

檯上一盤菜，檯下十年功 —專訪金牌大廚蘇偉良

文：王紅



人物簡介：

蘇偉良先生從事餐飲行業四十餘年，先後擔任多間酒樓主廚，現任喜萬年酒家行政總廚。他在2001年曾獲委任為第四屆世界烹飪大賽評委；2002年參加世烹大賽獲熱菜金獎，同年獲澳門特區政府頒發勞績獎狀；2003年獲中國飯店協會授與烹飪大師頭銜，同年10月參加於重慶舉辦之第四屆中國美食節國際美食展獲廚藝大師賽金獎，其所代表參展的“濠江荷花宴”獲得“中國名宴”稱號。蘇偉良先生已被編入《粵、港、澳名廚大典》，以表彰他在餐飲業所取得的輝煌成就。



有位朋友曾對我說過：“人的一生中，一定要有兩種朋友：一種是醫生，另一種是廚師；前者可以‘醫命’，後者則可以‘醫肚’。”這話聽起來的確在理兒。古人云：“民以食為天”，可想而知“吃”在我們中國人心中佔有多麼重要的地位。每當我們品嚐一道道美味佳餚的時候，不禁會對泡製它的幕後功臣讚佩不已！

今天，就讓大家去瞭解一下這樣一位烹飪大師光輝背後的故事吧。

王：蘇師傅，您是什麼時候開始從事餐飲這個行業的？

蘇：小時候我家裡兄弟姐妹多，家境不太好。父親有個朋友是做西餐的，看到我家這種情況，就問我父親有沒有興趣讓我到餐廳去做小工？當時整個社會的經濟都不景氣，能有份工作就已經很不容易了，哪還允許挑肥揀瘦的。為了生計，我小學還沒有畢業就棄學從工，那時只有十一歲，用現在的話說就是“童工”了。我在西餐廳工作了一年多，由於當時從事中餐的收入比西餐好一些，於是就轉投中餐，一直到現在了。

王：實在難以想像十來歲的孩子能幹些什麼呢？

蘇：主要是做一些搬貨、送外賣、洗碗洗碟、起菜之類的工作。當時工作的酒樓地方比較小，樓下是廚房，樓上用餐，那時還沒有輸送電梯，菜做好了完全靠人手捧到樓上，這種廚雜的工作每天要跑上跑下的，所以還有個稱呼叫“跑樓梯”。趕上擺酒席的時候，一次要捧兩鍋魚翅，本來我年紀就小，個子也不高，捧著個大托盤，走起來顛顛巍巍、搖搖晃晃的。想想過去，現在的孩子是多麼幸福啊！

王：是不是熬兩年小工，就可以跟師父學廚藝了？

蘇：哪有這麼簡單！幹我們這行講究的就是論資排輩，從“跑樓梯”到主廚這條路可漫長得很啊。基本上來說，廚房裡主要分三大塊：砧板、炒鍋、打荷。顧名思義，砧板主要講究的是切功，當中分為頭砧、二砧、三





砧……；要做個好頭砧可不容易，既要負責材料的斤兩分配，還要負責起菜前菜色的搭配、後期的擺設、食材雕刻等，需要有一定的審美眼光和藝術功底。炒鍋主要是炒的工夫、火候的掌握，當中又分鍋

頭、二鍋、三鍋……；頭鍋主要是負責炒一些名貴的食材，譬如鮑魚、翅、海參、燕窩，再有就是調一個“靚”芡。在粵菜中調芡非常講究，要不瀉、不起筋、有光澤，要求功藝非常高；二鍋主要是給頭鍋打下手，比如炒蝦球、炒鮮奶、炒帶子之類的，像炒粉、麵、飯這些較為普通的食物就由三鍋負責。另外有一個工種叫“伙頭”，是專門負責給夥計們做吃的，所有配料、切、炒一個人全包；除此之外還有一個工種叫“扣燉”，也叫“上什”，這個工作是專門負責像扣肉、燉鴨、煨湯、燉魚翅、鮑魚之類的，這兩個階段是做主廚前必須經歷的，我差不多熬了十年才當上三砧。之後，我轉到另一家酒樓，雖然職位比原來還低一些，但可跟香港師傅學習廚藝；經過師傅的指導，學習到了更高層次的食物概念，無論是技術還是效率層面都有了很大的進步。其實做任何事情都一樣，如果沒有人指點，光靠自己摸索，難免會走很多彎路。所以說，對那些新入行的同事、後



