

当我觉得一道菜完美的时候，就是我放手的时候。

当我觉得到达巅峰的时候，就是回盼初心，从零开始的时候……

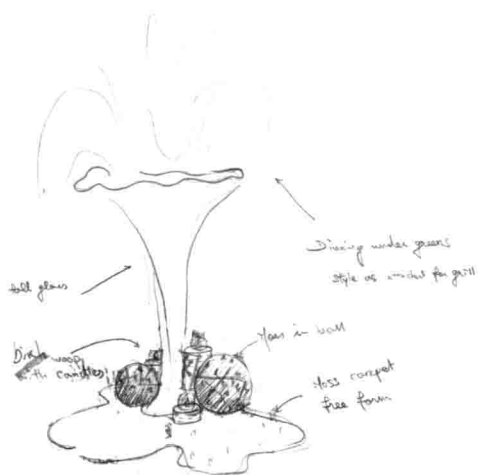
初 心

江振诚 著
André Chiang



初心

江振诚 著
André Chiang



图书在版编目 (CIP) 数据

初心 / 江振诚著. -- 北京:九州出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5108-2874-4

I. ①初… II. ①江… III. ①散文集-中国-当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068036 号

著作权合同登记号 图字: 01-2014-2188

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行, 不得销售至港、澳及任何海外地区

初心

作 者 江振诚 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张 7.25
字 数 150 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2874-4
定 价 32.80 元



推荐序 1

真正的台湾之光

著名作家

李昂

为了对江振诚的厨艺有所了解，我不仅在台湾吃过他客席做的餐宴，还特别远赴新加坡，一尝“Restaurant ANDRE”，并和他有过小小的接触。

他留着厨师常见的三分头，干净利落，仍有过去在伸展台做模特儿的美好身形和样貌，不只言谈之间应对得体，举手投足间也焕发着人文色彩。

这是个不只厨艺精湛，而且颇具思想的大厨，难怪能够如此年轻即站上世界性的舞台。读了《初心》一书后，更印证了他这一切成就，皆是多年以来万般努力方有的成果。

他谈自创的“八角哲学”。八角最接近圆形，各有棱角但近乎完美：纯净 Pure、盐 Salt、技艺 Artisan、质感 Texture、南方 South、独特 Unique、记忆 Memory、风土 Terrior。以此“八角哲学”，每天看食材进货并根据当下的感觉做菜，没有固定菜单，也没有菜名，分成八列。

比如作为“质感 Texture”的这道菜，主要部分上来时让人眼前一亮，一尾不大却很完整的虾，有炸得熟透的虾头、全生的蓝色虾身，用了来自津巴布韦的虾，粗壮、质感、强有咬劲，生、熟之间，一起入口或者分开而食，的确，充分地激荡出了食材



的 Texture。

我笑着问他：为什么是炸虾头，而不是保留生的虾头，炸熟虾尾？

他用直觉回答：虾头本来就是要用炸的。

对这样一位自我控制极为良好的大厨，我不免有“Got You”的快感。因为我理解江振诚，他和我一样，了解日本料理的文化里爱将虾头拿去炸好下酒。有一些熟悉的处理食材的习惯，不知不觉中，会表现出来。

或者，作为“技艺 Artisan”的这道菜，底层是茄子，中间是鸡冠，上层是三条去骨的鸭舌。大概只有中、法料理吃鸡冠，切小丁的鸡冠与柔软的茄子，是法式。但画龙点睛的鸭舌，巧

妙地有了华人特色。高深的技艺让创新的组合惊艳，而且最重要的是相搭、好吃。真是“舌尖上精致美绝的东、西”。

最容易让人辨认出江振诚文化上的融合与混搭的，就属餐厅前面的那棵橄榄树。作为一种图腾，他将温带南法的橄榄树移到热带，专人照顾，在月历上的冬季，还要在橄榄树的根部埋冰，好让它有过冬的感觉。

而他的“混搭”，并不是在赶潮流与时尚，而是出自创造性的自发；是一种来自内在的必需，而非外在的形式，因而能成为厨艺的精髓而不是表相。

《初心》这本书，值得我们仔细地阅读、认真地思考。而有志在厨艺方面发展的人，除了学习江振诚自身孜孜不倦的努力外，更可以从“初心”中得到如何在世界性的舞台上崭露头角的重要法门。台湾，一起来努力吧！

