



# 問樵 66 期

發行人：巫春貴  
 本期主編：黃心儀  
 編輯小組：鄧崇英 張瓊文 黃心儀  
 期別：102 年 9 月  
 本月主題：生涯規劃  
 輔導工作推行委員會

## 我的餐廳全球 Top 50

江振誠，一個台灣出生的法國料理廚師，在今年年初征服老饕味蕾，以自己法國名字為名的法國餐廳首次榮登全球前 50 名最佳餐廳。動畫電影《料理鼠王》曾有一段台詞，用來形容江振誠，再適合不過：“Anyone can cook, but only the fearless can be great.”（每個人都可以當廚師，但只有無所畏懼的人能料理出藝術。）

文／史書華 圖／廖祐瑋 本文摘自 2010 年 7 月 Cheers 雜誌

1975 年次的江振誠，早在 2006 年已獲頒亞洲十大最佳青年主廚，今年 7 月，他還將親赴上海世博會，為法國館代言，親身示範法國料理。一個在士林夜市旁長大的台灣小孩，從沒想過，有一天，他的法文名字“Andre”會比中文名字「江振誠」來得響亮。

今年年初，英國《餐廳》雜誌（Restaurant）「聖貝勒格利諾全球最佳餐廳榜」（S.Pellegrino World's 50 Best Restaurants）

中，江振誠負責、開幕僅僅兩年的新加坡瑞士史丹福酒店法國餐廳“JAN par Andre”，竟擊敗歐美各國好手，排名第 39。更難得的是，江振誠還是前 50 大榜單中最年輕的主廚。

1975 年次、高大黝黑的江振誠，並不是第一次受到關注。早在 2006 年就已獲頒亞洲十大最佳青年主廚，更曾兩度被《時代》雜誌（TIME）封為「印度洋最偉大的料理」。兩年前落腳新加坡後，“Chef Andre”一直是當地對他最時尚的稱呼。座落新加坡最高飯店的頂端樓層，70 樓的 JAN par Andre 僅有 35 個座位，目前客人的預約早已排到年底。鮮明的地標，更呼應江振誠在新加坡的地位：去年新加坡 44 週年國慶，江振誠甚至被列為「到新加坡的 44 個理由」之一。儘管站上亞洲餐飲的新高點，江振誠仍如同兩年前《Cheers》雜誌第一次採訪他時，只要談及獲獎，就顯得靦腆，但當話題一轉向料理，立刻有說不完的想法。的確，他的料理常被評論為「充滿創意」，若說人如其菜，從他工作步調就能略知一二。

### 細膩廚師：掌握料理演出的導演

江振誠每天的工作從到空中花園摘花開始。在餐廳頂樓，他闢了一座小花圃，種植新鮮香草。和一般廚師習慣用香草葉來調味相比，他更喜歡以香草花瓣入菜，「花香細微，不會讓你感覺到嗆味。」每道菜在他的雙手下都是一個故事。在他隨身攜帶的筆記本中，墨黑的紙張上，有他隨時用白色色鉛筆「畫」出的想法。儘管只是草稿，筆下線條卻乾淨有力。構思好料理腳本，最好的演出者就是食材。面對食材，江振誠從不局限於烹調方式，從傳統碳烤到最時髦的液化氮，都回歸食材的需求而定。他設計的每道菜，分量絕不超過 5 口，為的是讓客人保持味覺靈敏。精準的計算，更同時反映在使用的工具上：鏟子。身高近 190 公分的他，在廚房裡常是彎著腰，捉著鏟子，小心排盤。這般細膩的工作態度，背後是江振誠 10 多年的累積。

### 青春歲月：與濕熱廚房為伍

1990 年代，亞都麗緻大飯店的巴黎廳是全台法國料理的殿堂，更是江振誠廚師生涯的起點。16 歲，當同年紀的朋友都在享受青春歲月時，仍就讀淡水家商的江振誠，已是巴黎廳的學徒，鎮日與潮濕悶熱的飯店廚房為伍。他每天刻意上兩輪班，工作長達 16 小時，只希望能同時學習正統法式料理和甜點製作。「從那時開始，我就知道自己喜歡學習新東西。」比別人起步早，不過 21 歲的江振誠，已被聘為西華飯店法國餐廳副主廚。而在西華的一次機會，更讓江振誠的人生轉了大彎。

當時，法國最年輕的三星級餐廳雙胞胎廚師 Jacques and Laurent Pourcel 受邀到西華任客座主廚，江振誠被飯店指派為 Pourcel 兄弟的首席助理。這對雙胞胎，著實讓江振誠震驚。他們不事先要求準備高級進口食材，當江振誠焦急詢問菜單如何安排時，只得到一句話：「明天早上 4 點半和我們到市場逛逛就好。」