蘇偉良（右）獲何厚鏵特首頒授勞績獎狀，表揚他為澳門爭光。

輩，我們常常鼓勵他們要多讀書，要持續進修、自我增值，畢竟除了經驗之外，文化知識是絕對不能缺少的。

王：您再給我們講講當年的趣事吧。

蘇：你聽說過“餸尾”這個詞嗎？你們年紀輕，可能不知道。可以說它是當年澳門的一種生活文化。六十年代的澳門，各類

物資還很貧乏，經濟環境不太好，酒樓的數目也不多，上酒樓吃飯可不像今天這麼容易，那時候酒樓裡會放一個大桶，把所有吃剩的菜都倒到桶裡，每天由專收“下欄”的“雜婆”到酒樓收購。她們拿回去把它煮熟，再拿到街上去賣，一塊錢一勺。因為是大雜燴，裡面什麼都有，運氣好的話，可能有肉、蝦、冬菇，那時候這些可都是好東西。有時候晚上餓了，我





們幾個師兄弟就湊錢去買一碗，味道真是好極了！現在經濟好了，人們在吃上也開始講究了，這個行業也就隨之消失了。現在偶爾回想起來，還會有一種莫名的感動，畢竟它留給了我們這代人很多美好、溫馨的回憶。

王：聽說您最近參加了職業資格認證考試，是嗎？

蘇：對，以前我們這個行業是沒有分級和專業認可的，自從我國加入WTO之後，為了使各工種能與世界接軌，將所有工種簡化為五級：初級、中級、高級、技師、高級技師。這樣，不管你走到哪兒，只要你具有這個專業資格都會獲得認可。特區政府組織的烹飪資格認證考試，目的就是讓我們這些酒樓從業人員能取得一個正式的職業認可。這樣，一來是為了支持政府，二來也為了帶動後輩積極進取。我參加了第一批資格認證考試，取得了一級廚師執照。特區政府在扶持部分行業的工作上確實下了一定的功夫。



蘇偉良（右一）獲頒粵港澳“十佳廚師”榮銜。

王：您現在除了要掌管廚房那一攤，還要負責行政上的管理，在這方面您有什麼心得？

蘇：做師傅和做管理絕對是兩碼事兒。作為一個管理者，既要籌劃營銷策略、開闢市場、組職宣傳，又要協調人事關係。隨著社會的發展、經濟的進步，管理模式也相對發生了很大的變化。就拿人事管理來說吧，在我當學徒的那個年代，是師傅“一言堂”，對師傅說的話我們要絕對服從。現在的年輕人可不一樣了，他們見的世面多，思想活躍，選擇就業的機會也多，加上入我們這行的人正逐年減少，那種簡單的家長式管理方法早已行不通了，這就要求管理者的知識層面必須更深、更廣。因為我入行早，學歷不高，只能靠自學、多讀書來不斷地充實自己。由於我們這行工作時間上的限制，你也知道大多持續進修的課程都安排在晚上，而那正是我們最忙得時候，所以不允許我抽身出來學習；後來我聽說有一些函授的課程，就參加了繪畫、廣告、宣傳之類的短期課程和工商管理函授課程，學習到很多先進的管理方法。儘管如此，自己仍常感覺到力不從心，那真叫做書到用時方恨少啊！

王：有些年輕人認為這行對文化知識的要求不用太高，您最有發言權，是這樣嗎？

蘇：如果抱著這種想法那就大錯特錯啦。就拿我自己來說吧，記得當年作頭砧的時候，有一道菜需要雕一隻鴿子，我抓了



一隻活的白鴿放在桌子上看，手裡拿著胡蘿蔔，怎麼樣才能把胡蘿蔔變成一隻鴿子呢？由於缺少美術知識，根本不知從何下手。開始的時後顧了頭顧不了尾，經過一次次的失敗，一點一點的進步，足足練了一個多月。後來，我報讀了相關的雕塑課程，學習如何立體觀察事物，瞭解了所謂的三度空間思維，還經常虛心請教在這方面頗有心得的師傅們，這才慢慢地掌握了基本的雕花技巧。俗話說：“知其然而不知其所以然”，要求我們凡事都要多問個為什麼。有一次我問師傅：為什麼今天炸出來的這個蟹盒這麼硬？師傅說，因為用了隔夜的蛋白。

