

# 餐 飲 家

## The Restaurateur

餐饮要闻

美国餐饮制度巨变

酸甜苦辣

在纽约米其林三星餐厅  
当厨师领班的中国女孩

餐饮秘笈

餐馆老板招工注意  
这样做已经违法

COVER STORY 封面故事

### 洛杉矶

# 川菜女王

## Queen of Sichuan Cuisine in LA





# 十周年巨献 新品上市

北美餐饮业SaaS服务商**MenuSifu**点菜大师(米聚)已积累10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

优惠价格  
欢迎联系

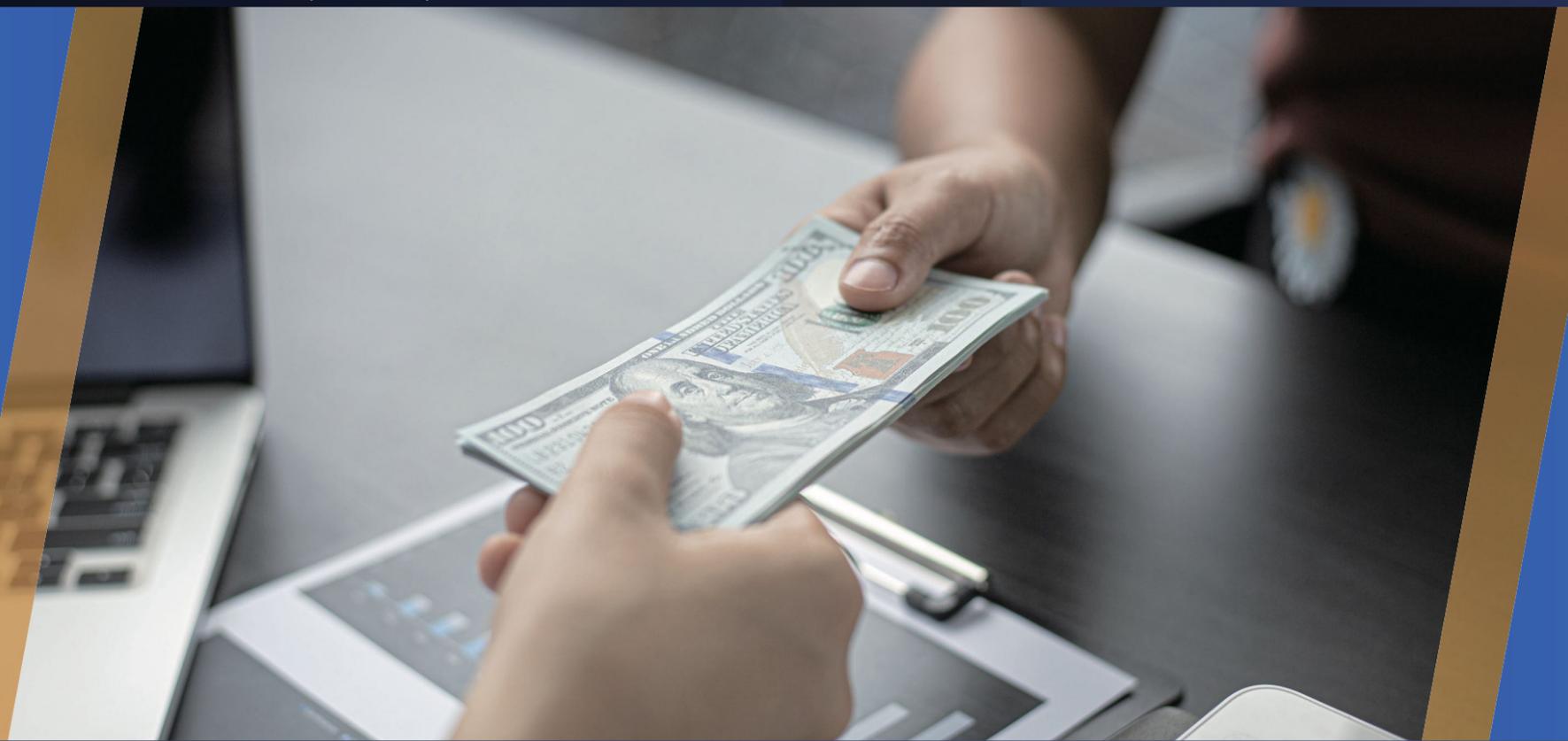


212-966-5888



# 如意财 商业预支现金

# 如意财 商业信贷方案



高达 \$250,000  
最快24小时到账

至高500万  
免费咨询, 免费申请

 **身份不设限**  
非公民、非绿卡也可申请

 **不卡信用分**  
信用分数不佳也可申请

 **资金直达, 无中间商**  
完全自营, 直达资金支持

 **极速放款**  
最快24小时放款

 **流程简单**  
在线申请表 & 最近4个月银行对账单

 **无需担保**  
无需抵押或担保

 **申请门槛低**  
每月营业额高于\$8,000即可申请

- SBA贷款
- 定期贷款
- 商业信贷额度
- 设备贷款
- 创业贷款
- 债务合并贷款
- 商业地产贷款

- 智能 一份申请 多份匹配
- 快速 极速审批 闪电到账
- 灵活 精选方案 量身定制



免费咨询

(646) 887 - 9089

[www.ezcapital.com](http://www.ezcapital.com)



COVER STORY 封面故事

# 一家令人惊奇的餐厅



# 28



## 洛杉矶

# 川菜女王

### Queen of Sichuan Cuisine in LA

Amount	Bank/Card	Initiate
\$9567.46	USD	12/03/20
\$9325.19	USD	11/26/20
\$8905.67	USD	11/19/20
\$7632.93	USD	11/12/20

# ALL-IN-1

无佣金, 无月费, 无设置费!

## 在线点餐系统 | 市场拓展服务

选择MealKeyway的餐厅

每日单量  
平均增长  
**33%**

每月平均节省  
第三方平台使用成本  
**\$1440**

餐厅网站  
客流量增加  
**70%**

### 免费餐厅网站搭建

个性化网站设计  
免费网站更新和维护管理  
支持电脑和移动设备多界面操作

### 多功能在线点餐系统

无接触扫码点餐  
外包式送餐服务  
多语言菜单

### 市场营销与流量运营服务

社交平台托管式运营推广  
Google搜索排名优化, 让食客更容易搜索到您的餐厅  
专业的广告投放和餐厅营销活动策划

### 食客关系管理与维护

个性化App店铺  
食客忠诚度计划  
智能数据报表

北美8000+餐饮品牌的共同选择!



T: 212-898-0888  
E: info@mealkeyway.com  
www.mealkeyway.com



Partners with | Google | stripe | DOORDASH | yelp



# CONTENT

Vol. 8 Issue 32

August 2024

## 09

餐饮要闻

### 专题 美国餐饮制度巨变

一场旨在废除美国数十年餐饮制度的大战，激烈进行中

美国热死人数连连攀升  
劳工部发布防暑新规

餐饮员工毒品滥用问题激增

纽约知名餐厅遭遇诈骗被迫停业

## 19

酸甜苦辣

打破了厨房对女性的成见，我在米其林餐厅当厨师领班



在 CIA 学习是一种怎样的体验？

## 42

餐饮秘笈

餐馆老板招工注意：这样做已经违法

On the Back cover

Illustration by  
Xiaoan Tou

# 餐飲家

The Restaurateur

2022年1月创刊 2024年8月10日出版

Vol. 8 Issue32

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

Email: info@littlilaba.com

Tel: 929-688-0888

President  
Leo Li

Publisher  
Leo Li

Executive Publisher  
Jiangming Tou

Operations Director  
Ivan Liu

#### EDITORIAL DEPARTMENT

Editor-in-Chief  
Jiangming Tou

Editor  
Ivan Liu / Lily Qin

Art Director  
An Yang

Coordinator  
Lily Qin

#### ADVERTISING DEPARTMENT

Advertising Manager  
Fiona Cheung

#### CONTRIBUTORS

Sibyl Jing / Xiaoan Tou



Instagram  
canyinjia



Facebook  
canyinjia



微信公号  
Littlelaba 餐饮家



www.canyinjia.us

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



李錦記

LEE KUM KEE

# “真”鮮來自蠔汁“純”

## 鮮味有自然也有人造 李錦記的蠔油從真正的蠔開始



### 李錦記，時時陪伴你 美國在地銷售；美國團隊即時服務



李錦記全美味 LKK USA | 李錦記全美味 LKK USA | www.LKK.com

# 美亞食品廠

Cuisine Made Easy, Inc.

www.cuisinemadeeasy.com. Email: service@cuisinemadeeasy.com. Tel: (408)685-2597  
1146 W. El Camino Real, Sunnyvale, CA 94087

全美可送达, 专供餐馆的高品质点心麵食, 欢迎索取样品

High Quality Dim Sum/Appetizer

Made for Restaurants & Foodservice Industry. We provide free sample for business account



虾饺  
Ha Gao  
9 lb, 160 pcs per case



猪肉烧卖  
Pork Siu Mai  
11 lb, 140 pcs per case



鸡肉烧卖  
Chicken Siu Mai  
Net weight: 11 lb, 140 pcs



白菜虾饺  
Bokchoy Shrimp Dumpling  
9 lb, 100 pcs per case



奶皇包  
Egg Custard Bao  
Net weight: 21 lb, 180 pcs



素菜包  
Vegetable Bao  
Net weight: 20 lb, 144 pcs



叉烧包  
Charsiu Pork Bao  
21 lb, 144 pcs per case



小笼包  
Shanghai Pork Dumpling  
11 lb, 160 pcs per case



鸡肉包  
Chicken Bao  
21 lb, 144 pcs per case



生煎素饺  
Vegetable Dumpling  
11 lb, 100 pcs per case



生煎韭菜糕  
Chives Dumpling  
11 lb, 100 pcs per case



潮州蚵粿  
Chaozhou Shrimp Cake  
9 lb, 140 pcs per case



牛肉煎包  
Beef Jian Bao  
Net weight: 18 lb, 180 pcs



韭菜盒子  
Chives Pocket  
11 lb, 80 pcs per case



炸鸡肉麻糬  
Fried Chicken Mochi  
11 lb, 100 pcs per case



芋絲虾饼  
Taro Shrimp Cake  
9 lb, 60 pcs per case



芝士蚵角  
Cream Cheese Crab Puff  
Net weight: 8 lb, 160 pcs



鸡或猪肉云吞  
Chicken or Pork Wonton  
Net weight: 8 lb, 260 pcs



视水拉面  
5 oz each  
2 size:  
1.5mm  
3mm  
Chinese Lamian  
15 lb, 48 pcs per case



