

# 吃了几颗星

## 欧洲米其林餐厅之旅

陈家康 肖莹莹 著



**Tasting stars**  
European Michelin Restaurants Travelog

北京出版集团公司  
北京出版社






# 吃了几颗星

## 欧洲米其林餐厅之旅

陈家康 肖莹莹 著

**Tasting stars**

**European Michelin Restaurants Travelog**



北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃了几颗星 : 欧洲米其林餐厅之旅 / 陈家康, 肖莹莹著. — 北京 : 北京出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-200-09988-1

I. ①吃… II. ①陈… ②肖… III. ①饮食—文化—欧洲 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187432号

# 吃了几颗星

欧洲米其林餐厅之旅

CHI LE JI KE XING

陈家康 肖莹莹 著

\*

北京出版集团公司 出版  
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印刷

\*

787毫米×1092毫米 16开本 24印张 365千字 540幅图

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-200-09988-1

定价: 98.00元

质量监督电话: 010-58572393

---

## 星星的味道

---

傅奕诚 Florent Bonnefoy

米其林中国区地图与指南经理

说起“米其林餐厅”的由来，要从 100 多年前的一次“不务正业”开始。1900 年，法国中部小城克莱蒙费朗，米其林轮胎公司的两位创始人，安德烈·米其林和爱德华·米其林兄弟，开创了一项看似与轮胎主业毫不相关的业务——出版一本叫做《米其林指南》的小册子。他们没有想到，这本最初只有巴掌大小的《米其林指南》，在此后一个多世纪里，对全球的餐饮行业产生了如此深远的影响。《米其林指南》中颁布的“米其林三星餐厅”称号，成为全球众多顶级餐厅和大厨们梦寐以求的最高荣耀，也是世界各地老饕猎获的目标。

而全世界老饕最羡慕的对象莫过于米其林“美食侦探”。因为他们受米其林聘请，全职工作的内容就是：以普通顾客的身份，匿名访问餐厅，用餐费用由米其林买单。这些出现在《米其林指南》中的餐厅，无不是米其林“美食侦探”和美食编辑们精挑细选的结果，而且无论是在哪个国家，标准都一样。美食侦探的工作也毫不轻松，因为他们一年 700 多餐的重点，就是为了每年修订《米其林指南》中的所有实用信息、排名和星级评定，以保证为读者提供最可靠的信息。这些传奇因素赋予了《米其林指南》和“米其林餐厅”不可复制的地位。

尽管如此，《米其林指南》为中国读者所熟知，还是近几年的事。我们很高兴地发现，越来越多的中国人开始了解并认同米其林餐厅评级标准，也有越来越

多的朋友，在旅行之前，将品尝米其林餐厅列入行程安排。更有美食文化传播使者，不辞辛苦远渡重洋，“专程前往”米其林星级餐厅，亲身体验，并付诸笔墨，将米其林美食哲学传递给广大中国读者。

本书的作者陈家康先生和肖莹莹小姐，各自在任职美食旅游记者的多年里，多次往返欧洲。他们吃过的米其林星级餐厅，按星星数目统计，已超过百颗。他们品尝美食，鉴赏美酒，与主厨谈话，探秘厨房，体验与餐厅相配的酒店环境或周边地区的个性化旅行。我一直以为，美食旅游记者应该是世界上仅次于米其林美食侦探的美差了。这本书中，有餐厅的历史掌故，当地风土物产，主厨的音容笑貌和菜品的形色香味，令人读来津津有味。我等芸芸众生，如果做不成米其林美食侦探，又做不了美食旅游记者，即使不能亲临米其林星级餐厅大快朵颐，也可偷得浮生半日闲，翻阅此书，意品一下米其林星星的味道。

---

## 自序

---

2003年，我在巴黎 Le Bristol 酒店享用了一顿精彩美妙的米其林二星晚餐。回香港后随即大肆推荐给同事、朋友及亲戚们，可惜换来的反应多是：“轮胎公司也开主题餐厅吗？”似懂非懂的朋友更反问：“在餐厅里能否见到那个木乃伊般的米其林娃娃？”那时并没有人知道米其林评级是什么，更不能奢望把话题引到餐厅评级与欧洲饮食文化的关系上。

2007年至2008年间，我决心前往瑞士洛桑酒店管理学院攻读EMBA课程。再次回香港时，恰巧该轮胎公司宣布其红色导游书继日本及美国之后，首次登陆中国香港。此举让香港广大市民认识了来自欧洲的餐厅评级标准。短短几年间，该评级在香港餐饮业产生了不同程度的涟漪效应。

