



张建雄“饕游”系列

饕游四海之欧美

The Adventure of a Gourmet
-Europe & America



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

张建雄“馋游”系列

馋游四海之欧美

The Adventure of a Gourmet
-Europe & America



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

饕游四海之欧美/张建雄著. —上海:上海书店出版社,
2005.8
ISBN 7-80678-369-5

I. 饕... II. 张... III. ①饮食—文化—欧洲②饮
食—文化—美洲 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 058334 号

饕游四海之欧美

张建雄/著

责任编辑/邹荣华 王军 技术编辑/张伟群 装帧设计/张志全

世纪出版集团上海书店出版社出版

上海世纪出版集团发行中心发行

上海福建中路 193 号 邮政编码/200001

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

全国书店经销

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 9.333 字数 164,000

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

书号: ISBN 7-80678-369-5/G·38

定价: 20.00 元

本书中文简体字专有出版版权归本社独家所有, 非经本社同意不得连载、摘编或复制



张建雄，香港出生。香港中文大学商学士、加拿大约克大学MBA。曾任职于美国及法国两大银行共28年，工作地点跨越欧美。近年兼任香港中文大学商学院、香港城市大学EMBA课程教授，专攻跨国企业研究。

张君通晓英文法语，性好红酒美食，得工作之便畅游全球各地，遍尝各色美食，品评多方佳酿，谓为“饕游”。

本乎“相交同好，以飧同饕”之宗旨，张君将多年“饕游”心得之精粹，发而为文，遂成《饕游记饕》《饕话连篇》《饕游偶拾》《红酒心语》《法国试食行》等篇，因“饕”而著作等身，蔚为大观。

张君为香港《信报》专栏作家，著作还包括《二十年目睹金融怪现象》《日本经济发展四大教训》《管理经》《处世经》《消闲篇》《商鉴》等多部。

林行止 序:

讲究味蕾艺术,无穷滋味须加文字点染

建雄兄以前是国际金融机构的外派高层,近三十年的“游贾”生涯,长年寄寓海外,除了出差办公的东西往返,假日便与妻小走南闯北,游历极丰。当年他在《信报》的“过境候机室”专栏登载的连篇小记,都是乘行旅空隙写就的,当中很少提到觥筹交错的酬酢,多记夫妇合拍游食的经验,结集还附载图片,美食当前的伧伧留影,活色生香!

说合拍,建雄兄、静仪嫂是一对“活宝”。这里的“活宝”,没有丝毫贬义,派上用场,是感到以此形容他俩吃得快意、活得精彩最为传神。

毛尖说建雄“美食半生,敬吃精神可谓职业”。张先生“馋”而有成,除了敬奉饮食、见多识广,其擅用余暇,勤于写读钻研,显然是卓然成“馋”的要素。不过,若非夫人“牙尖嘴利”、帮“口”得力,是勇于站在成功男人面前的“解语人”,张门“馋”功必定打个折扣!

此话说来话长,旨在说明张太太不是省油的灯。为了吃遍天下,除母语广东话和得益于双语教学的英语外,她还生吞活剥地学法语、日语和闽南语、普通话……不但会,而且流利。练就伶牙俐齿的好本事,为的是一“口”包办行程安排、预留座位、探门问路、搜集资料;除此,还要保证张先生每到吃处,二话不说,只管专注舌尖味觉,耳听太太一方,便能接收当地人不厌其烦的指点,多少地道的风俗文化与饮情食趣,就是如此这般被张先生化作文字,见报出书,以饕同“馋”。

提到饮食艺术,国人向来怀旧好古,随口道来,便是唐李白、宋苏轼、清袁枚或擅长往昔与味的近人唐鲁孙……他们的吃喝天下,不出中国,建雄兄嫂的“馋游”,仅“中国篇”已溢出他们的眼界,再加上欧美日韩的连篇食事,“当惊世界殊”,是今人讲饮讲食的基本知觉。

