

最牛早餐妈妈独家食谱大公开!

爱心早餐绝无重样!

“肉球妈”不是全职妈妈，我可以做到，
你也可以做到!

南京肉球妈 / 著

“肉球妈” 365天的 亲妈早餐



東方出版社

南京肉球妈 / 著

“肉球妈”
365天的
亲妈早餐

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“肉球妈”365天的亲妈早餐 / 南京肉球妈 著. —北京: 东方出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5060-5056-2

I. ①肉… II. ①南… III. ①儿童—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第160818号

“肉球妈”365天的亲妈早餐
(ROUQIUMA 365TIAN DE QINMA ZAOCAN)

作 者: 南京肉球妈
责任编辑: 姬 利 刘 辉
出 版: 东方出版社
发 行: 人民东方出版传媒有限公司
地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号
邮政编码: 100706
印 刷: 小森印刷(北京)有限公司
版 次: 2012年9月第1版
印 次: 2012年9月第1次印刷
印 数: 1—25 000册
开 本: 720毫米×970毫米 1/16
印 张: 8.25
字 数: 102千字
书 号: ISBN 978-7-5060-5056-2
定 价: 29.00元
发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

救救孩子！

肉球妈妈让我想到的是日本很红的早餐妈妈，日本早餐妈妈五分钟给宝宝制作爱心早餐的视频在网络上广为流传。结识肉球妈妈是在一次北京电视台的节目录制现场，会面虽然短暂，但是这位伟大母亲为孩子付出的耐心与坚持，却给我留下了非常深刻的印象。

肉球妈妈的故事，最让我感动的，一个是“自己动手做”，一个是“坚持”！

自己动手做——在现代这个以快速消费品为主导的社会里，显得弥足珍贵。在我从事健康行业数十年的时间里，“无添加、无人工色素、100%纯天然”是我常常挂在口边的词。我和太太很少买超市的“加工食品”，因为对于我们来说，偌大的超市就像一个巨大的“食品添加剂”工厂，为了增加食品的风味和延长食品的保质期，商家们并不会顾虑影响健康的因素。面包里加了膨胀剂、甜味剂；果汁里加了色素、糖精、香料；酸奶里添加增稠剂，等等。我们自己都会望而却步的东西，怎么可以给孩子吃呢？也许我们工作辛苦，也许我们舟车劳顿，所以我们往往忽视自己的早餐和孩子的早餐。我们现在不是生活在过去那个环境不受污染的社会中，现在的孩子们平日很难接触到纯天然的食品，我们真的应该学习肉球妈妈，为孩子的健康，把好关！

而肉球妈妈另一个让人感动的，是那份一年365天天天不一样的坚持！肉球妈妈每日准备的爱心早餐，就是一根爱的纽带，连结着家长与孩子之间的情感。孩子在成长的过程中，不仅是身体的成长，心灵的成长也是尤为重要的。我有一个朋友，她和她的先生，都是社会上很成功的人士，但是他们的孩子，却患上了自闭症。父母在追求自己事业的过程中给予孩子的关心不够多，陪伴不够多，反映到孩子们心里的，就是对社会的逆反心态，觉得没有人爱他们和关心他们，而这些，都是对孩子伤害非常大的。



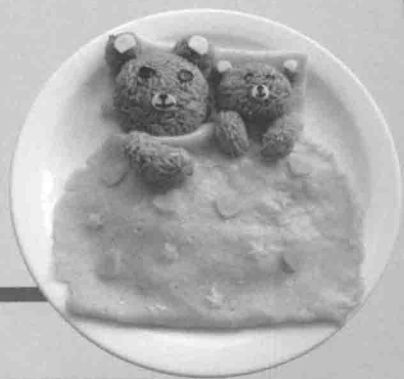
救救孩子！

肉球妈妈让我想到的是日本很红的早餐妈妈，日本早餐妈妈五分钟给宝宝制作爱心早餐的视频在网络上广为流传。结识肉球妈妈是在一次北京电视台的节目录制现场，会面虽然短暂，但是这位伟大母亲为孩子付出的耐心与坚持，却给我留下了非常深刻的印象。

