



小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:回到家里,一家人围坐在桌前说说笑笑,吃着热气腾腾的饭菜,那才是一个温暖的家庭最明显的特征。因为工作忙碌,很多人家里厨房的利用率越来越低,叫外卖的次数越来越多,少了一家人做饭和吃饭的乐趣,也少了家的温馨。我们家一直有老人帮忙做饭带孩子,每天回到家就能吃上热乎乎的饭菜,一家人坐在一起吃饭的时间就是我们感觉最幸福的时候。

小记者谢梦涵的妈妈:我觉得一日三餐不仅仅是为了果腹,这里面有家人的爱和呵护,也有孩子的赞美和回馈。我们家只有在过年过节时才会去外面吃饭,其余时候都是我自己在家里做。一个小小的厨房能让孩子收获很多:比如关于食物的营养、关于礼让、关于认同与赞美、关于分享、关于尊老爱幼等,可以说小小的厨房就是生活的缩影,在饱腹的同时温暖了家人的心。

小记者张娅琪的妈妈:老人常说要看一个家日子过得如何,进厨房看看就知道。记得我上学的时候,妈妈每天很早就起来做早饭。吃着香喷喷的早饭,我觉得自己特别幸福。我有一个会做饭的妈妈,天天变着花样给孩子做饭。妈妈的味道成为一个深刻的烙印,在我心里一辈子都不会抹去。如今,我也当了妈妈,每天在厨房里忙碌,热气腾腾的一碗饭就能让孩子体会到父母的爱,感受到家的温暖。

小记者张浩珑的妈妈:厨房是一个家庭里最温暖最有生活气息的地方。我每天给孩子做饭,清蒸排骨、糖醋里脊、红烧肉、炸鸡排,各种面食……只要是孩子爱吃的我都学着做,还变着花样做,且心甘情愿、乐此不疲。看着孩子吃光自己做的饭菜,我心生欢喜。即使再忙再累,只要孩子吃得香,马上就又充满力量。每到周末,我也会带孩子一起做饭,陪孩子好好吃饭,让孩子在一蔬一饭中感受浓浓的爱意。

小记者郝诗语的爸爸:我是两个孩子的爸爸,虽然工作很忙,但只要一有时间,我就会钻进厨房给孩子们做他们喜欢吃的食,炖排骨、炸肉丸是小女儿的最爱。每每全家人围坐在一起,吃着我亲手做的饭菜,心里感到无比快乐。

藏在厨房里的爱

只有热气腾腾的厨房,才溢满了生活幸福的味道。也只有热气腾腾的厨房,才能养出懂得感恩的孩子。

陈大咖在《不过一碗人间烟火》中写道:人生在世,无非“吃喝”二字。将生活嚼得有滋有味,把日子过得活色生香,往往靠的不只是嘴巴,还要有一颗浸透人间烟火的心。家总是和温暖联系在一起,一个家庭如果厨房总是冷冷清清,孩子的心中怎么会有温暖。

电视剧《少年派》中的邓小琪,长相出众,家境富裕,然而她的内心并不快乐。一次,她和林妙妙一起吃饭,看着林妙妙妈妈准备的丰盛饭菜,邓小琪非常羡慕。邓小琪家的厨房非常干净、整洁,但是唯独缺少烟火气。别说小琪妈妈亲自给她做饭,就连和小琪一起在家吃饭的次数都屈指可数。邓小琪的妈妈费尽心思赚钱,给小琪买最好的衣服、最贵的化妆品、请昂贵的家教。然而,她偏偏忽略了,孩子需要的是一颗热爱平凡生活的心、一个弥漫着烟火气息的厨房、一家人一起坐下来吃饭的温馨。在厨房热气蒸腾的家中长大的孩子,内心深处的温暖可以支持他一路向阳而行。而从小习惯了冰锅冷灶的孩子,心底的温度能否抵御世间的寒凉,或许只有自己能懂。

一个家,一个厨房,父母不仅向孩子传递了爱和温情,也传递了热爱食物、热爱生命的人生观。温暖的厨房让孩子懂得,食物是一种治愈良药,可以缓解疲惫;热闹的厨房让孩子感受到,食物是一份亲情的承诺,可以传递真爱。在吃饭的过程中,家人坐在身旁,来自心与胃的满足感交织在一起慢慢升华,碗筷中都是爱的气息。厨房不分大小,都留着味蕾对家的记忆和眷恋;食材不分贵贱,都藏着父母对孩子的温情和爱意。厨房里的热气腾腾,就是生活中一种表达爱的仪式感。

