

米其林

舌尖上的法兰西

大厨

彭怡平
撰文·摄影



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

米其林

舌尖上的法兰西

大厨

彭怡平 撰文·摄影



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

米其林大厨：舌尖上的法兰西 / 彭怡平著.

—北京：中央编译出版社，2015.5

ISBN 978-7-5117-2612-4

I. ①米… II. ①彭… III. ①饮食—文化—法国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067837号

彭怡平作品集

米其林大厨：舌尖上的法兰西

出版人：刘明清

出版统筹：贾宇琰

责任编辑：廖晓莹

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座（100044）

电 话：（010）52612345（总编室）（010）52612342（编辑部）
（010）52612316（发行部）（010）52612317（网络销售）
（010）52612346（馆配部）（010）55626985（读者服务部）

传 真：（010）66515838

印 刷：山东鸿君杰文化发展有限公司

成品尺寸：170毫米×230毫米 12印张

版 次：2015年5月北京第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

印 数：3000册

定 价：68.00元

网 址：www.cctphome.com

邮 箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：[@中央编译出版社](https://weibo.com/cctphome)

微 信：中央编译出版社（ID: cctphome）

淘宝店铺：中央编译出版社直销店（<http://shop108367160.taobao.com/>）（010）52612349

本社常年法律顾问：北京市吴奕赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

目录



推荐序
“料理”艺术与哲学 002

推荐序
进入法国美食殿堂 003

作者序
解析法国精致美食餐厅 004

PART 1 巴黎

料理界的拿破仑
贝纳·纪欧丹 012

古典料理铁人
菲利普·路鸠德赫 023

料理界超现实主义大师
亚伦·巴萨德 029

萨瓦料理的捍卫旗手
纪·马丹 037

至真纯美的料理人
多米尼克·布雪 046

酒菜剧场的旷世导演
亚伦·松德汉斯 053

美食设计师
阿伦·杜卡斯 061

味觉的实验工作坊
沟提契尼兄弟 070

乔埃尔·霍布甸的秘密传人
艾力克·鲁瑟夫 077



PART 2 里昂

所向无敌的厨界教皇
保罗·包库斯 086

印象派的厨艺家 米谢尔和皮耶·托格侯	093
乔治桑的私人厨师 尚·杜克鲁	103
无为而cook的厨界道家 菲利普·瞿斯	111
“金字塔”的园丁 帕粹克·翁里鲁	119
超级料理明星 贝纳·罗叟	125
布雷斯母鸡的捍卫骑士 乔治·白兰	132
诗意的大自然料理师 保罗及马克·艾伯蓝	139



PART 3 普罗旺斯

松露国王 克莱蒙·布鲁诺	148
感性的母亲料理 海娜·撒慕	158
感官魔法料理师 罗伦·布赛尔及杰克·布赛尔	166



PART 4 布列塔尼

筑“香”梦的料理诗人 奥利佛·罗兰杰	174
料理艺术狂想曲 乔治·班诺及克劳德·勾陆伟	184

推荐菜单图例：♣ 开胃菜 ▲ 前菜 ♠ 主菜 ♥ 甜点 ◆ 酒、饮料

米其林

舌尖上的法兰西

大厨

彭怡平 撰文·摄影



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

推荐序

“料理”艺术与哲学

Le rôle du cuisinier commence là où s'arrête le travail de l'artisan, l'oeuvre de la nature. Il consiste à rendre très bon ce qui, déjà, est très beau. L'important est de préserver la saveur originelle, naturelle de chaque élément qui compose un mets.

Jusqu'alors, la gastronomie ne faisait que refléter une société et une époque. Maintenant, elle se doit de l'accompagner. Mieux: de l'entraîner. Toute ma philosophie repose sur l'unique principe de réinterpréter cette cuisine de l'essentiel, simple, audible et compréhensible pour tous, en un subtil équilibre entre la tradition, l'évolution et la modernité.

Tradition dans le choix des produits et des recettes; évolution dans la recherche d'idées et d'échanges entre les pays; et modernité dans l'utilisation des techniques, précises et rigoureuses de l'exécution et de tous les moyens pour pallier l'irrégularité de l'homme.

