

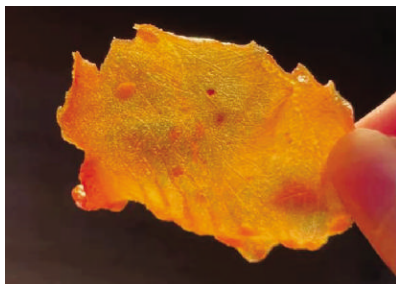
# 985学霸转行做厨师：月薪5k，不后悔



“95后”女生崔迪，本科从同济大学建筑学院毕业后，决定转行成为一名厨师，“学历浪费”、“职业降级”都曾是她身上的标签。

在欧洲读研期间，她跑到一家米其林二星餐厅实习，每天工作14小时以上；回国后，她一头扎进餐厅后厨，没日没夜地练习颠勺、翻锅、刀工……先学法餐，再学中餐，留学花了30万元，回国后起薪却仅有5500元。一路摸爬滚打后，现在的她是上海两家热门餐厅的主厨。

在她看来，天下没有白读的书，她将所学的园林设计思路融入菜肴，对不同菜系、食材进行融合创新，她的愿望是，有朝一日将中餐的技艺带给世界。



川渝风味的灯影鱼片



崔迪研发的云南创意料理

## 转行厨师五年，我从不后悔

我今年28岁，这是我做厨师的第5年。

我是新疆乌鲁木齐人，10年前来上海同济大学读本科，学的是风景园林专业。我从小接受的教育是：学习最重要。成长过程中没有学到自己真正想学的东西，上了大学以后兴趣爱好就开始疯狂地发展，包括但不限于踢球、打鼓、学厨艺。

择业的时候，我不想天天对着电脑工作，就想选择一份“体力工作”。

当时其实有三个选择：做足球教练，做架子鼓老师，或者做厨师。我最终选择了做厨师。

读本科的时候，我们学校有个名声叫“吃在同济”。学校每年都会办一个厨艺争霸比赛，我从大一一开始每年都去参加，觉得又好玩，又能免费学做菜。

刚开始，我厨艺不精，第一轮就被淘汰，后面就越来越好。大三大四的时候，我都拿到了冠军。当时我就觉得做饭这个事情，也许可以发展为我的职业。

起初，我给家里人说我想做厨师的时候，我爸是坚决不同意的。他认为厨师这个职业的社会价值感低，厨房环境也很差，又赚不到钱，你一个女孩子为什么要做这个？

但是我妈妈就跟我说，三百六十行，行行出状元。真的喜欢的话，你能够坚持做下去也是可以的。我妈妈也是厨师出身，做过13年的中点师。她说她刚入行的时候，师傅最喜欢她，因为她最勤快。

最后我们双方都做了妥协，我选择先去瑞士读酒店管理的研究生，然后再找当厨师的机会。

留学花了差不多有30万元，刚回国的时候当厨师，我拿的工资是每月5500元。你问我后悔吗？答案是从没有。

有人说，我的学历被浪费了。我不同意。大学里我学到的设计的思维，我提升的学习能力，是很大程度上让我区别于其他厨师的地方。所以我一直觉得，如果你的人生是你努力走过来的，那么每一步都不会白费。

## 中餐后厨，我是唯一女性

2020年，从欧洲回国后，我在上海开始了我的第一份工作。

我对自己的职业规划一直都是非常清晰的。我想做新中式餐饮，我就需要学西式的做法，也要学中式的做法，最终再走出一条属于自己的路。

我先去了上海的一家米其林一星法餐厅工作。一年之后，我跟了一位做创意菜的主厨学习，后来我又跳槽去了一家中法融合菜的餐厅。

当我把自己的西餐基础打好以后，我决定去粤菜餐厅工作，我打算从最低的学徒开始做起。

但是在找工作的过程中我遇到了很多困难，因为大部分的中餐厅，尤其是热菜，都是不招女生的。

此外，厨师这行很讲究出身或者宗亲关系，比如说你得加入我这个师门，或者你得是我认识的人推荐的，保证你能在我这里工作10年起步。

好在现在我所在的餐厅老板一再邀请我来做主厨，他说后厨有比较老练的中餐师傅，你可以边操作边学。

我想想，人还是要逼自己一把，在此之前我其实连副厨都没有当过，我上一个工作是主管，我就这样直接进入了主厨的职位。

练习颠勺，是我日常工作的基础。大家下班之后，我就自己加班颠锅。练了一周多，我掌握了8成的颠勺姿势。不过颠勺这个东西还是要日复一日、积年累月地去练，才能做好。

很多人以为女厨师的花期很短，但我觉得厨师这个行业其实不存在花期，它就像常青树一样，你经历过的事情越多、你做过的菜越多，你在那个阶段能做出的菜就一定是



2023年8月，崔迪参加厨师竞技真人秀《主厨的荣耀》

更好的。

我觉得做这行更多的还是要坚持。

## 我想把中餐技艺带给世界

我现在所在的餐厅，每个季度都会用一个地方菜系进行融合。我会尽可能深入地研究一个菜系的精髓、渊源，找到它的特点。

比如说做川菜，我学习到的最重要的三个东西——川式红油，复制酱油，以及自己熬制的豆瓣酱。

下一季的菜单我准备做粤菜，粤菜比较适合春夏这样很需要新鲜食材的季节。为此，我走访了潮州、汕头、顺德、广州，去吃他们当地比较有特色的东西。

汕头有很多种类的米制品小吃，粿条、发粿、菜粿、菜头粿之类的。当地还特别追求牛肉的鲜度，在汕头本地吃潮汕牛肉火锅，跟在全国其他地方吃的是完全不一样的味道。

潮州的话，最有特色的是生腌白粥，白粥会配各种各样的小菜。我当时吃到一个叫菜脯的东西，它切得很细小，但是跟白粥一起吃进嘴的时候，会感觉到那个味道非常的鲜美，又很油香。菜脯其实是一种很便宜的食材，但是却有异于平常的鲜味，所以我当即觉得这个东西是很值得去推广的。

至于广州的美食，就太多了。广州人好像一天到晚都在吃东西，早上吃早茶，中午吃肠粉什么的，下午吃点糖水，晚上又继续吃正餐。

这一季，我会做30道菜，除了6道是保留前几季的经典菜单，剩下的都是新的原创。

这次我主打的小吃是春卷，用上海人喜欢的蟹粉去做主料，再加上在潮州吃到的菜脯，和一点点春酒，就能鲜上加鲜。我还专门跟中餐师傅学习了如何炸饱满春卷的技术。

我觉得我未来一定会坚持做中餐，或者说探索新中式方向。最重要的原因就是刚开始做厨师的时候，我的主厨说，现在欧洲的厨师圈是很崇尚日本人的技术的，但其实中餐的技法可能领先了日本很多年，只不过没有人去挖掘，没有人把它带到世界的舞台，介绍给更多的厨师去运用。

我现阶段的计划是，30岁之前开一家自己的店。

我设想的一个场景是，像一个鼓手或者是烧鸟师傅一样在一个玻璃罩子里面现场给大家炒菜，让大家看到最精华的东西。

让食客吃得满意，这是我做厨师的唯一目标。

来源：一条