

# 从“雪饼配牛奶”到“火锅+烤肉” 这份“雷霆早餐”火了

近日，浙江妈妈丽萍的“雷霆早餐”火了。去年12月初，她分享的面包雪饼配牛奶早餐，被网友批评“敷衍高中生”引发热议。不服输的她直接升级早餐局——把火锅、烤肉、酸菜鱼、糖葫芦全搬上餐桌，被网友称为“雷霆早餐”。一边是妈妈不按常理出牌的创意早餐，一边是高中生儿子睡眠惺忪淡定干饭的模样，反差感拉满又自带喜感。让网友从最初吐槽，变每日追更“磕”母爱，多条视频播放量共近4000万。“儿子6点要吃早餐，简单的5点半起，复杂的就得5点爬起来。”1月5日接受采访时，丽萍爽朗直言，儿子吃得开心，自己就干劲十足。



## 意外走红

面包雪饼牛奶的早餐，被质疑“敷衍孩子”

丽萍的早餐走红，始于一场意外。

2025年12月4日，她像往常一样记录儿子的早餐——一个雪饼、一盒牛奶、几块豆沙面包。当时她只是偶尔更新，记录生活，视频浏览量大多只有几百到千余。

“那天拍完早餐视频后就忙其他的了，晚上翻手机查快递，发现这条视频浏览量有十几万，评论区更是‘骂声一片’，网友说我做的早餐对高中生来说没营养，说我敷衍孩子。”

丽萍笑着回忆起网友们铺天盖地的质疑，性格大大咧咧的她没生气，反而和老公一边看评论区一边哈哈大笑。“网友说面包干瘪，那是我儿子最喜欢的豆沙面包，他咔咔就吃完了。说看起来过期的雪饼，也被我老公吃完了。”

“本来就是随手记录，没想到引来这么多关注。”也正是这场意外的“骂战”，让她动了心思：“既然大家觉得没营养，那我就试试做些有营养又合儿子口味的（早餐）。”

原本随性记录，就此变成每日打卡。丽萍说，她和家人都没想到，这场因质疑而起的改变，会让自己收获千万网友的追更。

## 创意破局

“无肉不欢”倒逼创新，“雷霆早餐”乐在其中

丽萍告诉记者，早餐创新其实并不是突然而为。儿子上高中后，家里分工安排是她给孩子做早餐送儿子上学。半年前，她就拍过清晨6点给儿子做小龙虾早餐的视频，只是大多早期作品已做了隐藏。

“我儿子即将满16周岁，从小就不喜欢饺子、包子、面条这类传统早点，‘无肉不欢’还嗜甜。”丽萍说，这份“挑食”倒逼她跳出传统早餐的框架，而网友的一次质疑，让她把这份创新推向“新高度”。

为了回应网友期待，也贴合儿子口味，丽萍的早餐菜单越来越多：火锅、烤肉、糖葫芦配酸菜鱼、苹果午餐肉三明治……

这些看似与早餐“不搭边”的美食，接连出现在她家清晨的餐桌上，被网友戏称为“雷霆早餐”。

“以前想都没想过早餐要做火锅、烤肉，网友呼声太高，我们就买了烤肉架试着做，没想到儿子越吃越带劲。”丽萍坦言，自己在儿子读高中前很少做饭，家里的饭菜多靠老公和婆婆打理。现在为了儿子的早餐，她也是拼了。

儿子6点20分要从家出发上学，6点必须开饭。这意味着丽萍做早晨的时间需要精准安排：煮简单的螺蛳粉、粉条，5点50分起床足够；要是做炖肉等复杂的创意餐，5点就得起床忙活。

即便如此，她也乐在其中。“如今不用闹钟，每晚一家人都是10点10分睡觉，早上我5点甚至5点前就能自然醒。既然醒了，就给儿子做点爱吃的，吃得开心。我想这是很多高中生母亲的日常。”

## 温情复盘

千万播放流量背后，“确实是我们家的真实样子”

从最初的“骂声一片”到如今的每日追更，丽萍的“雷霆早餐”实现“厨艺逆袭”。

一根超长葱段的虾滑馄饨，播放量超4000万；苹果和午餐肉的三明治，收获180多万点赞、3900多万播放；糖葫芦配酸菜鱼的播放量，也破3900万……

网友的态度也从质疑吐槽，变成善意调侃与催更：“到点没看到视频就私信问”。

最让丽萍感动的，是大家对她们家庭氛围和亲子关系的认可：“网友说我儿子内核稳定，母子相处得好，家庭氛围快乐，这确实是我们家的真实样子。”

作为服装从业者，丽萍并非全职妈妈，做早餐拍视频从未打乱家庭节奏。儿子中午在学校就餐，晚上她和老公会做炒菜补充营养，拍视频这件事，不仅没让家人反感，反而让家庭关系更显和谐。老公能跟着蹭吃美味，儿子则乖乖配合拍摄，始终保持着“情绪很稳”的状态。

今后，她仍会以肉、水果、牛奶为标配，换着花样做早餐，用这份坚持陪伴儿子走过高中时光。

据封面新闻

新闻助力创业计划  
让每一个街角的  
奋斗梦想都被看见

# 轨道边的 梦想小店

综合 最新 最热 相似话题



创业不易，我们深知其中艰辛；但时代正好，每个梦想都值得被点亮。

如果你或身边的朋友正在轨道旁书写创业故事，欢迎推荐或自荐！让晚报全媒体力量，为你的梦想加注动能！



“轨道边的梦想小店”  
微信群欢迎加入