

唯爱与美食不可辜负



[唯爱与美食不可辜负_下载链接1](#)

著者:

出版者:北京时代华文书局有限公司

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787569906264

《唯爱与美食不可辜负》全书围绕美食与爱，讲述了蔡颖卿美好的日常生活，无论是经营餐厅、料理食物、养育女儿，还是与人相处、种花种草、读书写字等等，这些她所亲手照顾的生活，有一种平实稳固的味道，传达了其所信仰的家庭爱和生活美学。爱和自己在一起的人，让他们快乐；做自己喜欢的事，并靠它来养活自己。她过的是一种很温柔、有礼貌、虽平淡、但有力的生活。她拥有在平凡中获得快乐的力量。“好的生活不是在市井中梦想着桃源，而是日常柴米油盐中守得住窗前的明月，还有心力去寻远山之灯。”愿你做一个美好的人，一生明亮，清澈无忧，做愿做之事，爱愿爱之人。愿你更有生活的能力、更懂得美、更理解爱。

作者介绍:

蔡颖卿——

台湾著名畅销书作家、生活美学家，经营一间生活工作室，养育两个女儿，对生活有着天赋般的热爱和用心。生平最大的志愿是为家人经营出讲究而不奢侈、精致而不浪费的生活。既是老板又是母亲的她，从不拿工作作为不能料理三餐的理由，由此损失掉日日可以重复的快乐，她生活中每一个温馨的细节，都流露出令人向往的生活态度。著有《用细节把日子过成诗》(大陆中文版)《妈妈是最初的老师》《我的工作母亲》《在爱里相遇》《小厨师——我的幸福投资》等。

目录: 推荐序 美食与爱，梦想可以兼顾 邓美玲
自序 唯爱与美食不可辜负
用爱、工夫、真心来烹调每一份食物
快乐的生活是自己动手创造的
奶奶是美好的生活哲学家
热爱美食，我是一个快乐的主妇
餐聚，最美丽的家庭仪式
凡事动手，亲力亲为，用心思和热情来照顾每一天
我喜欢用好心情来对待每一天
亲手照顾的生活，有一种平实稳固的味道
厨房里的哲学家
我喜欢季节更迭的气息和节庆的祥和气氛
永远有期待下一餐的美好心情
菜市永远能燃起对“过日子”的热爱
我们从彼此身上看见热爱生活的意念
凡事求好
香甜酸辣话“宋丹”
果园里的聚餐，很美味
妈妈做的饭最好吃
当个“好大人”
在“有限”的生活材料里，变换“无限”的心思
今天也要好好吃饭
对食物开敞心胸，为人也比较随和
那些春光好日——在眼前
胡椒米
说牛舌
旭蟹
那些美食，闪现着生活应有的惊喜与赞叹
不管多忙，都不应该失去该有的愉快
爱与美味，皆可收藏
烹饪是一件可以创造无限乐趣的家事
台东龙虾

后记
愿你更有生活的能力、更懂得美、更理解爱
..... (收起)

[唯爱与美食不可辜负_下载链接1_](#)

标签

生活

美食

精致过生活

蔡颖卿

好书，值得一读

爱

随笔

好书

评论

传统的台湾女性，人生的主题主要是相夫教子

生病休假的一天 带着娃在图书馆把这本借来许久的书看了 想把日子过成诗

读蔡老师的文字很宁静，我也爱厨房

佩服这样的精致 太用心啦！经常被说不用心的我惭愧惭愧

首图

2019078纸质。目前共看了三本蔡老师的书，还有一本未读完，这本是后拆的却先读完，肉眼可见的喜欢。用细节把日子过成诗太赞了，穿插了些简易美食食谱，最近我的生活里充满了处理食材要抱有这些美好的念头才会一身轻松 美好的对待～另，排版有些浪费制作过程和tips明明可以一页的。

