

叶晓虹 / 报道

yush@sph.com.sg

过去，餐馆厨房犹如战场，一向被视为男性专属的领域。如今，愈来愈多具有雄心、意志坚定的女厨师崭露头角，不但证明这些固有观念已过时，她们的努力亦获得国际间的肯定。

3月8日是国际妇女节，本地餐馆有不少由女性掌厨。这些女厨透过女性独有的风格，影响着美食界。她们如何克服各种困难成为主厨？她们在职场上的挣扎，矛盾和自我追求如何形塑她们的专业理念？

施玉安 ♀ Lolla

2023年，本地Lolla餐馆主厨施玉安（Johanne Siy, 41岁）荣获2023年“亚洲50最佳餐馆”（Asia's 50 Best Restaurants）所颁发的“亚洲最佳女厨师奖”，她也是本地首个获奖者。

即将于3月28日现场颁奖典礼上获颁殊荣的施玉安接受（联合早报）访问时说：“我不为获奖而做事，我烹饪因为那是我所爱。任何形式的认可对我来说都是一种动力，推动我做得更好。我对自己能够得到‘亚洲最佳女厨师奖’感到荣幸和感激，希望自己不断精进厨艺，也希望向年轻厨师传授知识，激励他们克服障碍，实现自己的梦想。”

施玉安是菲律宾华裔，喜欢为朋友和家人做饭但从未想过要



Lolla餐馆主厨施玉安荣获2023年亚洲50最佳餐馆所颁发的“亚洲最佳女厨师奖”，她也是本地首个获奖者。（餐馆提供）

当厨师。大学毕业后她来新加坡工作，其实不是为了当厨师，而是进入营销业。在新加坡工作了几年后，她才考虑当全职厨师，到美国纽约烹饪学校深造。毕业后她于美国知名餐馆Cafe Boulud和Le Bernardin工作，也曾曾在不同精致餐馆累积经验，如丹麦的Noma、瑞典的Faviken和新加坡的Andre。

对烹饪的热爱，启发她成为厨师。对她而言，食材和味道的结合能将人们联系起来，影响情感，甚至唤起遗忘的记忆。她说，食物是具有力量的。“记得有一次，我妈妈到医院做大手术，当年只有七八岁的我被留在阿姨家，我非常害怕和焦虑。我记得阿姨给我做了一碗米线汤，那碗米线汤就像是给一个害怕的孩子一个温暖的拥抱。”

施玉安坦言，自己未能达到工作与生活的平衡状态。“我热爱工作，即使在我不应该在忙的时候，也很难抽身而出，幸好我有一个非常支持我的丈夫。”闲暇时她会尽可能多陪伴对方，夫妻俩目前没小孩，但她一直对能够在养育孩子同时兼顾并拥有成功事业的人感到佩服。

挑战：留住女性从业者

谈到女厨在餐饮业所面对的挣扎与挑战，施玉安分享，自己刚入厨的时候，厨房大都属体力活，没有先进设备，厨房文化也更具敌意。“如今竞争环境更公平，现代人更开明，餐饮业也有很大的发展，我们终于可以开始讨论当年没人敢说出来的问题了。正因如此，也吸引了更多女性加入餐饮业，挑战在于如何让她们留下来，这牵扯到公司文化，她们所获得的机会和社会期望有很大关系。”

为确保厨房具包容性，身为主厨的施玉安试图培养尊重和重视个人文化。“种族、性别或背景并不重要，总有一些事你可以做得比别人更好，我会试图找到每个人的长处。”

未来，施玉安计划在菜肴中注入更多独特食材和融入她个人的文化背景元素，在菜式中展现个性。



酿蟹“relleno”搭配蟹膏酱与泰国青柠，特色是来自菲律宾的“aligue”酱。（餐馆提供）



The Summerhouse主厨郭翠玲说许多人对她设定下更高标准，她努力证明自己的价值。（陈来福摄）

郭翠玲 ♀ The Summerhouse

The Summerhouse主厨郭翠玲（32岁）对法式佳肴有自己的诠释。其招牌菜油封鸭腿与一般法式油封鸭不同，通过融合创新，将一道法菜调整为适合本地人的口味。

土生土长的郭翠玲选修烘焙与烹饪科学文凭课程，从中发掘烹饪背后所蕴含的科学原理。上课掌握到的不仅是技巧，还涉及科学，点燃了其对烹饪的热情。“我第一次进厨房工作时，才意识到书上所学的并不是唯一的方法，厨师还要根据情况变通。”

