

剥毛豆 = 学数学
剥春笋 = 练定力
过生日 = 财商培养
百拍2V = 学同步多项思维
参加厨艺比赛 = 锻炼统筹能力
上电视教烧菜 = 练口头作文

MAGIC KITCHEN 魔力厨房

历时八年的
厨房教育

澄澄妈 澄澄 · 著

厨房就是亲子堂 餐桌是第一课堂

厨房教育风暴来啦!

美国ABC广播电视台专题采访“9岁的小厨星”
浙江卫视、四川卫视、杭州电视台、钱江晚报竞相报道

凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

MAGIC KITCHEN

厨房就是亲子堂 餐桌是第一课堂

厨房教育风暴来啦!

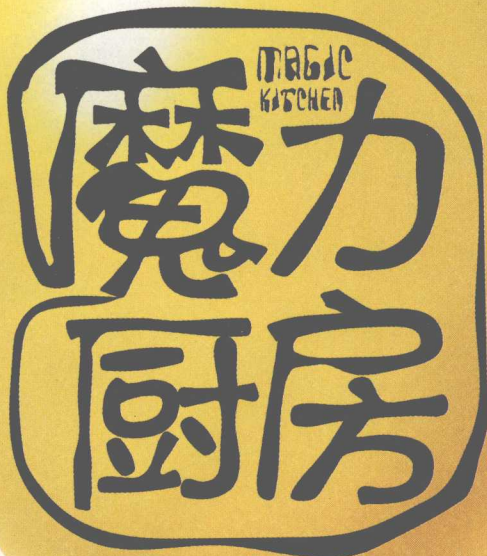
美国ABC广播电视台专题采访“9岁的小厨星”
浙江卫视、四川卫视、杭州电视台、钱江晚报竞相报道

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

澄澄妈 澄澄 · 著



历时八年的
厨房教育

图书在版编目(CIP)数据

魔力厨房/澄澄妈,澄澄著. —南京:江苏文艺出版社,2007.8

ISBN 978-7-5399-2652-0

I. 魔... II. ①澄... ②澄... III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128155 号

书 名 魔力厨房

著 者 澄澄妈 澄 澄

责任编辑 金 泉

责任校对 梵 高

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 江苏文艺出版社(南京湖南路 47 号 210009)

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 南京理工大学印刷厂

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 170 千

印 张 11

版 次 2007 年 8 月第 1 版,2007 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-2652-0

定 价 28.00 元(附赠 VCD 光盘)

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

推荐序

Magical Cookfo

教育无处不在

黄蓓佳

非常巧合,最近一连看到了两本与厨房有关的书。我指的“与厨房有关”,不仅仅是烹饪技巧和菜谱罗列,而是透过厨房里氤氲的蒸汽、袅袅的油烟、五颜六色的食材背后,所折射出来的智慧、幽默、温暖和爱。这两本书,一本是智利女作家阿连德的《感官回忆录》,另一本就是澄澄妈妈的《魔力厨房》。

《魔力厨房》这本书的构成很有意思,其中分别有:妈妈的厨房教育理念,妈妈的厨房教育小故事,厨房教育游戏指导,本书小主人公教烧菜的节目,以及孩子自己写出来与大人分享的经验和体会。配上不同时期的不同照片,图文并茂,生动活泼,相信家长们尤其是母亲们能够毫不费力地快乐地阅读下去。

教育无处不在。这句话用在《魔力厨房》的阅读体会上,特别合适。试想一个孩子操持厨房家务的过程:从拿了钱上菜场——买什么菜,荤素如何搭配,如何在“螺蛳壳里做道场”,用最少的钱操办出最丰富的菜肴,如何跟摊贩们斗智斗勇,火眼金睛地不至受骗,到进入厨房实际操作过程——洗、切、配菜、焯水、过油、下锅,先做什么,再做什么,



哪样菜下锅即起，哪样菜要文火细炖，做这个菜的同时可以做另外的什么菜，油在锅里沸着，饭在炉子上闷着，人在灶台和洗池之间忙着，怎样一个活色生香的世界，怎样一个家庭微缩版的“系统工程”！千万不能小看了家务，从中能体现一个人的社会交往能力，数学计算能力，规划统筹能力，实际动手能力。脑和手的同时运用，使孩子从小协调发展，也因此惠及终生。

