

我家的“深夜食堂” 藏着最暖的烟火

□碧海长空



AI制图

身为丈夫与父亲，我为何偏爱走进厨房？答案很简单——炉火是感情的温度，翻炒是藏不住的深情，为家人做一顿饭，就是最踏实的温柔。

曾有人说，厨房是女人的主场。下班推开门，能爱上爱人做的热饭热菜，的确是难得的幸福。可生活从不是“一人操劳、一人安享”，我的妻子是教育工作者，白天在学校耗尽心力，回家还要辅导孩子、收拾家务，就算再坚强，也需要被体谅、被分担。

婚姻本就是彼此扶持、相伴过日子，互相心疼、彼此照应，日子才能过得热气腾腾。妻子厨艺出众，我也想学着撑起家里的烟火气，用一桌家常菜给平淡生活添点情趣与欢喜。

人并非天生会做饭。最初看她在厨房忙碌，我只能笨拙地搭把手，洗菜切菜都手忙脚乱。从切不好薄片就先练切块，从担心切到手到从容掌刀，一点点摸索，一点点熟练，慢慢也能独当一面了。

我家的“深夜食堂”，不过是两三平方米的小厨房，却装得下锅碗瓢盆，也装得下我所有随性的心意。

从去年3月起，随着每次尝试制作新的菜品，我把这份厨房日常整理成“深夜食堂”分享到朋友圈。其实在此之前，我已经断断续续记录了三四年，不为炫耀，只为留住生活的美好，也想告诉大家：男人下厨房，从来不是稀罕事，而是最平常的担当。

说是“系列”，其实毫无章法，全凭心意，随性而为。之所以叫“深夜食堂”，缘由很真切：一是每天晚上和妻子闲聊时，才敲定第二天的菜谱；二是大多要等孩子写完作业、家务收拾妥当，夜深人静，我才能安心钻进厨房；三是不少菜品需要提前准备，深夜做好，第二天一早就是家人的暖心早餐。有一回做酱牛肉，忙完已是夜里11点半，小厨房的灯，亮成了家里最暖的光。

这里的“食堂”，没有饭店的精致摆盘，没有昂贵的珍稀食材，只守着三个初心：家常、管饱、健康。以时令蔬菜为主，经济实惠；贴合一家人的口味，适口暖心；更要兼顾两个孩子的成长发育，营养搭配，吃得安心。

坚持在家做饭，理由直白又实在：吃得放心，更能省钱。为了满足孩子对美味的期待，我试着复刻网红菜品，从小龙虾系列、酸汤肥牛、麻辣烫，到肉夹馍、千层饼、鸡蛋肉汉堡，再到红薯蛋挞、卤肉饭……一次次尝试，看着家人吃得满足，我的厨艺也在烟火里慢慢沉淀。

除此之外，下厨还有一个重要缘由——健康与减重。离开部队后，我没能躲过“发福”的“魔咒”，身体指标频频亮起红灯；孩子也因吃得太好，渐渐有了肥胖的苗头。如何让家人吃得健康、吃得科学，成了我新的课题。我自学健康饮食知识，参照专业营养指南制定食谱，用心做减脂餐。坚持三个月，我和家人都收获了更好的状态。

如今的“深夜食堂”，分享的不只是美食，更是做饭的心得、健康的理念，和藏在烟火里的人间温暖。

回头想想，我坚持下厨房，不过三件事：第一，为妻子分担家庭重担，不把责任推给一个人；第二，追求实在的美味，在家做饭干净、省钱更安心；第三，守护家人健康，用一日三餐，把日子过得稳稳当当。

而厨房带给我的，远比付出更多。下厨是一种能力，更是一份责任；是生活最接地气的本领，也丰富了人生的底色。把日常分享出去，能和朋友们共享对健康美食的热爱，传递烟火的快乐；更珍贵的是，家人品尝后眼里的笑意、竖起的大拇指，那份踏实的幸福，胜过一切。

人间烟火气，最抚凡人心。一方小厨房，一盏深夜灯，我愿一直守着这份家常，用爱与美食，把平凡日子过得有滋有味。

小小乒乓球 伴女儿成长

□王玮

一转眼，“嫡长女”学习乒乓球已近三年。那会儿刚上三年级，手握球拍都显得笨拙的小丫头，如今已是小学毕业班的学生了，颗颗小白球、小黄球不仅陪伴她走过了近千个日日夜夜，更在每周的训练中，磨出了她的坚持，练出了她的品格，也成就了女儿童年里的一段美好时光。

