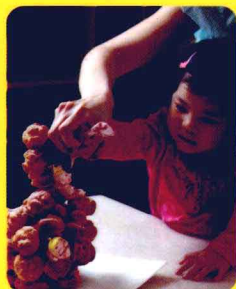


风靡韩日、欧美的新教养风潮
食育教养：在厨房里培养孩子面对生活的7大能力。

快乐烘焙

宝贝厨房的幸福滋味

(台) 美味食践者 Mimi 食尚主厨 Deven 著



从书桌到餐桌，生活中无处不在的家教课



食物是
诱发孩子想象力
的最好
媒介！

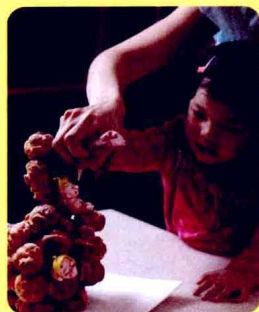
朝華出版社

快乐烘焙

宝贝厨房的幸福滋味

(台) 美味食践者 Mimi 食尚主厨 Deven 著

 朝華出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐烘焙:宝贝厨房的幸福滋味 / Mimi, Deven著.——北京:朝华出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5054-2642-9

I. ①快… II. ①M… ②D… III. ①家庭教育②烘焙—糕点加工—少儿读物 IV. ①G78②TS213.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第041339号

著作权合同登记图字:01-2011-1529

本书简体中文版通过四川一览文化传播广告有限公司代理

经台湾凯信企业管理顾问有限公司

授权朝华出版社在中国大陆地区独家出版

快乐烘焙——宝贝厨房的幸福滋味

作 者 (台) Mimi Deven

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 姜婷婷

特约编辑 吴 芳

责任印制 张文东

封面设计 麦田时光工作室

出版发行	朝华出版社		
社 址	北京市西城区百万庄大街24号	邮政编码	100037
订购电话	(010) 68413840 68996050		
传 真	(010) 88415258 (发行部)		
联系版权	j-yn@163.com		
网 址	www.mgpublishers.com		
印 刷	北京市朝阳印刷厂有限责任公司		
经 销	全国新华书店		
开 本	880mm × 1230mm 1/16	字 数	160千字
印 张	13		
版 次	2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷		
装 别	平		
书 号	ISBN 978-7-5054-2642-9		
定 价	32.00元		

让食物成为 孩子最好的朋友

即使父亲已经不在，走进厨房，还是能闻到食物的香气。记忆里的美味，总能疗愈人生的低潮。那张幸福的餐桌，除了满桌的菜肴，还刻画着父母与孩子们共度的美好食光。

主编 · 刘兆媛

这是本会让人幸福的书

一走进烘焙教室，看见孩子们开心的笑容，人生的烦恼，突然变得渺小。做菜与吃饭，该是多么幸福的两件事！一天之中，我们最期待的莫过于围在餐桌旁享受亲情互动的美味。而只有这个时刻，没有任何目的，没有任何压力，只为了吃饭而相聚。热腾腾的饭菜，温热每个人的心。总觉得，厨房里最好的调味料，就是一个人为了另一个人付出的心意。

我的父亲不擅言词，他对孩子表达爱意的方式就是做好吃的食物。不管再怎么忙碌，他一定会亲自到市场采买，不一会儿就会有满满一桌色香味俱全的佳肴，一切尽在不言中。那成为我们在记忆中最美味的时光，我们满足地享用着，就算天塌下来，也不会想要离开这张幸福的餐桌。

我总是能恣意地从父母精心烹饪的料理中，享受到温暖，在味蕾获得鼓舞时，贫乏的心灵也跟着被填满。

唯一的遗憾，是我不曾下厨为我父亲做过任何一道菜，他从来没有对等地享受我想为他付出的心意。从小，厨房就是我与弟弟的“儿童禁地”，我们只能远远地看着父亲忙碌的背影，看着从炒菜锅中冒出的热烟，那香气，总是让我们禁不住流口水。他总是笑着告诉我：“不用学做菜啊，以后找个会做菜的老公就好了。”