视水炒麵  
Chowmein  
15 lb, 3 bag per case



## 餐饮要闻

Chinese  
Restaurant  
News

专题  
美国餐饮制度巨变

# 一场旨在废除美国数十年餐饮制度的大战激烈进行中

取消小费  
抵免运动  
遭重挫

美国 8 州  
已成新战场

餐饮联盟调查：  
员工普遍支持  
小费抵免

劳工组织  
准备明年再战

一场意图废除在美国已经实行了数十年的餐饮制度——小费抵免制度——的大战，正在激烈进行中。

全美已有七个州及部分城市取消了该制度，八个州正在激烈交战。最新的战况是：在俄亥俄州，废除小费抵免制的一方暂时失利，州宪法修正案未能获得足够签名纳入今年 11 月的投票。

反对废除的一方发布了一项新研究，对八个激烈交锋的州的调查显示，大约 90% 的餐馆员工更想保留现有的小费工资，而宁愿放弃加薪。

# 8 个州成为新战场

小费抵免一直是劳工倡导者和企业主之间热议的话题。它允许餐饮业向小费工人支付低于州或联邦法定最低工资的薪酬，并通过假定的小费来补足其余部分的工资。

小费在美国有着悠久的历史。据历史学家称，这种做法最初起源于欧洲，并在美国内战后由旅行至欧洲的美国人引入。

1966 年，联邦政府为经常收到小费的工人设定了一个时薪标准，而小费则用来补足这一部分。

劳工权益倡导组织，主要是由工会支持的 One Fair Wage，已经在全美 25 个州发起了废除小费抵免制度的运动。继该运动在全美 7 个州和部分城市取得胜利之后，该组织正在将战火向另外 8 个州积极推进。

截至 2024 年，七个州取消

了小费抵免：阿拉斯加、加利福尼亚、明尼苏达、蒙大拿、内华达、俄勒冈和华盛顿。

同时芝加哥和华盛顿特区也取消了针对小费员工的抵免。

然而，其他州对此规则采取了更复杂的做法，例如纽约州取消了洗车工人和美甲师的小费抵免，但餐饮业员工仍适用。

One Fair Wage 认为现在取消小费抵免的黄金机会在 8 个州：马萨诸塞、俄亥俄、伊利诺伊、罗德岛、宾夕法尼亚、纽约、康涅狄格和马里兰。

在这八个地区，One Fair Wage 都支持立法取消小费抵免，或者在 11 月发起一项投票倡议，让选民决定雇主让步的命运。④

“公平工资”运动已经在美国七个州取得了胜利。这 7 个州均已颁布了“公平工资”法案，所有工人能够获得全额最低工资，小费不再作为抵免。它们分别为加利福尼亚州、俄勒冈州、华盛顿州、内华达州、蒙大拿州、明尼苏达州和阿拉斯加州。

目前，该运动正在这 8 个州推进：马萨诸塞、俄亥俄、伊利诺伊、罗德岛、宾夕法尼亚、纽约、康涅狄格和马里兰。





# 取消小费抵免运动遭遇重大挫折

据全美餐饮新闻 7 月 8 日的报道，一项旨在废除美国餐饮业已经实行了数十年的小费抵免制度的运动遭遇了重大挫折。

政策倡导组织“公平工资”(One Fair Wage)最近在俄亥俄州发起推动通过一项州宪法修正案，将最低工资提高到每小时 15 美元，并取消小费抵免。这一努力因未能获得足够的签名通过而失败，提案

将无法纳入今年 11 月的投票中。

失败的宪法修正案提出，将俄亥俄州的最低工资在 2025 年 1 月 1 日提高到每小时 12.75 美元，然后在 2026 年 1 月 1 日涨到每小时 15 美元。如果该提案获得通过，最低工资标准(即小费抵免)也将被取消。

俄亥俄州餐饮酒店联盟(Ohio Restaurant &

Hospitality Alliance) 总裁兼首席执行官约翰·巴克(John Barker)在一份声明中表示：“俄亥俄州餐饮业和酒店业专业人士的声音非常明确——不要动我们的小费！”

巴克称维持小费工资可以“让餐馆经营者避免被迫提高菜单价格和裁员，这让俄亥俄州的酒店业社区保持活力，为俄亥俄州的城镇、村庄和社区以及光顾

他们最喜欢的餐馆的客人提供服务。”

俄亥俄州餐饮酒店联盟宣布：在这场战役中，未能将废除小费抵免的修正案纳入投票是“俄亥俄州民众以及俄亥俄州餐馆和酒店业界的胜利”。

另一方，One Fair Wage 则认为小费抵免制度助长了性骚扰，是“奴隶制的遗留问题”。

# 餐饮联盟调查：员工普遍支持小费抵免

在支持和反对小费抵免制的战争中，研究一直是首选武器。

俄亥俄州餐饮酒店联盟公布了该组织委托进行的一项调查(受访者为 990 名服务员、调酒师和其他有小费收入的工作人员)，结果显示：

91% 的小费从业者认为当前的小费制度对他们来说很有效。85% 的人相信通过提供优质的客户服务可以最大限度地赚取小费。

该组织就此表示，餐饮业普遍支持小费抵免制度，认为这可以让餐馆经营者避免被迫提高菜单价格并

削减职位，从而使餐饮业界保持活力。

而支持雇主的游说公司 Berman & Associates 也公布了另一项研究结果。这项研究由卡内基梅隆大学(Carnegie Mellon University)兼职教授劳埃德·科德(Lloyd

Corder) 主持，接受调查的员工都位于劳工倡导组织积极展开小费抵免制度大战的 8 个州。

科德称：“调查数据非常清楚：绝大多数小费制员工更喜欢目前的小费抵免支付制度，他们不希望它发生改变。”他还说“很少有

问题像这次一样，能得到不同年龄、种族、性别和地域群体的广泛支持。”

在这八个斗争激烈的地区，尽管“One Fair Wage”组织都在努力推动立法以取消小费抵免制。然而，大约 90% 的小费制餐馆员工不希望他们目前的薪酬模式发生改变。他们宁愿继续从雇主那里获得低工资，也不愿冒客人小费减少的风险。

对 3735 名小费制餐馆员工的调查显示，87% 的人担心如果雇主必须支付全额工资，他们的收入会下降。这种预期可能是基于顾客小费减少，或者收款人必须支付更多的所得税。

只有 7% 的受访者表示，如果取消小费抵免，他们预计收入会增加。当被问及他们更喜欢哪种薪酬模式时，受访者绝大多数表示希望维持现状。

# 劳工组织准备明年再战

One Fair Wage 则驳斥了支持雇主一方提供的大部分数据和断言，认为这些是无稽之谈，并几乎逐一引用了针锋相对的研究结果。

该组织引用了第三方研究来支持自己的观点。该研究表明，如果服务员和调酒师的工资与后勤同事的工资相同，小费就不会减少。

研究还引用了调查结果，目前小费抵免制大战的 8 个州中，至少六个州的大

多数小费工人都希望逐步取消小费抵免。

尽管 One Fair Wage 未能在今年将这项措施纳入俄亥俄州的投票，但如果该组织能够获得足够的签名，他们可能会尝试在 2025 年的选举季再次提出。

随着 11 月选举和夏季后立法会议的临近，小费抵免的命运正成为全服务型运营商关注的一个关键问题。



## 她掀起了这场大战

萨鲁·贾亚拉曼(Saru Jayaraman)是“公平工资”组织的主席。9/11 事件后，她与失业的世贸中心工人共同创立了餐饮机会中心(ROC)，该中心逐渐发展成为餐饮工人、雇主和消费者的全国性运动。随后，她发起了“公平工资”全国性运动，旨在消除美国所有低于最低工资的现象。

萨鲁毕业于耶鲁大学法学院和哈佛大学肯尼迪政府学院。2008 年被 Crain's 评为“40 位 40 岁以下杰出人物”之一，被 1010 Wins 评为“年度新闻人物”，被《纽约杂志》评为纽约市“影响者”；2014 年，她获得白宫褒奖为“变革冠军”；2015 年获得詹姆斯·比尔德基金会领导力奖。

萨鲁还著有四本书，跟本文相关则是 2021 年 11 月出版的《公平工资：结束美国所有低于最低工资》。

# 一键出餐

全 / 自 / 动 / 烹 / 饪 / 设 / 备 / 解 / 决 / 方 / 案

# 优质稳定



**产品系列**  
多功能炒炉  
万能炸烫炉  
自动抓码冰柜  
全自动调汁机



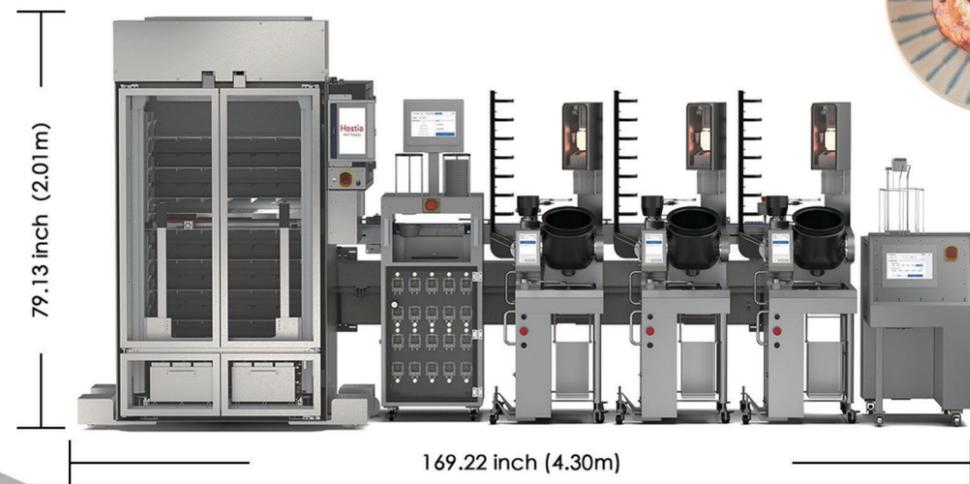
**SyncKitchen**  
云端存储食谱  
跨店数据更新  
复刻大厨风味  
千道特色料理



