

中外育儿家教
阶梯丛书

胖星儿
之
联袂推荐

小巫◎著

小巫 厨房蜜语



著名家庭教育专家小巫贴心力作
让孩子记住妈妈做饭的味道



要孩子听话很容易，就是亲手照料他的吃喝拉撒
饮食是教育的基础，改变孩子从家务事开始

中外育儿家教
阶梯丛书

小巫
◎ 著



小巫 厨房蜜语



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小巫厨房蜜语/小巫著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-80763-507-9

I. ①小… II. ①小… III. ①西餐—烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第104740号

XIAOWU CHUFANG MIYU

小巫厨房蜜语

作 者: 小 巫

策 划: 谢源虹

责任编辑: 谢源虹 梁式明

封面设计: 知行兆远

责任印制: 韦文印

版式设计: 卜翠红

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号 邮政编码: 100162

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 100千字 印张: 12

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-507-9/R · 132

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85800696 85893724

○ 序/隐藏在美食中的亲子道理



一、厨房+蜜语

我孩子的学校每年秋季都会举办一场“国际美食节”，因为学生们来自五湖四海，学校鼓励父母们把最能体现自己祖国家乡文化的特色菜肴贡献出来，供孩子们、老师们以及家长们大快朵颐。国际美食节这天，学校四层楼道里每一层都摆上长桌，桌上各国菜品琳琅满目，很多孩子还穿上本国民族服装，大家端着盘子到处游走，看见什么好吃就取一些来吃。

我一向自认是一个跨国界跨文化的人，所以就没刻意去烹饪本土代表作。因为菜是需要事先做好了端到学校，为图省事儿，每一年我的作品都是一大锅意大利通心粉，拌上冷热皆可入口的酱汁，比如罗勒松仁酱（见66页）或者烟熏三文鱼奶油酱（见78页），端着满满一锅去，拎着空锅回家。大多数家长都用塑料餐盒带菜过去，气势磅礴地用锅端菜的不多，所以一锅菜被分吃干净，令人欣慰。更有意大利妈妈前来品尝，并且竖起大拇指，更令我暗自得意。

2008年那一次，我做了平素孩子们最喜欢吃的普罗旺斯烩菜（见106页），那时有一部同名的卡通片，中译《料理鼠王》，2007年我带女儿去美国时在电影院看过，回京后买了碟，我们全家都特别喜欢这部影片，于是我在菜肴标示牌子上，一面画了影片主人公最后开店时，饭馆招牌上的那只握着炒菜铲子的老鼠形象，另一面画了蓝天白云绿树。这一锅烩菜放在桌子上不久就见了锅底，我女儿的老师一边吃一边说，比学校食堂做的好吃多了。呵呵，要知道，这食堂的老板可是法国人呢！



那天我的朋友带了她一岁多的女儿晏晏跟着我们混迹人群当中吃吃喝喝，晏晏来到我家锅前时，锅里已经没有菜，只剩下一丁点儿汤汁了。

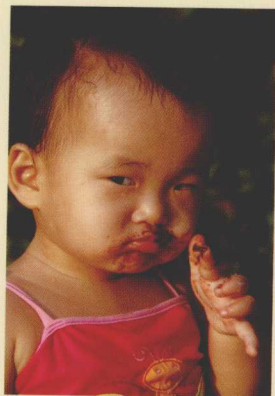
我盛了一勺汁给晏晏

尝，小姑娘吃下去之后咂咂嘴，指着锅里还要，我又给她几勺，她都狼吞虎咽下去，到后来她嫌我用勺子刮太慢，干脆捧着锅喝，那只锅比她的脑袋大好多，几乎扣在她头上，锅里的汁被她喝得一滴不剩。晏晏妈当时很吃惊，小巫阿姨这做的是啥美味呀？俺这丫头咋就这么爱吃啊？

