彈牙人生／@al.dente.life

Henry Hsieh：餐飲營運者與料理、旅行內容創作者

Henry Hsieh 是以台北為工作基地的餐飲營運者，也是 Instagram「彈牙人生（al.dente.life）」的主持人。他的公開中文姓名是謝宗翰：在餐廳裡，他與主廚林明健合作，負責 Longtail 與 WILDWOOD 的營運；在短片裡，他訪問廚師、藝人與其他飲食愛好者，聊他們喜歡的食物、常去的小店，以及留在記憶裡的一頓飯。近年的觀眾多從短片認識他；2019 年的專訪，則已記錄他作為營運者與接待者的工作。ALMA 校友紀錄、2019 年營運專訪、La Vie 的人物訪談

他在台灣出生、溫哥華長大，讀完紐約大學後先進音樂產業，後來才到紐約與義大利學料理，在米蘭的廚房工作。回台後，他轉向餐廳經營；2024 年開始的短訪談，又讓他的飲食經驗有了新的出口。這是一段跨越城市與職業的生涯，但每個階段都有自己的生活與工作，不能只從今天的主持人身份倒推。本人在《Rotary》的職涯自述，2024 年 11 月、《500 輯》人物訪談

[External image / 外部圖片] Henry Hsieh 穿西裝站在 ALMA 背板前
ALMA 校友頁刊載的 Henry Hsieh 肖像，該頁以 Longtail 與 WILDWOOD 的營運職務介紹他。
ALMA；未標示攝影者 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

一、台灣、溫哥華與紐約：料理之前的生活

Henry 的早期飲食經驗包括上海外婆與母親的家常料理，以及溫哥華的香港移民廚師。這些家庭與移民餐桌，是他成年後談食物時仍會回到的地方。陳睿中，500 盤本人訪談

他的大學第一年在義大利，其後到紐約完成學業；麵包與橄欖油，讓他開始欣賞簡單食物。2026 年再到義大利受訪時，他仍談料理對材料與原有風味的尊重。當初的喜好，還沒有立即變成烹飪職業。《500 輯》訪談、Cremona Netweek 的義大利訪問，2026

他在第一人稱自述中寫道，2005 年從紐約大學英文與經濟領域畢業，先在音樂出版公司處理合約、授權，再與朋友經營嘻哈品牌；品牌出售後，他才去學料理。《Rotary》，〈Late-night eats〉

音樂並未隨轉職從他的生活消失。多年後的服飾訪談裡，他仍把音樂、電影、設計與穿衣列為日常興趣，也記得年輕時偏愛的搖滾風格。這些興趣不必全被解釋成餐飲工作的前奏：Henry 曾經有一份音樂行業的職業，也一直有料理以外的喜好。Uncles，〈Interview with Henry from Al Dente Life〉

二、紐約學料理，到義大利做學徒

結束唱片品牌的工作後，Henry 先到紐約 International Culinary Center（ICC） 學料理，再進入義大利北部 Colorno 的 ALMA 義大利料理學校。ALMA 官方校友紀錄確認他參加 Joint Program。這種跨校合作課程，將海外合作學校的基礎訓練、Colorno 的進階教學與義大利餐廳實習連接起來；對外國學生而言，學校也提供進入當地職業廚房的管道。Henry 後來常以 Parma 描述這段生活，

Colorno 正位於 Parma 附近。ALMA 官方校友頁、Identità Golose，〈ALMA’s best alumni, part two〉

他的下一站是米蘭的 Ristorante Sadler，先做實習生，再任 commis——廚房階序中的初階廚師。餐廳工作需要按分工備料、製作、出菜，與團隊共同維持品質；他在此接受的是職場中的訓練，而不只是上課與品嚐。他沒有公開完整的站別、輪班與任職期限，因此這段廚房生活能確認的輪廓，仍以實習與初階任職為主。本人自述

他把義大利的求學時期稱為人生中最美好的日子，因為身邊的人同樣把食物放在生活中心。《Rotary》

這段訓練至今仍留在他的語彙裡。他用義大利麵保留適當咬感的 al dente 為帳號命名，中文成為「彈牙人生」；對料理的要求也包括先理解原來的做法，再考慮自己的改變。這是他公開說明過的態度。Uncles

