

<<最牛早餐妈>>

图书基本信息

书名：<<最牛早餐妈>>

13位ISBN编号：9787540548827

10位ISBN编号：7540548827

出版时间：2012-1

出版时间：新世纪

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>

## <<最牛早餐妈>>

### 前言

跳妈系着围裙，拿着哈利的魔法杖，一阵叨咕，一个曼妙的转身，桌子上就摆满各色早餐了！一口气看完这本活色生香的早餐大全，脑子里就浮现出这个场景！

武汉人把吃早餐叫“过早”，犹如过节一般隆重：各色小吃琳琅满目，隆重得很。

现代人日子好了，过早却过得匆匆忙忙。

街边来一碗热干面，一个油面窝，直接冲上车。

惬意地享受一份早餐竟成了奢求。

我与跳妈是青梅竹马的亲戚，年纪相当，但论辈分我却长她一辈。

于是无论小学、中学、大学，她都要恭敬地叫我一声：叔叔！

有趣的是，中学我俩还在一个班上，叔叔侄女是同班同学，似乎是件很拉风的事情。

跳妈有着武汉姑娘典型的磊落豪爽，上学的时候我没少蹭她的零食。

没想到，如今她居然爆红成为网络名人，身在媒体的本叔叔也不由感叹“用心”二字的厉害：跳妈连续两百多天做出的不重样的早餐，让我家的跳跳贤孙每天饱食不同风味的美食，也让无数小朋友和年轻的妈妈们各种羡慕嫉妒涌上心头。

这本可爱的早餐书，满满都是妈妈的爱。

其中一章“养生黑糊糊”中写道：“不知有多少个夜晚，我都是在挂号大厅的凉凳上度过……”，看得我眼眶湿润。

最近在读吴祥辉先生的著作《陪你走中国》。

他带着儿子在中国旅游了一圈，作为送给儿子的毕业礼物。

书中俏皮的父子对话里，不仅有中国沧桑的历史，还蕴含了父亲深沉的爱。

跳妈这本《最牛早餐妈》和吴先生的作品似有异曲同工之处，在一份份精美的早餐里，浓缩了无限母爱。

我忍不住要大声宣告：这哪里是早餐，这明明是母性光辉的显现！

！

最后想说的是，跳妈的母亲，也就是我的嫂子，是一位内敛、端庄、慈爱的传统中国女性，不幸的是她英年早逝，跳跳也从没见过她的外婆。

我想，跳妈之所以成为“最牛早餐妈”，大概也是因为她把自己过早失去的母爱，加倍倾注在了跳跳身上吧。

天下的妈妈都是最牛的妈妈，因为母爱，真的很伟大！

楚天交通广播主持人章涛

## <<最牛早餐妈>>

### 内容概要

该书通过图文并茂的形式，向读者介绍了近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。本书也是妈妈们最实用的早餐参考书。