她不讳言，作为女厨颇具挑战，许多人对女厨设定下更高标准。不过，她努力证明自己的价值。这些年，在餐饮业工作的她体会到烹饪是个无止境的学习旅程。“我每天都在学习新事物，探索新原料，使用新技术和厨房设备，不断有新发现。”

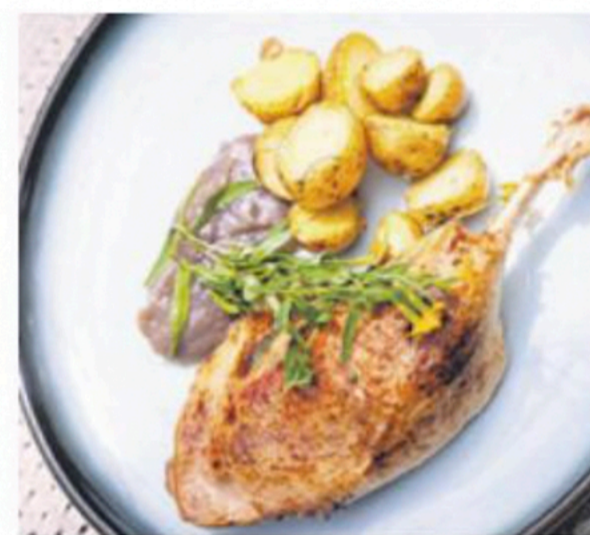
郭翠玲对餐饮业充满激情，并直言从未想过要放弃。她说：“如果机会重来，我仍然会选择当厨师。这些年可能有许多起伏，但这些经历使我成长了许多，碰到的事、接触的人，都让我变得成熟，我想这就是当厨师的乐趣。”

厨师是工时长和消耗大量体力的工作，难得有时间与亲人相

聚。因此，郭翠玲会尽量在休息日和重要日子抽时间陪伴家人。

挑战：解决厨房里的难题

本地餐饮业，仍然是以男性为主。她说，女性从事餐饮业并不容易，不止工作时长，也是



郭翠玲的招牌菜油封鸭腿与一般法式油封鸭不同，通过融合创新，将这道法菜调整为适合本地人的口味。（陈来福摄）

个劳力活。“女性在厨房体能上可能不那么强，因此我们须付出很多努力来坚持和证明自己。然而，能够做我喜欢的事，坚持我的乐趣，这样的动力足以让我坚持下去。当我证明了自己是个有价值的团队成员，赢得别人对自己的尊重，很有满足感。”

身为餐馆主厨，她认为，团队之间的沟通与合作很重要。因此，郭翠玲定期监督、观察团队工作，确保厨房里的任何分歧和问题都能得到解决。

女主厨之路 且行且入味

在男性主导的餐饮业，女主厨用坚韧攻克长工时与繁重活，发挥女性特质，着眼细节，为五味添尾韵。在不断求新求变的餐饮业学习与成长，把时间都给了她们热爱的事业，火炼成万绿丛中那一抹红。

鳄梨果配鳗鱼，Lolla餐馆品尝菜单的菜式之一。（餐馆提供）



Kausmo祖传番茄配辣味马铃薯，佐以香蕉果冻与罗勒。（餐馆提供）

分享食材与食物来源。（餐馆提供）
Kausmo餐馆主厨兼联合创始人唐美乐，通过餐桌上所呈现的料理，与食客



Morsels新菜单中的昆布渍比目鱼薄片，配煎西葫芦、发酵黄瓜嗜喱与荞麦脆米。（龙国雄摄）

银行家工作，勇敢追梦。（龙国雄摄）
Morsels餐馆老板兼主厨卢熾而毅然放弃



唐美乐 ♀ Kausmo

唐美乐（28岁）是Les Amis旗下Kausmo餐馆的主厨联合创始人，通过餐桌上所呈现的料理，与食客分享食材与食物来源。她曾在2014年Les Amis所举办的厨艺比赛中名列三甲，也曾曾在2019年世界美食峰会（World Gourmet Summit）获提名“新晋女厨师”奖。

唐美乐受访时说，取得这些成就的过程对她来说都很重要，也是美好的记忆。“不仅打磨我的厨艺，还教会我宝贵的技能，如纪律、有条理的思考，以及在巨大压力下坚持的勇气和耐力。”她也说，自己无欲望再参加厨艺比赛。“希望把比赛的舞台留给年轻新秀厨师。如果将来有机会让我指导年轻女厨，我会很高兴！”

