



厨房里也有远方

一位中学语文老师的“诗词早餐”

首首古诗，有画面有意境；
顿顿早餐，有热爱有期待。

把早餐做成诗，开启充满元气的一天——太原市第二外国语中学语文教师赵婧的朋友圈吸引了众多粉丝。她说：“和儿子一起制作古诗早餐，可以让我们在亲子陪伴中，更加热爱生活。心存美好，即便面对困难，也会有十足的底气。”

一餐饭 成就一堂好课

面条做的白色“瀑布”从西兰花做的“山”中飞流而下，仿佛银河落入人间，站在坚果做成的“小山”上，“李白”遥望前方，若有所思。在青绿色的盘子中，古诗早餐《望庐山瀑布》充满了令人回味的意境，精致有趣。春季开学后，春天主题的诗词早餐上桌了：《江畔独步寻花·其五》里那“深红”与“浅红”，《春夜喜雨》里的“晓看红湿处，花重锦官城”，惊艳了春日早晨……

食材与构图巧妙搭配，画面与意境完美融合，这便是赵婧与儿子一起构思制作的古诗早餐。

在最初做古诗早餐时，“猜猜今天的古诗要用到什么食材？”成为赵婧和儿子之间非常有趣的猜谜游戏。做《江雪》早餐时，赵婧努力还原了“千山

鸟飞绝，万径人踪灭”的意境，但是在做“孤舟蓑笠翁”时，不知道该用什么食材来表现“蓑衣”，母子二人后来想到了猕猴桃皮，做出来果然很逼真。儿子猜谜的兴趣大增，学习古诗的兴趣也随之增加。

构思《绝句》早餐时，赵婧不是将“两个黄鹂”“一行白鹭”具象化，而是突出了“窗含西岭千秋雪”的“窗”，“我理解，这首诗是诗人站在窗前看到的景象，并抒发情感，所以，我用面包片做了一个‘窗’，所有的景物和想象放入‘窗’内，站在这个视角，更能感同身受作者的情感变化。”就在前几天，孩子还在回味思考这顿早餐：“妈妈，这个‘窗’是怎么做出来的？”

在制作古诗早餐的亲子互动中，赵婧发现，孩子越来越爱主动思考，对古诗的理解也渐渐深刻，审美不断提升，感受情感的能力也有所增强。

生活处处是课堂。教育的发生，就在生活的点滴之中。

一朵云 推动另一朵云

“我自己本身很爱玩儿，最初，就是抱着好玩的心态来做诗词早餐的，是‘我想做什么’，而不是‘我想为孩子做什么’。”也正因为这种发自内心的喜欢，赵婧一直坚持着。

自2017年儿子出生后，赵婧就在

儿子的餐食上动起了脑筋。最初，赵婧制作的早餐是以卡通小动物为主，用食材制作的叮当猫、章鱼、小狗、雄鹰、蚂蚁等，仿佛打开了新世界的大门，充分满足了儿子的好奇心，这种有趣的亲子互动方式也让赵婧非常享受。

2020年2月，赵婧开始为不满3岁的儿子进行古诗启蒙。“有一次和他商量第二天想吃什么卡通‘小动物’时，他说吃《咏鹅》。于是，第一盘古诗早餐《咏鹅》就诞生了。”赵婧说。此后，古诗早餐就成了儿子周末的早餐选择。

2023年9月，儿子读小学了，古诗早餐的频次有所增加。到目前半年多时间里，已经创作了30多种古诗早餐。“我和儿子定了一个小目标，争取在小学阶段把《小学必背古诗（75+80）》全部‘吃掉’。”赵婧说，目前做过的古诗早餐一共是44种，其中大部分为《小学必背古诗（75+80）》里面的。

德国著名哲学家雅思贝尔斯有句名言：“教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”对未来充满向往，并用热爱生活的行动去感染孩子，赵婧在不知不觉中为孩子种下了这颗“种子”。

一份爱 传递最美教育

赵婧习惯在朋友圈里记录早餐，

除古诗早餐外，还有汉字拼盘等课本相关知识的早餐，以及颜色、荤素搭配妥当的各种营养早餐。这种热气腾腾的气息背后，是赵婧对全家人爱的诗意表达，是她对生活的用心经营，是可以治愈烦恼的每一个瞬间。

从2005年开始，赵婧每年生日都会献血，除怀孕生子间断外，一直坚持到现在，共计献血4900毫升。赵婧说：“坚持做一件事，真的了不起！”

当了妈妈以后，她依然保持自我，坚持做自己，并没有因为孩子而放弃自己的热爱，反而是孩子的到来，拓展了她的热爱。她说：“带孩子做古诗早餐也好，打卡各类博物馆也好，不是我给予了孩子什么，而是孩子带着我玩，让我有机会学到了更多。”

作为一名中学语文老师，她也是学生们喜欢的“猫姐”。有了烦恼，学生们总愿意找她倾诉；有了喜悦，学生们也愿意与她分享。许多毕业多年的学生还很惦记她。书本上的知识也许早已忘记，但是曾经的那束光，却让他们记忆犹新。

用心经营，就是给孩子最好的教育，就像赵婧所说：“只要用心尝试，努力坚持，平凡的生活也可以闪闪发光！”

记者 张晓丽
(图片由受访者提供)

