



大手牽小手做料理 為學習添加快樂養分

親子幸福廚房

今年，為生活加添不一樣的調味料，讓你的大手牽著他的小手，一起，將學習融入真實版的扮家家酒。帶著小孩子一起做料理，一起清洗、切切、煮煮……在愉悅的互動中，找到幸福的溫度，也為小孩的未來創造無限可能。

文／洪詩茵 部分圖片提供／商周出版、曾雅盈

生 活中許多美好，需要由自己創造，靠自己尋找。養育小孩子，

是喜樂、是恩賜，該是生活中最閃亮的美好，但卻有很多父母不得其門而入，任教養變成壓力，變成嚴肅的任務，甚至變成爭吵的根源。而身為財團法人諾瓦小學暨幼兒園執行長的曾雅盈，卻因為喜歡料理，開辦兒童烘焙夏令營，從中發現透過「做菜」教育小孩的樂趣，也從與小孩一起做菜的過程中，獲得了快樂與啟發。日前，曾雅盈更出版《預約。幸福溫度》，傳授做菜結合幼兒教育的訣竅，分享，是為了讓更多爸爸媽媽學會改變，從生活中發掘教養小孩的樂趣，為生活添加幸福、快樂及美好的滋味。

料理織就美好回憶

當初為何會想到將煮菜結合幼兒教



曾雅盈 Profile

現任：
財團法人諾瓦小學暨幼兒園執行長

學歷：
輔仁大學兒童與家庭研究所
輔仁大學家政系餐飲管理組
國立台灣師大附中

紀錄：
2012 兒童烘焙坊第二季夏令營
2011 開辦兒童烘焙坊夏令營
2010 開辦成人烘焙坊
2006 諾瓦小學創辦人
2003 籌辦諾瓦小學
2002 世界學前教育組織 (OMEP) 中國委員會「今日之兒童藝術教育（音樂、美術、文學）」國際研討會發表
1997 諾瓦幼稚園創辦人

著作：
《Fissler 菲仕樂低壓快鍋美味食譜》
《幼兒體能教學（台灣譯本專任攝影）》
《預約。幸福溫度》

育？曾雅盈微笑表示，從小，她對料理就有著莫名的喜愛，小時候她是跟著外婆住，那時候的她，總喜歡跟在外婆身邊，尤其是外婆做菜的時候，她最喜歡看著外婆做出一道道料理的過程，還曾經爬到灶台上，想一探做菜奧妙。對小孩子而言，料理是關於時間、味道與光線的美好記憶。以節日來說，特定的節日廚房就會端出特定的料理，這樣的連結構成了孩子對時間的初次印象。而且許多做菜的撇步都是生活智慧的累積，

吃飯更是每天都會發生的事情，因此，將「學習」與「吃飯」放在一起，可說是最貼切而相得益彰的結合了！



曾雅盈與幼稚園的小孩感情非常融洽。



稱手的刀，刀長是小孩兩個拳頭的長度。

在兒童烘焙坊夏令營教導小孩子做菜的過程中，發現有些小孩子手很巧，有些小孩子很靈敏，卻也有些小孩子專注力不足，手很笨拙。透過了解，她發現，這些差異全都緣起於二到六歲這段時間的啟發，如果因為害怕而限制小孩去接觸、去嘗試，等於從源頭扼殺了小孩發展的可能性。



以教導取代防堵

許多父母因為擔心危險，就限制小孩子的行動，甚至盡可能讓小孩遠離危險的事物，其實，「防堵」是最不好的方式，只會扼殺小孩發展的可能，教導才是最好的方法。曾雅盈表示：「我不贊成給小孩使用的廚具是不能使用的，而且還必須是稱手的好廚具，不然會造成小孩的挫折感，降低他們的持續力。」以刀具來說，可以為小孩選擇符合人體工學刀子，刀長以小孩子的兩個拳頭長為佳，刀鋒以不鋒利為原則。

以使用菜刀這件事情來說明，多數人會認為二到六歲的小孩不宜接觸刀具，其實只要透過正確教導，依據年紀調整

使用程度，並無大礙。二歲的小孩，還不能讓他自己使用刀子切菜，必須由大人抓著小孩的手一起切；三歲的小孩，可以讓他學習對切，也就是將菜切半；再大一點的小孩，可以學習切片；大約六、七歲的小孩，就可以學習切絲了！

