

让孩子爱上早餐
就这么简单

最牛早餐妈

2



网络红人“最牛早餐妈”，
继续奉上百变早餐

只需动一点点心思，
平凡的食材，也能玩出无穷花样

中式+西式，跟着跳跳妈玩转厨房

跳跳妈 ♡ 著



NLIC2970820650



宝宝爱月：跳妈，你这不是妈了，是神了！我们还每天在愁给孩子做什么吃的，你都可以做这么多好吃的了。但是也奇怪，我在网上也搜了些菜谱，可做出来的菜就是很难吃！就一个字：牛！

心如莲花：不得了，不得了，这个妈妈太能干了，让我看着心发慌呀！看来我这个妈妈太不称职了，也总想早点起来给儿子做早餐，可老公说花样太少了，要在外面吃。看来还是偶的花样确实少了，学习、学习、再学习！

笑猫：搞得我眼花缭乱的，像是误走进了五星级的自助餐厅。你真能干！

一剪梅：真是了不得呀！看这帖子时丫头正在旁边，说太强大了，怎么我的妈妈不会做这样的月饼呢？

西夕子：很想为自己不会做找个借口：比如工作忙，比如孩子不爱吃东西……可是想来想去，都觉得理由很牵强。跳妈，因为我们的存在，才显得你很能干，红花还是要绿叶相衬的，我甘当绿叶。

阿麦：总是怪孩子不想吃早餐，其实应该怪自己不能干，如果是跳妈这样的早餐，还愁孩子不吃吗？以后每天上来学习，争取把孩子的口味调起来。

有滋有味：我正为儿子每天的早餐发愁呢，这帖子实在是太好了，跳妈也实在是牛！我顶多周末包包饺子，其他啥也不会了，想想儿子每天吃速冻包子、小馒头，我实在是惭愧。

蓝精灵：只看了图片我就过来回复了！请问楼主家住何方？厨房的具体位置在什么地方？月高风清之时，是偶翻檐走壁来你家厨房的时刻……请勿报警！接头暗号：跳妈，自己人！

水晶舌头：跳妈：我现在每天上来看你做的早餐，选几样我能做的做给儿子吃，已经有一周没有重样的了。继续向你学习！

我爱尼莫：花了两天的时间看跳妈长长的帖子，从疑到佩服再到疑。第一个怀疑，感觉这应该出于专业人士之手，非常人所为；佩服始于越到后面越感觉到，这是一个妈妈出于对孩子的爱而付出的用心；而最后的疑，是非常困惑跳妈是如何能做到如此精如此好如此巧，有没有受过专业培训，只是个爱好吗？吼吼吼……严重崇拜！！可能在这样一个家庭，有这样一个氛围，个个都有拿手好戏，能将饮食变成一件重大的事情来看待，而不是只解决肚子问题，一切变成爱好，用心就好，跳妈，是这样吗？

雪缤纷：按跳妈的方子，前天买了甜面酱和黄酱，昨天炒好炸酱，今早做了炸酱面，真香啊，儿子很爱吃。谢谢LZ。

芯儿随风飞：我和跳妈有同感，看起来很难，但是只要我们有一颗爱孩子的心，还有就是合理安排，早餐、午餐、晚餐都不难。一起加油吧，妈妈们！

usulla：以前都是买袋装意面，回家微波了吃，自从意识到肉类食品被微波后有产生不良物质的嫌疑，决定从此放弃。于是，今天中午去METRO买了意面酱、意面，明天开始动手实践！向跳妈学习！

部分图片作者名录

封面手绘图：唐薇 内页手绘图：林丹妍

最牛早餐妈²

跳跳妈 著



NLIC2970820660



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

最牛早餐妈2/跳跳妈著. —广州: 南方日报出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5491-0616-5

I. 最… II. ①跳… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148563号

Copyright © 2012 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片支持:  www.fotole.com

最牛早餐妈2

ZUI NIU ZAOCAN MA 2

作者: 跳跳妈

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 蔡 静

装帧设计: 唐 薇

技术编辑: 陈 雅

出版发行: 南方日报出版社(地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作:  广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司

规 格: 889mm × 1194mm 1/24 6印张

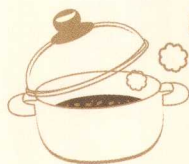
版 次: 2012年8月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-0616-5

