

辦桌

也有 SOP

繪圖 / WaHa Huang 哇哈
審訂 / 汪義勇 (總鋪師)
撰文・企編 / 李世榮 版面 / 黃淑雅、李健邦

辦桌？
是辦公桌的
簡稱嗎？
No！

「辦桌」
要以台語發音，唸
做「ㄅㄢˊㄗㄨㄛˊ」，是指「置
辦好飯桌上的菜餚」。
意思就是準備一桌桌料
理，讓受邀客人飽
食一頓。



繪製 / May Wu、雙龍圖案：達志 / Shutterstock

家有喜事，準備辦桌嘍！

辦桌是一件大事。就說結婚喜宴吧，賓客動輒數百位，少說也要準備幾百盤食物。想想，光是在家煮一頓年夜飯都不容易了，不但事前要採買、洗洗切切處理食材，烹煮時也講究先後順序，而且必須留意細節、掌握訣竅。

相較之下，辦桌何等龐雜？！那麼多料理，先做哪一道、後做哪一道都有學問。上菜也不能怠慢，要即時、要新鮮美味、更要注意衛生。總鋪師心中如果沒有盤算，怎麼統籌做好分派和調度，辦出一桌好菜呢？

辦桌習俗是怎麼來的？有哪些SOP？專業的總鋪師如何搞定一切？請上桌！

SOP是指標準
作業程序，是英文
Standard Operation
Procedure的縮寫。



誰是總鋪師

總鋪師是用台語發音。如果只從字面上來看，還真不知道是什麼意思哩。其實「總鋪」是從「總庖」或「掌庖」音變而來，「庖」就是廚房，或是在廚房工作的人。總庖師或掌庖師，指的是精通烹調技術，總管廚房大小事的人，換成現代用語就是「主廚」。



李世榮攝



李世榮攝



李世榮攝

總鋪師是台灣北部的說法，南部則稱為刀煮師。瞧，又刀又煮的，是不是很貼切？

總鋪師指揮廚房人員，掌控工作流程和進度。

你的人生還有幾天？ 盧建彰

撰文・企編／劉芝吟 攝影／張志成
繪圖／九子 版面／李榮淇

你想過，自己的人生還有幾天嗎？有人聽了瞪大眼，有人也許遲疑的估算，大部分的人大概想都沒想過。「大學畢業生 22 歲，假設能活到 82 歲，等於人生還有 21900 天。換算起來，你的生命存款連 22K 都不到！」

超犀利的洞見，來自廣告導演盧建彰。巧妙的把年輕人最害怕的薪資數字，替換成生命戶頭。他問：「如果人生剩不到 22K，你今天還要這樣過嗎？」

黑色幽默的家族篇

在廣告業待了十六年，盧建彰留著一頭長髮，隨性灑脫、說話還帶了一點搞笑無厘頭，十足的「創意人」。再悲傷、荒謬的生命故事，從他口中說出，彷彿都化為一齣齣幽默「黑色喜劇」。

「當年家族跟著鄭成功上岸，被『王爺老闆』賜住安平古堡王城西！」「貴族世家」傳到爺爺那一代，登上巔峰。祖父開了水電行，是台灣第一代水電技師，盧家成為顯赫的地方望族，政商名流都是座上賓。

盧建彰
知名廣告導演、詩人、
小說家。
曾執導柯文哲、
蔡英文競選廣告。

熱愛跑步的盧建彰，喜歡用每公里五分鐘的速度，觀察城市。但這天他腳上穿的是喬丹款球鞋，因為「要跟我女兒的服裝搭配一下！」

「聽說，以前每個孫子名下都有兩棟房呢！」榮景繁華，卻也轉瞬消散。幼稚園時，伯父敗光家產，大家族一夕敗落。長輩為躲債流離，養尊處優的父母不得不外出上班養家。

破產、負債、家道中落，從世家公子變成平凡人，想必是人生難以承受的衝擊。「不可思議的是，我幾乎沒見過爸爸發飆失控，不管別人怎麼凶，他總是像謙謙君子，溫和有禮。」盧建彰回想童年：「記憶中的畫面，是父親載我上學，一邊騎著車，一邊悠閒的唱蔡琴老歌。」

