

餐飲家

The Restaurateur

专题

米其林 摘星秘笈

如何成为餐饮家
我为我的顾客祈祷

餐饮家
我来自福建

COVER STORY 封面故事

专访美国餐饮奥斯卡终身成就奖
史上首位华裔获得者

甄文达



餐饮回暖 POS 超级优惠

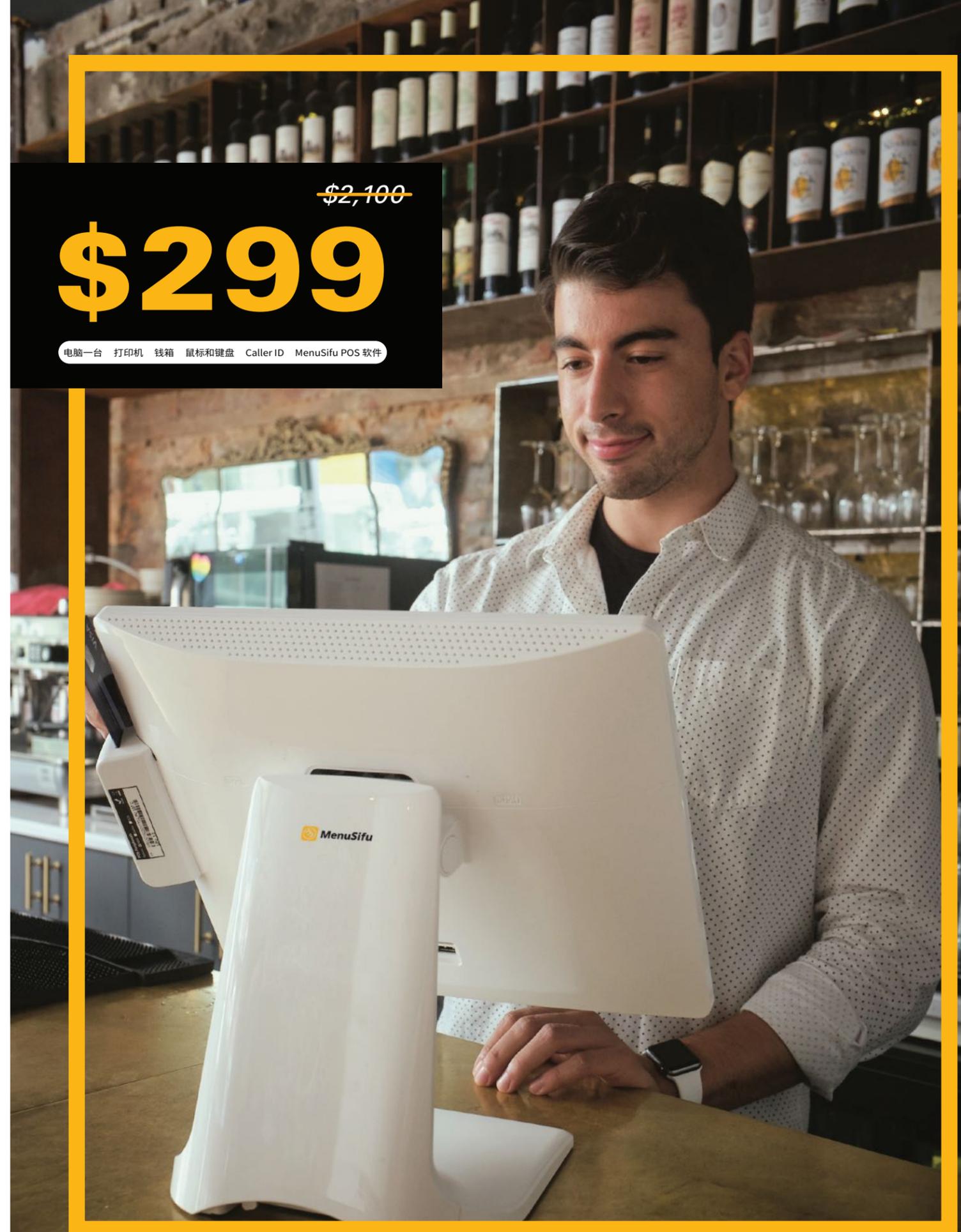
免费赠送扫码点餐

北美餐饮业SaaS服务商**MenuSifu**点菜大师(米聚)已积累8年资深服务亚商业主经验, 专业提供定制点餐系统及在线点餐方案, 致力于提升餐饮效率、助力北美万家餐厅平均降低20%管理成本, 实现高效卓越数字转型。



WWW.MENUSIFU.COM

212-966-5888



~~\$2,100~~

\$299

电脑一台 打印机 钱箱 鼠标和键盘 Caller ID MenuSifu POS 软件



CONTENT

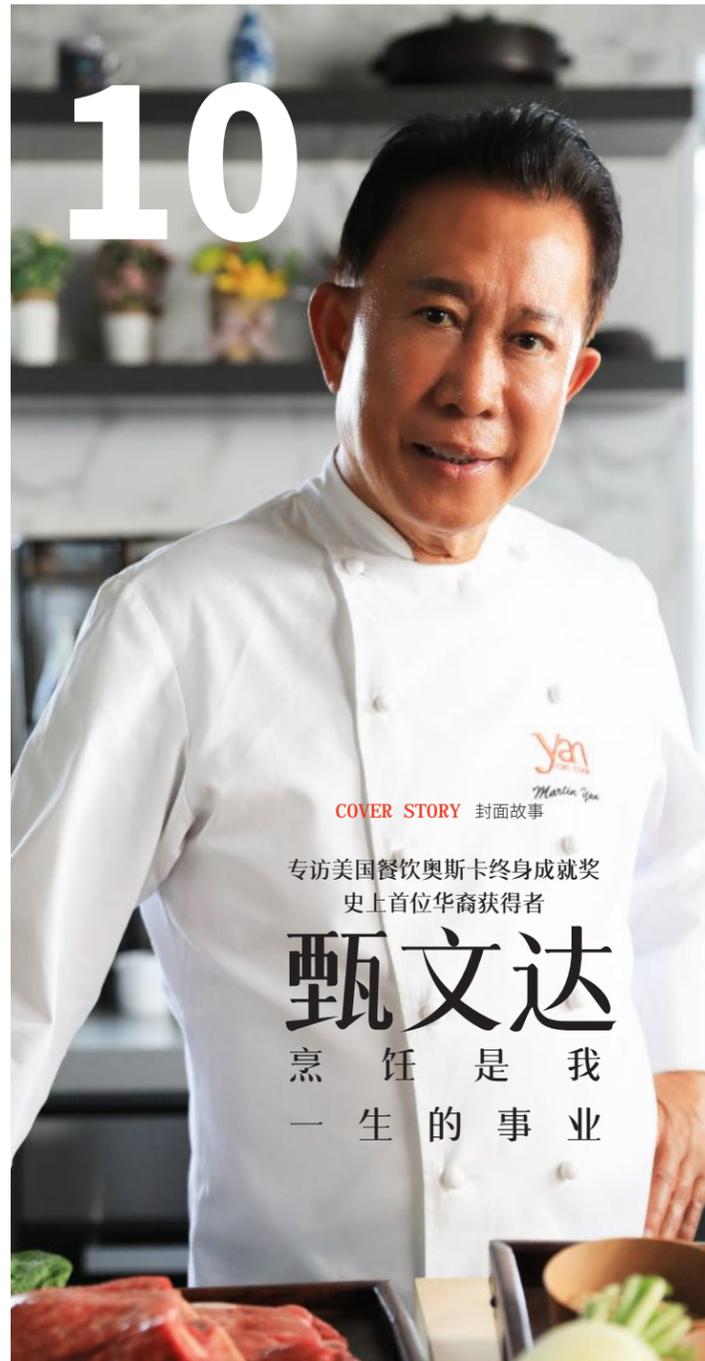
餐飲家
The Restaurateur

2022年1月创刊 2022年9月25日出版

Vol. 9 Issue 9

September 2022

Vol. 9 Issue 9



COVER STORY 封面故事

专访美国餐饮奥斯卡终身成就奖
史上首位华裔获得者

甄文达

烹饪是我
一生的事业



18 如何成为餐饮家
我为我的顾客祈祷



24 餐饮家
我来自福建



31

米其林 摘星秘笈

“米其林”到底是什么？

登上《米其林指南》
到底意味着什么？

如何获得米其林？

2022年
美国米其林数据报告

06 NEW DISH 新餐饮
魔芋蛋糕：从彩云之南到曼哈顿以东



09 NEW DRINK 老味道
纸包蛋糕



43 TABLE JOKES 喷饭
筷子，YYDS

出版发行
《餐饮家》杂志社
8 The Green, Ste A, Dover,
DE 19901

Email: info@littlelaba.com

Tel: (646) 258-8137

President
Leo Li

Publisher
Leo Li

Assistant Publisher
Danielle Tong

EDITORIAL DEPARTMENT

Editor-in-Chief
Jiangming Tou

Editor
Shuhang Li

Art Director
An Yang

Coordinator
Shuhang Li

ADVERTISING DEPARTMENT

Advertising Manager
Fiona Cheung

CONTRIBUTORS

邵思睿 / Dayan Liu



Instagram
canyinjia



Facebook
canyinjia



微信公号
Littlelaba 餐饮家



The Restaurateur is published monthly by Littlelaba Media LLC
Printed in the United States

www.canyinjia.us



味道大概是人类最难忘的记忆了。普鲁斯特的《追忆逝水年华》就是从一片“小玛德莱娜”饼干的味道开始，构建起这座恢宏的记忆大厦，成就了一部文学史上的巅峰之作。普鲁斯特这样形容味道之于人类经验的意义：

“**气味和滋味却会在形销之后长期存在，即使人亡物毁，久远的往事了无陈迹，唯独气味和滋味虽说更脆弱却更有生命力；虽说更虚幻却更经久不散，更忠贞不失，它们仍然对依稀往事寄托着回忆、期待和希望，它们以几乎无从辨认的蛛丝马迹，坚强不屈地支撑起整座回忆的巨厦。**”

我现在还能记起小时候第一次吃蛋糕的味道。那时我还在新疆，父亲从浙江探亲回来，带回来一盒蛋糕。蛋糕的外观很朴素，没有任何花哨的装饰，只是油晃晃的，

散发着甜美的香气。蛋糕的质地松软，咬进嘴里的时候像是扑到你的舌头上，甜蜜与芬芳充溢了整个口腔，那是一种固体般的幸福感，你顿时感到踏实安逸，确信未来与现在一样美好。我不知道，我竟然把蛋糕底下面那一层被浸透了的，与蛋糕混成一色的纸也通通吃了下去。

我们这一期刚好写了两个蛋糕。一个是新人类的创作，一位比基尼运动员发现了魔芋蛋糕的神奇魅力，她于是把它从彩云之南带到了曼哈顿以东；我们把它放在《新餐饮》栏目里；另一个是《老味道》栏目里，一个在唐人街长大的墨西哥裔糕点师，16岁起就在老牌名店金兴纸包蛋糕做学徒，不仅学会了说中文，也继承了这份手艺。他说：“我不把这事儿只当做生意，它是我的兴趣，我的爱好和我的全部。我学习了三十年，实践了三十年，

未来也希望可以把它传承下去。”

纸包蛋糕不是一个说中餐之味的合适例子。毕竟，尽管纸包蛋糕里面藏着香港移民对于过往滋味的绵长回忆，但是蛋糕本来就是一个舶来品。我只是感慨，有人的的确确地贡献了他所有的青春乃至人生，只是为了保存那些让我们怀念一生的滋味。

