

灯芯绒◎著

灯芯绒私人定制

高考餐

88道营养美味高考餐

1000多张超详细步骤图

800多道衍生菜式

2000多万人次点击
300多条贴心叮咛



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

灯芯绒◎著

灯芯绒私人定制

高考餐

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

高考餐，灯芯绒私人定制 / 灯芯绒著. —北京：电子工业出版社，2015.4

ISBN 978-7-121-25069-9

I . ①高… II . ①灯… III . ①高中—学生—保健—食谱 IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 286360 号

策划编辑：王 秀

责任编辑：王 秀

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：11.75 字数：264 千字

版 次：2015 年 4 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



序言 Preface

2014年高考之后，儿子将满18岁。很早我就开始琢磨送他一件什么样的生日礼物。吃的穿的用的玩的好像他都不缺，后来我在整理美食图片时看到电脑里零星散落的、儿子各个时期的大量生活照，我忽然觉得做一本相册书送给他很有纪念意义。就在我开始着手整理照片、离高考还有四十多天的某日，王秀编辑联系到我，希望能与我合作一本和高三学生饮食相关的美食书。想想能把儿子这几年的吃食儿吃事儿集结成一本书，再加上自己的妈妈心语，不仅可以作为一份十八岁生日礼物送给儿子，还可以与其他高三妈妈和未来的高三妈妈们分享，确是个不错的选择，于是我放弃了整理相册书，开始着手准备新书。

五月到八月，我和儿子共同经历了备考、高考、等分数、填报志愿、等录取通知书、准备行李等一系列相关事宜。直到送他离家上了大学，我才静下心来正式进入赶稿期。当我用心整理书稿的时候，正是儿子离家后，我的情感处于断档过渡期。每次当我在博客里浏览和翻阅之前和儿子在一起吃过的饭，说过的话，做过的事儿，心中就会无限感慨，不由得想起那句“相爱的人就是要在一起吃饭，吃好多好多顿饭。”是啊，若是有人能让你心甘情愿日日面对他，用饱含深情的目光注视他，和他说话，和他吃饭，和他相伴，和他一起干那些跟浪漫丝毫不沾边的琐事儿，必定，你是爱他的，必定，这爱是真的，且是最有分量的。虽然这些年，我们一家人在一起已经吃过很多很多顿饭，但我希望，未来的日子我们还能坐在一起，继续吃好多好多顿饭。

等这本书出版的时候，应该早已经过了儿子的十八岁生日，不过我想作为他十八岁的礼物，也不算太晚。我希望儿子喜欢我送给他的这份礼物，多年以后，当我做不动的时候，我希望他和他的爱人能依照这本书做出多年以前他熟悉的味道，他喜欢的味道，还有记忆中那些难忘的味道，并能够把这些爱与美食传递给他的儿女宝贝。让美食传承，让爱延续。

我很感谢我的儿子，是他，激发了我内心深处的爱与潜能；是他，给予我源源不断的动力；是他，让我体验到做母亲的美好；是他，让我人到中年，还愿意且能够热气腾腾地活着。

儿子高中三年，我著作了三本美食书。我对自己在没耽误照顾孩子、老人和家庭，没耽误本职工作，没耽误更新博客的前提下，利用自己的年假和业余时间，独立完成这三本书的构思创作、制作拍摄、编辑撰写工作还算满意。要是让我给自己这几年的生活状态打个分数的话，我给自己打85分。在以后的日子里，我愿用我的实际行动，引领儿子做一个爱生活、会生活、积极生活、享受生活的乐活人，而不是一个只会读死书、死读书、远离人群和烟火的玻璃人、木头人、钢铁人。

每本书对于原创作者来说，都是一次汗水的结晶，都是一次憧憬和期待。这是我的第三本书，也是我尤其期待的一本书。因为这本书记录的是儿子高中这三年，我们共同经历的美食生活以及和美食相关的时光碎影。这些，对于如今已离家开始独立生活的他，和重新开始二人世界的我和老公来说，已经成为宝贵的记忆。当我们回首往事的时候才发现，与家人与孩子在一起的那些温情的细节，那些平凡却温馨的时光，才最让我们留恋。