## <<最牛早餐妈>>

### 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>>

### 书籍目录

前言

花花炒饭

有菠萝的炒饭哦！

菠萝鸡盖饭

做不浪费粮食的好孩子

番茄牛腩汤

投其所好

番茄牛腩拉面

一锅好汤成就一碗好面

猪仔豆沙包

与孩子一起玩面团

土豆焖面

棒棒面条，棒棒肉

台湾卤肉饭

小朋友最爱的一碗饭

牛腩粉丝煲

雪天里的早餐

铜锣烧

用平底锅煎出来的蛋糕

电煲蛋花饭

毫无准备的清晨

排骨年糕

亦饭亦菜的年味儿早餐

玉米窝窝头

忆苦思甜

蛋香煎米饼

厌倦了炒饭怎么办？

桂香红豆沙

吃花就能长得像花一样漂亮哩

手工蛋卷

对孩子也要这么有耐心

盖浇紫薯面

花样面条

西红柿鸡蛋饺子

宝宝专属的素食饺子

豆沙锅饼

900万分的饼

腊味煲仔饭

家有一煲如有一宝

糯米鸡翅

平民糯米的华丽变身

养生黑糊糊

为孩子学习食疗

## <<最牛早餐妈>>

海鲜焗饭  
石小跳的“比萨饭”  
蛋包饭  
番茄酱是点睛之笔  
烩鱼面  
鱼面里的鱼躲到哪里去了？

肉松面包卷  
用卷面包卷的力度来育孩子  
香菇烧麦  
改良版武汉重油烧麦  
金枪鱼越式春卷  
陪读妈妈玩转厨房  
葱油饼  
最家常的早餐饼  
温泉玉子猪肉饭  
老高级的蒸水蛋拌饭  
鳝鱼羹面  
一碗很有料的面  
孜然粒粒香  
剩馒头华丽丽的变身1  
奶油烤馒头  
剩馒头华丽丽的变身2  
鱼香意大利面  
化繁为简，人人都能做  
“最牛早餐”  
培根芝士蛋堡  
广告里的叔叔为什么不刷牙？

红豆银耳羹  
不太好看但超级好吃  
茄汁蛋花拌饭  
武汉过早“烫饭”  
什锦儿  
把所有想吃的串起来  
南瓜面疙瘩  
别看人家小，人家懂养生  
照烧鸡肉饭  
三口鸡肉一口饭  
鲜虾馄饨面  
包个小元宝似的馄饨  
面片汤  
不要饺子馅只要饺子皮  
猪骨粥  
一步一步做基础高汤  
热干面

## <<最牛早餐妈>>

日销量过百万碗的明星面

鸡蛋软饼

点击率最高的一道早餐

妈妈面

有妈妈味道的面

肉丝卷饼

今天，你快乐吗？

蜜汁叉烧饭

零技巧叉烧肉

基础寿司

幼儿园春游的小便当

奶香小布利

越嚼越香的硬质面包

卡通三明治

童趣早餐

ABC土豆泥

边吃早餐边学英语

肉排米汉堡

中国式汉堡

法式吐司

马克?吐温？

红糖蒸糕

儿时的美味

重磅芝士蛋糕

冰激凌的替代品

肉夹馍

零失败卤水怎么做？

粉嘟嘟肉松饭团

色诱他的嘴儿

糖酥烧饼

爱吃烧饼的小孩

豆沙烙馍

口口留香

海鲜卤面

山寨福建经典美食

酸菜炒米

重温西安小吃

奶油爆米花

5分钟炮制影院里好吃的

## &lt;&lt;最牛早餐妈&gt;&gt;

## 章节摘录

1.做面点类的食物是一件很有趣的事情，就好像小朋友玩橡皮泥，可以自由发挥无穷的想象。不知道是不是受我的影响，石小跳特别喜欢用橡皮泥玩做饭的游戏，用玩具小刀、小砧板做各式花样的“美食”。

所以，在做面点的面团整形时，我总会叫上孩子一起玩，别担心孩子捏不好形状，越是稀奇古怪模样的成品，孩子越是喜欢，而且还会大口大口开心地吃掉呢。

今天，石小跳捧着这小包，左右为难：“妈妈，我是先吃猪耳朵还是猪鼻子呢？”

2.石小跳爱吃面，但必须得是“有味道”的，摆明了就是告诉我，他拒绝吃清汤面。

焖面与武汉的热干面有些类似，都属于干拌的一类。

但相比较而言，焖面更加富于变化，针对孩子的口味，配以不用的食材烹饪，便能变换出不同花式的焖面了。

棒棒形状的土豆，搭配面条和培根，早餐之前对孩子说：“今天，咱们来玩棒棒面条，棒棒肉的游戏吧？”