而说回到中餐：中餐伴随着中国移民来到美国，上百年来，为了讨好本地人的口味发明出了中国并不存在的美式中餐，然而来自故乡的味道更加坚韧，即使远离故土，我们仍然执着地去寻找最初的那一口美好而悠长的滋味。我们的餐饮家们，在他们各自的营生中孜孜不倦地帮我们找回这中餐之味。

而我们族裔的传统就在这执着寻味的过程中，得以留存。📍

我们应该把这些为了华裔社区传承中餐之味的英雄们记录下来，这也是我们开设《老味道》这个栏目的初衷。

中餐不仅仅是一桩移民初初登陆异国的生意，我们同时在中餐里确认我们的身份，守护我们的社区，保存和发扬我们的文化。美式中餐自然不应该是中餐的未来，中餐的未来还需要返回滋味的故乡去寻，因为味道最忠实地标记着我们从哪里来我们是谁。

最后，我想很多读者已经注意最近我们的封底发生了变化，每期都会出现一位餐饮家，捧着TA为社区准备的美好滋味。你也想上我们的封底吗？我们欢迎你毛遂自荐，参加《餐饮家》“为中餐之味留影”公益活动，让我们来赞美为华人社区留住中餐之味的你们。请跟我们的餐饮家小助手联系。📍



违反纽约劳动法 Chipotle 向员工赔付 \$2000 万和解金

据 CNBC 报道，纽约市市长埃里克·亚当斯 (Eric Adams) 和市政府官员周二 (8月9号) 宣布，Chipotle 公司同意为违反员工带薪病假权利向约 13000 名员工支付约 2000 万美元的和解金。

这项和解是在 160 名 Chipotle 员工和 32BJ 国际服务雇员工会 (32BJ Service Employees International Union) 对该公司提出投诉后，市政府启动调查后的结果。

调查发现，Chipotle 公司没

有提前 14 天给员工安排工作，在没有提前告知的情况下要求员工额外工作，也没有允许员工使用累积的安全假和病假，以及其他使员工过度工作的违规行为。

这些都违反了纽约市 2014 年生效的《带薪安全和病假法 (New York City's Paid Safe and Sick Leave Law)》，以及 2017 年 11 月生效的《公平工作周法 (Fair Workweek Law)》。

和解规定，凡是 2017 年 11 月 26 日至 2022 年 4 月 30 日

期间在纽约市的 Chipotle 做过小时工，工作的每一周都将获得 50 美元的赔偿。市长办公室说，前 Chipotle 员工必须提出索赔，以获得他们应有的薪水。

Chipotle 的首席餐饮官斯科特·博特赖特 (Scott Boatwright) 在一份声明中说：“很高兴能解决这个问题。我们已经实施了一些合规举措，包括增加管理资源和新的记时技术来帮助我们的餐厅预测调度和为员工提供准确的工作时间。”📍

通胀近尾声 快餐连锁有望 迎来利润丰厚未来

近来，全美各地的新闻网站都宣称，通货膨胀的时代正在接近尾声。

Vox 报道称，虽然预计物价不会回落到疫情前的水平，但哈佛大学经济学教授杰森·弗曼 (Jason Furman) 仍认为前景相当光明。他解释说，平均工资高于通货膨胀率，并且如果工资持续快速增长，而价格增长放缓，人们就会比之前更有能力负担东西。

餐饮业也可以寄希望于通货膨胀对小餐馆的影响逐渐停止。

据 QSR 报道，目前菜单价格只比去年上涨了 7.6%，而不是我们在 6 月份看到的 8.9% 的涨幅。快餐和休闲连锁餐厅仍有望迎来利润丰厚的未来。

尽管人们正在为了可能结束的通货膨胀而欢呼，但 MarketWatch (《市场观察》) 敦促人们保持谨慎。他们的观点是，当你剔除食品和能源价格 (这两项价格大多受偶然因素影响)，6 月份的消费者价格指数 (cpi) 仍为 5.9%，并可能在今年年底前攀升到更高的水平。一旦一家公司

提高了价格，就很难说服它再次降低价格。

美国银行全球研究部的美国经济主管迈克尔·加彭 (Michael Gapen) 向 CNN 描述了美联储对食品和能源成本的看法：“食品和能源受到全球大宗商品价格的影响。这在某种程度上告诉它们，‘这些项目其实并不直接受你控制。’”

食品价格的波动有很多原因，包括供应链中断、入侵乌克兰和气候变化。不过，目前至少有一点缓和的迹象。📍



NEW DISH 新餐饮

魔芋蛋糕：从彩云之南到曼哈顿以东

文 | 邵思睿
图 | MoYu™

几个月之前，纽约有一款蛋糕突然在社交网络上爆火。每周都要提前预定两到三周以后的订单，每次预售要准时坐在电脑前，在预定网站上输入密码才可以入场购买，稍晚一点很可能就全部售罄。

它是一款魔芋蛋糕。

魔芋蛋糕这两年在中国电商平台突然兴起，其低卡低糖低脂

的概念成了一众“爱吃糕点又怕胖”的消费者的心头爱。在美国，MoYu™魔芋蛋糕是第一家，不少人抱着猎奇的心态点下预定按钮，但却被它浓郁的中国食材元素，踏实宜软的口感以及简单朴实的外表所征服，继续返场购买。

MoYu™的创始人 Gillian 是土生土长的云南人，后来美国读书，工作。2021年，当时还是比基尼运动员的她回到国内，参加中国健美协会的一次比赛。Gillian 惊讶地发现，魔芋烘焙甚至能满足运动员备赛期间严格饮食摄入的需求。直觉告诉作为运动员，营养师，以及互联网市场营销人的她，在健康及健身领域全球领先的美国，健康烘焙可能会有更加成熟的市场基础和需求。

魔芋早在《本草纲目》等古籍医书中就有记载，有着非常明显的中国饮食文化属性；它又原产于云南，是本地居民和众多少数民族的日常所需，更是 Gillian 从小到大父母家常烹饪的美味食材。如今通过一些创新，它能为现代人解决饮食问题，又能以此为媒介把云南从新风土文化的角度引入美国主流市场，再利用美国在健康和营养方面的领先知识和趋势升级现有魔芋蛋糕产品，让它们能更好地融入到大众长期的日常饮食中。这些，可谓是满足了 Gillian 几个重要的创业初衷。

有了这个想法之后，Gillian 便开始调研整个创业想法的各个要素和合理性，包括研究市面上可以买到的所有魔芋蛋糕产品；拜访品牌创始人，产品生产商以及研发团队；考察云南本土的魔芋基地建立合作关系等。

“在美国做魔芋蛋糕不是一件容易的事，” Gillian 说道。“第一，魔芋蛋糕的制作工艺和做普通蛋糕非常不同，既要好吃又不能添加面粉黄油和香精香料，这些都是挑战所有甜品工作者的难点；第二，魔芋蛋糕配方的改变会直接影响蛋糕的口感，魔芋粉放多少，各个口味的原材料调味放多少都会直接改变成品质量。我也是尝试了几千个小时，才测试出现在的配方；第三，相比起国内大部分同类产品追求极致的低卡理念，美国的营养健康理念更为复杂。如果单纯引入中国市场魔芋蛋糕产品的原型，也许并不一定能满足主流目标群体的需求，这些都是 MoYu™ 几个月试卖期间所收获的经验反馈。我们想做的产品是让每一卡路里包含最多最好的营养成分，从选材用料到生产都非常讲究。”

目前 MoYu™ 有三种口味：红枣核桃，可可灵芝和香橙桂花，分别以大理，云南，昆明作为口味命名。Gillian 解释说这是出于食材地域性的联系，之后的新口味也会以云南各地特产



为切入点进行研发。“有很多原产地在云南的食材，都被大家以为来自他方。比如云南的咖啡豆作为原材料大批量供应国际主流咖啡商/品牌已经数十年，可是到近两年才开始被慢慢知晓；再比如魔芋本身（学名蒟蒻）在云南饮食文化中的历史远远超过了很多美国人以为的原产地日本。我希望可以让更多的人了解到云南的地域优势，这也是我做这个项目的初衷之一。”

除了以云南食材为原材料的魔芋蛋糕外，Gillian 也在用其他的方式来传递云南本土民俗文化。比如 MoYu 的品牌元素是以丽江纳西族东巴文为基础。东巴文化如今也面临着失传的危险，在当地东巴文化专家的帮助下，MoYu 会持续翻译和使用东巴文字，并把它们应用到了产品和内容的设计中去。

Gillian 从小在创业家庭长大，一直以来都希望能实现

自己的创业梦想。“我觉得创业有三件事我会认真考虑。第一，我想要发现和培养自己的热情，这份热情不只是一个简单的爱好，它更是可以融入到以后生命里，一起成长受益和热爱的事。最好，还有使命的驱动；第二，要发现自己的优势在哪里，有什么是我能做的，别人做的没我好的，最好这些强项能切中市场的机会以及潜在目标客户的需求点；第三，就是要顺应社会的大趋势，比

如做 MoYu™，也是看到了这几年大家对健康饮食需求的稳定快速的上升趋势。”

目前 MoYu™ 魔芋蛋糕除了在网上可以预定之外，在纽约长岛市的 Foodceller 超市和曼哈顿的 The Well 康养俱乐部也可以买到。Gillian 把这两个地方的销售作为 MoYu™ 在正式上线前的测试。而到这个（第四）季度，MoYu™ 将正式公开向全美发售。👉



Gillian 发现魔芋蛋糕竟然能满足她参加健美比赛的要求。
图片由 Gillian 提供

申明：本文不含商业推广

欢迎各位餐饮家向我们推荐新店新菜式新饮品。联系：关注《LittleLaba 餐饮家》微信公众号，添加餐饮家小助手。



The Tradition 老味道

纸包蛋糕

Spongies Cafe

121 Baxter St, New York, NY 10013

文 | 邵思睿
摄影 | Dayan Liu

费尔南多在墨西哥出生，在纽约中国城长大。他一直认为自己和中国的关联超过了墨西哥，而嫁接这种感受的桥梁之一就是纸包蛋糕。

费尔南多说：“纸包蛋糕非常像我奶奶在我小时候给我做的墨西哥蛋糕，我那时就很喜欢吃，后来有了机会，我便学习如何做纸包蛋糕。这一做，就是三十年。”

费尔南多 16 岁起师从前金兴纸包蛋糕的店主，自 1992 年开始学徒，到后来帮助师傅掌管一家店面，他一直都说“没有我的师傅就没有我。”

纸包蛋糕起源于 50 年代的香港。当时香港居民的收入普遍较低，但又希望能够品尝西式甜点。而制作蛋糕的面粉和牛油等原材料都非常昂贵，西饼的价格超出一般平民百姓可以负担的范围。于是，售卖西饼的冰室就用比较便宜的本地食材，制作分量比较小的海绵蛋糕来卖。70 年代中期以后，大部分香港居民的生活水平有了很大的提升，蛋糕和西式甜品不再是奢侈品，但纸包蛋糕对很多香港居民来说，已经变成了童年的回忆。现在在香港的各大冰室，传统点心店和西式点心店依然可以发现纸包蛋糕的身影，一般不到 10 港币的价格就可以让食客心满意足。

纸包蛋糕的一般做法是将面粉与鸡蛋打成面糊后，再倒入卷成杯状的烘焙纸内加以烘焙。它吃起来比海绵蛋糕还软，但口感不输海绵蛋糕。纸包蛋糕好不好吃，主要看它的湿度，甜度和气孔等等。费尔南多的纸包蛋糕，切开后，横切面气孔非常均匀；拿在手里虽然轻但用料却很扎实；入口不干，甜度适中；刚出炉时蛋糕上面的脆皮一触即破……这些已经超越很多师傅。

费尔南多说：“我的师傅来自香港，我一直都想和我的师傅一起去香港感受一下香港的纸包蛋糕，但现在师傅年纪已高可能不太方便，但我仍然希望疫情结束之后我可以完成这个愿望。”

