



丰富的食材
+
精致的摆盘
+
孩子的肯定
=
飙升的幸福指数



“80后”辣妈的早餐 “爆红”朋友圈

她说：只要自己动手，每天的生活就能从满足开始

因为晒在朋友圈里的颜值“爆表”的早餐，“80后”妈妈张海燕成了一位“爆红”辣妈。

这个坚持每天早上花40分钟到1个小时为孩子准备早餐的妈妈究竟是个什么样的人？是什么支撑她克服工作、生活的种种压力，把日子过得如此温暖多彩？

“唯美食与肉不可辜负”

“唯美食与肉不可辜负”是张海燕在朋友圈的个性签名。其中，“肉”说的是多肉植物，美食指的就是她每天在朋友圈“打卡”的早餐。

不妨先来看看她在过去几天晒出的早餐清单：

“9月10日早餐：樱桃吐司+抹茶蜜豆心形吐司+酸奶水果沙拉+石榴汁”

“9月11日早餐：七彩蔬果炒饭+火龙果+姑娘果+牛奶”

“9月12日早餐：炒面+西蓝花+番茄蛋花汤+香蕉”

“9月13日早餐：红薯汤+鸡蛋+玉米+芋艿+苹果”

“9月14日早餐：汤圆+包子+小馒头+火龙果”

光看文字，你会觉得，除了品种丰富些，食材本身并没有太过特别之处。不过，看到构思和摆盘，就会令人不由自主感叹：这些年自己吃的，莫非都是“假早餐”？

红心火龙果被削片切成花朵模样，大大小小四朵，变成了献给老师的康乃馨；

石榴籽零星点缀，成了压弯枝头的累累硕果，姑娘果一分为二变成一只小鸡，小鸡还闭着眼睛，一副陶醉的神情；

芋艿对半剖开，拿切成丝的芋艿皮拼拼凑凑，就是一头“萌萌哒”小毛驴，元气满满……

记者随手刷了一下张海燕的朋友圈，发现从今年4月20日开始，几乎每天早餐她都会“打卡”，早期的摆盘比较简单，多是将食材码得整整齐齐，从6月开始，摆盘玩出了花样和意境。

“妈妈好厉害”是最大的动力

张海燕并不是什么“美食博主”，她就是你我身边的一个普通人：小学一年级男生的妈妈，镇海区蛟川街道迎周村的一名社工。

每天早上花40分钟到1个小时准备早餐，对很多上班族来说是件“不可思议的事”，张海燕曾经也这么觉得。她说，自己家住镇海，以前在宁波市区上班，每天早上6点半就要出门，能顾不上吃早餐就已经不错了。

今年4月，她换了工作，到迎周村当社工。从家到单位，只有短短几分钟的路程，早上的时间也一下变得充裕起来。

和很多上班族相比，张海燕的“不普通”之处在于，她并没有把多出来的时间用在睡懒觉上，而是坚持每天6点起床，7点左右让儿子吃上早饭。

在她看来，自己做的早餐再家常不过，“像速冻的饺子、汤圆、馒头，都是事先备好的；南瓜粥、番薯粥也是用电饭煲晚上预约好时间，早上起床就可以吃；现做的面条、荷包蛋、煎饼，几分钟就能搞定；至于水果，多是头一天晚饭后散步时顺路买的。”

精致如画的摆盘，让很多人看了羡慕之余，难免产生畏难情绪。张海燕却说，其实挺简单，“我本身有点绘画基础，很多构思和想法都是一点点摸索出来的，你看我早期的摆盘就很简单，后来看了网上美食圈的餐盘画，一边练手一边琢磨，渐渐有了点样子。”

从4月至今，张海燕坦言，中途也有过想要暂停的念头，最终咬牙坚持下来，既是因为她对自己有要求，“既然已经开始了，总归要坚持”；更是因为儿子的肯定，“他每天都会给早餐打分，最低是100分，最高是999分”，“他还经常跟同学说：我妈妈很厉害，下次到我家里来吃”。



自己做早餐让“幸福指数”飙升

“自从开始自己动手做早餐，每天早上带着满足感出门，感觉幸福指数直线飙升，一整天工作都很有劲。”张海燕说。

未曾预期的变化不仅发生在张海燕身上，同样也发生在他儿子身上，“我也想过给儿子换回原来简单的白粥，但他说更喜欢吃这些好看的早餐，而他的食欲比以前好很多，挑食的习惯也有了明显改善，愿意尝试更多食材。”

让她感到欣喜的是，儿子的审美能力也在不知不觉中有提高，“他经常会拿着衣服来问我，这个颜色和那个颜色能不能搭在一起穿？”

每次做早餐前，她也会征求儿子的意见，儿子也经常给她出些难题：“妈妈你能不能给我做个小蚂蚁搬家，最好再给小蚂蚁打个伞……”

“我想，这也算是对孩子想象力的一种训练吧。”她说。

遇到周末或假期，她还会让儿子一起动手来完成早餐。在朋友圈晒出的一些略显质朴的作品，多半是她儿子的手艺。

她有时也会“纵容”儿子吃一次泡面，但一定会在里面放上蔬菜，同时还会搭配各种水果。渐渐地，才读一年级的儿子也会把“水果里有很多维生素，鸡蛋的蛋白质含量高”之类的营养学常识挂在嘴边。

把“早餐精神”延伸到工作中

“身边有海燕姐这样的同事，感觉在不久的将来，我们的生活也会变得精致起来。”张海燕的同事，迎周村村监委主任贺淑蕾算是她的粉丝。

贺淑蕾说，张海燕不仅做早餐让人看了流口水，在工作上也是一把好手。

今年4月，张海燕刚到迎周村时，正好赶上村委会人员调动，人手紧缺。宣传、文化、志愿者等一系列工作，一下子压在她这个“新人”肩上。

“工作上一点就通，是我见过的上手最快的‘新人’。”贺淑蕾说，工作中的张海燕是个性格直率的人，遇到不懂或难题，她都会主动请教、动手解决。

除此之外，张海燕还担任了迎周村新周片区的网格长。贺淑蕾说，这个片区企业多、外来务工人员多，人员构成复杂，“海燕姐刚来那会儿，书记带着她到外面跑了一个星期，大家都说她工作格外认真，有什么事情一定要到现场看看，人员登记信息一有变化她就随时更新，工作特别勤奋。”

张海燕到岗后的第一个季度考核，她的网格管理成绩在所有社工中名列前茅。“以前我们村的网格工作做得并不理想，海燕姐一个新人都能取得那么好的成绩，大大激发了其他人的工作积极性，现在我们村的网格工作在整个街道的排名正在上升。”贺淑蕾说。

采访中无意聊到“做社工的确辛苦，常常要面对各种家长里短和矛盾纠纷”这个话题，张海燕在一旁淡定地说：“关键是要调整好自己的心态。”

张海燕说，看到自己做的早餐，很多人以为她是个没有烦恼的人，“其实谁不会遇到不顺心的事？但我的性格比较乐观，遇到烦心事，放在一旁晾一晾，回头再看，就会发现事情并没有原先想的那么糟糕”。

记者 石承承 通讯员 贾默林
照片均由受访者提供