感谢你们，愿意与我一起分享，我的美食，我的生活，我的快乐。

感谢王秀编辑和电子工业出版社，让我有机会与你们结缘，感谢为这本书付出辛劳与努力的所有工作人员。感谢我的家人对我的大力支持。感谢有你们，一路相伴！

我们，不断在晨曦的光亮中迎来崭新的一天；我们，唯有用崭新的姿态去迎接，才不会辜负时光赋予我们的光与能量。愿天下更多相爱的人，无论是子女、父母还是爱人，都可以坐在一起，吃好多好多顿饭。

2014年11月12日

Part 1 健脑益智黄金早餐 / 7

- 健康营养又养胃——南瓜馒头 / 10
- 剩馒头的华丽转身——彩椒火腿炒馒头 / 12
- 完美早餐主食——坚果糖包 / 14
- 老辈子的味道——豆沙甜火烧 / 16
- 最抢手的早餐——黄金泡饼 / 18
- 五分钟速成——韭菜虾皮鸡蛋饼 / 20
- 当美食成为一种记忆——蜜豆早餐包 / 22
- 自制美味能量汉堡——牛肉汉堡 / 24
- 剩饭巧变抢手货——虾仁时蔬蛋炒饭 / 26
- 全能营养早餐饼——土豆鸡蛋薄饼 / 28
- 家人都爱的早餐主食——紫薯葱油卷 / 30
- 全程手不沾面——好吃易做的中式发面饼 / 32
- 让孩子吃完还惦记的发面椒盐葱油饼 / 34
- 被记忆神化了的肉卷 / 36
- 轻松一点好粥到——八宝粥 / 38
- 给玉米面糊糊加点料——豆蓉蛋花玉米羹 / 40
- 暖身能量粥——胡萝卜牛肉粥 / 42
- 便捷式学生早餐粥——肉丝青菜燕麦粥 / 44
- 健脾益胃的芋头海鲜粥 / 46
- 保持肠道通畅的红薯玉米杂粮粥 / 48

Part 2 荤素均衡花样午餐 / 49

- 豪华升级版酸辣汤粉 / 52
- 快手蒸荤菜——虫草花蒸滑鸡 / 54
- 好吃不好看的海鲜小豆腐 / 56
- 鲜辣开胃的韩式泡菜海鲜锅 / 57
- 让舌尖味蕾感动的萝卜酥肉煲 / 58
- 让孩子爱上豆腐菜——肉末榨菜烧豆腐 / 60
- 学生补铁菜——山药胡萝卜炖羊腿 / 62
- 幸福不过是一碗素鸡红烧肉 / 64

去火去燥的**酸萝卜老鸭汤** / 66
鲜香脆嫩的**蒜爆鱿鱼** / 68
想说不爱都难——**用虾水煮土豆片** / 70
绝妙的味蕾体验——**雪菜豆腐炖鱼头** / 72
麻醇咸鲜、软嫩清爽的**椒麻鸡** / 74
补钙和口味皆一流——**萝卜丝虾饼** / 76
激发夏日食欲的**茄汁微辣开胃鱼** / 78

Part 3 清淡素雅健康晚餐 / 79

风雪天的温暖——**荠菜虾仁馅饼** / 82
色香味料俱全——**菠菜牛肉猫耳朵** / 84
原汁原味的质朴——**杂粮粉蒸时蔬** / 86
酣畅淋漓的**辣白菜骨汤面** / 88
增进食欲的**莲藕猪肉馅饼** / 90
人人都爱的家味道——**萝卜丝香菇烫面包** / 92
明智的夜宵选择——**三鲜馅馄饨** / 94
盒子好吃不难做——**香芹牛肉盒子** / 96
白胖鲜灵的**私房三鲜水饺** / 98
养护眼睛的紫色食物——**田园大包子** / 100
汤、菜、主食一锅端——**茼蒿虾米疙瘩汤** / 102
恋上家常味——**西红柿鸡蛋面片片** / 104
胶东沿海风情的**鲜鱼面** / 106
又一道他爱的好面——**青椒鱿鱼炒面** / 108
实实在在的一碗好面——**芸豆焖面** / 110
皮软、底脆、馅鲜的**水煎包** / 112
金黄的脆皮让人心生温暖——**鲜肉芹菜煎饺** / 114
主食、菜、汤“三合一”的**爆锅蘑菇油菜面** / 116

