

在锅碗瓢盆中干出一番事业的大厨——

# 烟火气中感知经济发展脉搏

“餐饮业是经济发展的风向标，从学徒到总厨，我走过了近40年的职业生涯，在烟火气中感知到了上海经济发展的巨大成就。”

沈巍

中国烹饪大师、国家高级技师、上海工匠、世界中餐业联合会名厨委副主席，具有多年高星级酒店中餐总厨经验。



从厨三十余年的沈巍



沈巍说，融会贯通是厨师必备素养

民以食为天。一句“吃了吗”，是中国人充满烟火气和人情味的寒暄。75年巨变的中国，艰苦奋斗的非凡历程与惊人成就浓缩在百姓生活的方方面面，而餐饮消费也始终与时代同行。炉火熊熊，炊烟袅袅，1988年入行的沈巍在厨房里奋斗半生，见证了老百姓从“吃饱”到“吃好”的巨大转变，更经历了城市经济蓬勃发展、餐饮消费活力十足的时代进程。

## 一个决定成就一生热爱

1986年，16岁的沈巍做出了一个重大决定，报考锦江技校。从此，他的人生一半囿于厨房，在锅碗瓢盆中干出了一番事业。

“当时我看到一张招生启事，锦江集团旗下的锦江技校，为筹备中的花园饭店定点招生培训。这可是人人向往的五星级大饭店啊，我立刻就报名了。”沈巍说。

彼时的花园饭店，是锦江国际(集团)有限公司与野村中国投资株式会社即野村土地建物株式

式会社的全资子公司，和株式会社大仓饭店于1984年开始的中外合资项目。五星级涉外饭店的薪资、前景、工作环境，无不令当时的年轻人向往。

经过几年的刻苦学习，毕业后的沈巍进入了花园饭店的后厨。刚入行，就接触到星级酒店餐厅严谨、细致的工作训练，为沈巍的职业生涯奠定了很高的起点。更令他自豪的是，当时的花园饭店称得上改革开放中上海最活跃的地标之一。“许多外资银行到上海的开业仪式是在花园饭店举行的，最早一批来沪的外资公司很多也在花园饭店设办公场所。”

## 投身市场亲历那年“繁花”

去年，电视剧《繁花》的热播，把餐饮人和广大食客拉回到“模子菜”最流行的上世纪90年代。在星级酒店工作了多年的沈巍也在此时“下海”，做了6年的社会餐饮。

“当时黄河路上的一些师傅是从酒店里出来的。白天在星级酒店里上早班，下午3点下班

后，就跑去黄河路做夜市、烧夜宵，等于打两份工。”沈巍告诉记者，他们这些大厨下班后也爱在黄河路、乍浦路聚餐，大家有几个吃夜宵的据点。

小黄河烧豆腐、酒酿圆子烧带鱼、蒜烧河鳗、椒盐大王蛇……摆脱了计划经济的桎梏，黄河路、乍浦路上的民营餐饮企业扎堆，“模子菜”更是风靡一时。“那时候外资企业、中外合资企业的招待会还是在星级酒店里举办，但在市场经济大潮的推动下，私营企业多了起来，他们要在饭桌上谈生意，就来到了黄河路。黄河路生意最好的时候，大小饭店家家火爆，24小时人声鼎沸。”

沈巍也和朋友合作，在黄河路附近的福州路承包了饭店厨房。他说，前厅的珍馐佳宴数不胜数，后厨也是忙得脚不沾地。“高峰期，店里一天能卖100多条松鼠桂鱼，厨师烧得汗流浃背。尽管挣得都是辛苦钱，但是实实在在享受到了时代的红利。”

## 融会贯通传播美食文化

1999年8月28日，金茂大厦全面开业，位于金茂之巅的上海金茂君悦大酒店聘请沈巍为中餐厅厨师长。又在酒店业沉浮了约20年，2021年，沈巍成立了自己的工作室。如今的他是一个“空中飞人”，经常周游于国内外各大城市的餐厅和厨房，与同行们分享菜品创作、餐饮创业的经验心得，也带队去海外参加中餐烹饪大赛，传播中华美食文化。

“海纳百川、兼容并蓄是上海的城市品格，也是我们海派餐饮的发展内涵。”从厨30余年，专攻海派菜的沈巍说，融会贯通是一名厨师的必备素养。吸收、容纳、提升、发展，是海派菜的立身之本。“这些年来，全国乃至全球的餐饮品牌纷纷来到上海，为我们带来了更多的交流机会，也大大繁荣了上海的餐饮市场。一枝独秀不是春，百花齐放才能春满园。” 本报记者 张钰芸

