

章鱼妈妈的早餐

章鱼妈妈 著

让每一位忙碌的妈妈
都可以轻松做到
30分钟看到孩子的笑脸

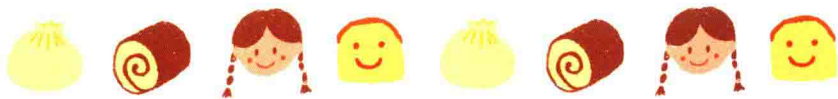


章鱼妈妈 的早餐

章鱼妈妈 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



图书在版编目 (CIP) 数据

章鱼妈妈的早餐 / 章鱼妈妈著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.6

ISBN 978-7-5502-7509-6

I. ①章… II. ①章… III. ①儿童—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 069020 号

章鱼妈妈的早餐

章鱼妈妈 著

选题策划: 北京日知图书有限公司

策划编辑: 陈瑶 @ 夏日星

插画创作: 赵奕然

封面设计: 刘潇然

责任编辑: 张 萌

美术编辑: 王道琴 陈 瑶

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 1/16 9 印张

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7509-6

定价: 49.90 元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



前言



为家人、特别是为章鱼做早餐对我来说是一件很简单、很自然，本来就该做的事。从没想过自己为章鱼做的早餐会被这么多的人关注，更没想过有一天能集结成书。为章鱼做了五年多的花样早餐，我从一个零厨艺妈妈变成了一个热爱制作各种美食的厨娘，同时又这么幸运地被许多人关注鼓励着，心中充满了很多感慨与无尽的感恩。

我在单位从事的是财务工作，说实话，有时候会觉得生活和工作都很枯燥。我没想到做早餐能让我感受到这么多的乐趣，每天折腾这些平时普通得不能再普通的食材，把它们变幻成各种不同的造型，对我来说是件很愉悦很有成就感的事，我的生活也变得有意思啦！看着章鱼每天吃完我准备的早餐，元气满满地去上学，我真的很享受这样的付出，再辛苦也是值得的。

因为早餐，我和章鱼有了更多良性的沟通和交流。她有时会早起帮着我一起做早餐，会给我一些关于早餐造型的创意和建议。我工作忙的时候她会体贴地让我早上多睡会儿，不用早起为她做早餐了。

爱的表达和付出有很多，为亲爱的人做早餐是我觉得最长情、最温情的一种。





步骤——30分钟即可完成

◆ 紫藤造型

紫色的是紫薯，黄色的是玉米，绿色的叶子是薄荷叶。

先用黑芝麻酱勾勒出紫藤的藤蔓，然后借助镊子把洗净的薄荷叶连串错开摆放，最后把剥好的玉米粒和紫薯颗粒作为紫藤的花放在合适的位置。

◆ 简单工具：

小刀、镊子。

◆ 普通家用餐盘；

章鱼的早餐，主要由摆盘部分（食物造型）和配餐部分组成。



开始给章鱼做花样早餐是在她上小学一年级的時候。在这之前，章鱼的早餐和上学接送基本都是婆婆帮我们完成的。上小学后，看到章鱼奶奶每天一早来我家，又是送早餐又是接章鱼上学，实在辛苦，我和章鱼爸爸就商量以后章鱼的早餐和送她上学的事情由我们自己承担。