**降本增效**  
3倍生产力  
减轻工作强度  
降低厨务难度  
节水节油省电



**客户反馈**  
锅气十足  
出餐迅速  
标准统一  
省时省力



**End to End 自动抓码 / 自动调汁**  
**自动炒菜 / 自动洗锅**



T: +1 (202) 812-3989  
E: enquiry@hestia.kitchen  
www.hestia.kitchen

## 美国热死人数连连攀升 劳工部发布防暑新规

地球正在升温！据纽约时报报道，科学家表示，2024年可能会成为史上最热的一年。纪录显示，截至2024年5月，自2023年6月以来的每个月都是有记录以来最热的月份，去年就已经是有史以来最热的一年。

美国今夏经历了大范围高温天气，超过一亿人受到极端热浪的影响。中西部、东北部和东海岸等多个地区均出现破纪录高温，导致急救人数激增，死亡人数上升。

根据美国疾病控制和预防中心的数据，高温导致的急诊人次数量在包括中西部、新英格兰和大西洋沿岸中部在内的地区显著增加。新英格兰地区的急诊人次从每10万人57人次上升到833人次。俄亥俄州辛辛那提市的消防局报告称，高温相关的求助电话数量猛增12%。

据美国卫生与公众服务部数据，全美因高温死亡人数近年来不断攀升，2021、2022和2023年分别为1602人、1722人和2302人。

在此背景下，美国劳工部(DOL)发布了最新的雇主防暑指南，要求拥有十名以上员工的餐饮业者制定详细的防暑计划，以全面保护员工免受极端高温的潜在危害。

根据美国劳工部(DOL)最新发布的雇主指南，拥有十名以上员工的餐饮业者必须精心策划一套周全计划，以全面守护员工免受极端高温的潜在危害。

规范强调，安全措施制定需携手员工共同参与，集思广益。此外，还特别指定现场“高温安全协调员”一职，负责监督并确保各项预防措施得以有效执行。

规范设定了两个关键高温阈值：一个是“初始高温触发点”80°F(26.7°C)，一个是“高温触发点”90°F(32.2°C)。

在达到“初始高温触发点”80°F时，雇主需执行以下措施：

提供便于获取的饮用水，确保水温适宜且数量充足，每小时每名员工至少1夸脱；

允许并鼓励员工在指定的休息区休息，这些休息区需有遮阳、自然遮阳或空调；为新员工和从14天假期返回的员工实施适应计划；保持与员工的有效、定期的双向沟通；如果使用降温个人防护设备，确保在使用期间降温效果持续有效。

此外，对于仅限室内工作区域，雇主必须实施以下控制措施之一：增加空气流动(如适用，进行除湿)；安装空调；或针对辐射热源，采取其他有效措施减少员工暴露。

在达到“高温触发点”90°F时，雇主还需进一步执行以下措施：

在班前或确定达到高温触发点时，向员工提供危险警报；警报内容需包括饮水的重要性、员工休息权、如何寻求热应急帮助、以及休息区和饮水点的位置。每两小时提供一次15分钟的带薪休息，在有人工遮阳、自然遮阳或空调的指定休息区进行。

实施以下方法之一，观察员工是否有热病症状：1、

强制伙伴系统；或2、由主管或热安全协调员观察。对于独自在工作场所的员工，雇主必须保持有效的双向沟通，并每两小时联系一次员工。

在室温经常超过120°F(48.9°C)的室内工作区域设置警告标志。

此外，《高温伤害与疾病预防计划》(HIIPP)还明确规定了当同事出现高温中暑迹象时，雇主需迅速采取行动，将受高温困扰的员工撤离工作岗位，并采取一切必要措施为其降温或提供急救服务，同时积极寻求专业医疗机构的紧急援助。该计划不仅列出了所有相关紧急联系电话，还详细指导了如何将受影响的员工安全送至医疗机构接受紧急救治。

美国劳工部目前以拟议规则的形式发布上述要求，尚在广泛征集利益相关方及公众的意见与建议。相关雇主则需在新规生效之日起150天内全面完成调整与适应工作。该系列规定的执行与监督工作将由职业安全与健康管理局(OSHA)全权负责。Ⓜ

# 达 20 年最高水平 全美餐饮员工 毒品滥用激增

据权威检测机构 Quest Diagnostics 的数据显示，去年餐饮业员工的毒品滥用情况急剧攀升，未能通过毒品测试的员工比例大幅上升了 12.9%，这一惊人的数据已接近员工总数的 8%。

尤其值得关注的是大麻的滥用情况，检测出四氢大麻酚 (THC) 呈阳性的餐饮业员工比例激增了 17.3%。在接受大麻使用检测的员工中，竟有约 9.5% 的人被发现沉迷其中，这一比例位居各行业之首。

与此同时，一个更令人担忧的现象是，员工在

毒品测试中的作弊行为也呈现爆炸性增长。与 2022 年相比，去年员工在工作场所毒品测试中作弊的次数激增了六倍。

一些员工甚至采用替换尿液样本等手段来规避检测，这种作弊行为竟然激增了惊人的 633%。然而，尽管他们费尽心机，但检测出的毒品使用量仍然保持高位，达到了过去 20 年来的最高水平。

Quest Diagnostics 的员工健康解决方案高级主管苏哈什·哈瓦尼 (Suhash Harwani) 对此深表关切：“一些员工不择手段地试图逃避毒品

检测，这反映出毒品，尤其是大麻，在社会中的普及程度越来越高。然而，这种行为不仅触犯法律，而且对工作场所的安全构成了严重威胁。”

事实上，2023 年发生工作事故后检测呈阳性的员工比例急剧上升了 114.3%，其中约 4.7% 的事后检测发现了大麻滥用的证据。

自 2019 年以来，员工大麻检测呈阳性的比例已飙升了 45.2%。这些数据无疑揭示了大麻滥用与不良工作场所事故之间的紧密联系。

美国国家安全委员会的

高级项目经理凯蒂·米勒 (Katie Mueller) 对此表示担忧：“随着工作场所中大麻检测呈阳性的案例不断增多，我们的担忧也与日俱增。数据清楚地表明，大麻滥用与工作场所的不安全因素之间的关联越来越紧密。因此，我们必须提高警惕，并采取综合措施来确保工作场所的安全。”

目前，大麻的娱乐用途在 24 个州获得批准，38 个州允许大麻及其副产品用于医疗目的。在这一背景下，如何有效应对员工毒品滥用和作弊行为已成为一个紧迫的问题。📍

# 工资款被骗光被迫停业 纽约知名餐馆 遭遇杀猪盘

近日，纽约格林威治村一家拥有 40 年历史的知名餐厅 Gotham Bar & Grill 的老板布雷特·森西茨 (Bret Csencsitz) 不幸成为网络诈骗的受害者，导致餐厅不得不在夏季暂时歇业。与常见的网络攻击不同，这次诈骗并未通过黑客技术直接攻击餐厅系统，而是通过电子邮件欺诈手段实施。但这一事件依然给森西茨敲响了警钟，也让整个餐饮业认识到了网络安全的重要性。

森西茨表示，诈骗事件发生在上个月的发薪日。由于销售紧张，他将发

薪流程推迟到了周五早上。在忙碌的发薪准备过程中，他收到了一封貌似来自工资服务提供商的电子邮件，要求他将资金汇入一个不同的账户。

由于邮件中的信息看似正常，且发件人似乎是他一直打交道的人，森西茨没有多加怀疑，便按照指示进行了转账。

转账后不久，森西茨便发现情况不对。仔细查看邮件后，他才发现邮件中的 URL 存在异常，多了一个不应该出现的字母。此时，他才意识到自己遭遇了网络诈骗。

森西茨立即联系了银行并报警，但资金已被骗子转走。

虽然银行表示将协助追回资金，但过程漫长且复杂。同时，由于餐厅储备金已用于支付员工工资度过疫情期间的困境，这次诈骗事件对餐厅造成了巨大的经济压力。

为了应对这一突发情况，森西茨不得不在 6 月 10 日暂时关闭这家曾经获得过纽约时报三星评级的知名餐厅，解雇员工，到夏末再重新开张。

对于这次遭遇网络诈骗

的经历，森西茨深感痛心和惋惜。他表示：“我认为餐饮业需要更加重视网络安全问题。我希望我的经历能够引起其他餐厅的警惕，避免类似事件再次发生。”

同时，他也呼吁整个行业加强网络安全培训和意识提升，提高防范网络诈骗的能力。他还建议餐厅购买网络保险以应对潜在风险。虽然网络保险价格不菲，但在当前网络安全形势严峻的背景下，这无疑是一种有效的风险规避手段。📍

