



“第一件事可能不是去看要做什么菜，而是先去打开你家的冰箱，把冰箱整理出来。很多时候冰箱成了储藏室，半年前买的肉，都变质了。我会先帮他们整理冰箱，什么东西进来，什么东西出去，打开冰箱一目了然，做到心中有数。”冰箱整理术，和家居整理一个道理，有些东西是开放式的，有些东西需要密闭，先整理好。冰箱有序了，做菜这件事才会变得井井有条。

冬冬的方式，首先是看冰箱里有什么，让冰箱流动起来，活起来。“冰箱里的食材承载了我们一个家庭的胃，好好梳理起来，动起来，让它始终保持活力。这是我这么多年的经验总结，我很乐意分享出去。”冬冬坚信，授人以鱼不如授人以渔，把整套有关厨房和做菜的方法论进行有效输出，远比教大家做几道菜有意义多了。

冬冬的厨房实操经验更像是一个被大脑CPU重组过的ISO流程体系，精准的细节贯穿始终：比如烧一道菜需要多少时间、多少分量的食材，什么规则，有哪些细节，因为可量化，它就可以被衡量。你说放“一勺”盐，“一勺”到底是多少，每家的勺子都是不一样的。

懂生活才能会生活

在两个娃娃的教育上，冬冬也充分践行她的生活实操经验。之前在村里生活，冬冬自己种菜。从种子开始，然后让孩子自己去发现种子发芽了，画下来，备注上时间，以时间作为一个时间轴。

“今天我们种下种子，然后等一段时间回来看，我们会插上小旗子，几月几日发芽了，什么时候成熟，全都记录下来。像我的孩子，什么季节吃什么时令蔬果，这些果实什么时候开花，他们都有这样的常识。我觉得这个过程，让他们知道的不单单是食物，也是拥有更多机会与自然界接触，进行自然教育和生活常识教育。就像去菜市场，我也会带着他

们，让他们熟悉食物，熟悉食材。大儿子4岁半时，我就让他站在小板凳上，用刀切菜学习做饭了。”

生物钟作息，在这个家庭里也被严格贯彻。当冬冬喊着：“吃饭喽，做饭吃哦！”孩子们也会参与进来。“孩子们会知道我们要干什么，会跑来说‘我要切菜’，或者问我‘这个土豆要不要削皮’‘这个萝卜要不要切’，或者他会从冰箱里直接拿出番茄来切。”

关于料理课程的系统性梳理，冬冬已经慢慢形成了理论框架。零碎时间进行月度和季度总结，会明确标注早餐吃什么，午餐吃什么，晚餐吃什么。并不是要记录吃了什么菜，侧重点是怎么吃，不同节气和时令人们怎么吃，有宝宝的家庭怎么吃等等，后面再附上图片说明制作细节和步骤。

在冬冬看来，家庭运营可比公司运营难多了，而且还是24小时打卡，全年无休。“公司做得不开心了，还可以拍

拍屁股走人，家人可是一辈子的甜蜜负担，熊孩子出厂了也不能退货，所以更需用心经营。”以前，冬冬在公司上班主职就是流程管理，她太善于用ISO的质量体系来做公司的流程优化。而现在，她发现这套体系用在生活里，也是屡试不爽。为了合理利用时间，优化生活管理，她学习“断舍离”，学习“番茄工作法”，保持专注工作和时间效率。

冬冬家的冰箱上，贴着严格的时间管理流程，几点起床，几点到几点吃饭，几点孩子上床睡觉，常年如一日，和宝贝们一起践行时间法则。从6年的村姑生活回到城市的快节奏，冬冬非但没有懈怠，反而如鱼得水，发愤图强。每天早起2小时，可以做很多事，除了带娃，照顾家人起居，她还利用晨起的这2小时，安排工作计划和学英语，而健身也同样没有落下。

美食策划、家庭管理，思考任何行之有效的方式，提升生活力和幸福指数。“美食只是一个切口，贯穿生活的始终。我希望用这种最平常但又不普通的方式去打开生活。”

生活策划师进阶版

与其说冬冬是料理达人，不如说她是一个武装到头脑的生活策划师。“当你变得更好，时间管理更有效率，家庭才会运转得更好。”她更像是中国的“山下英子”（日本“断舍离”的倡导者），唯一不同的是，山下英子是通过处理人与物品的关系，来处理人与生活的关系。而冬冬则是以处理人与食物的关系，来处理人与生活的关系，把生活经营得更美好。

冬冬说，她已经把这几年的工作计划都安排好了。“一定会有步骤，今天做什么？接下来做什么？我是从下往上，跟着现在的时间走，往上排，然后几年之后要做什么往下拉，它们就会形成一个碰撞点，让我做事更有效率，目标更明确。”

回到都市后，冬冬还经常作为嘉宾，去美食台录节目，对于美食的造型美感可谓有独到想法，而大多时候一张好的照片并不一定依赖于技术和相机配置。通常冬冬的照片只依靠手机构图完成。一个清新养眼的生活道具、几片叶子、小巧的餐盘或是筷托儿，就把餐的美好氛围勾勒得恰到好处。也许，她只是比别人多了些生活的灵气和对美的感知力。

冬冬说：“我喜欢呈现不同的角度、不同的光线、不同的参照物叠加出来的效果，这才是一个完整的画面呈现和表达。可以通过你的菜、你的语言、你的文字去表达内容，我来表达对生活的衷心祝福和美好向往。”所以，冬冬关于料理美学的呈现，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，把人生活得明白。●

