



台灣媽媽：曾雅盈

邀小小孩一起營造餐桌美學

諾瓦小學暨幼兒園執行長曾雅盈，和孩子吃飯前都會用心布置餐盤、餐桌，不僅讓吃更有生活的情趣，也讓孩子從中感受用餐舒適、愉悅的氣氛。

文一邱紹雯 攝影一黃建賓

動

手做料理是一門藝術創作，也可以是生活美學的體驗。

當一般家長還在擔心小小孩到廚房接近爐火等於危險，動手幫忙可能造成災難時，諾瓦小學暨幼兒園執行長曾雅盈帶著園內兩歲大的小孩上菜市場買菜、一起做菜，還利用校園四季的花朵、葉子布置餐桌，讓孩子從小就能從料理中品味生活，並享受飲食的樂趣。

「慢慢吃」才能品味食物

這位諾瓦孩子們口中的「漂亮媽咪」，大學念的是餐飲管理，原本人生的夢想是開餐廳，卻意外創辦了一間學校，曾雅盈將做菜興趣、美學觀念帶進了幼兒教育，也帶大

家看見兩歲小小孩的無限潛能。

她觀察，現在家長對於料理，多半求快速，也讓小孩對吃飯這件事搞得很緊張，大人想快點做完菜，催小孩們快點吃完，快點去洗澡、做功課……一路趕下來，整個用餐的氣氛不好，無論大人與小孩都無法享受做菜、吃飯的愉悅過程，自然也不可能將吃與美劃上關聯，實在可惜。

放下擔心與催促，她帶著園內的小小孩一邊做餐點，一邊聊著食材的選擇、配色，「聞聞看這個調味料香不香？」「放在這個盤子上好不好看？」「旁邊如果再加片葉子、加幾滴醬料，有沒有什麼不一樣呢？」看曾雅盈帶孩子做菜，似

乎也沒那麼難，沒有複雜的技巧與知識，只需要對生活多一分用心及感受。

採訪當天，她帶幼兒園六個學生示範麻油雞肉飯及蔬果沙拉。她先在鍋中用黑麻油爆薑片，拌炒去骨雞腿肉，等白飯煮好了，再請小小

孩拌進鍋中，就大功告成。曾雅盈說，帶小小孩料理可以先從不需要繁複手工的菜色開始，培養工作成就感，一次可以只是一道菜或一個步驟，記得一次只要加入一件新的事情就好。

例如：沙拉可以請孩子一起調味，燉菜就讓孩子幫忙丟菜、倒醬油、蓋鍋蓋，再轉小火燉煮，孩子就可先去玩了，玩好回來，菜也上桌了。如此，孩子覺得「這菜是我做的」、「煮菜好簡單」，大人也不會手忙腳亂。

用自己摘的花草點綴餐盤

上桌前的擺盤裝飾也是重點。此時校園內野薑花盛開，她在餐前

曾雅盈

財團法人諾瓦小學暨幼兒園執行長，著有《預約幸福溫度—小小孩的12堂生活廚房課》一書。

她從小喜歡料理，認為廚房就是最佳的學習場域，2歲就可以帶著小小孩逛市場、動手做料理，飲食與美學教育在生活中涵養，也豐富孩子未來的生活智能。



準備時，先帶孩子到戶外剪野薑花葉，及完整花朵。簡單的白盤鋪上綠葉，盛裝香味四溢的料理，再點綴著白色野薑花，顯得更可口。

美感需要從小培養與薰陶，且從生活的小細節開始。「我是那種吃稀飯加肉鬆，絕對不會把肉鬆全攪在飯裡的那種人，曾雅盈笑著形容。她就算買滷味回家，也會習慣拿個有質感的陶盤重新擺放，讓附加的薑絲和酸菜各自有專屬的位置後，再好好享用。

曾雅盈認為：「美感是個人的主觀感受，但很多時候，是沒人告訴他可以換個方式試試看，或許這樣更好。」她希望孩子能在生活中，自然感受美的事物。因此，在規劃小小孩的用餐器皿上，儘量選擇天然素材，傳達不同的手感，或以白盤呈現食材豐富的色彩。

她也常帶著孩子看食譜，看別人都怎麼擺盤、搭配，「我們也來試試看。」就算是一道簡單的蛋炒飯，她也試著帶孩子將飯放在碗裡，再倒扣盤中，比較看看是不是比散裝在盤中漂亮。

餐桌布置會讓孩子更想吃飯嗎？

曾雅盈說，想吃飯的前提一定是肚子餓，若不餓，擺得再漂亮也吃不下。但在同樣想吃的狀態，所有人應該都愛更有生活情趣的吃法！

「所有的事套用一百分哲學，大



人退後一點，小孩的分數就能多拿一點，孩子能力所及的事，就放手讓他們去完成，」曾雅盈帶孩子做菜的哲學是放手，當大人能換個心情陪伴孩子，一個家的幸福，每天都能從餐桌開始。B