



小巫厨房蜜语 (升级版)

小巫 著



小巫厨房蜜语

(升级版)

小巫 著



图书在版编目(CIP)数据

小巫厨房蜜语:升级版 /小巫著. —南宁:广西科学技术出版社,2014.7
ISBN 978-7-5551-0190-1

I. ①小… II. ①小… III. 西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139891号

XIAOWU CHUFANG MI YU (SHENGJI BAN)

小巫厨房蜜语(升级版)

作 者:小 巫

责任编辑:陈 瑶 张 俊

责任校对:曾高兴 田 芳

媒体推广:栗 伟

产品监制:张 俊

版式设计:昕 昕

封面设计:红杉林文化

责任印制:陆 弟

出 版 人:韦鸿学

社 址:广西南宁市东葛路66号

电 话:010-53202557(北京)

传 真:010-53202554(北京)

网 址:<http://www.ygxm.cn>

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.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京市雅迪彩色印刷有限公司 邮政编码:100121

地 址:北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村

开 本:710mm×980mm 1/16

字 数:140千字

印 张:17

版 次:2014年7月第1版

印 次:2014年7月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5551-0190-1

定 价:49.80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:010-53202557 团购电话:010-53202557

北京东隅酒店行政总厨 罗伯特·康宁 特别推荐



非常高兴看到小巫为中国读者撰写的这本食谱书，它可以说是一本西餐的绝佳入门读物！而且也是目前我在中国见到的最大而全的西式菜谱，书里采用的简便烹调方式让中国人很容易学习和理解西式饮食。

我家的中国阿姨在没有我参与帮助的情况下，按照小巫的书稿，烹调了多样菜品，十分美味可口，受到孩子们的热捧。而且，书中所有菜谱都是低油低盐，体现了健康的饮食方式。

我们全家最热衷的活动之一就是一起做饭、一起进餐。现在，有了小巫的这本菜谱书，你也可以和家人一起烹饪西餐了！

西餐其实简单易做，它有赖于良好而新鲜的食材，小巫的这本书展示了烹调健康的西餐是多么轻而易举；小巫用她优美的文笔使这本书读来既轻松愉快，又引人入胜。

祝大家愉快享受西餐！

北京东隅酒店行政总厨

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Cunningham'.

罗伯特·康宁



升级版前言

在我所有的书中，《小巫厨房蜜语》第一版可以说是写得最轻松的一本，也可是说是出版得比较糊涂的一本。

说写得轻松，是因为我原本就是一个贪吃的人，让我这么个吃货来说吃饭，肯定说得眉飞色舞、口若悬河。我的一大爱好就是品尝世界各地特色风味，每到一处旅游，必定走大街穿小巷，挖掘当地人爱吃的食品。吃素之后，依然如此，即便很多东西都不能吃了，也会饶有兴致地在一边观察别人吃什么、怎么吃。

说出版得糊涂，是因为当年交稿后，我就外出参加培训数周，烹调和拍摄的事情，全然交付给了编辑。拍摄过程极其费力，摄影师那边拍出来的菜品，有一些看着总是差强人意，我自己补做了个别菜品，但因出版期限问题，只好付梓印刷。就这样，留下了很多遗憾之处。

没想到，这本书还是受到广大读者的好评。无论网上还是线下，都有读者告诉我：“以前我不会做饭，看了你的菜谱，觉得简便易行，就照着做了一

盘子意大利面，没想到孩子特别爱吃！而且我在孩子心目中的形象一下子高大起来，变成了高手厨娘！就这样，我渐渐爱上了做饭。”或者：“我们家孩子原来挑食，给他做饭很令人头疼，自从吃了你书上写的菜之后，他就喜欢吃饭了！”

哦，这本书不仅能改善亲子关系，还能激发烹调天赋，甚至可以“治愈”挑食，简直物超所值么！更多的评价在于这本书是西餐扫盲书、西餐入门书，也是家里餐桌上的调剂。最出乎我意料的是，这本书在驻京外籍人家庭中走红，很多外国妈妈买去给家里的阿姨，让她们学着给家里的孩子做西餐吃。

只是，上一版的菜品实在太少了！也不够系统，不够精致，令我感觉愧对读者。近几年，孩子年纪渐长，我的时间和精力也有宽裕，人到中年，更加贪吃，于是进一步钻研了更多的菜谱，并且在家人身上取得了良好的试验效果，甚至进军了以前一向敬而远之的烘焙界，无论烤成啥样，都赚得一众大小盆友的喝彩，还结交了几位资深吃货兼烘焙高手。