此外，因为我平时工作比较忙，每天陪伴章鱼为她专心做些事情的时间很有限，我觉得自己每天为她做一份早餐是表达我对她的爱的最简单的方法。

拍摄条件：

- ◆ iPhone4s
- ◆ 每个清晨
- ◆ 自然光线下
- ◆ 家里餐桌上

目录

第1章 简单地改变，让早餐更有趣

从一点点巧克力酱开始吧 _12

一秒钟变小熊 _14

玉米粒来帮忙 _15

原来是凤凰哇 _16

跳舞的女孩 _18

只要摆摆就OK的小坚果们 _20

薰衣草造型 _20

麦穗造型 _21

如果你有一个蛋 _22

01 熊猫四重奏 _22

吃糖葫芦的熊猫造型 _23

撑雨伞的熊猫造型 _25

耍杂技的熊猫造型 _26

戴斗笠的功夫熊猫造型 _27

02 企鹅亲子组合 _28

海苔企鹅造型 _28

麻酱企鹅造型 _28

03 两只小毛驴 _30

白煮蛋毛驴造型 _31

04 燕子 _32

一只小燕子造型 _33

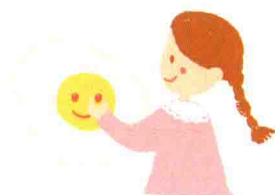
三只小燕子造型 _33

05 还有他们仨 _34

太白造型 _34

稻草人造型 _35

兔斯基造型 _35



第2章 主食大作战

包子大变身 _38

肉包版功夫熊猫造型 _38

小丑造型 _39

猪八戒造型 _39

吃竹子的熊猫造型 _39

饺子连连看 _40

呆头鹅造型 _40

饺子小天鹅造型 _42

呆萌龙造型 _43

鸵鸟造型 _43

米饭神助攻 _44

大雁造型 _45

柳树造型 _47

天鹅饭团造型 _48

河豚造型 _49

京剧刀马旦脸谱造型 _50

花旦造型 _51

太极八卦造型 _52

小熊维尼造型 _53

土著小男孩造型 _53

吐司的魔法 _54

吃竹子的熊猫三明治造型 _55

小丑鱼尼莫造型 _57

超级马力造型 _59

企鹅三明治造型 _60

龙猫三明治造型 _60

丹顶鹤造型 _61

京剧脸谱造型 _61

面条也疯狂 _62

小刺猬造型 _63

螺旋意面狮子头像造型 _64

洋娃娃头像造型 _64

跳舞的鸵鸟造型 _65

蒲公英造型 _65



第3章 一起来逛动物园

清早，送给宝贝一只小兔子吧 _68

吐泡泡的小金鱼 _71

猫头鹰黑眼圈了 _72

顽皮的狮子 _74

小丑狐 _77

红薯变身丹顶鹤 _78

高雅的黑天鹅 _79

水果猫头鹰 _79

大圣归来 _80

快乐的小鸡 _81

悠闲的水鸭 _81



孔雀，我最美 _82

开屏的孔雀造型 _82

高傲的孔雀造型 _83

鼯鼠的故事 _84

小鼯鼠造型 _85

牛油果小鼯鼠造型 _85

萌萌的小鹿们 _86

亲亲梅花鹿造型 _86

酣睡的梅花鹿造型 _86

吃东西的长颈鹿造型 _87

长颈鹿的证件照造型 _87



第4章 花开四季

春 _90

玉兰花造型 _90

兰花造型 _91

凌霄花造型 _92

铃兰花造型 _93

黄色康乃馨造型 _94

红色康乃馨造型 _95

夏 _96

向日葵造型 _96

栀子花造型 _97