君子务本，本立而道生



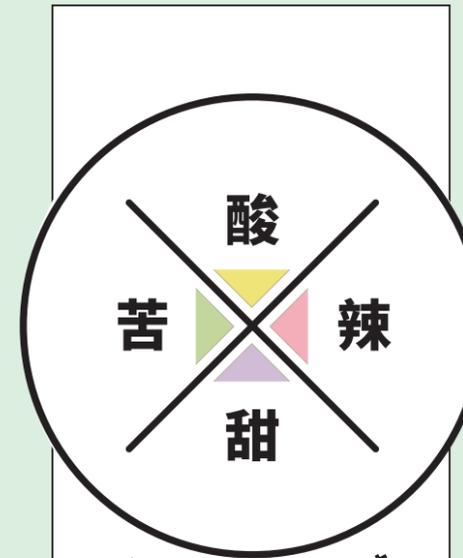
Peter Chang

CHANG CHANG

MAMA CHANG

婷 NiHao

Peter Chang 欢迎您



《酸甜苦辣》栏目是《餐饮家》为广大中餐人开辟的一方自由表达，吐露心声的园地。

欢迎您来信向我们讲述自己在餐饮人生中所经历的各种酸甜苦辣……我们愿意做一个倾听者和传播者，因为这里是咱们餐饮人的精神家园。

#### 如何找到我们

电邮：  
[editorial@littlaba.com](mailto:editorial@littlaba.com)

扫描二维码  
添加餐饮家小助手或餐谋长微信



在《LittleLaba 餐饮家》  
微信公众号后台留言



(张琬颜, Lyon, France)

## 打破了厨房对女性的成见，我在米其林餐厅当厨师领班



我叫张琬颜 (Addie Zhang)，出生于温婉秀丽的江南水乡——杭州，从事餐饮行业将近十年，曾在纽约、华盛顿等地的知名米其林三星担任厨师，去年离开职场后，我选择继续深造，目前就读于法国里昂的烹饪院校 Paul Bocuse institute。

### 学厨让家人“蒙羞”，只有父亲支持我

我的餐饮梦，是在一个遥远的夏日悄然萌芽的。当时，父亲捕回满满一筐鱼，我突然萌生了制作鱼丸的想法。尽管之前从来没有真正下过厨，但我还是模仿着大人的动作刮鱼鳞、剔鱼肉。为了让肉质更紧实，我灵机一动加入了蛋清，然后再不停地捶打。就这样凭借对食物的直觉，我竟然第一次尝试就成功了。那个下午只觉得时间飞逝，我完全沉浸在做菜的喜悦中，第一次真正感受到了烹饪带来的快乐。

因此，当同龄人纷纷踏入大学校园时，我选择了一条不同的道路——就读职业高中，梦想着将来能成为一名厨师。

在那个年代，读职高是一件让家人“蒙羞”的事，

厨师这一职业更是不被看好，唯一支持我的只有我父亲，这也使得他承受了巨大的非议，有人甚至责怪他“毁了女儿的一生”。但正是这份支持，为我撑起了一片天，让我日后在选择自己的人生道路时，不再惧怕任何风雨，有了坚持下去的勇气。

2015年从职高毕业后，我在杭州香格里拉酒店开始了第一份工作，担任自助餐厅冷盘区的厨师，之后又去了凯悦酒店，在西点房和西式厨房里继续磨砺技艺。当时几乎没人看好一个外表“柔弱”的女孩能在这行业里有所作为，甚至我的师傅都断言我会在三个月内放弃。但我没有退缩，而是一步一个脚印，从普通厨师到领班、再到主厨，用不懈的努力和坚定的韧性向所有人证明了自己。

在自助餐厅工作时，因为要频繁地搬运货物，我的腰部劳损严重，也曾对厨师这条路是否真的适合自己产生过怀疑。但有一次，我在前厅切三文鱼时，一位客人兴奋地跑来连连称赞我们的菜好吃，看到他那种纯粹的快乐，我瞬间觉得所有的努力都是值得的。从那时起，“把快乐通过美食传递给他人”成了我在这个行业坚持下去的初心和动力。



在酒店工作期间，我有幸参与了几次比赛，并在2017年的埃科菲青年才俊大赛中赢得了铜奖。这些比赛经历让我逐渐意识到，国内的西餐烹饪技术与国际水平相比还有很大的进步空间，这也激发了我想要去美国深造的决心。于是，在2018年底，我离开了熟悉的环境，背起行囊，独自启程前往美国。

### 在米其林三星餐厅做到厨师领班

来到美国后，我的第一站是纽约的美国烹饪学院 (CIA)，在那里开始了系统的学习，并幸运地得到了在多家知名米其林三星工作的机会，包括华盛顿特区的 The Inn At Little Washington、纽约的 Eleven Madison

Park (EMP, 见习) 以及 The Chef's Table At Brooklyn Fare。

在我看来，每一家米其林都有其独一无二的风格 and 标准。以 EMP 为例，它对厨房清洁度和安静度的要求几乎达到了苛刻的程度，任何轻微的磕碰声都会吸引所有人的注意。同样，在食物的呈现和摆盘

方面，EMP 也力求达到视觉美感的极致。

与之形成鲜明对比的是，The Chef's Table At Brooklyn Fare 更注重食物本身，摆盘简洁而充满创意，以“好吃”作为最高准则。这种质朴而专注的工匠精神与我的理念不谋而合，促使我在这里开启了为期两年的职



业生涯。

在 Chef's Table 的厨房里，我们这个紧密而高效的团队就像一台精密运转的机器，维持着餐厅的全面运转。我们五六人需要轮换负责各个环节，从厨房清洁、订货验货到准备食材，再到细心整理客人的特殊要求、协同服务员上菜，以及协助主厨研发新菜单，工作时长常达到 11 至 12 小时，全程保持全神贯注，每一天都像一场紧张刺激的马拉松。

米其林的高标准，还体现在对食材的严格挑选。以海胆为例，我们的海胆都是空运过来的，每次验货我都要和主厨一起仔细品尝，确保其口感饱满、鲜甜。如遇到因季节变换或环境因素而略带苦味的情況，哪怕客人察觉不出其中微妙的差异，我们也会选择退货。

此外，酱汁的调制也是一门艺术，它需要与不同的配菜和季节完美搭配，并通过团队成员的反复试味

达到最佳平衡，满足不同顾客的喜好。

在 Chef's Table，除了要应对来自工作的高压，还必须时刻准备着应对各种突发状况。记得有一次，一块刚解冻的鳕鱼在烹饪过程中意外碎裂，根本无法摆上餐桌。情急之下，我们迅速调整菜单，利用备选食材临时替换，全体团队紧密合作，分秒必争，最终化险为夷。

作为 Chef's Table 的第

一位中国女性厨师，我深知在这个男性主导的领域中脱颖而出需要付出加倍的努力。我的优势在于细腻的观察力和敏锐的味觉，这让我能够捕捉到男同事们可能忽略的细节，他们也因此会经常邀请我一起为新菜试味；我更善于沟通，比如忘记订购某种食材，我总是第一时间向主厨报告并提出解决方案：是否寻求其他供应商、评估现有库存是否能够应急以及探讨可能的替

代品。正是这种坦诚和主动的沟通方式，让我很快就做到了厨师领班 (Chef de Partie)，成为同事与主厨之间沟通的纽带，帮助团队有效地解决问题。

虽然有时我也需要男同事们的帮助，比如搬运较重的食材和器具，但我开朗的性格、对工作的专注和解决问题的能力让我逐步打破了厨房中对女性的成见，证明了女性在烹饪领域同样能够大放异彩。

### 在未来的某刻 熠熠生辉

近年来，纽约涌现了许多 K-fusion 餐厅，比如新晋网红 ATOMIX，这启发了我成为一名融合中法菜系品牌厨师的想法，于是我辞掉了 Chef's Table 的工作，前往法国继续追梦，期待有一天能创立属于自己的 Chinese fusion 餐厅。

在我看来，中餐博大精深，

与法餐相比毫不逊色。但遗憾的是，在历史的长河中，对中餐的记载却寥寥无几。我们经常会听到如“少许”、“若干”、“适量”等模糊的量词，这反映出中餐的传承往往依赖于师傅们口耳相传的经验，而不像法餐那样有众多书籍。希望未来在所有餐饮人的共同努力下，中餐也能实现标准化，得到更广泛和系统的传播。

最后我想分享的是，成为

一名优秀的厨师是一段漫长且孤独的旅程。这不仅需要天分，还需要对烹饪的热爱、超乎常人的耐心和持之以恒的努力。我想对所有追梦的年轻厨师说，真正的天才是稀有的，大多数的成功都是建立在经验的积累上，所以千万不要因为暂时的挫败而沮丧和气馁。要不断地坚持下去，终有一天，你的努力会被看见，你所掌握的每一项技艺都将在未来的某刻熠熠生辉。🌟





(欣然, Hyde Park, NY)

## 在 CIA 学习是一种怎样的体验?

### 从投行到 CIA

我叫欣然，来自中国美食之都——成都，本科学的新闻，研究生在 NYU 学的公共关系。2017 年毕业后，我在一家咨询工作了几年。由于从小就被美食包围，自己也有着一颗分享美味的心，思考再三，我决定将爱好作为我的职业，申请了美国烹饪学院 (CIA)。

CIA 成立于 1946 年，是

美国第一所教授烹饪的学院，也是北美地区数一数二的烹饪院校，在加州、德州、新加坡等地均设有分校，我就读的是位于纽约州海德公园 (Hyde Park) 的主校区。

CIA 的授课老师由来自全球各地的主厨担任，课程一般分为两大类——烘焙 (baking & pastry) 和烹饪 (culinary arts)，无论选择哪一类，都需要上一门另一类的厨

