

# “妈妈厨房”，用爱烹饪学生“营养餐”

雨花区已有28所中小学食堂引入家长职工，以“家长标准”守护孩子的餐桌安全与营养健康

● 长沙晚报全媒体记者 岳霞

“妈妈，你做的珍珠丸子我全吃完啦，老师还夸我不挑食！”“爷爷，今天的土豆烧肉太香啦！同学都抢着吃呢！”在雨花区砂子塘东澜湾小学的食堂里，有一群特殊的“厨神”——他们既是学生家长，也是食堂工作人员。目前，学校自营食堂有工作人员14名，其中6名是学生家长，占比超过四成。这些来自不同行业

的家长们，用“家长标准”守护着上千名孩子的餐桌安全与营养健康。

因为6名家长中，有5人是学生的妈妈，因此学校食堂也被孩子们亲切地称为“妈妈厨房”。

## 从“牵挂者”到“守护者”

“孩子在学校吃得好不好，是全家的头等大事。”江茂池退休前是工厂技术员，如今每天清晨6时就会准时出现在学校食堂，“孩子父母工作忙，接送和饮食都是我和老伴操心。听说学校招聘家长帮忙，我想着身体还硬朗，能亲手为孙子和同学们做饭，比在家闲着踏实多了。”

同样出于对孩子饮食的牵挂，在一家公司做了15年销售的刘可和原本在某超市当营业员的邓丹，都转型为“妈妈

## 用“家长标准”雕琢每一份餐食

从“随心所欲”的家庭厨房，到“规行矩步”的校园食堂，身份转换带来的最大挑战，是节奏与标准的双重考验。

为了达到切菜“大小厚薄均匀”的要求，有着大半辈子下厨经验的江茂池，重新练习刀工。刘可入职第一周处理一大筐青菜时，不小心忽略了被虫蛀的菜叶，被同事提醒后，连夜研究蔬菜筛选标准，后来变成团队里的“质检小能手”。

在食材把控上，家长们更是拿出“较真”的劲头，用“家长标准”守住安全底线。

每天清晨6时，妈妈厨师们担当起检验员、监督员、仓库保管员，早早到校验菜、称重、分拣……他们对食材的挑剔程度让供应商们又爱又“怕”：发现发青的土豆，坚决退掉，“龙葵素含量高，不能让孩子冒风险”；验菜时称重核对、仔细检查新鲜度，不放过任何细节。

“送过来的虾子，估计有七八千只，她们一瓢瓢验货，绝不允许一只死虾子混进来。”主管后勤的副校长李晶介绍，这种“家长标准”，正是校园餐饮改革的

厨房”的员工。两位妈妈说，这份工作可谓“一举多得”——既有一份收入，又能更好地融入孩子的成长环境，还能学习营养搭配知识。

雨花区砂子塘东澜湾小学党总支书记刘佳媛表示，学校是有意识地招聘学生家长来食堂工作，希望家长深度参与食堂的运营与监督，构建起“家校协同、全程透明、社会共治”的校园食品安全治理体系，为学生健康成长保驾护航。

要义之一。

而在另一边，“阳光监管平台”的智慧系统正在后台无声运行，为家长们的“火眼金睛”提供了科技支撑。在学校的监控室里，大屏幕上实时显示着食堂各个区域的画面：粗加工间、切配间、烹饪间、消毒间……每一个环节都清晰可见。采购的食材从仓储、物流运输到验收、入库，全程都在视频监控下完成，“相关数据自动上传至智能收货系统，实现一键即查、全程可溯。”

为了让孩子们爱上蔬菜，妈妈厨师们想出“伪装和融合”的妙招：把蔬菜剁碎做成丸子，把粗粮与细粮混合做成可爱点心，用南瓜、红枣的天然甜味替代蔗糖；把排骨炖得软烂入味，让蔬菜与肉、菌菇同炒提升香味，用食材本身的鲜味征服孩子们的味蕾……在菜品设计上，家长们巧妙平衡“营养”与“孩子爱吃”两大需求，遵循学校的营养指南，少盐少糖，避免菜品重复。