菖蒲花造型 _98

百合造型 _98

荷花造型 _99

秋 _100

猕猴桃牵牛花造型 _100

橙子牵牛花造型 _101

冬 _102

玉米粒梅花造型 _102

猕猴桃梅花造型 _103



第5章 水果的季节

草莓 _106

草莓红鲤鱼造型 _107

火烈鸟造型 _108

樱花造型 _109

无名小花造型 _109



牛油果 _110

牛油果猫头鹰造型 _111

牛油果企鹅造型 _112

牛油果小熊造型 _113

小毛驴造型 _114

乌鸦造型 _115

苹果 _116

英国皇家卫队卫兵造型 _117

鹦鹉造型 _118

小雏菊造型 _119

花环造型 _120

葡萄 _122

黑提蚂蚁造型 _122

黑天鹅造型 _122

乌鸦造型 _123

无花果 _125

小浣熊造型 _125

金鱼造型 _126

小狐狸造型 _126

两只小老鼠造型 _127

一只小老鼠造型 _127

石榴 _128

石榴小瓢虫造型 _128

石榴火烈鸟造型 _129

樱桃 _130

樱桃火烈鸟造型 _131

芒果 _132

公鸡造型 _133

猕猴桃 _134

花丛造型 _134

松树造型 _135



第6章 节日的祝福

端午 _139

龙头造型 _139

中秋 _141

苹果花造型 _141

圣诞 _143

桂圆花造型 _143





最佳单品

汤&饮品

芒果西瓜牛奶西米露 _13

南瓜牛奶汁 _25

豌豆奶油浓汤 _42

红心火龙果酸奶 _55

杂蔬菌菇骨汤 _75

主食

南瓜饼 _15

米筛爬 _20

泡菜饼 _28

牛油果香肠芝士三明治 _28

乌米饭团 _45

米汉堡 _50

芝士吐司 _59

芝士焗红薯 _78

培根芝士吐司 _133

配菜

椒盐迷迭香土豆 _85

其他

鸡蛋花 _17

馒头花 _121

章鱼妈妈 的早餐

章鱼妈妈 著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言



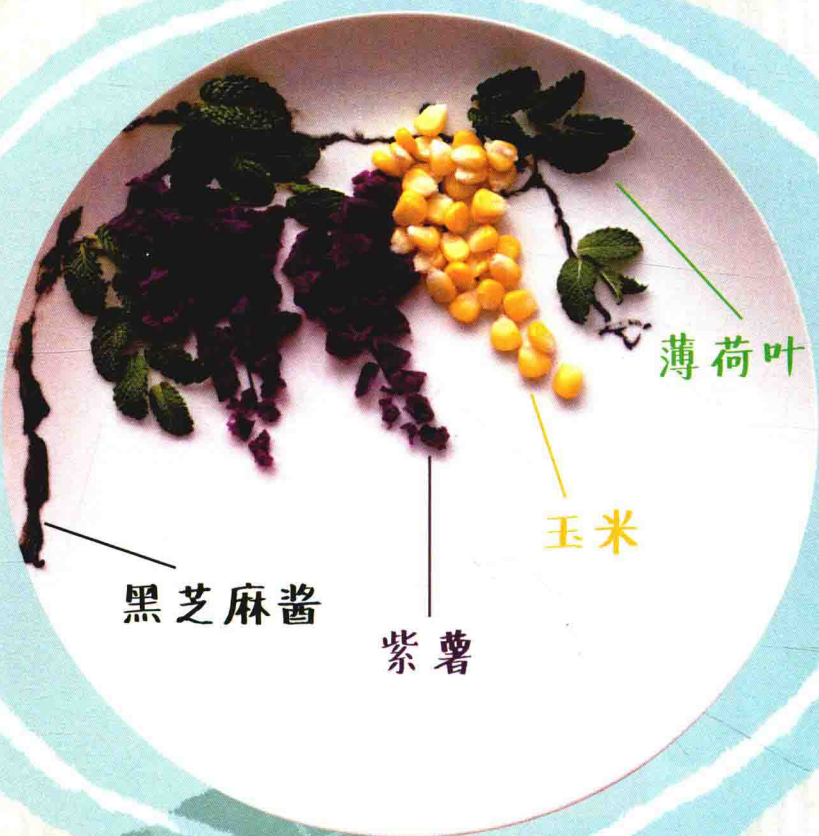
为家人、特别是为章鱼做早餐对我来说是一件很简单、很自然，本来就该做的事。从没想到自己为章鱼做的早餐会被这么多的人关注，更没想到有一天能集结成书。为章鱼做了五年多的花样早餐，我从一个零厨艺妈妈变成了一个热爱制作各种美食的厨娘，同时又这么幸运地被许多人关注鼓励着，心中充满了很多感慨与无尽的感恩。

我在单位从事的是财务工作，说实话，有时候会觉得生活和工作都很枯燥。我没想到做早餐能让我感受到这么多的乐趣，每天折腾这些平时普通得不能再普通的食材，把它们变幻成各种不同的造型，对我来说是件很愉悦很有成就感的事，我的生活也变得有意思啦！看着章鱼每天吃完我准备的早餐，元气满满地去上学，我真的很享受这样的付出，再辛苦也是值得的。

因为早餐，我和章鱼有了更多良性的沟通和交流。她有时会早起帮着我一起做早餐，会给我一些关于早餐造型的创意和建议。我工作忙的时候她会体贴地让我早上多睡会儿，不用早起为她做早餐了。