吃完后比比看，谁的味道最好，谁就赢啦！

3.要说给孩子做饭，的确是件挺费神的事儿，我想幼儿园食堂的阿姨也一定如此觉得吧。

一周5天，每天三餐两点，既要营养搭配，又得让孩子们吃得开心、胃口大开、好评如潮……每天石小跳放学回来，我都会询问他幼儿园当日的饮食情况，如果遇到炒饭，他都会跟我强调说“又”吃炒饭，并摆出一副很委屈的小模样。

其实我知道，与蛋炒饭搭配的一定还有一道肉汤，或排骨汤或鸡汤，又或者是乳鸽汤等。

小人儿其实是爱吃炒饭的，幼儿园里每次吃炒饭他必定是两大碗，既然喜欢又想追求一点点不同，那么改炒为煎吧！

同样的食材不一样的做法，试试看。

4.您对孩子有耐心吗？

我自己觉得，我真不是一个有耐心的好妈妈。

我和石小跳就像俩孩子，较上劲儿了谁也不让步，都倔着。

跳爸总说石小跳那倔脾气都是跟我学的，我也经常反省自己，可脾气上来了，谁都拦不住我……唉！

真够让人郁闷的！

这个手工蛋卷的方子，我捏在手上足足有一年的时间了。

没事儿我就喜欢翻出来看看，从配方到做法我都能背出来了，可一直没下手。

为什么？

怕自己没耐心呗！

可是，我深深地觉得，耐心是在生活中磨炼出来的，一个蛋卷都做不好，怎么育孩子？

！

今天……我就试试我的耐心指数到底有多高吧……5.早餐端出来的时候，小跳问我：这是什么？

我让他自己尝尝看。

结果小人儿一尝便说：“披萨饭！”

面上这个跟披萨是一样的味道，我最喜欢啦！

”嘿！

跳跳的味蕾已经有记忆了！

他小的时候并不爱吃披萨，每次吃都会将披萨饼上的食物和奶酪扒拉得干干净净，然后捧着一张大饼吃得津津有味。

他随着年纪的增长，吃的品种丰富起来，口味也放开了许多。

这样好啊，我就可以大展拳脚地为孩子露一手啦。

当孩子在餐厅觅食时，边吃边一脸不屑地说：“还没我妈妈做得好吃——”哇！



<<最牛早餐妈>>

那该有多美啊！

.....以上纯属我的幻想.....也是我努力的最终目标！

## <<最牛早餐妈>>

### 媒体关注与评论

跳妈系着围裙，拿着哈利的魔法杖，一阵叨咕，一个曼妙的转身，桌子上就摆满各色早餐了！

一口气看完这本活色生香的早餐大全，脑子里就浮现出这个场景！

武汉人把吃早餐叫“过早”，犹如过节一般隆重：各色小吃琳琅满目，隆重得很。

现代人日子好了，过早却过得匆匆忙忙。

街边来一碗热干面，一个油面窝，直接冲上车。

惬意地享受一份早餐竟成了奢求。

我与跳妈是青梅竹马的亲戚，年纪相当，但论辈分我却长她一辈。

于是无论小学、中学、大学，她都要恭敬的叫我一声：叔叔！

有趣的是，中学我俩还在一个班上，叔叔侄女是同班同学，似乎是件很拉风的事情。

跳妈有着武汉姑娘典型的磊落豪爽，上学的时候我没少蹭她的零食。

没想到，如今她居然爆红成为网络名人，身在媒体的本叔叔也不由感叹“用心”二字的厉害：跳妈连续两百多天做出的不重样的早餐，让我家的跳跳贤孙每天饱览各地风味。

## <<最牛早餐妈>>

### 编辑推荐

《最牛早餐妈》是一本极具个性的早餐烹饪指南。  
每天不同的早餐不仅体现了作者的浓浓爱意和智慧，更营造出温馨的家庭氛围。  
用心+爱心，您也可以成为最牛早餐妈。  
“让孩子爱上早餐，就是这么简单”。

<<最牛早餐妈>>

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>