房课，以便找到最适合自己的。

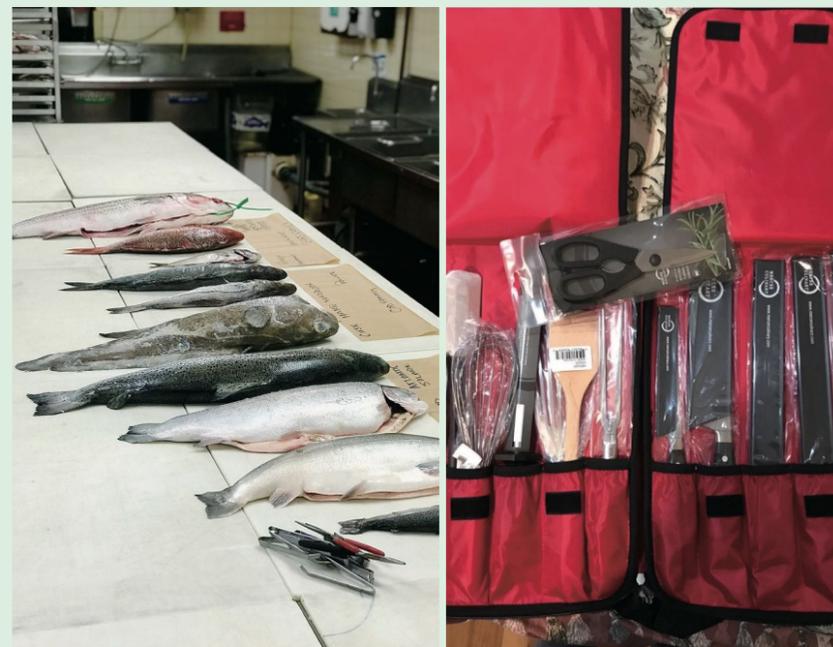
学校设有学士和硕士项目：学士耗时最久（四年），学费最高；硕士则提供从业者拓展知识的机会，更注重理论。此外，还有专门针对烹饪爱好者的短期培训班。结合自身情况，我选择了学士项目中的 Associate Program，该项目共 5 个学期（含一个实习期），学制约 2 年，每学期学费 2 万美元。

值得一提的是，CIA 一年有三个学期（春、夏、秋，每学期三个月），无论何时申请，都有招生人员轮流审阅，根据学生的情况就近入学。由于我在美国有工作经验，招生办面试确认了我的英文水平后，免去了通常需要提供英语能力测试成绩的步骤，我于 2022 年正式入学。

### 打开新世界的大门

一开学，我就惊喜地收到了印着自己名字的厨师服、围裙、毛巾，以及带有各种工具的刀包，满满的仪式感。若开学前几个月已在美国，厨师服还会提前寄到学生的住处，以便试穿和及时更换。

因为长时间站立，我们需





要准备一双轻便、防水的厨师鞋，女生需盘起长发并戴发网，男生有胡子的要么刮掉，要么套上胡须套。厨房有提供药箱，但我会自备跌打损伤、烧烫伤等药膏和乳胶单指套以备不时之需。

CIA 与其他全科类学校不同之处在于，学生们既有文化课，也有实操课。文化课一般 2.5 小时左右，学习包括食品安全和烹饪基础等理论知识；实操课包括肉类和鱼类，通常从早上 6 点上到下午 1 点半。此外，我们还有地中海、亚洲等不同地区的主题料理课，拓展学生的文化视野。

学校每学期会组织一场在校招聘会，为毕业生提供就业机会，同时为有实践课程的学生提供实习。

进入一个全新的、热爱的行业让我非常兴奋，每天都在如饥似渴地汲取知识，抓住每个练习的机会。我最喜欢的是鱼课，一是拆解鱼的过程很有意思，二是做鱼是个十分讲究的活儿，用国内的方式做美国的鱼并不完全适用，这为我打开了新世界的大门。

据我观察，学校亚裔学生约占总人数的 30%，大约每 12 个人中就有一个中国学生。由于学校地处山



林间，为了保证学生在校期间的文娱生活，学生会不时组织一些小活动，如电影夜、卡拉 OK 等。相比其他烹饪学院，CIA 还是尽可能地为我们提供了一个类似美式校园生活的氛围。

### 知道这些，你还想学厨吗？

对于我这样的初学者而言，学厨无疑是一场艰巨的挑战——既要面对基础知识的不足，又要面对工作本身对身体的考验。

实习期间，曾每天 6 小时往返纽约城，忙到一天只吃一顿，几乎没有时间休息，还得见缝插针做作业；

经常用刀、用火，受伤是家常便饭；

手常年泡水里、接触消毒用品，变得很粗糙；

长时间埋头准备食材，腰酸背痛也不能停，否则会打断其他成员的节奏；

切菜、端锅、搬重物，日复一日，手关节因为发炎而麻掉；

.....

即便如此，第二天仍然要调整好状态，迎接同样、甚至更加紧凑的工作。

每个人都有不同的学厨理由，也都有适时的人生阶段来开启这段旅程，当兴趣转化为职业，现实往往就不那么美好了。千万不要觉得餐饮行业是一项简单的工作，要做到出色，还需要扎实的手艺、对食材的深刻理解、管理能力以及团队协作精神。

是否必须从事这一行？先

问问自己真正想要什么，再评估一下财力，能否在入行前几年维持生计，最后，在商业厨房里体验一段时间，看看是否能适应这种快节奏的工作方式。

我始终坚信，真正优秀的厨师，不应该只是一个梦想家，而是就算知道它的不完美，依然能找到与它的独特相处模式，找到自己在这个行业里的角色，用一腔热情去感染他人，用技艺和理解，借用食物，带领他人看到不同的世界。📍

[本文图片由口述者提供]

COVER  
STORY  
封面故事

# 一家令人 小京奇的餐厅

文 | 周瑗玛  
图 | 周瑗玛 (除署名外)



第2届  
餐饮家金像奖

THE 2024 RESTAURANT AND CHEF AWARDS

第二届餐饮家金像奖  
最佳新餐厅

**19 Town**

18065 Gale Ave, City of Industry, CA 91748

餐饮家金像奖 2024 年度最佳新餐厅的获奖者 19 Town，是个很难用传统或者融合来定义的餐厅，但却让人看到了中餐在北美发展令人激动的新方向。

这家店的选址本身就有些特立独行。虽然依然处于华人相对集中的洛杉矶东部圣盖博谷地一带，但落脚的城市工业市（City of Industry）并不如传统的罗兰岗、柔似蜜一般食肆云集。19 Town 所在的广场显得有点冷清，餐饮家的记者第一次前往探访的时候，甚至谷歌地图上的照片都还没有更新，依然显示的是上一家业主的样子。

但这好像又很符合 19 Town 的调性——低调而利落。你甚至没有办法从外观上看出来这是一家中餐馆，因为它几乎完全过滤掉了所有传统印象里海外中餐应该有的中国元素——大红大绿繁花似锦，呈现出一种截然不同的超然，连店招都没有中文字，很难想象这家餐厅的主理人另一个身份是叱咤洛杉矶川菜界十多年的锦城里（Sichuan Impression）的操刀人，而后者正是以张扬明快的中国元素为特点。

室内的装修很好地延续外观的低调，大量运用了水泥、不锈钢这类现代建筑材料，但同时又用玻璃砖作为隔断，既增加了空间的通透感，又柔和了工业材料的冷感，仿佛看到了包豪斯精神的回归。

主厨刘扬（Yang Liu）去繁化简将这家餐厅的理念浓缩到食物本身——以川菜穿针引线，把食客的味觉体验带到一个全新的无国界境界。某种程度上与其说这是一家中式新餐饮，不如说它可能是中餐的新原点，从简单强调菜系派别到突出了主厨团队的特质。

菜单遵循了西式精致餐饮的传统方式——主厨定食，按照前菜、主食、甜品分布，同时提供餐酒搭配。这种方式在中餐馆确实很少见，也就可能 Mister Jiu's 这类手握米其林殊荣的餐厅能够做到，而我也只在 DC 的 Queen's English 和早已经歇业的休斯顿 Ox Heart 见到过。巧得很，这两家以中餐

作为搜索标签的餐馆其实本质主打的也都是主厨有趣的灵魂。

当天的菜单按照人数计算，每人 68 美金，包括一杯自制饮品，一道前菜，三道主菜和一道甜品，还可以加 10 刀自选第四道主菜。这个价格对于 Fine Dining 来说，已经算是业界良心价格了，毕竟在急剧通胀的当下，



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)

随便一顿饭都很可能是三位数。

最先端上来的是菠萝苏打 (1)。菠萝汽水大概是八十后的共同记忆，北至东北南到广州的人们童年里都有一只淡黄色甜味汽水的存在。中国国内的饮料品牌“元气森林”还将之重新包装，一度成为网红爆款。19 Town 的菠萝苏打用的是真菠萝，打入的气体和普通

碳酸饮料相比更加温和，在入口短暂的刺麻感之后就迅速转为微甜的清爽。

前菜是麻酱菠菜球 (2)。这道菜可以说是北方传统的凉拌菜，也可以看作很日系，而 19 Town 的出品让人觉得更倾向于二者的结合，墩状淋芝麻酱的方式很有北京芥末墩儿的即视感，但摆盘的时候使用了冷色的磨砂铝盒点缀柴鱼末。传统上使用白芝麻酱，这里替换成了调味过的黑芝麻酱，刚好和米色的柴鱼末形成了视觉对比。

一套主菜下来能很明显感觉到主厨对于中西结合的思考。第一道“椒麻牛肉塔塔” (3) 应该受到了法餐的启发，但又有点潮汕生腌的意思；白灼鱿鱼 (4) 搭配紫苏酱，效果有点像意餐里的 Bruschetta 又或者是 Pesto，但取紫苏而不是罗勒又显得很东方，尤其是紫苏在中餐烹调中本身就经常大量被用在中和海鲜的腥味；镬炒龙虾尾只做了轻薄裹粉，用了类似避风塘的方式，外脆咸鲜而肉质依然非常滑嫩。

结尾是个很有意思的冰淇淋 (5)。其实中餐里很少用甜品，粤菜里常见也称之为“糖水”，而且很少出现在正餐菜单上。冰淇淋本身并不是重点，重点是配冰淇淋的是辣椒碎末。一开始有点错愕，但入口发现辣椒并不呛辣，应该是更加平和的辣椒晒干后碾的碎末，如同盐和甜结合更加吊鲜一样，但其实也不奇怪，闽南一带很常见用于提鲜的蘸酱就是甜辣酱。