推荐序 2

他的故事，将鼓舞所有有梦的人！

公益平台基金会董事长

严长寿

江振诚，就是我口中的“小江”，在台湾可能不是那么众人皆知，然而在国际料理界，这却是一个让人无法忽视的名字。他做的料理，让米其林星级主厨惊艳不已；他开的餐厅，几乎囊括了世界重要的知名奖项；而他历经磨炼一路走来所淬炼而成的人生哲学，更让所有人刮目相看。

说起我与小江的认识，其实有三个因缘。二十几年前，我惊觉台湾空有丰沛的美食养分，但厨艺教育却出现严重的断层，师徒制的没落，让很多厨师找不到徒弟，我们的美食文化面临着凋零的危机。我因此建议当时的教育厅筹办淡水商工餐饮科，而我当时带领的亚都丽致饭店，便负责幕后规划的工作，由亚都的主管参与安排课程设计，并由我们的伙伴协助设计厨房，甚至推荐专业师资。江振诚，就是当时淡水商工餐饮科的学生。

十几年前，因为我的结盟饭店盛情邀约，我来到曼谷的五星级饭店 Dusit Thani Hotel 刚引进的高档餐厅“D' sens”用餐。那是一次美好的用餐经历，只是当时我丝毫未觉，小江正是这间餐厅的厨师，他刚从法国回到亚洲，正要跨出他料理地图很重要的一步。

2000年，亚都饭店一手提拔的王晓东总经理参与经营的外

滩 18 号风光落成，我在这里的“Sens & Bund”才算是正式见到了每个亚都厨房同仁都认识的小江。经历了法国学艺的磨炼，并且能说多国语言，那时的振诚已与过去的实习生小江不可同日而语。当后来的作业稳定以后，法国师傅要放手提升有能力的接班人时，能做能说又有想法的他当然是负责这间餐厅的不二人选。

江振诚跟我有两个共通点，我们都不太爱读书，而且都有语言天分。江振诚有他自己与生俱来的创意天赋，虽然有点误打误撞进入餐饮科学料理，没想到这却成为他释放无穷灵感与敏锐感官的出口。最重要的是，他立定目标之后专注、认真的态度，他勇于面对所有的磨炼。

我印象十分深刻的一次是他在 TED.COM 的演讲，我应邀参加他的演讲会，我向其他人介绍这个我欣赏的年轻人。我跟大家说：“小江曾经在我的亚都丽致饭店待过一年。”小江后来却告诉我：“总裁有所不知，我在亚都恐怕待了两年。因为我下午到晚上在亚都巴黎厅工作，隔天早上我又请求无酬到点心房见习。”原来他为了让自己在短时间之内累积更多经验，分别在我们的巴黎餐厅和点心餐厅打工，把一天当两天用，所以他曾经在亚都工作了两年。

把一天当作两天用，这种一般人所认定的“苦”，江振诚却乐此不疲地投入其中。如此看来，江振诚的成功绝非偶然，他发掘自己的天赋，而后全心投入，勤奋学习，并且勇于把自己放到更艰难的环境中，走出台湾，开阔眼界，增进自己的实力。

我心目中的厨师有几个层次，第一种是“厨匠”，也就是不

会创意，只是跟着既定的食谱烧菜。如果可以了解客人的需求，悉心体察食客的好恶与品味，而且能够因人而异，搭配出客人喜好的食品，才能抵达第二个“厨师”的层次。而最高层次则是“厨艺家”，运用自己的创意和美学，把料理提升至一门艺术，让料理传递心中的意念。江振诚正是属于这种不可多得优秀厨艺家。

《初心》这本书讲的是江振诚的故事，这十年来，他的故事常常是我每次到各大餐旅相关学校演讲必定会和台下学生分享的范例。他凭借自身独一无二的厨艺天赋，再加上难能可贵的认真和执着，一步一步地筑梦踏实。他是台湾青年厨艺界的典范，但更重要的是，在“餐饮厨艺”已渐渐成为青年学子追寻发展梦想的显学的当下，隐藏在背后像江振诚这样愿意全心投入、不屈不挠走向国际的勇气与毅力，才真正是台湾年轻人应当努力的方向！