求學的次序可以交叉確認，年份卻仍有衝突：本人後來寫 2011 年進 ICC、翌年赴 ALMA，2020 年的學校相關報導則寫 2010 年取得文憑。本文保留次序，詳細日期校核列在文末。

三、回到台北：司旅，與林明健的合作

Henry 在 2010 年代前半段回台，與扶輪朋友參與 Chez Nous／司旅；先前的廚師工作逐步轉為餐飲經營。後來，他與主廚 林明健（Kin） 合作，負責 Longtail 與 WILDWOOD 的營運。《Rotary》、《500 輯》、NOM，2019 年營運專訪

Henry 與香港出身、曾在多國工作的主廚林明健合作，想做一間自己願意去吃的餐廳：料理不限國籍，但要味道豐富、好吃。NOM Henry 專訪、NOM，林明健專訪，2018

林明健的訪談也提到，在地廚房成員將各自的食物經驗帶進菜色討論。NOM 林明健專訪

廚師與營運者是兩份相互依賴的工作。 Henry 受過料理訓練，因此能參與飲食的討論；但他的日常責任移到了餐廳的經營與顧客經驗。想吃到的菜，還需要合適的空間、音樂、營業時間與服務才能成為一間店。兩家餐廳讓他逐漸確立了這個職業位置。

四、2017—2019：經營 Longtail 與 WILDWOOD

[External image / 外部圖片] Longtail 餐廳中擺好酒杯與紅色餐巾的圓桌，後方是吧台。
Longtail 官方刊載的餐廳內景。圓桌、吧台與夜間照明，讓本文所談的餐飲營運有了具體空間；照片呈現的是官方網站查閱時的樣貌。 Longtail；未標示攝影者 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

Longtail：讓晚下班的人也能好好吃一頓飯

Longtail 於 2017 年 7 月開幕。開業報導介紹它從傍晚營業到凌晨兩、三點，主廚與調酒師下班後也能來吃喝。Henry 與合作者為台北的宵夜增加了另一種去處：有較精巧的料理、酒、音樂與舒適室內空間，也有服務人員照顧。餐飲工作者的下班時間，成為這家店安排營業的出發點之一。《食尚玩家》，2017 年 9 月開業報導

菜單中的虱目魚吐司，以及使用台灣茶與草本的調酒，呈現團隊將本地食材放入新組合的做法。開業報導也介紹調酒師 Sam，讓酒吧的專業分工具體可見。Longtail 的完整面貌由廚房、酒吧與前場共同維持；Henry 是其中的營運者與接待者。《食尚玩家》Longtail 報導

2018 年 3 月，首版《台北米其林指南》將 Longtail 列為一星，距開業尚不到一年。得星後，餐廳迎來更多陌生客人。Tatler 一篇跟隨林傳捷活動的採訪，記下得星後訂位電話湧入，也看到 Henry 在休假日到店，逐一與客人招呼。Michelin 官方首版完整名單、Tatler，〈新美齊集團總經理林傳捷的台北一日生活圈〉

這份現場記錄補上了職稱之外的 Henry：他會出現在店裡，辨認來客、說話、接待。得獎對他也增加了持續做好的壓力；客人可能因指南而來，餐廳仍須在每次用餐中回應期待。他當時把得獎之後的工作視為開始。Tatler 同篇報導

WILDWOOD：把對牛排的要求變成另一家店

第二家餐廳 WILDWOOD 於 2018 年 7 月 9 日在新光三越信義 A9 開幕，主打原木直火料理。團隊使用進口 Grillworks 設備與台南龍眼木，透過移動烤架、調整火勢控制熱度，追求表面焦香而內部保有汁水的肉。當年的報導將設備列為百萬元級；這是設備成本，並非餐廳的總投資。《食尚玩家》，WILDWOOD 開業報導

餐廳選在商場，也有實際的工程理由。林明健在同期訪談解釋，木火的油煙可能影響住戶，商場可以與餐廳一起安排排煙系統。因此，這家店的料理方法與場址互相牽連：需要的火候與香氣，必須在能處理設備、排煙與每日使用的空間中才能實現。NOM 林明健專訪

