



200多天给5岁儿子做早餐不重样 杭州一位法警爸爸的爱心早餐热传朋友圈

他总结自己动手做早餐三大好处：

儿子吃得营养安全,老人负担减轻很多,学会统筹安排时间

记者 张超

明天就是父亲节,这两天很多人的朋友圈热传一位杭州父亲给儿子做的爱心早餐,200多天从重样。

他姓杨,老婆姓朱,5岁儿子小名“猪宝”,他自称“猪宝爸”。猪宝爸34岁,杭州人,下沙浙江警官职业学院毕业,现在在杭州一家区级法院当法警。

昨天我联系上猪宝爸。他说,做早餐并不是为了在朋友圈炫耀,一是为了孩子吃得卫生安全,二是为了减轻老人负担。

“孩子没上幼儿园,我爸妈管得多一点,我和老婆上班去了,孩子还没起来,我爸妈就管他早餐,有时候自己煮点粥,有时候路上随便买点小包子小馄饨。上了幼儿园,每天要定时起床,8点40分肯定要到,我就起来做早餐了,一来儿子能吃得卫生营养一点,二来老人也可以不太劳累。”

猪宝爸的朋友圈有不少“晒娃狂人”,经常把给宝宝做的好吃的晒出来,于是他也开始考虑早餐的样式和变化。

我加了猪宝爸的微信,他发在朋友圈的早餐花样真多,一天中式一天西式轮换,最近几天依次是:蛋炒饭、吞拿鱼(金枪鱼)三明治、煎包、水果沙拉和蛋糕……

每天早饭做什么怎么定的?

猪宝爸说,一开始,他也没有特别准备,头天晚上饭剩多了,早上就做个蛋炒饭。“如果刻意去做一个餐单,想好每天吃什么,感觉上就是为了给别人看而做,那就比较累了。”

虽然这么说,但猪宝爸为了每天的早餐,还是下了功夫,看了不少美食视频,手机下载了专业App,早餐的色香味和营养水平不断提高。要知道他给儿子做的第一份早餐,就是面包店买来的牛奶和面包。

猪宝爸说,早餐做到现在,他琢磨出不少经验:不要刻意拗造型,不要在工作日尝试新品,要有两手准备……

“猪宝不喜欢吃葱,一开始我为了照片视觉效果会加葱,有时加辣椒,结果孩子不喜欢。有时候学到一个新品,但怎么做没把握,弄不好就耽误了上班上学,再碰到这样的情况,就会启动备用方案,



6月8日的小包子和拌面、6月9日的水果沙拉,照片上的卡通形象和文字是猪宝爸自己加的。

平时家里都备一些牛奶鸡蛋速冻小包子什么的,不行马上拿出来替换。”

对了,猪宝爸还学会了烤蛋糕。最早是猪宝妈有这个爱好,买了烤箱,但几次下来就闲置了。为了猪宝的早餐,猪宝爸也是拼了,把烤箱又搬出来。

猪宝爸说,做蛋糕相对复杂,他看着视频边学边做,配料都在前一天晚上买好,烤蛋糕前要先做坯子,坯子也要提前做好,不然第二天早上来不及。

有一次早上,他做水果沙拉,结果洗、切加上制作熟食拌在一起,比预想的时间多了不少,一家三口急急忙忙吃完已经快8点,还好那天没有迟到。

从此他吸取了教训,也开始学会了统筹规划,安排时间。

现在猪宝爸每天6点起床,先把需要加热的食材和水准备好,食材加热时,他下楼遛狗拿牛奶,20分钟后回来,加热的食材也差不多了,再开始其他工序也不会手忙脚乱。

“我越来越觉得,统筹规划真是很重要,早上时间紧,孩子吃的和我们吃的有蛮大区别,东西太烫要花时间放凉,东西太冷吃下去不好,要把握好做饭的时间和孩子起床的时间……”

这200多天下来,不光儿子,全家人早餐的营养



和花样进入了一个新境界。

“孩子以前跟爷爷奶奶奶妈的时候,基本只吃稀饭、包子之类中式早点,现在既然由我做,西式早餐花样尝试了很多,相对来说在西式早餐上我花的心思更多一点。”

猪宝爸做的西式早餐中,有一款吞拿鱼(金枪鱼)三明治,儿子特别喜欢,整个过程是这样的:

1.普通的切片面包,选三片,烤箱300摄氏度烤5分钟,或平底锅煎至两面微焦;

2.普通金枪鱼罐头,金枪鱼和白色沙拉酱拌至糊状(猪宝爸说,也可以直接选择金枪鱼沙拉,如果选择罐头,市面上有水浸和油浸两种,他一般选择油浸,将油滤掉再拌沙拉酱);

