

唯爱与美食不可辜负

蔡颖卿

著

用细节把日子过成诗

Love
&
Food

—

ARTTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

唯爱与美食 不可辜负

著 蔡颖卿



APRIL TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

唯爱与美食不可辜负 / 蔡颖卿著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2015.11
ISBN 978-7-5699-0626-4

I. ①唯… II. ①蔡… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 241227 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2015-2311

本书由台湾远见天下文化出版股份有限公司 正式授权

唯爱与美食不可辜负

著 者 | 蔡颖卿

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 刘芬芬

摄 影 | Eric

绘 图 | Pony

装帧设计 | 程 慧 段文辉

责任印制 | 刘 银 馨 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 220 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 2 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0626-4

定 价 | 36.80 元

版权所有, 侵权必究

蔡颖卿的话

◎在这个花费一点钱随时能买到三餐的现代社会中，她们因为一锅饭而固守了一份非常富足的家庭爱。烹饪是一件可以创造无限乐趣的家事。

◎食物是爱，至少，食物使爱变得营养，滋润我们以为平凡无光的生活。

◎能够在无论多么简约的设备下，都不减做一餐好饭菜的期待与决心。快乐的生活是自己动手创造的，千万不要被环境中的物质条件所框限。

◎我喜欢洗碗与所有的家事。亲手照顾的生活，有一种稳固的味道，经得起细细咀嚼，值得我用心领会。

◎饮食生活是一个家庭中最显现的文化，餐具的选择，代表着一个家庭看待日常生活的心情，我喜欢用好心情对待每一天。

◎我的餐具常常要扮演不同的功能，有时是食器，有时是花器或装饰品。当人们谈起日复一日的生活缺少变化时，我真想告诉他们，不要忽略一只杯或盘可能带来的趣味与生活转变。不过，最重要的是——“用”。



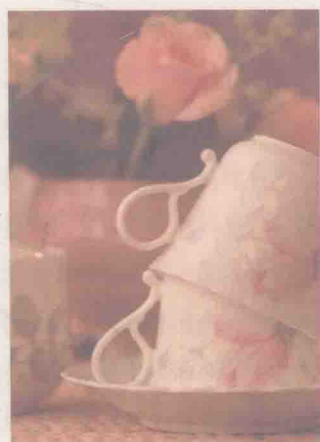
◎我们可以在每日的餐桌上不停地运用心思，将食物与餐具搭配、组合，用来更新生活的感觉，即使是同一个餐盘上的同一份食物，也可以鼓励自己在装饰上，别具新意。

◎能与不能，不是一个人的价值代表；想或不想，却可以实际改变我们的生活质感。在食物过度丰富的今天，我们该学习的是：不要失去生活中的每一项平衡，也不要失落在物质富裕的表象中。

◎奶奶吃饭的时候，桌上就摆着她那些日式的小碟小皿。她脊背挺直坐得四平八稳，一口一口缓缓地吃。有时候我觉得她似乎整个心思都跌入美味之间，完全隔绝在享受的漩涡里。虽然吃的也不是什么大菜，但那种专心真是少见的幸福。

◎我常常工作回家之后还要继续许多家务，虽然体魄并不是特别强健，却很少感到累乏。家与工作是不同的爱，我试着从母亲这个角色所培养出来的能力与耐力，来兼顾自己不同的梦想。

keep faith
with love
a n d
e





美食与爱，梦想可以兼顾

邓美玲

我很年轻就成家，但三十六岁那年，我的家被一场空难毁了；而我“生平无大志，只想作贤妻良母”的心愿，也随即粉碎。不过，在短暂的十一年婚姻生活里，我还算是尽心尽力，让一场人间夫妻的缘份无所遗憾。原以为我这一生必修的“在家”功课，就此算是通过了，没想到天网恢恢，我离过关还远着呢！所以，我在丧偶之后的工作几乎都跟家庭生活、亲子教育有关。本来近几年准备渐渐离得更远些，但最近糊里糊涂地又被蔡颖卿（Bubu）拉着重新回到家事修习的功课里。

也不知道是什么因缘，或者是在这门功课上，究竟还有哪一项需要重修？有一天，读到Bubu的一篇文章，内容是什么我忘了，只记得文章附的一张照片，露出了一只闪着亮光的不锈钢锅底。刹那间，我就完全明白了。于是，2007年暑假，我暂时离开工作，到小妹家“上班”，一方面成为品萱、品蓁两位小外甥女的专任家教兼保姆；一方面循着Bubu家“锅底”给我指出的一个方向，跟孩子们一起在家事里重新学习。

