吃虾潺和煎鸡蛋这两道菜，周朝晖就动脑筋，传统的虾潺做法多为红烧、煮豆腐及椒盐。怎样把鸡蛋和虾潺组合到一起呢？

他将虾潺去骨切段后，搭配鸡蛋液和葱花煎熟，制成了鲜香美味的“虾潺煎蛋角”。看着女儿津津有味地吃这道菜，他满足地笑了。



周朝晖手书菜谱



梅童鱼冻



莴笋银杏河虾仁