

料理是我的興趣

◆採訪：郭澍妤、蘇子珉、陳惠鈴、張芬芬
整理：張芬芬

前記

不論是因為當兵伙房的機緣開始對料理感到興趣，或對每一道美食背後的故事感興趣而開始探索之旅，或從小跟在媽媽圍裙後的耳濡目染，或是從家人的健康角度切入，或年輕好奇好玩等因素而迷上料理，透過這些美食愛好者的採訪分享，燃起我們這些門外漢想一窺美食的魅力，且有一股衝動想要動手做做看。邀請大家和我們一起分享料理如何走進這五位帥哥美女的世界吧！



▲料理達人：(前左至右) 許富華、林善潔、陳品臻、(後左至右) 李光益、郭富成。

料理達人1：烤漆二課 李光益

緣起

因為當兵時期，主要負責採買。做什麼菜色？有多少預算？都要絞盡腦汁去搭配及控制，加上在廚房看伙頭煮菜，久了就訓練出一身本領。

料理的魅力

做菜是個人興趣，我比較喜歡家常菜及小吃方面的料理，還有麵食。每當完成一道成品，有一種喜悅感覺，又可以跟家人分享。還喜歡到各個餐廳或路邊小吃取經，遇到美味，會仔細觀察盤中料理，研究味道、色澤等，然後回來馬上去買材料試做，跟家人分享成果，配合家人胃口再加以改善，有時候覺得我做



▲用瓦斯爐做出色澤光亮、香噴噴的桶仔雞。

出來的菜比餐廳更好吃，看著家人吃得開心，心中就充滿成就感。

上班如何持續此興趣

除了休假會去逛美食餐廳，在家也很喜歡看美食節目、報紙及網路分享的做菜心得，看到喜歡的料理，就會買食材做看看。有時會利用家庭聚會把剛學會料理做給大家吃，有時會跟老婆討論怎麼完成。在外面吃到不錯的小吃或小菜就回家做看看，失敗就和老婆討論如何改進，會多試幾次，直到滿意為止，尤其中式料理，揣摩各家的優缺點，再加上自己的創意。因為自己契而不舍的個性，喜歡新事物又富研究精神，其實做菜也是一種學問，磨練自己的心性。



▲用平底鍋做出好吃披薩。

家人是否支持

基本上我和老婆都喜歡煮菜，老婆剛嫁過來時，完全不會煮，看到嫁一個會煮菜的老公當然很開心，夫妻同心，慢慢的，她也懂得烹煮料理。小孩又很挑嘴，每天都要吃不一樣的，如果女兒回家時，老婆會要求我做鳳梨蝦球給寶貝女兒吃。有時老婆娘家聚會，我會煮麵線糊當點心。加上最近食安問題，基於愛家的理由，不計成本選擇最優良乾淨的食材，連洗碗精都自己用天然酵素製造，就是希望家人在我的用心下都健健康康！不僅僅對家人用心，甚至岳父喜歡吃什麼我都瞭若在心，也會想辦法煮岳父愛吃的菜，搏岳父開心。看老人家及家人吃得開心，覺得一切辛苦都有代價。

料理達人2：修護規劃課 郭富成

緣起

與料理結緣是因為喜歡美食。或者說有二個原因，第一：吃到很好吃的美食，所以想知道它怎麼做的，這樣隨時隨地就能吃到。第二：吃到很難吃的食物，不知道是食譜本身問題，還是料理廚師的烹飪技巧問題，所以也會想知道原始的作法，這樣在批評別人做得不好吃之前，也能有個立足點。



▲義式脆餅(biscotti)，又叫 Cantucci。它生於上世紀初。據說是托斯卡尼普拉拖(Prato)鎮的一個糕點師父 Antonio Mattei 發明的，所以又稱普拉托餅乾(Biscotti di Prato)。

料理的魅力

一開始是體會到食材經由自己的手變成一道料理的成就感，後來就覺得每一道料理背後的文化背景跟故事很有趣，跟人分享作品也是很愉快的事情。當一個人四處旅行的時候，如果能在異地跟其他人用廚藝做交流，是非常酷的事情。其實每個人都或多或少有感受到料理的魅力，像泡麵就是一個例子。有些人會加蛋，有些人會加菜，或是加一些調味料來增加風味，這就是一種料理的概念。

上班如何持續此興趣

因為目前工作時間比較穩定（不需輪班），不會有像以前輪班做二休二，一天做 12 小時的情形，所以下班時間或是假日就比較有時間。每天平均花費約二～三小時做菜，有時也會去上烹飪課，了解一下老師的作法跟觀念。

