

孩子没什么错：为挑食辩护

翻译：李春辉

全世界的父母们都觉得要是某家的孩子不挑食，那么这家的大人十有八九也能把自己挑食的孩子给喂养好。他们有种“特殊的智慧”，虽然没有经过什么验证，但是人们像坚信一些习以为常但是似是而非的教条一样，对有些人有这种能力深信不疑。现在有些好为人师的父母会告诉你，这些孩子们挑食纯粹是因为他们能轻而易举地吃到有那么多快餐。你不管怎么弄，孩子们还是能吃到各种各样的垃圾食品。要是你晾他们几个星期，然后做一顿好的，他们就知道什么才是美食了。要是孩子们不饿，那就饿到他们饿。要是孩子们不想尝试新的食物，那就每天只做新事物，爱吃不吃，不吃饿着。这样训练几回，至少从法国的经验来看，法国的孩子们会很有礼貌地吃掉所有的东西，包括看起来很恐怖的猪肝泥或者小兔子。要是孩子不爱吃你做的饭，那么肯定是因为你没有调教好。

当然了，你也可以这样看，挑食是整个发达社会身心倦怠的一种体现。不是父母们的过错，是因为文化就是这样的。医生们通常说能母乳喂养多久就喂养多久，但是这也剥夺了孩子们逐渐适应不同口味的机会和能力。超市里的那些灌装、瓶装、袋装食品添加了各种增味剂和人工色素，过早地腐蚀了孩子们品尝天然味道的敏感度。当然了，最本质的还是因为可吃的太多了。你想一下，每天趴在桌子上艰难地从这个盘子划到那个碗，东挑挑西拣拣，日日如此，还能不挑食吗？

我对上面这两种自作聪明的理论感到又好气又好笑。像我这么一个对纯粹理论全盘接受的女人，我这辈子头 21 年，却是拒绝吃大部分食物。对我父母来说这就是个难搞的事情，因为我六岁以前一直生活在食物匮乏时常常要忍饥挨饿的地方。上个世纪八十年代左右，为了偿还外债，罗马尼亚施行了“不让人活命”的紧缩政策。为了能从国际国币组织继续借钱，总统齐奥塞斯库同意大幅度增加出口消减进口。在实际操作中，这种政策就意味着罗

马尼亚好的粮食都卖给了外国，自己所剩无几，却没有外国的粮食补充进来。每日主食无以为继，商店门口的长龙成了生活中自然而然的一部分。每天都是先排队占个位置，然后相互之间讨论着今天店里到底有哪些食物。我父母在零下好几度的天气里在外面一站就是几个小时，就为了买点儿山药蛋和猪肉，这还是运气好的时候。就是在这种情况下，不管他们怎么哄我或者教育我，我也没有被饥饿阴霾笼罩下的祖国所吓倒：该不吃还是不吃。

吃饭的时候，我总是从凳子上溜下来，想方设法找个借口不吃。我特别讨厌和牛奶。冷牛奶绝对不喝，热的还有可能尝两口，但是这也得加上蜂蜜搅拌均匀，而且表面上还不能起皮：有奶皮我是绝对不喝的！奶皮黏在嘴里滑唧唧的感觉让人毛骨悚然，就算是最温馨的时刻，这样的生活必需品也能让我哇地一声全吐了（没有煮熟的鸡蛋也是一个类似的噩梦）。肉就更别提了，在这么个几乎没有听说过谁是素食主义者的国家里，我和肉既然成了殊死敌人。在小说安德鲁马丁的小说《我盛大的希腊婚礼》中，当芙拉阿姨知道未来的新郎官是个素食主义者的时候大吃一惊：“你不吃肉？你是说你不是吃猪肉？没事没事，我给你做羊肉。”简而言之，罗马尼亚的饮食就是肉、肉、肉。

有时候当我想起小时候的时候，总感觉听到身体某个部位有个声音试着告诉我儿时不吃的那些传统美食是多么好吃：用猪蹄子、猪头肉、猪耳朵以及蒜泥做成的肉冻；鸡肉和牛脑合炒；用牛肚条做的酸汤；秘制煮鸡冠子；牛蛋；压猪头肉。老一辈儿的人觉得这些实在是美味极了，让人不能割舍。但是我自己觉得确实不那么自在：鸡在炉子上炖好几个小时，汤里放了千奇百怪的草药，还有一种吃起来酸不拉几的蘑菇、鸡肉和什么肉做的肉酱。我父亲以前总是觉得他能把这个肉酱做的更美味，而且还起了个名字叫做“鸡王酱”，他描绘的声色摇曳，好像英国女王已经扒在厨房的门上留着哈喇子的一样。

我这又不吃那也不吃对家人来说是一种折磨，这种折磨却激发了他们在饮食上的创造性和食材多样性。我祖父会把西红柿切成一片一片的和萨拉

米对着摆开，好像排兵布阵一样，他突然吃掉我一块萨拉米，我就用叉子叉起一片西红柿塞到嘴里。我父亲另有高招：我想不吃什么就不吃什么，三天以后，不管他让我吃什么我都吃得干干净净。我父亲后来说也是你妈太温柔了，然我对你实行这个饥饿战略。