直到现在，我以初学者的身份为另一个人下厨，才深刻体会到父亲当时在厨房里忙碌的心情：有说不尽的爱想让另一个人知道。而多年以后的现在，我总是忍不住地想：如果当时，我能够站在有父亲的厨房，跟他一起做菜，那该有多好！

让孩子在学习厨艺中体会人生，是一件多么有趣的事！当Mimi告诉我，学厨艺最小的只有4岁，却能做出简单好吃的面时，就觉得孩子的潜力无限，有无限的可能。而我们该怎么让孩子在学习中充满乐趣呢？或许除了一般才艺，透过这本书，你也可以跟孩子一起大小手同乐，让亲子关系更美味！

亲手做， 把幸福端上桌

创立“巧思厨艺”课堂是一个缘分，认识Mimi也是一个缘分，人跟人之间需要一座桥梁联络情感。

看到许多忙碌的家长，为了支撑家庭，给孩子的幸福只能建立在物质上，跟孩子之间的沟通也只是一张张的缴费单、家庭联络簿跟成绩单。

看到许多孩子们的成长，是用一串串寂寞的钥匙打开那扇空无一人的家门，自行吃着微波食品或是外卖。少了亲情调味，孩子们的成长是孤寂的，落寞的。

就算周末假日，爸妈跟孩子难得聚在一起的时光，也多半用餐5分钟，就离开餐桌，回到各自的世界。之所以走进烘焙，就是因为想要把孩童时期那种围在餐桌前的幸福，带给更多需要情感温馨的家庭。进食是多么简单的一件事，却能让许多人的心和胃感受吃下的温馨情怀。

孩子们吃着我做的点心时，总会用着童稚的声音问道：“老师做的东西为什么这么好吃？”我笑着说：“因为我用‘妈妈牌’调味料啊！”只要花点心思，把心意揉进面团里，那么爱的感觉就会跟着面团一起发酵，让每个人一入口就能感受到。1998年创立“巧思厨

艺”课堂至今，并不是只为了想让大家厨艺精进，而是想让大家走进厨房，把疏离的关系重新烹调，让家成为亲子间最亲密的园地。

爸爸妈妈带着孩子亲手做料理，让大小手一起把幸福端上餐桌，不仅能给孩子成就感，更能让孩子在学习的过程中勇于表达自己，跟父母增进感情，共同营造互信的桥梁，重建紧密的亲情心园。这书里的每道点心及料理都有Mimi及Deven老师设计的巧思在里面，孩子们每学会一道，就等于完成了一项有趣的生活课题。

生活像是一本大的习作簿，爸妈在陪着孩子成长的体验中，共同完成一篇篇圆满幸福的章节。希望书中的每一口幸福，您都能用心地细细品味，现在开始，让充满爱的滋味也在您的餐桌上发酵。

曾美子

introduction

中华烘焙协会会长
曾美子老师

从小学开始就喜爱西点烘焙与料理制作，崇尚自然健康的她，总是选择天然，无化学添加物的材料，在西点中发挥无限的创意与变化。

由于对西点的热爱，曾老师曾到日本留学，在Home made果子学校及日本制果专门学校研习毕业并取得Home made果子协会教师资格。也曾经担任日本读卖文化中心教师一职。

于1998年怀抱着对烘焙的热情回台，成立“Home made果子学校台湾分校”，推广家庭DIY西点，强调实用、自然、健康创意的美味无限概念。2009年赴日本蓝带厨艺学校研修专业课程，取得合格结业证书。

现任“巧思厨艺教室”专任教师，教授高等面包、蛋糕与和果子等专业课程。

著作：《曾美子教你第一次做面包》《戚风无限》《曾美子的黄金比例蛋糕》等数十本。



CO

你可以教育出不一样的天才

introduction

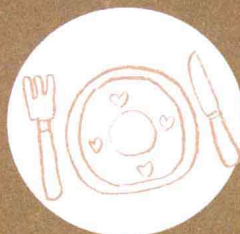
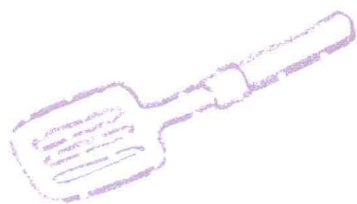