前言

- 两个毕业典礼 1
前所未有的华丽盛宴 8

1. 餐桌。

- 餐桌上的美味关系 12
妈妈的料理启蒙课 17
不容妥协的完美主义 22
难以忘怀的夜市滋味 28

2. 料理，初相遇。

- 美丽的机缘 34
小小实习生 39
法国餐厅初体验 46

3. 厨师帽。

- 最年轻的法国餐厅主厨 54
主厨的考验 59
双子座初邂逅 63
千锤百炼苦学语言 69

4. 米其林的梦幻厨房。

- 三秒钟的决定 76
亦师亦父的双子星主厨 80
与马铃薯对话 84
米其林美味探索之旅 90
小仓库里的红酒香 94
我的法式生活 99

5. 杀手出任务。

- 杀手，就是我 108
Make it happen! 让它实现! 111
亚洲地图的四个梦 116
落跑新郎 122

6. 无与伦比的探险。

挥别感官花园	132
塞舌尔洗礼	137
筑巢	142
七十二层楼高的决心	145
邂逅 Restaurant ANDRE	148
一路相伴的“贵人”	154
登峰造极	157

7. 餐桌上的哲学家。

八角哲学	166
匠与艺的认知	172
不断进化的创意	176
真实的料理	178

记忆胶囊	182
一块陶土的启示	185
完美就在细节里	187
享受一顿饭的时光	191
眼睛看不见的东西	194

8. 念念不忘的初衷。

André 式的管理学	202
用人像用料一样重要	204
不可或缺的 Flexibility (弹性)	210
挫折学	213
Simplicity (简单化) —— 勿忘初心	216



前言

两个毕业典礼

有天晚上，我的私人手机铃声响起。“晚安，Chef André（安德烈主厨）吗？”电话的另一端，对方以流利的法语打招呼。手机上没有来电显示，但知道这个电话号码的都是一些熟识的朋友。

“是的，晚安。”我习惯性地也转换成法语回答。此时正在厨房里准备上菜的我，忙碌到根本没多余心思去想话筒另一端到底是谁。

“我想订位，六个人，今天晚上。”对方很简洁地说出需求。

“今天晚上？”噢，这口气很熟悉，是哪个老朋友呢？我一边指挥出菜，一边查看外场来客的用餐状况，并且快速翻阅订位表，“你稍等我一下！”

“噢，可以，可以，正好有一桌空出来！你什么时候到？”我一边回答一边确认前场客人用餐的情况，有桌客人用餐已经快接近尾声。忙碌让我一时半刻还想起电话那端的朋友到底是哪一位。

“三十分钟后！”

“三十分钟，OK！请问您的大名？”我准备把客人的名字先登记下来。

“我，Jacques（雅克）啊！”电话那端传来顽皮的笑声。

“Chef！”我惊讶得大叫，“Chef Jacques！你在哪里？还

在法国吗？”我的音调忍不住提高起来。

“我刚下飞机，现在在新加坡机场，正要坐车赶到你那里！”Jacques笑着挂了电话。

Le Jardin des Sens（感官花园）的两位主厨 Jacques 和 Laurent（洛朗）两兄弟虽然是双胞胎，个性却是南辕北辙。哥哥 Jacques 轻松幽默，很爱开玩笑，因此我内心仍存着一丝怀疑：是真的吗？Jacques 真的来新加坡了吗？我实在太惊讶了！

这是在三年前，我回到新加坡经营“JAAN par André”的某一天，突然接到的一通意外的订位电话，就是这通电话，让我获得法国料理“出师”最宝贵的肯定！

“要做什么给他们吃呢？要做什么？要做什么？”嘴里一直叨念不停，我平日的冷静瞬间消逝无踪，这下子换我紧张了！半小时后，他们来了！怀着前所未有的忐忑心情，我做了一套菜给主厨品尝。

从厨房向餐厅观望，确定他们用完最后一道餐点之后，我马上走出去。“Chef，今天吃得还可以吗？”我强作镇定地问道。

我仍然清楚记得当时的感觉。我和 Jacques 已经有很长一段时间没有见面。事实上，当我仔细回想过去十几年，他其实从来没有吃过真正属于我的菜。以前我所做的，都是他们兄弟两人的料理，由他负责开菜单，他指定这道菜要搭配什么，我完全遵命。我对他的料理几乎倒背如流，他喜欢的东西是什么，不喜欢的东西是什么，哪种调味料要特别加重，咸淡如何掌控……我可以说是了如指掌。如果要做他的料理，一点都难不倒我。