我们经常听到老师评价一个学生的时候说：“这孩子脑子不笨，就是学习能力不行。”何谓能力？那就是一个人对时间的有效利用，对身边资源的有效利用，以及对自己大脑的有效利用，也就是所谓的“会学习”。智力是先天的，能力是后天培养出来的，相信一个从小在厨房里运筹帷幄的孩子，长大了在学习上、工作上都会是游刃有余的高手。小小年纪能够统领家庭厨房，将来就可以运作一个单位，一个部门。甚至把一个政府的事情操办得从容不迫，也不是没有可能。

回想我自己的成长历史，“做家务”在我的少年时代占据了很大的份量。当然我母亲没有澄澄妈妈这样先知先觉，有意识地通过“厨房”来教育和培养孩子，我做家务是因为父母工作忙，弟弟们年龄小，家庭收入不算高，不得已而为之。我大概从十二岁开始慢慢接家务，一样一样地学会了买菜做饭，洗衣缝被，纳鞋底织毛衣，照顾老人孩子，修理简单的家庭用物，与邻居相处，与外界做必要的交涉……繁重的家庭劳动使我获益匪浅，成年之后，我学习和工作的能力，主持家庭的能力，人际交往的能力，应该说都是由从小的家务劳作蜕变而来。

010 >>

当然,在如今这样一个富足的独生子女的时代,舍得让年幼的孩子接触家务,是非常不容易的,恐怕除了母亲的意志力之外,还要有非凡的耐心。指导孩子洗一次碗,会比自己动手洗碗要多花十倍的时间和精力,很多家长做不到这样的循循善诱,这样的不厌其烦,和这样的持之以恒。不过也没有关系,读一读这本书,有了这方面的意识,在时间和心情允许的情况下偶尔在孩子身上试一试,也是有趣的体验。就当是一种游戏吧,好的游戏绝对能开发智力。

编者按

Magical Cookin'

厨房是亲子堂

澄澄妈是一个热爱生活和热爱工作的女性,也是个美食高手。自从她有了宝贝澄澄,她就开始考虑把其对厨房及美食的热爱教给澄澄,让她在自由、新鲜的厨房教育中成长。澄澄妈相信,用厨房家务的方式来训练孩子,可以增加父母与孩子间的亲密程度,也会让孩子对生活充满热爱。

抱着这样的想法,澄澄妈从澄澄一岁开始,就有针对性和创造性地展开了一系列的厨房教育。几年下来,澄澄妈妈发现,神奇的厨房教育不仅达到了她预想的目的,还使澄澄的身体协调能力、手指的灵敏度、语言能力、逻辑能力、数理能力、空间能力、思维能力等很多基本能力得到了大幅度的提升。并且通过厨房教育,澄澄养成了客观、自信、坦诚,拥有了耐力和韧性、创造性、责任心、同情心等很多优良品质。而这一切,都不需要通过专门的训练,只是每天利用父母在厨房忙碌的时间进行的,澄澄在厨房一边接受训练,一边还帮了爸爸妈妈不少的忙。最重要的,这所有的教育过程中,澄澄始终处在快乐、新鲜的心情中,全当这是游戏,一种能取得真实成就感的进阶式游戏。



实际上,厨房教育早在几年前就已经在国外盛行了。日本早教专家牧野圣子做了这样的分析:切莫小看做家务,做家务是学习人际关系的基础,也是一种比游泳更均衡的运动,而且可以丰富情绪,使孩子对自己所拥有的能力更加自信。调查资料也显示,假如孩子从小远离家务,视家务为畏途,那么,他在成长过程中将会留下缺陷。日本不仅有相当多的关于“厨房教育”的图书、菜谱、教育光碟,还开设了专门的学校课程进行培养,“儿童烹饪”和“厨房育儿”俨然成为日本家庭最时髦的休闲活动。家长到学校等待孩子放学时聊的话题几乎都是我家孩子这个星期在厨房发生的新鲜事,并且开发了儿童厨房用品等多种配套产品。

厨房教育的影响远比人们认识到的更多。学者认为,对中小學生有意识地灌输一些食物的来源、制作、营养价值,以及怎样吃、吃多少的知识,可以潜移默化地使他们自觉做到膳食平衡,而这种健康的饮食习惯将对孩子终生有益。同时,厨房教育对于增进家庭生活情趣、建立儿童人际关系的基础,培养儿童的动手能力,培养乐观向上的生活态度都有极大的好处。

