

# “甬城十佳厨艺妈妈”揭晓



3月29日下午,东南商报携手宁波第六空间国际家居、三江购物俱乐部和宁波市妈妈大学公益俱乐部,共同举办的中国移动·最宁波月月评之“寻找甬城十佳厨艺妈妈”活动决赛,在宁波第六空间国际家居举行。

记者 孙肖 实习生 蔡丽静 叶文婷

参加决赛的20位厨艺妈妈通过菜肴展示、现场表现和微信人气投票三个环节,最终宛传进、李碧芳、徐培芬、王剑芬、陈红霞、诸越、郑悉妍、张雅芝、周莹、项玲燕10位厨艺妈妈获得“甬城十佳厨艺妈妈”称号,并获得由宁波第六空间(公众微信号:ningboderlook)提供的价值300元的厨房家电一份及荣誉证书一份,同时将成为生活学会公众微信平台(微信号:shenghuoxuehui)妈妈厨房的特聘主持。

在活动现场,20位妈妈被分为4组,一组一组上台展示她们做的各式菜肴。

“我要吃,给我尝一口!”台上厨艺妈妈们火热地烹制美食,台下观众热烈地抢着一尝新鲜,比赛现场热闹非常。

形如三角,外表金黄,外酥里嫩,这道由1号妈妈宛传进带来的“来自星星的你”,由一层酥脆的酥皮、一层裹满了沙拉水果布丁组成,层层叠叠中使得这道冷菜别具一格。甜甜的沙拉中,有切丁的西瓜、火龙果、哈密瓜和切片的小番茄,颜色丰富且多汁。宛妈妈说:“这道菜的重点在于丰富的水果丁,一定要多放水果,并且将酥皮、沙拉、水果一起就着吃,才能吃出美味。”

2号妈妈李碧芳的“春暖花开”得到了全场菜肴展示环节最高分。这道由牛肉卷着马兰头的大盘菜,可谓是一种“大杂烩”,配上

豆腐干,蘸着泰式甜辣酱和番茄酱,真是别有一番滋味,透出一股蔬菜小清新的味道。“小孩子应该什么都吃一点。”李妈妈介绍说,“孩子很喜欢吃些有新意的东西,所以我就想到把菜做成新奇的形状,豆腐也做成小熊的样子,来增加孩子的食欲。”

7号妈妈诸越将山药与胡萝卜切成细条,搭配成“踏雪寻‘莓’”。诸妈妈这样解释:“山药就像是雪一样白净、清爽,考虑到白色比较单调,所以搭配了胡萝卜条,同时还在中间加了些蓝莓酱,这样就成了踏雪寻‘莓’了。”这道菜口味甘甜清爽,受到了大家的一致好评。

## ■评委感言

应刚峰(贴阁碧食品管理有限公司副总经理、浙江省烹饪大师):这些参赛妈妈用最真的心意和创意,给了我们一场味蕾盛宴。我觉得家庭厨艺理念不是简单的注重于厨艺的精湛与否,它更多的是一种对于家人的呵护,很多妈妈首先考虑到的是孩子的需求,用各种方法去让孩子喜欢,这是值得很多人学习的。在比赛中,我也发现一个普遍存在的问题:胡萝卜直接当作凉菜食用。其实胡萝卜中的营养素易溶于油中,所以我建议妈妈们平时在制作胡萝卜时,可以



“寻找甬城十佳厨艺妈妈”比赛现场。

记者 王鹏 摄

进行适当的小炒。

凌洁(盖尔玛中级营养咨询师):我印象最深的是“柠香黑木耳”这道菜。它的制作过程十分简单,但包含了妈妈的无限心意,更包含了很高的营养价值。其中的黑木耳不仅仅具有通血液的功能,还有其他方面的营养价值。这道菜色香味俱全,有着柠檬的淡淡香气,让人能马上产生出一种浓浓的食欲。更重要的是,这道菜简单的制作过程使其有着极大的推广价值,有利于妈妈们在

家中制作。

张一君(宁波市劳动职业技能培训中心培训师、浙江省高级烹调技师):我觉得“来自星星的你”这道菜很棒,虽然妈妈用了十分普通的原料,但却依靠自己的创意和厨艺,使其来了一个完美又极其华丽的大转身,让它在精致的外形下,又有着不俗的“内涵”。蔬菜与肉的巧妙结合,增加了该菜品的营养价值,而且这道菜的口感十分爽口,很适合吃多了油腻的小孩子。



## 妈妈体验团走进北仑惠琴幼儿园

昨天上午,由宁波市人口和计生委、东南商报、北仑区人口和计生局共同发起并组织的“妈妈体验团”来到北仑三优指导中心之一惠琴幼儿园参观。体验团的10多名妈妈都是适龄儿童的家长,对于目前幼儿园的软件和硬件设施都很关注。

