

# 小厨师



[小厨师\\_下载链接1](#)

著者:蔡颖卿

出版者:漓江出版社

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787540774875

原来，爱孩子就是这么单纯的一件事，  
就用全然的诚意，把自己胜任的事，好好带他们做一回，  
然后用欣赏的眼光，用耐心的期待，展望他们的未来。

餐桌虽然只是一方木头或其他质地形塑的围坐空间，但在餐桌的活动中，一个人的思考方式与价值观很容易就显露而出。餐桌文化绝非只是口腹之间丰盛与美味的问题，它或许可以被视为最见微知著的教养显示。

2009年2月，蔡颖卿展开了一项生活教养计划——“小厨师”活动，借由餐饮工作的练习场，让孩子从备料、烹调、点菜、上餐到买单，担任一天的小厨师，帮助孩子习得烹饪实作、美食的知识、时间感与自己对餐厅文化的贡献，真实体验工作的意义与价值，也学习解决问题的能力与方法。

每次的小厨师活动都是一个独一无二的生活剧场，不同的孩子表现出不同的特质，不同的事件投射出不同的思考；蔡颖卿把这些小厨师的工作身影与历程，以及从中获得的教养启思，化为温柔流动的影像与文字记录，提醒父母好好照顾自己的孩子，陪伴他们一步步地发现自己、肯定自己、美好自己。

第一部分“爱的接力”，将“小厨师”一年半来的带领活动日记整理成27篇有主题的分享，期待父母不只视其为一场活动的观察，也能找到与孩子相处时，适合每一个家庭的同工方式。

第二部分“美的实作”，则是以写给孩子的角度，一方面呈现小厨师的现场料理纪实，另一方面设计各种让孩子感受小小乐趣的食谱实作，分享其中的知识、操作方法与趣味。只要父母愿意协助孩子，在家里一样能创作这样的喜悦，共同探索生活的轻盈美感，体会认真投入工作的快乐。

作者介绍:

作者/蔡颖卿（Bubu）

1961年生于台湾台东县成功镇，台湾成功大学中文系毕业。目前专事于生活工作的教学与分享，期待能通过书籍、专栏、博客及习作与大家共创安静、稳定的生活，并从中探寻工作与生命成长的美好联结。著有《妈妈是最初的老师》《我的工作母亲》《在爱里相遇》《小厨师：我的幸福投资》等。

个人博客：<http://bubutsai.com>

目录：〔推荐序〕让心中感动的涟漪扩大钟惠苹

〔自序〕好好照顾自己的孩子

致本书摄影者——我的先生Eric

第一部分：爱的接力

缘起

了解

反应

真主意不假商量

选择

来！我们来……

好好回应

好玩

小老师，好架势

启动思考的能力

自信的本质

责备与安慰之间

玛丽亚·卡拉斯的启发

判若两人

公平

秩序

安全

没有跟不上的孩子

跟进

大与小

教育的成本

孩子的心怀

老吾老，幼吾幼

相亲推荐书  
幸福  
童言童语  
种种可爱  
第二部分：美的实作  
看看小厨师怎么做  
【实作分享1】  
做菜就像盖房子一样  
【实作分享2】  
静静听，认真看，专心做  
【实作分享3】  
用摆盘为主菜加分  
【实作分享4】  
甜点与快乐  
【实作分享5】  
责任、辛苦与好吃  
来！我们也来试试看  
摇出来的魔术：手工奶油  
嘴甜心也甜的礼物：棒棒糖  
夏天的好朋友：水果冰沙  
甜美的分享：焦糖烤布丁  
为家人做早餐：白煮蛋  
想要，就动手做：蛋杯  
不会“遗忘”的味道：蛋白糖  
漂亮的好“手”艺：甜薯茶巾绞  
最特别的礼盒：马铃薯沙拉  
神气的小元宝：包水饺  
西方面疙瘩：马铃薯饺  
发挥你的好创意：蔬菜派  
享受拉丝的乐趣：比萨  
在餐桌上环游世界：小旗子  
把食物变得更美丽：纸环  
〔后记〕谢谢我合作的伙伴们  
〔附录〕我的幸福投资  
．．．．．[\(收起\)](#)

[小厨师\\_下载链接1](#)

## 标签

蔡颖卿

教育

教养修养

亲子关系

亲子

育儿

生活美学

漓江出版社

评论

20170221 不止是教孩子，更多的是关于教养，成人也很受用。

厨房不只是解决口腹问题的场所，也是良好的亲子教育之处，可以在小朋友的操作中见微知著地体现家庭教养。作者的耐心是真好，对孩子的鼓励也恰当好处，鼓励孩子分工合作，也教他们培养正确的心态去接受一些不适的情境。

之前上写作课的时候，老师问最喜欢读谁的书，当时我没答案，因为貌似所有的作者对我都差不多，但自从遇到蔡颖卿后，我终于可以很笃定从心底说，蔡颖卿是我最喜欢的作者。倒不是说文笔有多惊艳，而是“文如其人”。而我，真心想活成她的样子。

#读书#331  
快速浏览了一遍，很佩服的一点是作者大学毕业就立志做一名家庭主妇，而且还做的风生水起，出书不少。等孩子长大了，又开办小厨房，招募小朋友来当厨师，火爆异常，勇气可嘉。好羡慕台湾的小盆友啊。

作者的小厨师实践，非常棒。

[小厨师\\_下载链接1](#)

## 书评

育儿书分享# 《小厨房》 关键词：了解 反应 真主意不假商量 我们来……  
作者在开设的小厨房里与小朋友们合作，给客人（即孩子们的父母亲友）准备午餐的过程中体会到：  
1、想了解一个人或问题前，不用提问的方式，而是先通过自己的眼耳鼻舌身意去深入观察，然后再思考观察到...

-----  
蔡颖卿的书我都看过，《妈妈是最初的老师》《我的工作是母亲》等等。这本书是蔡颖卿的新作。光是书名和封面就很吸引我。因为我也是一个很想把孩子教育好，又喜欢在睡前阅读文字的母亲。  
蔡颖卿自从女儿读大学之后，有了很多自由的时间。于是在台湾举办了“小厨师”活动，就...

-----  
[小厨师\\_下载链接1](#)