后来晏晏妈就盯上我了，每次见到我都要菜谱。我口述给她三文鱼骨豆腐味噌汤（见34页）的做法，她回家做出来之后，刚尝了一口，便按捺不住激动的心情，大声招呼晏晏爸过来品尝，据晏晏妈说，她老公吃了一口之后，也立刻按捺不住澎湃的心潮，端起锅就朝门外走，说是要跟邻居分享。晏晏妈断喝一声：“放下！我跟闺女还没吃呢！”这才救下来这一锅汤。

晏晏妈，还有几个品尝过我烹调的朋友们，都起哄嚷嚷着要我开厨艺班。这呼声被出版社听见了，编辑们说那你干脆写一本菜谱书得了，让更多的妈妈学会，不是更好吗？我一想，这倒真是个好主意。

实际上，写这本书的真正动机，不在于显示我多么会烧菜，我会烧的菜很有限，手艺也差强人意，只是因为不是中餐，而使得吃过的朋友们感觉新鲜过瘾。此外，为了与一般菜谱区分开，编辑还叮嘱我写成蜜语式的兼顾厨艺和亲子的图书，书名也就这样定下来了。因此，可以说郑重其事地出这么一本书，我绝对是别有用心的。请朋友们好好阅



读我下边的文字，否则这只是一本普通的菜谱而已，里边很多菜都可以在西餐菜谱书里找到。



二、

肯照料孩子，才有资格训导孩子

2009年6月，一位来自瑞典的资深华德福老师给我们举办了一场讲座。老师年事已高，是一位慈祥的老奶奶。她反复强调在家里，在孩子面前，妈妈不要流露出无所事事的样子，而是最好忙忙碌碌，操持家务、煮饭烧菜、缝纫手工，等等，一方面，给孩子做出可供模仿的勤奋榜样来，另一方面，则增进亲子关系的融洽性。

听到这里，一位妈妈举手问：“家务事一定要妈妈亲自做吗？我工作很忙，也不太会干活儿，家里有保姆，可不可以让保姆代劳呢？”

瑞典老奶奶笑眯眯地说：“当然可以了。”

那位妈妈明显地松了一口气。未曾想老奶奶又加了一句：“不过，你要做好思想准备，你的孩子会跟保姆更亲。”

一屋子人哄堂大笑，我是笑声最响亮的一个：老师的话真是说到我心里去了！这些年来，很多妈妈都问过我：“我的孩子为什么不听我的？”也有很多朋友对我报告过他们的观察心得：“你的孩子真听你的话。”我有一个秘诀。然而，它既不是怎样与孩子沟通，也不是如何训育孩子自律，这些方法虽然都行之有效，但解决不了根本的问题，那就是亲子关系的质量，也就是说，孩子是否信任母亲、是否把母亲当作他生命中最亲

爱、最重要的那个人。良好的亲子关系是有效实施一切养育手段的前提。

我的这个秘诀就是——亲手给孩子做饭，亲自照料孩子的起居，陪伴孩子入睡，给他们唱歌、讲故事。

我在其他几本书里、在多场讲座上，都曾经反复强调，母亲一定要亲自照料孩子，从亲自哺乳开始。尽管大多数家庭都有老人和保姆帮忙，但是母亲在孩子起居方面亲力亲为的重要性不容忽略。说白了，那就是：谁照料孩子的吃喝拉撒睡，孩子就听谁的。这个“听话”，不是传统意义上的乖巧顺从，而是基于良好的亲子关系而产生的那种信任。当你不辞辛劳给孩子做饭、洗漱，陪伴他们玩耍时，孩子能够感受到你的爱，他知道你爱他，也就本能地体会到你要求他做的事情都是为了他好。作为一个独立的个体，孩子肯定有反抗你、惹怒你的叛逆时刻，但他不会做出令你伤心的举动，也会乐于跟你沟通，听你讲道理。

甚至可以这样说：谁亲手照料孩子，谁才有资格训导孩子，否则就是在孩子的教育方面弃权。一个不肯洗手做羹汤，一切都由他人伺候，把保姆当成用人，饭后连碗都不肯收拾的妈妈，当她再摆出一副高高在上的架势，命令孩子这样那样的时候，一定会遭到孩子抗拒的：“你是谁呀？你有什么资格来教训我呢？我凭什么要听你的呢？”