「我的生活充滿超『瞎』的事，有時荒謬到像拍電影。但換個幽默的角度想，這不是超有趣嗎？拜託，那是編都編不出的故事呢！」

「人生常有各種悲傷、荒謬、痛苦，但不要怕，那些都會成為最美好、最有力量的故事。」

五分鐘的記憶

高三那年，盧建彰有天接到教官通知，「快到醫院，你媽媽車禍命危！」他趕往急診室，以為只能見到最後一面。結果，母親幸運從鬼門關前被救回，但醫生宣判：病人從此將成為植物人。

「植物人？以後要吃樹嗎？」十七歲的盧建彰還傻傻發問。

好險，奇蹟又現身。母親逐漸甦醒、好轉，甚至順利出院了。峰迴路轉、高潮迭起，在電影裡總是引人入勝，但現實生活中往往讓人疲於奔命。曙光乍現不久，盧建彰的媽媽再次倒下！



天下文化提供

病況時好時壞，母親因此不斷進出醫院，反覆動手術。「那一年，我們家不斷經歷希望、絕望循環，反反覆覆的煎熬。直到現在，我對醫院仍有種熟悉又恐懼的感覺。」

私房書單

我最近正在讀《馬克吐溫小傳》、《湯姆歷險記》。

你知道嗎，馬克吐溫只念到小學！他的爸爸是法官，原本應該家世尊榮，但父親助人無數，沒有攢下多少錢，四十五歲就染上肺炎病逝，家裡一貧如洗。十一歲後馬克吐溫沒再上學，外出當學徒。

《湯姆歷險記》有個段落很有名：湯姆週末被罰刷油漆，不能出去玩，簡直悶壞了。他於是想出了點子，自導自演、假扮成駕船，獨自玩得不亦樂乎。鎮上小孩果然全被引來圍在一旁，求他讓出這個有趣的工作。最後小夥伴們不但幫他完成任務，甚至拿出蘋果、彈珠賄賂他！哇，這不是很重要的啟發嗎——無聊就是創意誕生的開始啊！

靈感怎麼來？

我喜歡聊天、觀察別人。觀察，是所有故事的起點。你看到的人物、動作、表情、對話，都是日常劇本。所以我最愛和路人聊天，不用經歷那些遭遇就能擁有最真實的故事，超棒！

這個世界充滿養分，只是我們常常視而不見，讓故事從身旁流過。用心生活，而且用心聽別人的生活，好故事會自己來找你。



鋼筆+小本子=移動工作室，盧建彰隨身帶著這兩樣創作工具，隨手塗鴉、記錄心得，靈感一來隨時隨地都能寫廣告腳本。



我在翡冷翠 遇見文藝復興

撰文／陳季蘭
繪圖／NIN
企編／林韻華
版面／黃淑雅

怎麼會這麼美？！

義大利中部的翡冷翠，名字美、街道美、建築美，美術館藏更是無一不美。

此刻我佇立在烏菲茲美術館，親炙世界名畫。真不敢相信，西方美術史上赫赫有名的畫作竟然齊聚在此。翡冷翠是文藝復興的發源地，烏菲茲美術館則像文藝復興的珠寶盒，一打開，金燦閃耀。

達文西、米開朗基羅、拉斐爾、喬托……文藝復興的巨匠啊，我站在你們的作品前，屏氣凝神。

烏菲茲美術館，璀璨逼人

烏菲茲，義大利文原意是「辦公廳」。烏菲茲美術館原本正是梅迪奇家族的辦公廳。早在十二世紀，梅迪奇家族便落腳翡冷翠。不到兩百年，家族位居權貴，統治翡冷翠，而且富可敵國。因贊助藝術文化，數百年來，梅迪奇家族收藏了許多藝術珍品。