“且乐生前一杯酒,何须身后千载名”,诗仙的轻描淡写,便把器宇旷达、潇洒非凡的性情流露无遗,令人倾倒;可只消想象一下无酒不欢、无饮不醉的青莲居士,天天烂醉如泥,日日酒气熏天,美名“谪仙”,面对实在,邈邈难免。建雄兄品红,好饮有之,豪饮戒绝。他的《红酒新语》,受了西风洗礼,纵有酒色、酒香、酒温、酒年份……的种种迷思,却鲜有放浪形骸、不识天高地厚、不问合理价格、不惜伤身坏品的醉话。

浅斟低酌的学问,沉积着实惠人生、理性消费。他的“好食而不偏食、好啖而不多啖”,端的做到“为口不忘身”,馋游数十年而衣带未宽,使笔者成了不合格的“馋友”。这次国内出版建雄兄的游食文章,嘱我写序,遂把年来共游共食的“积思”成此短文以为记。

2005年3月28日 香港

(林行止 香港《信报》社长、著名评论家)

邱翔钟 序:

兼收并蓄,品评世间真味

建雄兄本业是金融,是一位成功的银行家;由于工作关系,他的足迹遍及地球每个角落。他的副业是写作,左手写当代企业经营管理,时时以古鉴今,以公司高层主管过来人的丰富经验评论各国商界事务,针砭古今中外的行政总裁(CEO),兼论天下政经大局;右手写食经和游记,记述各国风土人情,介绍天下肴饌;地无分南北,食不分东西,只要是美食、佳酿,都是他介绍和评品的对象。

建雄所写食经的最大特色是兼收并蓄,范围宽广,绝非独沽一味;在满足口腹之欲方面,抱着完全开放的态度,丝毫没有狭隘民族主义的偏执。建雄做到这一点,有机会走南闯北固然是前提条件,但是,并非全中国和全球到处走的人必然能欣赏南北地佳肴、中日韩美饌、东西方食物。

在笔者看来,能够欣赏各国、各地和各种菜肴,关键在于开放的态度。谈到欣赏菜肴,固然不需要有像头一个吃螃蟹者那样的勇气,可是,当闻到浓烈的辣椒或咖喱味,尝到对多数中国人来说怪异的奶酪味时,你是立即捂住鼻子,闭起嘴巴,发誓不再碰他们了呢?还是设法适应,学会品尝呢?不同的人有不同的取态,因而有不同的结果。今天,中国人不论是旅游,经商,还是留学,到外地和外国机会日多。建雄的书不仅让读者可以按图索骥,寻找佳酿和佳肴,即使在家中阅读,也可以开拓视野,消除偏见。

笔者有幸,在内地、港台,在法国、英国,多次与建雄共同进餐。有他和张夫人引领,品尝到各地和各国的美酒佳肴,不在话下。建雄不但是美食家,而且身体力行,不时在家宴中一显身手。笔者在香港工作时多次应邀到张府赴宴,融中西于一炉的珍馐,配他们夫妇结婚之年的上好法国红酒,至今回味无穷。趁张著食经在中国出版的机会,笔者除向张氏夫妇致谢之外,也愿国内读者不会失之交臂。

2005年3月 伦敦

(邱翔钟 香港《信报》前总编辑,现旅居英国)

关愚谦 序：

喝西洋红酒得慢慢来

“中国人里头出了一个红酒专家，听说他能够闭着眼睛喝一口法国酒，就知它是什么牌子，哪年生产的。”一位法国华人老友告诉我。但他只是道听途说，不知其姓名。我一听吓一跳，中国人里也有品洋酒的能人？我倒是在德国电视里看过这样一位品酒专家，法国人，身穿燕尾服，脸正中有一个酒糟鼻子，其貌不扬。在一次世界红酒品尝比赛会上，他两眼被黑布蒙起，手拿一酒杯。一个评判员当众开起一瓶酒，给他杯中注入少许。他先把酒杯举起，放在鼻子上闻闻，然后喝小小一口，并不咽下去，只见他用舌头在口里搅动足足一分多钟，再吞下。这样周而复始三次，最后说出这是1896年的波尔多酒，评判员立即呼叫起来，壁上观者掌声雷动。就这样他击倒群雄，获得第一名。我还听说，也有这样的专家，只要把红酒杯举起对着阳光照，他就可以说出杯子里面的酒是什么牌子、什么年代的。我们中国人，人才辈出，但还没听说能品洋酒如此到家的。时过境迁，我已经把此事置之脑后。