不管任何食材，都可以发挥创意，做出一道诱人的美食，即使只是一个即食罐头；不管怎样的孩子，都可以找到自己擅长的领域，即使是被家长们认定不会念书的孩子，也有可能是下一个爱因斯坦，千万别让刻板的观念误了孩子的未来。

我们都曾经带着父母的期待在压力下成长，不曾照着“我的志愿”做最初我们想做的那个人。但是，只要你愿意，我们的孩子现在就可以怀抱梦想，过一个精彩的人生。

在儿童厨艺班中，我曾经偶遇让孩子来学做烘焙的妈妈怡颖。她带着小小的欣珩来上课，每次都是开心地吃着自己女儿亲手做的蛋糕：“欣珩说她将来要做蓝带厨师喔。”我也跟着开心起来。孩子能够“做自己”该是一件多么令人雀跃的事！

教育并不应停留在书本上，而应当让孩子自然而然地学会生活的能力。喜欢做一件事，往往比被逼迫着不得不做要来得有力量。事实证明，许多把兴趣当成工作的人，到最后总是能够得到“人生的礼物”，成就往往也比一般人要高得多。打从内心喜欢，会让人不计代价



COC

想要完成一件事。像甫得世界烘焙王的吴宝春师傅，虽然出身贫寒却把母亲的爱揉进面包中。或许一开始他因为家境没有办法拥有高学历，却造就了另一种不凡。

因为不了解孩子，拼命送孩子去学才艺的爸妈，其实最简单也最实用的教育就在厨房里。让孩子学会做家事，认识食材，让孩子自然地爱上生活里的事物吧！不要拼命保护孩子，让他失去独立生活的能力，就算只是3岁的孩子，也不要忽略他的潜力。

你可以让孩子从体验中，找到自己的人生味觉，让人跟人的互动变得更加美好。

黃寶元

型男主厨

黄宝元 老师

现任醒吾技术学院的餐旅管理系助理教授。认为美味应该就地取材，每一种食材都有自己的味道，而每一次的美味实验，都能让食材透过新鲜的组合，重新演绎 味蕾幸福的滋味。

06食神争霸西餐烹调－北京奥运金牌

09国际厨艺挑战赛－国家队金牌

获颁法国行政主厨最高荣誉勋章



动手做，



“美味关系”尽在不言中！

许多父母常会苦恼，如何与孩子更亲近、关系更融洽，我会说：“一起动手做就对了！”一起动手做，毋须限制主题、时间、地点，真正的精髓在于“一起做”，与孩子如同伙伴般，一同做家务、手工艺等，享受只属于一家人的幸福时光。而在这里，温柔亲切的Mimi与热情有劲的Deven老师又为我们开创了另一个亲子互动的机会：下厨。

亲子共厨的好处不胜枚举，容我为各位一一列举：

一、克服坏习惯

相信很多孩子都有挑食甚至浪费食物的坏习惯，让妈妈们伤透脑筋。与孩子一同下厨正是改掉这种坏习惯的好方法。当父母带着孩子一起从食材摸索起时，孩子会认识食物的样子与来源，爸妈可以请孩子为食物取昵称，比如：红萝卜是小红，花椰菜是Q毛先生，以增加孩子的认同感。而当孩子品尝到自己亲手做出来的佳肴时，自然格外珍惜，不舍浪费了。

二、培养五感，开启创意

五感是美学养成的基础，而与孩子一同下厨的过程中，就是培养孩子敏锐五感的好机

会。借由家长的引导，孩子能从不同角度来体会做菜这件事：视觉（摆盘美观、色彩搭配等）、听觉（水气蒸腾的声音、烘焙的滋滋声）、触觉（对食材的抚触、揉捏面团等），及味觉、嗅觉。由此延伸，做菜是可以充满创意的。对孩子来说的创意为何？可以是pizza上的选料及摆放方式，更可以是千奇百态的饼干形状，这些都是孩子想象力的开始，但都需要家长们的引导、鼓励。

