

卡通造型花样百出 营养搭配合理均衡 看‘别人家的妈妈’如何玩转宝宝辅食

俗话说,要征服一个人就要先征服他的胃。但对于很多新手宝妈来说,要想让不按套路出牌的熊孩子乖乖张口吃饭,可不是那么简单的事。在我市,有这么一位‘别人家的妈妈’,她制作的辅食不仅颜值高、味道好,而且造型百变、花样颇多,轻轻松松就征服了‘饭渣’宝宝。

2月20日,记者来到陈晓丽的工作室,看这位‘别人家的妈妈’如何玩转宝宝辅食。

边学边分享 生活有味又有爱

有爱的佩奇一家、能剥皮的奶黄香蕉、呆萌的肖恩小绵羊……这些造型独特、五颜六色的卡通馒头,可爱程度让记者这个大‘宝宝’也直呼上头。鳕鱼时蔬土豆饼、南瓜西蓝花鸡肉粥、牛肉南瓜浓汤面……这些五花八门、搭配得宜的美味辅食,更是让‘饭渣’宝宝食欲大开。而这些都出自陈晓丽之手。

陈晓丽的制作辅食之路,还要从2018年她的二宝出生后说起。“我有两个孩子,大宝出生时我还忙着创业。二宝出生后,淘宝店也稳定了,我就回归家庭成了全职妈妈。”陈晓丽笑着说,自己是闲不住的人,平时也爱做烘焙,回归家庭后有了更多时间,就经常做溶豆和饼干给孩子吃,有时还会多做些分享给朋友。

陈晓丽深知,带娃已经心力交瘁了,做辅食更是很多宝妈的痛,包括她自己,也曾经为了如何添加辅食焦虑、手忙脚乱。“孩子的喂养越来越注重精细化、科学化,新手宝妈难免会有一些育儿焦虑。我自己淋过雨,就想为别人撑把伞。所以,我总结了宝宝第一口辅食怎么加、每个月龄适合吃什么等喂养小知识,还跟大家分享各种辅食教程,如备料时每种食材需要多少克,如何烹饪处理,都会实践后用图片和文字详细记录下来。”就这样,陈晓丽边学边做、边做边分享,成了朋友圈里的辅食行家,也成了很多宝妈的知心人。

在朋友们的鼓励下,陈晓丽把制作辅食当作自己的第二事业,研究得越发深入。“前前后后拜师三次,但做出来的辅食还是有不满意的地方。我自己总结,辅食不能只有‘花架子’,有营养才是关键。”为此,陈晓丽天天窝在工作室研究,还购入很多食谱、书籍,何种食材有什么营养成分,如何给宝宝食补,她都能道出一二来,俨然成了一个营养师。



陈晓丽正在制作夹心海苔脆片



陈晓丽制作的各式各样辅食

费时花心思 辅食有颜又有料

陈晓丽介绍,做卡通馒头步骤烦琐,面团都是用天然食材染色的,黄色的是南瓜汁、黑色的是墨鱼汁、蓝色的是蝶豆花、粉色的是仙人掌果、绿色的是菠菜、红色的是甜菜根。需要用模具将不同颜色的面皮做成“零件”,再一一组装,若是刚开始整形不到位,馒头发酵膨胀后就变形了。可爱的造型可以增加宝宝自主进食的欲望。宝宝平时不爱吃的食材,换个形式重新呈现,就变得抢手起来。

有过做面食经验的都知道,馒头想要做成‘牛奶肌’可不容易,更何况还是造型复杂的馒头。为此,陈晓丽

也栽了不少跟头。揉面比例不对不行,发酵时间长短也很关键,就连蒸制时水蒸气不小心滴落都会“烫伤”馒头,形成凹凸不平的褶皱。“刚开始做不成功,我就去网上搜攻略,也上过线下培训班。”陈晓丽说,现在各种造型都难不倒她了。只要看到新奇的样式,她都会去尝试。

对于‘厨渣’宝妈,做肉类辅食也是件头疼事。肉切大了、煮老了,就容易塞牙、咬不动,嚼了半天还咽不下,不仅宝宝吃了个寂寞,宝妈看着也心塞。但这可难不倒陈晓丽,光是虾,她就能做出多种花样:加入胡萝卜、玉米粒等食材,做成虾肠;

烘干后用研磨机打碎,做成补钙的虾皮粉;打成细绒加淀粉,烙成香脆的虾饼;擀出五彩面皮后用虾肉做馅,就是五彩的鲜虾小馄饨。

做其他各类肉肠、肉松,陈晓丽更是不在话下。“这类食材做起来不难,就是步骤烦琐。比如肉松要好吃,就要在预处理时,把肉的筋膜处理干净,10来斤牛肉要剥掉1斤多筋膜,再泡血水、煮熟、撕肉丝、炒制、打绒、烘干。”陈晓丽说得简单,做起来却不容易。记者按照她的教程实操了一把,做出来的只能称得上是肉丝,远达不到云朵般蓬松的效果。

巧思全自制 零食有形又有趣

陈晓丽告诉记者,她的二宝小喜今年6岁,因为担心外购零食高油高盐不健康,从小到大他们家几乎没有外购零食。孩子想吃什么,她就会想办法自己做。从孩子几个月大时磨牙吃的溶豆、手指饼和奶片,到长大后爱吃的海苔脆片、蛋黄酥、酸奶小蛋糕、山楂水果条、豆皮辣条、棒棒糖等,陈晓丽都能整出新花样来。

记者采访时,刚刚放学回家的小喜一进门就缠着陈晓丽帮她私人定制鲜虾片:“妈妈,我想吃小熊形状的虾片!”只见陈晓丽娴熟地把虾泥面糊准备好,在烙饼机上摊出一个大圆和两个小圆,盖上烙了一会儿工夫,一

个比脸还大的‘妈妈牌’小熊虾片就做好了。

因为被妈妈养刁了嘴,外面店里的汉堡、披萨等都无法诱惑小喜。“这些东西妈妈都会做,还做得更有趣。汉堡的皮会做成小动物的脚丫子形状,里面的肉饼更加饱满弹牙,披萨会做成迷你版能抱着啃的,而且上面自己想加什么料都行。”小喜笑咪咪地说,“今天早上,妈妈做了夹心海苔,我就喜欢一大片捧着啃。”

在陈晓丽家,就连节日的仪式感,也能通过辅食来实现。中秋节时,用奶粉和低糖油的健康原料做成的月饼,哪怕是月龄小的宝宝也

能尝尝鲜。

令人有些哭笑不得的是,无论宝宝是‘饭渣’还是吃货,妈妈们都各有各的烦恼。面对‘捧场王’小喜,陈晓丽也有她的烦恼:“自己做的她爱吃,是很有幸福感,但小朋友有时候吃太多容易积食。这不,我最近又研制了健脾养胃的猴头菇米酥,专门‘对付’吃货宝宝。”

融媒记者 李梦楚
融媒见习记者 胡莹璐



小喜‘私人定制’鲜虾片