十来年前，老友林山木兄嫂约我们到伦敦去度假，并告知有一对张氏建雄夫妇也将从法国来，他是个红酒专家。我心里一动，莫非这位张先生就是那位被人夸的红酒专家。但我气就不打一处来，心想，本人在欧洲也住了近二十年（现已三十多年），在饮酒上虽未成仙，但也偶尔露峥嵘。德国白酒，意大利黄酒、西班牙桃红酒、斯堪的纳维亚烈酒，俄罗斯伏特加酒我都问津过，法国红酒就更不用说了，如果他是酒仙，我还是酒圣呢！

张建雄先生来了，高大的个子，精神饱满，气宇轩昂。和他同桌喝了几次酒，确实发现他在这方面是个行家，但他的酒道到底有多深？真想找个机会测试他，将他一军，但是，苦无下手的机会。谁知，酒逢知己千杯少，和他们夫妇一见如故，我们开始做起朋友来，就不好意思让朋友出洋相了。

1998年6月，正在汉堡家中埋首写作，忽然邮差送来一件从遥远东方寄来的邮件，打开一看，竟然是建雄兄赠送的宏作《红酒新语》，香港明窗出版社出版。该书共分七篇，前三篇是入门篇、进修篇、年份篇，把五花八门的法国红酒讲得大含细入，天花乱坠。什么极品酒、一房酒、二房酒。解放前，我住在上海法租界，只听说有钱人家讨小老婆，美其名曰二房妻、三房妾；或者是石库门的房子，有

二房东、三房客之说。现在,法国又出了什么二房酒、三房酒。法国人就是花样多。此外,建雄兄还发表了历年葡萄酒对照表,从1945年开始,并把几十种的法国酒分成阳刚雄劲类和阴柔优雅类。佩服,佩服!我过去那种莫名其妙酸溜溜的醋意,实在没来由,你看人家把酒味、酒香、酒气、酒色、酒龄、酒乡、酒名、酒史、酒瓶、酒塞、酒刀,都用漂亮的文字词句写成酒书,写得头头是道,还命其名为《红酒新语》,你这只会“旧语”的还啰嗦什么。俺读完以后,佩服得五体投地。

自此以后,我开始热衷于法国红酒。我还模仿建雄兄的喝酒姿态和动作。他的喝酒方法是:在他开酒前,先看看周围诸友,等大家静下来,然后正襟危坐,从口袋里慢慢地掏出自备的开酒刀,打开酒塞,缓缓地把酒注入自己杯内,先逆时针地晃晃酒杯,闻闻酒味,再轻轻地把杯举起在灯光下照照酒色的纯度,然后闭上眼睛喝一口,让酒液顺嗓子慢慢流下。我们座上客看得心中痒痒的,真高啊!但是,说实话,这里他还缺一道工序,即打开酒瓶后,要把酒塞放在鼻前闻闻,深深吸一口气,然后点点头,表示是瓶好酒,你们客人就不要再说道四了——这是德国所谓高尚社会的君子表示自己懂酒的规矩,我当然没敢在众人面前点穿他,以免他难堪。这瓶红酒给咱们建雄兄一表演,哪怕它品位不高,也得把酒龄提前几年,大家把酒喝到肚里,马上感觉不一样,荡气回肠,说有多舒服,就有多舒服。

故而,我非常喜欢把建雄夫妇请到家里吃便饭,因为他每次必带高级法国红酒来。凡是他带来的酒,我从来不看是什么牌子,即使看也看不懂,永远是不会错的。久而久之,我从中还发现一个奥秘,建雄兄说话,中气十足,而夫人静仪说话,刚柔相济,原来是他一直在喝阳刚雄劲酒,夫人则饮外柔内刚的杏桃红。

