

翁琪:从厨房走出健身达人

本报记者 陈素琴 文/摄

6月5日 天气:晴

6:00AM



▲早上6点,翁琪开启一天的工作,来到位于东山弄的碗里香。高峰时期,每天可以卖650—700个煎包、1200—1300个煎饺。

10:00AM



▲翁琪来到健身房,开始一小时的身体锻炼。



在杭州东山弄菜市场里,有一家“碗里香”餐馆,做牛肉煎包、煎饺、牛肉粉丝、小馄饨、葱油拌面这些小吃。老板翁琪,曾是知名连锁餐饮集团的技术总监,却在事业高峰期选择回归市井。

“网上总说杭州是‘美食荒漠’,我不服气。”他笑言,“我想证明,既能做人均500元的精致料理,也能把一碗5元的牛肉粉丝做到极致。”凭借20年餐饮经验,翁琪联在东山弄市集开出首家“碗里香”。翁琪不单是小吃店师傅,他还是茶人村合伙人、二头坞荟馆顾问、月芽餐厅顾问。

他的一天时间管理,是井井有条的。可以说,他称得上是一个“两房一厅”的好男人。除了烧菜,他唯一的爱好是健身,胸肌和手臂练得壮壮的,身形挺拔板正。

在翁琪看来,有一个良好的体魄至关重要。“现在各行各业竞争都很大,对于我们做餐饮行业来说,有一个好的身体至关重要。”翁琪说,早上他就在东山弄,10点多会去附近的健身房锻炼一下。下午有时间就去合伙的店里巡查,然后有空带两个孩子游泳,晚上陪伴家人后还要去店里,基本11点12点才结束一天。

他的一天平淡且充实。这些年健身给他带来的好处也是极多的。“现在每天为了打拼,睡觉也就4—5个小时。锻炼后,精力明显提升了,也更好地投入工作。”翁琪说,这也能给孩子起到一个带头作用。

12:00AM



▲翁琪来到喜蕈餐厅巡查后厨情况,并与顾客交流。

19:00PM



▲晚上,翁琪来到位于杭州奥体印象城的茶人村进行巡查,直到深夜才回家。

16:00PM



▲翁琪两个儿子都喜欢游泳。只要有时间,他就会陪着孩子去游泳。