

# 为什么做的时候要十指紧扣我是怎么学会

<p>我是怎么学会的这个手艺儿？ </p><p></p><p>记得刚开始学做菜时，我总觉得那些老一

辈的厨师师傅们都特别有技巧，手法流畅，每一个动作都是那么自然而然

。但是当我自己试着动手的时候，却常常感到焦虑和困惑。尤其是在处理

食材的时候，比如切菜，我的十指之间似乎总是没有办法紧密相扣，

就像是在玩捉迷藏一样。 </p><p>后来有一天，一位资深的厨师对我说

：“做饭就是要用心，用力。”这句话让我意识到，我之前只是在随意

地摆弄着食材，而不是真正地“做”东西。我决定要改变这一点，所以

就开始专注于如何更好地掌握每一个动作。 </p><p></p><p>那时候，“为什么做的时候要

十指紧扣？”这个问题成了我不断思考的问题。我发现，当你的十指紧

扣在一起，你的手就会更加稳定，更能够精准控制刀具，这样你就能更

细致、更快捷地完成各种切割和翻炒的操作。而且，这样的状态也让人

感觉到了力量 and 安全感，让人不再担心因为慌乱而造成伤害或浪费食材

。 </p><p>慢慢地，我学会了如何将这种状态融入到日常烹饪中。现在

，每当我拿起刀子准备切菜或者处理其他食材时，我都会先深呼吸，然

后放松身躯，让我的双手轻轻交叠，将它们放在桌面上，感觉到每个指

尖与身体之间传来的平衡感。当一切准备就绪，我会闭上眼睛，对自己

说：“好了，现在我们一起行动吧。” </p><p></p><p>然后，当我的双手再次打开，将所有  
注意力集中在前方，那份紧张与期待混合成一种特殊的情绪，是对美味  
生活的一种渴望。这时，无论是什么样的工作，只要十指紧扣，那么整  
个世界似乎都变得清晰明了起来。这样的体验，使得原本简单的事情也  
变得充满了意义，也让我明白了为什么做的时候一定要十指紧扣。</p>  
<p><a href = "/pdf/590571-为什么做的时候要十指紧扣我是怎么学会  
的这个手艺儿.pdf" rel="alternate" download="590571-为什么做  
的时候要十指紧扣我是怎么学会的这个手艺儿.pdf" target="\_blank"  
>下载本文pdf文件</a></p>