但是我从来没有在他的面前做过属于我自己的料理，当然



他也从未吃过。这是第一次，他所品尝的，完全是以我的想法做出来的料理——这就像是关乎我能不能从今天开始独当一面的毕业考！

Jacques 慢条斯理地擦擦嘴，抬头看看我，这短短一秒钟，宛如等候了漫长的一个世纪的宣判。“André，今天晚上的每一道菜，我完全看不到我的影子！”他微笑地看着我。

这简短的一句话，胜过所有荣誉与奖章，是对我最大的肯定！那一刻，我第一次感觉到自己“毕业了”！

两年后，我带着自己最信任的团队，在新加坡中国城边的老巷子里开了“Restaurant ANDRE”——一家完完全全属于我的梦想中的小餐厅。

Restaurant ANDRE 在短短一年内，受到世界各地重量级食评和料理界的重视，各大媒体争相报道。但在餐厅开幕满周年的前夕，我还有个未完成的心愿，于是我鼓起勇气拨了一通电话到法国：“Chef，我终于开了自己的餐厅，已经快满一年了，你们是最重要的恩师，我想把这意义重大的第一个周年，与你们一同分享！”我邀请了他们兄弟俩，希望他们都能飞到新加坡，参加餐厅的周年庆，一起分享我的喜悦，见证这辛苦的第一年“白手起家”的成果。

他们俩很爽快地答应了，愿意专程飞来新加坡，和我们一起庆祝！双子星主厨两兄弟的个性极不同，一主内，一主外，他们一直是事业上的最佳拍档。主内的弟弟 Laurent，几乎长年待在法国，如果没有特别重要的邀约，平常绝对不随便离开法国，作风非常严谨，出国任务向来都落在哥哥身上。听到弟弟也答应要飞到新加坡参加餐厅周年庆，对我而言，真是意义非凡，我几乎喜极而泣。

这一次，弟弟 Laurent 提前一天与一位助手飞到新加坡。当天晚上，我邀请他们先到餐厅用餐。“Chef，我想做一套菜请你试一下。”

“好！”他答应说。

“不过，Chef，言明在先，我不会做特别的菜。今天晚上给您准备的，跟每一位客人吃的菜一模一样，希望您不会介意。”

“不会，不会。”他露出少见的轻松笑容。

因为我希望能获得最真实的评价，不愿因为特别招待主厨这一桌，忽略对其他用餐客人的服务。我决定把 Chef Laurent 当作

到餐厅用餐的一般客人——每一位客人都是我们的VIP，每一位的餐点、服务都应该一视同仁。

用完餐点，Laurent 问我：“André，今天出的菜，真的是跟其他客人享用的菜色一模一样吗？”

“一模一样！因为先前向您报告过，我希望您能给我真实的意见，所以不想用特别的菜来讨好您。”

“倘若如此……而且每个晚上都是像今晚一样的水平……” Laurent 停顿几秒看看我，“那我必须恭喜你！现在你做的菜，已经比我做的还要好了！我非常开心，非常骄傲！”他露出难得一见的满意笑容。

在我的印象中，弟弟 Laurent 很少笑，赞美更是从来没有从他口中听过。他是那种极其严厉、要求完美的人。一有错误，立即斥责，即使是肯定你的好，也全部藏在心中。当时在法国餐厅工作，所有的同事都非常怕他。但对我来说，他却是最亲近的导师，也许是我们个性相近的缘故吧。

事实上，我是弟弟 Laurent 一手调教出来的，当年我跟他身边，亦步亦趋地学习厨房里的每一件事和餐桌上的每一个细节。相较于哥哥，我可以说是弟弟 Laurent 训练出来的“杀手”，他是我在法国习艺真正的师傅，对我的影响非常深远。因此这一席话对我来说真是意义非凡，如果先前哥哥的来访像模拟考，那么这次被 Laurent 认同的喜悦更不是文字所能形容的，这应该就是所谓的毕业考吧！

这两次不同的毕业典礼，让我感觉到自己真正“长大成人”了，或者可以这么说——我毕业了！