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。

前言



从来没有想过有一天自己被别人称之为“作家”。更没有想到，每天理所当然地给孩子做早餐，却被冠上“最牛早餐妈”的殊荣。

其实，每一位母亲都有令人敬佩的“牛劲”，也许是意志的坚强，也许是内心的强大，也许是胆识的卓越……无论是哪一种“牛”，都是母亲对孩子爱的表达，这些是我做了母亲之后才深深感受到的。

年少的时候，我的母亲是一位很平凡的“路人甲”，她温柔、贤惠、宽容、体贴……把所有的形容词用在她的身上都不为过。我每天想当然地享受着她悉心的照顾，从来不懂得珍惜。直到有一天，她什么话也没留下就突然离去了，我瞬间崩溃，只有眼泪陪伴着我……十几年来，我假装坚强地走了过来，小心翼翼地不去回忆……石小跳出生后，尽管爷爷奶奶和外公都视之为珍宝，可是，我知道，他得到的爱并不完整。于是，我希望自己多吃一些，弥补我自认为的缺憾。这是一直以来默默支撑着我的信念，我的“牛”，既是对石小跳的爱，也是对母亲深深的怀念。

体质偏弱的石小跳曾经是医院的常客，从西医到中医，再到偏方，每一种我都深信不疑地实践过，企盼所谓的“调理”能真的调理好他的身体。可，事与愿违。有人说，妈妈不仅能成为孩子最好的老师，也能成为最好的医生。于是，我开始学习食疗，亲力亲为地料理他的饮食。经常有朋友问我，在营养和美味上哪一点更重要呢？在我看来，即使再有营养的食物，做得不好，孩子拒吃，也是徒劳。能做到营养与美味俱佳，实在是需要下一番工夫。我庆幸网络的无所不能，让我在“家长100”的论坛中找到志趣相投的朋友，我们每天晒着各自家里的小饭桌，交流经验，分享成果，于是，就有了今天的“最牛早餐妈”。

接受菜菜约稿的时候，我很踌躇，我实在不觉得自己的水平能够达到出版图书的境界。是朋友们的鼓励和支持，让我有勇气迈出了这一步。于是，我抱着写一本厨房日记的心情，一篇一篇记录着我们生活中的点点滴滴。借着这篇序，我必须得由衷地感谢我敬爱的公公婆婆，由始至终，他们对我都是十二分地支持，正因为家里有了他们，我才能全身心地将兴趣升华成梦想要中的事业经营着。

