

<<于美人幸福好食光>>

图书基本信息

书名：<<于美人幸福好食光>>

13位ISBN编号：9789861362212

10位ISBN编号：9861362215

出版时间：2009/08/25

出版人：如何出版社有限公司

作者：于美人,葉曼玲(繪者)

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<于美人幸福好食光>>

### 前言

大爺是我爺爺在山東老家的長工，跟隨著爺爺來到了台灣。四十幾年前，當我父親過世之後，大爺就扛起照顧我們全家的責任。他在我家的腳踏車店裡幫忙，負責照顧我年邁的爺爺和我們全家。

在政府開放大陸返鄉探親時，大爺並未跟隨著爺爺返鄉探親，因為他知道他在山東已經沒有家人，而他真正的家人就在台灣、就在永和，就是我們全家人。

自從我爺爺過世之後，大爺在我們兄妹的眼中，就如同我的親爺爺一樣。

我爺爺與大爺都算是美食家，他們的廚藝都很了不得，不過我爺爺很少下廚，他算是動口不動手的美食家。

大爺則正好相反，他不愛講話，只喜歡在廚房裡默默地幹活，所以他應該是動手不動口的美食家。

而受到爺爺與大爺雙重薰陶的我，則是成了一位動口也動手的全方位美食家。

我爺爺有個怪癖，他不敢吃魚，所以這輩子堅持不吃魚，雖然他可以接受蝦、蟹、貝殼之類海鮮，但是他寧願餓死、也不願意吃魚。

而且他不吃魚也就罷了，他甚至不願意正眼看魚，也不願意聞到魚的味道。

至於他為何不吃魚？

這已經是一個不可考的千古之謎。

難不成是因為姓于的人不吃魚嗎？

因為爺爺不吃魚，所以我家的餐桌上向來不會出現魚。

但是我爺爺後來覺得這樣似乎太霸道，自己不吃魚就算了，為何還要連累全家人都不能吃魚呢？

於是他只好破例，讓我們吃魚。

只不過別逼他正眼看魚，我們夾魚肉的時候也必須把筷子反轉、用另外一頭來夾，而且絕對不能讓魚的味道沾在其他食物上，不然我爺爺可是會狠狠瞪著你，然後他再也不會碰沾有魚味的那道菜。