2019 年，Henry 主張先把兩家店做好，再考慮展店；他看重獨立店的個性，也要求創意最後回到好吃。NOM Henry 專訪

他怎樣理解服務

服務在他看來包含客人從進門到離開的感受；介紹菜色是基本功，員工還須穩定自己的情緒，讓客人受到重視。不同餐廳則可以有不同的服務方式。NOM Henry 專訪

2019 年，他與蘭餐廳創辦人劉宗原在 FOODLAND 論壇談獨立精緻餐飲。參與者筆記記下熟客偏好與回訪、接待資訊累積，以及客座主廚合作背後的器材、原料和溝通成本。這些共同討論，說明他參與的同行世界：餐廳經營需要交換可用的經驗，也要把客人看不見的準備工作算進合作之中。余泰德，〈完美，沒有盡頭：獨立店精緻餐飲的經營（三）〉

他希望客人感到放鬆，服務團隊卻須在工作中保持穩定。這是其接待觀裡一個實際的要求；現有材料可以說明他的標準，尚不能評估店內人員的工時、報酬與執行情況。

五、2020—2023：營運之外的寫作與交流

在「彈牙人生」開始之前，Henry 已經向餐廳以外的讀者說明飲食。Prestige 的公開索引保留他在 2020 年〈Risotto Is Not Rice〉、2021 年〈Resistance Is Futile〉等署名專欄，題目涉及義大利燉飯與麵餃。這些文章至少確認了他此前的寫作活動；本次未取得完整內文，因此不據摘要重建文章的全部論點。2020 年燉飯專欄頁、2021 年麵餃專欄頁

2021 年 3 月，他到屏東的「大師開屏」活動，向地方餐飲業者分享經驗。報導將他的重點放在品質、整潔與持續改善；面對米其林評選，他也沒有聲稱知道一套取得星級的公式。與產業同行交談、為讀者寫專欄，都是他以餐廳工作為基礎發展出的公共角色。《新頭條》，2021-03-10 活動報導

餐廳也讓他長期接觸主廚、調酒師與飲食愛好者。到後來拍短片時，他並非第一次與這些人談食物，而是將原來熟悉的交談搬進了另一種場合。這份接近專業者的條件，是短片主持人身份的一部分；公開資料沒有列出每位來賓與他相識的經過。

六、2024 年起：彈牙人生的訪談

Henry 在《500 輯》回述，首支影片於 2024 年 3 月 24 日上線，訪問 FRASSI 主廚 Iacopo；那天也是母親生日。朋友之間常聊最近吃了什麼、哪家店值得去，旁人的建議讓他開始把這些對話拍下來。形式以交談與字幕為主，通常不超過九十秒。《500 輯》，2025-09-22、La Vie，2025-05-12

他逐漸減少問題，從羅列店名轉向多聽一段經驗；宿醉或約會等日常情境，能讓來賓想起自己的選擇。La Vie 同篇訪談

少了食物特寫，他得讓來賓用話語把味道說得可想像。La Vie 同篇訪談

餐廳裡的他照顧一位到場客人，短片中的他則需兼顧面前的受訪者與尚未看到影片的人。

2025 年 5 月的 La Vie 報導，寫帳號超過三十萬追蹤者。短片使他熟悉的飲食世界接觸到更大的受眾。La Vie

他希望觀眾願意理解食物，再由自己判斷喜不喜歡。La Vie

七、2024—2026：被更多人看見之後

[External image / 外部圖片] Henry 穿淺綠襯衫、戴墨鏡，站在紅色小汽車旁。
Henry 在 The Uncles’ 2025 年品牌專訪中的穿著肖像。這次談話把餐桌經驗、衣著與日常選擇放在同一個脈絡中。 The Uncles’ ；未標示攝影者 · 著作權由原來源及權利人保留；未標示開放授權。 · 圖片來源

衣著、酒與品牌活動

隨著公眾角色擴大，Henry 也在其他場合談自己的生活。2025 年的 Uncles 服飾訪談裡，他回顧從搖滾風格到如今較重舒適與優雅的穿衣變化，談到訂製、半訂製，以及 Drake’s 的配色與圖案。他曾到倫敦的 factory shop，對店員自然的穿著與接待留下印象；最初接觸這個品牌的是領帶、圍巾與口袋巾。這篇商家訪談帶有行銷用途，仍提供了料理之外的個人喜好。Uncles，2025 年 5 月