3.三片面包有两层夹心,第一层夹心涂上拌好的金枪鱼沙拉,再放上一片西红柿,另一层夹心可以随自己喜好,再放上沙拉或者煎蛋;

4.最后放一些香蕉片或奇异果片做装饰,当然也可以选择其他水果装饰,大功告成。

猪宝爸最后跟我说,早餐做了200多天,真的收获很大。

“我也不知道给猪宝做早餐能做到什么时候,也许是小学,也许是初中,他喜欢我就一直做下去吧。”

《嫌公交车座椅脏 醉酒男子掏出保温杯狠砸公交车司机》后续报道

开始还犟头倔脑一听坐牢这才慌了 打人男子昨天酒醒 涉嫌妨碍公务被刑拘

记者 郑亿

1202路公交车司机被打事件引起读者极大关注。打人者昨天早晨彻底酒醒,配合了警方调查,表示了悔意,目前已被刑拘。

前天下午2点左右,1202路公交车上,这名乘客嫌“座位太脏”,行车途中对司机吐口水,骂脏话,又对司机动手,被两个乘客死死拉住。后来他突然从自己背包侧袋掏出一个保温杯,往司机头上狠狠砸了两下,司机头被打破,

鲜血直流,三墩派出所民警赶到后,从男子身上闻到浓重的酒气,在把打人男子往警车上押时,男子又动手打了辅警杨师傅,好几拳都打在头部、颈部。

昨天记者从西湖警方了解,打人男子姓孙,51岁,江苏徐州人,在杭州打工,是装修工人。

到派出所后,醉酒的孙某一直无法配合民警做笔录,只好先等他酒醒。被打公交车司机王师傅头上缝了12针,辅警杨师傅脸上、脖子上都有软组织挫伤。

昨天早晨,孙某彻底清醒,听说自己前一天的行为后,刚开始还犟头倔脑,很有几分不服。民警问他为什么大白天喝得那么醉,他说当天中午有老朋友过来聚会,兴之所至,就喝高了。

“我们告知他,他昨天不止打了公交车司机,还打了辅警,行为已经涉嫌妨碍公务,要刑拘,他这下才害怕了,表示对昨天的事情很后悔,对司机王师傅和我们的辅警都郑重道歉……”

昨天孙某已被刑拘,昨晚转入看守所羁押,案件还在进一步办理。

楼下贴通告 戴着工作牌 进门换鞋套 遇到上门换燃气安全阀的人要多多个心眼

昨天7:37,网友“宝必”微信联系快报:前几天中午家里来了一个自称燃气公司的人,说进行安全检测,二十多岁,说普通话,有明显外地口音,佩戴工作证胸牌,自备了一次性鞋套进门,没带工具没做检测,只看了下阀门,就说手动阀门不安全,要我们换自动阀门,200元一个,小区单元门上之前还贴有此燃气公司的通知,但我觉得就是一个骗局,有一定迷惑性,借贵报提醒大家不要上当!

记者张超核实报道:这位女士住涌金门社区,前几天有人按门铃,一个穿黑T恤的小伙子站在门外说,他是燃气公司的,前段时间在楼下贴过通知,现在上门检测燃气安全。

“我要求看一下他工作证,他也拿出来了,上面写着xx燃气公司,我看他有证件,就让他进来了……”

小伙子进门前,还用了自备的一次性鞋套,看起来蛮正规,他走到厨房,看了看燃气阀门,就回过头推销起自动安全阀门。

“他也没带检测工具,空着一双手进来的,看了一眼就说这个阀门不安全,他们公司有自动安全阀门,很好的,200元一个,含了保险,十年里还能免费换一次燃气管……这时候我就觉得不对,拒绝了,他也没说什么就走了。”

“后来听楼下邻居说,这个小伙子还去他家了,说如果不换自动安全阀门,就要断天然气……”

单元楼门口确实贴了一张通知:为了在使用燃气过程中避免火灾、中毒、爆炸等事故发生,我公司定于x月x日上门建议用户安装燃气保安阀……定价为:200元(含保险)……通知最后没有落款单位,

公章也模糊不清。

记者联系了杭州燃气集团有限公司,工作人员说,最近他们也接到了不少用户反映,也想借快报再提个醒,现在有很多个人或者不明单位冒充燃气集团行骗,燃气集团没有任何统一更换阀门的服务,如果用户需要更换阀门或者皮管,可以自行拨打燃气集团抢修热线:0571-85356666。

燃气集团工作人员的上门服务主要是两年一次的上门安检,上门前会在小区贴加盖公章的公告。工作人员会佩戴燃气集团工作证,主要检测燃气管道有没有漏气等,检测后会填安检单,交用户签字保留,而且全程免费。

如果用户对上门服务的工作人员身份有怀疑,可以拨打燃气集团服务热线0571-967266核实身份。