



市民周娜给孩子做的早餐



市民张原给孩子做的早餐

用创意点亮孩子每一个早晨

妈妈们的早餐美成画

一盘鸡蛋羹，宛如山水画；一份面包和鸡蛋，浓郁田园风……这些构图精致、画面唯美的作品，都是由最普通的食材做成。开学后，许多家长每天头件事，是给孩子做一份营养可口的早餐。一些妈妈们，奇思妙想，把早餐做成了“画”，让孩子开启元气满满的一天。

山水入盘

她用玉米粒，勾勒出长江、黄河的轮廓；用紫薯泥，堆出青藏高原。大井峪社区网格员周娜的餐桌上，总藏着意想不到的巧思。她没想到，给8岁儿子做早餐，竟然觉醒了“艺术天分”。

睡意未消，儿子总是不好好吃早餐。为了勾起他的食欲，周娜便在早餐的“花样”上动脑筋。她前一晚想好做点啥，次日清晨6时许起床，进厨房忙碌。第一次，她做了一道“乌鸦喝水”，用黑芝麻糊画出乌鸦和瓶子，蓝莓当作羽毛填充，用胡萝卜刻出嘴和脚。腰果、瓜子点缀充当瓶中的石子。这盘早餐，立体又有型，好看又营养。

儿子见了，拍手称赞“太像了！”他把饭全部吃光，心满意足地去了学校。从那以后，周娜学着做各式各样的“创意菜”。红叶图、喜鹊闹春、天鹅戏水等等，几乎每天不重样。

诗情画意

家住和平北路109号院的逯珍珍，有两个孩子。大宝上小学二年级，不喜欢吃蔬菜。她跟着网上的视频，用蔬菜、水果做出可爱的动物摆盘。孩子很喜欢，乐呵呵吃完。

看到孩子的变化，逯珍珍尝试给孩子带来更多的新鲜感。一次陪伴学习时，她注意到语文课本中的水墨插画，心想：“早餐做成这个样子，会很美。”上网一搜，真有家分享这种早餐的做法。她买来食材，照着做。她用酱油涂抹出山峦起伏，用黄瓜丝、小葱做成翠绿竹林，小西红柿充当一轮红日。一盘寻常的鸡蛋羹，变成了一幅江山美图。孩子舍不得吃，逯珍珍笑着说：“今天都吃光，明天还会有。”

此后，她越做越熟练，仅鸡蛋羹，就能展现出江河浩渺、野渡渔村等不同的景致，不仅颜值爆表，还充满诗情画意。和平苑社区网格员刘晓莉举办了一次厨艺交流活动。当逯珍珍现场制作出几道早餐后，邻居们竖起大拇指说：“太文艺了，不忍心吃掉。”

田园景致

33岁的秦悦雅，住在万科蓝山小区。她对孩子的爱，在每天的早餐中展现得淋漓尽致。

2月21日，8岁的朵朵、6岁的优优起床后，迫不及待地跑向餐桌，看看这一天妈妈准备了怎样的惊喜。餐盘中的面包片上，“长”出两朵用玉米、山药片、果酱做的向日葵，满满的田园风。孩子们喜滋滋地说：“在老家，见过这样的向日葵，真好看。”

蓝山社区网格员刘梅霞，在入户登记居民信息时，见到秦悦雅在本子上画的一张张草图。对方说，这是要给孩子做的早餐构思，每款都不一样。网格员翻看，啧啧称赞。即便是泡面，也充满新意。圆饼当脸蛋，蓝莓当眼睛，番茄酱点缀出腮红，弯曲的泡面好似蓬松头发。这样的早餐，充满童趣，怎能不爱。

秦悦雅笑着说：“准备这样的早餐，并不轻松。可看到孩子们爱吃，我就很开心。”



市民逯珍珍给孩子做的早餐

醇香四溢

周一，是呆萌的狮子花馍；周二，是可爱的老虎豆包；周三，是酥软的牛角包……市民张原每天给12岁女儿准备的早餐中，必有一款她亲手制作的精美面点。

为了让女儿多吃点，40岁的张原尽量在主食上动脑筋。制作一款面点，颇费工夫。南瓜蒸熟，压成泥，与面团揉在一起。塞入豆沙，捏出老虎的身体和脑袋，用黑白巧克力做眼睛和嘴。上锅蒸，忙碌一个多小时，终于做好“虎虎生威”的豆包。

女儿吃掉两个，临走还装上几个，说：“太好吃，让同学也尝一尝。”“不想让女儿失望，抽空多试几次，清早时间紧，得确保一次成功。我想用这种方式，给孩子带去生活中的小惊喜。”张原说。

秀色可餐

一饭一蔬，一菜一式。在太原外国语学校读高二的王璟豪，每一个清晨都被美好开启。桌上，妈妈刘志英用心做的早餐，有滋有味。

早上吃啥，刘志英没少费心思，她用面包摆成房子，煎蛋当太阳，配以海苔，一幅“小桥流水人家”的唯美画面；用米饭摆成脸型，海苔当柳眉，番茄、黄瓜切片做头饰，变成了粉墨神韵的京剧脸谱。

刘志英是荔竹社区的网格员，在一次公益活动中，听完营养师给居民分享健康饮食后，她萌生了想法，要给孩子做出缤纷多彩的早餐。

“果”然很美

色彩缤纷的水果，摆出精美造型。赏心悦目，又令人充满食欲。32岁的武雅楠，住在东昇佳园小区，是一位全职妈妈。她每天给女儿准备的早餐中，总有一份水果拼盘。她起得很早，备好全家人的早餐后，会用颜色互衬、口感各异的时令水果“绘画”。有时，她把橙子雕刻成小熊，圆滚滚的身体，怀中藏着橙子块，活灵活现；有时，用青葡萄切片，摆成小蛇，灵动而有趣。

上小学二年级的女儿，每晚睡前会问：“妈妈，明天你要做啥拼盘？”武雅楠笑而不语，想让女儿体会“拆开礼物”的惊喜与雀跃。

爱意的表达有许多种，这些妈妈选择从一顿创意早餐开始。她们的巧手，让早餐不仅能果腹，更可以“惊艳”。孩子爱吃，还能感受到妈妈对生活的那份热爱。

记者 李涛 （图片由受访者提供）