La cuisine d'exception n'est pas un festin inutile; elle réconcilie la nature, le travail et la culture pour qu'un tel patrimoine ne s'évanouisse et que cet art préserve ce qui doit durer. Je recommande vivement ce livre à tous, et au peuple chinois en particulier car il nous fait découvrir et comprendre, à travers quelques portraits, la cuisine française dans sa définition la plus dépouillée; un art et une philosophie.

大厨的角色开始或限于工匠的工作，所完成的是自然的作品。它在于不粉饰已经是很美好的大自然产品，使其非常好；重要的是，保存组成菜肴的每个元素自然、原始的味道。

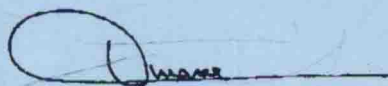
一直以来，美食只反映某个社会及某个时代。现在，美食必须佐以更好的训练，所有我的哲学建立于唯一的原则，那就是再纳入基本的、简单的、可听见及可了解的料理，使其在传统、发展与现代性间取得微妙的平衡。

在食材与烹调法的选择上“传统”；在国与国之间思想的研究及心得的交换上“发展”；在技术的运用层面、精准的掌握、严格的执行三方面，取代人为的无规律性，并借此三者——技术、精准、严格，达到“现代化”。

特别的料理并非是无用的盛宴；它调和了自然、工作以及文化，如此这样的国家不会消失，并且，这个艺术必然会被永久保存。

我大力推荐这本书给所有的人，尤其是中国人，因为这本书通过对二十几位厨师的描绘，使我们发现及了解，法国料理最朴实的定义：一种艺术与哲学。

《米其林》美食评鉴六颗星大厨
亚伦·杜卡斯



推荐序

进入法国美食殿堂

Le gastronomie fait vraiment partie intégrante de l'art de vivre à la française. On ne peut pas bien connaître la France si l'on ne s'intéresse pas à sa cuisine. Et c'est un vaste sujet!

Madame Yi-Ping PONG fait indéniablement partie de ceux qui ont décidé de connaître en profondeur cet aspect de la culture française. Pour mieux mesurer le degré de raffinement qui caractérise la grande cuisine, elle est allée interroger directement quelques-uns des plus grands chefs français, comme Alain Ducasse, Paul Bocuse, A. Senderens, A. Passard, Troisgros, etc. Elle décrit leur établissement, leur vie, leur philosophie, qui transparaît à travers leur cuisine. Chacun a une approche différente. "Le style est l'homme même", disait Buffon. Cela est vrai de l'art culinaire comme de la littérature. Mais il y a des constantes, qui donnent à la cuisine française son identité.

Grâce au livre très bien documenté de Madame Yi-Ping PONG, le lecteur Taiwanais pourra pénétrer cette identité, et la comparer à celle d'une autre grande cuisine" la cuisine chinoise, Il découvrira un monde d'une infinie variété.

Cet ouvrage est le meilleur passeport possible pour la France. Je lui souhaite, ainsi qu'à son auteur, tout le succès qu'il mérite.

Directeur de l'Institut Français de Taipei

美食的确是组成法国生活艺术的一部分。如果我们对她的料理没有兴趣，就不能真正认识法国。而且，这也是一个很大的主题。

彭怡平小姐，不可置疑地，属于决定深度了解法国文化的这部分人。为了更好地测量顶级美食的精致程度，她直接访问了一些顶级的法国厨师，如阿伦·杜卡斯、保罗·包库斯、亚伦·松德汉斯、亚伦·巴萨德、托格侯等人。她描写他们的餐厅、他们的人生、他们的料理哲学，这些都经由他们的料理显露出。每个人都有不同的方式。毕费曾言：“风格如同本人。”料理艺术真的如同文学。但它有常数，给予法国料理同一性。

多亏彭怡平小姐这本有文献依据的书，中国读者将能深入了解这个“同一性”，并能够将其与另一个伟大的料理——“中国料理”比较。他们将发现变化无穷的世界。

这本著作是最好的法国通行证。我期望这本著作，同样期望作者也得到她应得的成功。

前法国在台协会主任

史翥



解析法国精致美食餐厅

催生“精致美食餐厅”的灵魂人物

法国美食雄踞西方历史将近整整两百年，至今仍独领风骚，而融合各地料理特色于一炉、人才济济的巴黎，更被喻为“世界美食之都”，宛如世界美食舞台上一颗永不陨落的明星……细细分析其原因，除了法国得天独厚的地理环境，带来各省丰富的海陆食材外，更重要的是“大厨”（Chef）及“美食作家”的诞生。