三、强化责任感、思考力，增加成就感

在爸妈与孩子进行任务分工时，可以依孩子的个性及能力来分配，并给予其“这就是你负责的领域”的观念，甚至连最后的清理也别放过。因为这是培养孩子对责任认知的大好机会。家长可以适度引导其思考怎么做才能做得更好，比如如何把饼捏得漂亮，馅又不会流出来。但要提醒爸爸妈妈的是，在过程中，要尽量减少命令及批评（虽然有时孩子真的让人很抓狂），让自己的要求放宽松一点，容许孩子有“不完美”，毕竟我们自己都未必能做到完美无瑕！

与孩子一同下厨有如此多的优点，能让孩子有参与感，并体会父母平时的辛苦，也能帮



助父母从不同角度了解孩子。最重要的，就是在亲子共同下厨与享用的过程中，能够发展出一段可口的“美味关系”。而随着孩子的年岁渐长，亲子共处时间将越来越少，对孩子来说，这段儿时与父母共处的时光也将是陪伴其终生的甜蜜回忆！

王馨敏



COC

立贤基金会执行长 王馨敏

立贤教育基金会简介

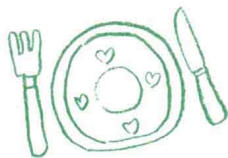
Mission Statement: “将‘智、善、美’的种子植入人心，帮助大小孩子们以不同的方式感受自己及世界，从中学习并成长。”

1. 偏远地区教育服务：位处偏远的中小学学子／乡镇社区居民
2. 社福团体教育服务：如育幼院、家扶及其他相关单位
3. 艺术工作者／艺文活动培养资助
4. 奖助学金计划
5. 其他需扶助个案及紧急情况协助
6. 其他

<http://www.theshiner.org>



要用美味一直想念你~



献给亲爱的Allison

当美味的食物成为一个人的精神寄托，付出的心意抚慰需要关心的人，
在病榻前我看见Allison如天使般的笑容，一切的感动让我们尽在不言中。

作者 · Mimi



会进巧思厨艺教室跟这些想学厨艺的小朋友在一起，是因为我亲爱的姐姐Allison。两年前，为了能够全心照顾生病的Allison，我辞去了原本优渥却繁忙的工作，来到巧思，一切从头开始。我很幸运，在巧思遇到了曾美子等许多厨艺精湛的老师，让我重新定义原本对于美食的看法，让我知道为了要准备一顿健康丰盛的餐点，原来还有许多秘诀和用心在其中，而这些经验对当时的我来说特别需要。

罹癌的Allison胃口差，常常食不下咽，为了让她能够补充营养，我开始自修研究癌症病人的饮食，做对她健康有帮助的料理，尽可能挑选健康天然的食材来烹调每一餐。我们姐妹因为这场病，变得更亲密了，比起从前各自因为工作，总在世界各地来来去去，我们的距离一下拉得好近；也因这段时间的朝夕共处，我们姐妹分享了很多彼此原不在对方生命中的点点滴滴。每一餐，姐姐总在餐桌前耐心地等待着我把料理好的食物端上桌，不管当天的菜做得如何，不管

她的胃口有多差，她都微笑着尽量吃完。她说，因为这是妹妹的爱心。食物，成为我们姐妹彼此间一种默默的付出与爱的传达。

看到Allison吃完我做的料理，我知道我想说的，她都懂了。我的料理是她病榻前最美味的陪伴，她曾经这么对我说。那时我常煲我自创的元气蔬菜汤给Allison喝，她说我煲的这道汤特别好喝，蔬菜的清甜气味，让人感觉到活着真好！尽管，Allison还是离开了，但我从她最后宁静而清丽的面容中明白，她也一起带走我对她最深的祝福。现在，每每想起她，记忆里总有蔬菜的香气，好清新。