今天，每年中国往欧洲的出境旅游人数不断以两位数的百分比攀升。去年在电视机新闻节目内，一位内地游客在法国巴黎接受采访时，说这两三年间在花都巴黎旅游时已差不多吃遍所有米其林三星餐厅，感觉有点腻，甚至吃不出分别来。始料不到欧洲美食在中国人的眼中，过往十年的转变如此巨大。

这则新闻让我更觉有必要去宣传欧洲人珍而重之的美食文化。原因是我深信每家餐厅背后都有一个独特的故事，获得星级的餐厅必定有其可取之处。若加深入了解欧洲不同国家的地理环境，受历史影响的饮食文化，或是大厨的创作背景，餐桌上提供的食物滋味自然会变得更复杂，一如钟爱的家乡菜或小吃，怎样多吃

始终也不觉腻。相反，过了一阵子没吃，心痒难耐，终究要快快填补口腹之欲。

一颗对美食向往的心一直推动驱使我不断地来回欧洲大陆，深入探索米其林餐厅内发生的人生百态。虽没正式统计过，我累积品尝的欧洲星级餐厅数量肯定超过 200 颗。我由一个不懂用鱼餐刀去进食鱼，变成现在单从食物的出品便能分辨出经由大厨或二厨来烹制。其实没有什么独特秘笈，只不过是简单地任凭好奇心放纵，在无边际的美食国度里追寻味道上的真善美。

本书搜集我过往的美食与旅游体验，精挑细选的 18 家餐厅都属亲自拜访后得取的亲身体验，希望带给读者一种真实的感受，以亲身经历与读者分享欧洲的米其林餐厅最值得欣赏的地方，或者直接由当地大厨解说西方美食的演进及其对餐饮的价值观与理念。盼望读者翻开此书时感觉有如浏览博客般轻松写意，或许借此去策划一次适合自己胃口的欧洲美食之旅。

众所周知，现在的中国游客在欧洲普遍不爱吃西餐。但我确信这景况未来会有 180 度的转变，当中亦会加倍留意西餐在中国餐饮市场的变化。

愿阅读后您能获取食欲与心灵上的富足。

陈家康

---

## 自序

---

2008年，当时正在杂志社工作的我接到一通电话，“您好，我是米其林公司的，想要邀请您参加米其林红色指南的活动。”

带着好奇参加活动，原来，这是轮胎行业领导者米其林集团旗下的《米其林红色指南》的中文版上市新闻发布会。从那天开始，我知道了《米其林红色指南》是一本关于美食餐厅及其评级的书，知道了什么是米其林一星、二星及三星餐厅，知道了米其林用匿名美食侦探进行客观公正的评分，知道了评选餐厅的标准包括了食材、创意、环境、服务、卫生等细节。我在想，哪天一定要试试看。

后来，我做了一名自由撰稿人。一直喜爱旅行，再加上生长在以美食著名的广东，形成了不管到哪，都要找美食的旅行态度。总觉得只有满足了味蕾，旅行才没有遗憾，尤其是经历过数次旅行时不愉快的用餐经验，在享受美景之后带着未能饱腹或勉强入口的遗憾离开，心里便暗暗发誓，以后，一定不让食物变成旅行中唯一的缺憾。

因一次工作机会，我认识了同样在香港做自由撰稿工作的陈家康先生。我们谈起了旅行，谈起了美食，最后谈到了米其林。已在欧洲各国采访过米其林星级餐厅的他认为这种得到美食界一致认可的评定，最终是要进入中国市场的。因为中国是饕餮大国，拥有深厚的饮食文化。而在中国，到目前为止，仍未能有官方且大众认可的美食评定体系，饕客们的依据更多是从网络上搜寻网友们的自行贡



献。基于同样认为美食是旅行中一件重要的事，也是我们一而再再而三想要出发旅行的理由，我们想何不一起合作，到欧洲进行以米其林美食为主题的采访工作，为中国所有喜爱美食和旅行的人做一本关于米其林美食旅行的书。

于是，我便开始不断往欧洲跑，每一次长达 10 天半个月的行程回来，都能够胖个四五斤。的确，我吃下了许多美食，喝下了许多美酒，但我却认为这不是最大的收获，最大的收获是，我从一间间米其林星级餐厅的采访中，认识到了，世界上，不管任何一份工作，伟大的或渺小的，都是值得尊重和认真对待的。在中国，厨师并不被看成是一项很好的职业，甚至有人认为，那是读书不好才无奈选择的职业。可在欧洲，提及这些米其林星级餐厅主厨，人们都会以一种由衷喜爱的语气来发表自己对他 / 她及其餐厅、美食的看法。不管是餐厅里的主厨、甜点师、侍者抑或前台接待生，在与他们交谈时，也能感受到他们真心诚意热爱自己的工作，所以才能让食客在餐厅的任何一个角落都能感受到舒适和欢愉。

