

艾哲庸 John H. Isacs (英卓美食網創辦人、美食品酒家)

麻辣鍋+紅酒、桌巾， 吃飯絕對要享受！

文·林貞岑 攝影·陳德信

來自美國紐約，熱愛滑雪、騎馬和跑車的美食品酒家艾哲庸 (John H. Isacs)，在台灣待了20年，他如何在地小人國的台灣，找到熱情生活的動力？甚至在48歲拿下人生第一面馬拉松金牌？

身兼商業及美食雙重身分，艾哲庸不但是資策會首位聘請的外國顧問，也是醫師、銀行及企業家尊敬的品酒老師。

他覺得台灣人最大的特色是「有彈性」，他自己充分融合中西的生活方式，體現了這種彈性。

艾哲庸深受美食家父親影響，六、七歲開始喝紅酒，儘管嚐遍全世界的佳釀美饌，48歲的他仍能維持健康體態，看起來相當年輕。他朗聲笑說：「吃得好一定要多運動！」

他說每一次到歐洲出差，眼睛一睜開就是吃。從早上8點試菜，試酒到半夜一、兩點，每天只睡不到5小時，「吃得很累」，做運動是讓自己身心平衡的方式。

在美國，他最喜歡各種戶外運動，如游泳、騎馬、滑雪和開跑車，但是來到台灣卻因場地限制，只能暫時放棄最愛。

為了堅持運動，艾哲庸展現了彈性，「沒關



係，我上健身房。」他攤攤手說，沒有什麼能阻擋他做運動的決心。

在台灣應酬多，但他再忙再累都會抽出時間去運動，去年底，他參加了生平第一場馬拉松競賽，且一次跑完全程42公里，毅力驚人。

他興奮地捧著金黃色的獎牌和香檳酒說，這就是他在台灣最重要的「健康紀念品」。

「要有一點痛、辛苦，才会有喜悅。」艾哲庸說，當天跑完後，他先回家換衣服，然後帶著香檳酒和朋友一起去飯店慶祝，氣氛high到不行，他說下次還要再報名參加，「一定可以拿到更好的名次。」他自信地說。

麻辣火鍋配紅酒

艾哲庸的彈性，也充分展現在飲食中。

「沒有一個人可以給你美好生活，你要自己努力。」他很講究用餐氣氛，即使回家一個人吃飯，也會有前菜、主菜和點心。

「點心很簡單，一杯咖啡或是巧克力都好。」艾哲庸認為，好好地、花時間吃頓飯

是一種享受。

他也愛吃台灣的麻辣火鍋，但麻辣火鍋店氣氛嘈雜，他怎麼優雅用餐？

「場地不怎麼乾淨，位置也很小。」艾哲庸說，變通方法是自己帶瓶紅酒和漂亮的酒杯，加上一小條桌巾，「就有美好的一餐！」

「不要讓生活控制你，每天一定要做自己喜歡的事。」艾哲庸說，他的名字Isacs在猶太人的意思就是「哈哈」，所以一定要讓自己過得開心，也要幫忙別人過得快樂。

相關書籍和網站：

- 《不丹漫遊》陳念萱著，寶尚圖文
- 《美羅密境土耳其》周錦芬著，皇冠圖書
- 《我的香料之旅》陳念萱著，寶尚圖文
- 《巴黎味》曹嘉玲著，時報出版
- 《德朵夫人的小不列顛》李蕙蕙著，綠思
- 英卓美食網：www.enjoygourmet.com
- 青木由香の台灣一人觀光局：www.ackiyuka.com/
- 德朵夫人的部落格：blog.travelplus.com.tw/mrsturtle/
- 陳念萱的部落格：www.alicerun.com
- 瘋台灣Janet旅行部落格：fur taiwan.travelandliving.com.tw/blog/