

在快节奏的当下,你有多久没有回家吃饭了? 7月17日,因谐音“吃一吃”,被网友命名为“回家吃饭日”。三餐四季,如同温柔的阳光,穿透都市的喧嚣,照亮每个人心中最柔软的部分。

7月17日“回家吃饭日” 回家吃顿饭吧 边吃边聊 暖胃暖心

在外打拼25年还是惦记家里那碗饭

算起来,今年是杨丛安离家在外打拼的第25个年头。

尽管远在家乡的父母身体康健,精神矍铄,但对杨丛安来说,回家吃饭却成了“一件奢侈的事”。城市的喧嚣与繁忙,如同一张无形的网,将他紧紧束缚,让那份简单的愿望变得难以实现。

“我喜欢做饭,平时自己在家有空就会做。我这手艺,可是跟着我妈一点一滴学来的。”杨丛安的话语中透露出怀念,“现在每次回老家,都是我掌勺,老母亲则在一旁给我打下手,那画面,温馨又熟悉。”

今年端午节,杨丛安终于得以抽空回了趟咸阳老家。兄弟姊妹齐聚一堂,陪着两位老人共度佳节。餐桌上,虽然没有山珍海味,只是简单的煎饼、稀饭,但杨丛安却吃得津津有味。



外选随着生活节奏加快,更多年轻人习惯在“速食”本报记者代泽均摄

“还是家里的饭香啊!”他感慨万分。熟悉的味道,仿佛能穿越时空,勾起他无尽的回忆与思念。

对于杨丛安来说,回家吃饭不仅仅是一种身体上的满足与享受,更是一种心灵的慰藉与归宿。

味蕾里一碗面的记忆

上大学时,常艺馨每次回家,第一件事便是央求母亲为她做一碗面。那碗面,不需要多么精致奢华,哪怕是简简单单的清汤挂面,也足以让她心满意足。“什么面都行,只要是我妈做的,我都喜欢。”这句话,常艺馨总是挂在嘴边,眼里闪烁着对家的无限眷恋。

参加工作后,常艺馨独自在外租房,开始了真正的独立生活。没有了母亲的悉心照料,她不得不学会自己照顾自己。但每当夜深人静,或是工作疲惫之时,她总会想起母亲做的那碗面。“起初想着,可能因为我是陕西女娃,所以对面食格外钟爱。后来发现,那是因为面是我妈做的。”

慢慢地,常艺馨开始尝试着自己动手做面,希望能在味蕾上找回那份家的感觉。她买了各种面条、调料,尝试着模仿母亲的手法,虽然起初并不如意,但每一次的尝试都让她离那个熟悉的味道更近一步。

从“随便”到“我想吃”

“以后奶奶问我吃什么饭,我再也不说‘随便’了。”谈起回家吃饭,肖琼洁给记者说了这样一句话。

父母工作忙碌,肖琼洁经常回奶奶家吃饭。那些日子,奶奶家的小餐桌总是摆满了各式各样的佳肴,每一道菜都蕴含着

奶奶无尽的爱意和用心。然而,每当奶奶慈祥地问她想吃什么时,她总是随口一句“随便”,从未真正去细想过这背后的深意。

今年暑假,肖琼洁在家照顾生病的弟弟,变着花样为他做可口饭菜。“每次我问他想吃点什么的时候,他都给我回一句‘随

便’,时间长了我就很生气。”肖琼洁说。

那时,她才明白了,那一句“随便”不仅仅是对食物的无所谓,更是对做饭的人辛勤付出的忽视。“现在,我嘴馋了,就直接给奶奶说想吃什么,然后和她一起挑选食材,一起烹饪美食。”

姥姥的韭菜大肉馅饺子

“00后”的廖高琪提起姥姥包的韭菜大肉馅饺子,便打开了话匣子。“我的父母都是铁路职工,他们似乎没有真正的节假日,值夜班、加班加点成了生活的常态。所以,从小到大,陪伴我的不是那些昂贵的玩具,也不是电视机里播放的动画片,而是姥姥。”

“记得小时候,每天下午放学回家,

还没进门就能闻到香味——姥姥在厨房里为我们准备晚餐。”廖高琪回忆,“她最拿手的就是韭菜大肉馅的饺子。每一口咬下去,都是满满的幸福感。”

童年时光中,廖高琪总是围在姥姥身边,看着她灵巧的手如何将平凡的食材变成一道道美味佳肴,也听着她讲述过去的故事。如今,那些简单却温暖的时光,成

了她心中最宝贵的记忆。

现在,有了网友们在社交平台上分享的各种“攻略”,廖高琪的厨艺也不断提升。那份对姥姥包的饺子的特殊感情却始终如一,“每次回姥姥家前,姥姥都会问我有没有想吃的饭菜,我仿佛还是当年那个围着她转悠的小女孩。”

5公里的距离从“小家”到“大家”