「這些藝術品不該是個人財產，應該分享給所有市民。」1737年，梅迪奇家族最後一位繼承人，將家族收藏捐贈給市

法蘭契斯卡《烏爾比諾公爵及夫人肖像》
烏菲茲美術館收藏



Wikimedia Commons

拉斐爾《金翅雀的聖母》
烏菲茲美術館收藏



Wikimedia Commons

政府：「條件是所有藝術品必須永遠留在翡冷翠，公開展示。」

站在描繪聖母與聖嬰的畫作前，我彷彿感受到文藝復興的蝴蝶效應：家族贊助藝術家，因而在翡冷翠掀起波瀾壯闊的文藝復興；繼承者捐贈美術館，使翡冷翠歷經數百年依然璀璨。

我在烏菲茲美術館，華麗的辦公廳，享受文藝復興。



Wikimedia Commons

米開朗基羅《聖家庭》
烏菲茲美術館收藏

廣場與教堂，熠熠生輝

翡冷翠的建築看上去都有一把年紀，有些呈現靜謐的美感，有些仍維持「超級巨星」的氣勢。建築與藝術品在這座城市交相輝映。

領主廣場人影竄動，不動的是一尊尊雕像。神情驚恐、肌肉繃緊、身體扭曲……，文藝復興雕像之靈動逼真，猶如一幅幅停格畫面。巧的是，廣場上竄動的人影也「停格」了——在大衛雕像前。（這尊是複製品，真跡展示在稍遠處的學院藝廊，但那裡要排隊……）

十四、十五世紀，領主廣場是政治中

波提且利《維納斯的誕生》
烏菲茲美術館收藏



Wikimedia Commons

細胞界的孫悟空 幹細胞

撰文／施仰哲 企編／黃曉君 繪圖・版面／夏綠蒂
審訂／朱有田（台大動物科學技術學系教授）
圖片提供／達志／Shutterstock

唉呀！小女孩出了車禍，骨頭需要修復，但修復到痊癒，可需要好長一段時間。「如果能馬上複製一個全新的骨頭，汰舊換新，該有多好！」真棒的想法，有了細胞界的孫悟空——幹細胞，就能搞定嘍。幹細胞，這個耳熟又陌生的名詞，到底有多神奇，今天我們要一窺究竟！

3D列印＋幹細胞，就是無敵

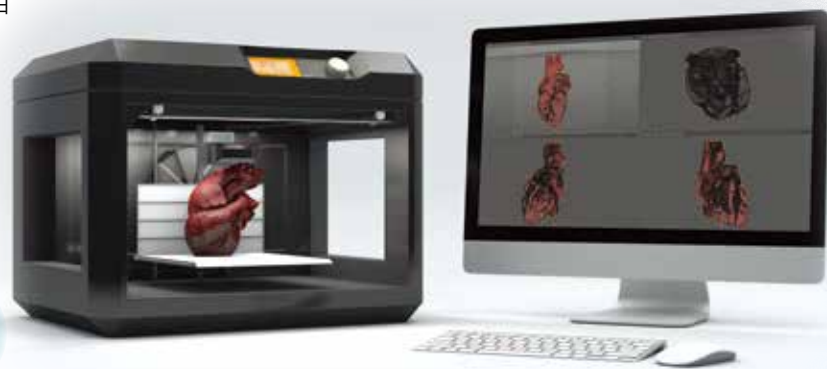
3D列印就像一般印表機，可以照著自己的需求，用電腦控制，印出自己想要的東西。但3D列印又不像一般印表機，它用的不是墨水，而是運用各種材料，印出立體的東西，包括器官的骨架，如耳朵軟骨。

未來3D列印運用在醫療

上，將造福不少傷患。不過，人體的器官很複雜，例如一顆小小的腎臟，裡面就有好多不同細胞。如果只是用單一的「墨水」來列印，那就好比黑白列印，不夠真實，印出來的器官派不上用場。