毕业于淡马锡理工学院烹饪和餐饮管理文凭课程，唐美乐后来在新加坡理工学院属下的美国烹饪学院攻读食品商业管理工商管理学士学位（BBA）。当时，她获得美国缅因州农场餐馆Primo工作实习的机会。她说：“在那里我学会更珍惜食材，食材不仅是食物，也是许多灵感来源的来源，更重要的是，食物背后还有一群充满热忱的农夫。Primo的零浪费做法和封闭式循环系统进一步激励我成为一名有良知的厨师。”

如果能重来，她还是会选择当厨师。“尽管餐饮业竞争可能相当激烈，但这行业充满活力，令人振奋。经营Kausmo四年来，它一直不断激励我去学习并积极地与食客分享食物来源。”

作为女厨，事业和家庭往往难以兼顾，唐美乐也一直在思考

如何平衡工作与生活。她感恩家人的支持与守护。“厨师的工作性质属于非常规，我得提前做好计划，尽管和家人在一起的时间相当有限，但我们都珍惜重质的相聚时光。”空闲时，她喜欢到户外活动如划皮艇、骑脚踏车、爬山等。对她来说，独处有助集中精神，让自己充电休息，才能把接下来的事情做好。

挑战：教会食客减少浪费

她希望将Kausmo餐馆的餐饮概念传递给更多人，让食客上门用餐后更懂得欣赏不符合零售美观标准的食材，同时也让本地人了解在本地土壤上也能长出各种农产品。“我们希望鼓励食客培养负责任的购物习惯，减少食物浪费，并努力将所购买的农产品物尽其用。”

卢熾而 ♀ Morsels

本地餐馆Morsels老板兼主厨卢熾而（41岁）曾是一名银行家。29岁那年，她放弃银行工作，到旧金山蓝带国际学院接受专业厨艺培训，毕业后在美国工作。2013年回到新加坡开设了精致混搭料理餐馆Morsels。在她与团队的努力下，餐馆于2017年赢得世界美食峰会的年度最佳西餐馆与厨师奖，卢熾而也在2022年世界美食峰会获颁最佳女厨师奖项。

从银行家转到餐饮业，要适应厨房生活绝非易事。“我以前从不站着工作，当了厨师突然得站立10至12小时。还有，在我工作的厨房团队中，我的年龄偏大，大多数厨师入行都在16至18岁之间，还记得当年的司厨长比我年轻。”

卢熾而说，并非艰难的决定，因为餐饮业是她30岁之前就计划要做的事。尽管入行晚，但她从小热爱美食与烹饪。她说：“小时候，爸爸会带我去市场买食材，吃小贩美食，教我烹饪。在我还在从事银行工作时，我开始在家做私房料理减压，还买了许多书籍与教材，观看烹饪节目，精进厨艺。”

身为餐馆老板兼主厨，她认为那是一份沉重的负担。“我喜欢当厨师，不过，作为餐馆老板兼主厨，担子特别重。除了要管理员工，作为老板，还有许多我必须照顾的事。遇到低谷压力特别大，但我从未想过放弃当厨师，即使面对注射新冠疫苗后身体产生不良反应，我的血管外科医生告诉我得转行，因为我的深静脉受到严重的永久性损害。”

作为一名女厨，她从不抱怨工作场所没有给予平等机会。卢熾而认为，与自己入厨的年代相比，现在女厨所处的环境已有改善。“我们的基因可能不像男性那样强大，一般更情绪化。女性应先学会坚强，稳定情绪，这或需要一些磨炼和泪水。不过，女厨其实也有优势，我们更注意细节，也具有同时做多件事的能力。”

卢熾而创办的餐馆Morsels今年步入第10年，卢熾而希望返璞归真，做自己想做的菜，简化菜单，新菜单将以味觉为主导。“刚过去的冬天我在韩国发酵了新一批的韩式辣酱，并为2024年的菜单制作了酱油和大豆酱。我想继续探索发酵文化，从简单食材中提取味道，并学习这些手艺。”她透露，她刚把2018年做的大豆酱和酱油带回新加坡，计划用于新菜单，希望为食客制作有营养的食物，烹煮发自内心的料理，一切都在酝酿中。

挑战：规划个人生活

食客的满意笑容，是她坚持下去的理由。她说：“有客人告诉我，他在经历困难时如何通过我的食物振作起来，甚至在冠病爆发期间，有人为沮丧的朋友订餐，转换了友人的悲伤情绪，这让我相信，食物具有强大影响力和疗愈作用。”

卢熾而坦言，自己是个工作狂，餐馆成立的这些年，她把时



卢熾而新创的香蕉樱花鸡配九州岛鳗鱼、多谷物意式炖饭与甜菜根。（龙国雄摄）