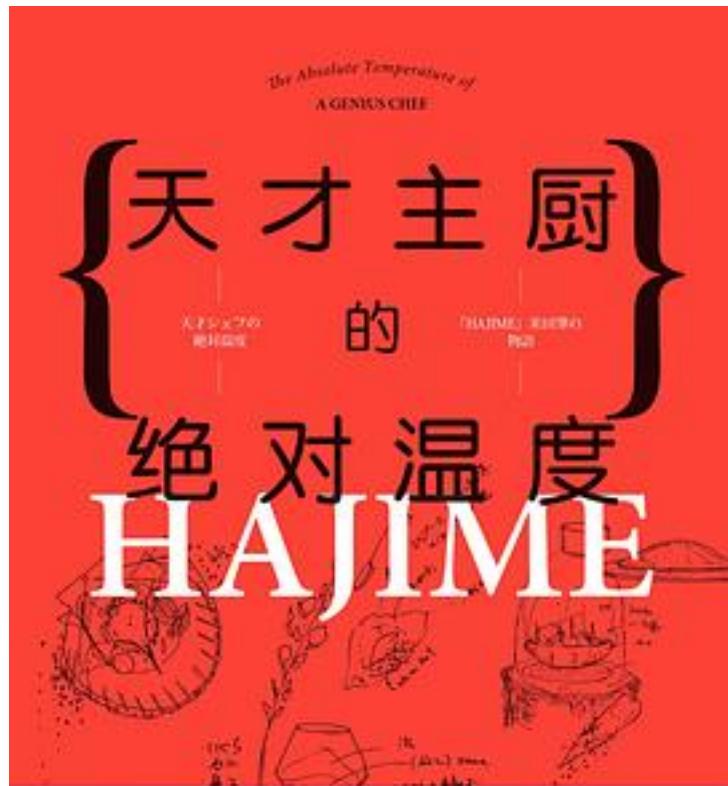


# 天才主厨的绝对温度



“这个世界由两种人组成，能实现梦想的人，和仅仅在做梦的人。”

## “HAJIME” 米田肇的故事

Takaji Ishikawa 石川拓治 ——著 朝霧 ——譯 GAKKEN

[天才主厨的绝对温度 下载链接1](#)

著者:[日]石川拓治

出版者:上海文艺出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787532173488

二十五岁才开始学厨的米田肇，三十六岁开了自己的餐厅，开业一年便拿到米其林三星

◦

他是没有段位的空手道高手，一度想当“会做料理的格斗家”，现在则是“喜欢格斗的厨师”。

他为了在法国学厨，克服了常人无法想象的困难。

他有着足以自傲的厨界履历，但那同样也是某种负担。

他光是找开店的房子，就找了一年多。

很多常人觉得容易的事，在米田肇的世界，变得无比复杂。

很多普通人感到无法越过的障碍，被米田肇轻巧地跨越。

笨拙与热情，加上无比的决心。

一位天才厨师的成长记录。

作者介绍：

日本著名非虚构作家。著有《奇迹的苹果》《天才主厨的绝对温度》《茶色的斑马，改变世界》等。其中《奇迹的苹果》于2013年被改编为电影。

目录: 译者序

第一章 可以的话，想要调节门把手的温度

第二章 他一点妄自尊大也没有

第三章 少年时期的梦想是“一流料理人”

第四章 能把全部都当作是自己的工作吗？

第五章 米田肇是日本的间谍

第六章 如果觉得已经很完美，其实并非完美

第七章 店铺还没有找到，存款为零

第八章 连鹅肝都不知道的法餐实习生

第九章 Hajime变成了难预约的餐厅

第十章 人活着并且要吃的的意义

· · · · · (收起)

[天才主厨的绝对温度](#) [下载链接1](#)

标签

日本

美食

饮食文化

饮食

传记

写食主义

文化

吃

评论

我的第一本译作～配合最近热播的《东京大饭店》，又想去日本吃法餐了，可能会有不一样的感动

---

看了一下tabelog上的价格，6w～8w日元，折合人民币3900～5200，恕我吃不起

---

我对吃没什么兴趣。这本书却读得津津有味。它不是讲法餐怎么好，而且说一个数学，绘画，空手道天才，如何颠覆法餐，开了家米其林三星料理店的真实故事。虽说技不压身，但肇为成为理想主厨付出的努力，一点不比普通人少。所以，我们在书里认识了一个执着，勤奋，诚恳，还有点酷的天才主厨。

---

总有一天要去吃一次HAJIME。

---

怎么形容这本厨师传记呢？我觉得应该是“敏感”，从拿眼科手术刀小心切断鸭子血管的大厨，到小学作文里写着“做一个料理人”而不是“做在一流餐厅工作的料理人”……按照这种落笔细节的精细度，本该是充绒成一本饱胀的大传记但其实是本小书，可见它是个小切口作品，就像小令一样用传神的细节来连缀，先勾勒出一个人的轮廓，然后点了神采部位。