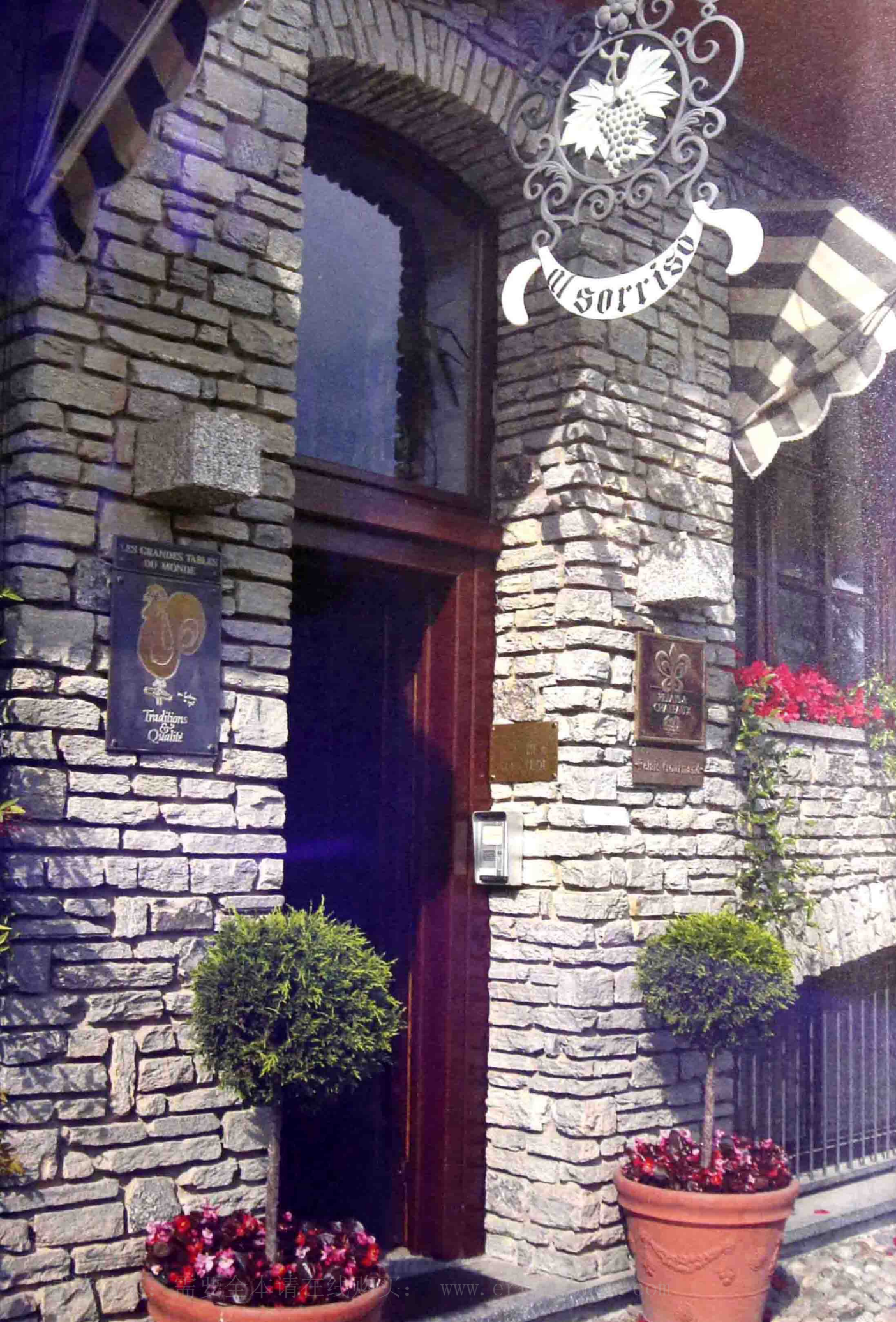
再说深层一些，则是采访时所感受到他们对自己生活的这片土地，自己的家园，土地上的每一种牲畜或植物的忠诚。尽管我们从小就熟知“锄禾日当午，汗滴禾下土”，可生活在城市里，远离农活，很难体验到农夫的艰辛。而到餐厅用餐，有剩菜的情况也不见得都会打包回去，有时是不想麻烦，有时是不愿意吃陈旧菜肴。然而，在米其林星级餐厅用餐，我常常看见邻桌的食客吃完一道菜后，碟子里剩余的酱汁也用面包蘸着完全吃掉；碟子里所有你看见的食材，包括配菜的香草、花卉等等，都能够吃下肚；而假如你点了一份菜，只吃了一半就不动了，侍者甚至主厨会亲自出来询问，是否食材不新鲜或不合口味才导致剩余那么多。慢慢地，我从这些细节里明白，食物是值得尊重的。从享受食物的环境、搭配的美