整体而言，19 Town 还有很大的发展潜力。毕竟川菜是个很复杂的菜系，味型众多而烹饪技法也非常多样，但至少在我尝试的这一轮菜单里，能给人很明确川菜的提炼元素还是相对有限。与其说这是新派中餐，我更愿意认为它是试图以川菜为灵感的无国界创意料理。

但这并不说明 19 Town 不是一家令人惊奇的餐厅。©

COVER  
STORY  
封面故事

洛杉矶

# 川菜女王

Queen of Sichuan Cuisine in LA

文 | Lily Qin  
图 | 受访者提供



在今年的餐饮家金像奖上，来自洛杉矶的80后厨师刘扬（Lynn Liu）大放异彩，一举拿下“新星厨师”、“最佳新餐厅”以及“杰出餐饮家”三项提名，并凭借19 Town的出色表现最终摘得“最佳新餐厅”大奖。尽管她的名字或许还未被大众所熟知，但她所创立的“锦城里”（Sichuan Impression）在华人社区中早已声名远扬，口碑载道。

作为圣盖博谷（San Gabriel Valley）首批川菜馆之一，锦城里自2014年开业以来就深受食客与业界的青睐，不仅多次获得米其林的推荐，更连续六年跻身“洛杉矶最佳101家餐厅”，在这座群星荟萃的美食之都稳坐一席之地。

去年，刘扬在工业市（City of Industry）推出了她的新品牌19 Town，对传统川菜进行了颠覆性的改革。短短一年多时间，19 Town就赢得了高达95%以上的顾客好评率，成为新派川菜领域的佼佼者。

从锦城里到19 Town，从30岁到40岁，这十年见证了刘扬在美国逐梦、大展宏图的黄金时代。可以说，她将自己人生中最宝贵的时光都毫无保留地献给了她深爱的餐饮事业。

## “川菜魂”开始燃烧

刘扬出生于四川成都的餐饮世家，从小就吃遍了各种传统美食，深受川菜文化熏陶。对她而言，继承家族事业似乎是顺理成章的事，但要在大洋彼岸的餐饮界闯出一片天，她所付出的努力和汗水，远不是常人可以想象的。

在千禧年的成都，大街小巷充斥着美容广告，许多女性开始追求美，这也为年轻女孩们带来了新的机遇，刘扬便是其中之一。因外貌出众，高中毕业后她便进入了亲戚的美容公司工作。“我皮肤白，学习纹绣特别快，表姐觉得我很适合做这一行。”

然而，她真的适合吗？

在与客户打交道的过程中，刘扬逐渐意识到美容师这一职业更多地依赖于口才和人际交往。“我不喜欢刻意讨好别人，更希望通过自己的双手来取得成绩”。深思熟虑后，她做出了人生中的第一个重要决定——转行做餐饮。

抱着试试看的心态，刘扬在成都锦里开了一家小吃店，主营锅魁一类的特色小吃。店铺位于景区，游客络绎不绝，很快便成了网红打卡点，生意火爆。但随着景区的开发和游客数量的激增，房租也水涨船高，很快从2000元涨到了两万。同时，应对各种复杂的人际关系也让刘扬深感力不从心：“我越来越疲惫，迫切地想要换个环境，一方面想在30岁这个关键节点上再折腾一把；另一方面，我想更纯粹地做餐饮。”

于是，在30岁那年，刘扬毅然放下国内已小有成就的事业，离开了成都的安逸生活，来到美国洛杉矶，一切从零开始。

身为行动派的她，立刻无缝衔接地投入到了新餐厅的筹备中，这让她的朋友们都十分惊讶，“他们都跟我说，你这速度也太快了，来美国都不带休息的，直接就开干了！”刘扬笑着说。

谈及果断投身餐饮的缘由，还有一个人扮演了至关重要的角色，那便是她的餐饮启蒙导师——外公。“外公特别喜欢做饭，他生前曾说过要将自己的独门菜谱传授给我，希望我传承下去。当时我并未理解他的用意，但当我来到洛杉矶，看到当地川菜市场的滞后时，外公的嘱托顿时在我脑海中清晰浮现。”

正是在洛杉矶这片土地上，刘扬的餐饮天赋逐渐显现，她骨子里的“川菜魂”开始熊熊燃烧。

## 创下中餐馆之最

初到洛杉矶的刘扬，对当地的川菜市场进行了深入考察，结果却令她眉头紧锁：“菜品高





度同质化，完全没有把川菜‘一菜一格，百菜百味’的特点展现出来。”她认为，川菜不应该只局限于麻婆豆腐、夫妻肺片和回锅肉这些老三样，“我希望通过我的思考和调整，打破这种刻板印象。”

2014年，第一家锦城里在Alhambra开业了。店名中的“锦城”指的是省会成都，寓意汇集四川各地的经典小吃与美食；而“里”在四川话中代表“小巷子”和“人群聚居之地”，因此锦城里一开始就将自己定位为“社区邻里的食堂”。店面虽然不大，只有1600来呎、12张桌子，但凭借藤椒水煮鱼、乐山钵钵鸡等一系列地道的川菜，锦城里一开业便大排长龙，迅速成为当地一家现象级的中餐馆。

在之后半年到一年的关键时期，刘扬如同一只八爪鱼般忙碌于餐厅的各个环节，从设计菜单、把控菜品到备货采购，她都亲力亲为。“那时候，我每天晚上都要工作到凌晨两三点，早上六七点又得起床，有时候回到家连床都不沾，直接躺沙发上就睡着了。”

刘扬告诉记者，锦城里成功的背后，还有一个不得不提的人，那就是知名美食评论家Jonathan Gold。Gold对少数族裔美食情有独钟，喜欢四处寻觅有特色的小店。他的撰文推荐帮助锦城里在主流市场获得了广泛关注，并因此连续六次入选《洛杉矶时报》评选的“最佳101家餐厅”，次数创下了中餐馆之最。

随着餐厅的稳步发展，锦城里在2016年和2018年分别在Tustin和West LA开设了第二家和第三家分店，三家店在整个大洛杉矶地区形成了一个覆盖面广且互不干扰的稳定格局。2019年，锦城里更是荣登米其林指南，并连续三年入选米其林年度指南，进一步提升了品牌的知名度和影响力。

与此同时，刘扬也面临着诸多挑战，其中最让她头疼的就是人事问题。“菜单需要不断更新以满足客人的口味变化，但我们有一位老师傅却坚持传统做法，不愿改变。我每天

## 川菜不应该只局限于麻婆豆腐、夫妻肺片和回锅肉这些老三样，“我希望通过我的思考和调整，打破这种刻板印象。”

都要花大量精力去说服他，说实话很累……”经过反复沟通和协商，那位师傅还是选择了离开，给当时的锦城里带来了不小的冲击。

紧接着，疫情来了。锦城里是当地第一家要求进店前测体温、员工必须戴口罩的餐厅，这些措施起初遭到了许多顾客的反感，刘扬顶住压力没有妥协。在餐厅被禁止堂食的情况下，她又迅速调整策略，开设无接触配送和团购服务，确保餐厅在疫情期间能够正常运营。

刘扬透露：“我们一天都没有停业，虽然账算下来可能还不如那些关店拿补贴的餐厅多，但回过头看，这种坚持对于我们的品牌在市场上建立客户信任度非常重要。”

疫情过后，周围许多餐厅难以恢复元气、纷纷倒闭，锦城里却收获了一大批忠实粉丝。而那位曾经离开的老师傅，在自己开店并经历一番波折后，也终于理解了刘扬当初的用心良苦，看到她把餐厅经营得越来越好，他又重新回到了锦城里，两人一笑泯恩仇。

如果说锦城里的成功为洛杉矶川菜文化的遍地开花打下了第一阵地，那么19 Town就是刘扬熬过疫情、酝酿三年，在新派川菜领域里继续开疆扩土的又一大胆颠覆和尝试。





## 疯狂的冒险

19 Town 坐落于工业市，靠近罗兰岗和钻石吧两大华裔社区，年轻人如果想喝上一杯鸡尾酒或体验夜生活，无需再像以前那样一路开车到洛杉矶。餐厅名字取自中文“食”与“酒”的谐音，寓意美食美酒之城。由于没有添加任何可以彰显餐厅属性的后缀，初次到访的客人可能会对它产生一丝困惑和好奇。

走进 19 Town，一股现代工业风扑面而来，绿色椅子和黑色桌子点缀其间，将极简和优雅诠释得淋漓尽致。整个餐厅占地达 6600 呎，却只布置了约 30 张餐桌，更多的空间留给了室外露台、休息区和鸡尾酒吧等公共区域，营造出一种宽敞舒适的用餐氛围。此外，餐厅还设有三个包间，用于举办私人聚会和活动。

# “传统的中餐师傅可能会觉得我疯了。”

“这样的布局显然是更注重提升客人的就餐体验，而非仅仅追求翻台率。”刘扬解释说，她希望 19 Town 不仅提供美食，更能满足客人的社交需求，为他们打造沉浸式的用餐体验，成为一个理想的聚会场所——“在繁忙喧嚣的生活中，人们需要一个地方放松下来，好好享受美食和美酒。”

刘扬补充说，当人们谈论中餐时，喜欢争论什么是正宗的，什么是不正宗的，对于中餐应该是什么样子，人们往往有着非常具体的印象，而 19town 要做的就是打破这种先入为主的观念，展现中餐的丰富性、包容性和无限可能性，帮助中餐逐步走出华人市场，赢得主流社会的广泛认可。

在深入研究了美国本土食材和餐饮习惯后，她巧妙地将川菜与其他菜系进行了融合。例如，中国传统川菜常用猪肉作为食材，但美国的猪肉口感不佳且不够健康，于是她推出了梅干菜烧牛尾、椒麻牛肉塔塔、牛排骨配烤菠萝等一系列创新菜品，它们在外观上几乎看不出川菜的影子，但一入口，那种独特的麻辣鲜香便立刻席卷味蕾。