在爺爺的通融下，我終於第一次吃到魚，我還記得那是條白帶魚。

因為家裡沒有人知道白帶魚要怎麼料理，所以這個重責大任自然就交給大爺來負責。

大爺把白帶魚抹鹽醃過，然後裹上非常多的麵糊。

大爺說：「這麵糊可以讓魚變得得更大一點！

那麼我們就可以多吃一點魚！

」之後，再把白帶魚兩面煎黃，然後擺在蒸籠裡蒸熟。

蒸熟之後，沾白醋來吃，這味道非常下飯，是我心目中最棒的魚類料理。

不過我發現一般人好像都不會用這種方式來料理白帶魚，所以這算是大爺的獨門料理，而我們家也從此把白帶魚稱為「大爺魚」。

「大爺魚」成了我家最常出現的魚肉料理。

至於大爺自己喜不喜歡吃這道「大爺魚」呢？

其實我也不清楚！

我猜他也許喜歡吃這味吧？

因為我們每次看到他吃「大爺魚」的表情都是充滿著喜悅。

但是這邏輯似乎也不通！

因為大爺總是用感恩的心情來吃每一餐飯，我們從未看過他愁眉苦臉吃飯的模樣，所以我也不能斷定「大爺魚」是不是大爺的最愛？

我發現紅燒肉也是大爺喜歡烹調的料理，難不成紅燒肉才是大爺的真正最愛嗎？

於是我某天就問大爺：「您最喜歡吃什麼食物呢？」

大爺倒也沒正面答覆，他只是慈祥地說：「只要跟你們一起吃的食物，個個都是美食！

我都喜歡吃。

」從此之後，我就再沒有追問過大爺最愛的美食了。

後來大爺罹患了心肌梗塞，住進了加護病房，而且還裝上了心臟支架與心律調節器，除了醫生允許他吃的食物之外，他再也不能吃大爺魚或是紅燒肉了。

## <<于美人幸福好食光>>

我問榮總醫生：「大爺現在還能吃些什麼？」

」醫生說他目前大概只能喝雞精了。

所以我決定要做一碗充滿感恩之情的濃郁雞精送去加護病房，代表我對大爺照顧我四十年的深深感謝。

那時我正好在八大電視台主持一個烹飪節目，那天節目介紹的料理是元氣雞湯與棒棒雞。

工作人員為我準備了一個瑞士KUHN RIKON快鍋，這是一個號稱絕對不流失任何養分的神奇快鍋，於是我突然興起用快鍋來熬製雞精的念頭。

我半信半疑地放了一隻土雞在快鍋裡，沒有放任何的調味料，甚至連半滴水都沒有放。

四十分鐘過後，我從快鍋裡頭倒出了三碗雞精。

我依舊抱持著存疑的態度試喝了幾口，老實說，喝下雞精的瞬間，我真的嚇到了！

那時從我內心深處，突然冒出了一句平常不存在於我詞彙的標題：「感動的失重感。」

我真的不知道腦海裡為何會浮現這六個字？

但是它的確能描述我喝下雞精時的心情。

那碗雞精散發著濃郁的香味！

一飲入喉，我可以感受到不知道從何冒出的甜味與鹹味。

奇怪？

我不是沒放任何調味料嗎？

這令我感動萬分的味道究竟從何而來的呢？

這四十分鐘熬製出來的雞精讓我想到照顧我四十年的大爺，我腦海中都是大爺的畫面，包括大爺的白帶魚、大爺的紅燒肉，大爺的慈祥笑容、大爺說的那句：「只要跟你們一起吃的食物，個個都是美食！

