

# 这男人从不下厨 却做出 萌萌哒 的卡通面包 让童话世界走进女儿的早餐

乐清日报全媒体记者 杨海虹 文/摄

十余种造型 顿顿不重样

「民间炒手」

面包不吃！面条不吃！粥也不喝 冬日的早上，相信不少家庭都会出现这一幕：家长们起早做的或买来的早餐，却遭遇仍带有起床气的孩子各种挑三拣四。于是爸爸妈妈怒了，一场简单粗暴的家庭战争随之爆发！

一顿早餐的时光如何过得和谐美好？怎样才能让孩子吃得开心、家长放心呢？其实是有方法的！今天 吃吧 邀请了卡通面包达人 陈海飞。家长不妨跟他学几招，孩子开心吃，爸妈少受气！

## 女儿不吃早餐 老爸很心烦

今年37岁的陈海飞家住柳市镇谊山村。乐清日报全媒体记者初见他时，戴着黑色鸭舌帽、一身迷彩衣，看起来很像嘻哈，一点都看不出是两个孩子的爸爸，还是个面包达人。

其实，我这人特别不喜欢下厨，宁愿饿着也不愿烧菜。当记者询问陈海飞是否喜欢下厨时，他腼腆地笑着说，从小到大自己就没下厨做过饭菜，即使现在卡通面包做得有模

有样，也没在厨房里做，而是在客厅里摆了一张桌子，各道工序就在这里完成。

陈海飞一边说，一边从厨房里拿出之前准备好的食材：一盘生菜、一盘熟南瓜及一袋面粉。他学做卡通面包也就是三四个月前的事，那阵子女儿不喜欢吃早餐，让他很烦恼，很担心她营养跟不上；外面买的早点，他又不放心。这可怎么办呢？

情急之下，他决定自己做面包给孩子吃。

几年前，我曾经跟一名面包师傅学过一点皮毛。看女儿这么不爱吃早餐，打算试试。陈海飞笑说，普通造型的面包肯定提不起孩子的兴趣，如果将面包做成卡通造型，说不定会引起注意。而女儿最喜欢的卡通人物是小猪佩奇，于是他决定就从佩奇入手。

自从做出小猪佩奇造型的面包后，女儿经常嚷着要陈海飞继续做其他卡通人物。有了前面的经验，接下来各种造型就不是难题了。他根据女儿的喜好，在网上买了不少卡通模具，于是女儿的早餐就变成了一个童话世界。

蓝精灵、米老鼠、青蛙、企鹅、大象还有一些简单的造型如蘑菇、五角星、心形、蝴蝶等，在那段时间里，女儿的早点几乎没重过样。看着她吃得饱饱地去上幼儿园，陈海飞心里很有成就感。

你看我自创的拇指面包，拇指般大小，由绿色、紫色和黄色三种颜色构成，分别是菠菜、紫薯和南瓜做的。女儿一口一个一顿能吃一大盘。陈海飞有点小自豪地说，因为妻子偶尔会在微信朋友圈里晒一下，他做的面包竟成了“网红”。一堆朋友跟他预约，而这活是个细活、慢活，都是纯手工做的，他还要上班，所以一天做的量很有限。有一天我做到凌晨4时才结束，实在是累得够呛，好在大家反馈过来的意见都很不错，累点也值得了。陈海飞说。

如果您有祖传烹饪绝技 或者您有自创独门小菜 现在都可以一展身手。只要您擅长烹饪 不论菜系 不论中餐西餐 不论大餐或是小菜 不论性别 不论年龄 只要您敢秀 就请拨乐清日报新闻热线61116222或关注中国乐清网微信公众号(yq3535)并留言 向我们推荐自己或身边的烹饪达人哦！

## 小猪佩奇出炉 女儿很喜欢

自己造型肯定不像样，陈海飞便在网上找模具，没想到还真有小猪佩奇的造型，于是他开始准备其他食材。首先是面粉，他选用了最好的高筋面粉。小猪佩奇的脸是粉红色的，但蔬菜里少有粉红色的食材，于是他选用了胡萝卜。

胡萝卜本来就甜，营养也好，所以我没有加糖，孩子吃起来也不容易上火。陈海飞说，第一次做出来的面包虽然颜色很好看，但面包又厚又大，加上孩子平时不爱吃胡萝卜，以失败告终。

陈海飞并没因此气馁。孩子不喜欢吃胡萝卜，那他就尝试用孩子喜欢的红心火龙果、南瓜等食材来做。

最有趣的是用红心火龙果做出来的佩奇，刚出蒸锅时，一个个脸蛋红扑扑的，像喝醉酒了一样，但孩子很喜欢吃。站在一边的妻子笑说，在反复制作后，他终于做出了模样可爱、口感好吃的面包，而南瓜口味的，女儿最喜欢。

说到这里，陈海飞在桌上拿出一团已经发酵好的黄色面团。先把煮熟的南瓜放进破壁料理机里搅碎，然后取出与适量面粉进行搅拌，不一会儿面粉就从白色变成黄色；揉成面团后，加入少量酵母粉进行发酵，约两三个小时即可。经发酵后的面团大小是原来的两倍左右。陈海飞说，在摸索中，他发现揉好面团是做出美味面包的关键一步。发酵好的面包先别急着做造型，还要继续反复揉，目的是要把里面的大部分空气排出去。这很考验耐性，但做出来的面包口感也会细腻些。