愿你能从这本厨房日记中有所收获，在看到孩子大口大口吃着可口的早餐时发出会心的微笑，那便是对我最好的褒奖。

跳跳妈

2012年5月



前言

香葱紫薯卷

小娃娃玩转大厨房····· 006

提子蛋糕卷

烘焙路漫漫····· 008

蛋煎糍粑

儿时的美味····· 012

浓情布朗尼

“萝卜叔叔”最爱的····· 014

香橙cup cake

全能服务员特供····· 016

南瓜豆包

南瓜是个宝····· 018

手工南瓜面

金灿灿的太阳黄澄澄的面····· 020

白玉猪骨浓汤

秋日暖汤····· 024

豆腐包

跳跳爸的新宠····· 026

蛋黄派

超美味的早餐小点····· 030

肉酱意大利面

餐厅美食自己做····· 032

什锦比萨

馅料外露的外国馅饼····· 036

小锅豆皮

武汉的过早····· 038

椰奶西米露

甜心糖水····· 042

什锦炒米粉

娶了媳妇忘了娘····· 044

核桃餐包

给小颖老师的····· 046

土豆丝饼

土豆大王····· 048

腊肠土豆饼

自制腊肠早餐之一····· 050

腊肠炒年糕

自制腊肠早餐二····· 052

雪梨银耳羹

润肺清火的美容靓汤····· 054

花生酱小饼

晨间的能量补给····· 056

清水豆丝

家乡的特产····· 058

公婆饼

越圆越香的百塔面团····· 060

鲜鱼糊汤粉

嘘！别吱声！····· 062

金枪鱼海鲜粥

低脂营养粥····· 064

咖喱丁丁面

小可爱面条····· 066

核桃米糊

我爱你，爸爸！····· 068

杏仁豆沙卷

独睡纪念日····· 070

刀切馒头

贴心小棉袄····· 072

酱油炒饭

奶奶的炒饭····· 074

小法棍

越嚼越香····· 076

面包干沙拉

节后清肠早餐····· 078

黄金黑米卷

扫存货····· 080

经典轻芝士蛋糕

是冰淇淋蛋糕吗? ····· 082

蜂蜜玫瑰面包

情人节的礼物····· 084

汽水包

菜市场的人气美食····· 086

红烧牛腩面

胡萝卜炖牛腩两吃····· 090

牛腩煲仔饭

快手煲煲仔····· 094

红豆木枋面包

请再给他1分钟····· 096

吐司比萨

小鬼当家····· 098

韩国泡菜饼

有一种好吃的饼叫····· 100

酥炸鱼排饭

鱼骨头最补钙····· 102

台式卤蛋

巧克力蛋? ····· 104

卤蛋面

无油无盐的低脂面····· 106

小面窝

黄金比例····· 108

蔬菜清粥

小小病号餐····· 110

早餐三明治

营养满分····· 112

鲜肉生煎包

鲜嫩多汁的肉馅怎么做? ··· 114

黑椒牛柳乌冬面

“咕咚咕咚”面····· 116

韭菜盒子

“夜雨剪春韭，新炊间黄粱” 118

韭菜蛋饼

懒人版韭菜盒子····· 120

皮蛋瘦肉粥

经典靓粥····· 122

鱼丸粗面

麦兜吃不到的····· 124

巧克力豆香蕉玛芬

5分钟蛋糕····· 126

糯米包油条

情迷手抓饭团····· 128

白酱意大利面

用牛奶煮的面····· 130

玛瑙汤圆

“色”字当头····· 132

菠菜汁

····· 133

菠菜薄饼

不简单的饼····· 134

鲷鱼烧

不太高兴的鱼先生····· 136

奶油蘑菇汤

我最爱的汤····· 138

新手做面包

····· 140

手工灌腊肠

腊月里最值得的等待····· 142

香葱紫薯卷

小娃娃玩转大厨房

工具 蒸锅

材料 中筋面粉 250g, 紫薯泥 60g, 水 100g, 即溶酵母 3g, 白砂糖 10g, 食用油 5g, 葱花一小把。

调料 油、盐和胡椒粉适量。

做法



1 紫薯蒸熟后，用勺子压成泥。



2 将除葱花之外的所有材料混合，揉成光滑的面团，室温松弛5分钟。



3 将面团擀成长方形的面片，表面均匀地刷一层油。



4 在表面撒上适量的盐和胡椒粉后，再撒一层葱花，并用手指略压葱花，使其与面片黏合。



5 将面片从上往下折 1/3，在折下来的面皮上刷一层油。



6 刷油后再将底部的 1/3 向上折起，叠成长条形状，接着用刀切成 14 等份。

小朋友的模仿能力都超级强，石小跳就是如此。平时见多了我在厨房倒腾面团，所以他玩起橡皮泥来也有模有样，做“包子”，包“饺子”，还有“比萨”、“面包”……花样真不少。有时候，他还逮住到家里来的客人，游说人家和他一起玩开餐厅做饭的游戏。最好笑的是，当客人正准备“享用”跳大厨烹制的美味时，小人儿却一把夺过餐盘：“等等！我还没拍照！”呃……耳濡目染就是这个意思吧。有时，咱也不妨交出厨房的使用权，满足娃儿对厨房的美好憧憬吧！



7 取两块叠加起来，如图所示，用竹签在中间处向下按压。

8 将蒸锅中的水烧热至40℃关火，把紫薯卷摆入垫有屉布的蒸格中，盖上锅盖醒发20~30分钟，至面团变大。再开火蒸制，水沸上汽后再继续蒸12分钟即可。





烤箱



鸡蛋5个，白砂糖90g，食用油50g，牛奶80ml，朗姆酒1小勺，低筋面粉90g，玉米淀粉10g，牛奶80g，提子干少许。

2007年开始玩烘焙，如今已经有5年的时间了。虽说技术没有炉火纯青，但一些简单的小点心倒也能做得得心应手。偶有朋友聊天时，谈论起烘焙的经验，其实，我觉得没啥经验，唯一的心得体会就是：不要害怕失败，要越挫越勇！初玩烘焙的人，哪个没尝试过失败呢？烘焙路漫漫，但其中的乐趣无穷大……

