

妇产科男医生回家乐衷为儿子做菜记录成长

曾5个月做出102道不重样辅食

青年报记者 周胜洁

本报讯 28岁的刘青是奉贤区中心医院妇产科的医生，最近却因为一则“奉贤中心医院妇产科的‘男神’，看完一万个赞！”的帖子成了“网红”，热爱烹饪的他是家中“主厨”，曾5个月为儿子做了102道不重样的辅食，如今为家里做了几百道菜品，多到他也数不清。一边为孩子做美食，一边记录孩子的成长。有心的爸爸想要记下儿子的童年，做儿子的榜样。

“暖爸”烧小菜天天翻花样

一则“奉贤中心医院妇产科的‘男神’，看完一万个赞！”的帖子最近在朋友圈热传，帖子里精选了亚伦爹为家里做的20多道菜，麻辣水煮鱼、金汤酸菜牛腩米线、杨枝甘露、冰糖葫芦，有主食有甜点，加上精致摆盘，很多网友忍不住赞叹这是“别人家的老公”。

亚伦爹叫刘青，有个3岁的儿子叫亚伦，因为喜欢美食，又会研究菜谱，他承包了家里的一日三餐。自从儿子出生后开始吃辅食起，刘青就力求将辅食做得营养全面、健康。单是粥类就十分丰富，西兰花蟹肉粥、牛肉毛豆粥、虾仁菠菜粥，准备的杂粮粥里放了黑米碎、玉米碎、荞麦仁、大米和去皮红枣。此外还有牛奶馒头、茄子炒蛋拌蝴蝶面等，有时想做得简单点，就为儿子准备半个蒸红薯加2

个猪肉青菜馄饨。

刘青曾经算过，从儿子开始吃辅食起的5个月，他一共做了102道不重样的辅食。在他看来，网上辅食食谱虽然多，但很多不实用，要结合宝宝不同阶段调整辅食精细度和结构，在喂辅食时也要观察他们是不是喜欢吃，“如果不喜欢就要换种做法，很花心思，也很讲究耐心。”

然而刘青并不是“家庭煮夫”，他是奉贤区中心医院的妇产科医生，妇产科是奉贤区中心医院最大的科室之一，平时的工作状态十分忙碌。8点上班，一直忙到下午4点半也没时间歇一下。曾有一次，刘青带着一盒牛奶、三只鸡蛋和一只面包作为早餐带到医院，下班后又原封不动地带回了家。

为儿子做美食就必须争分夺秒。趁儿子睡觉的时候为他做可以当主食的红糖发糕，记录下红糖、鸡蛋、酵母等材料，写下要趁热吃的心得。下了夜班先不睡觉，而是为儿子做戚风蛋糕，去上早班前赶紧烧了大闸蟹粥给儿子享用，就连给儿子做简单的水蒸蛋，他都会从营养角度考虑，加入蔬菜、少许米饭，还撒上熟芝麻，或者做成龙利鱼水蒸蛋。看着儿子吃得津津有味，他也很高兴。

参与孩子成长 树立父亲榜样

刘青是上海交通大学的高材生，原本在市区医院上班，为了照顾家庭，在儿子出生前一个月，他调回了

奉贤区中心医院。他说自己没很大的理想，只是个想为老婆和孩子做好每一餐饭菜的凡人，只不过，他对待爱情和家庭，比别人多了一份耐心。

刘青不但做菜，还会拍照并记录下儿子的成长。他曾为妻儿准备了烧汁肥牛饭，舀一勺裹着浓郁汤汁的米饭入口，再来一口薄如蝉翼的肥牛片，软烂的洋葱泛着丝丝甜味，妻儿吃得开心，儿子还大喊：“爸爸的牛肉饭，好吃。”并送了他两个吻，这让他开心得马上用文字做了记录，发到了朋友圈。

因为儿子一直喜欢看自己画画，刘青就准备了大毛刷和一脸盆水，在家门前的大空地上开始了作画，毛刷沾上水，画起了呆萌的大象、喷着水的鲸鱼、大飞机。亚伦特别兴奋，来回跑，一边鼓掌一边说：“爸爸棒！”那天中午，刘青为妻儿准备了雪菜笋丝面，加了荷包蛋，看着他们吃得津津有味，刘青心里也暖暖的，“美味可以很简单，生活也可以简单而美好，这就是我向往的。”

美食、生活、孩子成长，刘青都一一记录，3年，1000多个日夜，刘青的朋友圈就成了儿子成长记录册，美食菜谱集，这是他为儿子留下的童年记忆。“我对四五岁前的童年生活印象就很模糊，让我一直很遗憾。为他做菜，为他记录，都是想给儿子留下个有趣的童年，记录也是陪伴。今后他可以看，我和妻子也能回味。”



妇产科的“男神”为了伺候家里的小“食神”回家变身“厨神”。
受访者供图

迪信通
D.PHONE

中国移动
China Mobile

上海移动用户

话费连连送!



加入迪信通会员



关注迪信通在上海

活动一：购新机、不换号、办理承诺消费

送480元-3960元话费，
再送2GB流量

活动二：不购机，不换号，升级4G飞享套餐

送120元-1080元话费，
再送2GB流量

活动三：爆款手机 0元购



红米 3X

预存720元话费
(须入88元档合约)



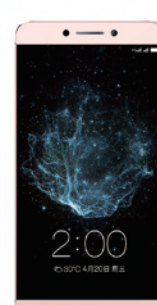
VIVO Y51

预存1080元话费
(须入108元档合约)



荣耀 5A

预存1080元话费
(须入108元档合约)



乐视 2

预存1080元话费
(须入108元档合约)

活动详情请咨询门店店员。

广告