

语丝

好好吃饭

小星星：吃好一日三餐看似简单，却不容易做到。你是不是也有过这样的经历：有时是因为忙碌，有时是因为心情不好，便会不按时吃饭或是随便吃一点；或是吃饭时习惯把注意力放在手机上，忽略了感受食物本身的味道。认真对待一粥一饭，是对生活负责，也是对自己负责。

越是忙碌的时候，越是心情不好的时候，越要好好吃饭。给身体补充能量，胃里舒服了人也会更舒心。照顾好自己，从善待自己的胃开始，充满幸福感的生活，就藏在一餐一饭中。接下来的日子里，按时吃饭，认真生活，把日子过得热气腾腾。

#语丝# 一个让您表达的平台

发现沧州
加入晚报朋友圈

晚报“朋友圈”，把您的精彩微信分享给更多读者。

参与方式：扫描下方二维码加入晚报“朋友圈”，一文一图，展示您的多彩生活、健康生活、美好生活、高雅生活。

还等什么，赶快来加入吧！



腊八粥



怡然

腊月初八一大早，就熬好了腊八粥。从这一天开始，年味一天浓过一天，年俗也随之拉开帷幕。

甜糯香浓的腊八粥，为一年中最寒冷的时节带来了一份温暖。

在我童年的记忆中，每年的腊月初八，母亲都会给全家人熬一锅香甜可口的腊八粥。那时生活清贫，没有太多的东西用于做粥，可是母亲仍会想尽办法，给我们做上一锅热腾腾的腊八粥。

母亲把煮熟的红豆、绿豆、花生和洗干净的大米、小米、黏米一起倒入大锅中，盖上锅盖，在灶里

架好柴火。待开锅后，母亲隔一段时间就用饭勺搅几下，防止粘锅，随着锅里咕噜咕噜冒起的泡泡，腊八粥的香味溢满了整个土屋。

我手捧着盛满腊八粥的大碗，感觉幸福极了。急不可耐地吃上一口，那香甜的味道，不仅温暖了身体，更温暖了心田！一碗热腾腾的腊八粥，给全家增添了过年的节日气氛。

如今，虽然能时时买到腊八粥，但每到腊八节，我依然会熬制一锅腊八粥，与家人共享这份温馨与甜蜜。这不仅是一碗粥，更是岁



月的沉淀，是家的温暖，是爱的传递。腊八节，因这一碗粥，而有了别样的诗意与温情！

#生活百味# 生活的感悟千千万，你的是哪一种？



姐弟俩

鲁欣欣：在小区的空地上，姐弟俩开心地玩着滑板车。周围的一切仿佛都被他们的快乐所感染。

#笔记本# 把你的思想火花随时记录下来！



腌腊八蒜

赵雪华：看到妈妈在厨房腌制腊八蒜，小朋友蹦蹦跳跳地来帮忙。一边帮妈妈倒醋，嘴里还一边哼着：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”

#秀一秀# 把你的经验、心情、乐趣……告诉更多的人！



卖笤帚

杂技之香：赶集遇到一位老人摆摊售卖自己编的笤帚。进入腊月，“过年扫房”的习俗提上日程。每到这个时候，母亲都会到集市上买回一把新笤帚，绑在竹竿上，给三间北房进行一次大扫除。

#笔记本# 把你的思想火花随时记录下来！

萌娃与灯笼



赵兰芳



在热闹的街头，偶遇了喜庆的红灯笼。小朋友站在红彤彤的灯笼旁，小手摸着大灯笼，红灯笼映红了孩子的笑脸。小小的身影和大大的红灯笼凑在一起，构成了一幅美好的画面。

#随手拍# 生活的美需要你去发现。



粉色的天空

赵文静：傍晚散步时，一抬头，突然看到西边的天空一片粉色，原来是晚霞的余晖映出的美丽景象。我赶紧拿起相机，拍下了这幅美景。

#触景生情# 借景抒情，托物言志，寓情于景！