爱的表达和付出有很多，为亲爱的人做早餐是我觉得最长情、最温情的一种。





步骤——30分钟即可完成

◆ 紫藤造型

紫色的是紫薯，黄色的是玉米，绿色的叶子是薄荷叶。

先用黑芝麻酱勾勒出紫藤的藤蔓，然后借助镊子把洗净的薄荷叶连串错开摆放，最后把剥好的玉米粒和紫薯颗粒作为紫藤的花放在合适的位置。

◆ 简单工具：

小刀、镊子。

◆ 普通家用餐盘；

章鱼的早餐，主要由摆盘部分（食物造型）和配餐部分组成。



开始给章鱼做花样早餐是在她上小学一年级的時候。在这之前，章鱼的早餐和上学接送基本都是婆婆帮我们完成的。上小学后，看到章鱼奶奶每天一早来我家，又是送早餐又是接章鱼上学，实在辛苦，我和章鱼爸爸就商量以后章鱼的早餐和送她上学的事情由我们自己承担。

此外，因为我平时工作比较忙，每天陪伴章鱼为她专心做些事情的时间很有限，我觉得自己每天为她做一份早餐是表达我对她的爱的最简单的方法。

拍摄条件：

- ◆ iPhone4s
- ◆ 每个清晨
- ◆ 自然光线下
- ◆ 家里餐桌上

目录

第1章 简单地改变，让早餐更有趣

从一点点巧克力酱开始吧 _12

一秒钟变小熊 _14

玉米粒来帮忙 _15

原来是凤凰哇 _16

跳舞的女孩 _18

只要摆摆就OK的小坚果们 _20

薰衣草造型 _20

麦穗造型 _21

如果你有一个蛋 _22

01 熊猫四重奏 _22

吃糖葫芦的熊猫造型 _23

撑雨伞的熊猫造型 _25

耍杂技的熊猫造型 _26

戴斗笠的功夫熊猫造型 _27

02 企鹅亲子组合 _28

海苔企鹅造型 _28

麻酱企鹅造型 _28

03 两只小毛驴 _30

白煮蛋毛驴造型 _31

04 燕子 _32

一只小燕子造型 _33

三只小燕子造型 _33

05 还有他们仨 _34

大白造型 _34

稻草人造型 _35

兔斯基造型 _35



第2章 主食大作战

包子大变身 _38

肉包版功夫熊猫造型 _38

小丑造型 _39

猪八戒造型 _39

吃竹子的熊猫造型 _39

太极八卦造型 _52

小熊维尼造型 _53

土著小男孩造型 _53

饺子连连看 _40

呆头鹅造型 _40

饺子小天鹅造型 _42

呆萌龙造型 _43

鸵鸟造型 _43

吐司的魔法 _54

吃竹子的熊猫三明治造型 _55

小丑鱼尼莫造型 _57

超级马力造型 _59

企鹅三明治造型 _60

龙猫三明治造型 _60

丹顶鹤造型 _61

京剧脸谱造型 _61

米饭神助攻 _44

大雁造型 _45

柳树造型 _47

天鹅饭团造型 _48

河豚造型 _49

京剧刀马旦脸谱造型 _50

花旦造型 _51

面条也疯狂 _62

小刺猬造型 _63

螺旋意面狮子头像造型 _64

洋娃娃头像造型 _64

跳舞的鸵鸟造型 _65

蒲公英造型 _65



第3章 一起来逛动物园

清早，送给宝贝一只小兔子吧 _68

吐泡泡的小金鱼 _71

猫头鹰黑眼圈了 _72

顽皮的狮子 _74

小丑狐 _77

红薯变身丹顶鹤 _78

高雅的黑天鹅 _79

水果猫头鹰 _79

大圣归来 _80

快乐的小鸡 _81

悠闲的水鸭 _81



孔雀，我最美 _82

开屏的孔雀造型 _82

高傲的孔雀造型 _83

鼯鼠的故事 _84

小鼯鼠造型 _85

牛油果小鼯鼠造型 _85

萌萌的小鹿们 _86

亲亲梅花鹿造型 _86

酣睡的梅花鹿造型 _86

吃东西的长颈鹿造型 _87

长颈鹿的证件照造型 _87



第4章 花开四季

春 _90

玉兰花造型 _90

兰花造型 _91

凌霄花造型 _92

铃兰花造型 _93

黄色康乃馨造型 _94

红色康乃馨造型 _95

夏 _96

向日葵造型 _96

栀子花造型 _97

菖蒲花造型 _98

百合造型 _98

荷花造型 _99

秋 _100

猕猴桃牵牛花造型 _100

橙子牵牛花造型 _101

冬 _102

玉米粒梅花造型 _102

猕猴桃梅花造型 _103

