



母亲的 味道

成为了『别人家的妈妈』 职场妈妈坚持七年做早餐

曾经工作超级忙 接孩子放学,老师会诧异

卤肉面、米发糕、软欧包、小馄饨、银耳皂角羹、蔬菜沙拉、芝士厚蛋烧……有没有垂涎欲滴?这不是什么网红餐厅的菜单,而是“别人家妈妈”的早餐食谱。

常常在上班路上解决早餐的你,是不是怀疑自己这些年吃的都是“假早餐”?是不是很想敲开“别人家”的门:“需要洗碗工吗?不要钱,只要免费提供早餐的那种。”

罗马不是一天建成的,“别人家的妈妈”也不是一天养成的。

“管管”,44岁,金融业从业者,一个初中男生的母亲。“以前工作超级忙。特别是儿子上幼儿园那三年,我接送的次数一只手就能数过来。偶尔接孩子放学,老师都会觉得奇怪。”

至于早饭,就更顾不上。要么“丢”给外婆解决,要么就在冰箱里备一些速冻食品或面包,凑合着对付一顿。

不过,对于“烹饪”这件事,她并不讨厌,甚至还挺喜欢。2012年4月,她买了人生中第一台烤箱,“网上说,烤箱是买了以后最不会后悔的家电之一,哪怕只是在冬天给自己烤个红薯,也能带来极大的幸福感。”

“难道真的用它来烤红薯吗?”烤箱是买回来了,但一开始的“存在感”并不强。看到烤箱上渐渐落了灰,她感觉“不甘心”。

渐渐的,利用空余时间,她开始翻看一些菜谱,做一些笔记,并决定从简单的早餐开始入手。没想到,这早餐一做就是七年。

早起成了习惯 赖床都会有“罪恶感”

心血来潮做一顿丰盛的早餐,对大部分人来说,并不是什么难事,但坚持每天“打卡”,而且发到朋友圈里的照片能让人“看了流口水”,成为朋友口中“别人家的妈妈”,“管管”有两点经验值得和大家分享。

首先是坚定。

“我当时很‘不上进’地跟领导要求换了工作岗位,每天的工作变得相对稳定、守时。”这也是她为了确保能每天有时间给儿子做早餐,下了大决心,也算是“逼”了自己一回。

她说,并不鼓励大家为了做早餐这点事一定要放弃自己的事业或者做出牺牲,但套用一句大俗话,“世上无难事,只怕有心人”。

其次是坚持。

特别是儿子上初中后,每天6点半就要出门。尽管有一些食材在头一天晚上就已经备下,但她还是坚持每天早上5点40分左右就起床。

人总有想要偷懒的时候,特别是头一天工作太忙,第二天早上整个人就像是被“粘”在床上一样,“可一想到头天晚上儿子提出想吃的东西,而且原料也都准备好了,既不想辜负孩子的期盼,也不想浪费食材,就挣扎着起来。”

她说,经常会看到“21天可以养成一个习惯”的说法,现在看来,事实就是如此,每天早起惯了,偶尔犯懒想赖床,心里竟然会有一种“罪恶感”。

偶尔也有失手 儿子的安慰很贴心

支撑“管管”将“早餐进行到底”的,除了自我要求,还有堪称“捧场王”的儿子。

“有时他会主动跟我说第二天早上想吃什么,但大部分时候他对早餐的品种没有特别要求,因为在他心目中,只要是妈妈做的早餐,都是好吃的。”

“即便不喜欢吃,他也不会拒绝吃或者说不好吃,而是会先吃一些,再告诉我,有哪些食材他觉得不太合胃口。”

每天换着花样做早餐,难免有感觉“江郎才尽”或者失手的时候。

有一次早餐做的是南瓜焖饭,由于食材加得太多,导致米饭有点夹生。“儿子也是吃完后才跟我说饭有点硬。”

见母亲有些懊恼,儿子反倒来安慰她:“我写作文也有想不出题材的时候,更何况每天都要做不一样的早餐呢。”

对普天下的“老”母亲来说,家有暖男如此,辛苦一些,也是值得的。

做早餐时间久了,技术也越来越成熟,她也会考虑季节、节假日,给儿子准备一些时令的新鲜蔬果,或者烹饪一些节庆食物。

眼下,儿子已经读初三,正是用脑的时候,她也会在早餐里特别添加一些营养丰富,帮助记忆的坚果。

遇上考试的时候,她也会特别准备一些有美好寓意的食材,比如米糕和粽子,表示“高中”;法棍和煎蛋表示“100分”等。“做一顿丰富的早餐,也只是为了给他一天注入活力,学习上还是要靠他自己。”她说。

当初决定给儿子做早餐,网友“管管”只是想“抓住”儿子的胃。七年坚持,无心插柳,早餐竟还“抓住”了儿子的心,“交流多了,孩子的叛逆期好像也就那么平稳地度过了。”

□记者 石承承

叛逆期是什么 在一顿顿早餐中消散

每天吃早餐的时间并不长,顶多也就10到20分钟,但对于“管管”和儿子来说,这短暂的时光,却是互相沟通的最佳时刻。

白天,大人要工作,孩子要上学;晚上,孩子要埋头做家庭作业。本来很常见的一家人其乐融融聚在一起聊天的场景,如今对大多数家庭来说,反倒成了稀罕事。尤其随着孩子慢慢长大,即便没有“一做作业,鸡飞狗跳”,叛逆期的顶撞,也足以让“老母亲”愁出用最昂贵的眼霜也无法熨平眼角的皱纹。

看似微不足道的早餐时光,却在无形中弥补了这点不足。

“有时候做面点,我会加些小苏打进去。孩子看到了,就会跟我说小苏打的主要成分是什么,化学性质是什么,有一搭没一搭地聊,他顺带就把课堂上发生的趣事也分享给我,有时也会说说自己最近的一些想法。交流多了,孩子的叛逆期好像也就那么平稳地度过了。”

这点收获,对她而言,是“无心插柳柳成荫”的惊喜。

对她自己来说,因为要坚持每天早起做早餐,前一天晚上必须准时上床睡觉,时间久了,也就养成了早睡早起的好习惯;更重要的是,在一顿色香味俱全的早餐中迎来“元气满满”的一天,整个人会变得更加心平气和,“或许这也是大家觉得我比较‘佛系’的缘故。”



图片均由受访者提供
制图 张靖宇

