

生活不只有诗和远方，还有眼前的浪漫 每天，都从一份幸福的早餐开始

本报记者 王悦

“为家人做饭成了我最幸福的事。每天清晨5点半，我都会早早起来，迎着浅灰色的晨曦准备当天的早餐。等一切就绪，再轻唤儿子起床，满足地看着他吃光早餐，这也是我一天中最幸福的时光。”

“如果这几天刚好有太阳，那是最好的，简直可以支撑我全天‘打怪兽’的能量。”

“真正入冬的第一份早餐，由暖暖的粥品开始，如果说有样东西吃完后，能让我们的胃立刻充满能量，那一定是一碗美味的热粥。”

在朋友圈，有一个人，每天都从一份用心的早餐开始。

早餐是一种态度，你可以囫圇吞枣，也可以诗情画意。她的生活，藏在一份份早餐里。

在厨艺方面，她打小“不安分”

李青倩，上班族，有一个10岁的儿子正上小学。从小，她就爱自己倒腾点吃的。

在妈妈眼里，这个女儿有点“作”。“小时候家里忙，爸妈没空给我做早饭，总打发我出去随便吃点。”但李青倩不爱吃外面的快餐，于是，自己动手，丰衣足食。

也许是骨子里的不安分，一碗最简单的方便面，都能在她手里做出花样来。打个蛋，加个香肠，飘几片菜叶子，方便面也追求色香味俱全。

到了四、五年级，这个小女孩的厨艺已经有一些段位了，她甚至可以给自己烙一张饼了。用面粉烙个饼，再煮个板栗，早餐就这样丰富起来了。

到了初中，李青倩已经可以给爸妈做一顿像样的饭菜了，当然，一开始，做出的不少是“黑暗料理”。“幸好，我爸妈是捧场型的。”李青倩说，即使不好吃，爸妈都会在赞扬声中把女儿做的东西吃光光。

正是这种鼓励，让李青倩信心十足，在大

展厨艺的同时，也养成了她不轻易放弃的性格。

因为孩子，开启早餐的“态度”

转眼，昔日的小女孩亭亭玉立，为人妻为人母了。

10年前，一声清脆的啼哭声，“安小少”来到她的生命里，这也是李青倩后来所开的公众号——“安小少的生活”的名字由来。

李青倩这“一份有态度的早餐”，很大一部分都是因为这个小人儿。

喂奶到五六个月，安小少吃辅食了，但李青倩很快发现，这个小人不爱吃东西，费尽各种办法，对送到嘴边的美食毫不动心。

直到安小少吃母乳到第13个月，李青倩狠下心，给他断了母乳。要让这个挑食的孩子爱上吃饭，她必须从食物上下功夫。

“因为朝九晚五，中晚餐一般都由婆婆准备，这大大减少了我的负担，但早餐则由我一手包办。”李青倩这一坚持，就是近10年。

“里脊肉是安小少经常会念叨的食物，每次去烧烤总是必点。这么多东西，小家伙全部扫光，为娘的甚是安慰。”这一天的早餐是灌汤小笼包+牛奶鸡蛋羹+烤里脊肉。

“当我没有灵感的时候，往往会捡现成的食材，比如去面包店买一个餐包，给安小少做一个厚厚的汉堡包，告诉他，这是妈妈牌汉堡。除了没有现成的玩具赠送之外，比金拱门的汉堡包可营养多啦。”这天的早餐是汉堡包+百香果汁。

一个简单的紫薯馒头，动动心思，就成了

一朵朵绽放的紫色玫瑰；一份吐司，上面还有数学题，答对了才能吃，平时只能吃一片的安小少，借着答题的兴致，可以吃下两片……

面对妈妈每天早上的惊喜，安小少也是食指大动，常常能把一大早的食物一扫而光。甚至在前一天晚上，心里就有了期待：妈妈，你明天早上做什么好吃的？

现在，安小少也开始学着做早餐，他做起鸡蛋煎饼来已是是有模有样。李青倩希望儿子能够成为一个会烧饭的暖男。

“安小少的生活”诞生

真正决定把自己的早餐搬到网上，始于李青倩收到的一份礼物。

几年前，李青倩父亲送了她一只单反相机，相机趴在角落里积了快一年的灰，突然有一天，她决定把它好好利用起来。

于是，每天精致的早餐就成了最好的静物拍摄对象。

当然，一开始，技艺略显笨拙。不懂摆盘，不懂构图，不懂光线的运用，照片显得有些渣，但看着它们，你似乎都能闻到香味。

2017年3月30日，公众号“安小少的生活”正式上线，《吃不完的法棍怎么办？教你如何把一根法棍做成咸甜皆宜的法式奶香片。之后，《一份早餐的态度》系列正式开篇，如今已陆续出了十集。

“一开始开公众号，也是为了跟朋友们分享做美食的方法和心得。”李青倩说，慢慢的，这里成了一个记录心情的地方。



每天5时30分左右起床，做早餐、拍照、吃饭、收拾，时间总是相当紧张。为了让儿子吃到热腾腾的早餐，李青倩每天把拍照的时间控制在10分钟之内。

为了照片更加好看，李青倩也会在网上搜索一些小道具，让照片的构图看上去更唯美一些。

从2017年3月18日开始用相机记录早餐，到2018年1月23日为止，一共341天，共有226份不重样的早餐被记录。

如今，无论是早餐的厨艺和拍照水平，李青倩都已渐入佳境。

“我只是在做一件再普通不过的事，唯一不同的，可能就是我把它坚持下来了。”她说。



“小树林开心群”22位乐退老人这样生活 认真地美丽着，就这样时尚到老

本报记者 郑灵芝



“健康和开心最重要，生活要过得有滋有味。”在温岭，有这么一群老人，他们自封为“乐退一族”，旅游、摄影、种花、弹琴、唱歌、跳舞……他们把每天的日子都过得丰富多彩。

“年轻人的时髦东西，一样也不落下”