未來一旦3D列印加上「幹細胞」墨水，那可就如虎添翼，等同「黑白」列印升級成「彩色」，不但栩栩如生，還能移植到身體裡，修復受傷的器官！

不久的將來，人類可以運用3D列



3D 列印心臟。3D 列印可以修補或替代損壞的人體器官或骨骼。

嘿嘿，它們也會七十二變！

蛤？這些小丸子這麼厲害！

我是幹細胞變的喔！

我也是！

印，加上如彩色墨水般的幹細胞，印出我們需要的器官或組織。比方說，先用膠原蛋白列印耳朵的模型，然後把幹細胞列印在模型裡，讓幹細胞分化，長成耳朵。

「好神奇！可是，到底什麼是幹細胞啊？」

別急，馬上告訴你。

什麼是幹細胞？

看過《西遊記》嗎？孫悟空拔下自己的幾根毛，一吹氣，瞬間變成了好幾個孫悟空。當然，現實中這是不可能發生的，原因要從細胞說起。

細胞，是生命體的最小單位，我們全身上下就是由幾十兆個細胞構成。如果把身體看成是一所學校，那麼，一個個細胞，就是一位位學生。

想想看，你現在是哪一班呢？假設你是二班，當六班導師要集合全班，或十二班要選班長，你會參加嗎？

「關我什麼事？那又不是我們班。」

對，身體的細胞也類似這樣。有些細胞被分到「心臟」班，有些分到「皮膚」班。當皮膚班的細胞受傷了，那就是皮膚班同學的事情，心臟班的學生不會多管閒事。這種「分班」方式，是讓各班的班導更好管理，也讓細胞在身體裡各自分工，更有秩序。

列印真耳？

大師兄，我的耳朵被妖怪咬掉了！

別哭了！我用3D
列印＋幹細胞做新
耳朵給你。

先在電腦中
畫出耳朵的
3D 模型。

以膠原蛋白為墨水，
用3D 印表機列
印出耳朵的模型。

再把幹細胞列在
模型裡，讓幹細胞
分化，長成耳朵！

我有新耳朵了！

這是馬耳朵啊！

嘿嘿，因為我用的是馬的幹細胞。

所謂「幹細胞」就是那些剛入學，還不知道自己會被分到哪班的新生。新生可以隨意被分到任何一班，也就是說，幹細胞可能轉變成任何一種器官。

地景藝術

咦，這也是藝術？！

撰文／吳寶娟、翁琪 繪圖／王孟婷 企編／賴佳慧 版面／陳愛斯

嘿，發生什麼事？這棟建築怎麼被一大塊布包著？還有一群人從上頭垂降下來，肅殺驚險的氣氛，好像特種部隊正在執行恐怖分子的攻堅行動。

仔細看，垂降的「部隊」從高處緩緩把布一段一段展開來，接近屋頂的地方，有人就著布拉拉扯扯，好像要弄出什麼皺褶來。在更高處，又有一批人忙著綁繩子，把布固定好……小心，別滑下來！

天啊，那塊布好大好大！聽旁邊叔叔說，包裹的布就動用了超大型的拖板車運送……



《包捆德國議會》，德國柏林。

包捆藝術家夫婦

「把大自然稍加打扮，讓人眼睛為之一亮！」這是人們對克里斯多作品的驚歎。克里斯多與太太珍·克勞德，因創作理念一拍即合，多年來合作了無數包捆傑作。例如，他們曾把橋梁包捆起來，細緻的皺褶美得像婚禮上的裝飾。

一直包一直包，包個不停！

這是美國藝術家克里斯多的包捆創作，把德國柏林的國會大廈整棟包起來！

克里斯多 1935 年出生於保加利亞，和藝術家太太珍·克勞德聯手創作。作品強調人和自然的關係，擅長用大型塑膠布包覆之後，以繩子纏繞、捆綁的方式進行創作。

國會大廈的創作概念早在 1971 年就已提出，經過二十三年的討論和評估，德國國會終於在 1995 年以 292 票對 223 票通過提案，讓

克里斯多把國會大廈這座百年歷史的建築包起來，總計吸引五百萬人參觀！

克里斯多從小東西開始包，從書、椅子、公園裡的樹，到道路、老塔樓、城牆、紀念碑，甚至連橋梁、河谷、海岸線、小島都包捆起來。

這類取材自大地，或與自然景物結合的藝術，稱為「地景藝術」或「大地藝術」。克里斯多堪稱其中的先驅。



連志影像

把東西包起來，也是藝術？

包裝當然是一門藝術，無論材質或技巧都要講究，才能紮出好看的線條和炫目的外形。

克里斯多的包捆藝術是更巨大的包裝，給人不同凡響的視覺感受：把熟悉的景物包起來，產生意想不到的趣味，「咦？！怎麼會這樣？」原先的熟悉感不見了，衍生出驚喜和好奇。創作者也透過包捆，傳達「掙脫」意涵。



連志影像

《浮動碼頭》2016，義大利。