酒類品牌的活動則成為其公開工作的一部分。2024 年 Martell 餐飲活動，由品牌大使 Ivy Lee 與「彈牙人生」介紹期間限定搭餐；2025 年《鏡週刊》以 #AD 標示的合作，讓 Henry 與李淳談 Mortlach 威士忌。這些活動把他的飲食知識與談話方式帶入商業傳播。WE PEOPLE，2024-10-18、《鏡週刊》，2025-11-27

Henry 的可見職業因此包括餐飲營運與媒體／品牌工作。前者依靠餐廳每天開門、出售料理與服務；

後者則依靠節目、觀眾和邀約。兩者會共享專業聲譽與關係，但公開材料未揭露其持股、薪資、合作酬勞或收入比例，無法判定哪一項已是主要生計。

評審與交流

2025 年，他擔任第五屆 500 盤評審，公開談自己對料理用心與進步的重視。同年也列於第二屆「Mondelēz 當代新銳甜點獎」評審團。後一活動由企業、通路、甜點店與旅館參與，要求使用品牌食材並考量商品化能力；Henry 在報導中提到加拿大童年對 OREO、Philadelphia 的記憶。此時的他既是訪問別人的主持人，也被邀請作出專業判斷。《500 輯》評審專訪、Taiwan News，2025-11-05

他的跨國往來也有可見的具體場合。鼎泰豐 2025 年 7 月電子報，記錄他與美國主廚 Rick Bayless 一行於 3 月 27 日到台北 101 店學捏小籠包。來客向師傅學習、做筆記與拍攝；Henry 與大家一起參與，接觸台灣料理的製作現場。鼎泰豐，〈美國名廚到訪鼎泰豐，體驗十八摺手藝〉

2026 年 9 月，義大利地方媒體記錄他走訪米蘭、Parma、科莫與 Cremona。在 Cremona 接待他的 Annalisa Balestreri、Domenico Maschi，是先前於台灣扶輪國際會議認識的人；一場組織活動建立的關係，後來延續為旅行中的再訪。他也重回曾經學料理的世界，向當地人談台灣食物與自己對義大利料理的理解。Cremona Netweek，2026-09-06

如今的 Henry 仍由幾種不同生活組成：餐廳營運、訪談、同行交流，以及音樂、衣著與飲食的個人興趣。短片讓他更容易被公眾認出，卻沒有抹去他此前在廚房、前場與經營端的經歷。理解這個人，需要保留各階段的差異，也看見他至今仍在與不同人談論、分享食物。

日期與證據校核

時點／階段 / 可確認的內容 / 限制與衝突

時點／階段: 童年
可確認的內容: 台灣出生、溫哥華成長；上海外婆與母親的家常料理
限制與衝突: 未找到出生年份、移居年齡；不推算

時點／階段: 2005
可確認的內容: 本人在《Rotary》自述紐約大學畢業，英文與經濟
限制與衝突: 未取得校方個人學籍紀錄

時點／階段: 音樂工作之後
可確認的內容: ICC → ALMA → Sadler 實習／commis 的次序可交叉確認
限制與衝突: 《Rotary》寫 2011 入 ICC、翌年 ALMA；Identità Golose 寫 2010 取得 ALMA Joint Program 文憑，無法同時成立；本文不硬選

時點／階段: 2011
可確認的內容: 本人回憶米蘭燉飯的 all’onda 經驗
限制與衝突: 不能由此反推出畢業年或斷定餐廳是 Sadler

時點／階段: 回台

可確認的內容: 2010 年代前半段；Chez Nous／司旅相關工作在 Longtail 之前
限制與衝突: 《Rotary》2013、《500 輯》2014、NOM 相對年份較晚；產權與精確職稱不明

時點／階段: 2017 年 7 月
可確認的內容: Longtail 開幕
限制與衝突: 據同期報導；不是現在營業資訊

時點／階段: 2018 年 3 月
可確認的內容: 首版台北米其林指南列 Longtail 一星
限制與衝突: 官方資料優先於《Rotary》誤寫的 2017 年 11 月；不由首版推定現年星級

時點／階段: 2018 年 7 月 9 日
可確認的內容: WILDWOOD 開幕
限制與衝突: 同期媒體列明日期；設備價格不能當總投資

時點／階段: 2019
可確認的內容: Henry 已公開以兩店營運主管受訪
限制與衝突: 不將職稱自動等同股東、獨資所有人或所有菜色作者

時點／階段: 2020—2021
可確認的內容: 已有署名飲食專欄與產業分享
限制與衝突: 專欄僅取得索引／部分內容，未完整讀到全文

時點／階段: 2024 年 3 月 24 日
可確認的內容: 本人稱首支影片訪問 FRASSI 主廚 Iacopo，母親生日
限制與衝突: La Vie 2025 年本文「兩年前」與其簡介「2024 年起」互有矛盾；採較具體的第一人稱日期並標示回述性質