张教授是个博施济众、博文约礼、博览群书、博古通今、博学多才的才子,张夫人则是善妻慈母、善于人交、善善从长、善气迎人、善目慈眉的佳人。张教授的文章满天飞,张夫人收集成册。张教授在香港中文大学传经布道,张夫人在沪修整新家。张教授由于熟悉古今中外,随手拈来就是题材。他可以把三国群杰和当今的CEO逻辑地拉在一起,他可以把这辈子吃的山珍海味写成《饕餮连篇》《饕游偶拾》等书,也不知道他从哪里来的中西典故,吃面条都可联上苏东坡、拿破伦、马可波罗以及日本和尚空海大师。他书中写道:“意大利的面食是马可波罗之后才发扬光大的”。幸亏此书是用中文发表,要是给意大利人看到了,就会要他的好看。我曾于上世纪八十年代在意大利那不勒斯东方学院客教,某次我随便地在饭桌上说:“这面条一定是马可波罗从中国带回意大利来的。”只见周围的几个意大利朋友脸上刷的一下都白了,个个用眼睛瞪着我,像要把我吃掉似的。一个中年教授气呼呼地对我说:“照此说来,我们意大利人在马可波罗以前都别活了。”后来,住久了才知道,面

条、面疙瘩是意大利人的命,每天中、晚餐都不能离开它们。他们没打死我算我的命大。

现在,建雄兄这本引人入胜的《红酒新语》在中国上海出版,正赶上红酒在中国吃香流行的时候,太是时候了。既然,葡萄酒是舶来品,是欧洲人先发明的,那么我们中国人也应该学学欧洲人饮红酒的习惯。譬如说,红酒不像俄国的伏特加或中国的白酒那样,讲究哥儿们情谊,一饮而尽。一般来说,在正经场合,都是斯斯文文、慢慢地品酒,尤其是好红酒下肚,绕在嘴里的余味仍无穷,绝不能把红酒整杯一口气吞下,或掺和其他的如中国白干、美国可乐或放冰块,这会破坏它的香醇原味。红酒一般保持室内摄氏18到20度的温度,欧洲的白葡萄酒则不一样,它可以放在冰箱里冰镇起来低温饮用。

总之一句话,自从我读完建雄兄的这本书后,我的家里添了一个红酒储柜,钱包也开始叫起屈来。可是,话又说回来了,晚上回家,晚饭后来一杯红酒,慢慢品饮,情绪好,睡得香,多花点钱怕啥?每想到此,我就忘不了我的朋友兼导师,张教授。

2005年3月 汉堡

(关愚谦 德国汉堡大学教授、著名作家)

刘绍铭 序：

张建雄吃的文化

台湾大地出版社出版人姚宜瑛在《记唐鲁孙和高阳》一文中说，关于饮食，她母亲曾经这样告诉过她：“三代做官，才懂得穿衣吃饭。”她纪念的唐鲁孙，出身满洲八大贵族，姓他他拉氏，是珍妃的侄孙。他真的吃得到家。台北来来饭店的随园有次出新菜，请了唐鲁孙到场赏光。唐先生于是约了姚宜瑛、夏元瑜和高阳作陪，一同应邀前往。

宴罢，饭店经理、餐厅经理、领班、大厨、侍者列队上前敬酒问安。他们不是普通的美食家，就拿高阳来说吧，原名许晏骈的“高阳酒徒”，出身书香世家，杭州显赫的许氏家族，故居花厅内有慈禧亲书的巨匾。他懂得吃，爱吃，1991年因气喘病入院急救，人一清醒，就在病床上写条子告诉姚宜瑛：“我的气喘九死一生，现可望更生，鼻孔插了两条管子，口的功能全齐，阅报知大地又出版一本好书，病中所梦所思，非酷吏即美食，嘴馋死了，《吃遍天下》请赐一本。”

为什么姚老太太说“三代做官，才懂得穿衣吃饭”呢？第一，能够为官的，再清廉，也不会穷得两袖清风。要吃得讲究，少不了钱；第二，古时做官，通过科举，量会饱读诗书；第三，做官的人，“谈笑有鸿儒，往来无白丁”。今天你饕我以鱼翅，明天我奉你以野味。如此饮食心得，融汇百川，沛然而成华夏料理之鲁殿灵光。

