

# 日嚐时光



[日嚐时光\\_下载链接1](#)

著者:蘇宇鈴

出版者:希甦文化

出版时间:2015-4-29

装帧:平装

isbn:9789869158220

好好吃飯 , 就有力量。

2007年前往北京工作。那是她第一次離家。在一個陌生的城市裡生活，「吃」是她最大的問題。不知道去哪吃，不知道什麼能吃，想試試當地好吃的卻又得承擔口味太油或太鹹的風險。工作太辛苦，日子太寂寞，約朋友一起吃飯，吐吐異鄉工作的苦水，或交換從台灣偷渡來的各種食材，成為她精神上唯一的寄託。於是開始意識到，吃飯這件在台北被視為理所當然的事，對這異鄉人來說竟佔有如此重要的角色。

2008年的夏天改變了她的人生。那年夏天，海角七號在南台灣墾丁吹起了浪漫的純情，「同一個世界，同一個夢想」的奧運熱潮把北京燒的沸沸揚揚。那是個全世界都很熱

鬧歡愉的夏天，而作者卻意外的跌入人生的谷底。嘿！我很低潮耶！當她每天都在這麼對世界大喊著的同時，當她以為全世界就就成了黑暗時，卻驚訝的發現，這個世界依然在運轉著。人們還是得趕著上班，電影院還熱鬧著；而餐廳前，還是大排長龍。原來，一個人的低潮，並不會為這個世界帶來太大的改變，日子終究還是得過下去。這麼如此簡單的道理，對她卻是個重大的發現。失落和低潮並不會改變什麼，肚子餓了，還是得吃飯。於是每一天，每一天，想好好吃頓飯，居然成為生活裡唯一的重心。再多情感上的悲傷，再多人生上的挫折，先好好吃頓飯再說吧。抱著這樣的心情，在某天翻出了食譜，拿起了菜刀和鍋鏟；一刀刀，一道道，找回了失去的生活節奏，也找回了自己內在的安定。

轉眼間，這樣的日子過了六年。Annie的餐桌上則聚集了各式各樣的朋友：一天到晚失戀的，一天到晚有新戀情的，對工作猶豫不決的，有婆媳問題的，努力追求夢想沒時間吃飯的，搞笑過日子的，陷在痛苦婚姻的，總是出國帶特別食材給我的，當然還有純粹只是愛吃的。這樣一堆可愛可恨的好朋友們來到她家按電鈴，Annie為他們做菜，他們對她吐露心事。聽起來這過程好像心理治療，而Annie卻在他們身上獲得更多更寶貴的學習。他們每個人都在面對不同的挫折，每個人都有自己的方法勇敢的生活著，誰沒有比誰不幸，誰也沒有比誰幸運；一起好好吃頓飯，吃完，抹抹嘴巴，繼續回到各自的生活，微笑的過明天的日子。就是在這樣的餐桌上，他們吃著一道一道我新學會的菜色，聊著五花八門的問題。漸漸地Annie了解到，人生其實很公平，重點是，你怎麼去體會，並且珍惜這樣的公平。

再怎麼辛苦，再怎麼忙，即使沒有心情，即使廚房沒有足夠的空間，都得好好的替自己做一餐飯，然後邀請幾個好朋友，一起渡過餐桌上寶貴的時光。

是餐桌上的人們，和餐桌上的故事，讓食物本身更好吃。對Annie來說，日子裡好好努力生活的力量，就是這麼來的。

## 名人推薦

許舜英 奧美時尚中國區首席創意長／朱浩 資深廣告人、攝影家／龔大中  
奧美廣告執行創意總監專文推薦

## 作者介绍:

蘇宇鈴 Annie Su

現在奧美集團中國區副總裁

台北是她的家，廣告是她唯一做過的行業。

從台北搬到北京，再從北京搬到上海，在瘋狂高壓的廣告人生活裡飛遍世界各個城市、吃遍各種美食，卻只想好好記錄自己家裡餐桌上，發生的每一段故事。

## 目录: 推薦序

Eating mindfully 許舜英 奧美時尚中國區首席創意長  
味蕾的奢侈 朱浩 前上海奧美公關中國區執行創意總監 資深廣告人 攝影家  
不只是牛肝菌野菇燉飯 龔大中 奧美廣告執行創意總監

## 自序

好好吃飯，就有力量

Chapter1 就算徒勞無功又怎樣！

Chapter2 今天不談夢想

Chapter3 奔跑吧！我們的第二人生

Chapter4別擔心，我們來搞定  
Chapter5一起吃早餐好嗎？  
Chapter6今天吃泡麵  
Chapter7 Lost in Translation  
Chapter8 上海海之上  
Chapter9那就來燉一鍋紅酒牛肉吧  
Chapter10北京，北京  
Chapter11味增湯的戰爭  
Chapter12停下來，喝一碗湯  
Chapter13老闆，來一盤幸福  
Chapter14回憶裡的味道  
Chapter15 Somewhere Only We Know  
後記  
．．．．． ([收起](#))

[日嚙时光\\_下载链接1](#)

## 标签

飲食

生活

文学

文化

散文随笔

家庭

台灣

## 评论

好好吃饭，就有力量。这句话对不在家乡工作的人，特别有意义。思乡的胃，何处安放。

-----  
[日撙时光\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[日撙时光\\_下载链接1](#)