这下子又折腾大发了，不禁手心痒痒地又要跟读者们分享，部分菜品已经发布在微博上，一众博友热切地讨要做法，或者回家做后也发来照片，还添加了独创的改良版。这些都鼓舞着我，大幅度修改上一版，做出一版更加全面、系统、美味的食谱来。

这一版的编辑特地叮嘱我，她最喜欢看我写的那些饮食背景，所以不仅要写怎么做菜，还要讲跟这些菜有关的故事。的确，我深信饮食与文化之间存在着密切的关系，甚至可以说，吃什么东西，直接影响了我们的思维方式。在当今这个全球化的大环境当中，试着烹调和品尝他国的菜肴，不仅有助于调剂我们的口味，也有助于开阔我们的视野。

因我出差和讲课日程繁重，这一版的拍摄还是交付给专业的厨师和摄影



序/隐藏在美食中的亲子道理



一 厨艺+蜜语

我孩子原来所在的学校曾经每年秋季都举办一场“国际美食节”，因为学生来自五湖四海，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。国际美食节当天，学校辟出足够的空间，摆上长桌，桌上琳琅满目地铺满各国菜品，很多孩子还穿上本民族服装，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捧到学校，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，比如香草酱（见78页）或者烟熏三文鱼奶油酱（见93页），捧着满满一锅去，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法国烩菜（Ratatouille，



见146页)，那时有一部同名的卡通片，中文译《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42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，都起哄嚷嚷着要我开厨艺班。这呼声被出版社听见了，编辑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，里边大部分菜都可以在网上搜到做法。



肯照料孩子，才有资格训导孩子

2009年6月，一位来自瑞典的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，最好是忙忙碌碌操持家务，煮饭烧菜，缝纫手工等，一方面，给孩子做出可供模仿的勤奋榜样，另一方面，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，我是笑声最响亮的人之一，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、最可靠的那个人。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，孩子肯定有与你意见相左、让你头疼乃至生气的时刻，但他不会故意敌对你，也会乐于跟你沟通，和你讲道理。

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，只要是保姆职责范围内的，自己就不需要动手了。

但我们家则在“使用”阿姨方面刻意有所保留：阿姨不仅周末休息，平时我也会跟她一起做家务，尤其是做饭。一方面，这防止了全家人养成对阿姨的依赖，另一方面，也给自己亲手照料孩子的机会。

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
你能够尽量把下班时间奉献给孩子，只要你能够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，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，每当有妈妈来问我“怎样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，嫁给的老公也会有老丈人的影子，小两口自然甜甜美美。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房贤惠能干的媳妇，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，有四个儿媳妇。这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。

饮食→情绪→认知→行为，这是经过科学研究而得出来的图谱。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，更要从他所处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顺势疗法，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、抽动秽语症等等有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剂，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，而不是某只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，占用篇幅来详述，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：“让他做家务事。”



还有妈妈来问我：“小巫啊，怎样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：“让他做家务事，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务是无意义的活动，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。所以，聪明的父母都乐于让孩子尽其所能料理家事，既锻

炼他们的动手能力，又能提高他们的自信，还可以训育孩子自律，一举三得。

明白了上边这个道理，就可以领会为什么做家务还能够提高孩子的学习成绩。很多家长陷入一个误区，当孩子学习吃力时，他们认为提高成绩的唯一途径就是让孩子花更多的时间和精力去钻研书本，并且成年人包揽所有家务，以避免孩子分心。殊不知，一个生活上完全依赖父母的小寄生虫，是没有什么动力、信心和办法来学习的。更何况，对于孩子来说，学习不是在静止不动中发生的，而是必须通过动手体验才能真正获得知识。

烹调本身就是一门艺术，它需要调动一个人全面的本事，既要开动脑筋发挥创意，又要利落能干有条不紊，还蕴含了物理、化学、生物、数学、美术、塑形等等科目的原理。世界上好的教育都注重让孩子动手制作和创造，只有自己原创的作品才能赋予孩子真正的自信。会做饭的孩子对自己的感觉更好，也更乐意主动掌握自己的生活和学习。



六 培养孩子的国际化胃口

十多年前，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，妈妈心疼宝贝疙瘩儿子，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。

很多中国人都以中华民族的饮食为荣，有极端者，甚至说中国菜是世界上最好吃的，其他国家的菜肴都难以望其项背。中国的饮食文化的确历史悠久、源远流长、博大精深、花样繁多、味道美妙，然而，因此就认为中国菜可以在世界上称王称霸，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，无论面对什么样的美味，最怀念的，还是从小长大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。因此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，如果了解一个国家的文化，最佳着眼处，就是它的饮食。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。