有一回，品萱、品蓁小姐妹俩在分担饭后的清理工作时，妹妹品

蔡自告奋勇认养了炉台和炒菜锅。她在姊姊洗过碗之后才进入狭小的厨房，我们左等右等，好久不见她回到书房，才发现她埋在闷热的厨房里，把炉台和炒菜锅刷得亮晶晶。后来妈妈封她为“刷刷达人”。过两天，品蔡指着又蒙上薄薄一层油渍的锅盖跟我说：“我觉得应该每次用完马上洗一遍，不然到后来要刷得很用力。”我说：“可是有时会想偷懒，怎么办？”她想了想说：“也对啦！可是如果养成习惯，就不会偷懒了！”

我在心中暗暗鼓掌叫好，我想她已经在这件工作中探触到某一种东西，虽然还很浅，但后势可观。后来，我在跟她们聊天的时候，把Bubu阿姨的“锅底”说给她们听。她们一向尊敬Bubu阿姨，听到Bubu阿姨连锅底都刷得晶亮，品蔡就露出了一点“有为者亦若是”的神色。几天后她到我在北投的家，就趁洗澡时把我被硫磺气锈成黑色的浴室水龙头刷得亮晶晶，还没忘了叮咛我说：“当它蒙上一层水气的时候，就要赶快擦一擦。”

我想，不必我明白指出什么，她已经有了自己的领悟。

至于我自己的领悟，我发现要连锅底都刷得干干净净，在保持习惯的后面，其实更重要的是稳定的情绪。这几年读Bubu的文章，我发现她之所以能将繁琐的家事与教养工作提升到一个艺术的层次，因为她完全不受情绪的干扰。Bubu从母亲得到的教诲是这种能力，她给孩子的也是这种能力；而这种能力，都是从家事锻炼与亲子互动之中绵绵密密地融进心里，最后形成一种平和稳定的性情。所以她不论怎么出手都恰到好处。我觉得这种性情是一种核心能力，只要能掌握这个能力，其他的能力也自然会跟着提升上来。如果要选择一种值得世代相传的传家之宝，也许这个能力并不输给万贯家财。

Bubu在自序中说：“我一直不愿意放弃亲自照顾孩子的机会，也不愿意放弃自己心中小小的梦想。我没有把时间用来为两者之间的选择做挣扎，只是努力思量该如何善用每一分时间。我常常工作回家之后还要继续许多家务，虽然体魄并不是特别强健，却很少感到累乏。家与工作是不同的爱，我试着从母亲这个角色所培养出来的能力与耐力，来兼顾自己不同的梦想。”孩子就在眼前，随时牵动着你、也映照着你，让你无法回避；而很多时候你会忙到没时间理会自己的情绪，孩子饿了等吃饭，你就得不顾一切、快手快脚赶紧进厨房。如果你善用这样的机会，你慢慢会发现，唯有投入行动，才不会被没来由的情绪阴霾绊住；而在保持行动的习惯里，你也慢慢变得越来越稳定。

至少，这是我和两个孩子最近几个月的主要学习内容。

有一次，品萱不知道为什么心情烦闷，我就邀她挑菜、洗菜，然后从旁指导她全程做完当天晚餐的意大利面料理。起锅之前，她试了试味道，觉得还差一点，她建议混入马铃薯浓汤的汤底，我同意，结果做出全家一致认同排行第一的口味，她很开心，原先的烦恼早已烟消云散。我顺势提醒她要学习“不要被感觉拖下去，赶快去找一件事做，把自己拉出来。”我们都知道不容易，但我恭喜她这个年纪就可以开始往这个方向学习，不像我绕了大半生。

读者当中一定也有人跟我一样，对Bubu好像“天生就会”的各种能力叹为观止，而觉得自己再怎么努力也追赶不上。我想，Bubu的能力是从母亲、甚至外祖母给她的教养就开始点滴汇集的，为了早早给孩子累积这种无形的资产，我们就不要瞻前顾后、自怨自艾了，赶快从自己的厨房开始去做吧。

自序



唯爱与美食不可辜负

“妈妈书”出版一段时间后，有些朋友问起我第二本亲子书什么时候会出版？八个月来，我的想法与答案都是：不会再有第二本我与女儿的亲子教养书了。今年四月我建立了部落格，陆续贴出了许多旧文章，也许是因为这样，大家相信书中其实还有许多没说完的故事。

当然，以一个家庭教养孩子二十年的过程看来，琐碎的故事不会少，但是，当“天下文化”从二十年来的札记中，编选出《妈妈是最初的老师》时，我觉得我们家的教养故事已经做了最好的呈现，没有必要再以续集来补足书中没有尽诉的片断。