# 申生不息

普通人话变迁

作为资深“地铁迷”的地铁志愿者——

# 坐着地铁感受城市每个角落

“上海地铁始终在高速发展，从两点到一条线，再到一张网，这张网能让我非常方便地到达上海的每个角落。”

赵佳丽

生于1994年，如今是一名资深“地铁迷”。2000年开始随父母一起乘坐上海地铁，喜欢地铁24年；如今每逢节假日，她都会和小伙伴一起做地铁志愿者，为需要帮助的往来乘客提供力所能及的帮助。

1993年5月28日，上海地铁1号线徐家汇站到锦江乐园站6.6公里建成通车，实现了上海地铁零的突破；次年，赵佳丽出生了。2021年，上海成为世界首个地铁里程突破800公里的城市，网络规模领跑全球；赵佳丽已经是人民广场站的资深志愿者了。

回首上海地铁发展历程，三十多年的时间，上海地铁从外国专家断言的“豆腐里打洞”到如今的城市轨道交通巨网，全网络运营里程831公里，运营车站509座，创造了世界轨道交通建设发展史上的奇迹！在赵佳丽们眼中，“方便快捷”是上海地铁的代名词，它始终是最值得大家信赖的交通方式。

## 与1号线的“不解之缘”

2000年时，赵佳丽正读幼儿园，和妈妈一起去外婆家是她每周末最快乐的事，1号线串联起了她从莲花路站到陕西南路站的旅途，地铁的宽敞舒适给小赵佳丽留下了非常好的印象。“小时候我妈为了让我多学习一些生活技能，给我钱让我自己去买地铁票，以至于她到现在也不太会用自动售票机，因为在没有交通卡的年代都是我去买票的，这点小小的成就大大地增加了我坐地铁的快乐。”

赵佳丽还是小不点儿的时候，上海地铁只有两条线——1号线和2号线，不知不觉中，上海的地铁线路越开越多，原本贴在车厢天花板上的线路图也挪到了车门旁。随着地铁网络拓展，今年9月21日上海地铁发布了最新的地铁线路图，以前折起来只有银行卡大小的线路图可以轻松放在钱包里，如今小小一张纸已经完全放不下了，最好的查询方式是上海地铁官网或Metro大都会App等平台。



赵佳丽成了地铁热心志愿者



赵佳丽(前排左二)在做志愿工作

作为经过外婆家的另一条线路，13号线从沿街店铺的关闭、拆迁，再到封路建设，直到最后的通车运营，赵佳丽见证了13号线南京西路站的从无到有。

在上海地铁高速发展的过程中，赵佳丽和地铁之间的缘分一直在加深。她坦言，不知从什么时候起，自己已经离不开地铁了，之后就顺理成章地成了一名地铁迷。

## 和上海地铁一起成长

2012年一个偶然的机会，高一寒假时赵佳丽接触到了地铁志愿者，小时候想帮助他人、做志愿者的想法开始萌芽。“我想去上海地铁看一看，见识一下。”在志愿活动中，赵佳丽认识了许多除同学之外的朋友，也更了解地铁运营背后的故事，因为了解而变得更加热爱。

多年来，人民广场站加装自动扶梯、完善设施、改造出入口，沿途线路也从最初的1号线增加到现在的1、2、8号线，几经蝶变。2017

年初，由于客流压力大、设备设施老化等原因，1号线、8号线人民广场站站层进行封站改造，当年2月11日重新投入运营。由于改造的缘故，赵佳丽和志愿者朋友们也需要实时熟悉出入口信息和新设施设备。赵佳丽告诉记者：“一开始做志愿者有点不知道干什么，但时间长了之后对车站越来越熟悉，不需要乘客主动开口，当我看到四处张望的乘客时就会跨前一步询问是否需要帮助，当乘客抵达想去的地方时，我充满了成就感，这就是我和上海地铁一同经历的成长。”

“小时候的地铁只是能让我到外婆家，现在却能坐着地铁去感受城市的每个角落，我也只是见证了其中的一小半。建设中的市域铁路、家门口的20号线，是我现在正在见证的新高度，未来1小时生活圈或许会从长三角拓展到更远的地方，周末搭地铁坐高铁或飞机外出旅游可能也会更加常态化。”赵佳丽感慨道。

本报记者 任天宝