

擺脫束縛、依循所欲
遨遊書中大千世界

葉怡蘭： 閱讀建構了我整个人生！

站在生命的長河往回看，這一路蜿蜒中，是什麼讓你成為今日的你？對飲食旅遊生活作家葉怡蘭來說，這個問題的答案，就是「閱讀」。

撰文／陳怡如 圖片／葉怡蘭、大田出版、小院裝修平台、SAT. Knowledge 知識衛星提供

「我的人生是由閱讀建構起來的！」葉怡蘭這句話，並非誇大。從選科系、找工作，乃至於對世界的理解、人性的思考，閱讀影響了她這一生所有的選擇與看法，好似一把大斧，在生命中鑿下深切刻痕。

葉怡蘭的閱讀啟蒙早從國小開始，笑言自己是「宅女」，從小個性內向，除了上學，就是待在家裡。上小學一年級時，教室書架上的兒童讀物，讓甚少課餘活動的她，初嘗閱讀滋味，從此一頭栽進書中世界。

儘管不是書香世家，但父母卻很支持她閱讀，「在讀書上還蠻放縱我的！」從小家裡就會購置偉人傳記、中國童話或小百科，家住臺南書街附近的她，也開始在



書店流連，一間逛過一間。

她還記得，童年最期待的時刻，就是段考後，拿著媽媽給的獎賞，飛奔到老字號的南一書局，把自己心儀已久的書帶回家，「但預算還是有限，所以每一本都是反覆讀到滾瓜爛熟，在這過程中，真的是完全充分浸淫在書香裡。」

求學、工作、寫作 閱讀影響一生

上了高中後，學校圖書館的完整館藏更讓她恣意徜徉，不僅讀完整套的中西文學名著，還擴展到戲曲、詩詞。個性文靜內向的她，青春期的叛逆全展現在閱讀上，每當遇到自己不感興趣的科目如數學，就會在桌子底下偷偷閱讀自己喜愛的書，或是在一旁擺上小本子練習作詩，也因此，她的成績始終維持在中間偏下的危險狀況。

最後，在聯考前夕，爸爸不得已沒收她的課外書，她竟翻開中文字典，一部首、一部首讀得津津有味，「那時叛逆到我什麼都讀，但就是只讀自己想讀的。」她笑著說。因為喜愛閱讀，葉怡蘭在高中時就立定志向要念中文系，「我記得當時只填了十幾個志願，把所有大學中文系填完，就結束了！」

也是在流連書店時，接觸到很多精彩雜誌，因而心生嚮往，從大學畢業後擔任雜誌採訪編輯，到離職後轉為自由工作者，幫媒體寫專題，接著架網站成立「Yilan 美食生活玩家」、發電子報、出書等，葉怡蘭的一生與文字緊密相連。

儘管葉怡蘭知道，寫作是她的能力所在，但閱讀也帶給她更深的滋養，「最大的影響在於審美的體現跟鑑賞。」當大多數美食文章單純描述味道、環境與攻略時，葉怡蘭卻以美學的方式切入，剖析飲食文化的背

景和脈絡，以及料理人的創作意圖，走出一條與眾不同的飲食書寫方式。

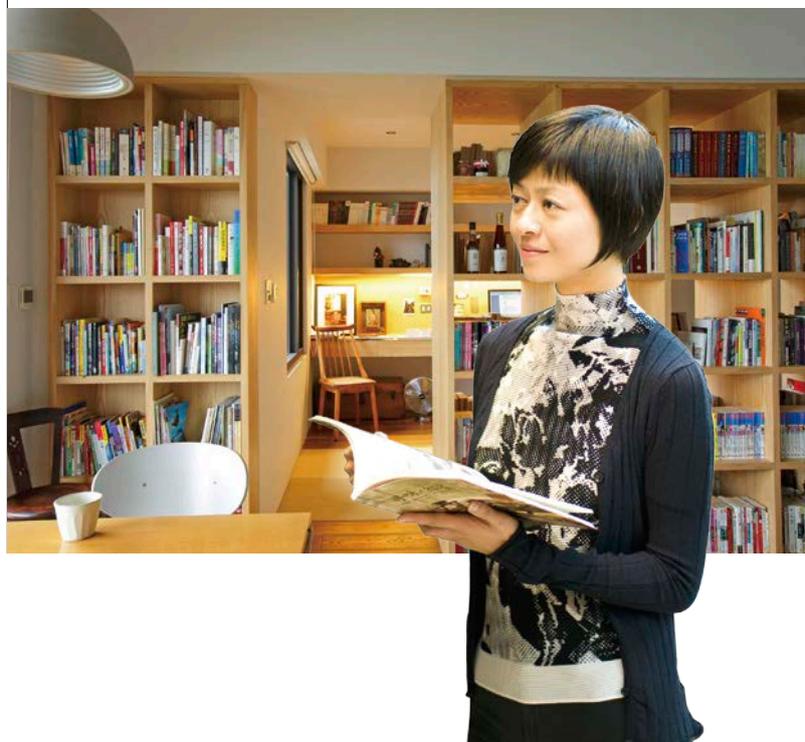
打破時空限制 用閱讀窺探世界

究竟為何閱讀如此吸引她？內向個性讓葉怡蘭不免跟外界產生隔閡和距離，「但透過閱讀，你會看到無比寬廣的世界，不受任何時空限制，書中人的樣貌也森羅萬象，我對世界和人性的理解大都從閱讀而來，那部分之精深、之廣博，是完全無窮無限的。」所以說閱讀影響她一生，一點也不誇張，「我的人生是以閱讀支撐的，到現在依然毫無疑問，它是我人生中最重要的一件事。」