Part 4 舒缓压力休闲美食 / 117

大快朵颐的欢畅——**烤羊腿** / 120
简单讨巧的惹味菜——**干锅香辣虾** / 122
家庭自制放心零食——**蜜汁几猪肉脯** / 124

夏日大排档上最火的一道小海鲜——**酱爆蚬蛸** / 126

极具肉感和肉味的经典素菜——**软炸蘑菇** / 128

妈妈牌健康休闲零食——**咖喱牛肉干** / 130

霸气十足的**浓香酱棒骨** / 132

瞬间打动味蕾——**茄汁油焖虾** / 134

孩子们的最爱——**黑胡椒吮指虾** / 136

好吃到泪奔的**葱姜麻辣炒蟹** / 138

把洋快餐搬回家——**玉米香肠比萨** / 140

冷熟食均可——**糖醋芝麻排骨** / 142

干香吮指的**麻辣香芹鸡脖** / 144

新颖奇妙的组合——**鸡焖蛤蜊** / 146

不用烤箱也能吃上的烧烤味——**牙签肉** / 148

解馋的**香辣孜然烤大串** / 150

Part 5 考前冲刺科学配餐 / 151

有效提升豆腐皮口感的凉拌菜——**金针菇拌豆腐皮** / 154

桑拿天里的解热除烦菜——**上汤白菜** / 156

酒店菜肴家常做——**葱油海参烧豆腐** / 158

提高考生记忆力的**海参瘦肉汤** / 160

补脑益智的**黑鱼豆腐汤** / 162

适合减压的清蒸鱼——**金银蒜蒸偏口鱼** / 164

激发学生食欲的**咖喱鸡饭** / 166

鲜嫩Q弹的**纯手工鱼丸** / 168

营养和美味兼顾——**蒜苗茄汁烧豆腐** / 170

补而不燥的酒店菜——**蒜蓉蒸鲜鲍** / 172

去火抗压绿叶菜——**茼蒿炖豆腐** / 174

细嫩鲜美的**锡纸烤银鲳** / 176

快乐就好——**洋葱木耳炒鸡蛋** / 178

高品质早餐凉拌菜——**核桃牛肉拌菠菜** / 179

蒸出来的清爽好味道——**珍珠豆腐丸子** / 180

补脑减压的豆腐菜——**虾酱咕嘟豆腐** / 182

爽口养胃快手汤——**肉丝雪里蕻土豆汤** / 184

让他爱上胡萝卜——**胡萝卜肉丝炒豆干** / 186

少油版惹味茄子菜——**蛤蜊炖茄子** / 187

灯芯绒◎著

灯芯绒私人定制

高考餐

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



序言 Preface

2014年高考之后，儿子将满18岁。很早我就开始琢磨送他一件什么样的生日礼物。吃的穿的用的玩的好像他都不缺，后来我在整理美食图片时看到电脑里零星散落的、儿子各个时期的大量生活照，我忽然觉得做一本相册书送给他很有纪念意义。就在我开始着手整理照片、离高考还有四十多天的某日，王秀编辑联系到我，希望能与我合作一本和高三学生饮食相关的美食书。想想能把儿子这几年的吃食儿吃事儿集结成一本书，再加上自己的妈妈心语，不仅可以作为一份十八岁生日礼物送给儿子，还可以与其他高三妈妈和未来的高三妈妈们分享，确是个不错的选择，于是我放弃了整理相册书，开始着手准备新书。

五月到八月，我和儿子共同经历了备考、高考、等分数、填报志愿、等录取通知书、准备行李等一系列相关事宜。直到送他离家上了大学，我才静下心来正式进入赶稿期。当我用心整理书稿的时候，正是儿子离家后，我的情感处于断档过渡期。每次当我在博客里浏览和翻阅之前和儿子在一起吃过的饭，说过的话，做过的事儿，心中就会无限感慨，不由得想起那句“相爱的人就是要在一起吃饭，吃好多好多顿饭。”是啊，若是有人能让你心甘情愿日日面对他，用饱含深情的目光注视他，和他说话，和他吃饭，和他相伴，和他一起干那些跟浪漫丝毫不沾边的琐事儿，必定，你是爱他的，必定，这爱是真的，且是最有分量的。虽然这些年，我们一家人在一起已经吃过很多很多顿饭，但我希望，未来的日子我们还能坐在一起，继续吃好多好多顿饭。