澄澄在父母的精心照料中健康快乐地成长着,今年九岁的她,灵活活泼,可爱阳光。不仅在学校里是个品学兼优的好学生、好干部,而且是全校闻名的“美食家”,烧得一手好菜。从2005年7月,澄澄陆续参加了杭州媒体举办的各种美食比赛,每次都能拿到奖项。2006年9月被杭州少儿节目中看中,被邀请担任少儿美食节目的主持人,与此同时还引导和鼓励妈妈参与电视节目,使妈妈成

013 >>

了杭州生活频道周末版的厨艺主持，让越来越多的杭州市民认识了令澄澄自豪的澄澄妈。

澄澄的健康成长让澄澄妈既骄傲又欣喜，她现在的愿望就是，将自己多年的厨房教育经验介绍给大家，把这种新鲜又有益的教育方式与更多的父母分享。

作者序

Magical Cookin'

九十年代是中国经济飞速发展的时候，我们六七十年代生的这一代生活节奏顿时快了很多。为了跟上时代的脚步，为了自己的事业能换来银子让自己的生活更有品质，许多父母要么被迫把孩子交给上一辈带，要么就是把孩子送到寄宿学校或是家里“不开火仓”。我是那种既要事业又要家庭的“贪心”女人，所以只有心甘情愿地选择“劳碌”的命运。

自从生了澄澄，复出江湖之后，因为母爱的力量，我更加坚定地选择了“劳碌”的命运，我想通过自己的努力和澄澄爸爸一起创造更好的品质生活，我想通过自己的努力做女儿的榜样。尽管每天过着像打仗一样的日子，我还是坚持孩子要自己带，和女儿建立起不只是母女之间的情感，还有师生和姐妹的关系，而我的父母们只是我的帮手而已。

一天二十四个小时，八个小时在床上，八个小时在班上，三个小时在路上，最多只有五个小时和家人在一起，而五个小时最重要的工作就是买菜、做饭、清洁，连看报都要挤时间出来。原本是因为自己的忙碌，更是因为母爱，才想到通过生活小事来教育女儿，而厨房是我五个小时内逗留最多的地方，刚会走路的澄澄总是跟在我的身后，于是我家的厨房就成了亲子的教育乐园。一天



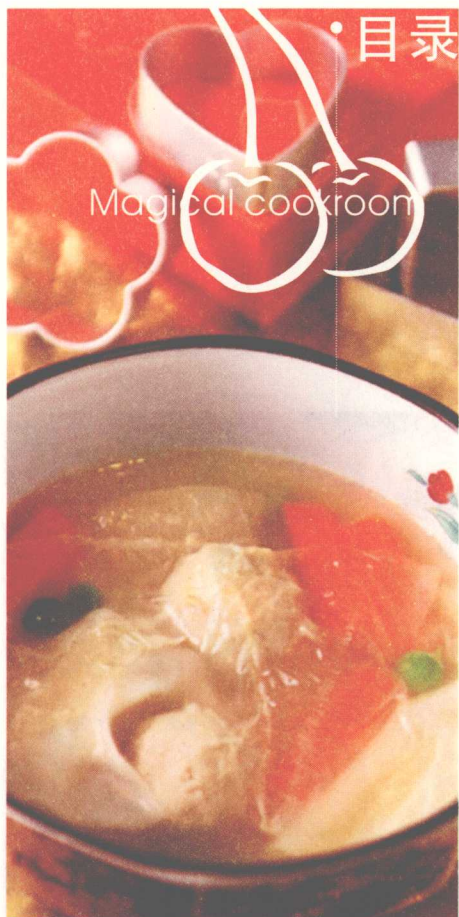
忙碌下来,和可爱乖巧的女儿一起享受美好的亲情交流,哪怕是摘菜、洗碗都会变得情趣盎然,厨房不仅是我和女儿创造美食的地方,也是我们游戏交流的场所,更是我训练女儿智商和情商的基地;平常看来普通的烧饭和吃饭,却让女儿有了特别的滋味。直到八年后我才知道世界上真的有“厨房教育”那么一回事,现在正在日本和台湾流行呢,英国家庭素有“把餐桌当成课堂”的传统:从孩子上餐桌的第一天起,家长就开始对其进行有形或无形的“进餐教育”。每天必不可少的买菜、做饭和吃饭在我眼里就是教育孩子最好的机会。

女儿九岁这年,因为女儿鼓励我参加烹饪比赛,我遇上了一个几乎与我同名的热情记者——陈蕾,她认同我提倡的厨房教育,给我在钱江晚报网络版上开辟了一个写文章的小“菜地”。没想到遇上了在网上找电压力锅的江苏文艺出版社的编辑——金泉,她在看过我的教育心得和家庭自拍DV后,两人一拍即合,于是这本《魔力厨房》就诞生了。

