

文學裡的味道

自然風味的溫柔育成



「春暖花開蔬食料理」是本季作家料理人-蔣勳老師指導設計符合春夏意境的餐點，在百花齊放的時節，取花入菜。

我們尋找台灣各地特色有機無毒食用花與蔬果，您可以品嚐到嘉義有機晚香玉筍、大花農場神農獎玫瑰、南投魚池碧玉筍、花蓮壽豐百合根、彰化花壇茉莉花，將花結合料理、搭配綠色汆燙時蔬與花椒豆腐乳醬汁，堆疊出色彩與味道豐富的風味佳餚，再以茉莉花凍做為味覺的收束；並在餐盤上體現季節之美，如同以料理作畫，品嚐盛開的繁花。

春暖花開蔬食套餐

390 元（蛋奶素）

嘉義有機晚香玉筍、大花農場神農獎玫瑰、元氣非基改豆包、
南投魚池碧玉筍、花蓮壽豐百合根、彰化花壇茉莉花

推薦閱讀

- 《美的覺醒：蔣勳和你談眼、耳、鼻、舌、身》／蔣勳／滾流／2006
- 《天地有大美：蔣勳和你談生活美學》／蔣勳／滾流／2009
- 《捨得，捨不得一帶著金剛經旅行》／蔣勳／有鹿文化／2014
- 《歲月靜好》／蔣勳／時報／2019
- 《歲月無驚》／蔣勳／時報／2021
- 《龍仔尾・貓》／蔣勳／有鹿文化／2022
- 《此時眾生》／蔣勳／有鹿文化／2023
- 《五行九宮：母親的料理時代》／蔣勳／時報／2023

料理人 蔣勳

畫家、詩人與作家。

多年來以文、以畫闡釋生活之美與生命之好。寫作小說、散文、詩、藝術史，以及美學論述作品等，深入淺出引領人們進入美的殿堂，並多次舉辦畫展，深獲各界好評。

文學裡的味道

家宴料理



料理人 詹宏志

作家、編輯、電影製片、《數位時代》發行人、PChome Online網路家庭出版集團和城邦文化創業企業家。
著作／散文《城市觀察》、《E時代：數位世界的99則觀察》、《人生一瞬》、《綠光往事》、《偵探研究》、《旅行與讀書》等。



宣一，是一位小說、散文與美食作家，著有《家宴與國宴》，也是詹宏志的妻子，她除了寫的一本好味道，更是燒得一手好茶，加上其母籍貫浙江，因此眾多茶系中，浙江味的茶更是常躍餐桌。他們時常邀請親朋至家中吃飯，而在2015年後，如今的「宣一」成為一個名詞，代表著對妻子的記憶與一種文化的味道。

「宣一不在以後，我有點感觸，這些茶有很多是江浙茶，我相信是很經典、有文化傳承的茶，如果因為人不在就消失了，真可惜。」

這道「紅燒牛肉」是家宴中的主角，以前如果搬一次家，宣一就需要花一年的時間跟肉販建立關係，才能買到心目中的肉品。

一條牛腱切三大塊，加入傳統釀造的豆瓣醬油，萬和原汁座油、萬和豆瓣伏油兩款，要的就是其中的豆瓣醬味道。烹調的重點在低溫慢燒，讓肉透過時間慢慢軟化、入味，連煮四天，方能成就這道菜的美味，色澤晶亮、香味四溢，醬汁裡的牛筋膠質幾乎能黏住嘴，配上日式蛋包飯，就是「宣一宴」經典。

宣一紅燒牛肉蛋包飯套餐
390元

牛腱、豆瓣醬油、日式蛋包、
馬蘭頭香干、油悶筍

文學裡的味道

在味蕾裡尋覓自己



推薦閱讀

- 《自己的房間》／維吉尼亞·吳爾芙／天培／2019
- 《第二性》／西蒙·波娃／貓頭鷹／2013
- 《傲慢與偏見》／珍·奧斯汀／木馬／2018
- 《傾城之戀》／張愛玲短篇小說集／皇冠／2020
- 《撒哈拉歲月》／三毛／皇冠／2021
- 《情人》／瑪格麗特·莒哈絲／允晨／2006
- 《那不勒斯故事一四部曲》／艾琳娜·斐蘭德／大塊文化／2019

料理人 凱特王

造型師、時尚觀點自媒體人、作家。擁有敏銳的時尚基因，聰明睿智的形象及率性自在的女性魅力，從平面設計到造型師，繼而成為時尚自媒體人，以自身經驗與寬闊視野成為極具網路聲量的意見領袖。她在努力與實力間掌握住每一次跳轉的機會，持續深耕文字，為自己美麗，也為自己創造價值。著有《時尚，只是女人的態度》、《生為自己，我很開心》、《網紅們》等書。



焦糖巧克力蛋糕

150元

64%厄瓜多巧克力、艾許奶油、澳洲日曬海鹽

收到新一季作家料理合作邀約時，很意外也很驚喜，雖然在社群上日日更新#晨之美和讀者雲端吃早餐，卻也稱不上什麼美食家，文章中也很少分享吃食。因此，一時之間竟不知該推薦什麼菜單，感到非常苦惱。

