

名人愛家情

用愛做出 「家庭號」料理

蔣偉文口述／饒志民整理
圖片提供／蔣偉文、艾迪昇傳播

烹飪，傳承家庭回憶

結婚前，「家」對於蔣偉文來說，不過是一個沒有溫度的居所。直到與老婆 Lisa 交往後，一次情人節時 Lisa 送他一本食譜，並要求他做一道料理當作情人節禮物。從未下過廚的蔣偉文在一陣手忙腳亂後，總算獻上他生平的第一道料理。沒想到 Lisa 才吃了一口，直接把食物吐在桌上。接著 Lisa 用剩餘的食材做好同一道菜，嚐了一口後他才驚覺：「原來我的廚藝這麼爛！」而好勝心強的他，為要讓 Lisa 認同他的廚藝，開始立志成為「型男煮廚」。

一次烹飪時，當蔣偉文掀開鍋蓋，一道濃郁的香氣撲鼻而來，這陣香氣卻不是勾起他的食欲，而是勾起了他許久不曾浮現「家」的記憶。因為幼年時父親擔任空服員，而母親只有在父親返家才會下廚。因此對兒時的蔣偉文而言，只要母親準備下廚就象徵父親即將回家，一家能團圓的溫馨時刻。而廚房中食物的香氣，就構成他腦海中對「家」的回憶！透過這次經驗蔣偉文重新連結起他對家的感受，更讓烹飪成為他傳承幸福家庭的方式。

他更進一步地比喻，建立家庭就像學習烹飪：剛開始建立家庭，就像學一道私房菜需要不斷地摸索、學習，也會遭遇失敗；找尋食材的過程，就如同帶領家人尋找前行的方向；而經營家庭恰似烹調需要按部就班地進行，並在過程中學習耐心與細心，找到最合適的方式。而他也經由學習烹飪的過程，從一個不受拘束的單身浪子，成為兼具耐心與責任感的家庭煮夫。

享受專屬奶爸時光

蔣偉文與 Lisa 結婚兩年後有了愛的結晶，他坦言兒子



從黃金單身漢、型男主廚到現在的優質奶爸，對蔣偉文而言，一切都是從未想過的人生轉折。他笑著說，他的初衷不過是想要嘗試烹飪一道料理罷了，沒想到最後能煮出一道名為「家庭」的幸福料理……。

出生後，他並沒有當父親的感覺，反而比較關心Lisa產後的復原。蔣偉文說：「兒子出生後，雖然我照顧他不遺餘力，但都是抱著我愛老婆所以我也愛兒子的心態。」直到有一天早晨，他早起照顧兒子，在抱起兒子時，陽光灑在兒子的臉上，兒子看著他開心地咧嘴一笑，蔣偉文突然覺得他好愛懷中的孩子。回憶起當時的情景，蔣偉文感性地说：「我從來沒感受過我爸愛我，但在那瞬間我才終於了解父愛是什麼，我想我爸也是這麼愛我。」當下他立即撥電話給父親，並首次對父親說出：「我愛你！」

現在的他，生活都以兒子為中心，一回家最重要的事就是照顧兒子。蔣偉文笑著說：「婚前是玩累了才睡，現在則是照顧兒子累到滿足地睡著。」愛兒子的他從做嬰兒副食品到換尿布都一手包辦。他表示，也許自己現在照顧兒子，兒子長大後會不記得，但最重要的是身為父親的他會一輩子記得，連為兒子換尿布都是他最幸福的回憶！

親密無間的三人世界

而在教養上，蔣偉文認為孩子的情緒在幼兒期就能被塑造。他指出，很多孩子其實在哭鬧時是任性地撒嬌，若是父母只要孩子哭鬧就立刻安撫，容易讓孩子長大後容易出現情緒問題。而蔣偉文則透過照顧兒子的過程，分辨兒子的哭泣狀態，若是出現情緒性的哭鬧，他不會馬上安撫兒子，而是用玩具等能吸引他的方式轉移情緒，待兒子的情緒平復後，才會擁抱兒子。經由這樣方法，他巧妙地讓兒子情緒不失控。蔣偉文驕傲地说：「每次我朋友看到我帶我兒子出門時，幾乎沒看過他哭鬧都覺得不可思議。」

從兒子出生後，蔣偉文與妻子的生活從兩人世界變成三人世界，夫妻間的感情卻有增無減。他認真地说：「看似兩人相處的時間變少了，但相處的品質卻變高了。」每當兒子睡著時，就是兩人的獨處時間。夫妻兩人有時會利用這時間看部電影，或是安靜地依偎在一起，聆聽彼此的心跳。蔣偉文有感而發地说：「婚前我總是在找個人可以陪我do something，但結婚後我才發現老婆是能陪著我do nothing 什麼也不做就覺得幸福的人。」每當看著兒子熟睡時天真的臉龐，以及感受著靠在他身旁的妻子，蔣偉文就明白原來幸福可以這麼Easy！



給家人的話

- 給父母的話：當我成為父親，才了解你們的辛苦，感謝你們對我的照顧與包容，我希望成為讓你們驕傲的兒子！
- 給妻子的話：雖然我們個性不同，但我知道妳就是我的另一半，感謝妳讓我成為能成家的男人。
- 給兒子的話：希望你長大是個對社會有貢獻的人，更期待你找到自己的興趣並堅持下去。

愛家行動

- 每天為家人烹飪一道愛的料理。