

你养我长大，我陪你变老

“老娘，这个牛肉你多吃点”“今天的水果羹我用了丰水梨和红心火龙果，加了蜂蜜，挺爽口的，你试试”“我给你剥个虾吧”……昨天晚餐时，47岁的李爱军一直给母亲布菜，希望母亲能多吃点。

桌上放着白灼虾、蒜苔牛肉、水果羹和开洋炒豆芽。每一餐，他总是等母亲吃得差不多了才动筷，这样母亲就可以先选爱吃的菜。2年，700多天，47岁的李爱军用不重样的晚餐“告诉”88岁的母亲：“你养我长大，我陪你变老。”从厨房“小白”到朋友圈的“厨神”，他唯一的动力是——让母亲吃得好点，健康点。



李爱军为母亲剥虾。



李爱军在厨房忙碌。



菜可以上桌了。



丰盛的晚餐。

记者 崔引 摄

700

多天里

他变着花样给88岁母亲做晚餐

A “电饭煲煮两遍，粥才绵软，我妈爱喝！”

昨天一早5点10分，李爱军的闹钟响了。电饭煲里煮着杂粮粥，原料有小黄米、绿小米、玉米粒、高粱米、黑米、黑麦、藜麦等。5点半，音乐响起，提示粥做好了。李爱军又按了一遍煮粥按键，才出门跑步。

“我妈年纪大，喜欢吃粘稠绵软的粥。电饭锅煮两遍的粥，我妈爱喝，煮一遍不爱喝。”

2年前，李爱军还是个不折不扣的厨房“小白”，再早些时候连粥也不会熬。但自从把当时86岁的老母亲从河南老家接到宁波照顾后，每天给母亲做菜成了对他来说最要紧的事。

6点半晨练结束，李爱军去买菜，挑选了一块肥瘦相间的牛肉，还有鸭蛋、包菜、蒜苔等。回到家，粥煮好了，他又忙着把咸鸭蛋、葡萄干小面包放在桌子上。

8点出门上班前，母亲还没起床，他轻轻关上了房门。

中午11点半一下班，他就往家里赶。

“我妈年纪大，有点老年痴呆症，不回去我不放心。”半个小时后到家，给母亲煮了饺子，看着她吃完，李爱军收拾好碗筷，匆匆回单位。

晚上下班后，他赶紧回家，洗菜、切菜、做饭。厨房很热，汗流浹背，他也顾不得擦一把。

“我也没做什么，这就是普通的一天。”李爱军这样“普通的一天”，从2015年7月10日把母亲从河南老家接到宁波同住开始。

以前他很少买菜，偶然买点熟食或盒装的净菜回家翻炒下，现在一周至少要去5次菜场或超市，只为让母亲吃点新鲜的；以前基本在外面吃，现在给母亲准备一天餐食是最重要的事情；以前和物流群的朋友讨论专业的国际物流问题，现在更多的是分享健康、养生及厨艺。朋友圈里，李爱军记录的往往是母亲今天早饭吃了两个荷包蛋，母亲很爱今天的牛奶蜂蜜拌百香果，母亲说吃虾太麻烦……

C “一定要让母亲吃得开心”

黑胡椒牛排、牛肉虾皮蒸鸭蛋、清蒸鳗鱼、油爆虾……李爱军在朋友圈和微信里记录着给母亲做的一餐一饭。不像美食博主记录的菜照那样光线明亮、摆盘精致、生动诱人，却有浓浓的家常味道。

“听你朋友说，2年来你给母亲做的菜都不重样？”记者问。

“是的，换着花样吃，老娘的胃口好些，营养会均衡点。”他笑着说，两年来，自己也有“黔驴技穷”的时候，就上网查，打电话问朋友，在微信朋友圈求助。

鱼腥草炒牛肉这样的搭配，母亲喜欢，他很开心；毛豆用香料和盐文火慢炖到软烂，母亲吃了一盘，他很有成就感；母亲爱吃虾，油爆虾成了他的拿手菜；母亲没吃过莲雾，他买了越南、泰国、海南、台湾等产地的莲雾，请母亲品尝……李爱军说：“我的美食评委就是母亲一个人，她吃得好，就是好。”

老母亲是怎么回应的呢？88岁的老人笑眯眯地说：“儿子做的啥饭都好吃。”

D “尽孝要趁早”

“累吗？”很多人这样问他。

“累是肯定累的，但父母也是累死累活我们带大的呀。尽孝要趁早，‘子欲养而亲不待’才是最大的遗憾。我就想，像母亲带我长大一样陪着她老。”李爱军算过，母亲来宁波后，每天买菜、做饭、照顾母亲至少要花3至5个小时。下班后，自己几乎没有娱乐和应酬的时间了。草根汇物流群十多年的群友要聚会，从事多年专业国际物流工作的李爱军以往都会去参加，母亲来了后就没参加了，他回复：“老娘在，不远行。”

草根汇物流社群的朋友“多多”花了很长时间整理李爱军的“不重样晚餐”，她形容：“从这天起，‘舌尖上的老娘’就开始了一段奇妙的旅程！励志鸡汤伴着美食，甜进老母亲的心房，暖过四季的轮回！”

群里很多朋友都看到“泪目”，表示被“震慑住”了。有人留言：“把我一个大男人都看哭了。老娘在，不远行，佩服，点赞。”

有人说：“想着老家的父母，太惭愧。” 记者 王颖

B “把母亲接来照顾，不再给自己留遗憾”

李爱军在宁波一家物联网公司国际业务部工作，工作很忙，之前经常要工作到凌晨。可他还是坚持把母亲从河南老家接到宁波来照顾。

“我上面还有3个姐姐，1个哥哥，我是家中的老小。以前，母亲在河南老家，由姐姐哥哥照顾。现在，他们有的年纪大了，有的身体不太好。我不能因为离得远，就推卸责任。”李爱军说服了母亲和哥哥姐姐，把母亲接到了宁波。

他说，2001年，自己还在上海工作时，父母来上海小住过一段时间，他们曾说起南方气候湿润、适合养老。可当时，自己并没有这样的条件。

“2014年6月，我父亲走了，很突然。父亲病危时老家打电话来，我买机票、火车票，时间都不合适，就匆匆忙忙开车回去，还是没见上

父亲最后一面，这是我永远的遗憾，一辈子都弥补不了。”李爱军说，从那时起，自己就想着要把母亲接到身边来好好照顾，不再给自己留遗憾了。

和很多新宁波人一样，李爱军说，自己从高中毕业、外出求学开始，就很少和父母生活在一起。工作后，每年和父母在一起的时间也只有10来天，实在是太少太少了。

“把母亲接到宁波，我最担心的是她水土不服。南北差异大，老年人适应性又差些。我就想着，一定要让她吃好，吃得健康，这样才好。”

前几天，他发了一条朋友圈，喜悦之情跃然其上——“在这整整两年的时间里，老娘没有水土不服过，没有感冒发烧过，开启了‘返老还童’模式。”