我都喜歡吃。

」我喝著、想著，百感交集地哭了起來。

此時攝影棚立即陷入一片混亂，所有工作人員都不知道到底出了什麼事情？

因為這是我進入電視圈十幾年來首次停棚，我只要一想到還住在加護病房的大爺，我就沒有心情繼續錄影。

在大爺人生最後的半年，他已經無法言語，除了醫生交代的簡單食物之外，他也不能吃任何食物，甚至連我為他熬製的雞精，他都無緣喝到。

不過由於全家人都陪伴在他身邊，所以我相信大爺知道我們全家都愛他，我也相信他的那句老話：「只要跟家人一起吃的食物，個個都是美食！

」

## <<于美人幸福好食光>>

### 內容概要

不光是會說的名嘴，更是能吃的名嘴！

愛吃的于美人帶你享受美食、品味動人的故事，拾起溫暖和感動！

什麼樣的料理，可以打消了美少女輕生念頭？

大爺的美味祕訣，不在食材或烹調技巧，而是你我都擁有的珍寶？

一場親子牛排大餐的意外插曲，帶來了最佳的生命教育？

能和普羅旺斯燉菜媲美的是台灣夢幻肉圓？

一起吃頓飯吧！

于美人邀你品嚐45道充滿人生好滋味的美食，分享生命中每一刻的美好「食」光！

于美人的「味自慢」菜單 吃飯是件多麼幸福的事，于美人邀你一起共享 暖暖回憶  
懷舊料理 在你心中，有沒有一道菜能夠喚起你過往的回憶？

感人的、有趣的、想念的……這些回憶將隨著一道道懷舊料理鮮明起來…… 好吃更好聽的餐桌故事  
一頓好吃的飯菜，有好聽動人的故事一定會更加美味！

8篇生動有趣的餐桌故事，陪伴你的用餐時光！

美味一級棒的好學DIY料理 堅持「把菜做好」不如「讓菜好做」的于式哲學，快跟著于美人  
改良後的懶人版美味菜單，做出好吃又美味的一級棒料理吧！

美食也能吃出生命力 什麼樣的料理具有這樣的魔力？

千萬別錯過這些帶來溫暖力量的療癒系美食！

媽媽愛很大 歡樂親子餐 用「愛」當調味料，烹煮一道道以愛為名的美食，讓彼此之間關係更  
靠近！

料理東西軍之 - - 東方精選美食 經過廚藝比賽被大家認可的料理，或是聲名遠播非吃不可的  
美食，鐵定有它稱霸的獨特秘密！

料理東西軍之 - - 西式頂尖料理 除了吃遍台灣，愛吃、會吃、用心吃的于美人，更立誓吃遍  
全世界！

藉由她的幸運味蕾，一起嘗鮮感受世界級名廚的拿手料理。

## <<于美人幸福好食光>>

### 作者简介

于美人 曾經身為南陽街國文補教名師，後來轉戰廣播、電視成為名主持人，其犀利中帶著親切幽默的主持風格，讓她受到許多上班族及婆婆媽媽們的歡迎。

但是靠嘴吃飯的于美人，其實還有一個跟嘴有關的興趣，那就是 到處吃美食，學習新料理。

號稱愛收集廚具與調味料到了狂熱境界的另類宅女，但是廚藝卻始終無法到達專業廚師的水準。

不過于美人秉著「既來之、則吃之」、「寧可誤食百味，不可錯失一味」的精神吃遍台灣、周遊列國、卯足全力吃美食，因此把這些美食的經驗與溫馨故事寫出來跟大家分享。

希望藉由這些美食小故事可以讓讀者朋友願意對美食投入更多感情與熱情，把吃飯當作一種人生最重要的「儀式」，多珍惜與家人、朋友一起用餐的美好時光。

電視作品：「WTO姐妹會」(八大)、「國民大會」(TVBS)、「新聞挖挖哇」(超視)、「美人晚點名」(年代) 撰稿者簡介 閻驊 自由作家。

政治大學廣告系畢業，原為台灣運動行銷界主管與企畫界名人，後轉戰自由工作者。

閻驊以有趣、有料又友善的寫作風格與爆笑、低調式正義感的獨特性格，在刊物代編界與專業顧問界有相當不錯的成績！

目前寫作代表作品為「PCHOME一千零一YEAH電子報」與「好人幫論壇」。

## <<于美人幸福好食光>>

### 書籍目錄

主廚：于美人特推．賞味菜單美味開胃序幕01自序 美食當前，虛位以待02他序 美人夜未眠 閻驊暖暖回憶懷舊料理在你心中，有沒有一道菜能夠喚起你過往的回憶？感人的、有趣的、想念的……這些回憶將隨著一道道懷料理鮮明起來……03有如天堂的美食儀式04巧克力好苦05大爺魚06除夕夜的金元寶07朱老爹的八寶鴨08笑出魚尾紋的美食09肉圓的故事好吃更好聽的餐桌故事一頓好吃的飯菜，有好聽動人的故事一定會更加美味！8篇生動有趣的餐桌故事，陪伴你的用餐時光，讓用餐氣氛更活絡、更有話題，有助拉近疏離的感情唷！

10你會一個人吃飯嗎？  
11嘴巴甜，飯就很好吃！  
12我的早餐會13英法早餐14大紅燈籠茶藝館15醋飯傳奇）16史上最強減肥餐17椒鹽龍虱vs.龍虎鬥美味一級棒的好學DIY料理喜歡美食的人，一定也想動手做料理。  
堅持「把菜做好」不如「讓菜好做」的于式哲學，快跟著于美人改良後的懶人版美味菜單，一起做出好吃又美味的一級棒料理吧！

18巧克力好辣19潰不成軍的餓水獅子頭20自信滿滿的內衣獅子頭21揚威異邦的乾杯獅子頭22依子老師的化學烹飪課23美味百分百的「心」料理24我的味自慢美食也能吃出生命力用心烹煮的廚藝，能讓食客吃到廚師的誠意與心意，獲得滿滿的力量和生命力！  
想知道什麼樣的料理具有這樣的魔力？  
那麼你千萬不能錯過這些帶給人溫暖力量的療癒系美食！

25最佳情傷療癒美食26美少女的最後晚餐（上）27美少女的最後晚餐（中）28美少女的最後晚餐（下）媽媽愛很大 歡樂親子餐吃美食會讓人心情快樂，做好吃的料理給心愛的人吃更是一種幸福！  
快用「愛」當調味料，烹煮一道道以愛為名的美食，讓你的心意傳進對方的心，讓彼此之間關係更靠近！

29太上老君滷牛腱30牛肉的生命教育31媽媽的營養愛心便當32芝麻糊的故事33紅葉蛋糕與楓葉蛋糕34棗點做好事蛋糕料理東西軍之 - - 東方精選美食經過廚藝比賽被大家認可的料理，或是聲名遠播非吃不可的美食，鐵定有它稱霸的獨特秘密！  
這些料理不但色、香、味俱全，更重要的是，它還有一味值得你細細品味的禪意。

35蘭州牛肉麵感恩啦！  
36沙漠狂喜奶茶37吮指回味的沙家羊肉 38六味豆腐（上）39六味豆腐（下）40炸物天王（上）41炸物天王（下）料理東西軍之 - - 西式頂尖料理除了吃遍台灣，愛吃、會吃、用心吃美食的于美人更立誓吃遍全世界！  
藉由她的幸運味蕾，一起嘗鮮感受世界級名廚的拿手料理，體驗你從來不曾有過的美食魔力。  
下次有機會出國旅行，你一定要前往親身驗！

42充滿力量的薯條43他心通餐廳44料理鐵人的教誨45食神教我的這一課



## &lt;&lt;于美人幸福好食光&gt;&gt;

## 章节摘录

我在求學時代堪稱是「失戀女王」，因為一再失戀，所以讓我很沒有自信。也因為沒有自信，所以我也一再失戀，這真是一個苦澀的因果循環！當時的我甚至因為失戀之故，唸大學的時候還轉學了兩次，從輔仁大學轉到文化大學、再從文化大學轉到東吳大學，最後終於在東吳大學中文系「落地生根」，直到大學畢業。

