



少女的生活食譜

2015-12-18 記者 孔婉寧 文



一縷縷香味飄過了廚房，瀰漫於整個空間，循著味道的來源到了廚房，原來，是從烤箱裡飄出來的。佈於泡芙上的脆糖經烘烤後，和著奶與蛋的香味，散發一股溫馨甜美的氛圍。「做甜點對我來說就跟變魔術一樣神奇。」穿著白色圍裙的女孩抬起頭來，捧著烤盤走向前說道。她是人氣粉絲專頁「少女生活食譜」的版主——黃愛然。



訪談時，黃愛然正在廚房製作泡芙。（圖片來源／孔婉寧攝）

迷惘中 尋得療癒

「其實我大學本來想考的是服裝設計，結果英文太爛就又走回美術這條路了。」現在就讀台北藝術大學（後簡稱：北藝大）美術系大三的黃愛然，國中與高中的歲月都在美術班度過。在高三那年的畢業展，她發現自己對服裝設計情有獨鍾，毅然決然立下考上實踐服裝設計系，並完成設計婚紗的願望。最後卻因為分數未及，還是走回美術這條路，但當她再度踏入熟悉的藝術，卻感到前所未有的掙扎。事實上，北藝大美術系必備的能力除了精實的畫畫技巧與藝術品製作，更著重於將現況與抽象情緒透過創作展示於大眾。起初，她對藝術還不夠敏感，所以大一、大二時常逃避課業責任，然而壓力也隨著逃避越來越大。人在迷惘中總是得尋找一個情緒的出口，而甜點正是作為療癒她心靈空缺的良藥，於是她捲起袖子，開始了日後的甜點之路。



高三畢業展作品-兩套手工衣。（圖片來源／黃愛然臉書）

食 起源

由於小時候家裡經營餐廳，黃愛然那時就喜歡跟著媽媽跑上跑下，當媽媽待在廚房時，她就在一旁觀看。耳濡目染下，她對烹飪也越來越有興趣。高三那年，她開始看食譜嘗試做甜點，並常把

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 你不真的想流浪 柯智棠
- 夢想與現實 前進遊戲業
- 「貼」進生活 和紙膠帶

總編輯的話 / 周書賢



本期為喀報兩百三十三期，共有十五篇稿件，本期的類目以社會議題為主，輔上兩篇人物和一篇文化現象。雖然本期嚴肅的話題偏多，但也不乏輕鬆的文章，種類多元。側欄廣告以寒假出國為構想，為大家提醒搭機須知。

本期頭題王 / 吳維倫



Hi! 大家好，我是吳維倫，我是個超隨性的人，喜歡無憂無慮的生活也是藍白拖的擁護者，最近學到西語中的諺語覺得很有道理：對於自己的人生不用太認真，因為那是你唯一無法活著逃離的事情～期待一整學年的喀報發現...

本期疾速王 / 蔡佳珊



我是蔡佳珊，非常平凡的台中人一枚。不知道為什麼一到宿舍就會很懶，能不出門就不出門，但是一回到家就會天天坐不住拼命往外跑。忙起來會忘了吃晚餐。

本期熱門排行



學生助理 勞工或學生？
吳維倫 / 社會議題



原住民狩獵 是英雄是罪犯
林湘芸 / 社會議題



幸福開跑 好宅無負擔
謝宜穎 / 社會議題



再造技職教育第二春
何佳穎 / 社會議題



遊走的人民 等待重返光明
黃琪 / 社會議題

成品分給同學試吃。現在，黃愛然的實力已經大大超越以前的自己，在屢敗屢戰下，慢慢地掌握成功的秘訣。回憶起剛接觸馬卡龍時，她尚未掌握成形關鍵，忽略環境濕度與溫度，出爐的馬卡龍除了沒有漂亮的「裙擺」，更一下子便塌陷，一氣之下她便把所有的失敗品都咬爛。然而，她知道馬卡龍的成功率是跟練習次數成正比，練習多次後，現在她已經可以熟稔地烤出有著美麗「裙擺」的馬卡龍。



一個個失敗塌陷的馬卡龍，都是時間與心血的累積。(圖片來源/少女生活食譜)

