

清晨五点 长峙王家墩的烟火气



07:02



□记者 朱蔚

江辉那天赶了个大早，凌晨五点多钟，天刚蒙蒙亮，他已经驱车到了长峙岛。顺手把车往王家墩方向一拐，不来不知道，眼前竟是一片热气腾腾的人间烟火气。

菜市场里摊位一个挨一个，早起的摊主们正忙着把最新鲜的货摆上案头。一位穿着花布衫的大妈挎着菜篮，熟门熟路地在一堆青菜前挑拣，嘴里还跟摊主讨价还价；不远处，几位老农稳坐小板凳，面前的塑料布上摊着自家地里刚摘的蔬菜，也不吆喝，只是笑眯眯地看着来来往往的人。

清晨的包子店最是热闹。蒸笼一摞摞叠起，氤氲蒸气裹着面香和肉香，和晨光一起徐徐上扬。江辉掏出手机拍了张



照片，画面中，一个身穿工地红色制服、头戴黄色安全帽的小工正对着他，朝阳恰好从他身后斜照过来，那道暖黄色的光晕仿佛为他打上了高光，平凡又动人。

早上的晨雾还没散尽，薄薄地浮在路边，给蔬菜摊和来来往往的赶早人蒙上一层柔和的滤镜。路边的菜真不少：地里刚摘下来的包心菜，圆滚滚、绿油油；刚刨出来的土豆还带着湿润的泥土，豆角齐地散在盆里；旁边几只塑料盆里也有不多的小海鲜，有人抓了一把蛏子上了秤。

吆喝声，谈笑声，蒸笼揭盖的噗噗声，混杂着晨雾与香气，这才五点多钟，王家墩已经醒了，满满当当的全是烟火气。江辉的这条朋友圈，也引来了圈里朋友们的交口称赞。

减脂餐的无尽循环

面包
做减脂餐剩下的食材，心想买点馄饨皮包起来当内馅吧，结果内馅用完了，馄饨还有多，那就买点小葱做葱油饼吧。然后馄饨皮也包完了，剩下的小葱又要再买啥来消耗一下。



21:07



□记者 朱蔚

网友“面包”最近嚷嚷着要减肥，开始做减脂餐。金针菇、胡萝卜、西葫芦刨成丝，用盐“杀”出水分挤干，挤入虾滑和调味料，统统倒进碗里，搅和搅和，直接压成蔬菜饼。空气炸锅喷点油，调好时间，十几分钟后，金黄喷香的虾饼就出炉了。

吃了几顿，馅料居然还有剩。那就再买点馄饨皮吧，面包往剩下的馅里加了一把泡发好的黑木耳，又磕了个鸡蛋，用手团了又团，馅料立刻变得饱满弹润。

馄饨皮外圈蘸一点水，裹上馅料轻轻捏合，一个个像小笼包似的。上锅一蒸，皮子变得玲珑剔透，隐约透出内馅的橙黄与翠绿。再调个

酱汁，生抽配米醋，蘸着咬一口，滋味无穷，碳水、蔬菜、蛋白质，这一顿全齐了。

馅料终于用完了，可馄饨皮又剩下一摞。“面包”翻出手机里的教程，上菜市场买了把小葱。五张馄饨皮叠在一起，抹层油，撒点盐，铺上葱花，卷起来，用手压扁，再拿擀面杖轻轻擀开，一张简单又不失美味的葱油饼就成了。煎到两面金黄，酥脆掉渣。

那么问题来了，葱油饼做完了，剩下的葱怎么办？“面包”拍了张照片发在朋友圈。朋友们纷纷出主意：熬葱油啊，或者切小颗冻起来，要撒葱花的时候直接抓一把。

也有朋友实在看不下去这没完没了的循环，果断扔来两个字，“扔了。”看着这条评论，“面包”哭笑不得。

同窗不同路： 毕业季里的“两样人生”



junuuuuun

唉马上毕业了，我还在老老实实实习熬转正，结果最近发现好几个高中同学都被求婚订婚了。突然就感慨大家路子完全不一样，有人早早安稳结伴过日子，有人还在独自打拼慢慢摸索。有人结伴同行，有人孤身赶路，节奏各不相同。

□实习生 张文萱

又是一年毕业季，不少年轻人站在人生的十字路口，面临着各不相同的选择。感慨人与人之间截然不同的人生轨迹。近日，网友“jun”（以下简称）的一则感慨引发了朋友圈不少年轻人共鸣，道出了当代青年毕业之际的多元人生状态。

正在为实习转正忙碌之际，“jun”接连收到高中同学的婚礼邀请，她无奈分享自己的现状：“唉马上毕业了，我还在老老实实实习熬转正，结果最近发现好几个高中同学都被求婚订婚了。突然就感

慨大家路子完全不一样……”

同样的青春年纪，截然不同的人生选择，戳中了无数应届毕业生的心声。毕业是人生的分水岭，一部分年轻人向往安稳顺遂的生活，早早尘埃落定，携手伴侣开启柴米油盐的日常；另一部分年轻人一腔热忱，扎根职场，在陌生的领域摸索成长。

人生从无标准答案，也没有固定的节奏模板。无论是先成家安稳度日，还是先立业追逐理想，都是值得尊重的选择。每个人的花期不同，不必羡慕他人的进度，踏实经营当下的生活，便是最好的人生状态。

种在田里的香水百合 正是盛开的季节



2026年5月20日 11:55



□记者 李晓旭

从2018年开始，“淡然一生”就在沈家门泗湾的房子门前种大片的百合花，到今年已经是种百合的第八年了。

“百合的花期不长，也就半个月就会谢掉，所以我会

在朋友圈卖一些，或是送一送身边的朋友。”“淡然一生”说，这几年种百合，积累了很多的经验，花苞越来越多。每年的“520”都是百合花盛开的时候，比起外面买的花，自己种在田里的花没有化肥，没有农药，新鲜度也更胜一筹。