简简单单一日三餐

■ 黄玉文

对于打理一日三餐,我一直没有用心思考也没有认真操持过。因为在家有老婆大人操心,在单位有食堂大姐操心,我只管到饭点带上嘴巴吃就行。偶尔遇到一个人宅家,那也是一餐两餐的事,简短对付一下就过去了。

但是这个庚子年的正月,江城武汉袭来的疫情打乱了所有人既有的生活模式,也让一个从不过问一日三餐的人变得无所适从。春节假期未完,听从单位召唤,我独自一人从老家小镇返回綦城。为减少人员聚集,单位人员外出执勤的执勤,有的执行自我隔离居家办公了,剩下办公室只有不多几人,忙进忙出的人数也不固定,食堂人手更少,有一顿没一顿的。

其实,为减少聚集,中午工作餐大家也都更愿意回家吃。身在綦城的我属"一人吃饱全家不饿"类型,要想回家吃就得思考怎样买菜如何做饭。整天里除了上班就是宅家,除了关注疫情动态就是思考一日三餐如何安排。平常不善操持的我,这二十多天,倒也有了些小小感悟。

曾听人说"健康人生从健康饮食开始",可见一日三餐对人的健康之重要。也常听老婆说"一日三餐要荤素搭配,早上要吃好,中午要吃好吃饱,晚上要吃素吃少"。这做饭第一道工序就是要计划一天三餐的荤素搭配,小区封闭管控期间,买菜也必须超前规划好今明两天甚至三天的食材,既不能缺项也不能买多导致浪费。

早餐薏米花生黑米粥加煎鸡蛋,午饭炝炒莴笋、素炒菠菜,一个豆干腊肉或老婆提前做好搁冰箱里的粉蒸肉,晚饭一个素水白菜,加个番茄炒蛋啥的……付诸锅碗瓢盆的一番忙碌,这其间有宏观规划,也有落到实处的具体操作,还有细枝末节的用心用情,一来二去,让一个粗枝大叶的人自我感觉开始细腻了起来。

平常在家里,都有妻子操持一日三餐,我却忽略了她的用心用情,忽略了她对一家人生活打理的仔细认真。经过这些天亲自操持才发现,这简简单单的一日三餐,却包含了一个人对生活的认识和态度。

一日三餐,是身体运转的动力源,满足了我们生存和生理的需要。而那一个天长日久在家默默无闻操持餐食的人,可能不是什么超级大厨,但是,其用心用情给我们烹饪的简简单单的一日三餐,不光满足了我们生存生理的需要,更多的还给予了我们快乐幸福的原动力。

火锅配奶茶

■ 张颜镜

宅了这么久 你的厨艺进步了吗?

时间真是过得又快又慢!

一转眼,有的小伙伴已经在家宅了二十多天。不能出门的日子,24小时好像被拉得更长似的。为了打发时间,也为生活更美好,有的人走进厨房,倒腾起了美食,炒菜技艺突飞猛进;有的人在客厅跳起坝坝舞,一不小心扭出国际范儿;有的人吟诗作画,把日子过成了想要的样子……

你呢,解锁了哪些新技能?厨艺、舞艺进步了吗?

宅出来的"烟火气"

■ 杨红

以前总说自己没时间,太累了不想做饭,外面吃多方便,偶尔煮一碗面或是炒两个菜都算勤快的了,似乎已经忘记了生活本来的样子。

这场突如其来的疫情,给快节奏的生活按下了减速键。宅家不出门的时间如何消遣?这时,便有人打起了食材的主意,于是朋友圈接二连三冒出一个又一个"美食家"。

每当朋友圈有人晒出自制的手工包子、馒头、花卷、糍粑、凉皮、蛋糕、炸鸡、砂锅、烧烤、甜品……底下总会收获一波点赞。

就拿蒸包子来说,揉面、发酵、和馅、擀皮、包馅、蒸锅,从前期准备到成品出锅前后一般要花费三四个小时,既打发了时间,也在这个过程中不亦乐乎。每一道工序都是一种体验和探索,从中发现美食也发现了生活的本真。

"人间烟火气,最抚凡人心。"居家的生活让厨房变得温暖,叮叮当当、刺啦刺啦成了厨房里跃动的音符,让生活变得更有烟火气,心里也增添了几分踏实感。愿疫情过去,我们仍能认真感受生活的美好!