讚賞讓學習不中斷

如何引起小孩對做菜的興趣？曾雅盈指出，小孩子就像張白紙，對任何事物都是好奇的，簡單的誘導就能引起他們的興趣。她以自己曾在諾瓦幼稚園做過的一則試驗為例，當時她不過是在小孩子放學必經的路程中，擺上小鍋、小鏟、小瓦斯爐等廚房用具，就吸引了許多好奇的小孩前來詢問，甚至進而跟著她做了一頓料理。小孩的學習是從模仿開始，大人只要多花費一點心思，就能勾起他們的好奇心。最重要的是，大人自己要先覺得有趣，如果大人本身都沒有熱忱，自然無法讓小孩感染喜悅。

以帶小孩子上菜市場與超市買菜為例，可以先告訴小孩子要買些什麼，甚至可以設定一張採購單，小孩子都喜歡完成任務，設定任務可以增加他們對買菜的興趣。對於第一次學習料理的小



小廚具可以引起小孩對料理的興趣。

隨時謹記「以讚美代替糾正」的最高原則。舉例來說，小孩子第一次洗菜，難免弄得溼淋淋，這時候，大人切記不要大驚小怪，可以為小孩子穿圍裙，幫小孩子捲起袖子，這些行為無形中對小孩也是種教養，讓他們知道洗菜的時候要注意些什麼。

從料理教導生活智慧

關於如何做做菜過程中達到教養目的，曾雅盈強調，很多學習都是從過程中激盪發生的，從煮菜的過程中可以學到食衣住行，窺見生活的全貌。例如：帶小孩子上菜市場買菜，最初設定要買青椒，但當小孩子看到青椒旁邊的紅椒與黃椒，若好奇向大人詢問，就是一種學習；到魚攤買魚讓小孩穿上雨鞋，避免濺溼，也是學習；拿塑膠袋、將塑膠袋展開、將青菜放進塑膠袋都是學習。



如果帶小孩子上超市，可以學習的事項就更多了，可以試著讓小孩子自己寫採購單，大人具體形容要買的東西，不會寫字的小孩子，可以讓他們以圖畫的方式畫出採購單，在超市裡可以帶小孩子認識製造日期、保存期限等等。而煮菜的過程中，可以學習的事項更是多元化，舉例來說，剝黃豆芽可以練習專注力；分菜可以練習使用磅秤及數量的概念；分裝可以練習包裝及保存食物的訣竅……生活智慧俯拾即是，隨手一抓滿滿都是教養小孩的活教材。

曾推盈語重心長地提醒，現在的父母，教養小孩子的時間是被切割的，而且有太多各式各樣的干擾訊息，來不及過濾。其實，回歸根本，對小孩子來說，最重要的是什麼？不外乎是日常生活中累積的點點滴滴，生活是小孩最好的教材。即便工作忙碌，即便很難擠出時間，一個禮拜至少抽出一天的時間，不要吃外食，帶著小孩子一起買菜、煮菜，為他們的生活添加多一點味道與顏色，讓生活變溫馨，讓關係變溫暖，讓家多一點溫度。



第一次教小孩做菜。推薦菜單

圖文資料來源／商周出版《預約。幸福溫度》

春筍木耳燒雞



材料：

筍……4 支
木耳……2 片
雞腿……2 隻
薑片……6 片
醬油……5 大匙

做法：

- 1、筍去殼，切去粗硬纖維，切滾刀塊；木耳切大片；雞腿洗淨，切大塊備用。
- 2、炒鍋加少許油燒熱，放入雞腿塊煎成金黃色，加入薑片、筍塊、木耳片，淋上醬油拌炒，上色後加水 500 cc 燜煮 30 分鐘，起鍋前收汁即可。



黃豆芽排骨湯

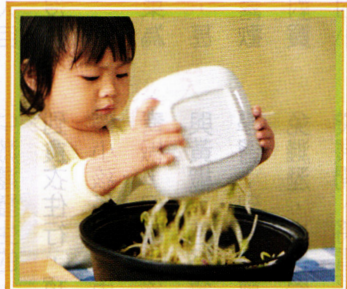


材料：

黃豆芽……200 克
排骨……300 克
薑片……少許
鹽……1 小匙

做法：

- 1、黃豆芽摘去鬚根，洗淨備用。
- 2、排骨汆燙去血水後，加入薑片和適量的水煮滾，關小火燉 30 分鐘，再放入黃豆芽，小火煮滾 5 分鐘，起鍋前加鹽調味就完成了。



廚房裡的遊戲 (三歲左右的孩子)

- ☐ 摘去黃豆芽的鬚根
- ☐ 分辨食材的要與不要
- ☐ 剝除筍子的外殼
- ☐ 使用小餐刀練習切開較柔軟的食材
- ☐ 把切好的食材放進湯鍋
- ☐ 體驗各種食材不同的觸感
- ☐ 開合鍋蓋
- ☐ 分辨食物製備完成與否