我女儿的一个同学来我家做客，吃了我做的饭，觉得挺香，我问她自己的妈妈会不会做饭，她说会，但不做。“我妈妈说了，要是她做饭的话，那要阿姨有什么用？”这位妈妈大概觉得，既然请了保姆，就不能花冤枉钱，还得自己做饭。

可能有妈妈会感到为难：我工作忙，没有时间，怎么办？我从小娇生惯养，什么家务都不会，怎么办？

我所倡导的，并不是妈妈全天围着孩子团团转，给孩子做全职保姆。只要你能尽量把下班时间奉献给孩子，只要你能一周之内为孩子做上几顿饭，陪他玩儿陪他笑，孩子就会把你当作最亲最亲的人。就像你不必具备音乐细胞也可以为孩子唱歌、没有经过美术训练也可以陪孩子画画一样，你不必利索能干，更不必是大厨级别，只要你努力，孩子就会领情感恩。

就拿我自己来说，我平时工作繁忙，周一到周五都有阿姨帮忙做晚



饭，我一般都是周末显一显身手，最多一星期做三四顿正餐。所以说，在做饭方面，我的出场率并不高，但却事半功倍，孩子们都一致认为他们老妈是地球上做饭最棒的那个人。不过，每天早晨，我和孩子爸爸都会早起，给孩子们做早餐，这最简单的一餐，却也是最重要的一餐，不仅是营养意义上的，更是心理意义上的，其意义之一就在于我们必须持之以恒。所以我会劝那些有住家保姆的妈妈，不要偷懒，不要依赖保姆，最好还是亲自给孩子准备早餐。

因此，每当有妈妈问我：“怎么才能让孩子听我的呢？”也就是说，怎么才能让孩子跟你关系好呢？秘诀就是——给他烧菜吃。



三、

终身大事始于口腹



数年前，在一场讲座里，我提出一个说法：“你有一个什么样的爸爸，你就会嫁给一个什么样的老公；同理，你有一个什么样的妈妈，你就会娶一个什么样的老婆。”此言一出，全场炸锅，事后在网上，这个话题被一名网友贴出，大家沸沸扬扬讨论良久，几年之内帖子几起几伏，可见这个说法还挺抢眼球的。

跟帖的无外乎两类：“对呀，我老公（老婆）跟我爸（妈）挺像的，我以前怎么没注意到呢？嘿嘿。”或者：“瞎说！我老公（老婆）跟我爸（妈）南辕北辙，根本没有相似之处！”

我的这个说法是有科学根据的，此处篇幅所限，不便展开来论述，大

家可以自己找一些心理学方面的书籍来看。我只是想说这样一个道理：妈妈是否亲手给孩子烧饭，关系到孩子未来婚姻生活的质量。

因为妈妈是孩子生命中的第一个女性，每一个男人在找老婆时，都下意识地以自己的母亲作为参照。因为爸爸是孩子生命中的第一个男性，每一个女子在找老公时，都下意识地以自己的父亲作为参照。母子关系良好，儿子喜欢妈妈，找来的媳妇就会像婆婆，婚姻关系也会亲密。同理，父女关系良好，女儿欣赏爸爸，嫁的老公也会有老丈人的影子，小两口自然甜甜蜜蜜。相反，如果亲子关系不好，那么孩子在寻找伴侣的时候，也许就会有意或无意地寻找跟自己的父母相反的那类人。当然，更多的情况是，亲子关系虽然不好，却仍然被类似自己父母的人所吸引，在婚姻关系中重复童年的体验，尤其是痛苦的体验，这类婚姻难免存在各种各样的问题。无论正面的心理指向，还是负面的心理指向，我们被什么样的人吸引，都逃脱不了父母的影响。

所以，这本书最令人耳目一新的提法就是——如果你想要儿子将来娶一位贤惠能干的媳妇，请你现在给儿子烧饭吃；如果你想要女儿将来嫁一个顾家好男人，请你现在就给闺女烧饭吃，并且教会她怎么烧饭。