回顾我们的厨房教育历程,从澄澄一岁半开始,通过剥毛豆训练耐性;通过做家务训练肌肉的灵巧;通过一起参与厨房工作来体会劳动的不易;通过调味来训练味觉的感知能力;通过烹饪知道食物的营养价值,提升她的观察和分析力;通过参加比赛来训练她的统筹力和心理素质;通过买菜学习与人交流的方式;通过自己筹划生日宴会来学习分解任务的能力;通过消费来学习理财的知识;通过和家人分享食物来增加成就感和自信;通过自拍DV来提升创意、应变和多项思维的能力。在这一步步的发展中,女儿的能力也在逐步增长。

就这样坚持了八年，我看到了她三岁时就可以用绣花针左右开弓，串铺在鱼缸底的只有米粒三分之一大小的小玻璃珠；五岁时她在生日宴会上的采购，表现出来的节约和理财意识让我也感佩服；六岁时我看到她在做事和学习上的坚持，看书一坐下来就可以看半天，作业再多也会坚持做完才睡觉；七岁时她在电视台比赛赛场上保持着冷静沉着，从买洗切配到烹饪都自己完成，一个上午完成了五人的中餐，赛前我交待的种种细节她都能记住，统筹和应变的能力超出了我的想像；八岁时她在四川卫视节目组面前表现出来的现场调制酱料功夫，体现了她对味道搭配的天赋；从小到大她从来没有让我担心过挑食，到了读书的时候，也没让我费太多心力，在我们不在家的时候能独立照顾没有行动能力的外公，在逆境中懂得激励自己，在沉闷的场合中会主动传播她快乐和阳光的情绪，鼓舞着我们每一个人。令我意想不到的是，在她九岁的时候，她鼓励我参加烹饪比赛节目，帮我报名、出主意，给我打下手，她鼓励我“勇敢地追求自己的热爱”，“相信自己的能力”，“你能培养一个小厨星，就能证明自己的实力”，她越来越像我的伙伴了，在每一步过程中她的激情和热情都让我勇气倍增，从而让我走上了电视美食的屏幕。

