

# 到東京追最多星餐廳

帶路達人／米其林星際戰將詹益昌  
台中某診所家醫科醫師，截至目前為止，已吃了超過200顆米其林星星，二〇一二年吃遍全世界米其林三星餐廳。至今已累積一票同好，每年固定會有「米其林美食團」行程。



詹益昌醫師最響亮的頭銜是「米其林星際戰將」，他在二〇〇二年時立志吃遍全球所有米其林三星餐廳，而這項看似不可能的任務在二〇一二年十月完成。這幾年甚至成立異數風格旅行社，每年帶團去追星，關於米其林的事，問他就對了！

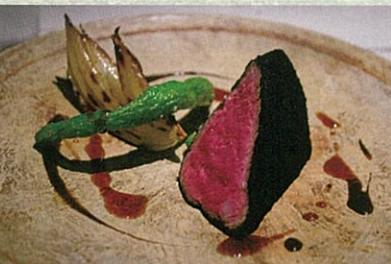
撰文／林宜屏 攝影／劉泳男 圖片提供／詹益昌、謝馨儀、翻攝自《未在》

根據《2013東京米其林指南》，東京有三星餐廳14家、二星53家、一星175家，總共242家，堪稱世界第一的米其林美食之都。相對於歐洲，日本東京是很適合作為第一次追米其林星星的起始點之一，原因有二：第一，交通方便、願意接待外國人。東京新幹線路線多，交通方便，計程車又說英文，對外國人來說，語言溝通比較沒有障礙。