由于我实在是骨瘦如柴，医生说还不如把她带到山里养一段时间，那里吃了牛奶也没有什么好吃的了。我父母也就带着我在一个农场周围过了一个假期，每天早晨他们都早早下山去买一瓶还热乎乎的牛奶，带着牛味的牛奶。他们当时每天也只能买得起一瓶牛奶。每天买回来以后给我弄好，放在我的跟前，期盼着他们这个唯一的女儿能够长两斤肉。每天早上我就是呢一下，然后就大声作呕，他们就迫不及待地喝掉剩下的宝贵的牛奶。当假期结束，回家的时候，我还是那么苍白消瘦，他们倒是又白又胖。

当我表现出喜欢吃某种东西的时候，我们全家人都想疯了一样去准备，现在喂养我自己儿子的时候也意识到自己有时候也这样。我小时候某一天，我奶奶和姥姥同时发现我喜欢吃西红柿面，特别喜欢吃，一点儿也不拒绝，他们如获珍宝。这个星期去我奶奶家，她给我做了一个星期的西红柿面。下周去我姥姥家，又给我做了一个星期的西红柿面。当我再去奶奶家的时候，她又信心满满地端上了一碗西红柿面的时候，我面无表情地说：“你们就不能有点儿创意吗？”

现在回头看，我完全能理解这些事情了。我拒绝被特殊喂养，尤其是不吃富含蛋白质的牛奶和肉，你想想那时候你要是没有农场的门道，没有打入共产党内部，弄这些吃的多么费劲啊。我其实也在拒绝一种从猪头吃到猪尾，从猪皮吃到猪胃的文化，美国人早就不吃内脏了。就算是我离开故土，到了以色列，后来又到了加拿大，我也不吃和父母一起吃在他们看来的天然美物。我依然能记得他们把厨房弄了个天翻地覆才煮好猪内脏做好肉冻的那种雀跃，那股黏在墙上经久不衰的浓郁蒜味让他们手舞足蹈。而我，连闻都不想闻。

我对有一次拒绝和他们吃家乡美食感到很愧疚。罗马尼亚民主革命以后，我的外祖父母到多伦多来看我们。为了庆祝他们的到来，他们为每个人买了大龙虾，就在在我们的小厨房里做好了“大餐”。现在我还有一张当时吃饭的照片，一边是我外公正敲断那个红色大虫子，大快朵颐，另一边是我的外婆散发着喜悦的光芒，而我局促地坐在他们中间对着一个空盘子一副很不以为然的表情。后来我也吃过龙虾，但是当初我确实不该不吃的。我当时没能理解我离开我的外公很多年了，他还能活着再见到我真是多么难得的喜悦。那可能是他第一次也是最后一次吃龙虾，我却冰冷地拒绝和他一起吃。

有些关于挑食的说法很大方，他们倾向于理解而不是谴责。一种说法认为孩子们通过决定吃与不吃展现他们的掌控力：毕竟张不张嘴是自己说了算。还有一种说法认为挑食的人可能基因上决定了他们味觉比较差。或者说挑食的孩子味觉过于灵敏以至于灵敏到连甜都能分出不同的层次来。有朝一日孩子们不挑食了，你也不知道他们是什么。有可能是你这次哄着他们尝一下这个味道，下次哄着他们尝一下那个味道，尝到一定数目突然胃口大开；也有可能是他们的味蕾与日俱疲，好吃与不好吃已经无法分别了。要是他们和我一样，偷偷摸摸跑到厨房吃一些自己觉得好吃的东西，这也是一个不错的策略吧。

越来越大以后，我逐渐形成一种喜欢我自己做的怪异食物的口味，就是从小悄咪咪地自己把一大堆东西乱七八糟混到一起。两片面包片中间挤满番茄酱，在夹上一片橙色荧光奶酪，再用力挤进去一些酸菜以及生洋葱，这样一起吃。有那么好几年，就是饿着，也会把博洛尼亚三明治扔掉不吃。直到有一天我明光乍现，用奶油奶酪浸润一大块洋葱然后挤上一层层的西红柿酱，到午饭的时候西红柿酱已经湿透了面包，奶油奶酪已经沾满了盛三明治的纸袋子。就是这个黏答答、滑唧唧一摊是我当时的至爱。同学们觉得我吃的太油腻了，但是我已经从父母那里学会就算是别人觉得你吃的很恶心自己也能很开心的吃下去的本事。

因此在我青少年的时候，我无时无刻不处在饥饿中。天天想吃肉，牛肉、猪肉、肝脏，什么都行。对朋友们父母给他们从中国城买来的血豆腐也很感兴趣。对一个青少年来说，总能在多伦多的郊区找到他想吃的东西。我在朋友家吃了竹笋汤，教会我怎么用两根手指敲桌面表示谢谢上茶。我跟着我母亲，在她老板组织的聚会上第一次吃到了咖喱。在家里我也尝试做自己喜欢吃的东西，比如沾满了西红柿酱的春卷和炸豆腐。