家人是否支持

我家人是很誠實的試吃君，每次完成一道新的作品，第一關是家人，第二關是自己。媽媽的中式廚藝比我好太多了，所以常常是以看笑話的心態，覺得我只是個半調子，怎麼可能會贏過她十幾歲就開始煮飯的功力。而我由衷讚賞肯定媽媽確實比我強，不過有時候媽媽也會問我一些料理的問題，像是切洋蔥會流淚怎麼辦等問題。我會告訴媽媽，先將洋蔥泡在水裡一陣子後再切就不會了。為與家人擅長的中式料理作一區格，我改為鑽研西式甜點與義式料理，像是提拉米蘇、蜂蜜蛋糕、義式燉飯與義大利麵等等不勝枚舉，同時家裡也因我買了大烤箱後，媽媽也學著做一些可用烤箱做的料理，像是烤燒肉、牛排與烤地瓜等等。簡單來說，家人除了覺得陣仗很大的



▲煙花女義大利麵 (Pasta alla Puttanesca, puttana 義大利文是婊子的意思)，來自拿波里海灣上一個小島 Ischia，有一個說法是：早期當地妓女戶會在空檔或輪班期間，到隔壁小餐館吃這道簡單快速的料理以補充體力。第二個說法是：1950 年代左右，Ischia 島上有間餐廳，有天深夜來了一群餐廳老闆的朋友說肚子餓，要老闆想點辦法。餐廳老闆 Sandro Petti 好生為難，這麼晚大廚早離開了，廚房又剩沒幾個東西。那些朋友中有一人叫道 "Facci una puttana qualsiasi"（給你老子來盤什麼他媽的能吃的都好）。於是 Petti 用廚房僅剩的幾顆番茄、幾顆橄欖和一小把的酸豆做成醬汁，配著義大利麵就端出去了！



▲培根蛋奶麵 (Spaghetti alla carbonara) 別名又叫煤炭工人麵，carbonara 就是煤碳的意思。

烹飪器具很傷腦筋外，自是非常支持我在料理方面的興趣。

追記

煙花女義大利麵 (Pasta alla Puttanesca) 的作法：

1. 鍋中橄欖油用中小火把蒜末煎香呈淡金黃色
2. 加入橄欖和酸豆後拌炒幾下
3. 倒入番茄罐頭，用小火煮 10 來分鐘，攪和到你喜歡的濃稠程度
4. 醬汁完成時加入一半的新鮮巴西利碎，我個人喜歡比較乾的醬汁，用湯匙劃過可看見鍋底來當標準。
5. 加入煮好的義大利麵，攪拌均勻後即可上桌。用剩下的新鮮巴西利碎裝飾。

料理達人 3：國內採購課 林善潔

緣起

從小我媽媽在廚房做料理時，小蘿蔔頭的我總打轉在媽媽屁股後面跟進跟出的，可能因為原生家庭的感染，我並不排斥下廚房做料理這件事，婚後，直到有一天小孩跟我說：「媽媽，我想吃統 X 雞蛋布丁！」我回：「雞蛋布丁沒雞蛋原料，這是什麼東西啊？」所以開始著手研究食譜及材料，於是，開啟我的料理之路。

料理的魅力

我沒上過烘培課，也沒上過中西料理課程，只憑藉一顆熱忱愛美食的心，便一頭栽進料理的世界裡。現在的資源很豐富，可以透過各種方式來學習。我也是透過不斷的學習，對料理開始有個基礎雛型。

當你端出的作品會讓人發出「哇」的讚嘆聲，你的嘴角就會偷偷幸福的揚起。當親友一邊品嚐我的手作料理一邊稱讚說：「娶媳婦就是要娶這種的」，那份驕傲感會讓你得意好幾個禮拜呢！

追記（圖一作品補充說明）

上圖：小豬包。牠是隻素食饅頭豬，裡面的內餡有客家酸菜、腐竹、木耳、紅蘿



2015/03
阿善師
Meitu



PosterLabs

▲圖一

上：小豬包

左下：玫瑰花饅頭

右下：草莓塔

蔔等，好吃好看又營養滿分。

左下圖：玫瑰花饅頭。用紫薯泥、南瓜泥下去做玫瑰花饅頭，全天然無色素，再做成花束送給我親愛的阿娘，祝她生日快樂，特別用心的禮物希望她開心。

右下圖：草莓塔。草莓季節怎能不做個應景的甜點呢？香酥塔皮＋濃香卡士達醬＋新鮮大草莓，整個氛圍都浪漫起來了。

上班如何持續此興趣

常常有朋友問：「身為一個職業婦女又有兩個小蘿蔔頭要照顧，先生又常出差不在家，怎麼有時間做料理？」我認為，其實每個人的時間都一樣，一天只有24小時，扣除上班、休息，剩餘的時間就端看自己如何安排！有人拿來運動、看電視、看書，我則是把看連續劇的時間拿來研究料理，當然偶爾要熬個小夜來做點心，但這對美食有偏執狂的人來說，一切都是值得的！