等这本书出版的时候，应该早已经过了儿子的十八岁生日，不过我想作为他十八岁的礼物，也不算太晚。我希望儿子喜欢我送给他的这份礼物，多年以后，当我做不动的时候，我希望他和他的爱人能依照这本书做出多年以前他熟悉的味道，他喜欢的味道，还有记忆中那些难忘的味道，并能够把这些爱与美食传递给他的儿女宝贝。让美食传承，让爱延续。

我很感谢我的儿子，是他，激发了我内心深处的爱与潜能；是他，给予我源源不断的动力；是他，让我体验到做母亲的美好；是他，让我人到中年，还愿意且能够热气腾腾地活着。

儿子高中三年，我著作了三本美食书。我对自己在没耽误照顾孩子、老人和家庭，没耽误本职工作，没耽误更新博客的前提下，利用自己的年假和业余时间，独立完成这三本书的构思创作、制作拍摄、编辑撰写工作还算满意。要是让我给自己这几年的生活状态打个分数的话，我给自己打85分。在以后的日子里，我愿用我的实际行动，引领儿子做一个爱生活、会生活、积极生活、享受生活的乐活人，而不是一个只会读死书、死读书、远离人群和烟火的玻璃人、木头人、钢铁人。

每本书对于原创作者来说，都是一次汗水的结晶，都是一次憧憬和期待。这是我的第三本书，也是我尤其期待的一本书。因为这本书记录的是儿子高中这三年，我们共同经历的美食生活以及和美食相关的光影。这些，对于如今已离家开始独立生活的他，和重新开始二人世界的我和老公来说，已经成为宝贵的记忆。当我们回首往事的时候才发现，与家人与孩子在一起的那些温情的细节，那些平凡却温馨的时光，才最让我们留恋。

感谢你们，愿意与我一起分享，我的美食，我的生活，我的快乐。

感谢王秀编辑和电子工业出版社，让我有机会与你们结缘，感谢为这本书付出辛劳与努力的所有工作人员。感谢我的家人对我的大力支持。感谢有你们，一路相伴！

我们，不断在晨曦的光亮中迎来崭新的一天；我们，唯有用崭新的姿态去迎接，才不会辜负时光赋予我们的光与能量。愿天下更多相爱的人，无论是子女、父母还是爱人，都可以坐在一起，吃好多好多顿饭。

2014年11月12日

Part 1 健脑益智黄金早餐 / 7

- 健康营养又养胃——南瓜馒头 / 10
- 剩馒头的华丽转身——彩椒火腿炒馒头 / 12
- 完美早餐主食——坚果糖包 / 14
- 老辈子的味道——豆沙甜火烧 / 16
- 最抢手的早餐——黄金泡泡饼 / 18
- 五分钟速成——韭菜虾皮鸡蛋饼 / 20
- 当美食成为一种记忆——蜜豆早餐包 / 22
- 自制美味能量汉堡——牛肉汉堡 / 24
- 剩饭巧变抢手货——虾仁时蔬蛋炒饭 / 26
- 全能营养早餐饼——土豆鸡蛋薄饼 / 28
- 家人都爱的早餐主食——紫薯葱油卷 / 30
- 全程手不沾面——好吃易做的中式发面饼 / 32
- 让孩子吃完还惦记的发面椒盐葱油饼 / 34
- 被记忆神化了的肉卷 / 36
- 轻松一点好粥到——八宝粥 / 38
- 给玉米面糊糊加点料——豆蓉蛋花玉米羹 / 40
- 暖身能量粥——胡萝卜牛肉粥 / 42
- 便捷式学生早餐粥——肉丝青菜燕麦粥 / 44
- 健脾益胃的芋头海鲜粥 / 46
- 保持肠道通畅的红薯玉米杂粮粥 / 48