閱讀成了她窺探世界的窗口，不管是做飲食研究或旅行，很多時候都是從閱讀開始，再實際踏查。比如她想要了解起司，就先翻遍所有起司書籍，再找起司來吃，在她實際踏入起司之鄉前，早已摸透法國 30 多種起司的源流、脈絡，等她真正進到起司工坊時，立刻非常有感。

1|2

1. 葉怡蘭以美學的方式書寫飲食文化的背景、脈絡，以及料理人的創作意圖。
2. 閱讀成為葉怡蘭窺探世界的窗口，各項事務的體驗都從閱讀開始，再實際踏訪。





葉怡蘭以「享樂」作為人生志向，決心品嘗生活中每樣事物背後的大千世界。

形容自己是「挑食性」的閱讀者，葉怡蘭的閱讀喜好始終如一。從啟蒙的文學，到後來慢慢進入美學、藝術、建築、設計以及歷史的世界，步入職場後又多了飲食書籍，「除了這些種類的書，其他我幾乎都不碰！」

行程繁忙的她，每天有空就讀書，大多是晚上睡前，長則 1、2 小時，短則 1、20 分鐘，正在讀的書幾乎都放在床旁的案頭上。她也很喜歡利用零碎時間，常在工作桌旁丟著幾本書，等待電腦運行或想喘口氣時，就會隨手抓一些東西來讀，「我好像有戀字癖，總是很自然的想要讀什麼東西，如果閒著沒事做，手邊又沒東西可以讀的話，連包裝盒上的說明都可以看得津津有味。」她笑著說。

觸發美學思考 以「享樂」為人生職志

《紅樓夢》是葉怡蘭一生的摯愛，反覆咀嚼過無數次，啟蒙了她多樣的興趣。書中所描繪的園林、建築、禪宗及詩詞，開啟她對空間、美學、藝術的喜愛，不僅在大學時做過紅學研究，甚至第一份工作就是進入空間設計和建築雜誌擔任編輯，「我對於文學背後開展的美學世界、禪宗的人性哲思，以及在生活中，如何透過對各種細節的講究而達到極度優美，都是藉由《紅樓夢》觸發的。」

另一本《華滋華斯的庭園》，則啟發了她對「享樂」的深刻理解與追求。這本書以非常深沉的方式講述品味生活，帶領讀者看見每樣事物背後的大千世界，和蘊含其中的



SAT.
KNOWLEDGE

美學，即使小如一杯茶，也是人類藝術和智慧結晶。

其實，葉怡蘭很早就以「享樂」作為人生職志，但她所謂的「享樂」，並非表象的感官娛樂，而是真正了解事物背後的門道、講究、知識和學問，並在其中充分體驗，才能得到的真正快樂，「這一直都是我奉為圭臬的事，《華滋華斯的庭園》很明確的把脈絡講出來，讓我理解自己過去的追求是什麼。」

知己識己 找出心中所愛

在她的網站中，有個「書房集」的分類，每一、兩個月就會發表近期讀後有感的心得，每一年則會遴選 10 本對她意義非凡

的書，從 2011 年開始，已經選了 10 年。

但她卻不推薦所謂的「必讀」書籍，「對每個人來說，必讀的書都不一樣，就像《紅樓夢》對我很重要，但對其他人不一定，很多必讀的書，其實跟你的人生都很遙遠。如果你對我的閱讀方式感興趣，可以來看看我的書單，但最重要的，還是知己識己，知道什麼東西真正吸引你，能夠讓你沉浸其中、津津有味，不需要盲目追求所謂的必讀書單或暢銷排行榜。」

葉怡蘭認為，書籍沒有高下貴賤之分，只要開始讀就對了，「閱讀是一件非常好的事，不管讀什麼都可以，只要去讀，就會對人生產生意義。」但她也認為，「閱讀有很多形式，一輩子不讀書也沒關係。」也許你很喜歡登山，在山林裡跟自然、動物、植物對話，在過程中不斷超越自己，也是一種閱讀。

只要專注投入在一件事上，讓你的生命有所安頓，人生就能夠圓滿。「安頓在閱讀上很好，但也可以安頓在各種事物上。」對她來說，只要依循著自己的所欲、所望、所求，就是閱讀的真諦。✦



✦ 葉怡蘭私房推薦

- 《紅樓夢》

是葉怡蘭一生的摯愛，啟發了她對於空間、美學、藝術等主題的喜愛。

- 《華滋華斯的庭園》

讓葉怡蘭對「享樂」有更深刻的理解。