费尔南多位于中国城的纸包蛋糕咖啡店是 2020 年 11 月疫情期间开业的。“我知道疫情总会过去，所以我不害怕开店后没有顾客，”费尔南多说道。“我在这个行业三十年了，我有很多老客户，他们很多都是奔着我而来。”

费尔南多的师傅今年已是 87 岁高龄，当几年前师傅退休想要将老店传承下去时，他的后代没有显示出格外的兴趣，于是费尔南多暂时帮忙接管店面。经历了几次易主后，和师傅最初一起共事的厨师团队相继离开，师傅希望他可以把自己对于烘焙的热爱和想法继承下去，

于是他选择在疫情期间开了这家新的店面。

传统的纸包蛋糕是鸡蛋味，费尔南多做了很多创新和改良，除了传统的鸡蛋味，还有卡布奇诺、椰子、紫薯、巧克力和泰国奶茶等五个味道。传统纸包蛋糕 1 美金一个，其他味道 1.25 美金一个，这样的价格在当今的纽约中国城可谓非常划算。当然，品质不变。“做烘焙永远都不可以降级自己的原材料，一旦降级了，口感就会很差，这种感觉很明显，食客是感受得到的。”费尔南多说。“来我这里的很多都是老客户，他们在我这里买了十几年。我每天早上 6 点就开业，第一炉纸包蛋糕可能 5 点 40 左右就会做好，刚开门就会有街坊来买，当早餐。”

费尔南多的纸包蛋糕的“秘方”是他对纸包蛋糕的热爱。“我其实会做很多中式糕点，比如叉烧包，菠萝包等等，反而不太会做墨西哥的糕点。我不把这个事儿只当做生意，它是我的兴趣，我的爱好和我的全部。我学习了三十年，实践了三十年，未来也希望可以把它传承下去。我以前经常教人做纸包蛋糕，后来我的师傅对我说，我应该只教给想要用心学并且真正爱它的人。从那之后我就不太教纸包蛋糕了。现在，这家店面所有的蛋糕也都是我一个人做的。”



申明：本文不含商业推广

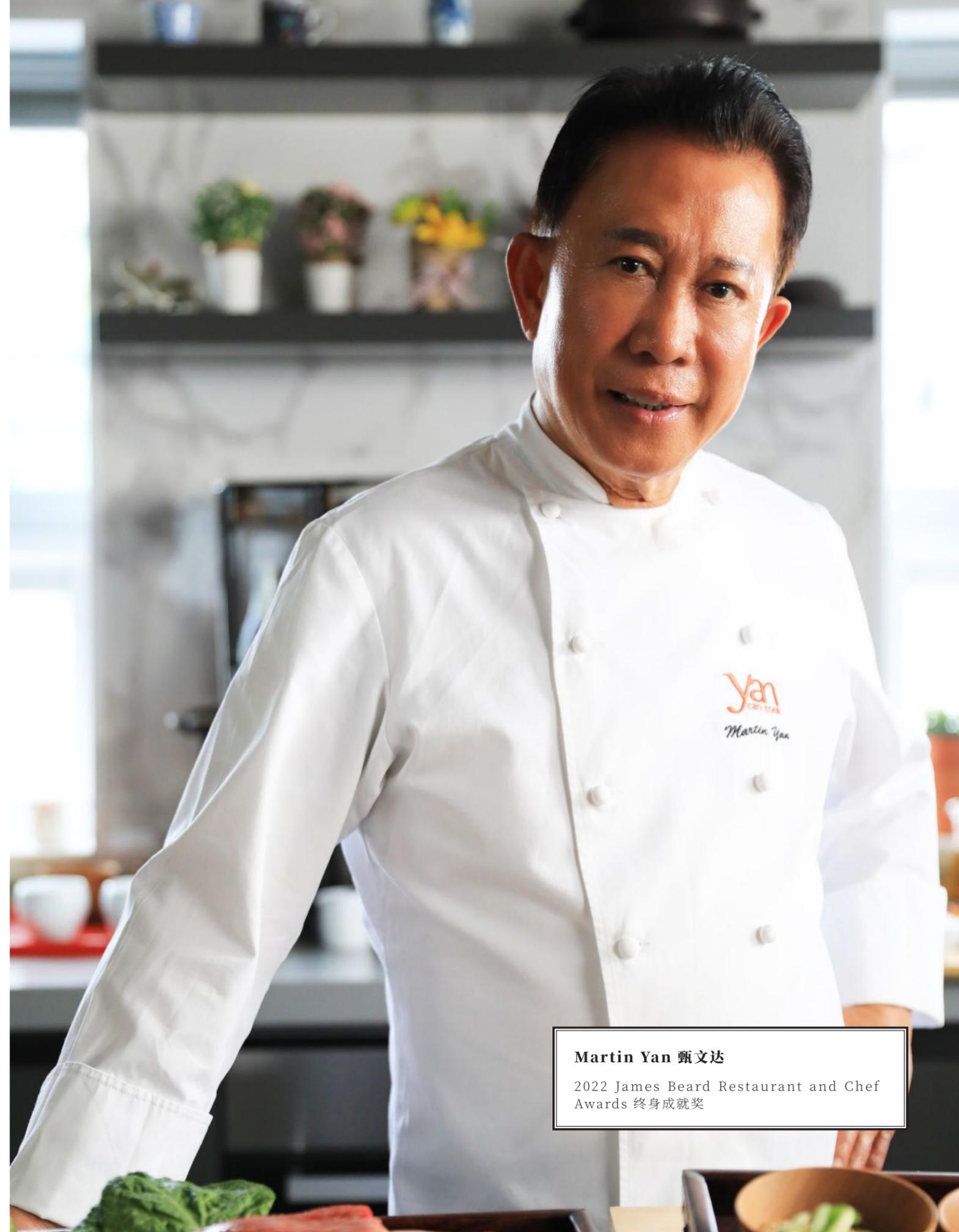
欢迎各位餐饮家向我们推荐在北美流传的中华经典之味。联系：关注《LittleLaba 餐饮家》微信公众号，添加餐饮家小助手。

甄文达

烹饪是我 一生的事业

文 | 邵思睿

“在我的职业生涯中，有一个美好的家庭、专业的团队、以及世界各地忠诚的观众朋友，我倍感荣幸。从第一天带上厨师帽至今，得到比尔德基金会授予我的 2022 终身成就奖。这是美食界难能可贵的奥斯卡奖，是每一个美食从业人员梦寐以求的最高荣誉。在这里我必须感谢很多人，首先是詹姆斯·比尔德基金会，感谢我的家人和我的忠于职守的团队，也感谢四十多年来全世界各地一直支持我的观众朋友。这个奖项验证了我一生职业生涯的努力和奋斗，”甄文达在 James Beard Restaurant and Chef Awards 获奖后说道。



Martin Yan 甄文达

2022 James Beard Restaurant and Chef Awards 终身成就奖

甄文达是第一个获得 James Beard Restaurant and Chef Awards 终身成就奖的华裔。40 多年来，凭着对厨艺的热爱，甄文达在环游世界的旅途中与各国的人们分享中美两国的文化、美食和个人经验，孜孜不倦地推动着亚洲和北美之间的文化交流，把他对美食的独特见解呈现在 3500 多集美食和旅行电视节目以及 32 本烹饪书籍里。

死缠烂打做起烹饪老师

甄文达 13 岁离开广州去香港。在香港没有直系亲属的他，一边读中学，一边利用放学后和寒暑假的时间在堂叔的餐厅打杂工，堂叔给他地方住，也给他一点零用钱。

“那时我在厨房工作是为了生计。小时候在广州经常吃不饱肚子，每天饿着肚子睡觉。于是离开广州的时候，我就提醒自己，一定要进餐饮行业，有机会就一定要学习和食品有关的东西，因为我觉得在这个行业里就不会饿到。所以，我在大学的时候读了食品加工和营养学。”

甄文达来美国读书也是一个机缘巧合。当时，

留学不是普通人家可以做到的事情，但好在有国家公派读书。在甄文达的中学校长和美国一个基督教学校校长的担保下，甄文达拿到了留美学习的签证。但校长给他打了预防针，他们没有能力资助和支持甄文达，剩下的路都要靠他自己走。

甄文达在下飞机的第二天就开始找工作。和现在类似，当年留学生的学费几乎是本土学生的两三倍。甄文达每天都在担心没钱交学费，没钱吃饭。一个偶然的的机会，他听说洛杉矶有一个餐厅老板开餐厅的同时还教烹饪，反响很好，算是加州大学洛杉矶分校的一个校外课程。而且，教烹饪的薪水也很不错：十八美金一小时的薪资，即使拿到现在的美国，也超过了部分地区的最低时薪。甄文达心想，如果他也可以教学，他就可以赚到足够的钱来交学费和生活。

带着对这份工作的好奇，甄文达坐着巴士从戴维斯去洛杉矶请教这位同行。餐厅老板给他指了个明路。

“他说让我去和加州大学戴维斯分校管教学的主任说我想教烹饪。我听他的建议去找了那个





主任，但主任问我有没有厨艺毕业证书，有没有在餐厅做总厨5-8年以上，有没有教课的许可证。我被问懵了，我说我什么都没有。主任就说即使是大学校外课程的导师也都是行业精英，很专业，我资质不够，他不能帮我开班，”甄文达说道。“但我觉得如果我放弃这个机会，我后面就没钱交学费了。这个是我唯一的机会，于是我就每天去找他，后来他就告诉秘书每次只要我来就说他不在。我后来直接在停车场的入口等他。可能是我的坚持打动了他。主任后来松口说可以在报纸上帮我打个广告，如果有15个人报名就帮我开这个班，如果没有就让我永远都不要再来找他。我答应了。”

那时甄文达课余时间在戴维斯的中餐馆打工，他回到餐厅就把这件事跟身边的朋友说了说，希望朋友们可以支持他。两周过后，43个人报了名，甄文达顺理成章地开了烹饪班，而且因为人数超过预期，还开了两个班。

“我觉得那个时候也有一点天时地利人和才让这件事做成。那时是乒乓外交过后的一两年，老外刚对中国的东西慢慢有兴趣，对中餐好奇，我就是刚好那个时候开了这个班。我把这节课命名为The Art and Science of Chinese Cooking（中国烹饪的艺术）。在课程最后一周，我还把我的学生们带到中国城

逛一逛，让他们感受了一下中国的气息。”

从那之后，甄文达在大学四年和研究生的学习生涯中一直没有间断烹饪教学，也拥有了中级班和高级班。他的很多学生都是医生和律师等专业人士。他从中感受到了自己的价值，建立了自己的信心，也慢慢觉得，美食是他这一生应该追求的行业。

歪打正着录起美食节目

“我觉得我之所以可以在美食节目上比较有影响力，就是因为当时年轻什么都不怕，觉得自己可以试试看，其他人可能没有这个勇气，”甄文达说。

还在读研究生时，甄文达暑假去加拿大拜访朋友。朋友想通过开餐厅把香港的亲人移民加拿大，但是对餐饮行业一窍不通，于是就找甄文达请教。听了他的想法后，甄文达觉得可行。朋友的餐厅开在当地电视台附近，电视台节目组经常来甄文达朋友的餐厅吃饭，一来二去，甄文达和他们也就熟悉了起来，甚至和节目组说，来这里吃饭不用看菜单，可以直接告诉他想要吃什么或者想花多少钱吃饭，他便根据当天的食材来为大家服务。

一道菜，但是在电视台什么都没有，还是比较困难的，”甄文达说道。

为了让节目更专业，第二次节目录制前，节目组教甄文达怎么面对镜头，怎么与观众交流。但即便如此，甄文达还是觉得不太自在。因为之前教烹饪课程需要一直与学生交流，甄文达有了边做饭边聊天的习惯，在节目录制现场，他也很自然地开始聊起自己对摄像机的感受。

