



冬冬认为料理美学的呈现，并不是教你做一桌子菜，或是单纯去把一桌子菜拍成好看的照片。它是一整套体系的生活美学，教你如何把生活过好，把生活过得明白。对她来说，料理只是一个细分的切口，教会人们如何提升生活力和幸福指数。

人生后厨，如烹小鲜

【文/冷梅 图/受访者提供】

全能主妇的高效方法论

结束了6年的乡村生活，最近冬冬和家人一起重新搬进城中生活。她乔迁新居，重新添置了一家一当，可占据生活最大比重的永远是厨房里的餐具和美食。

冬冬特别喜欢用漂亮的碗吃饭，器物 and 食物构成的美感，可以营造出一种仪式感，让吃饭这件事不再那么简单。

冬冬说，做饭这件事看似很简单，其实它并不简单，有效的时间管理，也可以让料理变得有效和轻松。多年吃货和私厨的经验，让冬冬在不断的美食实践中去优化自己的流程和方法。不管做个汤，还是烧个菜，规划和时间管理也是相当严谨的。

有效的厨房管理和家庭运营，让她练就了十八般武艺。“碎片化的时间拉开人生的差距，而且这种差距就是一闪而过的，每个一闪而过的时间我都在学习。”两个男宝，一个5岁，一个2岁，这个二宝妈不但是全能型主妇，还是一个超级学霸。英语、时间管理、美食课程开发，生活被安排得井井有条，效率奇高。

冬冬说：“比如做一顿饭快一点需要半个小时，首先淘米煮上饭，肉呢，你要先解冻好腌制一会儿，在腌制肉的过程中你再去洗菜。炒菜时先炒白色的菜，就是颜色浅的，再炒味道重的，红烧菜一般最后做。当白色菜煮熟后，红烧只是上色和定型。一般等肉做熟了后慢慢放盐，盐不能放太早，如果太早肉的水分就跑出来了，肉质会变紧，所以在内蒙烧羊肉，盐都是最后吃的时候放。这样羊肉才口感香甜、肉质鲜嫩。”

冬冬从7岁开始上灶台，年纪不大，但厨龄已有30余年。她会花心思研究中国传统饮食文化，人家或许只是喜欢吃，但她更加喜欢研究，不断总结和做笔记，慢慢便得出了自己的心法。“我会从味型上，去给家人安排吃的口味。像我们平时吃的，红烧就是一种味型，麻辣是另一种味型。川菜



就有24种味型，鱼香也是一种，不同的类型会有突出的几种口味。所以说川菜百菜百味，正是这个道理。像我们上海说的葱香型，就是将葱油爆一下，爆出香味的一种味型。”

在冬冬的字典里，吃也是要有相当悟性的。“我们需要不断总结，提炼精华。很多时候，人们很少去创新。像青椒和土豆，它们可以炒在一起，人们不太愿意尝试凉拌或其他方式，你完全可以加入其他配料烩在一起，甚至可以改变造型。其实，人们所缺乏的是对食物的好奇心和创造力。”

保持好奇心和创造力

说到好奇心，简单点儿说，就是对食物不能缺乏想象力。“即便是像番茄炒蛋这样的家常菜，也可以炒得很不一样。炒的时候，蛋里要不要加水，油温多少放进去，蛋要不要捞出来，是先放番茄还是先放蛋呢？其实，都有讲究。有时候我会自己做番茄酱，在这道菜里加入番茄酱，口感就会很不一样，番茄浓郁的味道就会出来，口感的丰富性、层次，那种满溢的口感就出来了。”

关于吃的学问，实践出真知，还真不是报了中国八大菜系的学习班就能一步登天的。冬冬除了自己潜心造诣之外，也想通过美食课程来和更多主妇和美食爱好者分享自己的实操经验。“我想告诉人们，怎么用我们身边随处可见的食材，做出适合自己家庭口味的料理，因为百家百味嘛，每个家庭都有各自的喜好。我希望教大家一些通用的操作方法。”也许你会说，做饭并没有那么重要，我们家可以叫外卖来解决吃这件事。但是冬冬觉得，做饭以及和家人一起吃饭，才能维系亲情的互动关系。她希望多一些和家人相处的时光，而食物就是一种很好的表达和传递情感的方式。

按照冬冬的设想，这个课程的名字可以叫作“冬冬帮帮忙”，它可以走进社区，走进家庭，来帮助人们解决厨房里遇到的烦恼。