为了奖励运动会上奋力拼搏的孩子们，大厨们清晨到校，手搓几千个肉丸，用美食给孩子们提供充足的情绪价值。



邓丹(中)从超市营业员转型为校园食堂“妈妈厨师”，她们正在手工制作珍珠肉丸。长沙晚报全媒体记者 周数邑 摄

## 累并快乐着的幸福日常

每天清晨6时到岗验菜、称重，准备食材、烹饪、清洁，直到孩子们吃完午饭，家长们的工作才算告一段落。邓丹坦言，有时候确实感到累，但每当看到孩子们举着空盘子说“阿姨，今天的菜真好吃”，就感觉特别有成就感。

学校用完善的管理制度，厘清每一个岗位职责，也营造了友好团结的工作氛围。在食堂这个“大家庭”里，妈妈厨师们不仅是同事，更是志同道合

的家长厨师的用心付出，也得到了学校和其他家长的认可。学校对家长们严格把关食材、精益求精的态度给予充分支持，认为他们为校园食品安全分担了责任；不少家长表示，看到有这么多名学生家长在食堂守护，自己对孩子的饮食完全放心。从“个体牵挂”到“集体守护”，从“家庭厨房”到“校园食堂”，家长们用爱与专业，搭建起学校与家庭之间

的朋友。大家一边择菜一边交流育儿经验，分享辅导书选择、应对孩子挑食的妙招；研究新菜谱时，互相借鉴“家庭菜”改良经验，年轻妈妈向长辈学习传统烹饪技巧，长辈也跟着年轻人刷新菜谱。

在孩子们眼中，家长们的食堂工作是一份值得骄傲的“事业”。这种自豪感，让亲子关系变得更加亲密。江茂池和小孙子之间多了共同的“小世界”，孩子通过食堂工作看到了爷爷的一丝不

## 28所中小学食堂引入家长职工

合的信任桥梁。

雨花区教育保障服务中心党支部副书记、副主任黄一波介绍，在雨花区，“妈妈厨房”不只是砂子塘东澜湾小学一个特例。据悉，为打破校园餐管理“信息壁垒”、重塑社会信任，雨花区多所学校以“膳食监督家长委员会”为纽带，创新推行“妈妈厨房”等家校协同模式，邀请学生家长深度参与食堂运营与

监督，构建起“家校共治、全程透明”的校园餐饮治理新格局。截至2025年秋季，雨花区44所中小学食堂中，已有28所引入家长职工，共计91名家长走进校园食堂，家长参与管理的学校占比超60%。“家长岗”已成为校园餐饮团队的重要力量，成效显著：与去年同期相比，家长对校园餐的满意度稳步提升3个百分点，投诉率下降五成。

她在阁楼整理旧物的时候，无意中看到了那把椅子。椅子是用木头做的，是把儿童椅。她顿时像发现了新大陆，一下子欢欣起来。将椅子刷洗干净，放在阳光下晾晒，小女儿看见了，将小屁股挪上去，刚一坐下，小椅子吱吱嘎嘎地响起来。她没想到椅子坏了，心地陡一沉，无奈地说，椅子坏了。女儿却笑着说，它是在笑呢，这是一把会笑的椅子。女儿的话，瞬间让她的心情陡然好转。她找来钉子，把榫卯建构的地方钉了一遍，无奈年头太长，还是会响。

椅子会响，却不影响女儿对它的偏爱，吃饭的时候，她要坐在这把椅子上吃，看书的时候，她要在这把椅子上看，就是玩游戏的时候，她也会把那些玩具搬到椅子边上，女儿把这把小椅子当成了小伙伴，时常跟它说话。女儿还给椅子讲故事：“从前呀，有一把椅子，它很喜欢笑，很喜欢太阳，也很喜欢小朋友……”她看着女儿，仿佛看见了小时候的自己，可爱、天真，无忧无虑。她的目光瞥到椅背后面的字，上面刻着细细浅浅的痕迹，要很仔细才看得到：竹子。竹子是她的小名。名字是母亲取的，小时候她不喜欢这个名字，一听到有人这样喊她，她就赶紧捂住耳朵，不听不听，我不听。直到后来，她才知道，父母是希望她像竹子一样，拥有超强的生命力。

这其实是她小时候的专用椅。那年她才六岁，还没有一个小伙伴拥有这样的小椅子。那天，当父亲从外面背回这把椅子的时候，她像橡皮糖黏在椅子上上了似的，坐到很晚很晚才去睡。父亲那次是去医院看病，看完病，恰巧车站里有个市场，他转来转去，看中了这把小椅子。那时候，椅子不是会笑的。它很结