录制结束后，总经理让导演喊来甄文达聊一聊。一开始甄文达以为总经理对自己的表现不满意，觉得自己在节目上乱说话。没想到总经理见到他后一顿好评，还问他有没有兴趣做一个自己主持的烹饪节目。

“那个时候在加拿大没有美食烹饪节目，即使在美国也就只有两个。我不知道能不能胜任，因为我不习惯电视拍摄，但是他觉得我的风格很好，”甄文达说。“他们让我主持130期节目。一般一个季度13个节目，半年是26个节目。130期节目也就是每天都播要播放六个月，再稍微重播一下基本就是每天都有我的节目。而且他们给的薪水在当时也不低，我觉得这个机会挺好的，我就做了。”

二十五天内极限做完130个节目后，甄文达和他的朋友说这可能是我第一次也可能是最后一次主持电视节目。没想到回美国读书后的两个月，电视台就又打来电话问他有没有出版过菜谱。

“电视台说节目反响很好，很多观众打电话过来要菜谱。但我是真的没菜谱，电视台就问我可不可以出个书。我当时心想我既没钱也没名，不会有出版社来帮我出书的。我和身边的朋友沟通了这个机会，没想到朋友们很支持，集资了三万美金帮我出书。书籍出版后两个半月卖了六千本。我更没想到的是，书籍卖完之后，电视台又打来电话，希望我回去再做一些节目。”

当时卡加利地方电视台CHCT-TV（即今环球电视卡加利分台）力邀他从美国来加签约四



年，再录制 520 集清淡式烹饪节目，并定名为《Yan Can Cook》，中文译名为《甄能煮》（香港称《食得是福》，由亚洲电视国际台配以中文字幕播放）。而甄文达之所以可以成为首批做美食节目的佼佼者，除了他的厨艺外，还有其流利美式英语的自然风趣的健谈，和控制现场气氛的能力。

中餐的发展很有潜力

“我做电视节目的时候，很多朋友劝我不要浪费时间，没有人看你的节目，没人对中国菜感兴趣。那个时候，美国只有不超过 3000 家中餐，没有各个菜系。很多朋友都觉得节目不会成功，但我做事完全不用担心别人怎么去点评我，也不担心我做的事他们会不会接受，否则的话我就没有勇气继续做。”

1982 年，美国公共电视网（PBS）购买了甄文达《Yan Can Cook》的节目版权，在全美播放。那时候整个社会对烹饪节目的关

注逐渐增加，甄文达也想要继续做一些烹饪教学工作。

“我写了个信给所有的烹饪学校说我要教中国菜。邮寄了 200 多个信出去，但是没有有一个美国的烹饪学校回信给我，因为他们觉得没人会学，”甄文达说。“我觉得这个不是我的损失是他们的损失，所以我就自己开了个烹饪学校。我请我的朋友来教学，开着开着就开了 15 年。后来因为节目录制比较繁忙，学校的教学任务会把我束缚住，我就让朋友帮忙接管了学校。”

甄文达认为，中餐近二三十年在美国已经逐渐变成很主流的菜系，中餐的发展也很有潜力。近年来的新移民带动了中餐的发展，也带来了中餐更多的流派。中国人想要开好一家餐厅，除了要注重自己的特色之外，还要格外注意卫生。

“现在基本所有的美国人都吃过中餐，还有一部分经常吃或者叫外卖。外国人没有中国人这么挑剔口味，重要的是干净，服务好。如果不干净，不管做得多好他们都不会来。”

甄文达曾在旧金山市中心开过一家叫 MYChina 的中餐，因为疫情原因餐厅于 2020 年关业。但他也透露，今年 11 月，全新的 MYChina 将在旧金山中国城开业，彼时店里将可以同时容纳 600 个人就餐。

“我觉得中餐还有很多发展的机会。但是中餐要持续发展就必须要有标准化，企业化和机械化。现在很多人怕苦怕累都不想做餐厅，招聘员工越来越难。如果什么都用手作的话，很难招人，”甄文达说道。“我也注意到年轻人进入餐饮行业的越来越多，我觉得他们做成功的概率比老一辈人要大很多。除了他们会有家里给一些支持外，很多年轻人都受过高等教育，他们懂一些运营知识，但我还是希望年轻人多学一些基本功，开餐厅时要明白市场需求，要经常做市场调研，不要凭空想象。”

（本文图片由甄文达先生提供）



ASK A RESTAURATEUR

《餐饮家》问餐饮家

姓名：甄文达 Martin Yan
性别：男
年龄：73
你来自哪里：中国广州 / 香港
从事餐饮业 50 年



• **目前的心境怎样？**
我一直面对现实，随遇而安，每日做好本分。

既然控制不了大环境。我们只有勇气直行。

的生活。无需后悔。

他们的认可，这种感觉已充分令我满足，开心。

• **最难忘的时刻是什么时候？**
我热爱生命，每一天都是新的开始，我人生最难忘的一刻：多年前我再次见到阔别十多年的老母亲。她不知道我会突然由美国飞回广州来探望她。大家相拥良久，心感久别之情。

• **认为程度最浅的痛苦是什么？**
“人比人，比死人”。比你好的，多得很，比你差的，也大有人在。当你感觉不如意的时候，你要知道世上有成千上万的人群生活在水深火热之中。

• **如果能选择的话，你希望让什么重现？**
希望所有的朋友，能在他们的能力中去改变世界的不公平，多点关心地球和气候的变化。

• **自己最伟大的成就是什么？**
我不觉得自己有任何伟大之处。“做到老，学到老”。我们每天充实地活着。到退休时，我会问自己“我一生对社会，人类，有没有做出任何的贡献？”这将会是我衡量个人成就的时候。

• **你最喜欢的食物是什么？**
我平常饮食都是十分简单方便家常菜，但我坚持不时不吃、不鲜不食的原则，从不浪费。但我特别喜欢清蒸鲜鱼和煲仔饭。

• **最喜欢做的事是什么？**
我每天拥抱生活，努力工作，在事业上有今天的少许成就。我秉承取之社会用之社会的人生观。我从中得到满足感和成就感。

• **最伤痛的事是什么？**
我踏足美国差不多半个世纪，一直享受自由平安的环境中。可惜世纪疫情颠覆了我们的人生跟生活。多处的枪击案，不断的对亚裔的暴力事件，令我不安跟震惊，也心感伤痛：为何美国今天会变成如此悲哀可怕？

• **这一生中最爱的人（或物）是什么？**
我爱我的家人，和我一同奋斗多年的 Yan Can Cook 团队。

• **最恐惧的是什么？**
我觉得过去的不能挽回，只能每天努力做好自己的工作，生活在恐惧中也无济于事，

• **最后悔的事情是什么？**
我觉得过去的不能挽回，只能每天努力做好自己的工作，过得多姿多彩而有意义

• **何时何地让你感觉到最快乐？**
我是十分乐观的人。当我所做的每一个项目和活动：能令到别人得到快乐。我感到

• **座右铭是什么？**
每天努力享受工作和生活，天天向上，和不停地激励年轻一辈：Yan Can Cook, So Can You !

文 | Susan St. Denis
图 | Jitlada

Jazz

我为我的顾客祈祷

在像 Jon Favreau 和 Roy Choi 的《大厨秀 (The Chef Show)》这类的著名美食节目和媒体里频频出镜；被像 Jonathan Gold 这样的餐饮标志性人物赞不绝口；粉丝级的食客们甚至不远万里从世界各地来到这里，只为亲眼见一见餐厅现在的女主人“Jazz”，或许再品尝一下传奇的“Jazz 汉堡”……

这是洛杉矶社区的一间传奇餐厅，Jitlada。因为 Sarintip “Jazz” Singsanong 今年获得美国“餐饮奥斯卡”詹姆斯·比尔德奖 (James Beard Awards) 的最佳厨师 (加州) 提名，《餐饮家》访问了她。一开始，Jazz 就充满感情地说起了她在泰国度过的那段童年时光：



Sarintip "Jazz" Singsanong

2022 James Beard Awards
最佳厨师提名 (加州)

Jitlada

5233 1/2 W Sunset Blvd, Los Angeles, CA 90027

• Jitlada 源自于爱。对美食的爱,对社区的爱,以及最重要的——对家庭的爱。

• 还记得在泰国度过的童年时光,我对烹饪的热情就是在泰国时萌发的。那时候,我不得不和哥哥 Tui 一起,帮着照顾兄弟姐妹们。

• 我的哥哥, Tui, 在烹饪方面很有天赋,尤其是咖喱。他做的那些复杂又美味的菜肴,将无数离开了儿时生活过的那个村庄,然后移居到美国的人们重新连结在了一起。

• 其实在我们之前, Jitalada 就存在。早在上世纪 70 年代, 洛杉矶就有了这家餐馆。我们兄妹俩不想像其他人那样, 循规蹈矩, 提供平平无奇的泰餐。我们决定另辟蹊径, 转而紧紧抓住我们在泰国南部家乡的特色——火辣, 充满热情与能量的食物。

• 现在, 我们的菜单上有 400 种选择。有一些隐藏菜品, 只有几乎就像是 Jitlada 家人的熟客们才知道。

• 几年前, Tui 走了。继承哥哥的事业并不是一件容易的事情。很多食谱更依赖于直觉, 这里少一点盐, 那里多一点辣。

• 哥哥的手掌比我大很多。所以现在我常常跟我的侄女, Tui 的女儿 Sugar, 说, 如果他的食谱写着要一撮, 那我们就用两撮。

• Tui 过去常常通宵准备第二天要做的菜, 而这



Jazz 和 Tui

对于快 70 岁的我来说, 是一项太耗神的任务。

• 许多顾客叫我“洛杉矶妈妈 (L.A. Mom)”。

• 我相信因果报应。你对这个世界投入的越多, 得到的回报也就越多。我从未停止过对这个社区的慈善工作。

• 我竭尽全力让我的顾客感觉在 Jitlada 吃饭就像是在家里, 而不是在一个餐馆里用餐。

• 我为我的顾客祈祷。

• 很多明星都来过 Jitlada, 但你不会在墙上看到他们的照片。我非常重视他们的隐私, 并且深知, 能够安安静静坐下来享用美食对他们来说有多么难得和重要。因为我自己也一样, 喜欢一个人安静地享用美食。

