

来自两个女儿的掌声让厨娘72变

唯有美食和爱不可辜负

大多数人的朋友圈里总会有这样一个厨娘：她喜欢泡在厨房，很快就能做出满满一桌子菜，如果她已为人母，一定深受孩子同学的喜爱。

你想到了谁呢？

柳市女教师张洁首先想到的是她的老同事兼好友朱云囡（下称阿囡）。作为阿囡的好友，很有口福，光看她在朋友圈里晒出的秘制猪脚、鸭头等中式菜肴，以及酸奶蛋糕、韩式南瓜糊、布兰妮等甜点，已经够让人垂涎欲滴了。张洁说，她能吃到的好东西远不止这些。

别以为阿囡是因为空闲才喜欢泡在厨房，37岁的她主业是柳市金豆豆幼儿园的负责人，白天有忙不完的事情，可她总是变着法子折腾出各类新奇美食，最主要的原因是想给两个女儿带来美味又健康的食品。生活就是这样，你不折腾她，她就来折腾你。阿囡认为，爱折腾是一种充满正能量的生活态度。



阿囡和两个女儿在一起。

她的美食秘籍是 度娘

阿囡的家位于柳翁路上，上周三，记者来到她家中做客。阿囡从冰箱里一下子拿出了百香果冷饮、酸奶蛋糕、木瓜椰奶冻、布兰妮等自制甜品，希望记者能从零添加剂的美食里体会到她的手艺。

在阿囡还没嫁人前，我就在她家混饭，最惦记她妈妈做的秘制猪脚，做法很独特，那是我吃过最好吃的猪脚，美味的印象一直烙印在记忆深处，直到不久前，阿囡亲手做了猪脚给我吃，味道和记忆里的一样。张洁说，阿囡从母亲处继承了好手艺。

阿囡却说，平时都在幼儿园吃饭，家中一个月也开不了几次火，别人家买米通常一次要买二三十斤，而她也只买二三斤，买太多会发霉。

不过，两年前的一件事，改变了这种现状。当时，阿囡的妹妹住在阿囡家待产。我妹妹在上海学过甜点制作课程。她在家那段时间，经常做甜点分享给大家吃。阿囡说，妹妹是她的启蒙老师，俗话说师傅带入门，修行靠个人。

掌声给了厨娘动力

阿囡说，她享受制作美食给她带来的快乐，但更重要的是为两个女儿的健康着想，做她们爱吃又健康的食品。亲友团的掌声很给力的。阿囡打趣。

一旁的大女儿边吃布兰妮，边嘟嘴笑说：每次我妈妈来学校送吃的，同学都会高兴地问你妈妈又带什么好吃的呢？当妈妈打开饭盒时，同学羡慕极了。这时，大女儿便会与同学们一同分享美食。

每回推出新作品，见两个女儿吃得那么香，阿囡动

吃不胖的秘诀

记者翻阅了阿囡的微信朋友圈，几乎每天她都会推出新品。这让大伙都很纳闷，她天天这样呼朋唤友来觅食，身材却能保持得很好。

阿囡说，虽然甜品对配方有严格的要求，一般情况不允许删减，但她却不迷信权威说法，会根据口味、热量减脂减糖。另外，阿囡喜欢做家务，休闲时间，拖拖地、种种花，热量收支刚好平衡。

我平时上班很忙，想到吃什么，就会上百度去搜制作攻略，有时候制作方法不只一种，这就需要用经验去判断，从中选择最好的一种方法去实践。阿囡说，前几天，她想吃儿时常吃油蛋，便立马上网搜配方、制作方法，凑齐食材后，她便在幼儿园的厨房开始实践。

油蛋炸成球形，需要在锅里装满油加热，这锅热油对阿囡产生了很强的心理压力，她用手帕把脸和手包得像粽子一样，这下总算可以安心炸油蛋了。成功出炉后，阿囡把油蛋分给幼儿园的老师、家长和小朋友品尝，点赞率几近百分百。

阿囡见到新奇好吃的食品都想去尝试，其中甜点的制作工艺复杂，每种甜点都要用到不同的食材和器具，渐渐地，她家的厨房越来越满，对于爱整洁的阿囡来说，这当然是不能容忍的。购置过程就和蚂蚁搬家一样，我用完后，就会将它们摆放在杂物间里，现在杂物间已被塞满了。阿囡说。

力十足。另一方面，张洁等老同事的支持，也让阿囡越做越有滋味。

在阿囡的作品里，紫薯月饼是最花时间一样的甜点。虽然很费时，但自己动手，尽可能少糖、少油，没有添加剂，既好吃又健康，这时间花得值。阿囡做出精美的紫薯月饼后，还参加了淘宝卖家推出的晒月饼活动，获得了一枚印有金豆豆的月饼模型。

最近一年，阿囡拜柳市推拿师傅王向东为师，学习推拿等中医养身知识。平时，一得空，她就会帮亲友推拿按摩，缓解疲劳。

张洁说，阿囡是朋友圈里的小太阳，大家都会愿意跟着她转，这不仅是因为她有着一手好厨艺，还在于她在生活中给予亲友的温暖。

■冯晓明文/摄



以上菜品从上到下分别为蛋糕、紫薯月饼、南瓜凉糕、迷你南瓜饼。



以上菜品从左到右分别为秘制猪手、肉夹馍、煎包、油蛋。