

# 《Tanya的做作派》

## 图书基本信息

书名：《Tanya的做作派》

13位ISBN编号：9789866278976

10位ISBN编号：9866278972

出版时间：2013-11-29

出版社：布克文化

作者：蔡健雅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《Tanya的做作派》

## 內容概要

從她出生的熱帶國度裡；在她熟悉的英文思考裡，「真的，從來沒有想過，有一天，我會出一本書...」。

而且，還是本中文書～～

沒有刻意的華麗辭藻；沒有矯情的語法修飾，如同她的音樂的獨特，原汁原味的堅持，字裡行間的赤裸裸，絕對做作派！！

青峰 許茹芸 張懸 葛大為 陶晶瑩 蔡依林 做作推薦

（依姓氏筆劃排列）

蔡健雅首度發表甜點品牌 { 做作派 } 正式公開亮相

法國自學 6 道獨家「極奢華內餡」口碑甜點食譜

集結Tanya風格的音樂創作生涯、心靈自傳深度挖掘

收錄數十張從未公開攝於法國等地的影像照片

「從單純只是想放空做個甜點，到最後掏心掏肺的被用力挖掘心底的深處，是那種一直挖、一直挖到很深的那種...」

蔡健雅做作派生活（甜點手作筆記）

做作派的奢華，不是他的用的材料有多昂貴；而是來自她的細節...

圖文並茂品牌美味甜點精選大公開！

杏仁蛋白餅乾-----Almond Macaroon

熔岩巧克力-----Chocolate Molten Lava Cake

番茄塔-----Tomato Tart

法式檸檬塔-----Tarte au Citron

布朗尼-----Brownie

蔡健雅的首本文字作品《Tanya的做作派》

是甜點品牌也是心靈啟發自傳式解讀

在「歌手」的角色以外，妳能最靠近的蔡健雅，皆集結於這本書中。

關於「做作派」，是一種狀態解讀，對於女孩變成女人的一種情感解放，

不管『做作』會不會失去什，終究可以確認的是：

因為『做作』，她得到更多！

如果任何人讀過這本書之後，對自己開始更自信

即使做作沒那容易

享受做作帶來的樂趣

做作的態度，不是表面功夫，而是從點滴生活、自我蛻變的過程中，用更強的挖掘力道，找尋自己，不怕做作。

蔡健雅自我剖析了那些一直難以啟齒、不知從何說起的經歷與想法；從未對外提起過的，家人與朋友間那些goodbye & hello；以及看似愛得美麗，卻因此進一步更深地了解自我的音樂創作旅程。

某天因為朋友送來的喬遷之禮：烤箱，讓蔡健雅開啟了深夜的做派食堂，寧靜且重要的時刻。在深夜裡烤東西的習慣，讓她有了重新檢視自己的機會。常常覺得「自己不夠好」，強烈的不安全感，就像她曾經非常害怕牛油在手上的感覺，不敢用力的搓揉，直到卸下心防，讓自己的皮膚感受牛油的溫度，才會更加的瞭解甚 是它最ok的狀態 「當找到方法跨越時，一切都會迎刃而解，會讓你在投入那件事時，反而，真正的放鬆！」。

從女孩長成女人，蔡健雅也在書中透露她的蛻變過程。從出道時拿著一把木吉他，穿著破牛仔褲，被起了一個「女伍佰」稱號，到現在變成高跟鞋不離腳。蔡健雅的女人態度長成，來自幾趟巴黎的旅程，從激賞法國女人的姿態而重新擁抱自己！

書中提到了幾個重要的時刻，關於男人的，生命中喜悲交縱的...幸福也有，落空也有，生命無常，分合無常，所以即刻開始懂得享受，從做作、做一個派，從釋放自我開始，極度刻意，也理所當然！

自序

小時候，我沒有夢想，是一個完全不知道自己人生要怎 走的小朋友

之後，宇宙讓我走進了音樂

## 《Tanya的做作派》

真的，從來沒有想過，有一天，我會出一本書，但根本不是在說關於音樂的書，或許，是在自己的人生，打開了世界，讓自己學會了不被打敗的精神，慢慢的，人生像是濃縮在我的烤箱面前，當下從高溫的裡面取出時（此刻步驟是輕鬆又優雅的），你發現你不只是一層派皮，你是千層派。

只要你願意去找尋你自己，而且不怕做作，以前我不敢做作，怎可能做作總會害怕別人怎看、判斷我，到了這個階段，反而是覺得我的每一層都可以和大家分享，每一層刻意營造口感的高貴內餡，都是一種內在，這是「做作派」的珍貴精神

從我看見的，我聽到的，我作的音樂，我做的甜點

假如我現在要拍照，我要確認整體應該是怎樣的氣氛，我無法擺了就拍，這個東西應該擺設的角度，也許是要在一個小角落，盤的角落裡、周圍的環境如何有空間感，要讓這個拍攝有層次的，要看得細節，要感受到故事，我很在乎細節。

音樂也是，一首歌的編曲，鼓、bass、吉他之外，會去想，還有什麼氣氛可以營造，也許只是再加個小彗星的聲音「撲 咻 呼」！

# 《Tanya的做作派》

## 作者簡介

蔡健雅 Tanya Chua

1月28日/水瓶座

歌手、詞曲創作、編曲、專輯製作人

電影音樂創作製作、全方位音樂工作者

發行5張英文專輯/9張華語專輯/2張新曲+精選

全亞洲巡迴演出

金曲獎第17、19、23屆最佳女演唱人 迄今為紀錄保持人

金曲獎第23屆最佳專輯製作人

2013年全新專輯「天使與魔鬼的對話」/「美麗突然發生」巡迴演唱會

# 《Tanya的做作派》

## 書籍目錄

目錄：

Track 1

1-1 Paris 人生可以最美好的時候

1-2 An elephant's on high heels 純粹因為那些巴黎女人

Track 2

2-1 Cook like Cinderella 零時零分的深夜食堂

2-2 Best way? 你無法真正放鬆，如果不克服牛油的恐懼

2-3 Share something 吉他小教室的甜點分享

2-4 Thanksgiving 從一開始就要甜入心坎裡

Track 3

3-1 Sweet Pain I 男人！？

3-2 Sweet Pain II 蝴蝶的故事

3-3 Destiny 強力膠的積累

Track 4

4-1 Friends & Chef 那些得到最獨家餡料的朋友

4-2 Families & Chef 對於家人 我也許是最不羈的那種廚師

4-3 Diva or Viva? 我走自己的路

Track 5

5-1 Paris > Chance 巴黎轉機

5-2 Paris Paris Paris or Paris! 美麗突然發生

5-3 Easy come easy go 宇宙給我的能力

BONUS TRACK：甜點手作筆記

## 《Tanya的做作派》

### 精彩短评

- 1、 她的故事雖已爛熟，卻依舊撼動我心。
- 2、 打这么高星级其实就是因为NC粉的原因，这书真心贵真心纸厚真心字还少。豆瓣竟然无人评价就一定要消灭零回复！此书后面的tanya小甜点食谱哪天如果我心血来潮一激动买个烤箱，一定会试着做一做。

# 《Tanya的做作派》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)