Part 2 荤素均衡花样午餐 / 49

- 豪华升级版酸辣汤粉 / 52
- 快手蒸荤菜——虫草花蒸滑鸡 / 54
- 好吃不好看的海鲜小豆腐 / 56
- 鲜辣开胃的韩式泡菜海鲜锅 / 57
- 让舌尖味蕾感动的萝卜酥肉煲 / 58
- 让孩子爱上豆腐菜——肉末榨菜烧豆腐 / 60
- 学生补铁菜——山药胡萝卜炖羊腿 / 62
- 幸福不过是一碗素鸡红烧肉 / 64

- 夏日大排档上最火的一道小海鲜——**酱爆蚬蛸** / 126
- 极具肉感和肉味的经典素菜——**软炸蘑菇** / 128
- 妈妈牌健康休闲零食——**咖喱牛肉干** / 130
- 霸气十足的**浓香酱棒骨** / 132
- 瞬间打动味蕾——**茄汁油焖虾** / 134
- 孩子们的最爱——**黑胡椒吮指虾** / 136
- 好吃到泪奔的**葱姜麻辣炒蟹** / 138
- 把洋快餐搬回家——**玉米香肠比萨** / 140
- 冷熟食均可——**糖醋芝麻排骨** / 142
- 干香吮指的**麻辣香芹鸡脖** / 144
- 新颖奇妙的组合——**鸡焖蛤蜊** / 146
- 不用烤箱也能吃上的烧烤味——**牙签肉** / 148
- 解馋的**香辣孜然烤大串** / 150

Part 5 考前冲刺科学配餐 / 151

- 有效提升豆腐皮口感的凉拌菜——**金针菇拌豆腐皮** / 154
- 桑拿天里的解热除烦菜——**上汤白菜** / 156
- 酒店菜肴家常做——**葱油海参烧豆腐** / 158
- 提高考生记忆力的**海参瘦肉汤** / 160
- 补脑益智的**黑鱼豆腐汤** / 162
- 适合减压的清蒸鱼——**金银蒜蒸偏口鱼** / 164
- 激发学生食欲的**咖喱鸡饭** / 166
- 鲜嫩 Q 弹的**纯手工鱼丸** / 168
- 营养和美味兼顾——**蒜苗茄汁烧豆腐** / 170
- 补而不燥的酒店菜——**蒜蓉蒸鲜鲍** / 172
- 去火抗压绿叶菜——**茼蒿炖豆腐** / 174
- 细嫩鲜美的**锡纸烤银鲳** / 176
- 快乐就好——**洋葱木耳炒鸡蛋** / 178
- 高品质早餐凉拌菜——**核桃牛肉拌菠菜** / 179
- 蒸出来的清爽好味道——**珍珠豆腐丸子** / 180
- 补脑减压的豆腐菜——**虾酱咕嘟豆腐** / 182
- 爽口养胃快手汤——**肉丝雪里蕻土豆汤** / 184
- 让他爱上胡萝卜——**胡萝卜肉丝炒豆干** / 186
- 少油版惹味茄子菜——**蛤蜊炖茄子** / 187

去火去燥的**酸萝卜老鸭汤** / 66
鲜香脆嫩的**蒜爆鱿鱼** / 68
想说不爱都难——**用虾水煮土豆片** / 70
绝妙的味蕾体验——**雪菜豆腐炖鱼头** / 72
麻醇咸鲜、软嫩清爽的**椒麻鸡** / 74
补钙和口味皆一流——**萝卜丝虾饼** / 76
激发夏日食欲的**茄汁微辣开胃鱼** / 78

Part 3 清淡素雅健康晚餐 / 79

风雪天的温暖——**荠菜虾仁馅饼** / 82
色香味料俱全——**菠菜牛肉猫耳朵** / 84
原汁原味的质朴——**杂粮粉蒸时蔬** / 86
酣畅淋漓的**辣白菜骨汤面** / 88
增进食欲的**莲藕猪肉馅饼** / 90
人人都爱的家味道——**萝卜丝香菇烫面包** / 92
明智的夜宵选择——**三鲜馅馄饨** / 94
盒子好吃不难做——**香芹牛肉盒子** / 96
白胖鲜灵的**私房三鲜水饺** / 98
养护眼睛的紫色食物——**田园大包子** / 100
汤、菜、主食一锅端——**茼蒿虾米疙瘩汤** / 102
恋上家常味——**西红柿鸡蛋面片片** / 104
胶东沿海风情的**鲜鱼面** / 106
又一道他爱的好面——**青椒鱿鱼炒面** / 108
实实在在的一碗好面——**芸豆焖面** / 110
皮软、底脆、馅鲜的**水煎包** / 112
金黄的脆皮让人心生温暖——**鲜肉芹菜煎饺** / 114
主食、菜、汤“三合一”的**爆锅蘑菇油菜面** / 116