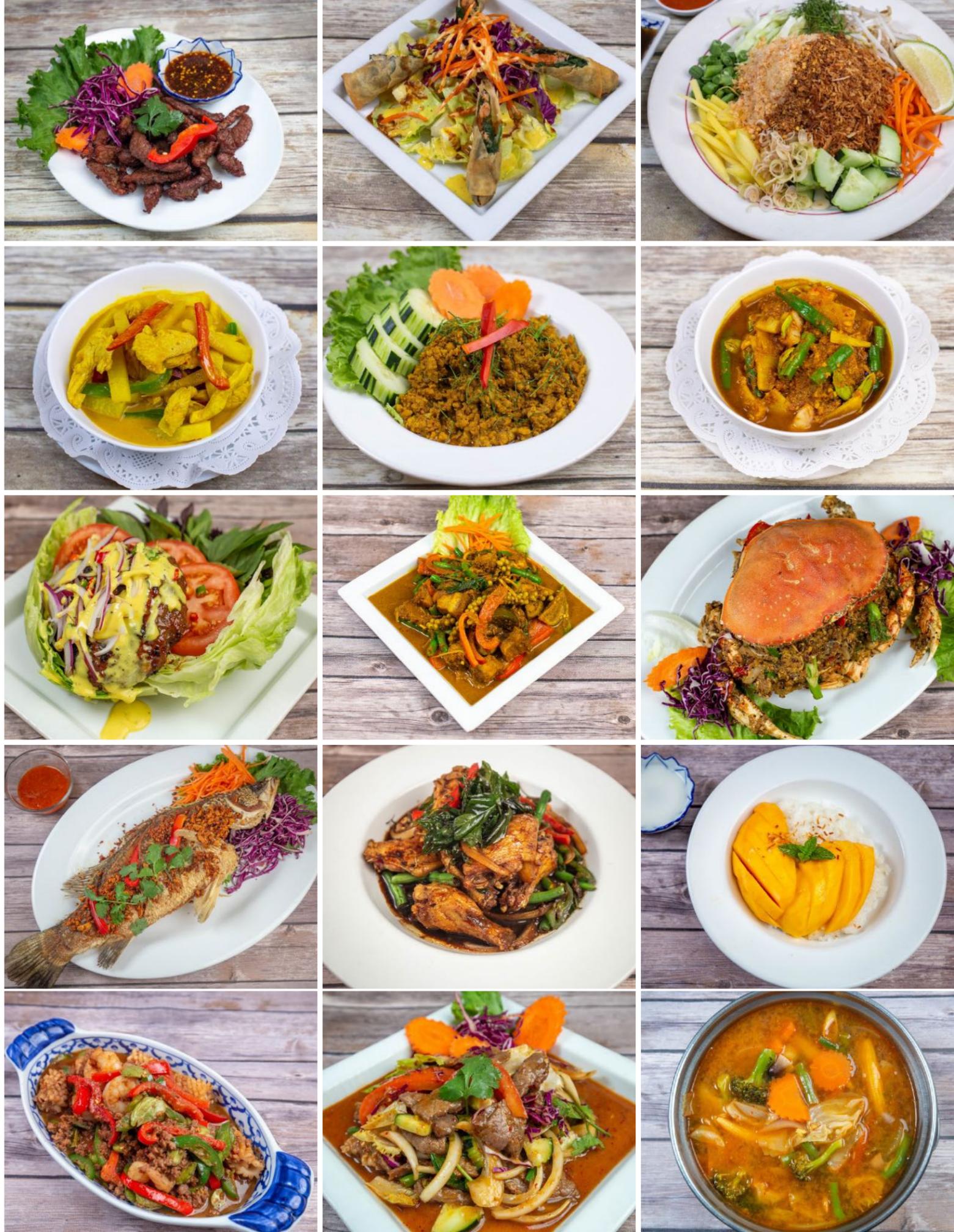
• 有一位当红的加拿大好莱坞明星是 Jitlada 绿咖喱的爱好者。你猜他是用什么埋单的呢? 只需要亲亲 Jazz 的脸颊就好了。

• 是的, 新冠给 Jitalada 带来了损失。我们在前不久才刚刚恢复堂食。即使餐厅现在仍然延续着自己种植所需调料, 香草和农产品的传统, 但其他需要购买的物品, 比如肉, 价格只升不降。我和 Sugar 只好通过削减自己的工资来保证 Jitalada 员工的薪水。

• 我打算 70 岁就退休。现在我正在不遗余力地确保哥哥的遗产能够在我的侄女身上得以延续。

• 现在, 我会在餐厅, 我的花园和我的孙辈们之间平衡自己的时间。虽然孙辈们年纪太小, 他们还承受不了 Jitalada 借以扬名的辣味咖喱。但他们吃着跟我童年时一样的食物, 也是由新鲜美味的泰国南部菜肴喂养长大的人。

• 未来, 全新和未知的挑战时刻都在出现, 但 Jitlada 不会因此放缓她前进的脚步。Jitlada 的未来一片光明, Jitlada 的食物更是如此。🍴



DOORDASH 配送服务 入驻MENUSIFU在线点餐系统

8/22/2022 正式上线!

北美餐饮业已开启全面复苏模式，在稳中向好的发展中。

万众期待下，MealKeyway在线点餐系统，
强势引入DoorDash外卖配送服务，
迅速实现外卖爆单，全面助力餐馆营收翻倍!

五大优势盘点：

- 👉 极速搭建外卖配送网络，商家后台系统一键即可开启外卖配送服务
- 👉 DoorDash百万运力，随时调配，快速接单，客户好评度超高
- 👉 大幅增加餐厅经营的服务半径，轻松实现外卖爆单
- 👉 跟踪查看司机配送状态和订单交付时间，信息全掌握
- 👉 无接触式外卖送餐服务，安全又便捷

M Master 后台一键开启
即刻享用 DoorDash专业配送

更多详情, 请联系您的销售代表或咨询客服热线
212-898-0888 !

2022年12月1日前加入的商家
*以首次开启商家后台
配送功能的时间为准
专享配送服务费
10%
原费率: 12.5%
*享配送服务费永久2.5% OFF



极速搭建
闪电配送
自有流量
专属低价

我来自福建

从某种角度讲，《餐饮家》与 **Jessie** 的相遇纯属偶然。跟我们的其他采访对象相比，她不是那种闪闪发光，被媒体追逐的采访对象。她很普通，跟所有的中餐老板有着相似的经历。当然，有一点稍有不同，她在洛杉矶做了几家餐厅，都开在非华人区，是传统的美式中餐。《餐饮家》在她身上看到的，是所有的，即使没有媒体青睐，也依然在自己的餐厅里发光的餐饮家们。

记者走进她的餐厅 Top One Buffet 时，Jessie 把我们当成了顾客，远远地热情招呼道：“一分钟就来 (I' ll be right with you in a minute)”。疫情逐渐消退，店里客人已经有很多，但是只有 Jessie 一个人在忙里忙外。虽然穿着正装，但做起事情来的干练丝毫不受影响——接待完前面的客人，又推着清洁车去收盘子，消毒餐桌。“本来我们人手是够的，但今天员工临时请假了，就只能我又当收银又做清洁了”，Jessie 解释道。

文 | Shuhang
摄影 | Dayan Liu



以下是她讲述给我们的：

我来自福建。

在中国时，我原本是一名英语教师，在那个年代算是个不错的铁饭碗。来美国最初只是想到外面看一看，看看迪士尼、好莱坞、NBA……感受一下不一样的世界。后来发现英文专业出身的自己还是蛮适应这边的生活的，而且勤劳聪明的中国人在这边很有优势的，只要能“努力、进取、诚信，就一定可以实现你的美国梦”。

这句话是我刚来美国时一个朋友告诉我。尤其是诚信，朋友告诉我，这是做生意的窍门。对员工诚信、对客人诚信、对伙伴诚信、对家人诚信。诚信可以帮你积累到很多资源，总有一天会帮到你。

刚到美国，我在纽约住过地下室，凌晨下班时和很多流浪汉和老鼠一起坐地铁，曾在半夜被老板炒鱿鱼赶出宿舍……这些艰辛的经历，现在回头看，都为我后来能更好地和自己的员工相处打下了基础。

我对员工充分尊重，从来不分岗位高低来待人。因为岗位的区别从工资上体现，但是必须要得到平等的尊重。我现在经营餐厅有个原则，就是不要去贪员工的便宜。所以你看现在大家都缺人，但我的店一般都不怎么缺人。有的员工虽然去开Uber了，但店里忙不过来时给他们打个电话，也会来帮忙。这都是平时的点点滴滴积累出来的关系，人家回馈的帮助在紧急时刻就可以帮到你很多。

我是个热情的人。确实我的热情影响到了很多人，这个性格在管理上也有一定的优势。我的员工都觉得跟我在一起很开心，愿意跟我一起工作。

有次店里刚装修完有客人来，客人就问：这是换老板了吗？我说没有啊，我在这。客人马上说，好，你在我放心，我还来。员工也一样，无论店里多乱，只要我在，他们就不慌。这



就是身为老板应该带给员工和客人的安全感。都说作为男人要有担当，我觉得作为女人也要担当啊。尤其是我们成年女性。我有三个可爱的小孩子——‘甜蜜的负担’，很贵啊！这也是我这么努力工作的原因之一。

我的先生也是做餐馆的，但我们的工作基本是分开的，他在其他的店工作。我主要是做全面管理和统筹规划，他做后厨管理和品质控制。我和我的先生也会相互支持，他需要帮忙时我会帮他请人、培训经理这样；我需要技术上的支持时他也会来帮我培训后厨。

但是我们会保持相对的独立。我父母经常跟我说“谁都靠不住，要靠自己”，他们给我的最大的财富，就是锻炼了我的独立性，我也会这样去培养我的女儿，她一定要懂得怎么安排自己的生活。

2

我们这里是洛杉矶的旅游前沿嘛，距离迪士尼就几分钟，所以疫情初期我们首当其冲。而且美国人对我们充满了偏见，那段时间日

餐韩餐变得更流行，而中餐几乎没有客人。我内心也很煎熬。想关门又关不起，房租那么贵。不关门又害怕，疫情那么严重，员工也在陆续辞职。直到3月16日政府下令集体关门那一刻，反而感到轻松，不用纠结了。

当时靠着失业金撑了一两个月，但显然不是长久之计，想着一定要创业。刚好朋友有餐馆要出让，他原本是我的员工，后来自己发展成老板了，所以彼此都很熟悉、信任。

我现在洛杉矶规模比较大的店有三家，都是和



别人合作的。其他的店生意都还不错，就新开的这家 Top One Buffet 尚处在勉强维持的阶段（很不幸，在文章出版时已永久关闭）。

我另一家开在墨西哥人区的 buffet 店生意还是很好的。他们大多从事很重的体力劳动，需要足够的热量，所以 buffet 是他们的首选。但是这一家店附近的人收入水平比较高，而且工作不是那么消耗体力，所以其实他们会更喜欢一些轻食餐馆。我也尝试过对这家店改革成单点，减少成本提高品质。但是客人都反馈说不喜欢，因为这家店前前后后已经开了 20 年了，所以就放弃改变形式了。最终为了对抗疫

情和通货膨胀，采取的措施就是简化菜品品种，开源节流。这样缓解了后厨的压力也保证了菜品的新鲜。

现在这家店我还在努力想把它开起来，最大的原因是情感寄托。我最困难的时候，最需要积累经验的时候，都是在这家店。待了六年，客人都很熟了，还有很多员工。所以只要条件允许，我一定会将它延续下去。

在卫生方面，buffet 店相对而言想做好也更加困难。普通小店的菜现点现做，平时都存放在冰箱里，肯定达得到卫生局要求的温度。但

是 buffet 的很多东西必须要做好呈现在那边，你要保证菜品的温度就不是那么容易了。做 buffet 店真的可以帮你积累很多的经验。

但这些都还好，我还遇到过很多远比这艰难的挑战。有一次这家店要翻修，请的公司不够专业，把外面的老鼠放了进来，在天花板上安了窝，根本无法控制。我跟它们奋战了半年，请来帮忙的公司起不了作用。当时的生意本来是非常好的，但因为老鼠问题，被卫生局要求关门十天整顿，总共关了两次。再有一次就要吊销营业执照了，当时我压力非常大。

我记得有一天下着雨，天气很冷。但那天我们是关门期间，我就看到很多客人在外面走来走去，都是华人，他们不想吃附近的其他餐，就想吃中餐。我说，要不你们进来，我免费给你们做几碗面……

他们走的时候给我留了很多小费，然后跟我说，‘你心地这么好，一定会有福报的’。人与人之间这种真挚的情感，现在回想起来还忍不住会流泪，很难忘。困难的时候不要害怕，总会过去。一旦你跨过那条门槛，后面的路会越来越精彩的。

我给餐厅起名 Top One，虽然代表了我的野心，但以我目前的能力还有些远。不过至少我要比昨天的自己强。我所经历的这一切，都是断骨增高。打破原有平衡，才能看到另一片天地。