為什麼用隔夜的蛋白炸出來的東西就會硬呢？得到的答案是：哦，不知道，反正憑經驗就知道會這樣。後來我從書本上得知，打出來的蛋白細胞中含有水分，隔夜的蛋白細胞水分會流失，導致蛋白與粉和得不均勻，炸的時後蛋白就會流出來，炸出來的食物也不夠鬆軟。又譬如說，為什麼灼的菜蓋上蓋子煮

要比不蓋蓋子的好吃呢？以前不知道原因，看了書才知道，因為蓋上蓋子之後裡面的溫度是攝氏103度，而開水的溫度最多是攝氏100度，從物理學的角度來說，物質的受熱程度是不同的，別小看這3度，它能令菜更入味兒，熟的速度加快，菜葉子不爛，菜幫子也軟了，這些知識都是從書本裡學到的。

王：總結自身的經驗，您又是怎麼鼓勵後輩去裝備、充實自己呢？

蘇：因為自己經歷過很多挫折，深知缺少知識的苦處，所以非常珍惜學習的機會，同時也希望後輩們能超越我。像我的兩個徒弟，我幫他們交學費讓他們學習雕花技術，他們也很懂事，知道我是為他們好，所以很努力地學習。政府現在舉辦的一些課程，我也特別鼓勵同事們報讀，在公在私我都希望他們能多掌握一些知識，這對他們的前途和發展有著很大的幫助，單憑經驗和年資對提昇畢竟有一定的局限性。現今對飲食業的要求越來越高，如果不掌握一定的知識，很難有所進步，就更不用提能有所創新和突破了。

王：說到創新，我知道每年六月份左右你們都會推出一個荷花宴，非常受歡迎。請問您的創新靈感來自哪裡呢？

蘇：其實，從澳門回歸祖國那年我們就開始構思了。因為澳門的區花就是荷花，加上以荷花為食材在我國由來已久，只是缺乏系統的整理和深化。為了表現澳門的特色，我們把荷花的食譜進行整理，再加入一些新的元素，中西相結合。



不過最讓我們傷腦筋的是所有菜式必須受到材料的限制，要用蓮藕、蓮子、蓮藕茸、蓮子蓉、藕粉、花瓣這些較為單一的材料做出一桌筵席，只能在烹飪的手法上有所突破。為了一個新菜譜，我和師傅們經常反覆商量，一次次地嘗試，在理論上可行未必實際效果理想。譬如說，大家嚐過之後可能覺得這道菜在材料的配搭上還不錯，可是所用的葡汁兒味道太過霸道，遮蓋了荷花的清香。就這樣不斷地改進，直到獲得大家共同認可。每年活動結束後，我們都會做一番總結，哪些菜式可以保留，哪些菜式尚待改進，把心得記錄下來，再查閱一些相關資料，力求明年做得更好。

王：謝謝您接受我們的訪問。不過，我最後還有個請求，難得有這個機會跟您學習，請您給我們的讀者推薦一道菜譜吧。

蘇：行，現在正是吃蓮藕的時候，我就給大家推薦一道“蓮藕茸鯪魚肉炆釀豆腐卜甜竹”，既易做又好吃，營養成份也高，希望讀者們喜歡。

知識就跟廚藝一樣，誰也拿不走，學多學少都在自己，三十六行，行行出狀元，我們千萬別虛度了光陰。

蘇偉良師父特別為我們介紹一道家常菜 蓮藕茸鯪魚肉炆釀豆腐

材料：蓮藕三兩，鯪魚肉六兩，豆腐卜十五個，甜竹二兩，蒜頭，薑片，蔥度適量。



做法：先將蓮藕磨茸，瀝乾部份水份留用。鯪魚肉可用街市現成做好的。加藕茸拌勻備用。豆腐卜一開二橫切，取出部份豆腐卜心，將拌勻之鯪魚肉釀入豆腐卜內備用。燒熱油，先將甜竹用慢火煎香備用，再燒熱油鑊，放入釀好之豆腐卜，煎至釀口金黃即可。再放入蒜頭薑片蔥度爆香，加水加甜竹同炆，加蠔油，豉油，糖等配料，至熟，加生粉水打芡，即可上碟。