记者 戎美容 通讯员 陈盛 实习生 顾迎燕 谢甜泉 摄

## 一战到底之智宝hui妈进入第二季

商报讯(记者 戎美容 实习生 郭陈晨 顾迎燕)上周,由妈妈知道公益平台和明楼幼儿园阳光贝贝早教苑共同推出的“一战到底之智宝hui妈”第一季活动已经圆满结束。

活动期间,活泼开朗爱旅游的崔温尘小朋友、懂事体贴的小暖男林锦昊小朋友、爱捣蛋的蛋蛋罗煜昭小朋友、“奇妙姐妹花”之一的魏诗苗小美女、妈妈贴心小棉袄的薛祺扬“小卫士”等5名孩子,“带领”自己的妈妈,为大家提供了许多趣味竞猜内容。

打擂成功的前6名宝宝都获得了奖状一份,获奖名单请见妈妈知道微信公众平台(微信号:妈妈知道)。

下一期,妈妈知道将携手启文幼儿园,展开“一战到底之智宝hui妈”第二季活动。新的擂主,新的题目,等你来挑战,看是否能够HOLD住小朋友们的奇思妙想。

参与方式:关注妈妈知道微信公众平台,发送关键词“一战到底”即可参与。

## 春天如何让宝宝远离过敏



在养育宝宝的时候,每个妈妈是否都有一种恨不得自己是“女超人”的想法?想知道一切与宝宝有关的事情。为满足更多年轻妈妈对宝宝的身体和心理的认识,妈妈知道公益平台推出“妈妈想知道”栏目,不定期邀请妈妈科学院“院士”,详细阐述妈妈知道网上或时下妈妈最为关注的育儿问题。

本期“妈妈想知道”话题是宝宝春季过敏,妈妈科学院“院士”、江北洪塘街道社区卫生服务中心中医内科主治医师余文亚医生为大家讲春天如何让宝宝远离过敏源。

### 生活中有不少潜在过敏源

导致宝宝过敏的东西有很多,如奶制品、蔬菜、水果等看得见的元素,有的甚至是空气中的花粉、粉尘、霉菌等看不见的元素。在我们平日的生活中,有不少潜在的过敏源。

小儿一旦过敏,表现出来的症状也不尽相同,但常见的是皮肤出现红肿、瘙痒、咳嗽、连续打喷嚏等一种或综合性症状。

过敏性体质与基因有关,若父母是过敏性体质,宝宝患过敏性疾病的可能性就会大于50%,但也有不是过敏性体质后来演变为过敏性体质的,因此平时要多留意宝宝的行为与举止。

### 过敏预防以及如何调理

首先应当保持充足的睡眠和适当的体育锻炼,以增加机体的抵抗力和适应能力。参加

户外活动时,尽量少让宝宝的身体暴露在外,以避免皮肤表面接触到花粉等物质引起过敏。

有条件的可以带宝宝去医院做过敏源测试,以便采取相应的预防措施。过敏源一旦明确,应立即停止继续接触过敏源,过敏反应通常自然消失。当然,改善居住环境,是重要的预防措施。经常要保持室内通风,床上用品不用毛织品,棉被、垫被、枕头多在太阳下暴晒,宝宝的内衣洗涤后要用开水烫,以消灭和减少螨的存在。家中最好不要用地毯,如使用应每天吸尘,定时清洗。

宝宝过敏期间,要禁止食用海鲜、牛羊肉、芒果等辛辣刺激性食物,可为宝宝选用一些“药食同源”的食物,如大枣、蘑菇、香菇、木耳等。这些食物既含有丰富的多种营养素,又都味甘性平,只要适量进食,不失为宝宝强身壮体的天然食物滋补佳品,可提高身体的免疫力。多摄入新鲜的水果蔬菜,多吃富含维生素的食物,保证饮食的营养均衡。同时,让宝宝多喝水,以增强体液的充足性。

记者 戎美容 实习生 王悦宁

## 故事妈妈争霸赛 听妈妈讲安全故事

商报讯(记者 孙肖 实习生 吴秀芳)3月28日,第29期春天妈妈故事会“故事妈妈争霸赛”在江北区新悦幼儿园举行。12位妈妈以“安全”为主题,通过生动的绘本故事,讲解如何提高孩子的自我保护意识等能力。

“小老鼠发现了一个宝贝,这个宝贝是白色的,身上长着许多小洞洞,只要把电视机插头往小洞洞里一插,电视机就会说话了……”由8号家庭小小一班罗宋的妈妈宋冷剑带来的安全故事是《会咬人的电》。“小朋友们,我们能不能像小老鼠一样把手指伸进去呢?”故事结束后,罗宋妈妈拿着手里的插座问台下的小朋友。“不能,因为电插座里的小洞洞藏着什么?”“电,会咬人的电。”台下异口同声地回答。

最终,叶蕾、宋冷剑、陆巍分别获得本次比赛的第一、二、三名,并获得由东南商报及妈妈大学公益俱乐部提供的精美绘本一本。同时,她们还将成为妈妈大学微刊的封面人物。

“我给孩子讲故事时,一般以玩具扮演的方式进行。孩子小,注意力很不集中,以这种方式讲解,能让孩子认真听讲。”妈妈叶蕾说。