其中最具创新性的当属芝士麻婆豆腐。刘扬将麻婆豆腐打造成了蛋挞的造型，“传统的中餐师傅可能会觉得我疯了，”她笑着说。可就是这种看似疯狂的改革，却意外地让芝士浓郁的香气与豆腐的麻辣味相得益彰，赢得了顾客的一致好评。

看似大胆前卫的菜品背后，其实蕴含着刘扬对于新式川菜的逻辑思考：豆腐要入味就要切成小块，这样很容易碎掉，也影响美观。于是她想到了用蛋挞皮把豆腐包裹住的办法，这样既保持了豆腐的温度又增加了口感的层次。

刘扬表示，推出这样的菜单可能有些冒险，因为食客们可能已经习惯了更传统的川菜。不过她坚信，19 Town 将在思想开放的洛杉矶人中受欢迎。“在中国的成都、上海、北京等大城市，中餐已经呈现出多种风格的融合。在多元、热情的洛杉矶，我们为什么不

做同样的事情呢？”

## 美食触动人心

岁月似乎未曾在刘扬的脸上留下痕迹，步入中年的她依然容光焕发，仿佛受到了时间的特别眷顾。与其说她越活越年轻，不如说她始终保持着在成都锦里做小吃时的那份初心——即便在餐饮业已硕果累累，她仍愿深耕后厨，享受创造美食的每一刻。

“与国内的繁琐人情不同，这里的挑战更多在于身体上的劳累，因为许多事务都需要亲力亲为。”刘扬坦言，在美国开餐厅并非想象中的那么容易，她更倾向于将自己定位为“产品经理”，而非仅仅是“老板”或“主厨”。在她看来，餐厅的成功并非一蹴而就，需要的是细水长流的经营和管理，只有专注菜品的研发与精进，培养与建设优秀的团队，才能实现稳健的规模化扩张，确保餐厅长久盈利。

如今，作为叱咤洛杉矶川菜界的风云人物，刘扬的生活节奏仍然快得几乎让人喘不过气来，每周仅有的一天休息时间也常常被各种琐事占据。曾经热爱音乐和运动的她，现在即便参与其中，也难以找回当初的那份全心投入。身为母亲后，她愈发感受到陪伴家人的时光如此珍贵，而过去却留下了太多的遗憾。刘扬表示，她希望未来可以放缓脚步，专心经营现有事业，从而腾出更多的时间陪伴家人。

回顾十多年的餐饮生涯，刘扬心中满是感慨。原来，她在这条道路上已经走了这么远，沿途的风景又是如此美丽。

当谈及未来时，刘扬的眼神中透露出坚定：“我希望把我这几年积累的思考与经验，以及一些创造力的灵感呈现出来。至于成功与否，我并不强求。最重要的是，能够持续从事我所热爱的事业，通过美食触动人心，为人们带去幸福与满足。”



ASK A RESTAURATEUR

## 《餐饮家》问餐饮家



姓名：刘扬  
性别：女  
年龄：42  
你来自哪里：四川成都  
从事餐饮业 10 年

- **目前的心境怎样？**  
总会有一种危机感，可能跟我十几年来不断创业的经历有关，对自己的要求比较高。
- **如果能选择的话，你希望让什么重现？**  
希望爷爷奶奶、外公外婆能看到我今天取得的小小成绩。
- **最难忘的时刻是什么时候？**  
宝宝出生的时候。
- **你最爱的食物是什么？**  
妈妈做的菜，哪怕只是一碗素面，我也觉得特别香。
- **最恐惧的是什么？**  
事情超出我的掌控范围。
- **认为程度最浅的痛苦是什么？**  
生活中肯定会遇到很多不如意或痛苦的事情，我通常不会过多地去想。
- **最喜欢做的事是什么？**  
最近最喜欢的应该是躺平吧，因为需要思考的东西太多了，有时候就想让大脑彻底放空，什么都不想。
- **最后悔的事情是什么？**  
没有完成大学学业，很早就进入了社会，在读书的年纪还是应该好好读书。
- **如果最伤心的事是什么？**  
一直以来我都在按照自己的意愿生活，也得到了家人和朋友的支持，所以并没有什么让我特别伤心的事。
- **何时何地让你感觉到最快乐？**  
当客人吃完我做的菜给出好评的时候。
- **自己最伟大的成就是什么？**  
我不认为自己有什么“伟大”的成就。对我来说，能够做好一件事并获得认可，就是一种成就。
- **这一生中最爱的人（或物）是什么？**  
妈妈。
- **座右铭是什么？**  
没有特定的一句话，但我有一个信念：要做成一件事，绝不可能轻而易举。如果事情那么简单，那每个人都能做到了。



餐谋长  
Lily

本期由餐饮家编辑 Lily 代班餐谋长



扫码加餐谋长

# 餐馆老板招工注意： 这样做已经违法

## 【前言】

《餐饮家》一直致力于为全美百万华裔餐饮人服务，为广大中餐人免费刊登餐饮招工 / 转让 / 推广 / 新店开张等信息。在后台，我们经常接收到来自全美各地餐馆老板发来的招工信息。我们留意到，一些餐馆老板会根据个人喜好，或者为了方便选择，提出了“招女企台”、“40岁以下”、“福建人优先”诸如此类的用人要求。

你可知道，根据美国法律，发布这样要求的信息在美国会被视为违法，餐馆经营者可能会因此遭到诉讼，被要求巨

额赔偿。

为了帮助餐饮行业的老板们规避这方面的法律风险，《餐饮家》采访了多位法律及人力资源专业人士，同时参考美国平等就业机会委员会 (EEOC) 的相关招聘法规，撰写了本文。

我们希望借此提醒各位老板在招聘时谨慎措词，在用工时小心行事，避免因无意的歧视行为而引发投诉，甚至面临法律追究，最终得不偿失，付出惨重的代价。

美国在 1965 年就成立了平等就业机会委员会 (Equal Employment Opportunity Commission, 简称 EEOC)，调查基于个人种族、肤色、国籍、宗教、性别 (包括性取向、怀孕和性别认同)、年龄、残疾、基因信息的歧视投诉，以及因参与歧视投诉程序和 / 或反对歧视做法而受到的报复。

EEOC 法律适用于大多数拥有至少 15 名雇员 (年龄歧视案件中至少 20 名雇员) 的雇主，对于大多数工会和职业介绍所也适用。这些法律适用于各类工作情况，包括雇佣、解雇、晋升、骚扰、培训、工资和福利。

以下是餐饮从业人员需要注意的相关法规：

## 招聘广告

根据法律规定，雇主发布的招聘广告中不得显示对某些人的偏好或阻止某些人申请工作，这包括但不限于基于种族、肤色、宗教、性别 (包括性别认同、性取向和怀孕)、国籍、使用何种母语、口音、年龄 (40 岁及以上)、残疾或遗传信息等进行的歧视。

根据 1967 年颁布的《反就业年龄歧视法》(ADEA)，40 岁及以上的个人享有免受基于年龄的就业歧视的保护，除非雇主能提供确凿证据，表明年龄限制对于履行特定职位的职责是绝对必要的。该法律通常适用于拥有 20 名或以上雇员的雇主，而年龄未满 40 岁的人则不在此法保护范围内。

举例来说，如果一则招聘广告中特别指明只招聘“女性”或“应届大学毕业生”，这可能会使得男性和 40 岁以上的求职者望而却步，从而构成违法行为。这是那些经常在招聘信息中使用“仅限女性”、“20-30 岁”或“40 岁以下”、“只要福州



Shalom Bombay, which was slapped with a \$5,000 fine for trying to hire a server who is Indian, closed last year. William Farrington

**【案例 1】**  
2013 年 10 月，位于纽约市曼哈顿的印度餐厅 Shalom Bombay，因在 Craigslist 上发布了一则招聘“经验丰富的印度服务员”的广告而遭到市人权委员会的起诉。尽管没有收到来自公众的任何投诉，店主还是在 2015 年被判罚 5000 美元。

人”等限制性条件的华人餐馆老板需要特别注意的。

通常情况下，雇佣前所获得和要求的的信息应仅限于评估个人是否胜任工作，而种族、性别、国籍、年龄和宗

教信仰等信息与此类判断无关。雇主在招聘过程中也被明确禁止询问残疾状况。

因此，通常应避免询问应聘者可能加入的组织、俱乐部和社团，或提出其他可能暗

示应聘者种族、性别、国籍、残疾状况、年龄、宗教或肤色的问题。

虽然州和联邦的平等机会法并未明确禁止雇主根据种族、肤色、性别、国籍、宗教或年龄等因素进行入职前的调查，或据此对员工进行不均衡的筛选，但此类调查很容易被视作雇主有意图的歧视行为，除非相关提问出于某种合理的商业目的 (比如连锁快餐店 Hooter's 的商业模式就以“女性服务员”为卖点，因而不雇佣男性服务员)。

此外，雇主不应要求候选人提供照片。如果确实需要照片以进行身份识别，应在发出并确认接受聘用通知后再行索取。

需要注意的是，如果一个雇主主要通过其现有的西裔员工进行口头传播来招聘新员工，导致新入职的员工几乎全部是西裔，那么这种招聘方式也可能触犯法律。(同理，华裔也是如此。)



## 雇佣、分配与晋升

雇主在做出雇佣决定、工作分配和晋升决策时基于员工的种族、肤色、宗教、性别（包括性别认同、性取向和怀孕）、国籍、年龄（40岁及以上）、残疾或遗传信息是非法的。

当雇主要求求职者进行测试时，该测试必须与工作紧密相关并且是必要的。在此过程中，雇主不得基于上述信息排除申请者。此外，如果

测试没有合理的非年龄因素，雇主不得排除40岁或以上的求职者。

这一规定同样适用于培训和学徒计划。例如，雇主不得因为非裔美国员工的种族而剥夺其培训机会。不过，在某些情况下，雇主可以对参加学徒计划的员工设定年龄限制。



**Letitia James**

New York State Attorney General

### Attorney General James Stops Discriminatory Hiring Practices at DoorDash

DoorDash to Reform Hiring Practices, Review Approximately 3,000 Previously Rejected Applications, and Pay \$75,000 to Applicants Illegally Rejected