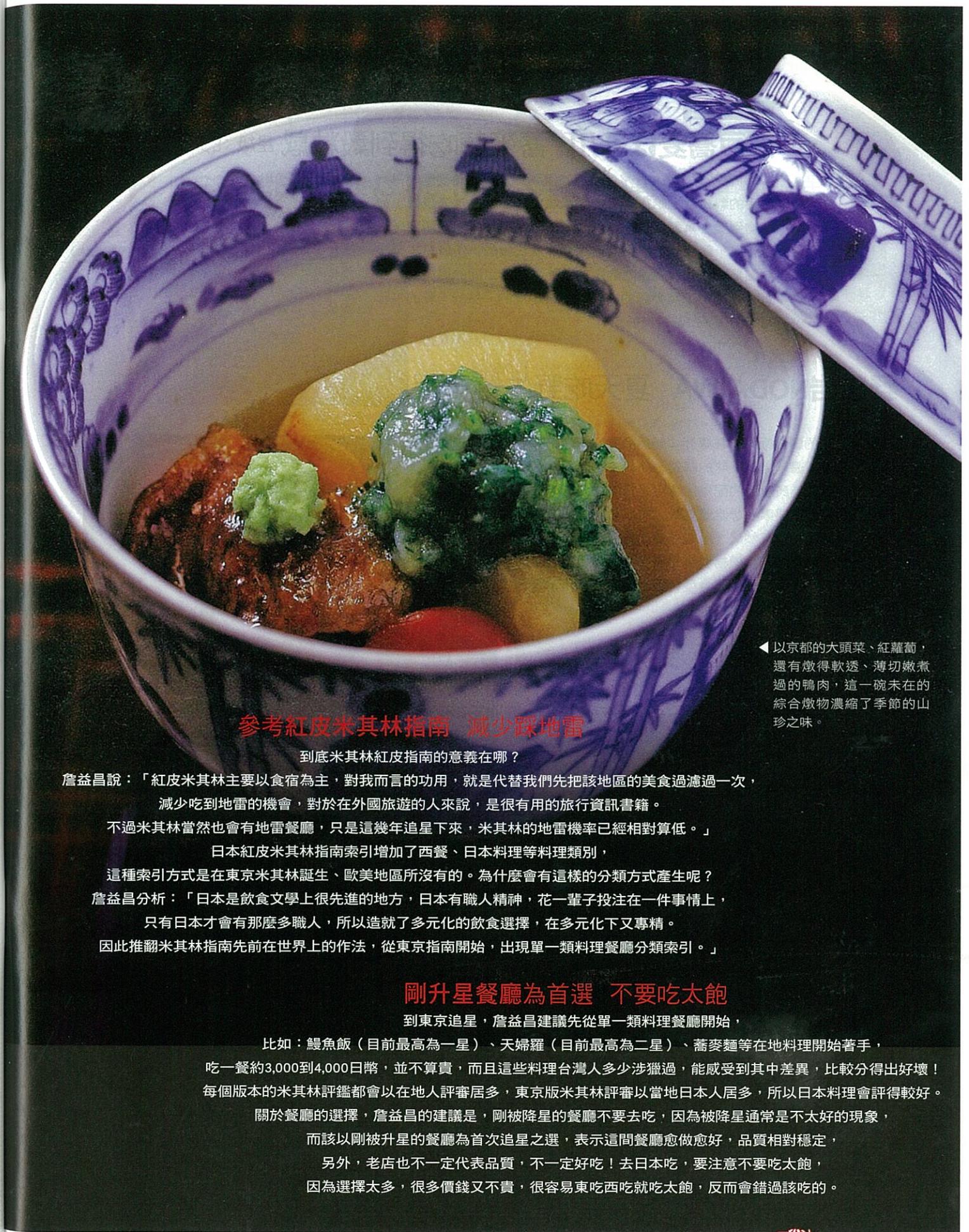
加上台灣松山跟桃園國際機場都有對飛，所以去日本東京吃米其林是很方便的。

第二，餐廳願意接待外國人，通常可以講英文；日本他處的星級餐廳常有不習慣接待外國人的情形，相形之下東京顯得友善許多。

►包著牛肉的黑漆漆粉末是蔥粉，是亞洲第一餐廳Les Creations de NARISAWA的招牌特色。



►未在的鹽烤寒鯉魚佐上京都名物九條蔥肉卷，再以桃木煙燻過，更充滿悠長的風味。



## 參考紅皮米其林指南 減少踩地雷

到底米其林紅皮的意義在哪？

詹益昌說：「紅皮米其林主要以食宿為主，對我而言的功用，就是代替我們先把該地區的美食過濾過一次，減少吃到地雷的機會，對於在外國旅遊的人來說，是很有用的旅行資訊書籍。」

不過米其林當然也會有地雷餐廳，只是這幾年追星下來，米其林的地雷機率已經相對算低。」

日本紅皮米其林指南索引增加了西餐、日本料理等料理類別，

這種索引方式是在東京米其林誕生、歐美地區所沒有的。為什麼會有這樣的分類方式產生呢？

詹益昌分析：「日本是飲食文學上很先進的地方，日本有職人精神，花一輩子投注在一件事情上，只有日本才會有那麼多職人，所以造就了多元化的飲食選擇，在多元化下又專精。」

因此推翻米其林指南先前在世界上的作法，從東京指南開始，出現單一類料理餐廳分類索引。」

## 剛升星餐廳為首選 不要吃太飽

到東京追星，詹益昌建議先從單一類料理餐廳開始，

比如：鰻魚飯（目前最高為一星）、天婦羅（目前最高為二星）、蕎麥麵等在地料理開始著手，吃一餐約3,000到4,000日幣，並不算貴，而且這些料理台灣人多少涉獵過，能感受到其中差異，比較分得出好壞！

每個版本的米其林評鑑都會以在地人評審居多，東京版米其林評審以當地日本人居多，所以日本料理會評得較好。

關於餐廳的選擇，詹益昌的建議是，剛被降星的餐廳不要去吃，因為被降星通常是不太好的現象，

而該以剛被升星的餐廳為首次追星之選，表示這間餐廳愈做愈好，品質相對穩定，

另外，老店也不一定代表品質，不一定好吃！去日本吃，要注意不要吃太飽，

因為選擇太多，很多價錢又不貴，很容易東吃西吃就吃太飽，反而會錯過該吃的。」