老妈宅家领跳广场舞

■ 张红梅

老妈爱跳广场舞,自从响应政府号召,宅家抗疫以后,就再没有下过楼。几天没有出去跳广场舞的老妈感觉浑身乏力,吃啥都不香,觉也睡不踏实。

看着老妈一副病恹恹的样子,我也是心急如焚,就对老妈说:"妈,要不你教我跳广场舞吧。"老妈一听愣了:"去哪跳?"我说:"就在家里呀。"我打开手机,找了一支广场舞歌曲,老妈一听,立马来了精神:"好,我教你跳,又健身,又能打发时间,比窝在沙发上看电视玩手机强多了。"

老妈在前面跳,我在后面学,老妈越跳越有感觉,越跳越有劲,我由于平常很少运动,没一会就有些气喘吁吁。

第二天下午,母亲又要跳广场舞,这次老公也要跟着学,老妈的劲头更足了。老妈跟着音乐在前面踢腿轮臂,左摇右摆,灵活自如,看着站在身边的老公笨手笨脚手忙脚乱的样子,我忍不住捂着嘴乐,老公对我龇一下牙,丝毫不受影响,继续跟着老妈左摇右摆。

两三天下来,我和老公跟在老妈后面比划得有模有样了,儿子看着我们三人动作统一,步伐一致,大概从中看到了美感,也在后面偷偷跟着学了起来。

一日,我和老公跟着老妈在专心致志地跳广场舞,儿子悄悄用我的手机拍了一段视频发到了朋友圈,等我晚上翻看朋友圈的时候,居然有几十个赞,大姨留言说他们今天也开始在家跳起了广场舞,全家齐上阵,抗"疫"健身两不误。二姑夸我老公这广场舞跳得有模有样,老公回复说都是妈教得好。

大姨和二姑把他们在家跳广场舞的视频发到朋友圈,我让老妈看,老妈笑着说:"你看看你大姨,你大姨夫,还有你二姑,你二姑夫,跳得多起劲,笑得多开心,这才是过生活!"我揶揄老妈:"妈,要不您领咱再跳一曲,和大姨二姑他们斗个舞?"老妈一拍沙发,嚯一下子站起来,说:"没问题!音乐!"在一旁的儿子见状,摆出一副崇拜的小表情:"姥姥好有范儿!"

每天下午,老妈都要带着我们一家子跳上几段广场舞,一周下来,老妈又变回了从前那个精神抖擞、神采奕奕的快乐老太太,我和老公见了打心眼里为老妈感到高兴。

椿芽炒蛋

(外一首)

■ 张绍琴

凝烟碧玉树方移,
带露黄金初浴姿。
春气满盘真味溢,
一双妙手偶调之。

少年之宅趣

闻说新冠却未叹,
疫情厉峻宅家安。
户中有画春开卷,
瞳底无忧冬也欢。

对弈三招多胜出,
颠球千个少移迁。
少年宅趣知多少,
几十平方天地宽。

清晨 我被喇叭声叫醒

(外一首)

■ 兰采勇

清晨,我被楼下社区的喇叭声叫醒
讲经一般的语速,是不曾熄灭的火焰
让每一个信奉生命的人获取生存之道
城市又从这一刻开始熠熠发光

穿衣、刷牙、洗脸、量体温、进厨房
我确定自己暂且健康地活着
多么幸福和幸运的事情
卸下最初的懵懵懂懂和不知所措
习惯做一只宅在家的蛹,不用奔走
也不用放弃。存在就是好日子
等待着冬天过去,所有人久别重逢
被时光隔离的我们又被春天聚拢
聊天拥抱,熟稔如同亲人

距 离

从綦江到武汉,隔着山隔着水
拥有各自的英雄不同的美食
武汉的风晃到綦江已无影无踪
綦江的雨落到武汉就会化身成云
近1000公里的里程
仿佛谁也走不进谁的灵魂

鼠年春节,这个揪心的心碎的佳节
身处两地的我们承受相同的阵痛
面临相同的战争,负载相同的重量
就像打断了骨头连着筋,同呼吸
共命运。我们共同的兄弟姐妹
都在冲锋陷阵,这里面隐着
日思夜想的感伤和大爱无私的勇气

我们现在还关闭着自家的房门
但另一扇门已经打开,走进彼此
那是距离心最近的地方

远瞩(国画) ■ 尹强