Chef不等同“厨师”

一般而言，法文里有两个字都代表厨师。一为“Cuisinier”，意指“厨师”，尤指在大饭店里担任厨师工作的料理人，有专司调配酱汁的厨师Saucier、酿制酸醋的厨师Vinaigrier、专司烤肉的Rotisseur，另有面包师Boulangier、糕点师Pâtissier及最基层的学徒Commis等。但能被尊称为“大厨”的却仅只一位。如同于交响乐团首席指挥，要监督所有细节，包括食材的选择、菜单封面及内容的更换与设计、厨房部门的管理等，并要与餐饮部领班及品酒师配合；更重要的是要领导整个餐厅的方向，建立其风格。法文以“Chef”来称呼他们，正凸显出他们的独特与唯一。

Chef与一般人们对“厨师”的定义与看法不同。Chef在学艺时期周游列国，吸收各国料理艺术的精华，每位Chef的料理皆如其人般独一无二！他们一生孜孜不倦的努力，使得料理艺术得以发扬光大，也使得Chef成为美食餐厅的灵魂人物。Chef的料理，表达他们的思想，虽无言语，却是人类存在以来最美好的沟通方式。

而“美食作家”，不单能够与料理大师心灵交流，解读他们的语言，还需要能够借由文字，将食物形体本身的感官美与超乎感官的精神美，发挥到淋漓尽致，更进一步达到哲学般省思与科学般精准的文学家及科学家的境界。

法国精致美食独步世界的原因

如法国第一位美食作家布里亚—萨瓦兰，1825年12月8日出版的《味觉的生理学》（*La Physiologie du Gout*），为法国的美食主义奠下“科学”基础；有“美食文学家之父”之称的亚历山大·葛利莫·都·拉·汉尼耶于1803至1812年间，出版了一系列《美食者年鉴》（*L'Almanach des Gourmands*），首开法国美食批评之风。这些皆为法国精致美食奠下扬名世界的思想基础。

1900年，专业美食评鉴宝典《米其林》（*Michelin*）的出版，直接刺激整个法

国美食界。为了获得《米其林》三颗星，成为“世界级”的大厨，法国厨师们日夜磨炼完美的料理技艺，在餐厅装潢上注入“个人风格”，营造高雅的用餐气氛，使其与菜肴特色相结合，并且严格地选择食材的品质。此外，餐厅本身专业“酒窖”（Cave）的成立，更进一步提升精致美食餐厅的专业地位。

服务方面更首创西方料理界的分工制，区分为“餐饮部领班”（Maitre d'Hôtel）、“品酒师”（Sommelier）、“服务生”（Serveurs）三级，并在大厅的每一个厅内安排“分区餐饮部领班”、“分区品酒师”以及通晓多国语言的餐厅“服务生”，务求照顾到每个细节。所以在法国的精致美食餐厅用餐，一位顾客同时由数位专业而且训练有素的餐饮服务生环伺，每一道菜肴都为数十位厨师的共同心血结晶。为了事先确定食材的量，确保其服务品质，也避免空跑一趟，预先订位是绝对必要的，并且穿着绝对要整齐，以正式的晚礼服为佳。

最后一点使巴黎精致美食独步世界的原因，是每间餐厅都有她动人的历史背景。如名列法国五大古迹之一的“银塔”餐厅，为1582年的建筑；于1895年建成的“路卡斯·卡东”餐厅，是著名建筑师路易·马鸠雷（Louis Majorelle）一生的代表作；以及以每个座位皆刻上艺术家、大文豪名字为特色的“大菲弗”餐厅。

以专业分工经营的“精致美食餐厅”，经由大厨的画龙点睛，再加上美食作家优雅并挑动感官的文笔，宛如哲学家的深刻思想，使法国美食跳脱了感官享受的层次，转换为隐含人类一切知识的泉源及省思，带给食客沉思的喜悦与无限心灵的满足！

谁去“精致美食餐厅”

“去法国‘精致美食餐厅’用餐好贵，我哪里花费得起？那都是给有钱人吃的！”这是一般人对法国精致美食的印象，虽心向往之，却无力为之。然而，对美食世代代忠诚，并且将美食视为“生活的艺术”的法国人，却抱持着完全有别于我们的价值观。

