

“湘菜大师”张小春唯一女徒弟 用“非专业”厨艺

做最“湘”的菜

文：今日女报 / 凤网记者余枚珠 实习生吴倩
摄影：邓晓娟（部分图片由受访者提供）



李媛在厨艺比拼中高分摘取冠军。

4月25日，师从湘菜泰斗王墨泉的湘菜大师张小春举办了一场低调的收徒仪式，16名弟子拜入其门下。随后，王墨泉、张小春同弟子们来了一张大合影。在这张合影中，有一个身影格外亮眼，因为她是其中唯一一名女性，她不仅是张小春唯一的女徒弟，更是唯一一名从来没有接受过厨艺专业训练的“业余爱好者”。

她叫李媛，朋友们更喜欢叫她“米粒”，这次她是来参加由师傅带领80余名徒弟一起筹办的“百鸭宴”——以鸭为材料，运用30多种烹饪技法，炮制出120多道精美菜品。米粒出品了一道“蒸鸭茸蛋卷”，色香味俱全，广受好评。

如今，米粒在全国美食圈已经颇有名气，只要有她的群妥妥地都变成了美食群，她收获了一大批忠实粉丝，还在网站上开设了专栏“米粒的厨房”，专门教人做菜。

然而，不为人知的是，从全职妈妈到厨艺惊人的美食家，米粒其实没有经历过任何专业的厨艺培训，“全凭热爱与执着”一步步走到现在。



李媛自创的各种美食作品。

口感也多少会有些不同。”而她买不同的厨具是为了能呈现出食物最完美的一面。

儿子的棉花糖、玩具都是米粒进行创作的灵感。“看到可爱的东西我就想把它做成馒头。只要我一发可爱的东西，朋友们就会问我是不是馒头。”

“看着别人吃我做的菜，我感觉非常幸福。”分享对米粒来说一件很开心的事，朋友们也经常“求”美食。“有一次我坐高铁去广州，还没到呢，朋友就打电话说，20斤小龙虾已经洗好了，等我去做……”

米粒的老公和儿子是大家羡慕的对象。米粒说，有时候老公公司比较熟的客户还会婉转地跟她老公建议：“咱们去你家谈事吧，尝一下嫂子做的家常菜？”米粒说，这时候也感觉挺幸福的，而她的儿子已经被养得非常“挑”，“在外面吃饭已经吃不惯了，妈妈做的最好吃。”

对湘菜的热爱与传承

米粒说，在成为湘菜大师的徒弟之后，内心对湘菜有了更深的理解，也希望自己能够把湘菜文化传承下去。

“记忆中的味道。”——这是米粒对湘菜的定义。在米粒的心中，父母做的饭菜是最美味的，因为它有家的味道。作为传承湘菜的年轻人，师傅希望她能将传承与创新相结合，“师傅说，不要让专业的东西限制你，要让它成为你的辅助。”

在米粒看来，因为处于快消时代，很多打着创新招牌的湘菜馆为了追求速度，缺少了一点老湘菜的味道。“现在很多人对湘菜都有误解，认为湘菜就是又辣又咸又重口，认为湘菜就是辣椒炒肉、剁椒鱼头，其实不是的，湘菜源远流长，老湘菜其实并不是辣菜，无论是味型、刀工还是技法，老湘菜都有它的讲究，有它的文化内涵。如今作为湘菜传承人，我会把这些湘菜文化在身边广为传播，让更多喜欢我做的菜的人更了解真正的湘菜。”

因为美食，米粒也收获到了新的人生价值，“以前都是考虑别人需要什么，特别是当了妈妈之后，就只会想自己能为家人做些什么，根本没有时间考虑到自己，而美食让我找到自我，它是我这么多年来坚持最久的一件事，也是我想一直做下去做下去的事。”

现在，米粒正在筹备自己的工作室，为自己身边的美食爱好者们提供一个交流、切磋的空间，“因为家里实在呆不下了，我的锅碗瓢盆太多了。”米粒笑着说。

从全职妈妈到厨艺大赛冠军

2018年5月13日，对米粒来说是一个特殊的母亲节。在第二届《妈妈的味道》厨艺比拼大赛中，她自创的“玉米红烧肉”以平均分94.3的高分获得此次厨艺比拼的冠军。

“参赛者中有我这样的厨艺爱好者，也有专业的厨师，能拿到冠军，我非常意外。”米粒说，正因为这次大赛，她有幸与师傅张小春结缘。

2018年7月18日，长沙晴溪庄园，宣读拜师帖、收徒帖、敬茶、师父授予厨帽，师爷师伯寄语，在这一系列传统拜师礼后，米粒和师兄周放两人正式成为湘菜大师张小春的徒弟。

师傅在收她为徒之前曾问她：“你一个女孩家家的，家庭条件也不错，做我们这一行这么辛苦，干嘛想学这个呢？”“因为我很喜欢啊！”米粒脱口而出。

“我从她身上看到了一个后辈对湘菜的热爱和执着，对每道菜的精益求精。”张小春说，正因如此，他破格收米粒为徒，她是自己众多弟子中唯一一名非专业人士。

13年前，米粒成为一名全职妈妈，“结婚之前我都不会做饭的。”米粒说，因为儿子是过敏性体质，他的每一份食物都要把好关，自己只好亲手给孩子做辅食。从辅食到面点，再到烘焙、家常菜，从在网上搜索食谱到现在自己研发，从涉猎广泛到如今专攻面点、湘菜，她在非专业的路上越走越“专业”。

“那时候的对美食的研究可以说痴狂，晚上等孩子睡着之后，我爬起来研究面点，面不能太发，温度、湿度和时间要调控好，蒸出来的造型馒头不能开了花……”米粒回忆，那时候光为了蒸出一个“完美”的馒头就熬了两个通宵。



玉米红烧肉

对美食的极致追求

在米粒朋友圈中，摆盘整齐的各色美食极具诱惑力，各种可爱的馒头造型逼真得犹如艺术品。

“非专业”的米粒已经拿到了中级厨师证，这么厉害的厨艺是怎么炼成的？不仅仅是上面提到的蒸馒头，米粒对美食的极致的追求，还包括食材、调料、厨具……

她亲自尝试过上百种调料，买生抽会精确到氨基酸含量，会特意驱车50公里去乡下找当地人做的豆腐，会用小石磨按照古法的方式自己磨豆浆、熬酱料……

“最好的食材不一定是贵的。”米粒致力于还原食材的本味，优质的食材就成了这一份“本味”的基础。就拿经典湘菜辣椒炒肉来说，为了找到最适合的食材，米粒曾买回市面上所有种类的猪肉与辣椒用同样的方法烹饪，一一试味，“我的味觉比较灵敏，能分辨出哪种食材做哪种菜最适合。”

与爱包的女生相比，米粒的爱好就显得尤为独特——疯狂迷恋厨具。“我家中大概有三四十口锅，无数的刀具、数不清的碗，还有各种模具。但只有几口锅是经常用的。”米粒笑着说。每当出了新品，或是出现了一款网红厨具，她都非常兴奋地想把它们买回家。“不同的锅在宣传时主打不同的功能，做出来的菜



拜师现场。



扫一扫，看米粒还有哪些创新菜？