



有个爱旅行又爱美食的老妈,是件令人幸福的事情。今年3岁多的小小菜跟着大菜已经周游了智利、澳大利亚、韩国等6个国家,并已经在国内的大西北转了一圈。大菜在自己的博文中不止一次地提到,对于小朋友而言,“总有新的事物吸引她,总比不断的重复要有趣”。不论是之前变着花样做的宝宝餐,还是现在“马不停蹄”的四处游走,都是大菜能想出的吸引小小菜的“新的事物”。 现代快报记者 笪颖

吃吃喝喝 游游逛逛 认识世界



小小菜和羊棒骨

小小菜1岁之前,不加盐、糖等调味料,是大菜妈准备宝宝餐的原则之一。与此同时,大菜妈还会利用多种食材的相配,来均衡营养,不断变换宝宝餐的口感。如果是给小小菜准备面食,大菜妈会用全麦面粉和普通面粉混合,并混入菠菜汁、蛋液和骨汤以增加营养;如果是为小小菜准备粥类、糊类等食品,大菜妈则会在粥里加牛奶、薏米、百合等,以增加食物的风味。

大菜说,自己为小小菜准备的食物,多以健康为导向,偶尔也会来些小创意,如用鹌鹑蛋和小番茄做成兔子形状的食品,在模具的帮助下,做出跳跳虎、小熊维尼等卡通造型的饼干等。“当我用模具在面饼上刻出一个跳跳虎的饼干时,小小菜就会充满激情地由衷赞叹道:‘哇,妈妈,你真棒!’”大菜如此在博文里记录道。

爱美食的妈妈,从来不会委屈了宝宝的肠胃。同样地,爱旅行的妈妈,多数也不会因为生了宝宝而停止看风景的脚步。在小小菜只有几个月大的时候,大菜就经常带着她去郊外参加朋友聚会。待到小小

菜更大些后,大菜就带着她一起游世界。澳大利亚、韩国、日本……每到一处,小小菜总是能找到自己感兴趣的事物,譬如莫高窟的黄沙、澳洲的大草坪、内蒙古的羊群等。在旅途中,小小菜会亲手喂松鼠杏仁,也会大方地接受牛的亲吻,还会冲着远去的袋鼠挽留道:“不要走啊!”

随着年龄的增长,小小菜的饮食逐渐开始和大人同步(除了在烹饪手法上需要低盐、不放辣椒外)。这让小小菜在旅行的途中更多了份关于美味的记忆:马来西亚的榴莲、沿袭自宫廷料理的韩定食、兰州拉面、峨眉山的农家乐……大菜上传的博客照片中,有小小菜努力啃德国肘子的画面,也有小小菜高举羊棒骨的画面,还有小小菜抓着大鸡腿的画面。

不过,别看小小菜现在吃喝起来百无禁忌,事实上,大菜带她去吃的食品和亲自帮她做的零食,基本都属健康派系。如上述小小菜喜欢的烤羊肉串,只加了些盐和孜然等天然调味料;咖喱红薯条等,用的都是天然的食材和调味品,制作的手法也多以简单的蒸、烤为主。

价格太高妈妈会心疼 请妈妈吃饭,人均三四十元最合适

每次说带妈妈出去吃饭,她都舍不得。她嫌外面饭店那么贵,不如在家她来做。不知道大家是不是跟我有一样的感受?母亲节即将到来,不想妈妈再操劳做饭菜,说什么都要请她出去吃一顿。既好吃,价格又不能让宝宝心疼,人均不超过40元应该最合适,记者找到了两家这样的“好吃不贵”、环境又很温馨的餐馆。

真知味

人均消费:33元
推荐理由:一直以来,真知味讲究的是“鸡精味精不入菜,原汁原味原生态”的经营理念,菜品生态健康,店里档次、环境很好。
特别推荐:99元家宴
目前真知味5个连锁店在做这个很划算的活动:99元三口之家的套餐,包含三个热菜一个汤,另外还配两个凉菜,送水果、米饭和饮料,样样齐全,单点可不止99元呢。据了解,人少在真知味消费还