3

做一件事情，永远不能把钱放第一位。我听一位企业家说过这么一句话，什么叫赚钱？是你把对方服务好了人家给你的报酬。所以你一定要想着怎样把客人服务好，把员工安排好，把家人安顿好，这些都做好了，你自然而然就会有回报了。这大概就是我的经商之道了。我其

实从来不以老板、企业家自居。人家尊重你时，你才是老板。不然你什么都不是。

等疫情结束后，我想带我的孩子去偏远的山区去支教。带他们去体验一下人家的生活，给人家带去一些帮助。我觉得我原先做老师时年龄很小，自己本身懂得的东西都还不够多，对情绪控制的能力也不够。如今经历了很多事情后，我才知道怎样去引导小孩子。一个好的老师真的会改变人的一生。

在餐馆里，我是 leader，所有的问题我都得扛；在家里，我是母亲，孩子的问题就是我的问题；在父母面前，他们都老了，我依然得是顶梁柱。其实，我最享受的就是去学校里面上学。哈哈！疫情期间我有去读了一年书，校园是我最喜欢的地方。只有在学校里还能享受孩子的待遇。虽然很辛苦，白天工作晚上学习，但是我全力以赴，得了 A，受到了表扬时非常开心。

你说要给那些刚刚毕业走入社会的女性们说几句话？让我想想：

第一，要脚踏实地。从最基本的工作开始，给予全部的热忱把它做好。为什么我的员工支持我，人手不够的时候什么工作我都会去做，我去清洁厕所不耽误我之后洗个澡换上美美的衣服面对镜头。

第二，你离开一个岗位一定不能是因为没做好被炒鱿鱼，而是你把它做到了极致，无法再进步了。

第三，有时间时还是要去吸取知识，随着时间的增长，只有智慧能撑起你的门面，而不再是容颜。

最后，你一定要独立，不要依赖男性。👊

亲友开店你推荐, 不仅帮忙还躺赚!

介绍成功返款\$100, 每单最高可达\$760!



扫描二维码
完成推荐!



MenuSifu点菜大师,
相信品牌的力量!

即刻购买首套电脑, 超级优惠只要:

~~\$2,100~~
\$299

电脑一台
鼠标和键盘
打印机
Caller ID
MenuSifu POS 软件



MenuSifu点菜大师, 北美知名餐饮品牌的共同选择!



米其林 摘星秘笈



“米其林”到底是什么?
登上《米其林指南》到底意味着什么?
如何获得米其林?
2022年美国米其林数据报告



“米其林” 到底是什么？

在 2007 年皮克斯电影《料理鼠王》中，那位著名的天才厨师奥古斯特因其同名五星餐厅（事实上，米其林最高只有三星）失去一颗星而心碎而死。而这个故事并不是完全虚构的，2003 年，法国名厨伯纳德·洛伊索（Bernard Loiseau）的自杀便与关于他广受好评的勃艮第餐厅 La Côte d'Or 有可能失去米其林星级的传闻有关。这一悲剧无疑巩固了米其林评级的神秘性和严肃性。

在人们的印象里，“米其林”就等于是高级餐厅和名厨，但其实，《米其林指南》这个餐厅评级系统最开始的时候并没有很高级——《米其林指南》最初是同名的法国轮胎公司的促销赠品。1900 年的万国博览会期间，当时米其林公司的创办人米其林兄弟看好汽车旅行的发展前景。他们认为，如果汽车旅行越兴旺，他们的轮胎就会卖得越好，因此，他们将餐厅、地图、加油站、旅馆、汽车维修厂等等有助于汽车旅行的资讯聚集在一起，出版了随身手册大小的《米其林指南》一书。1926 年，该指南开始为高级餐厅授予星级，最初只用一颗星来标记它们。五年后，引入了三星等级制度，并于 1936 年公布了星级排名标准。

经过将近一个世纪的发展，米其林现在已经变成了卓越、独特和昂贵的代名词。而米其林三星的排名被公认为是行业内的最高荣誉。然而，《米其林指南》的评级标准看上去简单明

“米其林”到底是什么？
登上《米其林指南》到底意味着什么？

文 | 西村

1900 年，米其林的创始人安德烈·米其林出版了第一本米其林指南，其目的是促进汽车旅游，从而支持他的轮胎制造业务。



了，仔细想却是雾里看花。《米其林指南》星级系统评判标准如下：一星：该餐厅被认为是“同类中非常好的”，拥有优质的菜单，并以一贯的高标准烹制菜肴。两星：餐厅以独特的方式提供一流的美食，并提供一些特别的東西——旅行时“值得绕道”参观。三星：这家餐厅的菜肴非常出色，因此“值得一趟特别的旅程”。这家餐厅不是去往目的地的途中的一站，而就是目的地本身。这家餐厅提供独特的菜肴（顶级的食材）和完美的执行度。

那么由谁来评选呢？他们是一支由120名匿名检查员组成的团队，他们在全球23个不同的国家工作，每四周有三次旅行（每晚都在新酒店），在旅途中既吃午餐也吃晚餐。米其林支付检查员的旅行费用，但不包括客人或同伴的费用。平均而言，一名米其林检查员每年驾车超过18000英里，要在240家不同的餐厅用餐。没人知道米其林检查员们是谁，他们被禁止与记者交谈，并对他们的工作内容保密，即使是对家人也是如此。

当检查员暗访一家餐厅时，他们会撰写一份关于用餐体验的综合报告，其中盘中食

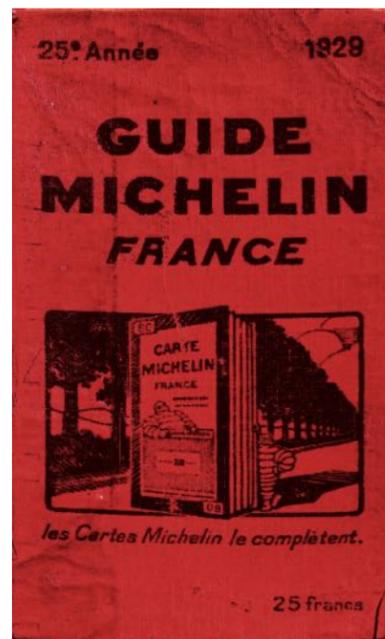
物的质量占据中心位置，其他因素包括所用食材的质量、对风味和烹饪技术的掌握、厨师在烹饪中的个性、物有所值以及访问之间的一致性，还有一条虽然没有提到但是很重要，就是餐厅环境。所有这些信息都会导致检查员决定哪些餐厅获得星级。已经列入《米其林指南》的餐厅每18个月会被访问一次，除非它们被考虑改变地位。一星级餐厅如果要获得第二颗星，将在一年内接受四次访问，而二星级餐厅如果想要获得三颗星，将要

被访问十次。看上去很清晰是不是？但仔细想想，这一套“标准”其实非常主观。你觉得“值得绕道去吃”，而我未必认同。尤其是，米其林评级机构口味以西方人口味为主，地理则是以法国为中心的。这就造成长期以来，法国拥有世界上最多的米其林评级餐厅——目前远远超过600家，最近日本已经迅速赶上了（接近600家），意大利排在第三位（超过300家，意大利人为此很不爽）。而

在其他国家，法餐和日餐（大多是寿司店）上榜频率也是高得惊人。另外，没有《米其林指南》的地区，肯定没有一家餐厅上榜。再有，虽然不是所有昂贵的餐厅都有米其林三星，但所有米其林三星餐厅都很昂贵，当然，一星和二星餐厅也并不便宜。

为此，1997年，米其林推出了“米其林推荐”（Michelin-Recommended Restaurant）榜单，授予那些以适中的价格提供美味食物的餐厅。这些餐厅的评判标准与星级餐厅采用相同的五个标准，被公认为提供美食的场所，高于平均水平，但尚未达到星级。

这就使很多（真的很多，比如2022年，美国一共有1585家餐厅在榜，但其中拥有星级的214家）在拥有《米其林指南》的城市的中餐厅有了上榜的机会。虽然近年在亚洲国家，出现了一些米其林星级的中餐厅，但数量还非常少，在美国，曾获得过星级的中餐厅只有两家，而他们都只有一星。但米其林推荐的餐厅榜单中，中餐厅的数量高达87家，他们大多在华人聚居的东西两岸的城市里。☉



1929年版的米其林指南封面。



2022 年美国米其林报告

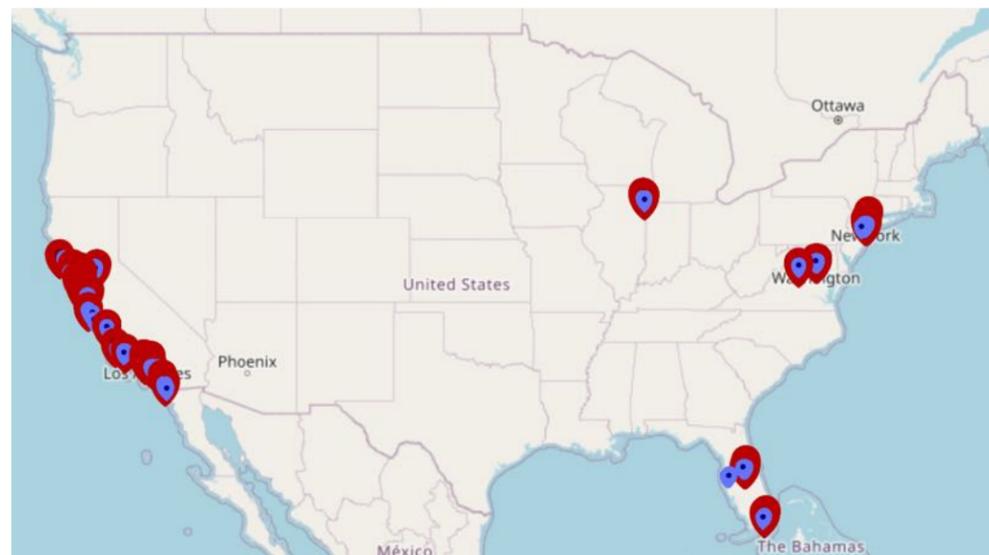
文 | Shuhang

每年米其林指南的公布时刻，都让不少餐厅和大厨们翘首以盼。虽然好吃与否通常带有个人的主观品味，但依靠着米其林严格的评定体系，绝大多数获得推荐的餐厅都可以给食客提供出色的就餐体验。今天我们就从数据层面看看，获得米其林推荐的餐厅都有哪些特征。

米其林餐厅指南分布

截至 2022 年 8 月，美国米其林指南一共从五个州和地区中进行挑选，共有 1535 家餐厅。其中三星餐厅 13 家，二星餐厅 35 家，一星餐厅 166 家，非星级指南餐厅 1321 家。