去“精致美食餐厅”的食客，并非如我们印象中的全为富豪或政治人物，多半是一般的大众。有来此庆祝银婚、金婚、钻石婚的老夫老妻；有恋爱中的男女，为了试探彼此感情的温度，来此精心规划了“温柔晚宴”；有的是新婚燕尔、卿卿我我、甜甜蜜蜜的新人；当然，也有来此庆祝一段轰轰烈烈的感情结束，并互道珍重的怨偶。

为了来此等餐厅用餐，他们愿意勒紧裤带，将几个月省吃俭用后多出来的积蓄，拿来换取一顿毕生难忘的美食经验。因为对他们而言，世间没有任何事物，比

和心爱的人，在充满温柔高贵风情的餐厅中一起用餐，更能激起他们感官与心灵满足的事了！

对美感敏锐、喜好感官享受的文艺界人士，如世纪才女乔治·桑、奥芬巴赫、雨果、大仲马，以及其他著名导演、演员等也都是常客；当然，其中也不乏“美食间谍”！

法国大大小小的美食评鉴，每年派出各种等级貌不惊人的“便衣间谍”，人数高达几千人，形成美食餐厅不可小觑的主流顾客群。

来自世界各地的观光客，慕巴黎美食之都的盛名前来，成为美食餐厅的新宠儿。在美食餐厅进餐，往往耳闻十来种以上的国际语言，此起彼落，餐厅瞬间变成一如联合国大会般……

哪些菜肴够格称得上“美食”

中国美食餐厅里的鲍鱼、鱼翅、猴头菇、熊掌、燕窝等高级食材，到了法国美食餐厅里变成以布列塔尼螯虾、龙虾、鱼子酱、松露、巧克力等材料做成的珍肴。

上好的食材少之又少，物以稀为贵，偏偏法国“精致美食餐厅”的料理中，推崇使用最高级最新鲜的食材。这使得名厨们为了获得最好的食材，你争我夺的情况所在多有。例如每年一度为了抢夺佩里戈尔的松露的“名厨大战”，可谓惊心动魄！不但发动金钱兼人情攻势，再加上威胁利诱，其内幕情节之错综复杂、高潮迭起，直可逼近福尔摩斯的侦探小说。

为建立非常紧密的商业关系，最好的供应商早被名厨网罗，签下数十年卖断合约。若是某种物产濒临绝迹，法国老饕也会绞尽脑汁，千方百计“尝到”类似味道。

写作《米其林大厨》的动机

我开车跑遍全法国，寻访古往今来引领法国料理风骚的名厨及饭店。每次到了不同的餐馆，都为其独树一帜的餐厅风格及与众不同的料理诠释手法所吸引。而这一切，又都与大厨的人生背景、丰富多元的地区文化特质、视“美食”为“生活艺术”，并反映社会与文化现象的思想紧密相连。

我不断地问自己，为什么法国大厨对最高美食境界的追求如此执着？为何法国人视“美食”为一种至高无上的“生活艺术”？为了达到艺术的境界，他们不惜花费无数的人力、物力、时间与金钱，集世世代代的智慧去追求？这些问题的答案，与我个人为何在人力与物资都匮乏的情况下，仍坚持完成此著作的理由相同：对追求人生至真、至善、纯美信念的坚持，及完成该使命的决心。

我在日本及法国求学的那段时间中，曾有位日本商人谈及对台湾的印象：“台湾，我知道！就是那个产香蕉的岛。”这句话若到了法国人口中则会变成：“啊！Made in Taiwan。台湾就是专门制造价廉但品质不怎么样的次级品的地方。”之后几年，我不断地问自己，台湾难道除了给世界“多金”、“会赚钱”的印象外，别无其他？在台湾这块土地上生存的人民，除了赚钱、关心政治外，是否还有另一块天空可供呼吸？那些对人文艺术饥渴的心灵，是否能获得真正的满足？

这个问题盘踞在我心里，使得我在清晨四点，因彻夜开车而连续爆胎两次时，仍能咬紧牙关换胎，在荒山野岭走几百米打电话找修车厂求援，也使得在某大厨给我展示了日本早在十几年前派遣二百名专家、摄影师及各界精英，编辑出版的十大册欧洲精致美食文化丛书后，更督促自己早日完成此书。

