



童童妈做的宵夜



小贝做的宵夜



童童妈做的宵夜

要快手的、热乎的，还要变花样、孩子喜欢的…… 暖暖的爱，都藏在宵夜的时光里

□记者 朱蔚

中学生的宵夜，用餐的时间不长，虽然大多控制在20分钟，可在桌上呈现的每一餐，都是家长们的用心。

从初中升入高中，孩子们多了晚餐后的夜自习，下课的时候已经入夜，晚餐早已消化，亟待宵夜时的美食来慰藉。那一刻，也是课业紧张的学生们难得的轻松一刻。

每天为孩子准备怎样的宵夜，岛城家长们动足了脑筋，要快手的，要变着花样的，要热乎的，还要孩子喜欢的。

从定海到新城每天接送 掐着时间给孩子做好吃的

孩子上学这些年，掐着时间点为孩子做饭，小贝的手艺也跟着突飞猛进。不说有什么特别拿手的，但从买到烧自成一“一条龙”体系，用最快速度，只为让孩子吃上可口的热饭菜。

儿子小方在南海实验学校读书，下半年新学期入学，已是一名高三的学生。小贝家住定海文化路，学校在新城，晚上从家里开车到学校，更是要争分夺秒。

高一开始，夜自习放学差不多在9点30分，开车过去大约20分钟，小方下课，走出来大约要5分钟。小贝基本是掐着时间，速速接上孩子，到家差不多10点05分。紧跟着，准备好的宵夜便迅速拿出来了。

高三入学后，晚自习延至夜里10点，接上到家已近10点半，有时吃完宵夜，儿子还要再背一会儿书，等到睡觉时已近12点。每天早上7点10分前要到校，6点15分就要起床了。时间一环扣着一环，小贝恨不得把一分钟都掰开来用。

男孩子喜欢吃肉，家里都是牛排、鸡排、黑猪肠、奥尔良烤翅换着来。除此之外，小贝还会穿插一些烘焙店里的糕点甜品，比如章鱼小丸子、披萨。冬天天冷，那就吃点热乎的，关东煮、小馄饨、面条、饺子……汤汤水水下去，整个人都热了。

家里的空气炸锅，就是为给小方准备宵夜专门购置的。原本也有烤箱，小贝实战操作之后有心得：“还是空气炸锅用起来方便多了。”速冻的肉类稍微解个冻就能直接送入空气炸锅，还有速冻的鸡米花、薯条等，都可以送入空气炸锅直接使用。

别的帮不上忙 就在孩子的吃上下功夫

每每晚上下课跳上车，小方嘴里嚷嚷的第一句就是“饿死了”。晚饭是傍晚5点吃的，10点下课，相当于又过去了半天，肯定饿了。“老母亲”的脸上满是爱怜的微笑，所以宵夜的标准就在这里，既要儿子喜欢的，又要新鲜的，还要热乎的。

小贝介绍，最近家里吃的牛排是冻品外卖，她也尝试过超市买回新鲜的牛排自己腌制，但口味轻重总是拿捏不准。宵夜的时间本就不长，就不要占用太多时间了，腌完的冻品正好，淋点冷水10分钟速速解冻。空气炸锅转到200摄氏度，5分钟后打开翻面，再5分钟，即刻出锅，便是外酥里嫩的牛排。操作说明上写着不用翻



小贝做的宵夜

面，但小贝还是觉得翻过后面滋味会更透一点，小细节上的把控，给儿子的好味也能再多几分。

“儿子学习压力大，有时候闹情绪，也会抱怨学校的食堂不好吃。”小贝说，自己帮不上什么忙，唯有在吃的上面下功夫，让儿子吃得开心一点。

到了周六，她休息了就自己烧，买儿子喜欢的菜，午餐和晚餐都给他打包送去学校，口味总是要比食堂好许多。

“上午9点左右去菜场买菜，回来在厨房里洗啊烧啊，一个小时左右。中午11点45分送到学校放好，儿子12点就能吃上饭。”儿子高中以来，小贝的时间也都跟着他的用餐时间掐着点来，自己是忙碌了一点，但是儿子吃得开心让她深感欣慰。

不饿的妈妈与女儿边吃边聊 为的是让女儿吃得更有味儿

“宵夜是我们家难得的亲子互动时间。”女儿童童读了高中后，童童妈把更多的时间花在为女儿准备早餐、宵夜上。家住新城，高中在舟山中学，从家到学校，不堵车的话一般10分钟车程。早餐时女儿要赶着上学，匆匆忙忙的，也聊不上几句，反倒是晚上夜自习后到家，女儿洗完澡后，就有近20分钟的时间和自己边吃边聊，今天学校里发生了什么事情啦，今天学习的感受啦，或者对自己近期考试成绩来一个总结。

母女俩一起吃宵夜，女儿叽叽喳喳，妈妈陪伴应答。宵夜的这个时间，对女儿

来说，就是一天中最轻松的时刻。其实晚上这个时间，童童妈也不饿，吃了还要担心中年发福，可是陪着边吃边聊，女儿才更有味嘛。

今年以来，童童妈明显感觉到自己原本瘦怯怯的肚子一点点鼓起来了，那也是幸福肥吧。

童童妈说，女儿对于宵夜的要求不多，味道好就行了，但不喜欢吃重复的。所以她经常会和闺蜜们就孩子的宵夜交流一下，正好大家的孩子都是上高二高三的样子，各种经验可以一起分享。

有一阵子，女儿宵夜喜欢吃一些甜品，童童妈就看抖音专门研究，舒芙蕾、南瓜蒸蛋、三明治……现在的网络还挺好用，只要想学，手工DIY的基本都能找到教程。再不行，还有那么多的微商救急，童童妈买过手工包子、粽子，自己做不了的，总有别的巧手达人可以完成。

这一刻的宵夜自由 女儿抓过爸爸的手机点外卖

晚上宵夜过后就接近睡眠时间了，童童是女生，妈妈为她准备的量不会太多，吃太饱可能也会导致睡眠不好，但会在营养搭配上下功夫。

进入秋天，又刚开学，童童妈会作相应调整，不吃油炸的，以清淡滋润的为主。蒸几个玉米，炖个小吊梨汤，煮一锅红豆芋圆汤。天气炎热的时候，她基本不会准备主食，以水果和沙拉为主，或者煮一锅绿豆汤。

妈妈总是更细心，爸爸为女儿准备的宵夜，相对会“粗线条”一些。

大吴的女儿小吴是南海实验学校的高三学生，晚上从定海的慧园出发去学校，车程大概需要16分钟。女儿上车后的第一件事就是拿过爸爸的手机点外卖，回到家洗完澡，外卖也就送到了。

这一刻的宵夜自由，女儿更喜欢吃点烧烤、麻辣烫、老北京鸡肉卷。有时候没什么胃口，大吴也会给她买些面包，稍微吃点补充一下。

“庖长”的儿子小陈今年已是浙江大学的大一新生，回顾在舟山中学读高三的这一年，家里的宵夜大都是妈妈准备的馄饨、饺子。提早把生的买回来，掐着小陈快回到家的时间点就下锅煮。

“庖长”有时候也会露一手，做一锅卤肉，儿子晚上回家的时候，用微波炉再加热一下，“平时他不怎么喜欢宵夜，还是吃水果多一些，不过卤肉饭倒是很喜欢。”

照片由受访者提供