May 15, 2024

#### 【案例 2】

2024年5月15日，纽约州总检察长詹乐霞（Letitia James）宣布与在线外卖巨头 DoorDash 达成一项和解协议。此前，DoorDash 被指控对有犯罪记录者实行歧视性招聘。

经过一年的调查，总检察长办公室发现，仅在 2022 年间，DoorDash 就因犯罪记录拒绝了 2898 名送餐员的申请，且未充分考虑犯罪性质、犯罪时申请人的年龄以及他们是否有改过自新等关键因素，其中还包括因轻微交通违规而被无理拒绝的申请者。

根据双方达成的和解协议，DoorDash 将进行全面改革，重新评估被拒绝的申请者，优先审查先前上诉的 57 名申请人，并向被不公平拒绝的合格申请者支付 7.5 万美元罚款。该公司还被勒令加强申请者权利通知，修订招聘政策，并对负责审核的员工进行培训。未来三年内，DoorDash 还需定期向总检察长办公室报告其招聘政策的遵守情况。



PRESS RELEASE

### Justice Department Settles National Origin Discrimination Claim Against New York Restaurant

Español

Tuesday, February 20, 2018

For Immediate Release  
Office of Public Affairs

#### 【案例 3】

2018 年，纽约市知名拉面餐厅一兰（Ichiba Ramen）的主厨因为一名求职者不是亚裔而拒绝雇用他，最后餐厅被判定违反联邦法，向求职者赔偿 1760 美元，并向美国财政部支付 2000 美元的罚款。

## 薪酬福利 处分解雇

雇主在支付工资、提供员工福利、做出纪律处分或解雇决定时，不得以种族、肤色、宗教、性别（包括性别认同、性取向和怀孕）、国籍、年龄（40岁及以上）、残疾或遗传信息为考量因素，否则将构成违法行为。

员工福利涵盖病假、年假、保险、加班机会、加班费以及退休计划等。

以具体实例而言，雇主不能因国籍差异而给西裔工人支付低于非裔工人的工资，同时，在同一工作场所中，男女员工必须同工同酬。

在某些特定情况下，雇主可以对部分老员工的福利进行适度调整，但调整的前提是，其减少的福利成本必须与为年轻员工提供福利的成本保持一致。

同样，如果两名员工犯了类似的错误，雇主不得因为上述信息而对他们采取不同的惩罚措施；在决定解雇哪些员工时，雇主不得因员工年龄而选择最老的员工。

此外，雇主基于上述信息而给员工提供负面或虚假的就业推荐信（或拒绝提供推荐信），也属于违法行为。

## 合理便利

法律明文规定，雇主必须为残疾员工或求职者，以及因怀孕、分娩或相关医疗状况而受到限制的员工或求职者提供合理的便利，除非这些调整会给雇主带来重大的困难或经济负担。

所谓“合理便利”，指的是对工作场所（或通常的工作方式）进行必要的调整，以协助员工或求职者顺利完成工作申请、履行工作职责，或是让他们能

够享受到应有的工作福利和特权。

这些合理便利包括但不限于为轮椅使用者安装坡道，以及为失明或失聪者提供专门的朗读或手语翻译服务；允许有健康状况的员工有更多的休息时间，允许通常需要长时间站立的员工能够坐着工作，提供远程工作的选项，或者允许员工请假治疗或产后恢复等。



## 骚扰

基于种族、肤色、宗教、性别（包括性别认同、性取向和怀孕）、国籍、年龄（40岁及以上）、残疾或遗传信息对员工进行骚扰是违法的。

骚扰的形式包括侮辱性言语、恶意涂鸦、冒犯性或贬低性评论，以及其他形式的口头或身体侵犯。性骚扰（包括不受欢迎的性暗示、性要求和肢体触碰等）也被法律所禁止。

骚扰者可能是受害者的直接上司、其他部门的主管、同事，或是与工作场所有关的非雇员，如客户或顾客。

如果骚扰行为与工作场所

有所关联，那么即使骚扰发生在工作场所之外，也可能被视为违法行为。例如，在主管开车送员工去开会的途中对其进行骚扰的情况。

虽然法律并不一概禁止轻微的玩笑戏弄、无意的评论或不太严重的个别事件，但如果骚扰行为过于频繁或严重，以至于造成一个敌对或令人不快的工作环境，或导致不利的就业决策（例如受害者被解雇或降职），那么这些行为就构成了违法。

同时，对投诉歧视、提出歧视指控或参与就业歧视相关调查或诉讼的人员进行骚扰或报复，同样构成违法行为。



**【案例 4】**  
2024 年 5 月 1 日，田纳西州孟菲斯的意大利餐馆 Amerigo Italian 因违反公平就业原则而被 EEOC 提起诉讼。该餐馆被控让一名同性恋员工处于充满敌意的工作环境和歧视中，并在该员工投诉后将其解雇，最终餐馆所有者被罚款 6 万美元。



## 着装规范

通常情况下，雇主有权为全体员工或特定工作类别的员工制定着装规范。

尽管雇主可以要求所有员工遵循统一的着装标准，即便这些标准可能与某些员工的民族文化信仰或习俗相抵触，但需要注意的是，着装规范不应因员工的国籍而对其产生不公平的待遇。

当着装规定与员工的宗教信仰发生冲突，且员工提出调整请求时，雇主必须对着装进行修改或允许例外情况，除非这样做会带来不必要的困难。

同样，如果员工因残疾而需要对着装规范进行适当调整，雇主也应修改或允许例外。

## 宗教信仰

法律要求雇主合理地迁就员工的宗教信仰或习俗，除非这样做会给雇主带来实际困难或产生额外费

用。例如，允许员工自愿与同事换班，确保其能够参加宗教仪式。

## 结语

最后，我们再次强调，在招聘过程中，无论是大型企业还是小型餐馆，都应秉持公平、公正的原则，

确保每个应聘者都能得到平等的机会，避免因歧视而造成的不必要的纷争和损失。



The Restaurateur

## 广告价目表 Advertising Rates

	单月 Month	半年 Half Year	全年 Year
<b>▼彩色内页 4-color Inside Page</b>			
1 page	\$4,000	\$16,000	\$28,000
1/2 page	\$2,500	\$10,000	\$17,500
1/3 page	\$1,800	\$7,200	\$12,600
1/4 page	\$1,400	\$5,600	\$9,800
<b>封二 (封二对页) Front-Cover-Inside (Front P3)</b>			
封二 (封二对页) Front-Cover-Inside (Front P3)	\$13,500	\$54,000	\$94,500
<b>封三 (封三对页) Back-Cover-Inside (Back P3)</b>			
封三 (封三对页) Back-Cover-Inside (Back P3)	\$12,000	\$48,000	\$84,000
<b>Front P4-P9 Back P4-P9</b>			
Front P4-P9 Back P4-P9	\$6,000	\$24,000	\$42,000
<b>封面 Front Cover</b>			
封面 Front Cover	\$90,000	/	/
<b>封底 Back Cover</b>			
封底 Back Cover	\$14,000	\$56,000	\$98,000

每年发行 10 期;  
全面覆盖北美 11.2 万家华人餐饮企业  
电话: 929-688-0888

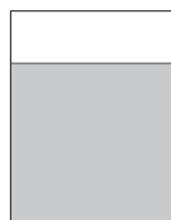
Published 10 issues yearly;  
The magazine covers more than 112,000  
Chinese restaurants across the United States.  
Sales Contacts: 929-688-0888



## 广告尺寸 AD SIZE



封面 Front Cover  
8.375"W x 10.875"H



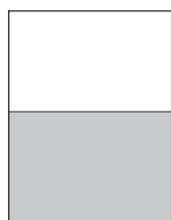
封底 Back Cover  
8.375"W x 8.5"H



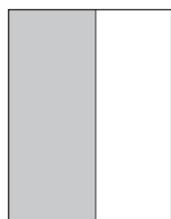
跨页 Spread  
16.75"W x 10.875"H



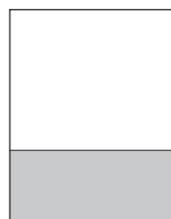
整页 Full Page  
8.375"W x 10.875"H



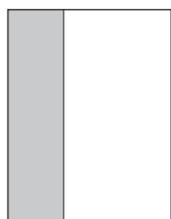
1/2 页 (横)  
Horizontal 1/2 Page  
8.375"W x 5.4375"H



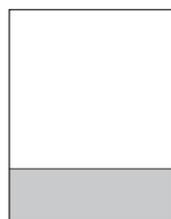
1/2 页 (竖) Vertical  
1/2 Page  
4.1875"W x 10.875"H



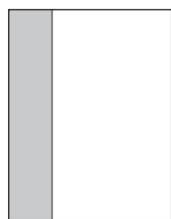
1/3 页 (横)  
Horizontal 1/3 Page  
8.375"W x 3.675"H



1/3 页 (竖)  
Vertical 1/3 Page  
2.79"W x 10.875"H



1/4 页 (横)  
Horizontal 1/4 Page  
8.375"W x 2.718"H



1/4 页 (竖)  
Vertical 1/4 Page  
2.093"W x 10.875"H



The Restaurateur

为全美 100 万  
华裔餐饮家服务

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

广告咨询及其它需求  
请扫描二维码或致电  
929-688-0888

FOR ADVERTISING INQUIRY,  
PLEASE SCAN THE QR CODE OR CALL  
929-688-0888

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, 共同成长与发展的  
交流平台。

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



微信公号  
Littlelaba 餐饮家

LITTLELABA  
P.O. BOX 540899  
FLUSHING, NY 11354

PRESORTED STD  
US POSTAGE  
PAID  
GARDENA CA  
PERMIT NO. 40

The business of feeding people is the most amazing business in the world.  
— Jose Andres

