

米其林三星厨师JEAN GEORGES

## 我是绝对的Omelet爱好者

Sex and the City里, Carrie说过, 全纽约最有权势的女人就是Jean Georges中那位决定给不给你位子的领位员, 而Samantha说: 要证明纽约男人的身份地位, 就是要看他到Jean Georges需不需要预定。

采访、撰文: 陈洁薇 摄影: 蔡泽南 编辑: 费文晶

早

晨9点, 外滩三号的Jean Georges餐厅里, 一天才刚刚开始, 深色的木头地板擦得锃亮, 空气中飘着柔和悦耳的爵士乐,

Jean Georges穿着一身白色的厨师装, 笑容可掬地等待着我。

他是全球知名的传奇大厨, 身上集合了餐饮领域的至高荣誉: 米其林三星, 《纽约时报》四星; 他管理着一个餐饮王国, 旗下的二十多家高级餐厅遍布全球最富裕城市的最豪华的地段。然而, 就像他面对镜头始终身穿厨师装一样, 在Jean的心里, 自己最大的身份还是一名厨师, “烹饪是我一生的爱好”。

Jean Georges出生于法国著名的Riesling产区——阿尔萨斯的斯特拉斯堡地区, 在他的回忆里, 小时候所能吃到的食物品种相当有限, 最主要的食物就是猪肉、白菜、土豆, 连调味汁都非常单调, 欧芹是最常用的调料。所以当少年Jean Georges第一次离开家乡, 去法国南部工作时, “哇, 那可真是一场食物的信息爆炸! 那边的人们用橄榄! 番茄! 罗勒来调味! 还有各种海鲜!”

从此他开始自己一生的美食冒险。23岁时, 从法国到泰国工作, 工作之余就去东南亚各地旅行: 老挝、柬埔寨、缅甸, 所到之处, 他放下行李就会去逛市场, 亚洲的姜、柠檬草、各种辣椒, 让他

欣喜不已。他形容自己是“厨房里的哥伦布”, “通过旅行来认识不同的食物是最好的方式, 当我到达一个新的城市, 我会直接去市场, 在那里你会看到各种食物, 看到人们都在吃什么, 这是一种非常棒的冒险。”

从16岁至今41年的漫长厨师生涯中, 他先是潜心研究法国的经典菜式, 然后又“摆弄了一阵子分子料理”(Jean Georges著名的低温慢烤挪威三文鱼就是极好的例子), 现在他更感兴趣的是“从农场到餐桌”, 更加注意健康平衡的餐饮之道, 并且希望人们能更好的“尊重食物”。

“我现在更关注我们的食物究竟是从哪里来的, 因为过度捕捞和其他生态问题,

现在海洋鱼的种类已经减少了很多, 我们常食用的肉类, 还有鱼和虾大都来自于农场, 那么农场如何养殖就非常重要。10年前美国的农场主甚至会给食草的牛喂肉类饲料, 这是极其不健康的。我觉得现在是该改变的时间了, 我挺想回到过去, 像小时候一样在父母的园地里采摘胡萝卜和蔬菜, 在园地里养上几只鸡, 吃它们下的蛋, 回到一种更健康更均衡的饮食习惯。

Jean Georges还特别喜欢黄浦区工商局给餐厅发的挂牌“请勿浪费食物”, “我真想带一块回去挂在我纽约的餐厅里, 美国人也吃东西也很浪费, 常常点很多, 却只吃一点, 真该让他们好好看看。”



Jean Georges  
在上海的早餐

自家烟熏三文鱼土豆饼配  
鱼子酱、白松露火腿托水  
煮蛋松饼、法式松饼配枫  
糖浆、水果、  
美式咖啡、果汁。



我挺想回到过去, 像小时候一样在父母的园地里采摘胡萝卜和蔬菜,

在园地里养上几只鸡, 吃它们下的蛋, 回到一种更健康更均衡的饮食习惯。

## Jean Georges的早餐之道

Q: 通常你的早餐有哪些食物?

A: 我的生活非常规律, 通常8点起床, 然后去健身房锻炼一个小时, 因为我想活得久一点(笑)。然后我会去我在纽约的四家餐厅轮流巡视, 每天在不同的餐厅吃早饭, 每天的早饭内容都会不一样, 但我会要求每周至少有一天要吃Omelet, 我可是绝对的煎蛋爱好者! 还有山羊奶酪和菠菜也是我喜欢的, 恩, 一杯绿色蔬果汁也是必不可少的。

Q: 你是位名厨, 经营餐饮集团, 还主持电视节目和写书, 如何在众多身份中平衡?

A: 说实话, 很难平衡, 但我会尽最大可能来实现。我会保证周末两天完整的休息时间, 和家人以及朋友一起度过。我们会一起去乡下的房子度假, 当然我还是会回到厨房里给家人做饭(笑), 做饭是我一生的爱好, 也是我每天必做的事情。

Q: 听说你很喜欢吃中国菜, 还特地去逛了上海的菜市场, 有什么收获?

A: 中国菜非常好吃。不过有个问题是, 很难把握原料的新鲜程度和品质。在纽约的联合广场, 我们有一个绿色市集, 那里只允许纽约附近的农民来摆摊售卖食品, 别州的农民不

可以进入, 这样可以保证食物的新鲜程度和明确的出产地。纽约附近的农夫每天都会把新鲜的蔬菜、水果、海鲜等运来, 所有的蔬果都是人工种植的有机食品, 纽约人非常乐意去那里购买, 既健康美味还可以支持当地经济。本地化, 是很好的策略。

Q: 近期最大的愿望是什么?

A: 我57岁了, 过的是狗年(狗的1年等于人的7年)。当我每天睁开眼睛, 都觉得很满足, 我不会想太远。最近的计划就是开一家以农场为基础的餐厅, 让客人们可以直接看到食物从农场到餐桌的整个制造过程。■