## 家校需要同一个“厨房”

● 付臣坎

在雨花区砂子塘东澜湾小学的食堂，有一群家长系上围裙“为爱发电”——43%的食堂员工是学生家长，舌尖上的“工作标准”就是“家长标准”。这样的实践，搭建起家、校两端的信任桥，也传递着更丰盛的教育意义。

长久以来，校园餐问题之所以引发焦虑，根源在于“信息黑箱”。家长把孩子送进校园，却对关乎孩子健康的核心环节一无所知，只能在孩子回家后被动地追问，“吃饱了吗？”“好吃吗？”这种隔离感催生了担忧与猜疑。而雨花区用最直接、最“笨”也最有效的方式，捅破了这层窗户纸——邀请家长亲自入场，从“旁观者”变为“当事人”。

家长们进入食堂，就会以最大的自觉为孩子健康“较真”。他们验菜时的“火眼金睛”、研发菜谱时的煞费苦心、手搓几千个肉丸的执着……这些细节累积的，不只是孩子们的营养与安全，更是家校之间的信任资本。雨花区已有28所中小学引入家长职工，共计91名家长走进校园食堂，说明已经在构建一个可视化的信任体系——让焦虑在参与中消散，让放心在透明中生长。

当然，这并不代表家长必须成为职工才能对学校发出信任牌，而是提醒我们：有家长能够参与其中相互协作，很好；学校拿出更多措施建立起“家长标准”，更好！

同时，这种家校协同的价值，还远不止于“吃得放心”这一层，它悄然成为一堂生动的教育实践课。对于在食堂工作的家长而言，这实现了个人价值与家庭关怀的“一举多得”；对于他们的孩子而言，看到父母在岗位上为自己和同学们辛勤付出的身影，自豪感油然而生——“食堂超人”的榜样力量，比任何说教都更能让孩子理解劳动的光荣与意义。而亲子话题从“今天学了什么”到“今天的菜喜欢吗”，这本身就是一种更温情而和谐的家庭教育。

同理，解决校园治理难题，有时未必有想象中那么难。打开校门，赋予家长真实的参与权和监督权，用透明的过程换取极致的信任，往往能收到奇效。毕竟好的教育，正是需要家校在同一个“厨房”里，为爱同行。



扫码  
探访  
妈妈  
厨房



## 我依旧是那块磐石

兰奇夫

转过身来，请你转过身来，你只需深深地呼吸，或者像一只蜜蜂追寻花的芬芳，一条鱼儿涉过清澈的溪流，你就能转过身来，你不必惊讶，我就是磐石，就是矗立在周洛大峡谷溪流之中的那块巨大的“关门石”。我可以将你的这个转身设计为一个节日，就像那些相爱的男女，总会在某一天举行盛大的婚禮，如果你觉得这样有些过分，有些矫情，那我就省略这个设计，只请你转过身来，请你看看我，亲爱的，我就是你心目中的那块磐石，就是那块如高山般屹立，静默而坚定，无论风雨侵袭还是波涛汹涌，始终不离不弃的磐石。

我卧在这里不知道经历了多少个春秋，看惯了春华秋实，看多了云卷云舒，我的头顶被雨水冲刷，我的身体被风霜覆盖，每个人走到我的身边，都会惊讶地“啊”一声，然后心中默默念着那句有名的誓言：“君当作磐石，妾当作蒲苇。蒲苇纫如丝，磐石无转移”。如果你们的爱情像我一样坚韧，世间所有的男女哪里会有那么多的悲欢离合？

溪流从我身边经过，它从高高的山谷一泻而下，形成了各种各样的瀑布。在周洛这个地方，人们给这些瀑布起了几个好听的名字：孔雀瀑布的得名也许来自于瀑布飞泻的水流好像孔雀开屏；天线瀑布是因为水流细长的缘故吧；两道瀑布相连，一起飞流而下，这个自然叫鸳鸯瀑布了。

