

生活也需要仪式感

美妈和她的200份爱的早餐 明天,你会不会早起,也开始做这样的早餐呢?

你,早餐怎么吃?你孩子的早餐怎么吃?

自己动手熬的八宝粥,还是路边的油条胡辣汤?是冰箱里的一块面包一杯牛奶,还是荷包蛋?

她,一名在外资企业的上班族,一个8岁孩子的时尚美妈。

她每天工作忙忙碌碌,经常加班熬夜,但是却坚持每天为孩子和老公做一份造型别致、营养美味的早餐,并拍出美丽的图片晒到朋友圈里,这样的事她已经坚持了6个月,只要不出差,她每天不落。

在很多人眼里,早餐可有可无,艾荔也曾经这样认为,但是在孩子开始上小学时发现早餐是个问题,让孩子和家人吃上健康又营养丰富的早餐,被她当成“要事”来抓。记得一篇文章里说,生活需要仪式感才会有趣,也在网上看到很多爱心早餐的图片,感觉这样的早餐一定能让孩子爱上吃饭,健康成长,于是开始了每天做“爱心早餐”的计划,不知不觉,现在小朋友已经是二年级了。

郑州晚报记者 马健 文/图



“你对待生活是什么态度,生活就会用什么态度对你,这样的爱心早餐不只填饱肚子还可以短时间内快速增加幸福感,自己是不是赚大了呢。或许将来,等老了的时候,去开一家文艺范儿的包子店,那也是很幸福的。——艾荔

爱的早餐没有想象的那么累

看到她每天在朋友圈晒爱心早餐,除了点赞外,不少人问她:每天这样折腾累不累?艾荔说,只要从内心里不把做早餐当成一种负担,就不会感觉那么累。每次得到孩子和爱人

的表扬,看到他们幸福的笑脸,看到网上的那么多支持者,怎么会累呢?现在她已经很习惯享受这样美好的早晨了。

当然,偶尔也会有偷懒,让孩子去家附近的肯德基吃早餐,粥和油条、汉堡都有得选择,也挺好,这样就可以多睡会儿,然后悠闲地做个丰富的午餐,一家人边吃边聊,说些有趣的事,真的很幸福。

爱,就是一起要吃好多顿饭

这样的早餐除了营养外,还要摆造型、拍照,会不会感觉浪费时间呢?艾荔说,她不认为这是个浪费时间的过程,相反,这是完全属于她的时间,做什么、怎么做都是自己来安排,完全享受这份自在的乐趣,也可以说是释压吧。

刚开始时没想过拍照,后来加入了一个爱心家长组成的

早餐小组微信群,大家在微信群里交流制作早餐的经验、拍摄技巧等,不仅可以互相激励,还可以取长补短,不知不觉自己的厨艺和拍照水平都有所提升。

很多人都喜欢吃拍照,然后炫到朋友圈,不管是外面还是自己做的,我们称这种行为是给食物“消毒”,这其实是一种爱分享的行为。“现在大家不是都说,爱,就是一起要吃好多顿饭。”她这样回答。

纯净的早餐群,正在影响更多人

艾荔参加的微信群叫“早餐小组”,在这个群里大家不发红包、不发美食以外的东西,用通俗的话说,完全是一个“吃货群”或“贤妻良母群(虽然也有男的)”,群里有不少专业级的美食高手,每天都有人集中把大家做的早餐拼起来,统一展示给大家,对群里的每个人都是激励,比如今天足足拼了65份早餐,你能想象,这样的画面多有爱。

艾荔在这个群里算是元老级的,微信群从最初的三四十人,增加到目前的近400人,作为“元老”级成员,她是坚持得最好的成员之一。虽然并不是群里的每个人都能坚持,但是大家都在努力让自己更多地去做,并去影响更多的人,让更多的家庭和睦、温暖起来,或许这算得上这个微信群的“正能量”。

跟美妈学拍美食

如果做的品种比较少就尽量拍细节图,一定要大;如果品种多,颜色搭配得好就拍全景图。

当然,最好是买一些别致的餐具、台布、鲜花、小摆件、衣服什么的,不管是什么,只要有利于改善画面,只管拿出来,摆放到位的话,会给美食大大加分。

照片拍好后一定要调一下颜色,可以用一些APP软件,加上文字、边框什么的,让图片更丰满一些。

早餐不需要高超的烹饪技巧,多一些创意,把各种食材,既便捷又营养地组合在一起,再加上一份爱心,就足够了。



大货车闯禁行 瘫在陇海高架上

处罚:扣3分、罚100元



本报讯 昨日凌晨1点多,陇海快速路东南路上桥匝道口向西不远处,一辆闯禁行货车侧翻,所运的水泥倾斜遮蔽大半个桥面。民警对该车司机闯禁行进入陇海高架桥的行为处以扣3分、罚款100元的处罚,并找来拖车清理现场。

14日晨6时许,陇海快速路二层发生过一起严重的闯禁行事故,一辆同样由东向西违法驶入高架桥面的后八轮,在未来大道区域因雨天路滑撞击路中隔离墩,整个车身横在东向西的机动车道上,致使陇海高架未来路东向西段完全断行。经过两个小时的紧急处置,高架桥上恢复通畅。

三天不到,陇海快速路二层两次因闯禁行导致通行受阻,警方将加大对此类违法行为的打击力度。

4月开始,市交巡警支队在陇海高架沿线安装160个高清摄像头,预计今年下半年正式启用,可有效减少闯禁行等各类违法行为的发生。

郑州晚报记者 汪永森 文/图
线索提供 吕先生(稿费50元)

360多万的奔驰追尾雪佛兰 伤得不轻



本报讯 昨日下午2点,英协路与福元路向西100米处发生一起追尾事故,一辆价值360多万元的奔驰跑车“亲上”了前方的雪佛兰轿车,机油漏了一地。

“雪佛兰没啥事,奔驰车伤得不轻,两辆车的司机都没大碍,但坐在雪佛兰轿车副驾驶位置的一名男子由于冲击力太大,脖子受伤,已经被送往就近医院救治。”现场,未来路街道巡防队员张立强称。

雪佛兰轿车车主刘先生称,发生这起车祸的原因是由于后方奔驰跑车车速过快。交警事故责任认定,奔驰跑车驾驶员负全责。

据4S店工作人员介绍,这辆奔驰车为SLS运动型跑车,市场指导价为360万元以上。“豪车的一些部件都是碳纤维,这种材质轻,但不经撞,一旦发生车祸,受伤重的一般都是豪车。”

记者发现,奔驰车的右后视镜上绑着一个蝴蝶结,很可能是被用来做婚车的。

由于奔驰跑车漏油严重,已经不能行驶,下午3点半左右,奔驰车被拖离现场,路面油污被两名环卫工拉来沙子清理干净。 郑州晚报记者 张潇 文/图