

巧手妈妈爱做饭



**【开栏语】**廊里坊间的生活日复一日,平凡的小日子也能打磨出令人拍手称好的绝技。也许是剪一副栩栩如生的纸花,也许是做一样叫人垂涎欲滴的传统小吃,也许是栽一件生机勃勃的绿植。把日常生活过出一种精致、一种情调,琐碎也就成了别样精彩。

本报开设“下沙有高人”专栏,寻找生活在我们身边的高手达人。如果你也认识这样的高人,欢迎拨打本报热线89898400。本期,先为大家介绍两位巧手妈妈,看看她们如何把亲子便当做得好吃又好玩。

# 巧手妈妈自制创意便当 一周不重样

本报记者 应陶/文 徐艺杭/摄 通讯员 刘阅迥

美食,有意思。为孩子制作美食,更有意思。即使是简单的一份便当,也要讲究荤素搭配、营养平衡、造型可人。比如住在白杨街道福雷德小区的浚浚妈就是个做便当的能手。简单的几种材料经过她的手,就能变化成各种“萌”菜。最近,她还晒出满满一桌子的便当,让不少孩子妈都“羡慕嫉妒恨”。



## 五颜六色的五彩饭,是妈妈家乡的味道

由于浚浚只有3岁,所以制作的便当主要是一些易消化的小点心为主。比如其中的一款五彩饭,经常被浚浚“翻牌”。

五颜六色的饭装在一个碗里,还拿三朵小花做点缀,让人看着食指大动。“这个五彩饭来自我的家乡广西,是过年过节必须上座的一道菜。”浚浚妈介绍说。“在我们老家有特别的香叶,可以把糯米染成各种的颜色,所以我们当地有道特色菜叫五彩饭。但是杭州这边没有原材料,我就改造了一下,用糯米、紫米做主食,然后把胡萝卜、紫甘蓝、木耳等菜切成细末,做了这道改良版的五彩饭。想用这个方式让孩子知道传统的味道。”浚浚妈妈

跟着丈夫来杭州一年了,决定定居在此,难得才回一趟老家,对于家乡的这口味道,希望孩子也能知道。

另外,浚浚妈还是包水饺的能手,可以包出4款不同造型的饺子。“这是裙边饺子,这是金鱼饺子,这是四喜饺子,还有个是青菜饺子。”一旁的浚浚小朋友伸着小手介绍说。

“裙边饺子和普通饺子很像,就是在包边的時候用小棍子推一下。青菜饺子就像包烧麦一样,‘叶子’多留一点面皮,用小刀划出叶脉的样子……”浚浚妈说:“其实最方便的还是在面皮上下功夫,在面粉里加点菠菜汁、胡萝卜汁液,就变好看。”

## 海滩、星空,这不是画是果昔

浚浚妈还建议,可以给这个年龄段的孩子制作一些酸奶果昔,再补充维生素的同时,也方便孩子消化。

现场,浚浚妈就展示了她自制的四款酸奶果昔。“这些果昔其实制作起来很简单,就是用不同颜色的水果和酸奶混打在一起,制作成不同颜色的奶昔铺在麦片上,表面上再摆上切好的水果就可以完成了。

比如一款海滩奶昔,使用蓝莓、香蕉、酸奶做的。“先把这三种材料打在一起,做成‘海

洋’,在果昔的表面铺上一半的白芝麻,当做‘沙滩’,另一边在酸奶里加了点蓝色的蝶豆花粉,让它像海水一样,再把切成星星状的火龙果放在上面,就很好看啦。”

还有一款类似的星空的酸奶,颜值也很高。她先用麦片垫底,再把火龙果和酸奶打匀铺在上面。接着,再在表面放一些点缀的小水果,就完成啦。

“如果时间充裕,也想一些造型,宝宝吃起来的兴趣就会大很多。”浚浚妈介绍说。

## 旁边新闻

### 小熊猫、圣诞老师…… 清雅苑的欢乐妈 做起便当也有“两把刷子”



记者走访的另一位巧手妈妈是住在清雅苑小区的欢乐妈,她的两个双胞胎萌娃,就叫做欢乐和乐乐,喜气洋洋的一家人。

欢乐妈最拿手的两款创意便当,一款叫“小熊猫吃竹子”,另一款叫“圣诞老人和他的小麋鹿”。

在准备材料的时候,欢乐妈从冰箱里掏出了她的萌物——小玉米和小包菜。“我这是特意从网上淘来的,超市里没得买。我做孩子的便当比较注重原材料,像这种小蔬菜,比较受小朋友喜欢他们更喜欢吃。荤菜的话,我比较倾向于给他们吃海鲜,像今天就准备了鳕鱼。”欢乐妈说:“我给孩子们做菜是比较清淡的,蔬菜下油锅炒熟,撒点盐就好了,口味不会太重。”

在欢乐妈的巧手下,饭团变成了小熊猫,芦笋和小玉米摆在一旁,十分萌趣。孩子们见了都不知从哪里开始下手吃。