我很高兴“妈妈书”的出版，使我有机会回顾生命中的许多珍贵片刻。但是，我同时也因而感到了一些小小的烦恼。比如说，有些读者误以为我是个教养专家，问了许多我不会回答的问题，那些急切大多是“怎么让孩子自动自发？”、“如何让孩子中英文都好？”或“几岁该做哪些事、学哪些才艺”……一类的咨询。这些问题把我陷在不答不是，答也答不好的困境中。我真害怕自己因为出了一本书而外行装起内行，说

话有失诚恳，所以，回答问题时总是战战兢兢。

教养女儿的工作对我来说就是与她们一起生活的过程。我是一个平凡的母亲，除了用心于与生活紧紧连结的话语与脚步之外，完全没有想过该去寻找更有效的方法与准则。生活对我来说质地太细密，父母亲给我四十七年的爱与养育，代表的是一万七千多个实质的日子；而我们与女儿相处的二十年是七千五百个爱的朝夕。那些交织得如此紧密的生活肌理与情感细纹，绝对不是我的文字程度所能给予分析或条理化的，我只能片片断断地在故事当中，试图捕捉并留下当中的爱与温度。

再平凡的母亲也会有一套照顾孩子的生活哲学，让她们吃饱穿暖、让她们生活充满小小的愉快与稳定，似乎就是我唯一会做、也自信做得很不错的作品。当苦读的孩子把埋在书中的头抬起，撒娇地问道：“妈咪！今天晚餐吃什么？”的时候，我虽然自叹无法为她们读点书、分担课业的压力，却因为这个充满期待的问题，而觉得自己与她们有革命情感、同在奋斗的战线上。

在身边被我呵护照顾的孩子终于离家去求学。当远在美东的费城传来电子信，紧急求救说：“亲爱的妈咪：我买了通心粉和奶酪酱，请教我怎么用电饭锅煮？”看完信，我立刻在计算机中打出一堆字符串与叮嘱，仿佛那个提问的孩子就在跟前，聆听着我从厨房发出的耳提面命。这些生活场景，常常使我失去时间与空间距离的体会，忘记孩子与我相隔千里的事实；它们让我想起自己是一个怎样的母亲，也让我相信自己永远都会是她们的生活导师。

当了母亲这二十年，我一直不愿意放弃亲自照顾孩子的机会，也不愿意放弃自己心中小小的梦想。我没有把时间用来为两者之间的选择做

挣扎，只是努力思量该如何善用每一分时间。我常常工作回家之后还要继续许多家务，虽然体魄并不是特别强健，却很少感到累乏。家与工作是不同的爱，我试着从母亲这个角色所培养出来的能力与耐力，来兼顾自己不同的梦想。书中的某些篇章，记录的就是这二十年来，我从家里的厨房走入工作厨房的故事与寻梦的脚步。

几个月来，拟定的食谱改了又改，准备的文章也一再更换，它不像“妈妈书”的进行，只用叙述来分享亲子之间的生活与心灵互动。如今这本书是要以不同的元素，具体呈现出我所珍爱的生活面貌——用一道道菜与自己的许多小故事来传达我所信仰的家庭爱。我但愿自己能够把它做好。

数据要寄给郑主编之前，我把所有已经拍完的照片浏览一次，心里讶异着它们是如此地不成系统。我的书架上有许多食谱，无论中外出版的书，编辑多半会把食物定在某一种调性上。而我这三十几则食谱非但无国籍，也不连结物产或季节；又因为照片不是在棚内拍出，所以也显得场景非常不一。

我端坐桌前，带着几许不安，又把书稿、照片与做法全部从档案中找出，仔细阅读，并回想这几个月来断续的整理与记录。突然之间，我觉得宽心了，因为这些不成系统的食谱与不够完美的照片，才是我们家饮食生活的真面貌。

我们到处为家，总在新环境中奋斗。生活中努力的目标，就是让家非常像家、让家里的餐桌无论丰俭都是心灵真正的享受。无国籍的料理与就地取材的烹调，是我们适应生活的实况。照片有些在新加坡家、有些在台南家拍成，它的无法一致或不够专业，也正是陆续成章的必然结

果。这不是为出书而写的食谱杂记，而是重整生活记录的呈现。那些或许杂乱但真实的纹路，无法，也不应该被唯美地抹去。

我原本最苦恼的部分是食谱做法的书写。虽然我做菜的方法很科学，但调味却很自由。要一笔笔写下这些份量与步骤，比不上在炉前灶下真正动手来得有趣。但是，就在我真正开始写的时候，我发现自己的心里有一种热情，我的眼前似乎出现了一群朋友，他们认真地等我说清楚那些并不难，只是对他们来说或许不熟悉的工作。我忽然很想很想把它说好、说清楚，不要辜负了那些期许的眼睛。这种温柔的感动在下笔时一直陪伴着我，仿佛这厨房之歌也有了愉快知心的唱和。