做法



1 用分蛋器将蛋清和蛋黄分开，分别用两个容器盛放，装蛋清的盆必须是干净、无油无水的容器。



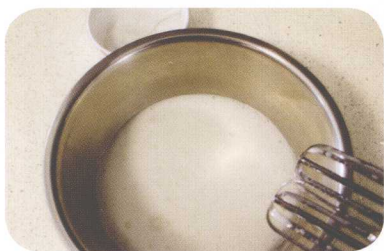
2 提子干用朗姆酒泡软待用。 3 将玉米淀粉与白砂糖混合。



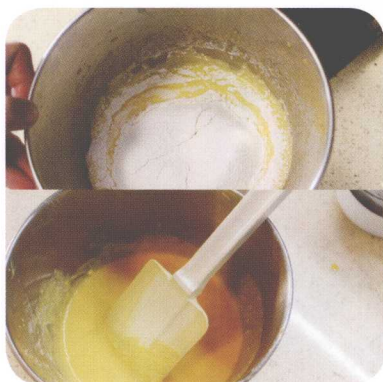
4 使用电动打蛋器的低速挡将蛋清打至粗泡，倒入 1/3 的白砂糖。



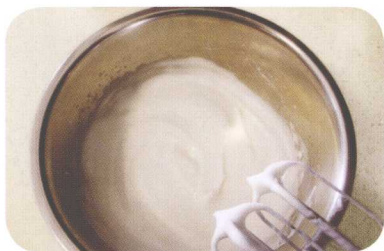
7 继续用高速挡将蛋清打发至能拉出直立的小弯钩。最后将打蛋器调整至低速，再打发 30 秒即可。将打好的蛋清放在一边待用，同时将烤箱预热至 160℃。



5 用打蛋器的中高速挡打至蛋清的泡沫呈细腻状，再倒入 1/3 的白砂糖。



8 往盛蛋黄的盆中倒入牛奶、食用油和朗姆酒。用打蛋器以中速挡搅打均匀。筛入低筋面粉，用刮刀切拌均匀，注意一定不要画圈搅拌。



6 用打蛋器的高速挡打至泡沫出现纹路，倒入剩余的白砂糖。



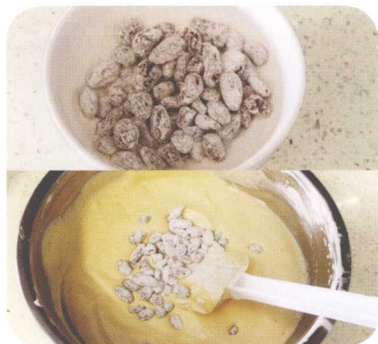
9 将 1/3 打发好的蛋清倒入拌好的蛋黄糊中，用刮刀切拌均匀。



10 接着将蛋黄盆中的面糊倒入盛蛋白的盆中，用刮刀切拌均匀。



13 置于160℃预热好的烤箱中，中层，上下火，烤约20分钟。



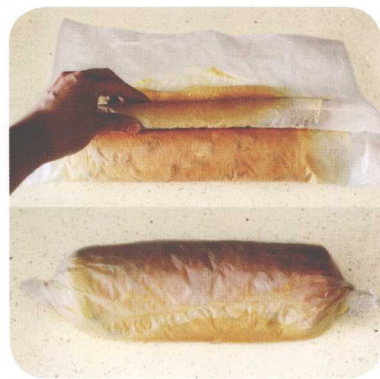
11 将泡好的提子干取出，用厨房纸吸干水分，加入少许面粉，使每粒提子干上都均匀地裹上薄薄的一层面粉，倒掉碗底多余的面粉不要。将提子干倒入面糊中，拌匀。



