

<<最牛早餐妈2>>

图书基本信息

书名：<<最牛早餐妈2>>

13位ISBN编号：9787549106165

10位ISBN编号：7549106169

出版时间：2012-8

出版时间：广东南方日报出版社

作者：跳跳妈

页数：143

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>

## &lt;&lt;最牛早餐妈2&gt;&gt;

## 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……把所有美好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

## <<最牛早餐妈2>>

### 内容概要

第一本《最牛早餐妈》推出后，跳跳妈的爱心、耐心和创意，感染了很多为孩子早餐发愁的妈妈

们。  
徇众要求，跳跳妈卷土重来，推出第二本早餐书！

继续以图文并茂的形式，向读者奉上近80种早餐的做法。

这些早餐为了迎合孩子的口味，花样繁多，操作简单，色香味俱全，营养丰富。

作者文字活泼生动，在烹制过程中营造出浓厚的家庭氛围，展现了一位母亲对孩子的浓厚爱意。

本书是妈妈们最实用的早餐参考书。

## <<最牛早餐妈2>>

### 作者简介

赵娜，又名“跳跳妈”。

从儿子小跳开始上幼儿园起，跳跳妈每天早上亲手给儿子做早餐，至今已做了200多天，还没重样过；她在网络论坛中晒出了给儿子小跳做的早餐餐单，这些花样繁多、别出心裁的早餐，制作简单、营养丰富，不仅让小朋友不再躲着早餐走，更让妈妈省时省力。跳跳妈不仅实拍制作步骤图，还公布了详细的做法与网友分享，在论坛上创造了极高的点击率，她也因此被网友们封为“最牛早餐妈”。

跳跳妈并非烹饪界的专业人士，她和所有爱孩子的妈妈一样，只是希望在自己的能力范围内给孩子最好的照顾。

爱家庭、爱孩子、爱生活、爱厨房、爱美食、爱热闹……她是心中有着无限爱的跳跳妈。

<<最牛早餐妈2>>

书籍目录

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

<<最牛早餐妈2>>

公婆饼  
越囤越香的百搭面团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  
快手做煲仔094  
红豆木材面包  
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

<<最牛早餐妈2>>

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

## &lt;&lt;最牛早餐妈2&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.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！

2.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……3.“妈妈，我们去买个别墅住吧？”

”“别墅？”

！

那得多少钱啊？

我可没钱，买不起！

”“算了！”

等我以后赚钱了，我自己买个去！

”“那……让我住不咧？”

”“不让！”

”“那你跟谁住？”

”“跟我老婆呀！”

”“谁做饭你们吃咧？”

我去给你们做饭哒……”“我老婆做饭撒！”

哦，不不……老公和老婆一起做饭！”

”瞧瞧！”

瞧瞧！”

娶了媳妇儿忘了娘不说，还晓得心疼老婆，舍不得让老婆一个人做饭。

我是该高兴呢？”

还是该失落呢？”

……4.我小的时候，有个绰号叫“土豆大王”，顾名思义，就是超级爱吃土豆，尤其是烧得粉烂粉烂的土豆，再用浓稠的汤汁拌着米饭，香得咧！

所谓习惯嘛，就是你无论多老都保持着年少时的喜好，就像我这样，如今依然热爱土豆，但烹调的方法不仅仅限于红烧了。

煎、炒、炸、焖……无论怎么做，都好吃！”

石小跳同学继承了我的“衣钵”，新一代的“土豆大王”就是他了！”

5.豆丝是湖北的特产，尤其以黄陂豆丝最为出名。

每逢过年前后，豆丝就成了家家户户餐桌上的主打，无论是早餐、晚餐还是夜宵，煮上一锅热腾腾的糊汤豆丝，那就是极品的美味佳肴。

也许很多地方的朋友不了解它，但没关系，如果有天您来到湖北做客，别忘了一定要尝上一碗，好不好吃，您说了算！”



## <<最牛早餐妈2>>

### 编辑推荐

《最牛早餐妈2》是一本极具个性的早餐烹饪指南，“让孩子爱上早餐，就是这么简单”。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。心中有着无限爱的跳跳妈，继续用她的热情、爱意和无限创意，为读者奉上百变早餐。

<<最牛早餐妈2>>

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>