揉完面团后，陈海飞用擀面杖将面团轻轻地擀开，成为厚度约为1厘米的大面片。接着他拿出一个小猪佩奇的模具，在面片上用力一按，一个简单造型就出来了。接下来是给它搭配上腮红和眼睛。

腮红我用的是甜菜头，将其搅碎和面粉和好，颜色呈粉红色。眼睛分眼白和黑眼圈，眼白用的是普通

的白面粉，而黑眼圈主要食材是黑芝麻（搅碎和上面粉）。陈海飞说，别看面包小小一个，但制作工序一道都不能少，否则看起来就不那么像了。

这黄脸红腮的小猪佩奇虽然从颜色上跟标准版有差别，却很讨喜，造型还原度挺高。最重要的是味道，原汁原味的南瓜散发出淡淡的甜味，没有防腐剂、添加剂等，孩子们吃得开心，大人也放心。



### 民间炒手名片

炒手：陈海飞  
厨龄：0年  
职业：自由职业者  
擅长的菜：各式卡通面包

# 大牌驾到！豪华明星阵容登陆乐清 周末震撼来袭势不可挡！ “富力之夜”群星演唱会，1月28日引爆全城

春已走，花又落，用心良苦却成空，我的痛，怎么形容，一生爱错你的手。曾经风靡大江南北的旋律和歌声，1月28日，声动乐清，富力之夜 群星演唱会将再现经典。由著名歌手张宇领衔璀璨群星上阵，熟悉的音乐、动人的旋律，即将在你的耳畔再次响起！大牌驾到，活力来袭！一场势不可挡的狂欢视听盛宴即将开唱！

## 豪华明星阵容 登陆乐清！ 声动乐清，富力之夜 群星演唱会

他，出道26年，从台湾唱到世界，每一首歌皆是经典；他，我是歌手第二季 竞演嘉宾及主持人，每一次登台都备受瞩目。《用心良苦》《一言难尽》《月亮惹的祸》《雨一直下》在他的音乐世界里，爱情或高亢、或低沉、或内敛，寥寥数语，低吟呢喃，高歌猛进，一词一曲，唱出了那时还年轻的爱

情故事。重温经典，追忆青春。想不想与张宇零距离再续旧日美好？想不想与挚爱的朋友，一诉多年衷肠？这个周末，张宇领衔豪华明星阵容登陆乐清，声动乐清，富力之夜 群星演唱会，1月28日引爆乐清！一场不容错过的音乐盛典，只待你来。



网络配图



效果图

## 建筑面积约120-160㎡精工公园大宅 豪宅公园住品，马上开盘！

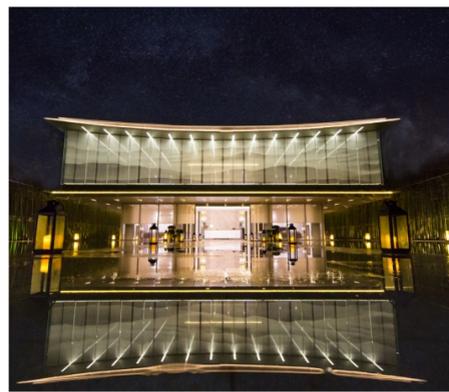
众望期待，必定唱响乐清！万众追捧，必将引爆全城！每一位巨星的诞生，都凝聚着无数心血与奋斗，亦如富力·中央公园。

苦练外功，亦当勤修内功。富力·中央公园萃取风靡世界的新亚洲风范，将世界经验与乐清人居合二为一，倾力打造约1.6万方恢弘园景、超225米阔楼间距、约1600方大师级会所，每一处都让人震撼，每一面都创造非凡。富力源取24载精工大成经验，匠心打造建筑面积约120-160㎡精工公园大宅，不仅室内

空间尺度超乎想象，且每一处建筑原材均来自知名大牌，与乐清人居需求结合，恰到好处还原生活本真的需求，为塔尖尊贵带来匹配身份的人居作品。

一场震撼的视听盛宴，一次人居的革新盛会，这是富力·中央公园致敬这座城市的臻质礼遇。声动乐清，富力之夜 群星演唱会，1月28日引爆全城，邀请函火爆申领中。

极景 精工样板间已璀璨绽放，诚邀品鉴！建筑面积约120-160㎡精工大宅，一期马上开盘，敬请期待！



展厅实景图

## 富力中央公园，惊艳乐清！ 约36万方城市公园奢品，鼎成钜作

从青春少年到塔尖名门，是每一位高净值人群的必然征程。公园系作品 富力·中央公园，致敬乐清一代又一代人的用心良苦，礼献这座城市的伟大。

如果说张宇26年歌唱生涯是一场用心良苦的拼搏旅途，那么约36万方的富力·中央公园无疑是一个繁华荟萃的生活领地。不论是乐清体

育中心、总部经济园等各大城市繁华配套，还是2000亩湿地公园、超千米一线滨河景观等生态鲜氧公园，又或是15年黄金教育体系的学府荟萃，富力·中央公园都是占据城市重磅资源的人居作品。如此非凡优势，配合极速腾飞的滨海新区，必将为乐清谱写又一首关于生活与梦想的颂歌。