散文写的不错，但是里面提及的菜谱偏日系和泰系，材料挺难备的，操作性不太强。我始终觉得美食就应该就地取材，而不是特地学一些好看不中用的。

女人回归家庭的大横幅

今年第一本，我很惭愧。很喜爱书中蔡老师对生活美食的解读和体会的分享，那些烹饪的小细节也令我很有共鸣。

很喜欢日剧那种家庭剧，其中塑造了不少家庭主妇的形象，各式各样，可是作家这种生活态度却是我见过最坦然的。从小的耳濡目染吧，让作家的生活态度贯穿始终，算是位生活家了吧。而我的经历却截然相反。母亲在做饭上是名副其实的粗线条。最基础的家庭菜色，是不讲究下锅顺序和细节处理的，并总是一做一大锅。“剩下总比不够吃的好”在母亲的做饭哲学里，没有剩菜的一餐，是做饭人的尴尬。餐桌美学，我们家更是没有的，盘子碗筷皆只有一种样式。大概是，从这样的餐桌环境中长大，对于这种单调乏味的餐桌总是有些叛逆，如今的我总爱闲暇时在厨房里摆弄着各式食材，吃饭的人满意的表情就足够使我满足。

有空可以再看看菜谱部分

厨房是修炼场，也是教练场。作者既是生活美学家，还是烹饪界的科学家，更是懂得言传身教的称职母亲。此书的意义不止于提供食谱，更重要的是提供了一份女性家庭领导力指南。

生活美学，在用心对待，平和践行的一个个细节里。
她的文字传递着安定感，很安心。

真真是美好～

20170228
生活就是平时一点点的日子组成，对于食物也要用心，是看了这本书的收获。书后的食谱偏西餐有些可以拿来用。

断断续续读完这本书，书是之前慕名去诚品时购入的，作为诚品新一季的推荐书。很喜欢书的装帧和排版！不会太空洞，也没有太过紧实，显得呆板。用的纸张克重触感也不错，书香很舒服正好。可能行文逻辑不是那么严谨，不过那么纠结干嘛，有美食和爱的相伴嘛，point不是逻辑。一开始觉得有些矫情，慢慢看下去却觉得有些赞同作者的一些看法，食谱、收纳整理的书，品牌概念等等其实大多还是有一套生活观念和价值观，是时候改变一下自己

怎么说呢，这本书看完让人很平静，传统女性的相夫教子的感觉，作者对孩子的那种尊重值得每个人学习！菜谱可能多国料理自己没有评价的权利，但是贵在精致吧！学习的是精神。

蔡老师的作品我都爱，收齐了全套

图书馆借书。很喜欢作者爱美食爱生活爱体会细节的态度。文字温柔朴实坚定安静，有着一独特的魅力。虽然写的是生活琐事、烧菜烹饪，更象是生活随笔、心灵对话。很喜欢。

美食在爱之中，爱在美食之外。

[唯爱与美食不可辜负_下载链接1](#)

书评

蔡卿颖的书永远有一种治愈力，带着日常的烟火气，慢慢地在你眼前以及大脑中铺展开来。而这一本，她用温婉质朴的语言对你诉说着“好好吃饭，之必要”。于是，一边读一边你会反思性地问自己：“有多久没有回家吃饭了？有多久没有为心爱的人下厨做饭？”其实，有时候只是简单的料...

关于美食的书不少，但关于抒写美食的文字困难不小，大多数都是干巴巴的。作者蔡颖卿在《唯爱与美食不可辜负》中，写的也是自己的心。安静的人，写下美好的字，这些字温润如字，看后让人念念不忘。作为生活美学家，她的的确确做到了，她知道日子的平淡，因此她可以欣赏到平实的...

唯食色不可戒 读《唯爱与美食不可辜负》 文/方木鱼
把日子过成诗，不是每个人都可以做到的。但《唯爱与美食不可辜负》，说白了，就是唯食色不可戒。千百年前圣贤的言论，向来应该是不错的。
《唯爱与美食不可辜负》有不同的版本，最早是在作者山亭夜宴的叙述中，通过二...