時點／階段: 2024—2025
可確認的內容: 追蹤數快速增長；公開酒類合作、評審及服飾訪談
限制與衝突: 所有追蹤數是各篇刊出快照；收入與合作條件未知

時點／階段: 2026 年 9 月
可確認的內容: 義大利地方報導記錄回訪與扶輪關係
限制與衝突: 其「十五年前」僅為相對年數，不用來解決求學年份衝突

主要來源與閱讀說明

以下來源有不同的證據用途。本人訪談可支持自我理解與生涯回憶；同期開業報導較適合校核事件；學校與企業頁可確認機構關係，但同時帶有宣傳目的。商業合作頁的存在可確認合作，不能確認報酬。文章中對方法、張力與職涯連續性的解讀，是在這些材料上作出的分析。

1. 陳睿中，《500 輯》，500 盤本人訪談，2025-09-22。家庭、形成、回台、第一支影片與味覺判斷的主要第一人稱材料。
2. 葉欣昀／Candice Yeh，La Vie，Henry 短影音訪談，2025-05-12。
3. Henry Hsieh，《Rotary》，〈Late-night eats〉，2024-11。本人英文職涯自述。
4. ALMA，官方 Alumni Stories。確認 Joint Program、ICC 及營運職務；頁內影片未取得逐字

稿，不以未觀看內容作證。

5. Errica Tamani，Identità Golose，〈ALMA’s best alumni, part two〉，2020-07-03。合作課程機制；個人文憑年份與本人後來自述衝突。
6. Ting Wei，NOM，Henry 餐廳營運專訪，2019-05-10。
7. Ting Wei，NOM Magazine，〈經營餐廳，人是最難的元素｜米其林主廚林明健專訪〉，2018-10-30。用於分辨主廚、團隊與營運角色；不是 Henry 本人訪談。
8. 官其蓁／林清海，《食尚玩家》，Longtail 開業報導，2017-09-19。開幕、時段、食物及酒吧團隊。
9. Michelin Guide，〈Taipei Michelin Guide 2018: The Full List〉，2018-03-13。首版官方名單。
10. 劉易昇，《食尚玩家》，WILDWOOD 開業報導，2018-07-06。開幕日、場址、設備與木火做法；部分圖片由餐廳提供。
11. Tatler，〈新美齊集團總經理林傳捷的台北一日生活圈〉。一個採訪日中的 Henry 與得星後接待情境，不作持續工時證據。
12. 余泰德，Medium，〈完美，沒有盡頭：獨立店精緻餐飲的經營（三）〉，2019-06-03。論壇參與者整理；兩位講者共同內容，逐句歸屬有限。
13. Prestige，〈Risotto Is Not Rice〉，2020-04-01；〈Resistance Is Futile〉，2021-03-23。此次只取得公開索引與部分摘要，僅確認發表事實。
14. 余政哲，《新頭條》，屏東「大師開屏」活動報導，2021-03-10。地方餐飲交流；相鄰場次其他講者的話不歸給 Henry。
15. Uncles，〈Interview with Henry from Al Dente Life〉，2025-05-22。服飾商家訪談，含行銷導向。
16. Carlos Yuan，WE PEOPLE，Martell 餐飲活動，2024-10-18。公開品牌合作。
17. 《鏡週刊》，Henry、李淳與 Mortlach 的 #AD 合作頁，2025-11-27。明確標示廣告的材料。
18. Taiwan News，第二屆 Mondelēz 當代新銳甜點獎報導，2025-11-05。評審身份、品牌食材及商品化制度。
19. 吳怡蓉，鼎泰豐第 27 期電子報，〈美國名廚到訪鼎泰豐，體驗十八摺手藝〉，2025-07-02。機構自行記錄的交流現場。
20. Cremona Netweek，〈Henry Hsieh racconta il legame tra Taiwan e la cucina italiana〉，2026-09-06。義大利回訪、扶輪關係與當下自述。