14 出炉后，将蛋糕倒扣于烤网上，并揭去油纸。



12 将面糊倒入铺有油纸的烤盘中，油纸要大于烤盘的大小。



15 冷却后，将蛋糕放在之前的油纸上，借助擀面棍将其卷起，定型后切片即可。



蛋煎糍粑

儿时的美味



煎锅

材料



糍粑1块，鸡蛋1个。

调料



糖粉，食用油。

很小的时候——就是家里还有煤炉子的那会儿，奶奶都会在煤炉上支个架子，把糍粑放在火上烤，什么调料都不放。糍粑在火上烤得“噼噼啪啪”响，外皮烤裂开了口子，里面软糯的糍粑咕咕地往外冒泡……等里外都烤透变软后就可以开吃了，蘸点白糖……哇！那是儿时过年时最美味的食物了！今天的蛋煎糍粑，是加了鸡蛋的升级版，外表光鲜了不少。但在我心里，却不及儿时那灰头土脸的无油版烤糍粑，不是因为那味道，而是那珍贵的回忆……

做法



1 糍粑洗净后切小块，如果糍粑较厚就横切一刀，8mm的厚度比较适中。鸡蛋敲入碗中，打散成蛋液。



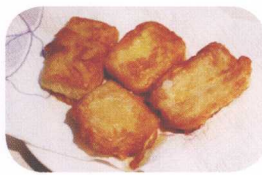
2 将糍粑放入鸡蛋液中，使其均匀地裹上蛋液。



3 起锅，将油烧至八分热。



4 将裹上蛋液的糍粑放入锅中煎至两面金黄，用筷子戳一下糍粑，能够戳穿即表示糍粑煎透了。



5 将煎好的糍粑放入垫有厨房纸巾的盘中，吸去表面上多余的油。



6 然后将糍粑装盘，撒上糖粉即可。



糍粑是南方地区比较流行的美食。其做法是将蒸熟的糯米饭放入石槽里，用石锤捣成泥状制作而成。煎炸后的糍粑除搭配糖粉外，还可以将糖粉、黄豆粉、核桃粉、芝麻粉等混合起来，蘸食，这样不仅口感丰富，而且也更有营养了。糍粑除了煎炸食用，还可以蒸、煮、烤等等。



浓情布朗尼

“萝卜叔叔”最爱的



工具

烤箱



材料

无盐黄油 125g, 黑巧克力 70g,
细砂糖 120g, 低筋面粉 60g, 盐
1/4 小勺, 全蛋 2 个, 朗姆酒 1 小
勺, 核桃仁 100g。

“萝卜叔叔”姓卜，是石小跳的好朋友，也是我和跳爸的同学好友死党。“萝卜叔叔”大爱巧克力，所有关于巧克力的美食他都不会错过。所以，我将“萝卜叔叔”列入我的最佳候选小白鼠，每次我将搜罗回来的巧克力点心做法实践后，首先就拿来给他试吃品尝。第一次制作的布朗尼，也是献给了他。



做法



1 将黄油提前取出，室温软化至用手指就能压陷的状态。核桃仁掰成小块待用。



2 加热平底锅，无需放油，将核桃仁倒入锅中小火翻炒大约 10 分钟，至核桃仁炒出香味。



3 用刮刀将室温软化的黄油拌至顺滑细腻的状态。



4 用 40℃ 的水隔水融化黑巧克力，用勺子将巧克力搅拌均匀。



5 将融化的巧克力与黄油混合，用刮刀拌匀。



6 加入细砂糖，继续用刮刀拌匀。



7 将打散的鸡蛋液分 4 至 5 次加入巧克力糊中，每加一次鸡蛋液都必须搅拌均匀后再加下一次。最后再加入朗姆酒拌匀。



8 将低筋面粉和盐混合过筛后加入，用刮刀搅拌均匀，切记不能画圈搅拌，以免搅打出筋影响口感。



9 拌入核桃仁，切拌均匀。



10 将面糊倒入烤盘中，抹平表面。再放入 180℃ 预热好的烤箱中，中层，用上下火烤约 25 分钟。



tips

朗姆酒也称为兰姆酒、蓝姆酒，其原产地在古巴，口感甜润、芬芳馥郁。很多蛋糕的烤制中都会用到一点朗姆酒，其作用是去除蛋腥味儿，如果没有也可以用白兰地或者柠檬汁代替。稍加装饰的布朗尼摇身一变，就成了一份别出心裁的礼物，送给亲朋好友，温暖贴心啊。