溪水清澈而凛冽，带着草木的清香，围着我的衣袂打转，它用细碎的浪花和我私语：山间的红毛丹已经结了红色的果子；那根最大的竹子去年被雪压断了，今年春天旁边长出了一棵水桶般的春笋；藏在树上的坚果，让那只小松鼠忙碌了整整一个夏天；那只画眉唱歌的声音真好听，和着微风拂过的阵阵松涛，就像是一支大自然的美妙之歌……除了这些，还有进入峡谷的阶梯上到处都是衣香鬓影，那个新修的玻璃栈道，以及令人惊叹的天空之境，都已经成为进入周洛峡谷的人们必去的打卡之地。

在我沉睡的那些年里，也许是一阵风吹过，也许是一只鸟儿飞过，桂树的种子在我周围的泥土里偷偷地扎下了根，一棵两棵三棵，十棵百棵千棵，这个峡谷到处长满了野生的桂树，现在人们把这个地方叫作桂花峡。

秋风渐凉，米粒一样的花苞便缀满枝头，黄色的金桂、米色的银桂、白色的丹桂，竞相悄悄地绽开了欣喜的笑脸，风一吹，整个峡谷都是沁人心脾的芬芳，就好像你一直暗恋的人在你耳边说出了那句动人的情话，醉得你不知道天高地远。

细小的花瓣静静地飘落，随着溪流在我的身边跳舞，它们有些贴在我的肌肤上，有些积在我的石缝里，这时候的溪流也格外温柔，它小心翼翼地托着花瓣，只想让这淡淡的清香在我身边多萦绕一会儿。

请你转过身来，看着我，我依旧是那块磐石，那块屹立千年的磐石，因为有溪流的低语，有草木的清香，有鸟儿的啼鸣，有桂花的相伴，不再是那块孤单的磐石。

我会一直守在这里，守着一谷的清香，守着一溪的清澈，只为等你来。



AI 插画设计/何朝霞

## 「早酒」摊上遇老乡

王宏

东洞庭湖，白水匍匐成大湖的配角，洲滩昂然引领一湖风骚，绿草为衣，杨柳为领，芦苇为袖，秋风乍起，衣袂飘飘。

华容河朝着东洞庭湖静静地流淌，华容早酒的欢愉，还有河畔望城老乡那些故事，我想对华容河讲。

华容县城范蠡中路，街不宽，两边多为餐饮店，在谷酒、卤味、火锅、粉面还有华容团子的浓香浸润下，渐渐地，整条街差不多被人车和车塞满。

伙伴们左右打量，寻寻觅觅。转角处一家绿色招牌的“早酒”摊，排面比较大，门口架着三四口大小锅子，有大铁锅、不锈钢深口锅，卤味呼味呼味沸煮着，琳琅满目的卤味、火锅和干锅颇为惹眼。门前一桌客人的热乎劲聚拢一片目光，大约六七个人，几盘卤味、两个火锅、谷酒飘香，谈笑声几欲穿街过巷。

我们落座，点单。

相比旁边吆喝喧天，这小四方桌两爷们低调多了，一个小火锅，两杯谷酒，相对而坐，偶尔说上两句，声低，表情闲淡。一高个男子，肩搭长绳小包，身着白色文化衫，印着红色的“八一”标识，还有看不清的小字，估计是战友聚会的纪念衫。主动和我们搭腔，开口就问我们是长沙人吧，他说老家是望城惜字塔下面的，我赶紧说如果没猜错，您应该姓谭，得到肯定回答后，我们聊开了。老谭五十五岁，祖籍望

城茶亭谭家园，大约150年前，曾祖父逃荒逃到华容，先是打鱼为生，后来围湖造田，上岸种庄稼，子孙繁衍，算到最小的这辈——老谭的孙子，已六代生活在华容。他说身边不少熟人朋友，祖辈也是当年从望城迁来的。

老家那边五服之内没有亲人了，可是，这几年油菜花盛开的时节，老谭都会开车回茶亭看花踏青，当过兵的人身板硬朗，去年还参加了茶亭花海乡村欢乐跑。说到这里，老谭脸上流露出丝丝眷恋。老谭说经常来这里和老伙计喝早酒，每次两小杯，也就三两多，夸我们好眼力，这是本地人爱来的地方。当然，今天多喝了一杯——热情的伙伴早已为他倒满一杯我们从望城带来的谷酒，老谭脸颊泛红，过了好一会儿，留下一个乐悠悠的背影。