「你愛吃、懂吃，自然就會研究料理，親自下廚做料理！」我常把這句掛在嘴邊。當然，做料理很費工，善後工作更是累人，尤其在冬天洗器具時，洗到雙手紅紅紅的。但是當你端出精心料理的食物，受到大家的肯定時，一切的辛苦都煙消雲散了！

家人是否支持

剛開始做料理時，家人很反對，因為能利用的時間都是小孩睡覺後，晚睡又早起，家人怕我身體承受不住。但一路調整自己的步伐，盡量做到不讓他們擔心！如何規劃時間也是我目前仍在學習的課題！

到現在，我阿娘會很得意的拿出我的作品分送親友，小朋友也會開菜單請我試做（有一次小孩還請我做「乖乖」，這真是考倒我了），這也表示家人已在不知不覺中默默支持我了。

追記（林善潔作品補充說明）

圖二(上)：香料烤全雞。給雞醃香料按摩，讓牠睡一晚，隔日再烘烤，香味四溢，



▲圖二

上：香料烤全雞

左下：偽盆栽提拉米蘇

右下：果香甜甜圈

皮脆、肉JUICY，這是我家的萬聖節全雞大餐。

圖二(左下)：偽盆栽提拉米蘇。底鋪手指餅乾＋馬斯卡彭起司＋OREAL餅乾碎片，加上葉子，就是「偽盆栽」，這是我家小朋友的最愛。

圖二(右下)：果香甜甜圈。甜筒杯＋果香圈圈，做了100隻，送給小朋友當聖誕禮物，充滿童趣。

圖三(上)：萬聖節的斷指餅乾。手指咬起來喀ㄅ喀ㄅ，血嚐起來甜甜的！驚嚇度百分百，分送給小朋友們，過個難忘的萬聖節。

圖三(左下)：熊大vs兔兔。再熟悉不過的Line人物，化身為造型饅頭（巧克力熊大 VS 鮮奶兔兔）。

圖三(右下)：迷你小塔。藍莓塔、杏仁塔、檸檬塔，酸甜好滋味，小小塔確是滿口幸福。



The Taste Of Happiness
2015/03/12 The Earth



Life is like ice cream, enjoy it before it melts
Meitu

▲圖三

上：萬聖節的斷指餅乾

左下：熊大 vs 兔兔

右下：迷你小塔

料理達人 4：銷售管理課 許富華

緣起

這幾年台灣的食安問題越來越嚴重，又巧逢阿姨家購入新的麵包機，阿姨做了好吃的麵包與全家族人分享，為了家人的健康及興趣，所以也跟進，請朋友在日本代購麵包機，開始烘培料理的不歸路。

料理的魅力

料理最大的誘因在於健康，自己做的口感其實一定不會比外面賣的好吃，但自己做料理的材料卻是可以自己掌握的。藉由做料理，才



The Taste Of Happiness

2015/03/13 Gaoxiong



Life is like ice cream, enjoy it before it melts
Meitu

▲左上：輕乳酪；右上：乳酪布丁。
左下：葡萄吐司；右下：黑糖饅頭。

知道外面賣的食品吃多對人體的傷害，雖然自己做料理的原料也會有食安問題，但卻可以選擇較天然的材料，且自己做料理可以在網站或與同事們分享心得，交到更多喜愛做料理的朋友。

上班如何持續此興趣

都是利用假日時間較多，有時做吐司給小孩吃，都需半夜起床，把熱騰騰的吐司拿出來放涼，但為了家人的健康這都是值得的。

家人是否支持

先生還蠻支持我做料理的，他認為自己做的甜點，除了健康外，會較省錢。我竊笑外行的先生其實不知道，品質

優的材料超級貴。自從自己做餅乾、甜點、麵包後，幾乎很少買外面的，小孩現在也會依自己的喜愛常常點餐。

追記（許富華補充說明）

藉著季刊採訪，小小回顧一下自己這一年多來的作品，種類還不少，自己動手做料理雖然蠻累的，但過程卻是幸福的，看到小孩及親朋好友吃完的喜悅，是用金錢也買不到的。所以，歡迎喜歡做料理的朋友，一起來探訪料理烘培世界。