可以点半份菜!
小贴士:为避免母亲节人多拥挤,最好提前预约真知味99元家宴。咨询电话:86792228

金涌牛肉牛筋锅

人均消费:30元
推荐理由:以牛肉为特色的这家店,这段时间人气爆棚,“金涌牛肉牛筋锅”既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点,又融合了牛肉健脾养胃、强筋壮骨的食补功效,堪称“男士的加油站,女士的美容院”。不妨带妈妈去感受一下新鲜的“牛肉锅”。
特别推荐:食客到金涌必点的“筋头巴脑一锅香”,牛筋糯,牛腩

脆,牛肚爽,肥牛肉嫩滑,轮流吃完这些,再尝一口原汁原味的全牛汤,顿觉胃暖心热,滋味无穷。
小贴士:位于江东北路新城市广场对面的金涌河西店,正在进行58元吃1锅送1锅,这样一算,人均不到30元,能吃到很多料的牛肉牛筋锅。为避免母亲节孝心爆棚,最好提前预约。咨询电话:86367398
现代快报记者 昂洁



静界® 瑜伽

总机 68996000

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生

南京第一家专业瑜伽会馆及教练培训基地

常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

九周年店庆特惠啦!

详情请咨询各会馆 (男女不限, 12-60岁)

玄武区 【珠金馆 68996116】 【珠江馆 68996119】 【钟灵馆 68996121】	栖霞区 【仙林馆 68996113】 【西岗桥馆 68996117】	江宁区 【天元馆 68996107】 【东大馆 68996120】 【麒麟馆 68996122】	建邺区 【奥体馆 68996110】 【奥体南馆 68996118】
白下区 【湖南路馆 68996100】 【夫子庙馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【鸡鸣寺馆 68996104】 【石鼓路馆 68996111】	鼓楼区 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【珠江路馆 68996106】 【五台山馆 68996115】	秦淮区 【夫子庙馆 68996108】	下关区 【四平桥馆 68996123】 【奥体北馆 68996124】
雨花台区 【雨花馆 68996111】		浦口区 【浦口馆 68996112】	江浦口区 【江浦馆 68996102】 【总机 025 68996000】



风之舞™

总机 68995000

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构

常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

九周年店庆特惠啦!

详情请咨询各会馆 (男女不限, 3-14岁)

玄武区 【珠江路馆 68995612】 【钟灵馆 68995616】	鼓楼区 【龙江馆 68995604】 【山西路馆 68995613】	江宁区 【天元馆 68995609】 【奥体南馆 68995615】 【麒麟馆 68995618】
白下区 【夫子庙馆 68995601】 【新街口馆 68995602】 【鸡鸣寺馆 68995603】	建邺区 【奥体馆 68995605】 【奥体南馆 68995611】	下关区 【四平桥馆 68995619】 【奥体北馆 68995620】
雨花台区 【雨花馆 68995607】	栖霞区 【仙林馆 68995606】 【西岗桥馆 68995610】	江浦口区 【江浦馆 68995608】



振道® 跆拳道

总机 68997000

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生

江苏省跆拳道大众赛团体第一名

常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

九周年店庆特惠啦!

详情请咨询各会馆 (男女不限, 3-60岁)

玄武区 【珠金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【钟灵馆 68997120】	栖霞区 【仙林馆 68997106】 【西岗桥馆 68997111】	江宁区 【天元馆 68997107】 【东大馆 68997119】 【麒麟馆 68997121】	建邺区 【奥体馆 68997110】 【奥体南馆 68997118】
白下区 【湖南路馆 68997100】 【夫子庙馆 68997102】 【新街口馆 68997103】 【鸡鸣寺馆 68997104】 【石鼓路馆 68997111】	鼓楼区 【山西路馆 68997104】 【龙江馆 68997105】 【珠江路馆 68997106】 【五台山馆 68997115】	秦淮区 【夫子庙馆 68997108】	下关区 【四平桥馆 68997123】 【奥体北馆 68997124】
雨花台区 【雨花馆 68997111】		浦口区 【浦口馆 68997112】	江浦口区 【江浦馆 68997112】 【总机 025 68997000】

“风之舞”、“静界瑜伽”、“振道跆拳道”均为国家注册商标 常年法律顾问:“江苏老十位律师”刘万得高级律师