为什么要等三代才可以说懂穿衣吃饭？吃既然是一种文化。文化不会凭空而来，要靠传统积聚，犹如紫砂茶壶里面的茶垢，日子有功才会凝结起来。第一代为官的人，初掌权势，难免心高气浮。如果碰巧又是个刚脱穷籍的新贵，那还用说，此时不鱼翅捞饭，更待何时。

官宦子弟到了第二代，远离饥馑的恐惧，看到鱼翅，知道除了捞饭外，还可以老母鸡、火腿之类的东西作配料“互动”(synergy)一番，tease out一些老爹老妈辛劳一生从未吃过的鱼翅滋味。

世家子弟到了第三代，吃尽珍馐百味，厌倦仙佛跳墙，说不定从此返璞归真，家厨用料不再以鲍参翅肚为本位。姚宜瑛说，“做菜是创作，也是艺术，菜做得好，哪怕是青菜豆腐也自有风味。”此话当然有理，但听来是否有分量，得看说话人的身份。这话如果是出于第三代贵族子弟之口，顿觉空灵高蹈，几近禅境。寻常百姓拾此牙慧，说来就未免显得有点寒酸了。

序

言

VII

宜瑛先生的令寿堂,清末民初识见女子也,但她的话,今天要修正了,因为不是三代为官的人,也一样懂得吃喝,像张建雄这位bon vivant就是一例。论馋,恐怕他比鼻孔插着两条管子还念念不忘《吃遍天下》的高阳还要馋。我计算过他历年馋游的记录,发觉除了南北两极和“黑色”非洲他没“吃”过外,世界各地厨房捧出来的东西,煎的、煮的、炒的、炖的、焖的、蒸的、烩的、熏的、烫的、熬的、炆的、煲的、煨的、烹的——you name it,他都尝过了。当然,还有“刺身”制作出来的各种美食。

印象中,唐鲁孙等前辈在吃的品味上,是国粹派。张建雄放开怀抱,华夷兼治。据郑振环《影响中国近代社会的一百种译作》所记,张德彝于1866年出使欧洲,“在英国火轮船上每日三次点心、两次大餐,造成了不良反应,他在后来撰写的《航海述奇》中说:船上每饭必先摇铃通知,后来几乎‘一闻铃声,便大吐不止。……牛羊肉皆切大块,熟者黑而焦,生者腥而硬,鸡鸭不煮而烤,鱼虾味辣且酸,一嗅即吐。’”

唐鲁孙面对西餐,若反应如像张德彝一样深恶痛绝,就无法像张建雄一样,在今天的华人社会中充当我们bon vivant的顾问了。因为爱吃的人,饮食无分国界。张建雄近作《商务午餐,巴黎佳处》除了细说小笼蒸三文鱼块的滋味外,还特别提到Grand Hotel外的Grand Cafe。他们做的鞑鞑汉堡牛,外焦内生,令他难忘。据辞典解释,tartar steak是以牛肉糜拌以洋葱及其他作料而成,供生吃。张德彝看到这种野蛮吃法,准昏死过去。

来来饭店的随园请唐鲁孙试菜,因为他们知道这位民俗学家举箸后,说不定随口就会告诉你桌上各种菜式的掌故。譬如说,他以故宫遗老的身份述说所谓满汉全席的由来,一定非常动听。这就是吃与文化拉上关系的例证。张建雄没有三代为官的家底,当不了白头宫女,但旧学根基深厚,若肯用心,写“食经”别有风貌。试看《京都赏樱记别离》一段:

平安神宫前的琵琶湖疏水道上有好去处,以木桶盛物出名的“六盛”,窗外可赏疏水道两旁盛开的樱树,窗内可细赏以小木桶所盛五色缤纷的十六种前菜:春笋红虾、鲑鱼蚕豆、草莓莲藕、南瓜银鱼,各有所味。品尝后送上青竹为体、萝卜为塞的容器,内盛蒸熟的冬菇青椒鸭肉墨鱼鲜虾,风味绝佳而色香一流。