思來想去，決定從自身出發去「尋找食譜」。家裡開麵包店，可以說從小吃甜點長大。因為喜歡所以也就到處去嚐，嚐得多後也就有了自己的一套標準與審美。甜食是生活裡的治癒，日子已經有點苦了，要自己加點糖才行。

鎖定甜點之後，想起書裡和節目中曾分享過Julia Child的故事，她是一名廚師、作家，更是一檔烹飪節目的電視主持人，在美國是家喻戶曉的名廚、名主持人。相信很多人之所以認識她，是因為電影《美味關係》。

她有一部跨時代的著作叫做《Mastering the Art of French Cooking精通法國烹飪的藝術》，這本書自1974年出版之後，已經銷售出130萬本，成為20世紀最暢銷的食譜之一。直至目前為止，它每年還能賣出一萬八千多本。我從這本食譜中選了一道法式甜點—焦糖杏仁巧克力蛋糕，作為這次作家料理的推薦。37歲才踏入廚房，51歲才躍上螢幕的Julia Child，用她對生活的熱情以及努力不懈的態度告訴我們女性力量的迷人之處。

我喜歡這道甜點樸實無華的外表，有一種手作家常面貌。在黑巧克力與朗姆酒的作用下，不僅口感淳厚，更兼具了大人感風味。

Julia Child曾於《我在法國的歲月》中回憶：「父親曾以為我會嫁給某個共和黨的銀行家，乖乖在帕沙第納過一輩子保守的生活。假使我真那麼做，可能就會像我的一些朋友一樣成為酒鬼。我沒有嫁給銀行家，卻嫁給了畫家、攝影師、詩人兼外交官的保羅，而他竟然帶我旅居骯髒可怕的法國。我不可能獲得比這樣更快樂的生活了！」

女性力量絕對不是喊喊口號，或在各種金句之中自我陶醉，我們應該從最基礎的現實生活出發，什麼時候開始都不晚，像Julia Child一樣大膽追求自己想要的人生。

- 《目送》／龍應台／時報／2022
- 《老妓抄》／岡本加奈子／新雨／2020
- 《房思琪的初戀樂園》／林奕含／游擊文化／2017
- 《老派約會之必要》／李維菁／印刻／2012
- 《老派少女購物路線》／洪愛珠／遠流／2021
- 《成為西蒙波娃》／凱特·寇克派翠／衛城／2021
- 《正常人》／莎莉·魯尼／時報／2020
- 《童女之舞》曹麗娟／時報／2020

文學裡的味道

治癒系的風味載體



料理人 陳撫洸 阿洸師傅

座右銘：「與其做出模範生的作品，我更想做出溫暖人心的食物。」

「堂本麵包店」、「亞森洋菓子」創辦人。原是音響工程師，29歲開始做麵包，憑藉著對食物的熱情與實驗精神，打破許多麵包製作的框架與想法。十幾年前，當台灣麵包店仍以商業酵母大行其道時，便嘗試自家培養酵母，成為台灣推動自養酵母的先驅，也曾將當時市場上陌生的進口食材：香草、橄欖、羅勒等放進麵包裡，更首創熱國魯邦種加上葡萄酒與葡萄乾一起發酵的自慢組合，屢屢創新的麵包之路，一走就是21年，為台灣麵包界的重量級人物。



「這道料理是一本武俠小說！」初聞阿洸師傅對燉嫩牛肉滑蛋酸麵包的形容有些詫異，很難將西式的酸種麵包與武俠小說連結在一起，阿洸師傅補充：「燉牛肉給人的大器豪邁、與奶油滑蛋的細膩溫柔，就像經典武俠小說裡的大俠，允文允武、有勇有謀，我的麵包是一種載體，豐富的味覺層次在酸種麵包上如同精彩不斷發生！」

每一口都是驚喜，阿洸師傅為讀者準備的料理藏有他本人的率性與誠摯，還有一點頑皮，「咬下去的時候，會有卡滋蹦的感覺！」如果說風味的精心佈局是加法與減法，那麼如何完美的搭配還需要一點冒險精神。「加點粗鹽好了」、「我想可以來點紅胡椒」，不斷調整與嘗試，才能把麵包的各種可能性呈現給大眾，展現風味與食材的價值。酸種麵包被稱為是最古老的麵包，著重原始醇厚的滋味，常用來搭配餐點，這一次搭配經典的燉牛肉與香嫩的滑蛋與奶油，堆疊出全然不同的風味，嚼勁與鬆軟兼具，在咬下的瞬間香氣迸發，「卡滋蹦」是麵包邊角的爽脆，有時也是粗鹽在嘴裡給味蕾的驚喜滋味，走完一趟風味的旅程，以一杯溫潤的熱茶作結，對味道的滿足也好好地被照顧了。

對阿洸師傅來說，溫暖人心的麵包除了需要對酵母的培養以外，還需要一種「想做給你好吃的東西」的心意，質樸簡單，咬下一口就能感到治癒滿足，是悠遠單純的溫柔，也是溫暖陪伴人們的日常。