我第一次怀孕的时候差不多三十岁了，早就忘了自己当年这也不吃那也不吃的抗争史，以为自己即将生下来一个很好养活的宝宝。我尝试吃各种东西，觉得这样肚子里的孩子至少能继承我这个具有广泛食谱的基因。我当然不会强迫我儿子吃牛脑子。但是，他肯定能吃到一个现代社会里所有好吃的东西，各种美食，异域风情。刚一开始，确实也是这样，他什么都吃，一扫而光，橄榄啊，洋葱啊，不停地往小嘴里送——真是妈妈的好宝宝啊！有那么一两刻，真是觉得自己太聪明了，怀孕的时候真是没白吃。

事情慢慢其变化，以至于一团糟。大概两岁的时候，他这也不吃那也不吃，只吃白米饭。水煮面条、什么都没有抹的面包。蔬菜也吃，但是只吃生的。牛奶也喝，只是在玉米糊里或者燕麦饭里滴那么两滴。在很短的时间内，他就和其他孩子一样了，也像我小时候。

看着我儿子挑食，有时候真觉得是对我自己当年挑食的报应。他有时候尝都不尝，就觉得你给他做的很难吃。我已经完全没有了当初厨房里给他做饭的享受，反而是疲倦和惆怅。他幼儿园的老师和我说他怎么怎么有创造力，怎么怎么小甜心，但是也会压低声音告诉我他不去其他孩子爱吃饭。他姥姥姥爷买了一本儿童食谱，作者拍着胸脯向他们保证照着做孩子肯定喜欢吃。结果呢，他们做了一个菠菜饼，孩子连看都没看。他们让我和孩子他爸一起来看看这本书到底怎么样，一起无可奈何地哈哈大笑。

就这样，孩子们依然会长大。他有使不完的劲儿。他聪明勇敢又有爱心。他看起来也没有什么不正常的。医生也说都挺好。当看到周围的大人们都觉得他没吃饱的时候，我感觉好像只有我理解了他。我了解那种不得不吃自己

觉得难看或者难闻的食物的痛苦，也能理解看来剩下的半盘子狼藉的失败感。我看到了他的固执，就算是自己很喜欢吃的东西，只要有人一强迫就不吃了。我有时候甚至特别恨恨地：他各种各样的优点都被他不好好吃饭给坏了，再多的好奇心、同情心也好像弥补不了吃饭的坏习惯。

我也是通过我不吃的那些东西，不完全遵从能为我自己的；也有人鼓励我在餐桌上忽视自己的本能与喜好，也有人让我赶紧吃吃吃，就算是我已经饱了。也有人告诉我吃不完是一种罪恶。现在，当我也对我儿子做这些的时候，我也感到很愧疚。看到他不吃我给他做的饭，我也是强忍着才能让饭桌没有变成战场。

是的，挑食有时候就成了一个家庭的名声，一种文化，甚至是一种基于礼貌的原则。但是挑食也标志着个人口味的形成。人们通常对于别人在品味上的立场感到不舒坦：本来“评判”是出于好心，结果却带着恶意。虽然我儿子不吃那些我觉得很好地食物，但是他也喜欢鼓捣一些他自己喜欢的奇奇怪怪的东西。他是很挑剔，但是也没有什么错。他顶住父母的压力，这也让他寻找自己激发出探寻自己口味的创造力。

前段时间，我打算做一次真正的奶酪通心粉，就是上面有金黄色烤面包屑的那种。这些东西都是他爱吃的，我也把这个弄成孩子们喜欢的样子摆到盘子里，我和孩子他爸觉得这可能是全家人都爱吃的东西了。结果我儿子轻轻咬了一下，其实也感觉到我们的失望了，他还是说他不喜欢吃。我猜他确实可能不喜欢吃，但是还是和颜悦色地告诉他今天中午我们就做了这个，没有其它的了。他开始喃喃咕咕说：“可能把它们夹在面包里更好吃？”我和孩子他爸相互看了看，觉得这个挽回脸面的计策终于起效了，赶紧跳起来去给他弄面包。我儿子一连吃了两块面包夹奶酪通心粉，高高兴兴地告诉我们还是他的配方好吃。

在罗马尼亚有些地方，剩的碗底被看做是一种耻辱。这最后一口就是孩子不愿意吃你辛辛苦苦劳动挣来、心怀满满爱意做的。它好像代表着父母在养育孩子基本技能方面的失败。就这个碗底，让孩子筋疲力尽的父母、祖

父母，以及各种亲戚老师以及医生站成一条线：他们都觉得自己比孩子知道得多。将来，在孩子吃饭这件事上我会慢慢放松，只要一起坐着吃，剩不剩的又有什么呢？