肉球妈妈的故事，最让我感动的，一个是“自己动手做”，一个是“坚持”！

自己动手做——在现代这个以快速消费品为主导的社会里，显得弥足珍贵。在我从事健康行业数十年的时间里，“无添加、无人工色素、100%纯天然”是我常常挂在口边的词。我和太太很少买超市的“加工食品”，因为对于我们来说，偌大的超市就像一个巨大的“食品添加剂”工厂，为了增加食品的风味和延长食品的保质期，商家们并不会顾虑影响健康的因素。面包里加了膨胀剂、甜味剂；果汁里加了色素、糖精、香料；酸奶里添加增稠剂，等等。我们自己都会望而却步的东西，怎么可以给孩子吃呢？也许我们工作辛苦，也许我们舟车劳顿，所以我们往往忽视自己的早餐和孩子的早餐。我们现在不是生活在过去那个环境不受污染的社会中，现在的孩子们平日很难接触到纯天然的食品，我们真的应该学习肉球妈妈，为孩子的健康，把好关！

而肉球妈妈另一个让人感动的，是那份一年365天天天不一样的坚持！肉球妈妈每日准备的爱心早餐，就是一根爱的纽带，连结着家长与孩子之间的情感。孩子在成长的过程中，不仅是身体的成长，心灵的成长也是尤为重要的。我有一个朋友，她和她的先生，都是社会上很成功的人士，但是他们的孩子，却患上了自闭症。父母在追求自己事业的过程中给予孩子的关心不够多，陪伴不够多，反映到孩子们心里的，就是对社会的逆反心态，觉得没有人爱他们和关心他们，而这些，都是对孩子伤害非常大的。



肉球妈妈还在坚持她的“天天不一样”早餐的道路上前进着。作为一名营养师，我以自己的经验给肉球妈妈一些建议吧！

第一，要记得多吃“全食物”，就是将食物，连皮带籽地一起吃。因为在台湾地区长大，所以小时候妈妈都经常做精力汤、南瓜浓汤给我吃。现在我做父亲了，也会这样做副食品给我的宝宝吃。日本有一位著名医学博士讲到要吃“全食物”的米，也就是“糙米”能提高孩子的智力。现在，平时大家觉得最难吃的糙米做成的糙米糊，已经成为我家宝宝每日的必备食品了！

第二，在孩子的成长过程中，一定要颠覆传统的以“肉食”为主的补钙经验。其实很多植物性的食品，含钙量都非常高，比如黑芝麻、海藻、豆类等。

第三，要多给孩子补充益生菌、纤维含量高的食物，因为，肠道的健康要从小抓起，而肠道的健康，正是身体健康的关键，肠道健康，营养才好吸收。

为了让您的孩子能够有更强的抵抗力，为了让您的孩子能够成为一个有着强大内心的孩子，为了让您的孩子不要因为吃多了速食而早熟或者肥胖，为了让您的孩子不要过早地患上慢性疾病，为了让您的孩子拥有一个充满爱的家庭，也请您像肉球妈妈那样，为您的孩子和家人，准备浓浓的爱的早餐吧！用心准备！



国家一级营养师

李珈贤

妈妈聪明智慧 宝宝受益终生!

