

# 斜槓之路 蔣偉文 幸福料理鐵人的彩繪人生

二〇一九年以中廣流行網《蔣公廚房》獲得第五十四屆金鐘獎「生活風格節目主持人獎」的蔣偉文一向給外界陽光、健康的形象，他時常在臉書上與粉絲分享料理方式，去年開始以畫作記錄兩個兒子的生活點滴，意外受歡迎並開插畫展，他的斜槓人生，將中年生活過得健康又滿足。

文／羅怡如 攝影／何佳華  
部分照片提供／蔣偉文臉書、艾迪昇傳播  
場地提供／靠邊走藝術空間



## 模

特兒、演員、主持、唱歌一直到廣播主持，甚至後來，轉型朝向料理、繪畫之路前進，蔣偉文忠於自我的表現方式，始終堅持扎扎实實當一個稱職的人。現在的他演藝、烹飪、畫畫三管齊下，多元的斜槓人生，讓他的中年生活既豐富又滿足。

## 畫作紀錄兒子成長點滴

走進蔣偉文的「日常家年華畫展」，一幕幕充滿童言童語的童趣畫作，是他從二〇一九年十一月開始以畫作記錄二個兒子的生活點滴，他將這些畫作集結下來開插畫展。聊起這段過程，他笑著說：「一開始是因為在主持的廣播節目《蔣公廚房》中，常常聊到兩個兒子爆笑事情，意外受歡迎，靈機一閃何不用畫作幫兒子寫日記，而且兒

子很快就長大了，希望用畫，將他們最童稚的一刻保存起來。後來每天在TUTU上畫作，透過幽默逗趣的內容，也常引起共鳴。就這樣愈畫愈勤，累積近百幅作品。」關於畫展的地點，是在曲艾玲牽線下，與展場老闆聯繫，才發現對方竟是他美國南加大同學，直呼「也太巧太有緣了」，對方也免費租借場地，相當夠義氣，讓畫作成



江俊翰（右起）、蔣偉文、艾力克斯開心同框。  
（艾迪昇傳播提供）

功展出。  
曾經蔣偉文對於作畫有些氣餒，認為「大家都畫這麼好，我不是別畫了」，沒想到好友郭彥甫卻有另一番見解：「這些藝術家畫這麼好，我們也畫得不錯，而且我們的畫是他們畫不出來的，如果有人欣賞，就應該繼



蔣偉文開畫展全家人現身力挺。(圖/艾迪昇提供)

認識蔣偉文的人都知道他是韓流粉絲，他不諱言，的確從不○○○中獲得力量，聽TWOIN的歌就會感到快樂，聽防彈少年團則會熱血沸騰，在運動時都是透過聽○○○增強意志力，回家再看韓劇充電。韓流讓他拉近與年輕世代間的距離，不只多了話題又跟

### 韓流增添青春氣息

續創作下去！」這番話讓他有了往下走的動力。他也在畫展現場機會教育，告訴兒子：「你們看，把拔因為一直堅持作畫，才能辦畫展，希望你們也可以一樣，做任何事情都很堅持。」



### 「椰汁魚片」開啟料理路

談起與料理結緣，其實是源自於當時還是女友的妻子「○○○」。蔣偉文表示，交往期間某一年的情人節，「○○○」送他一本食譜，指定他做一道南洋料理「椰汁魚片」當禮物。那時他心想，這有甚得上時事，也讓他增添青春氣息。  
其實，蔣偉文出道時曾和艾力克斯、江俊翰組成台灣男子團體「三片吐司」，當時的主打歌〈早餐要吃○○○〉更是以手持攝影拍攝完成。蔣偉文表示，當年為了和導演溝通呈現方式，他畫了好幾場○○○分鏡圖，導演看了稱讚他很會畫，甚至要他去當副導。當年手持攝影機拍攝○○○，就跟現在的○○○是一樣的概念，在歌中有唱有○○○，也跟現在韓團一樣，現在看當年是走的很前衛。

麼難的，但當他打開食譜，卻是腦袋滿問號，「魚是買新鮮的還是冷凍的？魚片是直接買鯛魚片還是買整隻魚來切片？還有佐料呢？」這段初次料理經驗，他光買菜刀、食材加上烹煮到料理完成，總共花了六個小時。

當椰汁魚片端上桌時，J&D吃了一大口直接吐出來，直說真難吃，究竟有無照著食譜做？面對難以下嚥的料理，J&D決定用同樣食材做了一次給蔣偉文吃，沒想到他吃了一口覺得蠻好吃的，這才發現原來做菜會因為人或方式的差異，有這麼大的不同。這一次的經驗，也激起他的鬥志，從那一道菜開始，就一直作到現在。

## 規劃投注公益

多年前就曾參與黃子佼舉辦「我的最愛」公益聯展，當時愛貓的蔣偉文以貓為主題，呼籲大家不要棄養動物；後來他對於公益活動的關注也不曾中斷，因為做料理的緣故，他曾參與麥當勞中途之家的活動，也參加過送年菜關懷獨居老人，能夠參加公益活動蔣偉文非常開心，尤其接受受到關懷者的回應，也讓他心裡感到非常溫暖。

躋身插畫家之列，蔣偉文對插畫成

績抱持隨緣態度，但透露如有機會希望能將畫作結合公益，以桌曆、繪本、貼紙的形式，協助公益團體募款。也希望藉這樣活動連結，讓孩子未來能做個對社會有貢獻的人。

對於未來，蔣偉文並不設限，他認為，活在當下，做自己喜歡的事很重要。重視親子關係的他，因為兒子感受到很多快樂的第一次，尤其是每回工作完後，打開家門看到老婆與兒子坐在一起開心唱歌玩樂，當老婆看到他開門後便問兒子「誰回來了？」兒子回答：「把拔」，那一瞬間，蔣偉文深刻感受到「幸福」的模樣，也讓他持續作畫，用畫把時光凍結，留住一家人的美好時光。



蔣偉文未來希望能將畫作結合公益。



## 蔣偉文 Profile

蔣偉文出生於台灣台北市，台灣男演員、主持人。二〇一九年獲得第金鐘獎「生活風格節目主持人獎」，事業也轉成以美食和烹飪為重心。曾經在 TVBS 的美食節目《吃飯皇帝大》中，以幽默逗趣的「幸福料理鐵人」小粉紅腳色贏得許多婆婆媽媽及人妻的支持喜愛。目前為中廣流行網節目《蔣公廚房》的主持人。也擅長繪畫，並於二〇二〇年七月舉辦「Jackson & DiDi 日常家華插畫展」。

星座：雙魚座

學歷：美國南加州大學

獎項：2019 年以中廣流行網《蔣公廚房》獲得第 54 屆金鐘獎「生活風格節目主持人獎」。

著作：著有《美味·好味·幸福味：蔣偉文's 手繪廚房》、《新手下廚 101 道不失敗料理：30 年廚藝大廚親授美味料理 + 312 個好吃烹調秘訣》、《111 道小家庭幸福料理》、《蔣偉文的幸福廚記》等書。