還沒就讀東吳大學之前，其實我的想法很負面，因為我不認識自己，也不知道自己真正想要的是什麼？

當時我只要遭逢失戀，我就會選擇大吃大喝。

反正我自己就會做菜，而且我媽更會做菜，所以我的失戀次數越多，我吃進肚子裡的食物也就越多！

後來我發現自己算是一個特例，因為除了我之外，我從來沒看過有任何一個女孩像我一樣用大吃大喝來解決情傷的！

通常女生只要遇上情傷，絕大部份都是以不吃不喝來因應，絕對不會有像我這種閒情雅緻來大吃大喝。

那時我有一位情同姊妹的同班同學，如果要爭奪「失戀女王」寶座的話，她絕對是我最大的競爭對手！

她當時遭逢一場極為嚴重的情傷，而且這場情傷非同小可，居然持續了將近一年之久，讓她瘦得不成人形，只能用「皮包骨」來形容。

我真的不知道該怎麼安慰她才好，因為我向來主張「此處不留情，自有留情處」，我很想直接了當地建議她仿效我的作法，用轉學來解決情傷。

不過因為我們當時已經大學三年級，轉學並非上策，再者，我又害怕會失去這位好朋友，所以我陷入了兩難。

就在此時，我突然想到一個好方法，既然我沒有能力解決她的情傷，那麼為何不乾脆把她交給我媽媽來「處置」呢？

所以我特別邀請她來我家接受「情傷治療」，因為我相信我妙語如珠、說起話來處處有禪機的媽媽一定可以提出「最佳治療方案」，而同學也爽快地答應了。

於是我就在沒有事先告知老媽的狀況下，把同學帶回家裡。

因為我希望這一切隨緣，如果太刻意強調同學的情傷，也許會適得其反呢！

況且我大概也可以猜得出來我老媽會用什麼方法來治療我同學的情傷。

我猜想老媽或許會立即衝進廚房，煮上一大桌好菜來招待我同學，然後餐後再把「于家治家格言：吃飽就沒事，吃不飽鐵定有事！

千好萬好，吃飽就好！

」搬出來訓誨我同學一頓，如此一來，同學的情傷也許就痊癒了一大半，而且……我也可以沾到光，吃到一桌好菜。

就算沒有一桌好菜，我猜想老媽也一定會作她最擅長的北方麵食來招待我同學。

我老媽可是北方麵食達人，從我有記憶以來，我家永遠都會放著兩、三大袋麵粉，只要老媽高興，她就有本事立即變出各式各樣的北方麵食，舉凡寬麵、細麵、大餅、小餅或是金元寶（水餃）都難不倒她。

如果我媽真的是作北方麵食來招待我同學，那麼我猜她應該會煮一碗熱騰騰的湯麵，因為她始終認為熱的食物可以帶給人溫暖，傷悲的時候只要來碗熱騰騰的湯麵，就可以立即「百憂解」。

不過劇本並沒有完全按照我的猜測走。

她先端詳了我同學一遍，然後說：「妳太瘦了，想必受了很多苦。

如果一直餓肚子的話，那麼一定會覺得很難過、覺得任何事情都不對勁！

」說完之後，老媽就走進廚房裡。

十分鐘之後，她端著一大鍋熱騰騰、還冒著煙的白菜瘦肉絲麵疙瘩招待我同學，然後慈祥地安慰著她：「如果喜歡吃的話，就多吃幾碗吧！

吃飽吧～吃飽就沒事了～」我同學乖巧地開始吃起麵疙瘩，老媽的白菜瘦肉絲麵疙瘩真的很好吃

## <<于美人幸福好食光>>

，應該可以稱得上是最佳情傷療癒食物！

我同學邊吃邊流眼淚，不知不覺就一碗接著一碗吃，我想這應該是她歷經一年情傷，吃的最多的一餐吧？

她吃著吃著，原本眉頭深鎖的臉蛋慢慢舒展開來，吃到第三碗，睽違許久的笑容終於重現江湖，總之，這鍋白菜瘦肉絲麵疙瘩，居然就這麼輕易解決了她長達一年的情傷。

我覺得這真是一個最完美的結果，再也沒有人可以跟我角逐「失戀女王」的寶座了！

不過我還是好奇地問老媽：「為什麼是麵疙瘩？

而不是妳平時所擅長的其他北方麵食呢？

」老媽不假思索地回答：「麵疙瘩是再簡單不過的美食，複雜的愛情難題就必須要用最簡單的方法才能化解。

」老媽說的這句話果然很有道理，麵疙瘩的確是最簡單、最隨興的北方麵食，只要把兩份高筋麵粉對上一份冷水，就可以輕輕鬆鬆煮上一鍋熱騰騰的麵疙瘩。

麵疙瘩就像愛情一樣，儘管戀人之間的相處總會有「疙瘩」，但是把「疙瘩」吃掉就沒事啦！

我想每個人在生命轉彎處吃到美食，事情往往比較容易解決，因為活著就有希望，吃飽才不會絕望！

所以多吃一碗麵疙瘩，就可以解決情傷！



<<于美人幸福好食光>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>