酸種麵包佐燉牛肉奶油滑蛋套餐
390元

阿洸師傅特製酸種麵包、台南溫體牛腱、
元氣雞蛋、光源農場沙拉

推薦閱讀

- 請問阿洸師傅！堂本流15款經典配方與風味筆記，教你在家也能做出溫暖療癒的麵包／陳撫洸／麥浩斯／2021
- 與主廚共餐：世界頂級餐廳的員工私房菜／佩爾安諾斯·約根森／朱雀文化／2016
- 食物風味搭配科學：3000種食材・270個食材風味輪・700個搭配表格，一萬種究極風味組合，世界頂尖／彼得·庫奎特、伯納德·拉烏斯、喬翰·朗根畢克／采實文化／2021
- 米其林大師從未說出的34個成功哲學／本田直之／時報／2015
- 摩卡僧侶的咖啡煉金之旅：從萊門到舊金山，從煙硝之地到舌尖的醇厚之味，世界頂級咖啡「摩卡港」的崛起傳奇／戴夫·艾格斯／麥田／2020
- 餐桌上的電影物語：美食、人性與慾望的浮世對話／蕭菊貞／大塊文化／2018

- 麵之鍊金術：精準操作、科學探索、大膽實驗食材，重新發掘米麴菌等真菌的發酵魔力／傑瑞米·烏曼斯基，瑞奇·施／大家出版／2021
- 福氣烘焙坊1-3集套書（3冊合售）／凱薩琳·利特伍／博識圖書／2015
- 普瓦蘭麵包之書／里歐奈·普瓦蘭、艾波蘿妮亞·普瓦蘭／時報／2011
- 眇神的餐桌：跟著食物說書人，深入異國飲食日常，追探人類的文化記憶／張健芳／商周／2018
- 料理的科學：50個圖解核心觀念說明，破解世上美味烹調秘密與技巧（精裝）／蓋·克羅斯比，美國實驗廚房編輯群／大寫出版／2015（絕版）
- 堂本麵包店：小巷裡的味蕾奇蹟／陳撫洸／幸福出版／2016（絕版）

文學裡的味道

回憶裡的家常滋味



料理人 馬世芳

1971年生於台北。大學時代一面在電台介紹經典搖滾，一面編校園刊物。出社會二十多年，始終以文字和音樂為生，有得有失，大抵都是自己甘願。待過出版業，做過社群網站和獨立唱片發行，十多年前正式進入打零工生涯，以迄今日。寫過幾本書，仍在做廣播，拿過開卷好書獎和廣播金鐘獎。

耳朵
書房
專訪
not to sing out of key

推薦閱讀

- 耳朵借我／馬世芳／新經典文化／2014
- 昨日書／My Back Pages／馬世芳／新經典文化／2010
- 飲膳札記／林文月／洪範／1999
- 雅舍談吃（經典新版）／梁實秋／九歌／2019
- 國宴與家宴（經典回味版）／王宣一／新經典文化／2016
- 中國吃（新版）／唐魯孫／大地出版社／2020
- 碗筷雙雙／趙廣超工作室／三聯／2018
- 六格格的宴席／六格格的宴席／網路與書／2022

- 魚翅與花椒：國際川菜權威扶霞的飲饌起點／扶霞·鄧洛普／貓頭鷹／2023
- 獨裁者的廚師／維特多·沙博爾夫斯基／衛城／2021
- 我是賣豆腐的，所以我只做豆腐。小津安二郎人生散文／小津安二郎／新經典文化／2013
- 紅高粱家族／莫言／洪範／2007
- 透明的紅蘿蔔／莫言／麥田／2021
- 天堂蒜薹之歌／莫言／洪範／1989
- 吃西瓜的方法：五十週年紀念增訂版／羅青／聯合文學／2023
- 玉米／畢飛宇／九歌／2005



爸爸上館子很少點雞肉，不是不愛吃，而是看不上外面賣的肉雞。他自己下廚，一定買土雞，不然不如不吃。爸爸的三杯雞，吃過的人都說讚。尤其裡面的蒜頭，又甜又香，總是比雞肉還先搶光。這幾年，爸爸不大下廚了。我屢次問他食譜，他總是說：你來，我做一次給你看就知道。一次拖過一次，上週末回娘家，母親提議叫爸爸做三杯雞，我們順便可以學，爸爸也欣然從命。圍上久沒穿的廚房圍裙，拿起鍋鏟，還是很像那麼一回事的。幾年沒做這道菜，盛盤一吃，果然還是那個味道。照例，大家先把蒜頭給搶光了。

這次我可把步驟記下了。趁著記憶猶新，今天上水流公市場買了兩支「觀音山放山雞」的大雞腿，照樣做了一鍋三杯雞。家裡沒米酒了，用日本酒和少許紹興代替，一樣好吃。說真的，爸爸的味道，比外面什麼館子都要得。

<摘自>馬世芳臉書文章

爸爸的三杯雞套餐

390 元

雲林大蒜、順成黑麻油、黑羽土雞、
益全香米、牛蒡腰果清湯、涼拌白蘿蔔絲