“教无定法”说的是教育不要用固定的模式对待每一个学生，你的孩子没有人比你更了解，希望这本书能带给你新的教育的启迪，让我们的孩子在学习的过程中能更快乐！



推荐序 / 黄蓓佳

编者按

作者序

阶段一：0-3岁 → 基础能力训练

水果店里学发音 2

训练目标：◎语言能力

饕餮小丸子教烧菜：泰柚沙拉

两岁洗碗 6

训练目标：◎手指灵活度◎劳动观念培养

跟油盐酱醋学认字 9

训练目标：◎语言能力◎思维能力

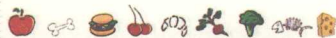
剥毛豆学数数 13

训练目标：◎手指灵活度◎数字启蒙

饕餮小丸子教烧菜：青豆泥

厨房里的小帮手 16

训练目标：◎逻辑数理能力◎动手能力



洗米 20

训练目标：◎手指和腕力训练◎动手能力◎观察力

饕餮小丸子教烧菜：茶香杂米饭

剥春笋 23

训练目标：◎手指和腕力训练◎耐力和坚持力

饕餮小丸子教烧菜：油焖笋

嗅觉训练好食欲 27

训练目标：◎感知能力

饕餮小丸子教烧菜：奶油咖喱蟹

锅碗瓢盆交响曲 31

训练目标：◎感知能力

选水果 34

训练目标：◎感知能力◎观察力

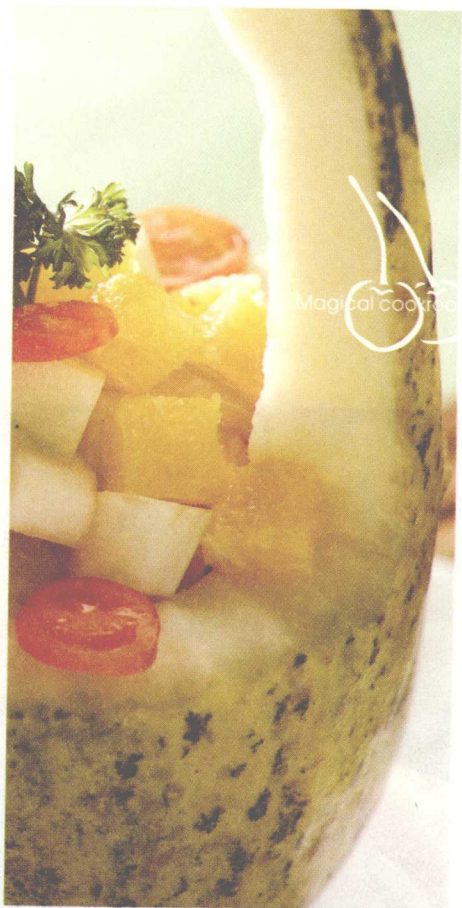
饕餮小丸子教烧菜：橙酿虾

烤鸡翅膀练记忆 37

训练目标：◎观察能力◎记忆能力

饕餮小丸子教烧菜：澄式烤鸡翅





阶段二:4-6岁 → 中级能力训练

几何馄饨皮 42

训练目标:◎空间智力

饕餮小丸子教烧菜:几何馄饨皮汤

不讨饭山楂珠 46

训练目标:◎手指灵活度◎耐力及定力

训练孩子的味觉 48

训练目标:◎感知能力◎良好的味觉

澄澄的文章:米妮的魔法柜 50

饕餮小丸子教烧菜:南亚咖喱土豆鸡

不再危险的厨房 53

训练目标:◎安全观念培养

饕餮小丸子教烧菜:春的时鲜饭

神奇的进餐音乐 57

训练目标:◎音乐感受力



和宝贝抢好吃的 59

训练目标: ⊙ 分享的观念

饕餮小丸子教烧菜: 红酒烩鹅肝

六岁第一次炒菜 63

训练目标: ⊙ 动手能力

饕餮小丸子教烧菜: 炒鸡蛋

第一次参加厨艺比赛 67

训练目标: ⊙ 挫折教育 ⊙ 应变能力

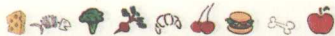
饕餮小丸子教烧菜: 幸福伞

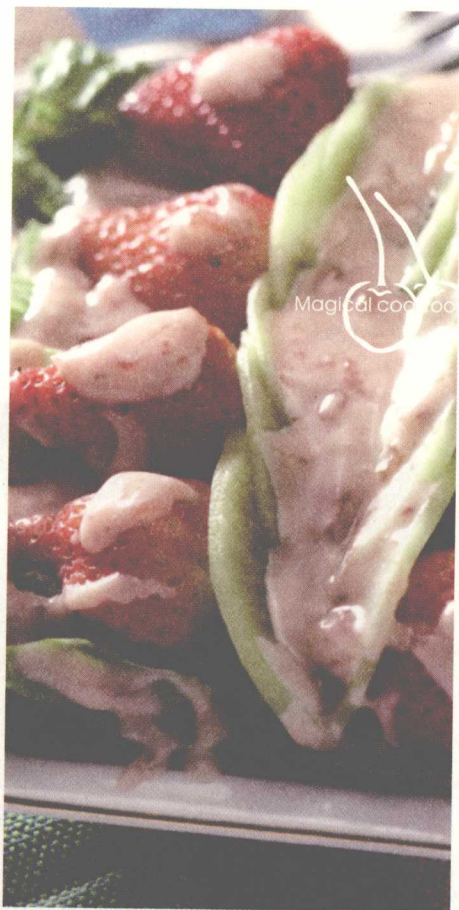
大型生日赚钱游戏 71

训练目标: ⊙ 正确的用钱观念 ⊙ 数学应用能力 ⊙ 社会实践能力

自我资金管理 83

训练目标: ⊙ 正确的金钱观 ⊙ 数学应用能力 ⊙ 社会实践能力





阶段三:7-9岁 → 高级能力训练

神奇的美食公式 86

训练目标: ⊙ 创新思维 ⊙ 归纳能力 ⊙ 联想能力

澄澄的文章:掉牙记 91

观察日记三则 92

含羞草 94

厨房里的神奇化学 96

训练目标: ⊙ 观察能力 ⊙ 学习能力

厨房里的神奇物理 100

训练目标: ⊙ 观察能力 ⊙ 学习能力

饕餮小丸子教烧菜:芹菜炒肉丝

从背台词到背课文 104

训练目标: ⊙ 记忆能力 ⊙ 理解能力

独立买菜 106

训练目标: ⊙ 判断力 ⊙ 社交能力