民以食为天，这对于正处于快速生长发育时期的小孩子更为重要。

然而，生活中不好好吃饭的小孩子很常见，多少家庭在进餐时常常上演的一幕就是妈妈追着宝宝喂饭，而宝宝横竖不愿意吃。于是，妈妈们或费尽心机哄骗或许愿诱惑，宝宝也只是勉强吃上一口半口。或因要赶时间上班而不耐烦地大声责骂，弄得宝宝哭哭啼啼，一吃饭心里就有阴影……

唉！无可奈何或不知所措的妈妈们，经常会怪罪宝宝不乖，却很少在自己身上找原因。其实，很多时候宝宝不好好吃饭都是妈妈“惹”的祸。

很多妈妈就像本书作者一开始那样，孩子的早餐大多只考虑充饥而已，草草地打发一下宝宝的小胃口。殊不知，这样即或大人也会很快倒了胃口，对进餐无任何乐趣，更何况特别需要新鲜刺激的宝宝呢？当然就更没有乐趣了！

那么，妈妈们该怎样做呢？我想，善于反思并调整自我的肉球妈妈，她的做法聪明而智慧，不失为一个很好的方法。

她的聪明之处是，及早认识到自己的不妥做法并积极进行调整；她的智慧所在是，巧妙运用各种食材简单快捷做出一道道创意多多、贴近小孩子生活，因而很吸引宝宝的美味早餐。

我认为，肉球妈妈创举的意义不仅于此，对于宝宝来讲还有很多益处：





采用的食材广泛多样，可以使宝宝摄取丰富而均衡的营养，满足宝宝身体代谢快、每天活动量大，因而能量消耗多、身体更需要多种营养补充的需求；

变幻多端的创意饭菜，比如“豆泥懒羊羊”、“灰太狼又来了”……不仅会吊起宝宝的小胃口，还可以大大激发宝宝的好奇心和想象力，特别符合小孩子的心理发展特点，哪个宝宝会不喜欢呢？寓教于乐中自然能轻松促进宝宝的智能发展；

巧妙而形象地变通食材，比如“泥土”用巧克力替代、“黄玫瑰”用蒸熟的南瓜泥和面粉替代……妈妈的变通思维会对宝宝产生一定的影响，长此以往也会在不知不觉中启蒙大脑的变通思维发展，使宝宝的大脑更灵活；

造型漂亮、形状多样、色彩绚烂的美餐，潜移默化地培养宝宝对美的感受，让宝宝接连不断受到美的熏陶，从而提升审美情趣，日后拥有更有品质的生活。与此同时，也是实施早教的最佳良机，因为可以让宝宝在生活中认知多种形状、颜色、数量以及方位，等等。

还有一点值得称道的是，肉球妈妈贵在坚持的做事品格特别可贵。相信妈妈们都不难做到，因为你们与肉球妈妈一样，都特别爱自己的宝宝哦！

我相信，妈妈们贵在坚持的做事品格也会传承给宝宝，让宝宝终生受益！

原《妈咪宝贝》主编 赵京文

- 1 灰太狼又来了 / 002
- 2 豆泥懒羊羊 / 004
- 3 愤怒的小鸟弹弓版 / 006
- 4 海底总动员 / 008
- 5 黄玫瑰 / 012
- 6 圣诞萝卜糕 / 014
- 7 全营养三明治 / 018
- 8 小丑甜甜圈 / 022
- 9 小丑肉肠卷 / 024
- 10 小汽车牛肉饼 / 026
- 11 霹雳猪贝贝 / 028
- 12 鹌鹑蛋小兔子 / 032
- 13 小兔乖乖 / 034
- 14 彩虹水果奶酪扇 / 036
- 15 细皮嫩肉 / 042



- 16 花儿朵朵水果早餐饼 / 046
- 17 红锤砸金蛋 / 048
- 18 鲜煎虾朵 / 050
- 19 全鲜五色养 / 054
- 20 营养串串烧 / 056
- 21 糯米乌饭狼牙棒 / 058
- 22 飞向太空 / 064
- 23 苋汁宽宽面 / 068
- 24 金龟子的家 / 070
- 25 香煎芝麻饼 / 072
- 26 乌饭烧麦 / 074
- 27 翡翠花卷 / 076
- 28 紫薯米奇饼 / 078
- 29 铜锣烧 / 080
- 30 奶香胖墩小麻花 / 086
- 31 金银面吉汤 / 090
- 32 黄金翡翠饼 / 092