能够为另一个人付出是幸福的。所以，在孩子们心里，我们种下爱的种子，希望让孩子从简单的厨艺学会开始照顾自己，并在未来的某一天能够照顾自己所爱的人。

这本书献给我亲爱的姐姐Allison，里面有我对她的想念。

元气蔬菜汤



【材料】

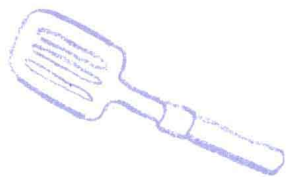
干香菇.....5朵	蒜末.....少许
卷心菜.....半颗	切碎蕃茄.....两粒
洋葱.....1粒	高汤.....1000ml
胡萝卜.....半根	盐.....适量
西芹.....1根	糖.....适量
百里香.....少许	

【作法】

- ①干香菇洗净泡水待软后去蒂切丁；卷心菜洗净后剥小片备用。
- ②锅中加橄榄油少许，将洋葱切丁炒香，加入胡萝卜丁、西芹丁、蒜末续炒后加入碎蕃茄、百里香，再加入些许高汤拌匀。
- ③将香菇及卷心菜加入②中，再加入高汤没过食材以小火滚约10分钟，再加入调味料调味即可。



想象， 烘焙出人生的童趣



很多爸妈常跟我抱怨：“为什么孩子们总是听不进话？”

我最常跟爸妈们说的就是：“孩子们听不进话，那就做给他们看吧！”

在孩子的世界里，表达并不是件简单的事，用行动有时反而容易多了。

作者 · Deven

我从来没有想过有一天，我能以得奖者的身份亲自为总统做国宴点心。我带着孩子们一起玩烘焙时，常回想起小时候的我，总是想着长大的我会是什么样子。

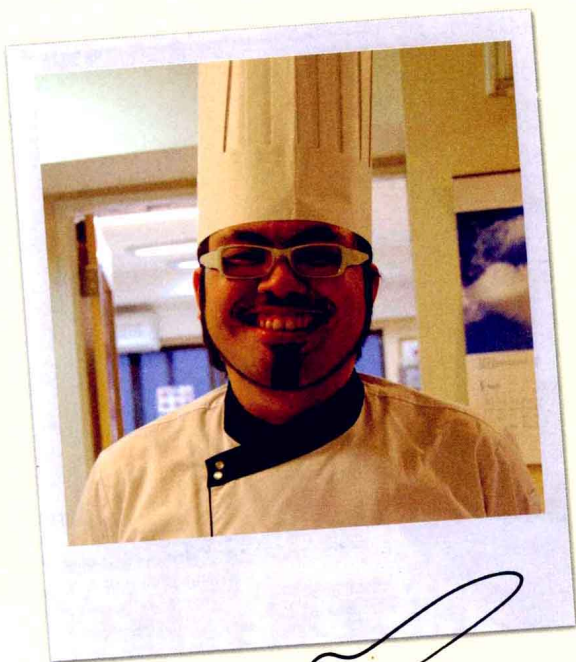
亲友们会讶异我为什么能用“糖团”^①做出像“失落的庞贝”^②那样的作品。我常自嘲我就是个大孩子，活在一个充满想象的世界里，烘焙跟料理对我来说，真的是太有趣了！

父母亲从小就给予我可以天马行空、尽情创作的成长空间。自己最喜欢跟在母亲后头，把厨房当自己筑造梦想的秘密基地，认真塑形每份饼干面团，再小心翼翼放入烤箱，看着饼干渐渐膨胀变成漂亮的金黄色，我也闻到了仿佛来自天堂的最幸福的味道。

起初跟Mimi一起筹备“儿童厨艺”&食育班时，我们想过很多种可能，但觉得“实演”，是唯一让梦想实现的快捷方式。它能让孩子把烘焙厨艺当成乐趣，打从心底喜欢

^①装饰摆盘使用，可任意捏塑形状，一般在大型烘焙店可以买到；也可用糖粉再加适量的蛋白黏着剂，即可完成类似黏着度的糖团。

^②Deven老师于2010年4月份参加第17届FHA新加坡国际美食展金牌作品。





这件事，让孩子能透过做料理的过程，养成耐心等待、同理分享、独立自主、不骄不馁的性格。我们也在每次的课程中看见孩子们跃跃欲试的眼神，鼓舞着我们要带更多的孩子体验烘焙及厨艺的乐趣。