这本书的三十则小故事，有大约一半是母亲赠我的生活之歌。我似乎总是与她一起在厨房工作时领受最多的教诲。那些叮咛因为都是在厨房里边做边说，所以特别容易接受，这也许就是我至今还牢牢深记的理由。那些幸福的叮咛在建立起小家庭后，很自然地就在系上围裙、走入厨房时，喃喃以自己的嗓音，低吟在丈夫与女儿们的生活之际了。

每一个家都有一个厨房，每一个厨房都有自己的故事。我爱我的厨房，期待分享过这些故事之后，你也会发现自己的厨房中有许多可爱之处。



CONTENTS

推荐序 美食与爱，梦想可以兼顾 邓美玲/002

自序 唯爱与美食不可辜负/005

- 001 用爱、工夫、真心来烹调每一份食物
- 007 快乐的生活是自己动手创造的
- 013 奶奶是美好的生活哲学家
- 016 热爱美食，我是一个快乐的主妇
- 026 餐聚，最美丽的家庭仪式
- 031 凡事动手，亲力亲为，用心思和热情来照顾每一天
- 035 我喜欢用好心情来对待每一天
- 043 亲手照顾的生活，有一种平实稳固的味道
- 045 厨房里的哲学家
- 052 我喜欢季节更迭的气息和节庆的祥和气氛
- 056 永远有期待下一餐的美好心情
- 063 菜市永远能燃起对“过日子”的热爱
- 070 我们从彼此身上看见热爱生活的意念
- 080 凡事求好
- 091 香甜酸辣话“宋丹”
- 100 果园里的聚餐，很美味

- 109 妈妈做的饭最好吃
- 119 当个“好大人”
- 129 在“有限”的生活材料里，变换“无限”的心思
- 138 今天也要好好吃饭
- 149 对食物开敞心胸，为人也比较随和
- 157 那些春光好日一一在眼前
- 166 胡椒米
- 171 说牛舌
- 179 旭蟹
- 186 那些美食，闪现着生活应有的惊喜与赞叹
- 192 不管多忙，都不应该失去该有的愉快
- 198 爱与美味，皆可收藏
- 206 烹饪是一件可以创造无限乐趣的家事
- 216 台东龙虾

后记

愿你更有生活的能力、更懂得美、更理解爱/224



CONTENTS

021	关于配方	135	豆腐汉堡
023	蚬醋	140	咸鱼蒸鲜鱼
040	生鲑亲子丼	143	茼蒿甘露煮
049	鳗鱼蛋豆腐	146	蜂蜜山药
054	松露巧克力树	154	炸奶酪馄饨
061	萝卜鱼	161	中卷奶油饭
067	紫苏饭团	163	鸡丝色拉
075	泰式炒牛肉	168	迷迭香蜂蜜鸡
078	香茅贻贝	173	洋葱牛舌汤
083	寿司卷	176	翠玉苦瓜牛小排
088	蒜头蒸鱼	183	蕃茄牛肉杯
097	葡萄柚鲜虾杯	190	羊排玉米饼
104	香橙鸡翼	195	茄子细面
106	奇异果牛小排	201	泡菜炒苦瓜
112	海鲜珠宝盒	204	韩式可丽饼
115	红白萝卜猪小排	211	鲑鱼莲子饭
125	南瓜卡布汤	214	虾如何
127	迷迭香大饼	219	泰式咖哩龙虾
133	宝宝蛤蜊粥	221	鲜虾杂炊

用爱、工夫、真心来烹调每一份食物

一九九九年的五月，我因为吞咽困难而不得不动手术摘除已经纤维化的扁桃腺。术后正苦不堪言地躺在曼谷康明医院的病床上养病，一如荒凉的冬日忽现春光一般——东京传来了好消息。“世界文化社”通知我，几个月前参加的“餐桌统筹”比赛结果已出炉。决审确定我已获奖，但奖项将在六月二十八号的颁奖酒会上当场宣布。

这封邀请信为沉闷的住院生活捎来许多兴奋的印象，我躺在床上翻阅刊登在《家庭画报》中前三届得奖人的作品，仔细研究各家的特色。在一群日本人中，我的参赛身份的确有些奇怪，他们会用哪一种眼光来看我？而我到底得的是哪一个奖？我在病床上辗转猜想，等着一个多月后去日本揭晓。

由《家庭画报》举办了四年的比赛是一场以“快乐餐桌”为主题的餐桌统筹设计。作品必需集合餐桌布置、餐具的选择协调，和原创料理的呈现。比赛中将选出一位大赏、两位准大赏、十位优秀赏以及协赞社赏。虽然每一个奖都很吸引人，但是真正引起我去参加这场比赛的诱