當天晃蕩不出兩小時後，雙胞胎兄弟已把菜單規畫好，全採用台灣當地新鮮食材，「原來用周遭食材，也可以變成頂級法國料理。」這動作完全打破江振誠的刻板印象。



事實上，這段貼身工作經驗，改變的不只是江振誠，更讓 Pourcel 兄弟嗅出江振誠的潛力，邀他到法國一起工作。不過，當時江振誠的法籍主管，再三告誡他務必想清楚：「能去三星級餐廳廚房工作的都是最頂尖的人，你一定要能異於常人。」「這樣更好，我不怕挑戰。」

20 歲出頭，一句法文也不會的江振誠，決定帶著十多萬元積蓄飛往這個既熟悉又陌生的料理國度，成為 Pourcel 兄弟第一個收的亞洲學徒。

### 遠赴法國：競爭的洗禮

即使在台灣已擔任大廚，但江振誠在 Pourcel 兄弟的廚房裡，仍要從「削馬鈴薯」基本工開始。每天，所有人在廚房裡的工作都被碼表計時，紀錄直接寫在牆上。害怕工作趕不完，江振誠會在清晨 6 點提早報到，直到凌晨 2 點才回到家。甚至，因為沒有時間和預算讓他去上正規的法文課，他必須從廚房的對話中土法煉鋼學講法語。除了競爭壓力，做為黃皮膚的亞洲人，還要面對文化衝突。廚房裡有套歷久不衰的「階級文化」。但對當時擔任副主廚的江振誠來說，這套潛規則卻正好反過來，他「叫不動」助手。一次，5 名法籍助理故意在最忙碌的當下全部停手：「我不會，你幫我弄。」江振誠明白一個亞洲人帶著法國人做法式料理，同事難免不服氣，面對刁難，他只回應：「你們通通站在那裡，我表演給你們看。」當晚，他一個人做完所有工作。一天工作將近 20 小時，但他回憶起這段時光時卻說：「並沒有 sacrifice（犧牲）。」「當你認為自己在吃苦，就代表你已經沒有 passion（熱情）。」7 年後，不滿 30 歲的江振誠晉升為主廚，帶領 35 個法籍廚師。除了成為廚房的大當家，他更進一步展現在展店上的能力。

### 未來挑戰：如何經營個人品牌？

從小型餐廳開始，Pourcel 兄弟放手讓江振誠設計菜單、甚至訓練人員。一個堅持創意的廚師，開始要同時兼具成本意識的經營頭腦。江振誠學習得很快。不過 26 歲，他已代表 Pourcel 兄弟到東京、新加坡、甚至是上海著名的外灘 18 號等地負責籌備法國餐廳。當外界看好他即將邁向生涯高峰時，30 歲的他卻突然放緩腳步自問：如果當代料理真正重要的是料理精神，「我可以再做同樣的事 15 年，但還能怎樣做自己？」此時，新加坡給了他一個「做自己」的機會。因為到新加坡客座廚藝表演，2008 年底，江振誠受邀接掌瑞士史丹福酒店的法國餐廳，第一次經營起以自己法文名字為名的餐廳。今年 5 月底，雖然和史丹福的合作關係已劃下句點，但他的個人餐廳在 9 月份將開始獨立營運，仍舊取名“par Andre”（法文，意即 by Andre）。新餐廳裡，除了菜單是自己設計，連器皿也是他親手雕刻，江振誠決意要走出個人品牌。就算多了新的頭銜和光環，難得的是，他質樸真誠的性格還在。年初受邀到開平餐飲學校演講，碰到以前帶他的前輩，江振誠仍像小學徒安靜站在一旁。「十年前認識他，他就是這樣，到現在都沒變，」飯店業老將、開平餐飲顧問連昌記形容。

直到現在，江振誠每天還是在廚房至少待上 12 個小時。一個用餐時段得出 400 道菜，他仍親手排盤。甚至，經過法國三星級餐廳廚房的洗禮，江振誠堅持要親自打掃完自己的料理區域後才能下班。在他潔白的廚師服上，左胸口用托斯卡尼藍繡著 Andre Chiang。能夠穿上這身榮耀，那是江振誠一路上用認真和堅持鋪出的道路。

### 361 行照過來 法國料理廚師所需特質與條件

1. 能團隊合作。每一道菜一定是廚房內每個人分工合作的成果。
2. 累積跨領域能力。為了幫助料理創作，需打開天線，隨時接觸廚藝之外的領域。

# 生涯探索 資訊網站

知己知彼，百戰百勝！生涯是連續發展的過程，也是獨一無二的人生，在探索自我的過程中，學習掌握並應用資訊，能協助我們做出適宜的生涯決定！Just do it!