以青竹盛着春笋红虾,是否另有滋味,不必深究。套用周作人的话,这种吃法“包含历史的精炼的或颓废的”神髓。对国人口味而言,鲑鱼蚕豆这种菜式,高档上海馆炮制出来也许更到家。读张建雄的“馋游”,我们在意的不在其中滋味,而是他文字引发出来的境界。境界是文化的一种面貌,也是张建雄“相吃”文字异于凡品的地方。

2005年3月 香港

(刘绍铭 香港岭南大学文学学院院长、著名作家)

詹德隆 序：
饕游四海真乐事也

饕游四海真乐事也！但先决条件是众人皆知的：老伴、老本、老友。张建雄兄得上天眷顾，三项条件都早已具备，于是一声“吾往矣”，即能抛下俗务，与夫人友朋共赴春天之约。

曾经以外国银行家身份长驻罗省、巴黎、温哥华、北京、台北和香港的建雄兄，不但有国际视野，通数种语言，而且得外国护照之便，出入无阻，实羡煞旁人也。春夏之交往高雄啖鲑鱼，山花盛放时游九寨沟，初秋在瑞士群山之间泛舟，真个是乐何如之！“时来风送滕王阁，驿马星长在我心”，张兄何其逍遥！

虽云先天既足又得后天配合，不欠东风，然张兄为人，一向理性如故，从不浪费一绢一帛。红酒必低价买入，餐馆必物有所值，不因星星数目多而目为之眩。

屈指算来，与建雄兄同游已三次，足迹及于欧亚。近距离观察所得，张氏深明精打细算之道，而且记性特强，阅历甚丰，本身又通晓厨艺，滥竽充数的二流地方难逃其法眼。

一般人吃喝玩乐都尽是消费而已，张氏是少有为文者。欧阳修《醉翁亭记》有云：“醉能同其乐，醒能述其文者，太守也。”

然张建雄兄不但酒量惊人，而且定力特佳，未曾以醉闻。但晚能同其乐，醒来已能观其文者，非建雄兄莫属也。本人有幸，蒙张兄不弃，同游胜景之间，共享饕餮之乐，真福气也，特为文以记之！

2005年4月8日 香港

（詹德隆 为著名评论家、作家）

自序：

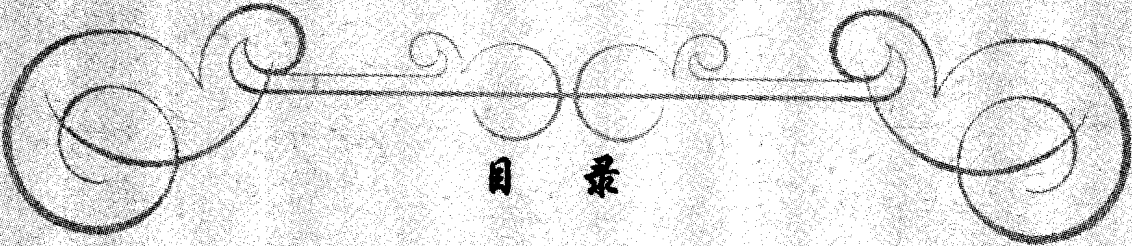
馋游还须努力

笔者的馋游系列中文简体版由上海书店出版社出版了。本系列五本，分别为《红酒心语》《馋话连篇》及《馋游四海》之“中国篇”、“欧美篇”和“日韩、东南亚篇”。

在神州大陆，红酒开始成为普遍的饮料，除了品味外，还有保健养颜的作用，值得研究。《红酒心语》一书在原来基础上，加上直至2004年的最新资料和各种相关图片，可说图文并茂，不是老王卖瓜。《馋话连篇》以文字取胜，除了馋食神功和教义这些游戏文章外，谈了四十一种笔者多年所知所尝的食物，阅读起来，也是其味无穷。《馋游四海》重编为三书，其中多是近年来在香港《信报》所刊登的馋游记录，但皆以“理性消费”为主旨，四海之大，馋游也得讲经济效益。笔者久居巴黎，“欧洲篇”以写法国为多，但北欧各国与奥地利风光，也是念念不忘的。北美洲住了八年，留下笔墨不多，日后当补遗。“日韩篇”对京都迷、喜樱爱枫的读者，是有所启发的。日本的鱼鲜是诱人的，怀石料理是有韵味的，但不能多吃，否则效用会递减的。但金泽的寿司怀石，却是难以忘怀的。“中国篇”分东南西北来谈中国各地美食，但中国之大，穷多年之游，还是游之不尽，常有“良游重继后何年”之感，馋游还须努力。是为记。

