

辣妈饭局 第一期

时间	2013年11月22日	地点	万达文华酒店
辣妈嘉宾			
秦昊	辣妈周刊主编	魏亦	传媒公司总经理
王小牙	湖南卫视国际频道 《世界好好玩》制片人、主持人	莎莎	乐和城妙MUSE 巴黎越南小吃主理人
杨艳波	职业经理人	曾小舟	媒体视觉总监
曾焱	注册税务师	兮兮	大学老师
欧嘉文	全职太太	KOKO、Ruby	美人计时尚会所主理人

辣妈四要素：

火辣身材、麻辣思想、香辣厨艺、辛辣人生

餐桌话题

到底怎样才是辣妈？

《辣妈正传》收视火爆，而剧中孙俪扮演的那个潮衣潮鞋热裤爆炸头的辣妈形象可谓鲜活。她将各种时尚行头穿了个遍，即使在床上，也有一脚把老公元宝踹下去的霸气。

“当妈”是夏冰的人生转折点，孩子的出现，琐碎平常的生活并没有打倒夏冰，更是一次重生的机会，她变得更有斗志，对生活更有耐性，在80后心目中树立了了的“THE Queen”的形象。从BEAUTY到THE Queen的转变，打败的不是别人，而是自己！

于是，在“辣妈联盟”的辣妈饭局鸣锣开场之时，“在孩子与自我中博弈，如何修炼成一个既吸引眼球又照顾普世价值的辣妈”，成为了辣妈饭局第一期的讨论主题。



文/秦昊 摄影/刘丰



十一位辣妈在“辣妈饭局”上达成统一共识：辣妈的门槛是先好好爱自己！

辣妈必须虎虎生威
回头率百分之百的拉风

观点提供者：王小牙
湖南卫视国际频道
《世界好好玩》
制片人、主持人



辣妈肯定得拉风。婚前婚后，辣妈必须有持久不变的、超越了时尚人士所能匹敌的高度和依旧时尚前卫的勇气，当然还要有高端大气上档次的辣妈思想。我觉得女人应该在27岁之前专心致志地工作，捎带谈点恋爱确定自己将来要共度一辈子的人，然后三十岁左右结婚生子。但是必须坚持的是，就算生了孩子之后，必须依然美貌，依然纤细，依然有理想，依然对事业不曾舍弃。

辣妈必须有浅浅的心机

观点提供者：宾宁
长沙万达文华酒店市场总监



辣妈的心机是浅浅的，辣妈的心机体现在要跟各种外部环境博弈。要不顾外人的眼光，坚持走自己的路。我还是要说到《辣妈正传》里的夏冰：跟对自己死缠烂打的高富帅说拜拜就拜拜的那份果断，反对不公正待遇离家出走，让人拿她束手无策；职场上的她就更春风得意接地气，谁敢在背地说她坏话，就踹门发飙当面揭穿，绝不给对手一点耀武扬威的余地。哈，这就是辣妈。

辣妈有级别

观点提供者：杨艳波
职业经理人



辣妈有级别，微辣，中辣，火辣，绝辣！辣妈历程百味有麻辣，辛辣，香辣，酸辣，各种辣。辣，就是生活品位、事业追求、家庭理念、个人形象全面Hot！

不随流，不装逼，不以男人为荣耻，温柔能熔钢，坚韧可断梁。说白了，辣妈就是上得了厅堂，下得了厨房、搞得定主卧房。

辣妈必须“负责”

观点提供者：KOKO
美人计时尚会所主理人



我身边常有人批判我过度爱美，下了产床的第一件事就是称体重。但我真心觉得，我必须对自己负责，自我激励自我要求，不要沉沦。我对孩子也比较严格，为了让孩子改掉不吃奶粉不睡觉的坏习惯，我狠下心让孩子放声大哭半小时，过度宠溺才是一种不负责。情感不是纵容，真情是要用另类的眼光来审视了。我心中的辣妈必须：爱得彻头彻尾，工作认真真真，与人相处有原则底线，对自己和对孩子都负责的真性情女子。

辣妈定要上得厅堂下得厨房

观点提供者：兮兮
大学教师



辣妈是什么，辣妈就是言行举止风行雷厉，就是工作做好、孩子带好、家庭搞好，还要把自己收拾得利利索索干干净净漂漂亮亮，正所谓上得了厅堂下得了厨房。你们没结婚的别以为辣妈就是把自己打扮得漂漂亮亮老公宠着就是辣妈，那是贵妇和小女人。

辣妈必须以家庭为重以温柔为主

观点提供者：曾焱
注册税务师



我觉得辣妈必须有柔情万种的一面，一个劲地辣啊辣的新新立异，关键时刻还是以家庭为重，以温柔为主，用心去解读对方。该自己独当一面的时候，要比爷们还要爷们，但一定要柔得极致刚到顶端，一边小辣椒一边温柔蜜糖，多种情绪混合体。丰富多彩有的放矢，家庭、生活才会时时充满新意。

辣妈菜式

活动预告

“辣妈七十二变”招募令

孩子也是视觉动物，他们更愿意向光芒四射的妈妈出示足够的亲昵和服从。无论哪个年纪，你都很想离孩子更近一些，听见孩子骄傲地说声：“这是我妈妈！”

《辣妈周刊》特意联手爱思特美容机构为广大辣妈们打造一份新年大礼，专业医美专家+时尚明星造型师+顶级摄影师，为20岁、30岁、40岁三个不同年龄层的辣妈们来个颠覆性的72变。

——世上没有免费的午餐，可这次蜕变的机会是免费的！你可以在这里找到我们——电话：4006020589 QQ群：303208447（辣妈学院）或者直接加公共微信平台：辣妈福来DAY (MamaFriday)让我们一起来看看找到最美的那个你！更多活动预告请扫描封面上的二维码！

1. Kofte

这是一种将牛肉绞碎后制成的烤肉丸，刚烤好的Kofte还吱吱作响，仔细看表面上还有肉汁上涌出的热气泡，用餐刀切开，肉汁就迫不及待地顺着刀口流向盘子了！

2. 土耳其烤茄子

据主厨Moataz大师介绍，这道菜首先将茄子头尾切掉，剖成两半，去籽，涂上厚厚的橄榄油，放入烤箱，同时准备牛肉饭，饭要加入蒜茸、松子、瘦牛肉、葡萄干、洋葱碎、西芹碎等配料。将烤好的茄子取出，将煮好的牛肉米饭融入茄子中，合成为一个完整的茄子放入烤箱，烤制完毕后再配些烤西红柿、青椒。

3. 土耳其旋转烤肉

土耳其旋转烤肉主要原料是肉，将各类肉，如火腿、鸡、牛、羊甚至鱼肉串成的肉柱在烤肉架子上慢慢旋转，配以特色香料精心烘烤。旋转烤肉在土耳其有近10种，可见土耳其人对烤肉的讲究和偏爱。