关于第一点，我不仅有理论支持，也有生活实例。我婆婆是一个特别能干又极会烧饭的人。她养了四个儿子，四个儿媳来自天南地北，族裔语言文化背景各不相同，但有一个共通点，那就是没有一个懒人，都勤快能干，都喜欢烧菜给丈夫吃。

关于第二点，道理也很浅显：男人的心是被他们的胃拴住的。淘气小男孩在外边野，肚皮饿了的时候，他知道好吃的在哪里，一定会飞奔回家吃妈妈做的饭。一个男人如果有一个特别会烧饭的老婆，他一定不会在外边花天酒地，而是心甘情愿地回家吃饭，因为在大多数男人心目中，即便是满席山珍海味，也比不上家里的饭菜香甜可口。



四、饮食是教育的基础

近年来，每当有父母向我咨询孩子的行为问题时，我都会询问一下孩子的饮食情况。很多父母特别关注孩子的学习和行为，却往往忽略了孩子的饮食直接影响他的情绪、认知和行为。我们的消化系统与神经系统息息相关，因为消化系统向全身提供养分，而养分的四分之一是提供给大脑的。吃进嘴里的东西会影响我们的情绪，影响我们的脑部发育和运作，进而影响我们的言谈举止。有科学家这样说：“消化系统是我们的第二个脑。”

饮食→情绪→认知→行为，这是经过科学研究而得出的图谱。同理，环境（外界所发生的一切）首先作用于我们的身体，进而引发情绪反应，两者之间紧密相连。每当我们紧张、焦虑、恐惧、愤怒时，我们的消化系统往往发生相应的反应，甚至我们可能还没有体察到情绪的变化，身体已经给我们提醒了：小到胃酸、没胃口，大到呕吐和腹泻。孩子的反应则更直接，很多孩子处在紧张压力之下，从理智上来讲不敢公然反抗，但身体却以病症来抗议，尤其是消化系统的病症，比如消化不良、呕吐和腹泻。当孩子反复出现消化系统的问题时，我们不能仅仅从医学方面去治疗表象，更要从他生活的环境当中找出引发他病症的根源。

无论是中医还是西方的草药学，以饮食调理生理、情绪和行为，是自古以来的传统。严重过敏的孩子很可能会产生认知和行为方面的偏差，因为消化系统不仅影响免疫系统，更直接作用于脑部。孩子的肠胃不能消化、分解、排除的有害物质，会穿透肠壁进入血液循环系统，对身体其他

部位产生影响，孩子的肠胃不能消化、分解、吸收的养分，则无法顺利到达需要它们的地方，造成孩子营养不良。自闭症、多动症、学习障碍、抽动秽语症等特殊需求的孩子都需要在饮食方面多加小心，比如自闭症的孩子需要避免摄入面筋类（大麦、小麦、燕麦、黑麦、荞麦等）和酪蛋白类（一切乳制品），多动的孩子需要避免摄入过多维生素C和糖分，所有的孩子都需要尽可能避免摄入食品添加物，控制饮食之后的治疗效果在大部分孩子身上十分显著。

孩子在生命最初几年，最重要的发育部分就是他的消化系统，消化系统可以说是一切的基础。因此我们做父母的需要特别关照孩子的饮食，说到底，饮食是教育的基础。从母乳喂养开始，我们需要捍卫孩子的饮食安全。我们要亲自喂母乳，因为孩子吃的是我们的身体所提供的全面营养，而不是某位我们不认识的奶牛所提供的不适合人类婴儿消化的物质。我们也要亲自给孩子烹调食品，挑选最适合孩子健康发展的食物，以健康的方式提供给孩子。

市面上关于健康饮食的专业书籍琳琅满目，这里我就不再班门弄斧，只是简单分享一下自己的心得。我推荐妈妈们尽量找到有机食品，尤其是蔬菜，特别是绿叶蔬菜，尽量吃有机的。如果能够买到生物动力（或称活力农耕）农场的产品，那再好不过。