从下面的表格中我们可以看



美国米其林指南餐厅分布

红色：星级餐厅 蓝色：非星级

出，加州和纽约遥遥领先于全美其他各大州，有着最多的米其林指南餐厅。而餐饮

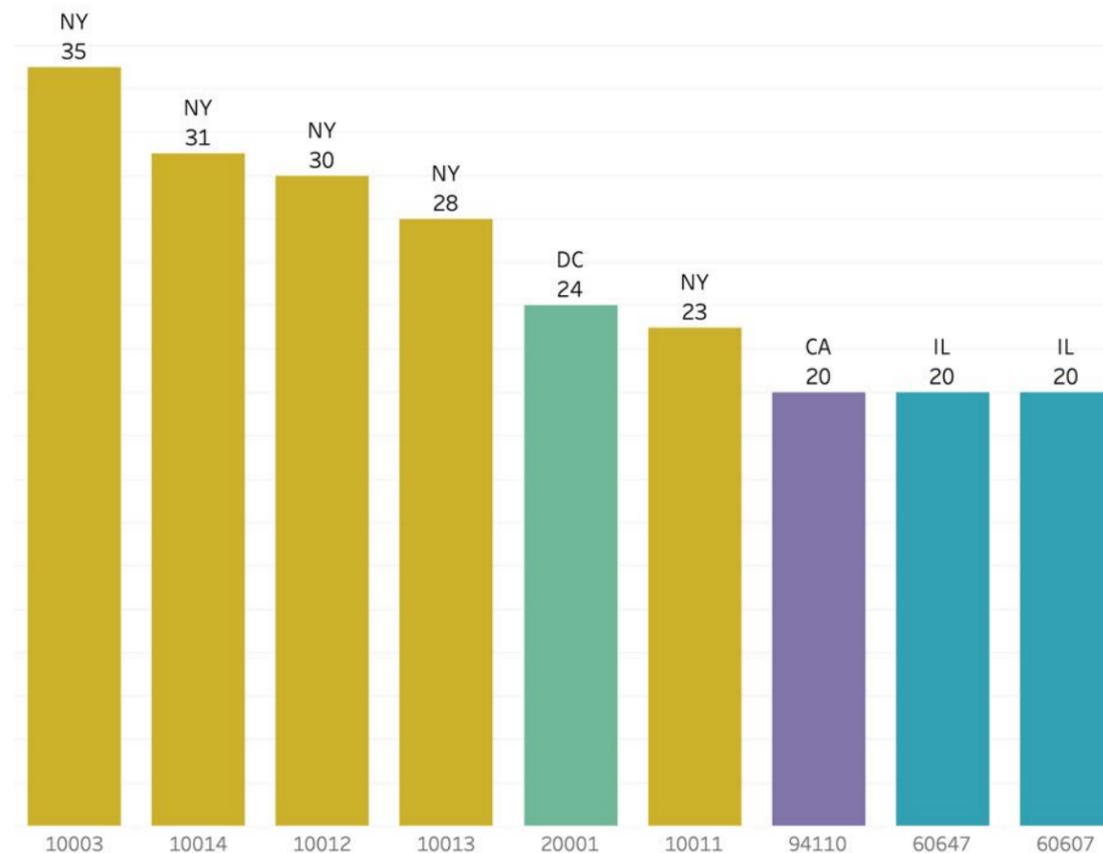
大州佛罗里达由于是今年新晋州，目前入选餐厅数暂居末位。

对于米其林指南餐厅来说，加州分布最均匀，从位于北加 Healdsburg 的三星餐厅 SingleThread，一路向南到位于 Costa Mesa 的一星餐厅 Hana re，沿着海岸线绵延不绝。而其他的州则显得较为集中——伊利诺伊的 169 家全部选自芝加哥；纽约州的餐厅也主要集中于 NYC 及周边；佛州则选择了三个城市来进行米其林指南餐厅的选择：奥兰多、迈阿密以及坦帕。

评级

州	非星级	一星	二星	三星	总计
CA	525	66	14	6	611
NY	446	48	13	5	512
IL	146	18	4	1	169
DC	101	20	3	1	125
FL	103	14	1	0	118
美国米其林指南餐厅分布					1535

美国米其林指南餐厅分布



米其林指南餐厅数量最多的几个 zip

星级餐厅分布

让我们接着看看，食客在哪个区域最容易遇到米其林指南餐厅：

由于狭小的曼哈顿汇聚了纽约绝大多数的米其林餐厅，前几位 zip 里有一半以上都来自那里。在曼哈顿，人

们很容易就能找到自己心仪的、得到米其林认可的餐厅。有着与之类似情况的还有芝加哥。

星级餐厅价位

虽然非凡的就餐体验通常意味着不菲的价格、米其林的

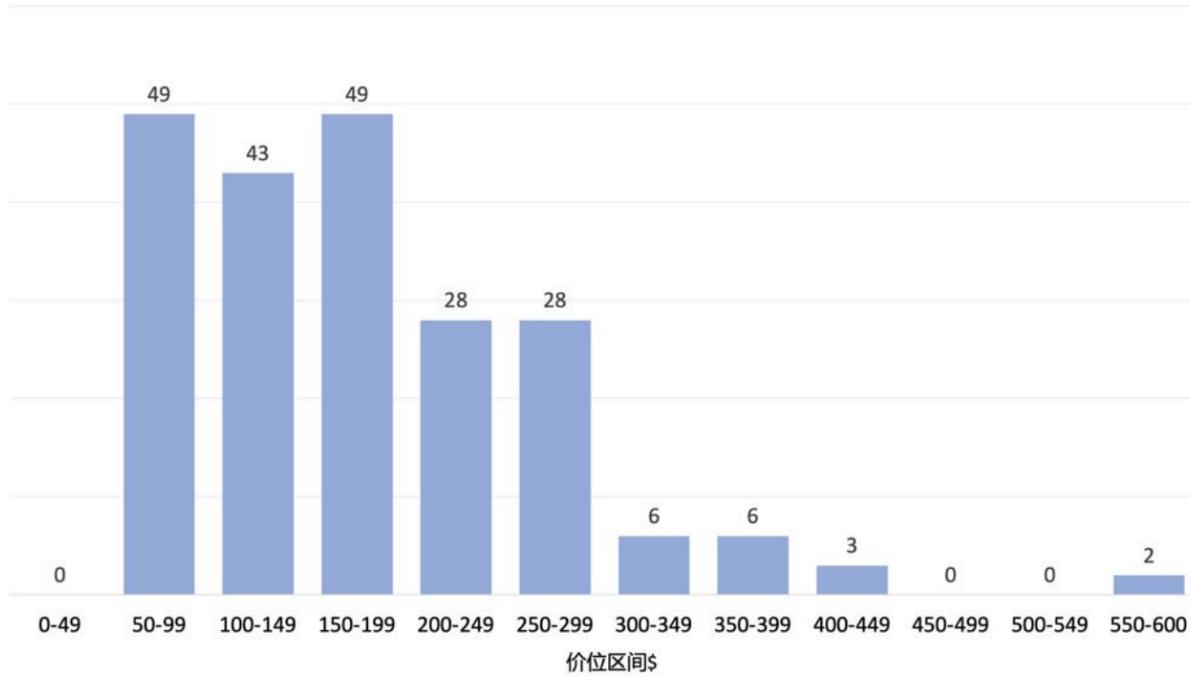
名头也体现了餐厅的价值。但对普通人来说，吃一顿米其林算得上是一件日常生活中的小奢侈吗？让我们来探索下这 214 家星级餐厅的价位区间。

由后页上图可见，多数米其林星级餐厅人均消费低于 200 美金，占到 66%。甚

至有 49 家餐厅人均消费低于 100 美金。我把价格最低的 10 家餐厅的信息列在了下面，大家可以试试用最实惠的价格体验到一流的服务。另外还有两家超高消费餐厅占据最高档，分别是位于纽约的三星日料店 Masa (\$595) 以及位于旧金山的一星海鲜店 Angler (\$600)。



区间餐厅数量



米其林星级餐厅价位区间分布，价位取自米其林官网

name	address	grade	price	cuisine
Bell's	406 Bell St., Los Alamos, 93440, USA	One Star	50	French, Californian
Tail Up Goat	1827 Adams Mill Rd. NW, Washington, 20009, USA	One Star	50	Contemporary
Claro	284 Third Ave., New York, 11215, USA	One Star	50	Mexican
Jeju Noodle Bar	679 Greenwich St., New York, 10014, USA	One Star	50	Korean
Los Félix	3413 Main Hwy., Miami, 33133, USA	One Star	58	Mexican, Regional Cuisine
Casa Enrique	5-48 49th Ave., New York, 11101, USA	One Star	60	Mexican, Regional Cuisine
Kin Khao	55 Cyril Magnin St., San Francisco, 94102, USA	One Star	62	Thai, Californian
Oxomoco	128 Greenpoint Ave., New York, 11222, USA	One Star	62	Mexican, Contemporary
Rooster & Owl	2436 14th St. NW, Washington, 20009, USA	One Star	65	Contemporary, Fusion
Galit	2429 N. Lincoln Ave., Chicago, 60614, USA	One Star	65	Middle Eastern, Mediterranean Cuisine

人均消费最低的十家星级餐厅



美国星级餐厅品类出现频率

星级餐厅品类

接下来我们根据米其林给所有美国星级餐厅打上的品类标签绘制出上面这幅词云图。

全部 214 家餐厅一共出现了 134 个标签，其中 Contemporary（新式菜）的出现频率最高，达到了 14.8%；其次是 American 的 10.7%；Italian 的 7.4% 以及 Japanese 的 6.4%。Chinese 位列第 9，但仅占了 3.1%。

由此可见 Contemporary American cuisine 是这

片土地上最受米其林青睐的品类，也反映出其对菜品的改良创新以及文化融合的重视。

中餐米其林

目前米其林中摘到星的中餐厅只有两家：一家位于湾区，是由《餐饮家》第八期封面人物 Brandon Jew 所经营的主打粤菜的主打粤菜 Mister Jiu's。根据米其林的评价，“主厨 Jew 的烹饪专注于粤菜，偶尔加入一些四川特色菜，夹带着创造力的释放”，再加上其在米其林网站上的标签

“contemporary”，可见有创意的新式菜品对米其林审查官有着非凡的吸引力。另一家摘星中餐是同样位于加州的主打北京菜的那家小馆 (Bistro Na's)。米其林对其的评价是“宽敞的内部空间点缀着红色、金色和蓝

色，既舒适又引人注目。菜品也同样丰富，取自清朝宫廷的皇家满族美食，其中不乏名贵食材。菜单有很多选择，但您最可能会看到许多邻桌在享用招牌的酥皮大明虾，蜜椒安格斯牛柳粒同样受欢迎。”这段点评则着重描述了餐厅装潢、食材以及菜品选择的“考究”对摘星的重要性，更符合大众对传统米其林餐厅的预期。

除了以上两家，我们还整理出了其他 85 家在米其林指南上得到推荐的中餐厅，让我们看一下这一共 87 家餐厅都在经营什么样的菜品：

全部 87 家中餐厅一共出现了十几个标签，其中出现频率最多的自然是占了 48.2% 的 Chinese，而排名第二的则是受到世界各地人们欢迎的川菜，占到 13.5%。排

第八期封面人物
Brandon Jew
所经营的
主打粤菜
Mister Jiu's





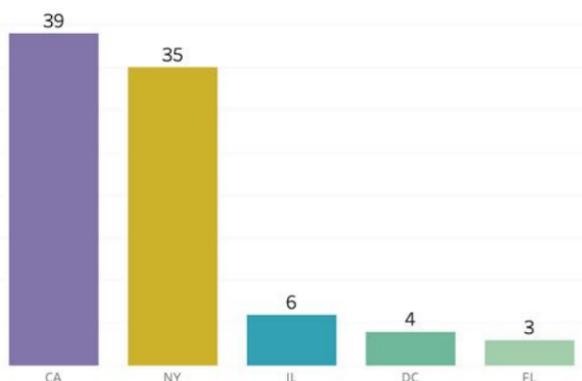
美国米其林指南中餐厅品类出现频率

名第三的是精致的粤式点心，占到 9.4%。随着近几年在美中餐的发展，川菜和粤菜不仅中国人爱吃，更是不分国界的美食。而其中所出现的米其林较为喜欢的“Contemporary”的频率较低，仅占到了 3.5%。如果希望摘星的中餐厅越来越多，后者势必必要往这个方向上多做考虑。