这位主厨能够成功，有善于找到米其林三星共性规律的一面，但作者更想告诉我们的，是主厨数十年如一日的梦想和专注。他的成功的秘诀，更像如稻盛和夫说的那样，“愿望强烈的程度，促使你睡也想、醒也想，一天24小时不断地思考，透彻的思考。从头顶到脚底，全身充满了这种愿望，如果从身上某处切开，流出来的不是血，而是这种愿望。抱着这样的愿望，聚精会神地，一心一意地、强烈而透彻地进行思考，这就是事业成功的原动力。”

作者抒情的部分太多了，明明采访过主厨本人，却有很多“当时的肇一定是这样想的吧”这种表达，并不符合我的阅读审美。但是内容里颇有精妙之处，比如达到法餐的顶点之后，开始产生身为日本人为什么要做法餐的困惑。讲到法国劳动局那里也很有趣。

比日剧《东京大饭店》更曲折热血的故事，虽然依旧是日式职人升级打怪精进修行的传统路数，但米田肇思考所达到的料理维度和对细节的关照度简直是神一般的境界。照此类推，其实所有本来被认定为虚无缥缈的感觉领域的艺术，其实都可以经由精确的计算达到前所未有的震撼人心的效果，这真的打开了一扇新世界的大门！

说实话，一开始就讲人生的大道理，我差一点看不下去。但是越看越觉得主人公真的是个怪物般的存在，他不用讲大道理，他的经历，就是道理本身。轴成这样什么事干不成啊，追求完美到这种程度的人，世上不多吧。认准目标付出全力，不达目的誓不罢休，说起来好像是老生常谈，真正做到的人又有几个。什么事做到极致，最后都会伴随着哲学思考，跟全世界拧巴着，几乎把自己逼到绝路，才有生路。这种人生，太痛苦，够精彩。

这本书的作者也是个轴人，我觉出来了，跟他采访的人一个德性，真是惺惺相惜啊，要不哪能写得这么深入，必定是跟自身有相通之处。佩服。

看了半天想起来 原来看过这位主厨的nhk纪录片 行家本色～推荐大家都去看看

主厨的个人经历太燃太好看了，对细节的过分和对厨艺的钻研每每看到我总是想感慨日本人“好变态”啊，变态式的完美。艺术的感官是相通的，谁能想到肇居然还在法国当过“艺术家”呢。干什么都拼尽全力，真好。

开业仅一年就拿到米其林三星难吗？难。可是被降到二星之后再回到三星可能更难。天

才主厨的称号可不是随便能冠上的。

解读版 感觉就是okr的文艺温度版利用

数学思维+主动思考+目标导向+不畏迷茫+勇于创新=天才主厨从学徒到高手再到大师  
看看人家，再看看自己，哎

天才要成功，也需付出数倍于常人的努力。

也是一本用于阐述日本匠人精神的书，除了手艺之外，要让每一个微小的举动饱含情感，日本人的极致让人尊敬，但不可避免地让人产生对过度阐释的怀疑。

人物传记是任何时候看都能找到投射当下心境情节的书。米田肇的不合群、辞职、省钱度日，米田肇的等待、漫长煎熬、初心不改，仿佛只是一个人一段人生的简单记录，25岁开始变幻轨道的人生，在37岁开出花来。有时候，看一个很厉害的人如何度过时间的那种触动要大于他如何取得成功。

真的是忍不住得泪流满面

料理即文化。主人公之执着之坚忍的确令人敬佩。书整体写得一般般，有些点还是颇值得一看的，如法餐在日本的传承流变，如青花鱼口感跟羊肉咸淡层次的一些料理细节。

敬佩认真到极致的人，永远可以把热爱的事情做得更好。顶级的主厨就是艺术家啊！另外我还是一如既往嫌食评家矫情哎

有点乏味。。。没能看完

[天才主厨的绝对温度 下载链接1](#)

## 书评

第一次以译者的身份在豆瓣写下书评，内心还是稍稍有些激动。缘起20年前，还是小学生的我，为了学唱《名侦探柯南》的片尾曲，一股冲动跑去新华书店，买下两册《标准日本语》、跟着磁带学五十音，就这样结下跟日语的缘分。后来去京都旅居，开始接触到Fine Dining，甚至跑到米...

---

---

---

---

---

---

虽然这本书是一篇自传，第四、五、六章读起来还是有点小乏味，但一本《天才主厨的绝对温度》还是让我看了三个小时没看完，越看越兴奋~  
26岁才出道的法餐天才米田肇，创办自己的餐厅HAJIME（Hajime餐厅于2012年改名为HAJIME）仅开业一年零五个月，就成功将其送上了米其林三星，...

---

---

---

听书听完的自己从课程里总结心得而不是照搬老师的原话，因为最近也在尝试这么做所以特别心有戚戚，做自己的笔记，学自己想学的知识。  
特别喜欢解读词里的这一段——“我们熟悉的学习模式，往往是忙于记忆和理解信息和知识，而米田肇是犹疑着自己推演，摸索着前进，而非全盘接受...

读完这本书总有一些话语让我久久回味，我突然觉得做饭就像修行。就像文中最后写道，其实开悟，就是要把觉悟本身给忘掉。于是，主人公也豁然开朗，只要忘掉法国餐厅这件事就行了。只做做饭本身这件事。我摘抄了一些值得我思考的句子。

1.进店时接触到门的温度是冰凉或者温暖，人...

[天才主厨的绝对温度](#) [下载链接1](#)