酒到享用食物本身，在米其林星级餐厅里的这一切，都是为了尊重来自大自然、表达当地风土的食物。久而久之，我也把这些寻找新鲜食材、尽量按着人数和食量来下厨、每一次都吃光盘碟里的食物的习惯带回了中国。

当然，我在吃米其林星级餐厅的过程中，也遇到过自己不喜爱的食物。因为美食终究还是一种主观的事物，根据不同的口味喜好、不同的文化背景、不同的饮食习惯，得出的结果不尽相同。然而，不管是否喜爱，评定美食仍是有几样准则可遵循。用中国的俗语形容，便是色香味俱全。反映在专业的领域中，评断一道菜肴好与坏，首当其冲的是食材。食材的新鲜和品质好坏，从根本上决定了这道菜的素质，这一道理从简陋的平民餐馆到高贵的星级餐厅都适用；其二，便是菜肴的表现方式，包括色泽、呈碟、搭配。视觉是影响食欲的一大重要点，漂亮的呈现方式能从第一印象上抓住食客的心；第三，则是与之相关的服务、环境、餐具、卫生。许多人记住美食，是因为某一段记忆触动心弦，这里涉及的便是感受。谈到感受，便会关于一起用餐的人、服务整段用餐的侍者以及各种在这期间遇到的细节事件。

我是幸运的，借助工作的关系，有机会接触并不断地出发寻找更多的米其林餐厅。一间一间的米其林餐厅，积累在心间，每当回国后忆起，都会感动于那些食物在口腔里升华的美好，触动于厨师们对厨艺这项事业和梦想的执着努力。作为热爱美食和旅行的人，将记忆的这一切写下来，是让自己继续出发，也是鼓励更多有着同样梦想和爱好的人一起出发。

肖莹莹



LES GRANDES TABLES  
DU MONDE  
Traditions & Qualité

al sorriso

PIAZZA  
CANTINA



# 目录

## CONTENTS

---



Chapter 1

遇上美味，遇上爱

002 法国 France Le Petit Nice-Passédat  
打开盛宴的蓝色大门

022 西班牙 Spain Santceloni  
亲切的二星大厨

044 奥地利 Austria Steirereck  
舌尖上的新派奥地利

066 意大利 Italy Il Baluardo  
小山城大美食



Chapter 2

美食大魔术

090 奥地利 Austria Taubenkobel  
洞穴里的晚餐

110 法国 France Le Pre Catelan  
伸手摘星的艺术

128 法国 France Epicure  
不断“升级”的魔术师



厨房里的女人们

148 法国 France La Maison Pic  
男主厨，女主厨

170 意大利 Italy Al Sorriso  
传统，传统，还是传统

190 西班牙 Spain Arzak  
创造分子的摇篮

208 意大利 Italy Dal Pescatore  
两位母亲的家



边吃边喝才是幸福

228 法国 France Hostellerie de Plaisance  
拳击厨师与世界遗产

246 德国 Germany Residenz Heinz Winkler  
七年之痒

268 意大利 Italy Restaurant Guido da Costigliole  
上一晚葡萄酒课



以美食的名义隐居

286 法国 France La Bastide-de-Moustiers  
隐居在深山

308 法国 France Les Pres d' Eugenie  
水疗秘境中隐世名厨

330 德国 Germany Hotel Bareiss  
黑森林里的“铁三角”

350 瑞士 Switzerland L' Hôtel de Ville  
三个太阳下的美食“狩猎”

---

# Chapter 1

## 遇上美味，遇上爱

有时候，美食就如爱情。

遇上了对的，第一眼印象怦然心动。

投入其中慢慢琢磨，越发不可自拔。

即便远离，也不减眷恋和牵挂。





法国

*France Le Petit Nice-Passédat*

打开盛宴的蓝色大门

TASTING STARS  
吃了几颗星  
\*1\*