



沈爷饭局 x 林家一： 解码南派台州菜的味觉传奇

记者 陈涵婷

台州，浙东山海之城，三面青山环抱，一面东海浩荡。山珍与海味在此相遇，碰撞出独属于台州的风味密码。南派台州菜，便生于这山海交融之地。

作为南派台州菜的集大成者和推广使者，林家一餐饮二十年磨一剑，深耕于台州南部美食的精髓，更致力于拓展舌尖上的美学边界。林家一以美食为媒，讲述着台州山海间的故事，让每一道菜肴都成为“耕海烹鲜”理念的生动诠释。

山海馈赠 鲜自天成

清晨，东海渔船满载而归，银鳞跃动的小黄鱼、张牙舞爪的望潮、灵动的跳跳鱼，携着咸湿的海风被送入后厨；山间，竹笋破土，菌菇含露，山野的清香与海洋的鲜甜悄然交织，共同绘就了一幅台州风味的画卷。

台州菜虽可追溯至宋代，但真正形成现代菜系并走向全国舞台，却是近二十年的事情。台州菜分为南北两派：北派以新荣记为领军，主打高端商务宴请的精致路线；而南派则以林家一为代表，专注于本土文化的传承与山海风味的完美融合。

台州人对“至味在天然”有着独到的理解，仅凭一瓢清水、一把盐，便能烹制出食材最本真的鲜美。这便是南派台州菜的底色：清淡而不失韵味，简约中蕴含极致。

“南派台州菜的精髓，在于对‘鲜’的极致追求。”浙江省餐饮协会会长沈坚如是评价。南派台州菜以本土文化传承为核心，巧妙融合山海风味，烹饪时注重还原食材的本味。其中，“家烧”技法尤为经典，仅凭简单的调料便能激发出食材天然的鲜美。这与其他菜系重调味的风格形成了鲜明对比。

走进林家一，最不能错过的便是那独特的“家烧”风味。它不仅是一种烹饪技法，更是对家乡味道的深情回望。跳跳鱼——《舌尖上的中国》力荐的食材，在林家一的厨房里被赋予了新的生命，外皮酥脆，内里柔嫩，葱香缠绕，是大自然最纯粹的馈赠；而黄鱼佛跳墙，则是另一场奢华的味觉旅行，东海大黄鱼与佛跳墙的相遇，碰撞出令人惊艳的火花，汤底浓郁而不腻，每一勺都是对食材本味的极致尊重。

“林家一深深扎根于台州本土，对‘家烧’技法的运用炉火纯青。”沈坚认为，无论是菜品的呈现还是文化的传承，林家一都做到了极致，它已成为南派台州菜的集大成者与推广使者。



承源启新，鲜飘四海

2003年，松门镇的一间小馆，开启了林家一的味觉征程。创始人林美均自幼随父出海，对海鲜的“鲜”有着近乎执念的追求。家烧黄鱼仔配年糕，一尾黄鱼、几块年糕，清水慢炖，鲜味直抵舌尖。食客笑称：“鲜到眉毛！”这道菜，成了林家一的味觉图腾，也暗含了南派台州菜的哲学——用最朴素的技法，唤醒最原始的风土记忆。

自创立以来二十余载，林家一不断发展壮大，其足迹已遍布北京、上海、杭州及江苏等地。在坚守传统台州菜风味的基础上，林家一积极吸收融合了杭帮菜、徽菜及西餐的食材原料与烹饪技法，形成了更加多元包容的南派融合菜。

从渔港小镇走向繁华魔都，2022年，林家一进军上海外滩中央广场。即便门店在上海，食材仍每日从东海渔场直送，从捕捞至餐桌不过12小时。开业首年，林家一上海外滩店即入选米其林指南，这是南派台州菜首次跻身国际餐饮殿堂。

肩负着南派台州菜集大成者和推广者的使命，这对浙江民建餐饮酒店专委会主任、林家一餐饮集团董事长林美均而言，既是压力，也是动力。“压力在于要保持菜品的纯正和不断创新，动力则源于对家乡味道的热爱和让台州菜走向世界的决心。”

在林家一的菜单上，对传统的尊重与对创新的追求并行不悖：山海望潮打边炉，以广州打边炉技法烹制台州望潮，辅以菜干、牛肉，汤头清鲜；啫啫海鲜鸡，粤式砂锅焗出山海之鲜，镬气升腾间，是南北风味的对话……

林美均说，林家一始终坚持“家烧”的本味，同时积极融合苏浙沪徽等地的优质食材和精湛手艺，深入挖掘台州本土的食材和文化资源，通过不断优化菜品、提升服务质量并加强品牌推广，让更多人了解并爱上南派台州菜。

根系故土，名扬四方

林家一餐饮集团在成功“走出去”开辟新市场后，却毅然选择“走回来”，将总部设在家乡温岭。2025年，林家一总店在温岭银泰商圈正式开工。

“温岭是林家一的根，这里有最纯正的台州味道和深厚的文化底蕴。”林美均说，家乡丰富的食材资源，能让他们更好地把控品质，将地道的南派台州菜从这里传播出去。他希望通过林家一总部的建设，建立“美食+文旅”的产学研一体化平台，更好地践行传承发扬台州菜的使命担当。未来，林家一将携手同行，带动本地餐饮产业链发展，为家乡争光。

沈坚希望，林家一作为南派台州菜的代表，能在保持特色的基础上，进一步提升标准化和规模化水平，以便更好地拓展国内外市场，提升国际影响力，让南派台州菜成为浙江乃至中国美食文化的一张亮丽名片。

山海之约，舌尖盛宴

台州菜的崛起，是山海馈赠与人文匠心的共同结晶。林家一作为南派台州菜的旗帜，以文化为魂、食材为本，与新荣记南北呼应，不仅重塑了浙菜版图，更为中国餐饮业提供了“乡土即世界”的范本。在政府与企业的合力推动下，台州正从“鲜味之城”迈向“世界美食之都”，让全球食客在舌尖上读懂这座山海之城的千年风华。

东海之畔，春味正浓，美食与文化即将碰撞出璀璨火花。3月23日，备受瞩目的“沈爷饭局”将落座林家一·悦庄，引领一场关于味蕾与灵魂的深度探索。

沈宏非，人称沈爷，被誉为餐饮界大宗师，以其深厚的美食文化底蕴和独到的品鉴眼光，成为《舌尖上的中国》总顾问。而今，他将怀着对美食无尽的热爱与追求，将林家一·悦庄作为新一轮美食探索的起点，打造一场以“耕海烹鲜”为主题的品鉴盛宴。

这场品鉴会，不仅是一次南派台州菜的味觉之旅，更是一次深入台州文化的溯源探索。沈爷将以其独特的视角和丰富的美食经验，带领食客们穿越山海，触摸台州风土的脉搏。

从南到北，从东到西，沈爷的味蕾尝遍全球美食。那么，在这场品鉴会中，究竟会有哪些南派台州风味脱颖而出，成为沈爷心中的美食佳作呢？

让我们相约林家一·悦庄，见证这场美食与文化交融的盛宴，共同期待沈爷饭局 x 林家一带来的味蕾惊喜。



(图片由林家一提供)