

Carol自在生活——用料理傳遞幸福

記者 王會瑄 報導

2019/11/17

如果你是一個喜歡待在廚房裡自己動手煮煮菜、做做小點心的人，應該對Carol這個名字並不陌生，又或者你可能在有意無意間曾經造訪過Carol老師的部落格，參考過其中的食譜。

Carol·胡涓涓，就是這個經營了13年，點閱率超過3億部落格背後的耕耘者，同時也是全台最暢銷的食譜作家。部落格上幾乎每天至少更新一篇食譜文，十幾年來如一日，充滿溫度的文字，一張張清楚的步驟照片，用食譜寫日記，記錄的是Carol的生活，也是陪伴著無數「格友」的日常。



Carol月牙般的笑眼，以及親手製作的下午茶。(圖片來源 / 王會瑄攝)

我與Carol最初是用信件聯絡，從一來一往的對話中，腦海浮現出一個說話小小聲，略顯柔弱的形象。然而，通話後的我有些驚訝，話筒傳出來的聲音是那麼充滿活力。在見面後，Carol予人一種很安心的感覺，讓我彷彿是赴約來見一個認識
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

多年的老朋友。

Carol的自在生活

Carol的家，位於新北市的郊區，被一片綠意包圍。門前的庭院裡，有著幾個紙箱，是爲了每天都會來這吃飯的幾隻貓咪準備的，雖是「浪浪」，但Carol早就把他們視爲自己家中的一份子。



Carol家中親人的小貓咪——單單。(圖片來源 / 王會瑄攝)

進到家中，映入眼簾的是一個超大的廚房，長長的大理石中島，配備齊全，就是Carol每天最常活動的地方。餐桌後的沙發上坐著一隻貓咪，叫做單單，是家中13隻貓咪小寶貝的一員。Carol告訴我，在家裡沒有陌生人時，會有更多貓咪黏在她身邊，靜靜地跟著她在廚房活動。言談之間，突然注意到，自進到家中就一直被音樂環繞著。想像Carol每天在廚房裡忙碌的身影，有著貓咪跟音樂的陪伴，是多麼幸福而浪漫呀。這才對部落格名字中的「自在生活」有了更深刻的理解。

記錄、傳承、分享

記錄、傳承、分享，是Carol寫部落格的動機，也是至今經營過程中努力維護的初衷。從小，Carol就很喜歡廚房裡的大小事。但在當時烘焙、烹飪產業還不如今日一般蓬勃，Carol從沒想過這些喜好能夠變成終生的志業。





Carol與收藏的烘焙器具們。(圖片來源 / 王會瑄攝)

一開始寫部落格，是因緣際會下，Carol看到兒子在寫感覺挺有趣的。就試著把部落格當成一種記錄的工具，「下次再想做某道菜的時候就不用再翻筆記本，先生也可以把這個當成菜單拿來點菜。」就這樣開始了這一趟奇幻的歷程。

記錄之餘，也希望藉部落格將家族的好味道傳承下去，「有些菜你不把它記下來，久了就忘記了。」Carol不僅記錄自己記憶中的味道，也會依先生的口述，想辦法還原先生小時候吃的菜。「如果能把這些好的東西慢慢留下來，我覺得生活會更不一樣。」，而我也深被傳承的力量所感動。

在最初寫部落格的兩三個月，瀏覽人數一直是屈指可數，Carol也不以為意。但從某個時間點開始，人漸漸地愈來愈多，「我就發現其實當時很多人有興趣，但好像沒有地方可以查尋。」Carol就希望自己可以把食譜記的一目瞭然供大家查閱，同時也提供一個討論的平台。面對格友的留言，Carol總是一一耐心地親自回復。接著愈來愈多的格友來留言、詢問，食譜中的圖片也愈來愈多，步驟程式愈來愈仔細。後來，甚至有人會來許願，希望可以學做某道料理，有機會的話Carol也會一一滿足，就在這一來一往間，Carol的部落格不僅愈來愈活絡，內容也更加豐富多元。

成爲暢銷作家

「一開始，我都覺得我還沒準備好，我不覺得我那些東西可以變成食譜，不覺得自己有這麼厲害。後來很多格友一直鼓勵我，我才開始考慮，出一本書讓大家可以放在廚房一起做。」說起來，Carol的第一本書是在格友的大力支持，家人的陪伴鼓勵下誕生的。

有格友曾有過這樣的疑問：是不是出書後，部落格就不會再更新了？不過，事實

是自2010年出書到現在，部落格從未受到影響。Carol表示，如果出書後就不再更新部落格，或是降低更新的頻率，不能跟更多人分享，這就不是她的初衷了。

寫部落格對我來說是生活

對Carol而言，部落格比起工作，更是生活的一部分。一日三餐，懷著對家人的愛，精心地準備料理；懷著傳遞幸福的心，將食譜放到網絡上分享給大家。「因為真的很喜歡做東西，每次想到要做什麼就會迫不及待地想馬上去做。」因著喜歡，就這樣一直持續下去，從不感到厭煩。



Carol製作餐點時專注的模樣。(圖片來源 / 王會瑄攝)

生活就是一日三餐，粗茶淡飯，Carol也不例外。對於食材選擇，也有一套再平凡不過的主婦哲學。到菜場，看到有什麼就買，買回來再看這些食材可以變成出什麼不一樣的花樣。因應不同格友的需求，Carol也樂於幫忙尋找合適的食材做替代。喜歡當季的食材，不喜歡麻煩、複雜或是很昂貴的，或許就是這樣的精打細算、平易近人讓老師廣受大眾的喜愛。

每日一句早安 格友變朋友

在「Carol自在生活」的粉絲專頁中，可以發現一個很有趣的現象，有很多網友會固定每天在貼文下跟老師問候。Carol自在生活，已經成爲了這些網友生活的一部分。Carol向我透露，在自己剛開始接觸這個領域時，也曾經到別人的文章朝聖。因爲曾體會沒被回復的失落，所以告訴自己不可以因爲任何理由去漏掉別人給的留言。

Carol總是用真誠的心面對每個素未謀面的格友，謙虛地感謝格友們的陪伴，用食譜文字溫暖大家每天的生活，而格友們也用不同的方式感動、豐富Carol的生活，成為Carol不斷向前的動力。



Carol所製作的櫻桃磅蛋糕。（圖片來源/[carol自在生活](#)）

多堅持一下就會不一樣

13年的時光，當然也經歷過做料理的瓶頸、遇過不友善的網友.....但是因著有家人的鼓勵、毛小孩的陪伴、格友們的支持，還有自己的興趣驅動，使Carol總是樂此不疲。

「是運氣，也是靠自己的堅持。」失敗的經驗讓Carol在面對格友們的詢問時，更
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

知道如何幫助他們，時間與經驗也讓Carol漸漸能坦然地面對無理的人事物。

訪問的最後，問及對部落格經營上的目標，Carol告訴我，自己是一個很隨性的人，一切順其自然。我想部落格對Carol而言，從來都不是目的而是過程。基於單純、樂於分享的心，讓Carol得以把料理的幸福魔力傳遞給大家。最後也祝「Carol自在生活」13歲生日快樂。

縮圖來源：王會瑄攝

關鍵字：Carol自在生活、部落格、胡涓涓、手作、烘焙



記者 王會瑄



編輯 李旻珊