Part 4 舒缓压力休闲美食 / 117

大快朵颐的欢畅——**烤羊腿** / 120
简单讨巧的惹味菜——**干锅香辣虾** / 122
家庭自制放心零食——**蜜汁几猪肉脯** / 124

Part 1

健脑益智
黄金早餐





夜夜带着微笑 和甜蜜入梦

2008年6月22日

儿子虽然已是少年，但每晚上床之前总不忘热情地邀请（其实饱含恳求的味道）我和丈夫，“欢迎你们过会儿来我房间看我，要一个一个来噢！”

这个习惯源自一次偶然。

有一次，儿子躺下不大会儿，我悄悄溜进他的房间，想偷偷看他是否已经入睡。没想到他在黑暗中猛然回头。

“有事吗，妈妈？”

“没事，就是来看看你。”我顺势给他掖掖被角，并俯身吻了吻他。儿子马上热情地回吻，忍不住“咯咯”笑出声来，仿佛意外收到了一份惊喜。

“以后你们每天都要这样来看我！”

“好。”我随口应道。

我是一个早睡早起的人，每天晚上做完家务活就想早早收拾上床睡觉。有时窝在沙发里看会儿电视，不大工夫眼皮就粘在一起了。可儿子每晚固定的熄灯时间是9点半。说起来很惭愧，往常大部分时间，我都没有坚持等到儿子入睡，等他或陪他上床的事情基本上都由丈夫包揽。

想不到从那次偶然发生的第二天起，每到晚上洗漱之前，儿子都要提醒我们熄灯后别忘了到他房间去看他。看着儿子充满笑意、满含恳求的清亮单纯的目光，我的心瞬间变得柔软，怎忍心拒绝！就这么简单的事情，为什么不能满足他？

偶尔哪次自己确实太累了、太困了，也忍不住学学小人的招数，蹭到儿子的面前撒撒娇，请求他准许我今晚省略掉临睡前去看他的这道程序，并早于他睡下，抑或是提议拿前一天晚上多亲吻的那几下来说



抵，或是答应明天晚上补上今晚落下的功课。儿子总是乐呵呵地要我再坚持一会儿。如果看我一再坚持，儿子也就柔和大度地点点头应允了。但他上床之前，总忘不了悄悄来到我床前，轻轻唤声“妈妈”，俯身在我的脸颊上鸡啄米似的亲几下，然后我们用搞笑的本地普通话互道晚安，并彼此祝愿今晚做个好梦。

最有意思的是，儿子后来还提议，要求我和丈夫分别溜进他熄灯后的屋子，不要同时进来。这样一来，他如同能一个晚上收到两份礼物、两个惊喜。

有时我实在等不及，困极了，也想草草敷衍他一下。好不容易等到他一熄灯，我就大张旗鼓地进入他的卧室。

这时候的他总是把头摇得像拨浪鼓：“不行不行，重来重来！”

其实每次都很清楚孩子在黑暗中静静地等待，也怕过多地延误他人入睡的时间，所以我总是在他躺下只一小会儿后，就从阳台上偷偷撩开他屋子的垂帘，蹑手蹑脚地靠近他的床头。其实，他早已听到“窸窣窸窣”的声响，可就是故意忍住不笑，眯着眼睛假装睡着了，但有时也会忍不住“咯咯”笑出声来。待我俯身吻下去的时候，儿子总是忘不了满意又期待地重复预约。

“就这样，明天还来啊！”

我前脚道了晚安出去，丈夫后脚又如此这般重新上演一遍。往往这次传出来的笑声比上一次更响亮、更清脆。黑暗中，我分明感觉到笑意和甜蜜荡漾在他那微微上翘的嘴角和眼角眉梢。

有时候，连我都羡慕他是如此的幸福和快乐，夜夜带着微笑和甜蜜入梦。其实细细想来，有了孩子和他的笑声，我们不也是夜夜带着微笑和甜蜜入梦吗？