除了擅長堪稱難度最高的馬卡龍，她亦開始設計數款自創的小點。「裝飾甜點真的超級療癒！」好比剛出爐的泡芙，只有金黃酥脆的外觀，這時候泡芙就變成她的畫布，擠花袋裡的糖霜便是沾滿顏料的畫筆，一筆一觸間皆十分小心，深怕一用力便戳壞它。像平常畫畫一樣，在安靜的環境裡，一個人獨自思考，黃愛然認為不像媽媽一樣選擇做鹹食，是因為裝飾甜點的過程更接近她學習的領域，在妝點中也療癒了她的心靈。她為了紀錄學習甜點的歷程與心情，創立了粉絲專頁「少女的生活食譜」，在身為作品集的同時，也是黃愛然的生活紀錄。



完成泡芙塔後，親手為成品拍下美麗的相片。(圖片來源/少女生活食譜)

台大藝術季 愛料理的心

一次機緣下，黃愛然成為二〇一五年台大藝術季的餐廳計畫主廚，在校園裡搭建一個用餐空間，從擺設到料理都是學生自行發想製作。主廚的工作便是設計菜單再把菜「生」出來，每一個細節的掌控皆非常嚴謹。有趣的是，這次黃愛然不是負責拿手的甜點，反而接手製作前菜沙拉，也讓她除了擅長的甜點，意外嘗試了鹹食的創作。由於菜色的設計無所拘束，黃愛然設計了一道奶油、培根、百里香、迷迭香與蜂蜜組合的料理，甜味與鹹味交雜揉和、層次綿延。無論什麼食物到了她的手中，都能變成盤中的美麗佳餚，並創造獨特視覺與味覺享受，如魔術般令人驚艷。雖然這次計畫中的每個過程繁瑣到多次令她感到崩潰，但從餐廳計畫結束後至今，黃愛然依舊在心中檢討每道料理的搭配是否恰到好處，也確立了「料理」於她心中的地位。



台大藝術季擔任主廚，開心地領導大眾製作料理。(圖片來源/黃愛然臉書)

不落俗套 做自己

由於網路日漸發達，關於甜點製作的專頁如雨後春筍般不斷湧出，這些專頁主要的目的通常是希望透過網路行銷自己，進而販賣甜點。「少女生活食譜」卻是以一個作品集方式存在，在這股浪潮中獨樹一格。黃愛然拍攝美麗的甜點照後上傳與大家分享。創立不久，可口的甜點不僅吸引廣大民眾的注意，也讓她認識了許多同好，相互交流間，黃愛然更清楚自己未來想要的是什麼。儘管「少女生活食譜」的名氣迅速累積，節節高昇，她卻不想要將它變成搖錢樹，因為做甜點的初衷只是興趣與自我療癒，她害怕當它成為帶來錢財的工具，這也將不再是她最愛的事情了。而那些因為專頁的名氣而前來洽談合作的媒體廠商也一一被她回絕。

食得健康 食得幸福

「當在意健康，就會與甜點要美麗的目的有所違和。」二〇一五年暑假，在造訪素稱「甜點之都」的法國巴黎後，黃愛然赫然發現那些美麗的甜點上都加滿了人工添加物，舉凡色素或是亮粉，似乎真的是將甜點作為「裝飾品」了。即使那些都是可食用的材料，但畢竟不是出自天然，因此，黃愛然在做甜點之餘亦主張使用健康食材，不添加任何裝飾性的材料，食物來源也要有所掌控，日後如有機會讓大眾吃到他的甜點時能感到安心、健康。甜點之於黃愛然是不可或缺的心靈療癒，一路從高三那年走到現在，也從迷惘到清晰，儘管手藝已越來越純熟，名氣也越發高漲，她仍一直秉持著在做甜點時，心裡得想著某個人，並將對其的感覺轉為甜點，將最純粹的情感包覆於她的甜點裡，除此之外，她也不希望大眾在享用甜點的時候，仍要像觀賞藝術品般去思考背後的藝術價值，只需要單純地品嚐食物，感到幸福就已足矣。



澎湖 無醫島與長照政策

澎湖長期缺乏醫療資源，不僅是無醫島外，島上老年人口多，衍伸出來的長期照顧，也是關注重點之一。

幸福開跑 好宅無負擔



以北市府聯開宅案例探討社會住宅的居住正義落實問題。

0則回應

排序依據 **最舊**



新增回應……

Facebook Comments Plugin

▲TOP