本书所用到的很多草本调料，都可以当作草药来给孩子治病。





五、改变孩子从家务事开始

有妈妈来问我：“小巫啊，怎么才能让我家宝贝儿更懂事呢？磨破了嘴皮子，道理说了一大堆，他就是听不进去。”

我回答：“让他做家事。”

还有妈妈来问我：“小巫啊，怎么才能让我家宝贝儿喜欢学习呢？怎样才能提高他的成绩呢？”

我回答：“让他做家事，尤其是学做饭。”

关于家务事对于孩子健康发展的重要性，我在其他几本书里都有论述。简单地说，要让孩子“懂事”、不给父母捣乱，最有效的办法就是让他参与家务劳动，从料理自己的内务开始，承担起生活的责任，感觉到自己是对家庭有贡献的一员，感受到自己作为家庭一分子的价值，进而对自己的行为负责任。

所有的孩子，从一岁左右会摇摇摆摆地走路开始，都喜欢给成年人帮忙做事情。一方面，他们是在模仿成年人的行为模式，这是他们学习的主要手段；另一方面，他们也是在积极地参与生活的过程，这是他们感受自身价值的途径。有些家长怕孩子出危险，有些家长担心孩子弄坏物品，也有些家长嫌孩子添乱，更有些家长认为做家事是无意义的活动，就不许孩子接触家务劳动，尤其厨房，更是孩子活动的禁区。他们给孩子买来好多玩具和书本，要求孩子玩专门给儿童设计的玩具，或者看书“学习”。

可是，从孩子那个角度来看，我们成年人在厨房里叮叮当当热热闹闹，看上去好玩极了，那么好玩的活动，不许他们参与，他们既羡慕又不解，同时还觉得自己很笨。



六、培养孩子的国际化胃口

好几年前，我的儿子还很小的时候，我们居住的那栋楼里，楼上有个妈妈，自己开了公司，平时工作很忙，孩子托给阿姨照看。一次，这位妈妈好不容易抽出时间来，带着儿子去欧洲旅游，跟我们隆重地道别了。没过两天，我在园子里又碰上了她。我当时很惊讶：你们不是去欧洲了吗？这个妈妈说，咳，别提了，去倒是去了，但是很快又回来了！为什么呢？一个原因是她平时跟儿子在一起的时间太少，孩子不跟她，总是闹着要阿姨，另外一个原因是孩子吃不惯欧洲的食物，跟他妈妈闹绝食，什么都不吃，妈妈心疼宝贝儿子，赶快带他回北京了。这趟旅行，白白花了这位妈妈不少银子呢！

这是一个很极端的例子。不过，这些年来，中国人外出旅游的机会大大增多，海外游客里，中国人的面孔占据的比例也越来越高，我也的确听说过一些因为孩子吃不惯当地饮食而让父母发愁，给快乐的旅途平添烦恼的故事。

中国的饮食文化的确历史悠久、源远流长、博大精深、花样众多、

味道美妙，然而，因此就认为中国菜天下第一，无人可比，又未免言过其实。可能，有这样思想的人，还是因为吃惯了自己家乡的菜，不习惯其他菜肴，才有此言。一个人成长过程中，饮食的烙印极其深刻，无论走到哪里，无论面对着什么样的美味，最怀念的，还是从小最喜欢吃的那些饭菜，无论这饭菜在他人眼里多么简单寒酸，不值一提。

这些年，不仅各国佳肴川流不息地进入中国，中国人到世界各地接触不同菜肴的频率也逐年上升。我推荐妈妈们让孩子从小多接触不同风味的菜，给孩子培养一个国际化的胃口，免得出国旅游的时候还要到处找中餐馆，还不一定正宗，吃得不舒服。

更何况，旅游本身的意义之一，在于接触和了解其他的文化，而饮食则是所有文化中最基础最本质的元素。可以这样说，如果想了解一个国家的文化，最佳着眼处，就是从它的饮食开始。饮食留给我们的，是多个感官（味觉、嗅觉、视觉、触觉）全方位的印象和记忆。因此，吃一顿当地的饭，比阅读多少文字，都更能直接地触碰到其文化内涵。接纳对方饮食，恰是接纳其文化的开端。抵触对方饮食，则难免会在了解对方文化时带有偏见。