- 33 大虾煎饺 / 094
- 34 麻油绿豆糕 / 096
- 35 小白兔找妈妈 / 098
- 36 小鸡宝宝 / 100
- 37 小猪火腿三明治 / 102
- 38 玉米发糕 / 106
- 39 芝士虾球 / 108
- 40 清汤娃娃饺 / 112
- 41 水晶芒果布丁 / 114
- 42 红豆凉糕 / 116
- 43 沙琪玛 / 118
- 44 绿豆芽 / 120





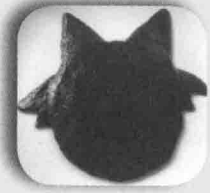
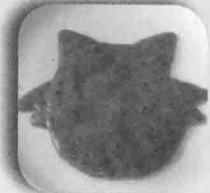
爱心早餐

灰太狼又来了



做法:

1. 将黑芝麻以小火炒熟。用料理机打磨成黑芝麻粉（可用黑芝麻糊代替）；
2. 将 90 克水磨糯米粉、10 克小麦淀粉，加入一小勺的黑芝麻粉拌匀；
3. 慢慢加入开水，边加边搅拌，和成面团后，再揉一会儿，把黑芝麻粉揉开，直到形成均匀的淡灰色面团；
4. 面团加盖或包入保鲜膜中，静置十分钟后，把面团分成两份，一份占 1/3，另一份占 2/3，将 2/3 的大团搓圆、捏扁后当灰太狼的脸；
5. 将另外 1/3 的小团分成四份，用于捏二个耳朵跟脸边上的毛毛；
6. 盘子里刷上油，把捏好的狼脸放入盘中，拼起来，中大火蒸五分钟；
7. 灰太狼面部细节准备，帽子用胡萝卜片，补丁、眼睛和嘴巴用奶酪，疤痕、胡须等用海苔；
8. 待蒸好后取出，把准备好的面部材料都摆上去，可爱的灰太狼早餐就制作完成啦。



食材:

水磨糯米粉 90 克、小麦淀粉 10 克、黑芝麻少许、开水少许、糖 10 克、奶酪 1 片、海苔 1 片、胡萝卜 1 小根、食用油少许。

制作工具: 蒸锅。



制作秘诀:

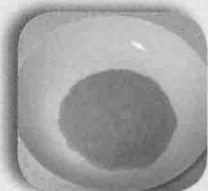
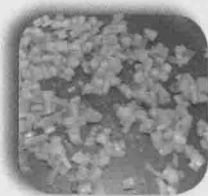
贴奶酪的时候要注意一定要贴到热的狼脸上，并一次摆到位，否则奶酪融化后便拿不下来了，千万不要多放黑芝麻粉，虽然生的面胚看着淡，但蒸熟后会变深。

爱心早餐
豆泥懒羊羊



做法:

1. 将土豆去皮，切薄片隔水蒸熟或微波炉煮熟，压成泥，加入少许盐拌匀；
2. 将胡萝卜、黄瓜、火腿切丁，跟玉米一起用开水焯烫后，加入 1/3 的土豆泥，拌匀；
3. 取一小碗，中间垫上保鲜膜，装入拌好料的土豆泥，压实，反扣出来，摆在盘子中间；
4. 取余下土豆泥的 1/4，拌入番茄酱，调出淡肉色的土豆泥；
5. 轻抹在拌好料的土豆泥上，做成懒羊羊的脸；
6. 一次性裱花袋，装上曲奇裱花嘴或在前端剪出锯齿状缺口，装入原色土豆泥，慢慢挤出懒羊羊的头发；
7. 再把曲奇嘴取下来或把前端剪成大点的平缺口，挤出懒羊羊的刘海；
8. 用黄瓜或胡萝卜剪出羊角，海苔剪出眼睛、嘴巴，番茄酱点上腮红。豆泥懒羊羊就制作完成啦！



食材:

土豆2个、黄瓜及胡萝卜各1小节、火腿半根、海苔1小片、盐少许、番茄酱少许。

制作工具: 一次性裱花袋或加厚的食品保鲜袋、曲奇裱花嘴(没有也可)、平底锅。



用料简单, 过程不复杂, 只是需要时间和耐心。

头发比较难搞定。



自豪满满

妈妈太棒了, 不但做出了灰太狼, 还做了个懒洋洋。



这……

妈妈, 我吃了这懒洋洋不会变懒吧?