曾记得三年级那年，女儿偶然在电视上看到17岁国乒大黑马林诗栋大爆发，那场球林诗栋苦战5局，3:2险胜韩国大黑马赵大成，昂首晋级男单8强。看着他们在球台前挥拍自如，女儿的那双眼睛里满是向往，主动跟我说暑假想学乒乓球。女儿生肖属马，学什么总是半途而废，一年级寒假时在校学过一学期的足球，但没能坚持，所以这次我只当是孩子一时的兴趣，想着让她锻炼、长长身体，多一项爱好也挺好，却没想到，这份兴趣，她一坚持就是近三年。

刚学打乒乓的日子，很枯燥，也不易。最开始每周练基本功，颠球、挥拍、步法，每一项既重要又辛苦。一节课60分钟，重复着同样的动作，胳膊酸、腿麻是常态；夏天训练后像被水里捞出来一样；冬天握着冰凉的球拍，小手冻得通红。

因为寒暑假是集中十几天的课，每天必上，有几次训练结束后，她揉着酸痛的胳膊，红着眼圈说：“我能不学了吗？我又不上奥运会，这么辛苦。”我看着心疼，却不想让女儿轻易放弃，只能一点点鼓励她。

欣慰的是，每每抱怨后的第二天，女儿还是会握着球拍，乖乖去学校体育馆上课。从开始颠球几个就掉落，到后来能连续颠几百个；从挥拍动作无力，到慢慢掌握标准姿势；从面对教练发球手忙脚乱，到逐渐能稳稳当当接球、回击。每一点进步，都藏着她未曾提及的努力。

随着课时逐渐深入，去年暑假，女儿开始了同学与同学间的实战训练，也尝到了失败的滋味。有时候因为紧张发挥失常，走出校门就忍不住哭，觉得自己输得好惨。但是回家后，她会复盘比赛，想想自己的问题在哪儿。我发现女儿渐渐变了，不再因输球哭闹，而是会主动画图琢磨技巧，把失败变成了向前的动力。

近三年的时间，小小的乒乓球已融入了女儿的生活。周末，别的小姐妹在小区公园玩耍时，她在学校体育馆训练；平时放学后写完作业，总会抽出一丁点时间在颐景园小区会所二楼公用乒乓台上练习；寒暑假里，上课训练更是从不间断。教练有时会发给我视频，只见球台前的女儿，眼神专注，身姿矫健，挥拍、跨步、扣杀，每一个动作都干净利落，并没有平常在家时的娇惯，那股认真劲，让我看到了她身上不一样的闪光点。

通过乒乓，女儿学会了吃苦，懂得了什么是毅力，学会了从容面对挫折、尊重与包容，收获了珍贵的友谊，知悉了胜败乃兵家常事，最重要的是永不言败。

而今，女儿已上六年级，无论学业多么繁忙，依旧没有放弃打乒乓球，保持着每周训练的好习惯。用她的话说，乒乓球是她最值得深交的朋友，她要一直坚持下去。每周送女儿到学校门口，望着她握着球拍、步履很坚定地朝里走的背影，我的心中感慨万千。

近三年的时光，不长也不短，却让一个迷茫的小丫头，在乒乓的陪伴下逐渐成长。未来的路还很长很长，愿小小的乒乓球能一直陪伴着她，勇敢而执着，在属于她的世界里，熠熠闪光。

爸爸，请您戒烟吧！

亲爱的爸爸：

您好！

每当您悠闲地点燃一支香烟，每当您潇洒地吐出烟圈时，每当那一缕缕呛鼻的白烟层层叠叠，让客厅变得烟雾缭绕时，你不妨想一想，细细的一支烟里有多少有害的物质啊。

爸爸，今天在课上，老师给我们展示了两个肺，正常人的肺颜色红润，饱满而有活力，而吸烟者的肺，肺叶上沾满了漆黑的烟油……这巨大的差异，难道还不足以证明吸烟的危害吗？

爸爸，您发现了吗？因为长时间吸烟，您的手指已被熏黄，就连牙齿也失去了原来的光洁。您的咳嗽成了我们一家人的闹钟，我和妈妈劝说过您好多次，可您当时答应，事后却照吸不误。爸爸，您

应该知道，吸烟不仅会损害自己的身体，产生的二手烟也会危害家人健康。我知道一下子戒掉烟很难，我们可以慢慢来，你习惯早晨一支烟，那么早晨我和你一起运动；闲暇的午后，我们可以一起阅读；晚饭后，我们可以一起下棋，玩成语接龙，让烟没有可乘之机……

爸爸，您不要觉得我管太多，这是我对您的爱啊！当然，这也是为我们全家着想。所以，爸爸您一定要努力戒烟哦！祝身体健康！

您的儿子：曹峯

注：作者是舟山市普陀小学五(七)班学生。他的爸爸是位企业负责人，常年奔走在舟山、宁波等地，平时烟瘾大，经常一天要抽3包烟。其父收到儿子希望爸爸戒烟的信后，很感动，已下决心戒烟。