▲上：豹紋杯子蛋糕

左下：波蘿麵包

右下：自製豬油



▲上：蔓越莓餅乾；下：草莓果醬。

料理達人 5：中國業務處 陳品臻

緣起

因單純的興趣且認為什麼都可以挑戰，所以曾在市民學苑學習過，而西點就

是其中之一。

料理的魅力

自己製作的成品比較放心，相對的必須花費時間，但當成品完成後又非常的開心。

上班如何持續此興趣

現在網路資訊發達，透過網路過可以學習到多樣化的料理、甜點、麵包，再利用晚上空檔的時間實際操作。

家人是否支持

受限於小孩的關係，所以我平常並不常製作特別的作品，只有特殊節日或興趣來時才製作某樣甜點。例如：過年必吃的代表年年高昇的年糕，雖然才第一次製作，但竟然做成功了，令我高興不已。而且，將做出來的年糕裹上麵粉酥或煎炸後，餅皮帶有淡淡的雞蛋味，又軟中帶Q，再加上有紅豆顆粒口感，雖不是一道華麗的甜點，卻很有古早味，家人品嚐後，還大大誇讚，覺得蠻好吃，自此信心大增。

再來，是透過麵包機製作健康的吐司。利用高筋麵粉、食用油、糖、鹽、酵母等，以及無糖豆漿或牛奶，再加入堅果類或龍眼乾，按一下麵包機就變化簡單的吐司麵包，想吃什麼就變化什麼，既便利又健康。



▲圖一：西點蛋糕「夢露藍莓」

追記（陳品臻作品補充說明）

1. 圖一：左一至左三，是早期於市民學苑上課的西點蛋糕「夢露藍莓」製作過程。以法式海綿體製作蛋糕體，再經由打發鮮奶油、吉利丁片、新鮮藍莓粒製作的內餡，蛋糕表面再淋上由藍莓汁及果凍粉製作，即完成作品。
2. 圖二：是輕鬆上手，簡易版，米製紅豆年糕的製作過程。長糯米泡水，利用果汁機打成米漿，將水份擠掉，加入二砂糖搓揉成糰，再加入蜜紅豆，倒入

抹油烘培紙蒸籃內，進快鍋蒸熟，好吃 00 的紅豆年糕就完成了。

記者採訪感言

好想當場看李光益表演醃蘿蔔、大頭菜、用平底鍋就可做出鹽焗雞、以及因為丈人喜歡吃大腸麵線糊，自己買大腸回家洗、滷，聽李光益在說料理時眉飛色舞，腦中好像出現郎雄在飲食男女電影中，料理每一道美食的畫面，彷彿可以聞到香氣四溢的美食、烤得色澤漂亮、香噴噴的鹽烤雞在眼前一般，讓人食指大動。



▲圖二：米製紅豆年糕

聽郭富成說起每一道美食背後的故事，深覺這年輕人好有型好有學問，怎麼可以背得起這麼多專有名詞，真的比型男主廚詹姆士還帥。聽郭富成說了才知道原來蜂蜜蛋糕並非食材裡放了蜂蜜，而是將麵糰放入木製框架的盛器去烤箱烘烤，麵糰因為木材所散發出來的香氣而產生有蜂蜜的香味，真是太神奇了。我真是太井底之蛙了，看看小郭年紀雖小，但好有學問，真的不輸都敏俊，以後就叫他郭教授吧！

說到我們的當家美女林善潔，不僅人長的漂亮，每天畫妝畫得漂漂亮亮，頭髮編綁得漂漂亮亮，衣服穿得像小公主般，連料理作品也一定是美美的呈現。她做中式料理一定會擺盤的美美的，做西點也一樣。不論小孩想吃什麼，例如：雞蛋布丁、沙琪瑪她都會做。萬聖節還做手指餅乾送小孩幼稚園同學及公司的同事，上面用果醬做出血的效果，堅果做出利爪，令人看了毛骨悚然。她在媽媽母親節時又親手做出玫瑰花造型的饅頭，食材都是用天然的食材去染色，例如：用紫地瓜做出花瓣的紅色、抹茶做出葉子的綠色，做好後還用包裝紙包成一個花束，真的好美的一束玫瑰花饅頭，這是送給母親最好也是最美的生日禮物。真令人感動。

許富華一向給人做事很有效率很俐落，果真她是公司同事公認的烤麵包機達人，做出來的吐司、麵包更受肯定。可說把烤麵包機運用得淋漓盡致。因為剛好適逢食安問題，燃起要為家人的健康把關，所以開始對做料理產生興趣。兒童節還做孩子指定的鐵蛋送全班同學，雖然為了煮鐵蛋煮到手快軟了，但看到小孩高興的吃著自己親手做的鐵蛋，就心滿意足了。

而陳品臻就像一位清秀小佳人般，對審美觀很有自己的一套。對任何東西都會注重品質，從年輕少女時就對料理有興趣，曾經去市民學苑學過調飲、烘培等，家中更買了各式各樣的道具，但是婚後以小孩為重，沒時間，先生也很體恤，希望她不要太累，雖然她很客氣說自己只是器具買一堆，實際做的次數少，但每次只要有人願意分享料理祕方，她都會很有興趣的向前取經。

很感謝她們的分享，真的好希望再舉辦 part II 的採訪，好想再多聽聽她們的美食故事。