

<<肉球妈365天的花样早餐>>

图书基本信息

书名：<<肉球妈365天的花样早餐>>

13位ISBN编号：9787506059060

10位ISBN编号：7506059061

出版时间：2013-1

出版时间：南京肉球妈 东方出版社 (2013-01出版)

作者：南京肉球妈

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肉球妈365天的花样早餐>>

前言

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

<<肉球妈365天的花样早餐>>

。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

<<肉球妈365天的花样早餐>>

内容概要

《"肉球妈"365天的花样早餐》内容简介：作者以一个普通妈妈对孩子的爱，坚持打造“365天，天天不重样的早餐”早安熊、植物僵尸系列、疯狂的小鸟、羊羊饭团、度假色拉包等等，让孩子有兴趣吃，吃的有营养。

书中制作的早餐所用的原材料全部是普通食材，农贸市场、超市都能买的到。

《"肉球妈"365天的花样早餐》通过诙谐、幽默的漫画部分表达肉球妈、肉球和肉球爸对早餐制作和食用的心里活动和“肉”的反映进行描述，使整个书活泼起来，能让读者学以致用，开心阅读。

<<肉球妈365天的花样早餐>>

作者简介

“南京肉球妈妈”本名熊守丽，是南京的一名普通的会计，又被网友称作“肉球妈”。在打造爱心早餐之前，肉球妈和很多妈妈一样，每天早上急匆匆地起来给儿子煮个鸡蛋，倒杯牛奶，“有时候起不来床，还让他们父子去外面买早饭吃。”2011年6月初，肉球妈在网上看到了一些妈妈给宝宝做的早餐，十分精致、可爱，肉球妈“突然感觉自己儿子的早饭一点不用心”。6月15日，她做了一个决定——为5岁半的儿子打造“365天，天天不重样的爱心早餐”。如今，这个计划已经实行1年，各种令人垂涎的可爱早餐还在不断更新中。

<<肉球妈365天的花样早餐>>

书籍目录

早安熊 植物大战僵尸之向日葵 片片蛋心 心心相印 木瓜盅 冰花煎饺 森系照烧鸡腿饭 百果奶香燕麦粥
米麦蛋堡 腰花面 羊羊饭团 度假色拉包 口口肉包 猪猪饭团 土家掉渣饼豆腐脑 三鲜迷你水饺 竹炭双色
馒头 花儿朵朵开 虾仔砂锅粥 八鲜小煮面 台湾手抓饼 海带排骨疙瘩汤 三色冰皮月饼 薯饼娃娃蒸蛋 山
药紫薯芝麻饼 鲜肉酥皮月饼 菜肉大馄饨 虾仁彩蔬燕麦粥 香菇鸡肉粥 香煎炭馍片 三鲜烧卖 紫薯凉糕
蜜汁糯米藕 糖芋苗 水果龟苓膏 燕麦花生巧克力饼干 燕麦什锦水果酸奶 绝代双骄

<<肉球妈365天的花样早餐>>

章节摘录

版权页：插图：1.将米饭和汤汁拌匀，用来拌饭做熊头的汤汁是四季豆烧肉，是昨晚预留出来的，也可以用生抽加入冷开水后拌饭，也可以直接用白米饭做可爱的北极熊。

2.把河虾剥出虾仁，洗净；胡萝卜洗净切丁；黑木耳泡发后切丁；平底不粘锅放一点油，把虾仁、青豆、玉米粒、胡萝卜、黑木耳等翻炒，放一点生抽一点盐调味，炒好备用。

3.将鸡蛋加一点盐打散，最好用一点淀粉加清水调成淀粉水加入蛋液中，这样摊出来的蛋饼不容易破。

切记只能加一点点淀粉水，不然会影响口感。

平底不粘锅放一点油，倒入一半的蛋液，摊成圆形蛋饼，一共需要两张蛋饼。

其中一张蛋饼切成方形，慢慢卷折起，折成长方形，当早餐熊枕头。

4.用一张保鲜膜，放入一点拌好汁的米饭，捏紧后做成熊头、熊耳朵状，摆在蛋饼枕头上。

5.再把炒好的配菜，铺在盘子中间，熊妈妈那边要多一点。

6.将另一张蛋饼在边上切一刀，然后把蛋饼轻轻地铺在配菜上。

切过的边放在熊头下方，“被子”的最下面卷进去。

7.再用保鲜膜捏出熊胳膊，摆好。

8.胡萝卜、黄瓜切薄片。

刻出星星和爱心的图案（这个随意，想弄什么图案都可以，也可以用番茄酱画），奶酪片和海苔剪出眼睛、耳朵、嘴巴的造型摆放好。

9.西瓜切开，用冰淇淋挖勺挖出小圆球，摆出爱心的样子。

<<肉球妈365天的花样早餐>>

媒体关注与评论

<<肉球妈365天的花样早餐>>

编辑推荐

《"肉球妈"365天的花样早餐》编辑推荐：首先学到的是既美味又美观的早餐制作方法，书中的制作方法简单、步骤分明，没有任何厨艺的初学者按照步骤都可以做出；其次是肉球妈的精神，一位普通的母亲为了孩子能吃上健康、美味、美观的早餐，每天坚持如一，伟大的母爱在一件普通的不能再普通的事情中得以体现。

作为父母的我们是否在这方面也深感惭愧？

您是否还在让孩子吃不健康的食品？

快行动起来吧，肉球妈给我们树立了榜样。

<<肉球妈365天的花样早餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>