在这本著作中，我走访二十几位在料理及餐厅风格、料理哲学上皆不相同的大厨，深入了解他们的人生境遇，激励他们踏上这条“料理不归路”的理由，及其产生迥然不同的料理风格与料理哲学的背景。

这二十二篇故事，谈的不仅是获得《米其林》美食评鉴肯定的三星大厨。因为，今日的非三星，极可能是未来执掌法国料理牛耳的精英；而今日的三星大厨，也曾经是昨日的二星、一星甚至无星级的“他们”。为了更公正、更客观地评判，并且深入了解当代法国美食界现况，我选择的方向是跳脱了仅向一般的“名牌”致敬，而是更进一步网罗了有才华、在料理技艺与风格上都各有所长的非三星级大厨。

借由此书，除了向这些为梦想努力以赴的大厨们献上我最高的敬意外，也期望能够对中国的餐饮业起到抛砖引玉的作用，将中国人最引以为自豪的美食文化，推向更精深、更广博的生活艺术境界。

最后，还要感谢中央编译出版社全体同仁对此书的全力支持与协助，尤其要特别感谢对图书出版充满热忱的中央编译出版社总编辑刘明清先生、中央编译出版社岑红女士，梦想家分社社长张维军先生、营销主管安小羽女士、编辑廖晓莹女士。写书期间，一直从旁协助的法国挚友David、Sylvie、Rodolphe，摄影指导杨文卿、黄士庭，一直以来鼓励我的素馨、俊树、美穗、钦青，若没有你们，我绝对难以完成此书。与各大厨朋友们超越国籍文化界限的心灵沟通，使得漫长孤独的写作期间变得甘美，仅将此书出版的荣耀，与你们所有人分享。

彭怡平

2014年11月于台北风雅堂

目录



推荐序
“料理”艺术与哲学 002

推荐序
进入法国美食殿堂 003

作者序
解析法国精致美食餐厅 004

PART 1 巴黎

料理界的拿破仑
贝纳·纪欧丹 012

古典料理铁人
菲利普·路鸠德赫 023

料理界超现实主义大师
亚伦·巴萨德 029

萨瓦料理的捍卫旗手
纪·马丹 037

至真纯美的料理人
多米尼克·布雪 046

酒菜剧场的旷世导演
亚伦·松德汉斯 053

美食设计师
阿伦·杜卡斯 061

味觉的实验工作坊
沟提契尼兄弟 070

乔埃尔·霍布甸的秘密传人
艾力克·鲁瑟夫 077



PART 2 里昂

所向无敌的厨界教皇
保罗·包库斯 086

印象派的厨艺家 米谢尔和皮耶·托格侯	093
乔治桑的私人厨师 尚·杜克鲁	103
无为而cook的厨界道家 菲利普·瞿斯	111
“金字塔”的园丁 帕粹克·翁里鲁	119
超级料理明星 贝纳·罗叟	125
布雷斯母鸡的捍卫骑士 乔治·白兰	132
诗意的大自然料理师 保罗及马克·艾伯蓝	139



PART 3 普罗旺斯

松露国王 克莱蒙·布鲁诺	148
感性的母亲料理 海娜·撒慕	158
感官魔法料理师 罗伦·布赛尔及杰克·布赛尔	166

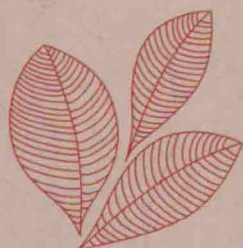


PART 4 布列塔尼

筑“香”梦的料理诗人 奥利佛·罗兰杰	174
料理艺术狂想曲 乔治·班诺及克劳德·勾陆伟	184

推荐菜单图例：♣ 开胃菜 ▲ 前菜 ♠ 主菜 ♥ 甜点 ◆ 酒、饮料





PART 1

巴黎

PARIS

巴黎人认为最好的料理师，
是谈过恋爱的厨师加上
最优秀的美食家。



料理界的拿破仑

贝纳·纪欧丹

Bernard Guichandin

“料理”如同“爱”，
她唤起所有的感觉，并发自内心。

料理的动作如同爱的表现。

——贝纳·纪欧丹