



# 母爱是一顿创意早餐

【文/冷梅 图/受访者提供】

## 厨艺零基础妈咪的逆袭

每一个不爱吃饭的小捣蛋背后，都有一个精通厨艺的妈咪。但是没有人想得到，米修妈妈曾经是一个厨艺零基础的妈咪。她的宝贝名叫米修，今年6岁，曾经是一个不爱吃早餐的宝宝。直到有一天，周末餐桌上发生了大逆转……这一场巨变，有赖于米修妈妈满满的爱心，只有母爱才能让她坚持了72个周末，每个周末的早上制作绝不重样而又妙趣横生的早餐。

那场餐桌上的逆袭，发生在2014年。那时米修还没有上幼儿园，这个小家伙平时特别爱睡懒觉，而他的小嘴巴又相当挑剔，好多有营养的食物并不喜欢吃。

母爱的伟大，你一定懂的。突然有一天，米修妈妈想出了一个好主意，她决定走进厨房，亲自示范，通过富有童趣的早餐来叫醒爱睡懒觉的米修。从2014年的“十一”假期开始，米修妈妈走进厨房，开始摸索方法为米修亲手做早餐。

对于那些不爱吃饭的小宝贝，让他爱上吃早餐并不是仅靠厨艺就可以搞定的。于是米修妈妈在爱心早餐的创意上下足了功夫。米修喜欢看《米奇妙妙屋》，米修妈妈就用

动画里的人物来命名早餐；米修喜欢小船、小车、小鱼，米修妈妈就把早餐摆成这些形状。米修妈妈说，以前叫米修起床，总是叫不动，小家伙很喜欢赖床。现在，这些创意早餐慢慢成了米修每个周末的期待，最开心的是每次醒来都能收到妈妈的爱心礼物。

米修妈妈是小学音乐老师，又是大队辅导员，平时工作很忙，而米修又是一个非常粘妈妈的小宝。工作日早上，有时儿子还没有起床，米修妈妈便已经出门上班；等工作好了回到家，米修已经睡了。有时，米修会央求妈妈，明天早上醒来，“能不能让我看到妈咪。”也正是这个原因，觉得平时陪儿子的时间少，只有到了周末，米修妈妈才能放下工作压力，走进厨房，为米修做早餐；她希望用这种方式 and 儿子增加互动，和儿子的关系更加紧密。

米修妈妈说，从刚开始的厨艺零基础，到后来慢慢喜欢上了创意料理，一个原因是能够给孩子带来惊喜，为他补充所需营养，吃到好吃的、好玩的、好看的食物。另外，做创意早餐对她自己来说也大有裨益。通过做料理她可以放松身心，释放工作压力。“只要走进厨房，就能完全放下私心杂念，只专心于为儿子创作一份爱心早餐，这个时候人就会很放松。”

## 点点滴滴都是母爱

米修妈妈的创意早餐，充满了童趣，每一道都是满满的母爱，画面感唯美童真。在吃饭这件事上，米修并不是一个“乖宝”。米修很挑食，没有吃过的东西，他都不太愿意去尝试。米修妈妈想出了更多花样，来丰富米修的营养菜谱。像车厘子，米修就很不喜欢吃，有一顿早餐米修妈妈做了风车，风车下面铺满了各式各样的小花。米修妈妈用不同的水果拼成不同颜色的花朵，橙子是黄色的，苹果是红色的，青枣是绿色的，车厘子是紫色的，米修在毫不知情下，就把车厘子全部吃光光了。

那些故事的灵感，有些来自动画片，有些来自绘本，有些来自平时生活中的点滴过往。有一次，米修妈妈做了一个“给鳄鱼刷牙”的早餐，创意取材于米修喜欢的绘本故事，故事情节寓教于乐，让米修知道刷牙是一个非常好的习惯。在幼儿园里，米修喜欢滑滑梯，他会央求妈妈给自己做一个滑滑梯的早餐，等在幼儿园的运动会上获得了奖杯，他会转眼向妈妈要求，能不能给他做一个大奖杯的早餐。早餐时间逐渐成为母子俩最亲密的互动时光。

72个周末，120多道早餐，点点滴滴的生活过往，米修妈妈突然发现儿子转瞬间就长大了。有一天，下班后，走进家门，米修迎头给了妈妈一记熊抱，对着她说：“妈妈，感谢你来到我的身边。”妈妈为此激动了很久。

一道创意早餐，通常占用米修妈妈半个到一个小时，前一天晚上买好食材，在脑袋中勾画蓝图，第二天早上直接付诸行动就好。也有些时候，她会早上走进厨房，用现成的食材，临时做创意。有时，甚至故事的主角就是米修平时感兴趣的一些话题、一些卡通人物，还有节日主题。

关于创意料理的心得，米修妈妈说，其实自己并没有绘画基础，很多图案都是从现成的卡通人物上找灵感，模仿卡通人物的大小比例。她并没有刻意做成一模一样的，完全凭借自己对事物的观察，一切跟着感觉走。

平时与孩子的互动、交流以及活动，常常也成了早餐里的创意。有时，米修妈妈也会借鉴那些网红妈妈的美食创意，再进行自我改良：如果没时间摊鸡蛋饼，她会用手头现成的芝士片代替，用剪刀设计卡通人物形象。所有这些创意取材都是可以变通的。她说，儿童早餐的秘诀正是色彩，尽可能多的食材搭配，让颜色鲜艳一些，会增加幼童的食欲。



✦ 从一个厨艺零基础的妈咪，变身宝宝心中的爱心大厨。只有满满的母爱，才能实现120道不重样的爱心早餐。