不意外的是，华人聚集地加州和纽约聚集了 85% 的米其林中餐厅：

各州米其林指南中餐厅数量

随着中餐在美国餐饮业的壮大，越来越多的优秀的中餐厅脱颖而出并受到各族裔人群的追捧。从目前的趋势来



各州米其林指南中餐厅数量

看，无论是中餐还是西餐，越来越多走上融合的道路。很多新派的中餐厅开始有意

识地吸收西式烹饪精华，尽量保留食材本来的口感和风味。而也有很多新派的西餐厅在尝试突破传统，创新搭配。从这一期的米其林报告中可看出这一趋势。

对美食的评价千人千面，但不论食客来自哪里，餐厅都能为多数人提供非凡的就餐体验，那么它就是成功的，也是新派餐厅存在的意义——打破传统，不拘一格。

以上就是本期米其林数据总结，希望可以帮助各位相关从业者获取较为清晰的信息作为参考。如果您对更多的餐饮信息和数据分析持有疑问，欢迎给我们发送邮件 info@littlelaba.com，我们的数据分析师会尽力为您去寻找答案！

* 本文数据由北美餐饮 Saas 公司 MenuSifu 提供，或存少量误差，仅供参考。

如何获得米其林

在大多数食客的认知里，餐饮业的最高荣誉之一可能就是米其林了。和普通的餐厅点评平台不同，根据米其林指南，米其林一星就已代表着卓越，并足以对餐厅产生巨大影响。可以吸引大量媒体的关注，更不用说来自行业内的尊重和食客的青睐。

关于米其林

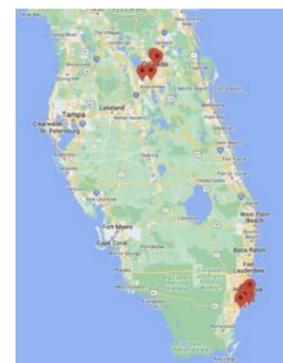
米其林评估对象以欧洲餐厅为主，还涵盖亚洲、巴西和美国的选定城市。在美国，米其林目前仅选定了五个区域：加州 (86 家)、纽约州 (66 家)、华盛顿特区 (24 家)、伊利诺伊州 (23 家)、以及今年新增的佛州 (15 家)。

米其林评分标准

首先是地理位置，即便您的餐厅获得了大量认可，但如果它不是位于米其林覆盖的城市，也无法获星。目前米其林在美国集中城市为纽约



市、旧金山、洛杉矶、芝加哥和华盛顿 DC，但也会不时为新城市创建指南，比如 2022 年主要拓展的迈阿密和奥兰多以及据说准备发展



的坦帕。

米其林餐厅佛州分布

米其林评分为一到三星。一星的摘取标准是“该类别中非常优秀的餐厅”，二星的摘取标准是“卓越的烹饪，哪怕绕路也值得食客一试”，三星的摘取标准是“非凡的美食，值得慕名前来”。

米其林的历史

米其林指南最初是为了鼓励

人们驾车探索法国，从而增加轮胎销量。这本红色小指南最初是免费的，直到 1920 年改版，按类别列出了酒店和餐厅，并以 7 法郎的价格出售。而我们现在所熟知的米其林星级系统，则始于 1931 年。

值得一提的是，行业内同样备受关注的 James Beard 餐厅和厨师奖始于 1991 年，旨在表彰美国各地杰出的厨师、餐厅、餐厅设计等。

米其林评判标准

米其林餐厅检查员是经验丰富的餐饮专业人士，他们会匿名访问和审查餐厅，因此餐厅不会知道他们何时受到了关注。那么米其林检查员在餐厅用餐时会采取哪些标准？

尽管装修风格和服务质量对出色的用餐体验来说至关重要，但米其林最看重的还是食物本身。官方没有发布摘得米其林星的明确途径，但

是根据 2018 年位于新加坡的米其林专题讨论会，一组经验丰富的专业人士详细剖析了《米其林指南》的检查员在一个世纪以来一直遵循的五个评估标准，MealKeyway 整理如下：

· **使用优质食材**
需要强调的是，尽管必须使用新鲜优质产品，但这不代表想获星必须准备好松露、鹅肝等奢侈食材以引起检查员的注意，也不

必像纽约的三星 Masa 一样用直接从日本空运来的鱼并迅速准备上桌。“我想揭穿这个谣言”，与会的前米其林指南国际总监 Michael Ellis 表示，“我看到过一家三星餐厅的食谱里只是甜菜和熏鳗鱼。简单食材缔造的惊艳会引起我们注意的 (Making the simple sublime will get our attention).”

· **精通调味和烹饪技巧**

- **通过烹饪展现出的厨师独特风格**
- **物有所值**
- **一段时期内食物和烹饪标准的一致性**

“我们要用不同的检查员两次或三次访问一家餐厅，然后再作出决定。” Ellis 说道。

台北市一星米其林餐厅的主厨兼所有者林明健 (Lam Ming Kin) 指出，烤箱等机器确实有助于烹

饪标准化。但烹饪涉及到的手艺和人的个性，需要你和厨师共处一段时间，逐步地培训他们。

除了食物的一致性，餐厅还要注重财务管理的一致性。厨师和管理者需要关注菜单以考虑成本，分析数据来确定是否应该舍弃还是继续提供某项菜品，不断优化业务。

米其林三星餐厅 Eleven Madison Park 的共同所有人 Will Guidara 曾分享他的“经营之道”——他会拿出 95% 的时间宏观管理餐厅的财务状况，剩下的 5% 用于为食客倒酒、提供自制小吃等。这样分配来度过美好的一天，既能展示出你的热情，又有助于提供绝佳的用餐体验。

这些标准无论在巴黎、东京还是纽约，都是相通的。米其林餐厅虽各不相同，但都依靠着艺术性、烹饪技术以及食材质量为食客提供了难忘的用餐体验。



餐谋长
Shirley Tan

《餐饮家》特别邀请了来自 MealKeyway 的营销专家 Shirley Tan 担任“餐谋长”，为各位餐饮家分享更多智慧且高效的餐企运营方法。



MealKeyway 在北美餐企的线上点餐、支付和数字营销领域深耕多年，为 5000+ 餐饮品牌提供技术支持和专业服务 (扫描二维码关注)。



2017 年，备受赞誉的法国厨师塞巴斯蒂安·布拉斯 (Sébastien Bras) 要求米其林将其维持了近 20 年的米其林三星餐厅 Le Suquet à Laguiole 排除在下一版指南之外。“由于我们自 1999 年以来一直保持的三星地位，我们面临着巨大的压力，”他对媒体说道，“今天，我们希望以一种自由的精神，用无压力的状态提供能够代表这种精神、代表这

片土地的美食和服务。”

虽然有时候一些挑战会伴随着米其林星的到来，但其好处和影响力是不可否认的。尤其对于食客，无论哪一个点评平台还是评价机制，都在驱动着从业者提供难忘而独特的用餐体验。🍷

获得米其林后

“拿到一颗星，你的业务会增长约 20%；两颗，40%；三颗，100%。”米其林获得者 Joël Robuchon 表示。但当餐厅没有做好准备时，米其林星无疑会带来巨大的压力和期望。餐厅会因评分而分心，把一切精力都投入到维持地位上，觉得失去米其林星会损害餐厅的声誉。为了抵制米其林文化，甚至有一些厨师会选择退回米其林星，而且这一问题变得越来越突出。

MICHELIN Guide Selections

Consult the MICHELIN Guide gastronomic destinations around the world and discover the best restaurants and talents



插画 | 斜小岸



Illustration by Xiaolan Tou



X.

餐飲家

The Restaurateur



广告咨询及其它需求
请扫描二维码或致电
(646) 258 - 8137

FOR ADVERTISING INQUIRY,
PLEASE SCAN THE QR CODE OR CALL
(646) 258 - 8137

添加餐饮家小助手微信号，
让我们为您服务
只要你是餐饮从业人员，
“餐饮家小助手”就是你的好朋友
添加好友请简单注明意图，谢谢



关于我们 ABOUT US

《餐饮家》杂志为 LITTLELABA MEDIA LLC 旗下印刷媒体，创刊于 2022 年 1 月，是全美发行量最大的线下餐饮媒体。

“THE RESTAURATEUR”, A MAGAZINE UNDER LITTLELABA MEDIA LLC, WAS LAUNCHED IN JANUARY 2022 AND HAS THE LARGEST CIRCULATION IN THE UNITED STATES FOR OFFLINE DINING MEDIA.

杂志覆盖全美各地超过 10 万家华人餐厅上百万华人餐饮从业人员。

THE MAGAZINE COVERS MORE THAN 100,000 CHINESE RESTAURANTS AND MILLIONS OF CHINESE DINING PRACTITIONERS ACROSS THE UNITED STATES.

有华人餐饮处，皆有《餐饮家》。《餐饮家》已经成为全美华人餐饮业上下游企业推广的优势平台。

EVERY CHINESE RESTAURANT HAS A COPY OF “THE RESTAURATEUR” ,AND IT HAS BECOME AN ADVANTAGEOUS PLATFORM FOR THE PROMOTION OF BOTH UPSTREAM AND DOWNSTREAM ENTERPRISES WITHIN THE AMERICAN CHINESE DINING INDUSTRY.

LITTLELABA MEDIA LLC 创立于 2021 年 12 月，致力于服务全球华裔餐饮从业人员，向世界传播中餐文化，助力华人餐饮突破文化界限，兼容并蓄，拓展视野，呈现精彩于世界。

LITTLELABA MEDIA LLC WAS FOUNDED IN DECEMBER OF 2021 AND IS COMMITTED TO SERVING GLOBAL CHINESE RESTAURATEURS, SPREADING CHINESE FOOD CULTURE TO THE WORLD AND HELPING CHINESE CATERING BREAK THROUGH CULTURAL BOUNDARIES, BE INCLUSIVE, EXPAND THEIR HORIZONS, AND PRESENT ALL THE WONDERFUL THINGS THEY HAVE TO OFFER TO THE WORLD.

目前，LITTLELABA MEDIA LLC 已经发展成为一家拥有印刷媒体、数字媒体和社交媒体的全媒体公司，未来将建成华裔餐饮业界互通有无、分享经验，共同成长与交流的平台。

CURRENTLY, LITTLELABA MEDIA LLC HAS DEVELOPED INTO A MULTI-MEDIA COMPANY OFFERING PRINT, DIGITAL AND SOCIAL MEDIA. IN THE FUTURE, LITTLELABA MEDIA IS AIMING TO BUILD A COMMUNICATION PLATFORM FOR THE CHINESE DINING INDUSTRY IN ORDER TO EXCHANGE KNOWLEDGE, SHARE EXPERIENCES AND GROW AND DEVELOP TOGETHER.



Instagram
canyinjia



Facebook
canyinjia



微信号
Littlelaba 餐饮家

LITTLELABA
P.O. BOX 540899
FLUSHING, NY 11354

无论您正投身于餐饮行业的哪一环，都当之无愧这个共同的称号：餐饮家

Spengies
餐飲家

The Restaurateur

为全美 100 万
华裔餐饮家服务



广告咨询及其它需求
请扫描二维码或致电
(646) 258 — 8137

FOR ADVERTISING INQUIRY,
PLEASE SCAN THE QR CODE OR CALL
(646) 258 — 8137

添加餐饮家小助手微信号，
让我们为您服务
只要你是餐饮从业人员，
“餐饮家小助手”就是你的好朋友

添加好友请简单注明意图，谢谢

我们相信

喂饱人民的生意
是世界上
最了不起的生意

THE BUSINESS OF
FEEDING PEOPLE IS
THE MOST AMAZING
BUSINESS IN THE WORLD

美食团结人类

FOOD BRINGS US TOGETHER

餐厅是一个社区的基石

RESTAURANTS ARE THE
CORNERSTONE
OF EVERY COMMUNITY

费尔南多

纽约，纸包蛋糕咖啡店主

摄影 | Dayan Liu

想上我们的封底吗？欢迎参加《餐饮家》“为中餐之味留影”公益活动，让我们来赞美为华人社区留住中餐之味的你们。请跟我们的餐饮家小助手联系。