霍敏的家,与父母家之间仅隔5公里。这看似不远的距离,在繁忙的生活中却显得弥足珍贵。

在孩子读幼儿园的每个周日,霍敏都会驱车回到那个充满温暖的家,用一整天的时间陪伴父母,边吃边聊。

然而,自孩子步入小学,周末的时光便被各类兴趣班和辅导作业填满。霍敏叹息道:“如今,腾不出那么长的时间了,有时候匆匆回趟家,短暂停留后就得返回。”

尽管如此,回家吃饭,对霍敏而言,依旧是一段温馨而宝贵的家庭相聚时

光。“餐桌旁,一家人围坐,分享着生活的点滴。家的定义是什么?无非就是有老有小,有说有笑,柴米油盐,有锅有灶。”

霍敏说,尽管如今生活节奏快,但她依然保持着这份对家的眷恋,让“回家吃饭”成为她生活中不可或缺的一部分。

回家吃饭构建家庭情感纽带

其实,一年中除了像“回家吃饭日”这样的特定日子外,还有许多节日都呼唤着我们,回归生活本真,选择回家与家人共进晚餐。

“与家人一同进餐,边品尝美食边畅谈生活,这样的时光有助于在父母、夫妻和子女之间构建起一种牢固的情感纽带,为家庭成员之间搭建起良好的情感支持系统。这种感觉,是工作和事业永

远无法替代的。”国家三级心理咨询师李钰玺在接受记者采访时说。

他表示:“每天面对面的温馨晚餐,能自然而然地拉近父母与孩子之间的距离。一家人一起吃饭,也可以给孩子树立榜样——父母子女间的温馨画面,对孩子的成长有积极意义,让他们感受到温暖,学会尊老爱幼。”

不仅如此,餐桌上交谈的话题,也是

有讲究的。“有的家长觉得,好不容易一起吃一次饭,赶紧趁着这个机会谈学习、聊结婚。”李钰玺建议,父母一定不要把特别严肃的问题带到餐桌上,可以去聊一些公共话题或社会热点话题。

本报记者 石喻涵 谢斌
实习生 白娇 高心怡 杜雯慧

在西安市雁塔区大雁塔街道翠华北路社区,一处由老旧厂房改造而成的RUYUN社区公园,成了周边居民的“新宠”。这里不仅增加了居民的休闲空间,也成为年轻人的新晋打卡地,为城市角落增添了一抹生机。

废弃厂房变身时尚“社区公园”

>>> 废弃厂房摇身一变成“社区公园”

“真没想到,我家楼下居然多了个社区公园。”“90后”女孩李乐身穿鲜艳的cosplay服装,和朋友在一家简餐店门外摆着各种造型拍摄纪念照。她说,自己就住在距离公园100米的小区,因为平时比较忙,路过了多次都没走进去看看。没想到大门这么小,里面却别有洞天。

李乐说,“以后下班,我会常来这里坐坐。”她说,坐在家门口的社区公园里,点上一杯咖啡,慢慢度过午后时光,感觉整个人都会放松不少。家门口的社区公园,是在中国药材公司西安分公司的旧址上改造完成的,现在起名叫“RUYUN社区公园”。

>>> 时尚元素巧妙嵌入居民楼和小区间

站在社区公园入口处,用软质铁锈板装饰的门头,营造出了一一种古朴、自然的生活氛围,时尚感一下就从遍布街头小吃的门店中跳跃出来。走近一步,就能看到院落里的清新氛围。大门口原先的传达室,成了一家小吃店,三三两两的顾客坐在高脚凳上品尝美食。走过这段廊道,就是一片被绿色覆盖的空旷区域,三棵大树像是在招手欢迎邻里。再仰头时,仍可以看到周围挂着的空调架和斑驳的居民楼。“RUYUN社区公园”把时尚元素巧妙地嵌入在居民楼和小区之间,成为了居民生活中的一片绿洲。

据“RUYUN社区公园”的管理者尚宏凯介绍,公园内引入了包括西安特色小吃、咖啡、西餐轻食、时尚买手等9家店铺,同时公园里有一大片空旷的区域,还特别打造成了宠物和骑手友好的社区。“我们希望通过这样的改造,让居民在家门口就能享受到轻松的品质生活。”他说,他们的设计理念是为了让居民的生活更加便捷,同时也为社区带来更多的人气 and 活力。

>>> 社区公园完善了区域“15分钟便民圈”

“社区公园的出现,不仅丰富了居民的休闲选择,也进一步完善了雁塔区‘15分钟便民圈’的建设。”大雁塔街道办事处的工作人员表示,“RUYUN社区公园”所在的翠华北路社区共有18个居民生活小区,实际常住人口2232户,约4403人。

“我们的目标是让居民在15分钟内就能享受到购物、养老、阅读等多种生活便利。”工作人员说,他们还将继续优化商业建设规划,挖掘每个社区的特色亮点,为居民创造更美好的生活环境。随着城市一刻钟便民生活圈建设的推进,越来越多的居民开始享受到了更加便捷的生活服务。这处面积仅有1500平方米的社区“小天地”,在居民楼和小区之间散发新活力,可谓“别有洞天”。

文/图 本报记者 葛兰



旧厂房原址上建西餐厅。