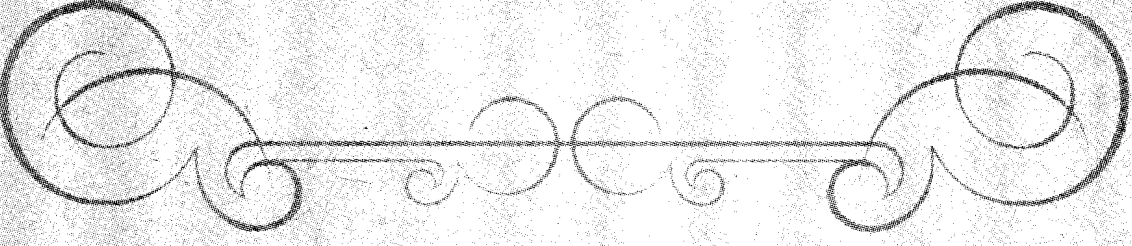
张建雄

2005年3月10日



目 录

法 国 篇

- 法国游踪 -003 巴黎见闻 -012 巴黎记游 -022 食在法国 -028
- 冬季游巴黎偶拾 -033 法国品酒尝肴记乐 -036 食家之梦 -041 里
- 兹点滴 -042 万国之国 -043 仲夏夜之宴 -044 味觉大学 -045
- 馋游法国 -046 三百年来中法“馋之罪” -051 春游花都小憩记 -057
- 二十年巴黎餐饮浮沉录 -060 凡尔赛宫漫步消食 -063 宋词元曲意境的
- 巴黎近邻 -066 Vezelay 周末佳处 -069 馋游与画缘 -072 法国餐
- 饮十二合说 -075 法国菜谱初阶 -076 巴黎的理性消费 -077 巴黎
- 聪明自主游 -080 我消费的一条街 -083 巴黎食府之最 -086 法国
- 海鲜 -087 法国乡土菜风味 -088 Alsace 风味 -089 阿尔卑斯山的
- 湖光山色 -090 法国西湖寻幽探食 -093 安思湖畔食的魔术 -095
- 六星级食的享受 -099 美食、评分、生命 -102 愿美食家活 -104 生
- 命就是那般美好 -108 G8 峰会赏 Evian 风情画 -111 强势欧元下在巴黎
- 精点美食 -114 到巴黎 Palais Royale 品茶赏酒 -117 寻巴黎名牌美食老
- 

店-120 巴黎第六区女大厨 -123 细味三星菜肴特色 -126 巴黎新
秀大厨创意取胜 -129 巴黎便宜美食三蒲点 -132 枫丹白露 -135

英 国 篇

伦敦行小记 -139 牛津剑桥游记 -142 四季庄园 -145 河畔餐厅 -147

其 他 篇

食在维也纳 -151 里斯本避寒记食 -156 瑞士东西合璧名食 -160
由北欧吃到巴黎 -161 意大利馋食何处去 -162 德国餐厅谁执牛耳 -163
西班牙海产甲欧洲 -164 荷兰印尼菜式 -165 西班牙食的惊喜 -166
游挪威 Bergen 拣海鲜 -170 游冰岛尝龙虾泡温泉 -173 寻午夜太阳
赏日落冰山 -176 挪威峡湾风光胜巫峡 -179 理性消费游世界 -182
世界最佳酒店精选 -185

北 美 篇

洛城小记 -191 赌城拉斯维加斯巡礼 -201 卡城一年一度盛事——牛仔
节 -205 游温哥华杂记 -208