作家林宛央说:“仪式感,是让我们拥有爱的感知力,并用心地去感知这个世界。”年夜饭,一场以食物为名的阖家团圆,一年一次,把幸福和期许变成盘中缕缕饭香,春节的仪式感便被推至高潮。有人炒菜,有人洗碗,有人摆盘,大家在热气腾腾、香气四溢的厨房里进进出出,围坐在一起享受食物。厨房的香味和桌上的食物不断地在向你传达着:我们是一家人,我们在一起。食物是有温度的,当食物遇上亲情,人世间的美好,也大抵如此。

闲等如水

家长话题

孩子一直交不到好朋友;最好的朋友不跟孩子玩了;班上有同学经常对孩子发脾气……不要小看孩子们的这些烦恼,这是他们这个时期普遍存在的困境。一起来看看这篇文章《孩子人际交往能力强,父母都在这5点上下功夫》。家长朋友,你家孩子交友时遇到过哪些烦恼,你是如何帮助他解决的?

截稿日期:10月27日

家长课堂

最美的音符

生活是一部交响乐,而锅碗瓢盆就是最美的音符。虽然家里的饭菜不如酒店精致、花样多,但在我心中却比山珍海味还要美味。

以前,我只会做一些家常便饭,后来为了孩子能吃好,我每天翻菜谱、看视频,想尽办法为孩子准备可口的饭菜。在这个过程中,我的厨艺水平也提高了不少。比如早餐,光是鸡蛋,煎、炒、煮、蒸,我换着花样给孩子做。酱牛肉、红烧肉、炸带鱼、烧茄子,都是我的拿手菜。久而久之,孩子也在别人面前自豪地炫耀:“我妈妈做的饭是最好吃的。”

我明白我做得饭菜并不出众,但能得到孩子的认可,我心里非常知足。更重要的是,孩子看到我在厨房忙碌的时候,会来关心我,还帮我打下手。在这些普通的饭菜中,孩子懂得了一饭一粥来之不易,也学会了关心他人。她明白了,饭香里有父母满满的爱!

进山中学 陆佳齐的妈妈

妈妈的味道

厨房是家庭生活最重要的地方,我家两个孩子从小就爱吃奶奶和姥姥做的饭。现在长大了,他们反而变得爱挑食了。老人做的饭他们不乐意吃,总想吃我做的饭,还特别盼望我变些新花样,给他们带来惊喜。

我做饭和老人做饭确实有区别。老人做饭不怎么会变花样,总是白菜、土豆、萝卜,孩子都吃腻了。我会考虑到孩子的口味、喜爱和好奇心,经常在网上看着视频学着做,到超市买各种调料和食材。冰箱里有芝麻酱、沙拉酱、番茄酱、草莓酱、海鲜酱……还有鱼丸、肉丸、蟹棒、薯条等,只要有时间,我会让老人休息,我来做饭变变花样。每天晚上,孩子们一定要等我下班回来一起吃饭,我知道他们盼着我能挤出时间做些新奇的食物,能吃到妈妈的味道。

厨房有温度,食物有味道,厨师在孩子心中更有魅力。

三十七中附小 张斯琦的妈妈

家教讲堂

最幸福的事

人间烟火气,最抚凡人心。家中的烟火气,不仅暖胃更能暖心。

如今,生活节奏加快,单位、家庭两头忙,有时候我确实没有时间好好做饭。每天早晨,大家就像打仗一样,随便吃点牛奶面包就匆匆上学、上班去了。中午,我一般带着孩子去食堂吃。直到晚上才有时间炒两个菜,全家人坐在一起吃顿饭。国庆节期间宅在家中,闲来无事我就和孩子一起做水果沙拉餐,一起做火锅,一起熬营养粥……孩子开心地说:“妈妈,原来你会做这么多好吃的,和妈妈一起做饭一起吃饭我觉得好幸福呀。”

孩子的话让我瞬间泪奔,原来幸福就在一餐一饭之间。陪伴孩子,和孩子一起成长就是最幸福的事。

新建路小学 王彦霖的妈妈