邂逅老谭，我自然想起了前不久从长沙老城区坐网约车回望城，和来自华容的刘师傅一路相谈甚欢。

刘师傅五十出头，开朗、健谈，他说祖籍是我们望城靖港，上世纪五十年代中期，他父亲才十五岁，帮一个年龄大些的益阳南县人用木船运粮食到洞庭湖区，沿湘江顺流而下，行至东洞庭湖华容一带，突遇大风，大浪很快掀翻木船，一船粮食都给喂鱼了。粮没了，船没捞，幸亏河边上长大识水性，捡回一条命，两个人眼泪也流干了，一无回家的盘缠，二不认识回家的路。想到父母死得早，自己又是独

子，家里没有牵挂，他父亲咬紧牙关决定留下来，在当地给人卖苦力，后来参加围垦造田，打鱼边种田，就这样定居下来。再后来娶妻成家，然后有了刘师傅。

刘师傅说父亲命硬，身子骨结实，前几年他还带老父亲到靖港走了一次，可惜离开故土太久，这边变化太大，只能使劲搜寻一星半点的记忆，依稀辨认老家位置。刘师傅好歹托人从附近找来两个和父亲年龄相仿的老人，慢步行走在古镇石板路、半边街，闲坐屋场，眺望大片金灿灿的稻田，车览湘江、铜靖渡、老洪水、大泊湖……老人渐渐多了点印象，昔日“小汉口”的繁荣，坐木划子到铜官街卖小菜……老人家默念叨着“船到靖港口，顺风也不走”。

住了两晚后，老父亲见两位老人身体还行，执意邀请他们随车到华容做客。刘师傅笑着说，父亲很有人情，特意请两位“发小”到华容县城喝早酒，父亲说起华容人喝早酒的那些事，两位老人听得一愣一愣的，从早上七点多直喝到上午十点半，反正别人家都在乐吃乐喝的，他们也就悠然，自然又唤醒一些儿时记忆。同在江湖边长大，过往有着同样的水运风貌，同样的船帮文化，三位老人边喝酒边畅聊的情景，鲜活在我脑海里。临别，我跟刘师傅说，这两年靖港古镇建设升级了，旧貌换新颜，而且“小汉口”景点那边也开了一家早酒馆，据说每天都有帮人喝得不亦乐乎，刘师傅调侃：“那我啥时再接老父亲过来喝靖港早酒。”“必须的！”我说罢，车子到点了。

四百里山山水水，回到湘江之滨，尝着华容团子，油汁浸润糯米皮，肉香伴着梅菜味，这味道，来自东洞庭湖的华容，又分明和洞庭湖尾望城的口味相似。脑海浮现出范蠡中路的早酒和卤味，还有华容那些望城老乡的面容。



## 会笑的椅子

刘希



责编/范亚湘  
美编/何朝霞  
校读/刘芳

实，无论怎么坐也不会发出任何声响。在家里，她只坐这把椅子。第一次帮妈妈洗碗，搭的这把椅子，第一次帮爸爸剪指甲，也是这把椅子，椅子虽然不会笑，但她觉得它会带来笑声，那时候的家里多欢乐呀。可后来，父母都不在了。儿子出生后，她把椅子搬出来给儿子坐，他也爱极了这把椅子，她想起他在这把椅子上洋洋得意的样子，禁不住湿了眼眶。

儿子是在十九岁那年走的。收到高考录取通知书后不久，他为了救意外落水的大爷，一道被汹涌的河水冲走了。她伤心、失落，婚姻也摇摇欲坠。也就在那时，她动了再生一个孩子的念头，她坚信只要有了孩子，他们的感情就会回温。她背着他们偷偷地吃药、打针，经过了无数次的折腾，她终于有了现在的女儿，但她的婚姻却像裂了纹的瓷器，怎么也无法恢复如初了。拉扯、抗争，最后她选择了放弃。

离婚后，她学着摆摊，吃尽了苦头。日子很艰难，但女儿总是用小手紧紧地牵着她的手，用小脸贴着她，她总是笑着说，妈妈，我喜欢看到你笑，你笑一个给我看看。她只好强忍着心酸与难过，冲女儿微笑。

女儿坐在会笑的椅子上，笑容就像夏天的太阳。真像个天使！她看了看女儿，又抬头看了看天空，也咧嘴笑了起来。