令我印象深刻的是，曾有一对双胞胎参加了儿童厨艺夏令营的活动，爸爸眼见心爱的女儿们打着蛋，小小的手忙碌着，不一会儿就做出绵密喷香的蛋包饭，他笑着说：“她们是怎么办到的？好利害喔！……还记得一个月前她们还不会打蛋呢……”我看到那位父亲嘴角微扬的小小骄傲。

我常说孩子的想象是无限的，看到每一位父母呵护宝贝们，经历了一次次的蜕变，父母一路相随，用真心的鼓励，不断给孩子加油打气，我的心里总是无比激动。激动的不是孩子学到了什么，而是在亲子间我看到了一座用爱打造的桥梁，或许这就是父母对孩子最无私浩瀚的爱吧。

每当夜晚，我心中总会默默泛起悸动，感谢上天给我一对如此深爱我、无私奉献照顾我的父母，也感谢父母宽容引导，营造最适合我的成长环境。

很多家长从一开始抱着让孩子试试玩玩的心态，到现在鼎力支持孩子继续上进阶的厨艺课程；很多孩子不再把上厨艺课当成是

随便玩玩的事情，而是非常认真地看待该怎么从做好一个饼干到独力完成一个蛋糕，稚嫩的脸庞散发出自信、灿烂的笑容，那是世界上最温暖的小小太阳。

孩子们的潜质，就像我手中的糖团，拥有无限的可能。他可以成为一个勤奋钻研的科学家，或者怀抱满满幸福为人们烹煮美食的厨师，只要衷心地相信，并且支持孩子们正在参与的任何事，你就能从生活中发现孩子们的大大转变。

将此书献给最爱我的爸爸妈妈，也献给一路默默支持我们的亲友和伙伴，也感谢一开始不看好我们的贵人，谢谢你们宝贵的意见及建议。因为有大家的参与，让我们有更多前进的动力，谢谢你们！





藏在厨房里的 人生美味

每天最早亮起的灯，烹煮着全家一天活力来源的餐点，
让你重新找回家人间无可替代的亲密，是幸福。

从小到大，我一直觉得“厨房”是家里最温暖的地方。

它有每天最早亮起的灯，烹煮着全家一天活力来源的营养早餐，一家人聚在一起开心享用；而当夜晚厨房灯光再度亮起时，此起彼落的锅铲翻动声，让一道道丰盛的晚餐端上桌，伴着餐桌边家人的谈笑声，满室的饭菜香佐上浓浓厚的幸福感，在屋里蔓延开……

现在，不只人与人之间的关系疏离，就连最亲的家人，都习惯用背影问候。餐桌上，取而代之的是快餐泡面或是各式零食。越来越多的孩子沉迷在电脑前，关上房门，自成一个寂寞而空虚的小世界。亲子关系的疏离，衍生的将会是孩子日渐扭曲的价值观，和令人忧心的教育问题。

其实，“厨房”对小朋友来说，充满了幸福的魔法！只要看到妈妈来回忙碌的身影，所有的生鲜食材总能神奇地变成满桌热腾腾的美味菜肴，黏呼呼的面团，总会在这

里变身成一个个溢满麦香的软Q面包，或是铺满鲜甜水果令人垂涎的甜美蛋糕！

作为父母，你有多久不曾真正地进入孩子的内心，用爱和温暖拉进彼此的距离了？

此外，父母的大手，对孩子来说总是充满着不可思议的魔法，能带领孩子，跨过厨房外的那道门坎，跟食物做朋友。作家蔡颖卿曾说：“懂得安排厨房工作的孩子，将来工作后一定也很能干。”在日本甚至欧美，一股新教育风潮正在火速蔓延，更多的孩子从厨艺中培养出优秀的品格，并且更独立，对自己的人生更有想法，除了学会珍惜身边的事物，也能从只坐在饭桌前享受，到参与整个过程。

还等什么？让孩子离开电脑，也开始有模有样地，跟着父母的手温习幸福的美味食光时，边吃，边做，一同体验人生的味道吧！