大學甄選入學委員會

<https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php>

大學考試入學分發委員會

<http://www.uac.edu.tw/>

科技校院日間部四年制申請入學聯合招生委員會

<https://caac.jctv.ntut.edu.tw/>

身心障礙學生升學大專校院甄試委員會

<http://enable.ncu.edu.tw/index.asp>

技專校院入學測驗中心

[http://www.tcte.edu.tw/page\\_new.php](http://www.tcte.edu.tw/page_new.php)

科技校院四年制及專科學校二年制聯合甄選委員會

<https://enter42.jctv.ntut.edu.tw/>

技專校院招生策進總會

<http://www.techadmi.edu.tw/>

科技校院繁星計畫聯合推薦甄選委員會

<https://star.jctv.ntut.edu.tw/>

原住民教育資訊網

<http://csicabo.csic.khc.edu.tw/abo/>

漫步在大學

<http://major.ceec.edu.tw/search/>

Career 就業網

[http://media.career.com.tw/job/job\\_int.asp](http://media.career.com.tw/job/job_int.asp)

大學網路博覽會

<http://univ.edu.tw/>

UDN 校園新聞網

<http://mag.udn.com/mag/edu/>

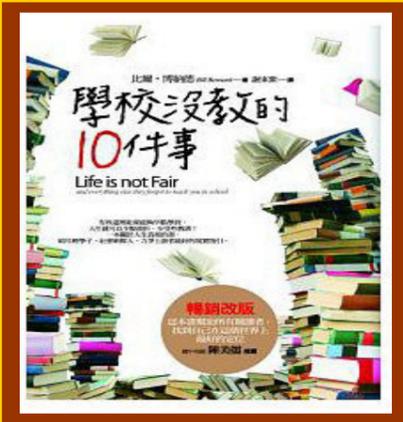
高職生涯輔導資訊網

<http://www.ssivs.chc.edu.tw/releaseRedirect.do?unitID=183&pageID=3910>

高中生涯規畫學科中心

<http://hscr.cchs.kh.edu.tw/>

# 好書推薦



## 學校沒教的 10 件事

原文作者：Bill Bernard

譯者：謝東紫

出版社：商周出版

你對未來感到茫然嗎？

你覺得自己滿懷衝動但卻不知道該往哪裡衝？  
或者，你已經在現實生活中跌得鼻青臉腫了？

文中探討了許多人生不可不思考的主題，包括人際關係、工作、金錢、家庭、誘惑等等，還忠實呈現了許多年輕朋友的告白。

這些事，是學校老師不會告訴你的，是你得靠自己去嘗試錯誤後，才能得到的教訓。但現在，你可以把握機會，透過本書，當個更聰明、更懂得生存之道的幸運兒。

# 校園活動花絮



9/26-9/27 輔導室辦理中區生涯進路探索教師研習~認識竹山在地文化與產業特色

8/17 紫南宮義賣活動~為善最樂



## 徐志摩—中國近現代散文家

由於我們過於習慣在別人面前戴面具，因此最後導致在自己面前偽裝自己。

## 名人名言分享



## 海倫·凱勒 Helen Adams Keller—美國殘障教育家

一個人若有要飛的慾望，他絕對不會對只在地面爬行產生十分的滿足感。

## 芥川龍之介 Akutagawa Ryunosuke—日本小說家

人生就像一箱火柴。看得很重大的話似乎很傻；不看得很重大的話，就會有危險。



## 沙特 Jean-Paul Sartre—法國哲學家、諾貝爾文學獎得主

行動吧，在行動的過程中就形成了自身，人是自己行動的結果，此外什麼都不是。

## 佛洛伊德 Sigmund Freud—奧地利心理學家、精神分析學之父

人生有兩大悲劇：一是沒有得到你心愛的東西；另一個是得到了你心愛的東西。人生也有兩大快樂：一是沒有得到你心愛的東西，於是可以尋求和創造；另一個是得到了你心愛的東西，於是可以去品味和體驗。

## 杜思妥也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky—俄國文學家

最重要的不是頭腦，而是指導頭腦的東西—性格、心靈、教養和崇高的品性。

## 華倫·巴菲特 Warren Buffett—投資大師

在你雇用人之前，你需要確認他的三項素質：正直誠實，聰明能幹，精力充沛。但是最重要的是正直誠實，因為如果他不正直誠實而又具備了聰明能幹和精力充沛，你的好日子也就到頭了。

