



薛志琼为孩子制作西瓜沙拉

80后薛志琼：七年早起只为成就美食

□本报记者 李霞/文
李英平/图

5月30日早上6点多,40岁的薛志琼将为儿子精心准备的大米燕麦粥、水煮虾、五香花生、手抓饼等早餐拍照发至微信朋友圈后,获得赞声一片。

薛志琼家住市区矿工路中段平煤勘探工程处高层小区,儿子13岁,上初中。“孩子上小学后就一直在家吃……”薛志琼说,为了给孩子做早餐,她每天早上5点半起床,一般做五六样,饭菜

虽家常,但尽量做到粗细结合、荤素搭配、营养全面。

“妈妈做什么饭菜都好吃,同学们都羡慕我有个巧手妈妈!”上午11点多,上完辅导班,儿子黄兴瑞给妈妈点赞。

“下厨房”“美食台”“掌勺人餐饮”……在薛志琼的手机内,有不少关于做美食的小程序及公众号。薛志琼表示,其实她并没有专门学过厨艺。刚开始做早餐时,先在网上找些简单的食谱,然后对照着边学边做。后来做得多了,做饭的潜能被激发出

来。“我时常会心血来潮,自己摆弄着做些造型或者制作过程有点复杂和有创意的饭菜。比如,自己烘焙比萨、蛋糕、蛋挞,做蓝莓、草莓等各种果酱,烙饼或者煎牛排……”

为激励自己长期坚持下去,薛志琼经常将做的早餐拍照发到微信朋友圈。

“做一顿或几顿早餐容易,难得的是她能长期坚持下来!”薛志琼的朋友刘朵朵说,每次看到薛志琼做的色香味俱佳的早餐,她总心生羡慕。

80后张翼飞：花式搭配诱惑你的味蕾

□本报记者 范丽萍/文/图

不管早上多忙,给孩子做一顿健康又美味的早餐,是36岁张翼飞坚持多年的习惯。在她手里,简单的食材和水果搭配在一起,就像变魔术一样成了各种可爱的造型,发在微信朋友圈,引来不少宝妈效仿。

“其实,变着花样做饭,也是为了让孩子们多吃点儿,多增加一些营养。”张翼飞说,自结婚以后,她就一直坚持给家人做早餐。“我原先做饭手艺也不行,经常‘翻车’。三四年前,我

开始在网上搜索些食谱以及小视频,跟着学,做饭水平不断提高。”

张翼飞有两个孩子,大女儿7岁,小女儿5岁。她每天早早起床,变着花样做,早餐中必备牛奶、蔬菜和鸡蛋。“当然,这三种食物不能总是一种做法,或煎或煮,抑或是通过摆盘做造型等,让它们产生诱惑力。”张翼飞坦言,孩子们吃得健康、吃得高兴,她内心所获得的幸福感也很强。有好几次,女儿们看到桌上的美食,都抱着她说:“妈妈,我爱你。”

采访当天,张翼飞的大女儿兴奋地对记者说:“我妈妈是个超级妈妈,什么都会做,我们班的同学都很羡慕我。”

彩虹色的蛋黄酥、鳄鱼造型的果篮、玫瑰花肉卷……通过张翼飞近两年留存的手机照片和“朋友圈”信息,记者发现她所做的上百种美食可谓中西合璧,同时其分享制作的方法和心得引来不少朋友点赞。

张翼飞的朋友胡女士说:“常见的食材经过摆盘和创意设计后,让人眼前一亮,特别想尝一尝。”



张翼飞和女儿一起做美食

70后平娟：美好从不重样早餐开始

□本报记者 高红侠/文/图

70后的平娟住在市区平安大道东段明珠世纪城,有两个孩子,是位全职妈妈。女儿上高一,儿子上小学四年级。5月29日早上6点左右,平娟起床为10岁的儿子准备了牛奶土司、烤香肠、煮鸡蛋等丰盛的早餐。四年来,她坚持为儿子做爱心早餐,且每天不重样。

平娟说,女儿和儿子相差6岁。为了照顾子女,2015年她辞去广告公司的工作,当起全职妈

妈。2017年9月,女儿上七年级,儿子上小学一年级,但挑食的女儿显得格外瘦弱,为了让孩子们好好吃饭,她开始每天变着花样做爱心早餐。

肉馅生煎包、烧卖、灌汤包、白吉馍、牛皮火烧、全麦土司、奶酪包、脏脏包、芝士烤馒头……她关注了一些美食小程序、视频号及网站,充分发挥自己的厨艺特长。孩子们喜欢吃什么,她就会买来食材试着做,失败后再来,直到成功。另外,红枣枸杞大米粥、山楂酪汤圆、虾仁海鲜

粥等每天的早餐粥也是花样不断。每天早上,她和孩子们边吃边聊,亲子关系也更加和谐。

平娟每天都在微信朋友圈晒早餐照片,不仅色彩鲜艳,而且用料丰富、营养搭配合理。最重要的是,每天都不重样。“晒早餐是对自己的一种激励和监督。”平娟说。

“在‘朋友圈’看她的作品是一种享受,也是我学习的动力。”平娟的朋友王培英说,如今,不太擅长做饭的她也跟着平娟学着给孩子做早餐。



平娟为爱心早餐作最后的点缀

80后崔欣利：和孩子共享做饭的快乐

□本报记者 王辉

5月30日,家住市区创业大道高阳小区5号楼的崔欣利为孩子做了蛋挞和豆浆,孩子吃得津津有味。

36岁的崔欣利是市区一家幼儿园的老师,女儿12岁,儿子8岁,她坚持在家做早餐

已有两年了。崔欣利说,两年前的一天,女儿因身体不适去医院,医生检查后说孩子营养不良,有贫血症状。听后,她很惊讶,也恍然大悟,是女儿经常不吃早餐造成的。为此,她开始尝试在家给孩子们做早餐。

去年疫情期间,她在小红书和抖音上边看烹饪菜肴的视

频边做,厨艺大增。现在从周一到周五,她除了制作传统的馅饼、水煎包、豆浆和稀饭外,还学会了炖蛋。

在崔欣利的早餐品种里,她和两个孩子自制的油条别具一格。“头天晚上将和好的面团加入食用油放进冰箱,次日早上,将发酵好的面团切下抻开

炸熟即可。”崔欣利说,这期间,她会打开破壁机制作豆浆,油条配豆浆,加上一碟小菜,就是一顿早餐。她在厨房炸油条时,两个孩子起床后,也学着她的样子,抻面炸油条。刚开始,孩子们做的油条与她的大体相近,后来,两个孩子别出心裁,使用模具制作出心形、花形、兔

子形状等造型的油条。

经过不断的学习与实践,在提前备好食材的情况下,崔欣利半个小时左右就能做出传统中式早餐,还可做出蛋挞、三明治、意大利面等西式早餐。在她的影响和指导下,两个孩子也能使用电饼铛独立制作馅饼了。