这群老人创建了一个微信群，名为“小树林开心群”，群里有22位成员，年龄从60岁到78岁不等。“我能想到最美好的事，就是和你一起优雅老去！”就如这个群的签名所写，他们热爱生活，追求时尚，每天乐呵呵。

今年72岁的老罗是群里的活跃分子，他性格开朗，看不出实际年龄。好友们都这样评价他：“72岁的年龄，50岁的容貌，20岁的心态。”

“抢红包喽！”一大早，老罗便在群里吆喝起来，群友们一拥而上，红包瞬间被抢光。没抢到红包的，有发搞笑动漫表情的，有撒娇求安慰的，大家你一言我一语，群里的气氛很快活跃起来了。“我们是一群快乐至上的老顽童。”老罗说。

62岁的王阿姨是群里的“女神”，每天，她都把自己打扮得光鲜靓丽，从休闲版的牛仔服、卫衣到优雅有余的连衣裙、风衣，不同风格的衣服她都会尝试。“原先，黑发中夹杂着白发，太土气了，我干脆全染成白色，就是当下流行的奶奶

灰。我也跟年轻人一样，认真地美丽着，就这样时尚到老。”

老江今年64岁，退休后，他注册了微博。老江最大的爱好是摄影，平时会拍一些风景照和人物照，再用软件精修一下，并配上一些故事。他把这些照片传到微博上后，吸引了大量摄影爱好者前来围观。老江的微博现在已有不少粉丝了，粉丝年龄跨度较大，既有中学生，也有中老年人。

对新事物、新技能，这帮老人都很感兴趣。聊QQ，玩微信，抢红包，发个朋友圈，还得先用美图秀秀修一下照片。“年轻人的时髦东西，我们一样也不落下。”老江说。

群员各有所长，吹弹拉跳忘记年龄

群里的每个成员都有一技之长，如老江会萨克斯和电吹管，昵称为“爱音乐的大妈”的群友笛子、二胡、手风琴样样都行；昵称为“珠珠的大妈”的群友是公认的“歌后”，从越剧到经典老歌再到流行歌曲，她都擅长；张阿姨会跳交谊舞……有些技能，他们还是退休后才开始学的。

“我从小就爱唱歌，后来成家有了孩子了，就被搁浅了，退休后重拾唱歌这个爱好，抒情的《成都》，青春活力的《青春修炼手册》，我听两遍就学会了，我还教孙子唱呢！”“珠珠的大妈”说。

“人的一生很短暂，一定要活得精彩，活得精致。”老江小时候有个

艺术梦，年轻时没有实现，趁着现在退休了，让那年的愿望通通达成。于是，老江在家里专门腾出一个房间，放上几张红木椅，摆上茶桌茶具，挂上几幅山水画和书法字。老江将这个房间取名为“艺术天堂”，成为他和群友切磋音乐的地方。

每周，老江会邀上七八个人，在这个小天地里吹弹拉跳，开一场只属于他们的音乐会。“老王和陈一起跳交谊舞，老江演奏电吹管，庄老师拉着手风琴，还有人拉二胡、唱歌。大家配合默契，这种愉悦让我们忘记了年龄。”张阿姨说。

除了老江家里，他们也会去石夫人峰脚下、锦屏公园等地开一场野外音乐会。在老人们看来，听流水潺潺，看绿叶葱茏，呼吸着新鲜空气，在大自然中享受艺术的感觉也很过瘾。“我们就爱各种折腾，元旦，群里组织去花芯水库野炊，煮了猪肉饭。每个人还把乐器和演出道具都带上了，这是一场优雅浪漫的音乐会，赞极了。”张阿姨说。

快乐的力量，胜过千言万语

群里也经常组织户外徒步、登山旅行等活动。“虽然年纪大了，但我们人老心不老。生活需要点仪式感，我们既过年轻人的节，也过小孩子的儿童节。”群主老王说。

去年“六一”儿童节，大家来了一次“童心未泯之旅”。戴上红领巾，他们去附近的雁荡山游玩。一路上，很多游客被朝气蓬勃的他们

吸引，有要求合影的，有夸他们心态年轻的。群友们一起拍了照，吃了饭，回味了童年生活。老王说，虽然大家的脸上已布满皱纹，但照片中毫不刻意流露的快乐的力量，胜过千言万语。

国内的景点已经不能够满足了，有些群友开始把足迹延伸到国外。老江是出国游的领头人。

“我本来就是喜欢旅游的人，之前忙于工作，现在退休了，孩子也成家了，我也彻底放松了，和朋友结伴，出去见见面。”刚开始，老江都是自由行，选好地点，查好线路，就出发。从周边游开始，安徽、四川、云南、广州等全国20多个省市都留下了他的足迹。老江喜欢广交朋友，在旅游途中认识了一些年轻的驴友，他们说国外的世界也很精彩，邀请他一起去看看。“当时我就心动了，这帮年轻人会说英文，我就跟着他们开始了国外自由行。”后来，老江经验越来越足，他带着老伴去过泰国，也带着群友们一起去过迪拜。

老江很好学，还专门买了一本出国语言基础交流的书，琢磨起英语。“英语讲多了，简单的交流就自然会了。”现在，老江已经走过了肯尼亚、迪拜、泰国、菲律宾、土耳其等十多个国家，“泰国是个有香味的国度，土耳其是个五彩斑斓的国家，而迪拜的宏伟建筑让人大开眼界，每次出行，都能体验不一样的风景和文化。”

接下去，老江还想带着群友们走遍欧美国家。“若有生之年能走遍全世界，人生也算圆满了。”