我们这些年来，带着孩子去了不少国家。每到一处，必定要吃到当地正宗的菜肴。孩子们的胃口也很乖，什么地方的菜都爱吃。





七、有心插柳自成趣

我为什么专注于修炼自己烹调西餐的技术呢？也许有人会说，因为我丈夫是西方人，所以我要做西餐给他吃。其实不是的，我丈夫久居中国20载，胃口早被中国菜同化了。大部分跨国婚姻里的儿媳妇，最拿手的还是自己的乡土烹调。

我的原因比较奇特。十几年前，我在纽约曼哈顿居住的时候，跟我合租公寓的，是一个年长我几岁的北大师兄。这位师兄厨艺高超，而且恃才自傲，根本看不上我做的菜，很武断地对我说——你一边儿歇着吧，我给你做好吃的！于是，我很自卑很谦恭地躲在一边，师兄每天兴致勃勃地烹来炒去，每个周末还呼朋唤友，大家一起喝酒聚餐，都是师兄一人张罗。我对烹调中餐的信心和动力，就这么销蚀在师兄每天端上桌子的美味里。

可我并不甘心当一个寄生虫，我喜欢做饭，享受在厨房里忙碌。面对厨艺精湛的师兄，我只能另辟蹊径，别出心裁。于是我开始琢磨西餐，最先掌握的，就是pesto绿酱。呵呵，这下子，轮到我双臂交叉，面带慈祥的微笑，不无自得地看着师兄狼吞虎咽，边吞边说“好吃！好吃”了！

所以，今天我居然能出这样一本菜谱，这位师兄当初对我的影响，功不可没。如今时过境迁，物是人非，我们之间早已失去联络。谨借此机会，向这位师兄致以深深的感谢！



另外还要事先声明一点，我做饭，纯属自学成才，而非科班出身。我没有参加过正规烹调课程，所以提供的菜谱，大致都是山寨版的，而且根据我们家庭的口味与健康的需求有所调整。挑选哪些菜谱进入这本书的时候，还有一个原则，就是本土妈妈可以轻而易举地找到原料或替代品，并且不费吹灰之力地做出来，因此，大部分菜谱属于西餐家常菜，而不是米其林蓝带级别的精致西餐。内行高手看了，难免有笑掉大牙的时候，那您可别来找我补牙（俺娘在世的时候，这事儿还好说，她老人家是镶牙专家），您笑笑就行了。

最后还有一点遗憾，我们全家都喜欢吃东南亚（泰国、越南、缅甸、印度尼西亚等）的菜肴，可惜篇幅所限，没有收录进这方面的菜谱。而且既然内容以“西”为主，即便有亚洲菜系，也偏向中东西亚。

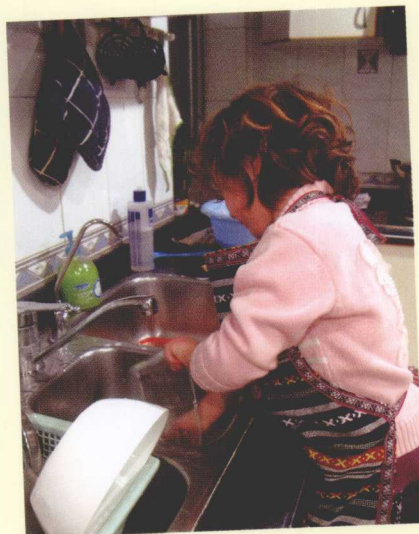
另外，北京婕妮璐超市、北京绿叶子超市、北京法派面包坊、北京家园意大利餐厅为本书提供了珍贵的拍摄场景和实物，有了这些专业店的大力支持，极大地促进了本书的完美出版。在此谨致以真诚的感谢！



改变孩子从家务事开始



小厨师好认真，有模有样



小妹妹不示弱，兢兢业业



自己做的，味道不错