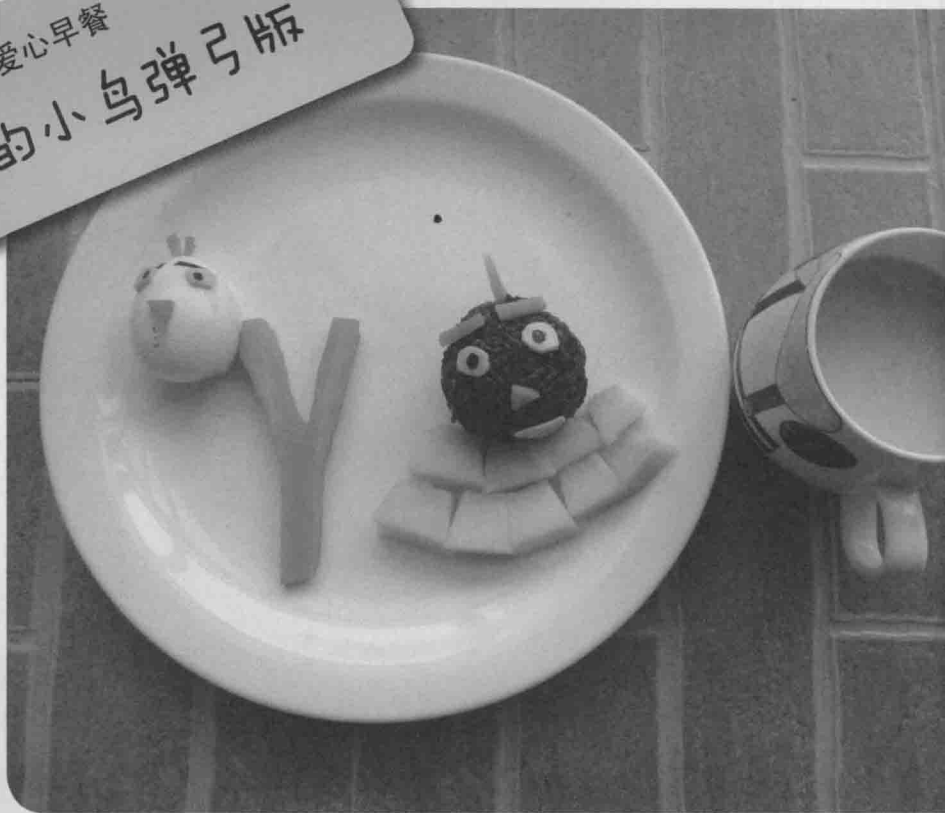


制作秘诀:

懒羊羊的头发部分如果搞不定, 也可以用螺旋粉代替, 即螺旋状的意大利面。

爱心早餐

愤怒的小鸟弹弓版



做法:

1. 将鸡蛋煮熟、去壳，侧面切去一小块；
2. 将奶酪片剪出小鸟眼眶，海苔剪出眼珠和眉毛；
3. 胡萝卜洗净、去皮，剪出鸟毛、嘴巴、弹弓；
4. 将芹菜洗净、切丁，加入胡萝卜丁，加少许盐和几滴油后用开水焯烫；
5. 将烤鸭肉切丁，加入咸蛋黄，与胡萝卜芹菜丁拌匀；
6. 乌米饭加热后，包入馅料，再揉成圆饭团；
7. 用胡萝卜、奶酪剪出眼睛和嘴巴等，装饰成小鸟的样子；
8. 哈密瓜切丁，摆在黑色小鸟的下面。