说起我对做美食的喜爱，还要感谢一个小生命的到来。2012年，姐姐家里增添新丁-----一个可爱的小龙女诞生了！姐姐怀她的时候，害喜厉害，一反常态地胃口全变，以往最喜欢老妈做的饭菜，然到了孕后期，却“嫌弃”起妈妈的手艺，只想到外面吃大厨做的菜。可是，“转基因”、“地沟...

关于成长，关于陪伴，多一分如何，少一分如何，不可说。
小时候羡慕别的小朋友都有家长接送，而自己，即使雷雨天气，也只能自己淋雨回家。会羡慕邻居家总有好吃的零食，这些对我们家来说，却是逢年过节的奢侈。
看《唯爱与美食不可辜负》前几章的时候，会有一些特别的感觉。会...

之前读过蔡女士的《用细节把日子过成诗》，很是喜欢，在书里她倡导的美好生活是“自律的作息，有节奏的生活、健康的食物、规律的运动、艺术爱好、舒心工作”，要有生活的能力，懂得美、理解爱。蔡颖卿，台湾著名畅销书作家、生活美学家，生平最大的志愿是为家人经营出讲究而不...

其实更喜欢本书的副标题，用细节把日子过成诗，呈现出了一种认真生活、认真教养子女、认真对待每一餐食的生活态度。喜欢这种对生活、对家庭、对子女、对家事、对美食充满的满满的爱，以及细水流淌在日常之间的无时不刻的关注。
生活越来越忙，追求越来越多，工作要上进、专业要...

读蔡颖卿的第二本书《唯爱与美食不可辜负》一贯的温柔也延续到了这本，非常喜欢。她是三头六臂，做饭超级好吃，家务超级厉害，同时经营好几家餐厅的两个女儿的妈妈，有很多餐具和食谱，会忍不住在半夜读食谱一时兴起操锅煮菜，惹得家人饥肠辘辘，丈夫抱怨不许她睡前翻食谱。也...

颖欣何 独立双子女 读书/写文、行走/看世界 煲汤/养花、早起/爱运动
因为小笨姐姐的介绍，读了蔡颖卿的书，之后便一发不可收拾的喜欢上了，又接着去看了很多关于她的书。蔡颖卿的文字有种天然的自愈能力，让人感到平静而美好。
第一本给我这样感觉的书，是高中时读柴静的《看...

文/宇过天晴
在我的意识中，一直都追求一种恬静温暖的生活状态，生活被安排的井然有序，平静优雅地朝自己的方向努力，每天的一餐一饭都用心对待，享受生活中的美好瞬间。
认识蔡卿颖源于她那本《用细节把日子过程诗》，透过这本书，便喜爱上了这个人，蔡卿颖老师温婉优雅的性...

我们中国人打招呼的方式和老外不太一样，人家的攀谈习惯从天气开始，而我们中华民族，习惯从吃打开话题：今天吃了么？我对你的关心，具象到关心你的饮食。这是一句非常能拉近陌生人间距离的问候。
在我离开父母的那些日子里，跟我那含蓄的爸妈的电话总是很短暂：吃了...

人对味道的偏好源于记忆，那种记忆从年幼懵懂之时便已深深扎根，随着岁月的流逝慢慢开枝散叶最终覆盖一生的岁月。一方风土自有一方人情，你不会轻易知道初次见面的

陌生人究竟钟爱酸甜苦辣中的哪一味。但是每一种口味偏好，都是浓浓爱意浇灌而成的绚丽花朵，它们的背后都有着平...

跟我借这本书看的同事都是年轻小姑娘，冲着爱情和美食来的，而事实上，翻开书才知书中所说的爱更多的是对家庭的，亲情为主。书里提到的美食，也多半不是单纯介绍做法。而是讲是做料理的心。
从小时候的家家酒，到拿到第一本菜谱，以及获得快乐餐桌统筹设计大奖。作者用自己的经...

[唯爱与美食不可辜负_下载链接1](#)