

餐桌上的  
的  
大小事

# 目录

自序 .....	IV
推介序一 .....	VI
推介序二 .....	VII
推介序三 .....	VIII
复杂简单化 .....	01
一日为师 终生为父 .....	09
爱要及时 .....	17
捞鱼生 .....	25
做好事 得博士 .....	31
咖啡苦 啤酒苦 谁苦 .....	39
儿童是未来的主人翁 .....	45
行过苦难 得来祝福 .....	53
只要头衔 不要责任 .....	63
解雇 .....	69
钱 .....	75
不分贵贱的炒饭 .....	81
攀比会夺走心中的喜乐 一 .....	87
攀比会夺走心中的喜乐 二 .....	93
信是一种操练 .....	99
50回来爱自己 .....	105
为什么 .....	113
你知足吗 .....	121
人品与才华 .....	129
旅行 .....	135
别急着下评论 .....	141
成功的定义 .....	147
礼多被人怪 .....	153
一碗谦卑的叉烧面 .....	159
骨中的骨 肉中的肉 .....	165

## 自序

我之前的著作，都是在分享我的厨艺、陶艺和为弱势群体进行的社会工作，当然还有我的过去。

我曾经很喜欢在朋友之间发表意见，提出我的看法，坦诚说出心中的感触，但岁月和人生的际遇，让我逐渐的沉默，慢慢的把心房锁上。

但我内心还是深信，我不需要隐藏我的真性情，就像我不应该也不需要隐藏我的过去。所以我决定以文字和大家分享我的内心世界，面对现实、坦诚的面对自己和别人。

这本书《餐桌上的大小事》，我分享和家人共度的时光，和朋友的真情相处，生活中的爱、信仰、理念和满足感等等。这本书让我有机会审视我走过的人生，不管是好是坏，我无法回头，但从中得到的经验，帮助我、教导我往前走，把过去留在身后。

希望你看完这本书后，如果和我有同样的感受，我们一起学习如何作一个更尽责的父母、更孝顺的子女、更恩爱的夫妻、更珍惜友情、更舍得助人，把人生过得更有意义。

食物是我们难忘的舌尖回忆，很多时候是我们和亲人的联系纽带，《餐桌上的大小事》我也带出我常在厨房烹煮的25道菜肴，希望能帮助你为心爱的人带来餐桌上的欢愉。

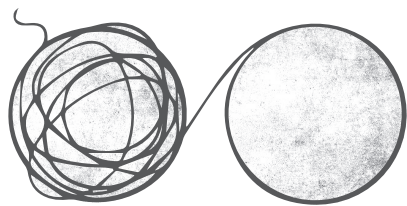
我有阅读障碍，但我还是很喜欢阅读。我太太Lydia不但是我家庭和事业上最得力的助手，她也不断鼓励我写下这本书，是激励和引导我的一股巨大力量。

我也感恩我有那么包容的父母，那无私的爱容忍我的一切不是，让我追逐我的梦想。我可爱的子女Anna、Eunice、Jabez和我的义女Shuet Jing是我写这本书的动力，因为我要把我最好的知识和难得的经验，传授给他们。

这本书能顺利出版，让我梦想成真，我要感激高艺出版社的素梅姐和编辑团队，特别是丽娟姐和和凤英姐的协力相助。

陈喜明  
作者

复杂  
简单化





认识我的人都知道我从不讳言我很欣赏 Jamie Oliver 这个名厨。所以当 Jamie Oliver 宣布将其餐饮连锁清盘的消息发布后，不少朋友都第一时间把消息转发给我。

我只能说接到消息后我是很心痛的，虽然我与素未谋面。一个辛苦建立的品牌就这样瓦解了，多少人因此失去了工作。我自己也是个小小饮食业经营者，我深深明白这行业做不下去有不少共同的因素，员工素质、高不可攀的租金都是信手拈来的原因。

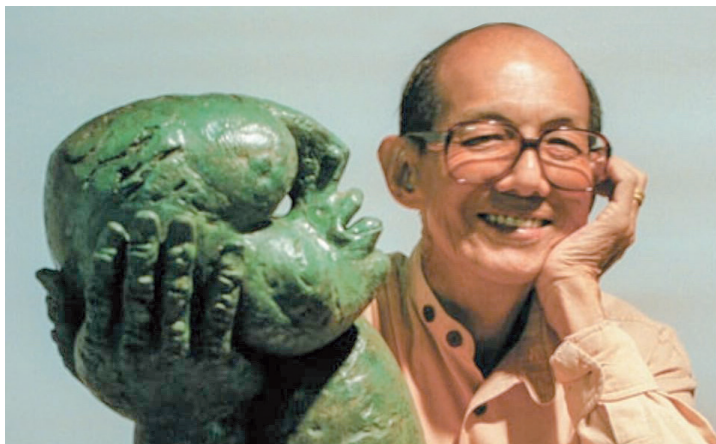
当餐饮做到一定的规模，一定要设立系统。一个系统的成立已经很不容易，而能够让数百数千名员工跟着系统走更是难上加难。Jamie Oliver 的餐饮不是快餐，其复杂性和挑战性更是加倍的。我也曾在一家餐饮连锁集团担任总厨，那种几乎时时都处在救火备战的状态真的会让人身心俱疲的。

一日为师  
终生为父



最近我又多次来到国立大学文化中心3楼，因为这里收藏了我的恩师新加坡著名雕塑家黄荣庭先生毕生的作品。一次又一次不厌其烦地回来，是因为我正在思考下半段的人生该怎么走.....

看着老师的作品、触摸着老师的作品，其实是忆念起老师的教导.....



黄荣庭老师是我生命中的贵人，少不更事的我因为染上毒品而被送入了肃毒所。当时的我仿佛是大海中的一块漂木，不断地用毒品、酒精麻醉自己。我的所作所为伤透父母的心，最后他们只好把我送入肃毒所改造。

当时的黄荣庭老师已经是赫赫有名的雕塑家，他义务参与肃毒所的改造工程，通过陶艺雕塑协助嗜毒者戒毒，最重