



妈妈的菜单。

“如果有一天母亲离开了，那在我的回忆里，全是和她在这个小院子里，每天给她做不同的吃的、喂她饭菜的场景，我没有遗憾。”

## 一餐一饭 每天不重样 30载陪伴 从不曾懈怠

# 她用孝心书写“妈妈的菜单”

当你老了，走不动了，子女的陪伴是最大的报答。成都温江区的张志秀，手写的一本“妈妈的菜单”，让这份陪伴又多了一份健康和快乐。张志秀已和母亲一起走过了54年的岁月，如今轮到了女儿照顾母亲的时候，她坚持每天的饭菜不重样，并由此制定了妈妈专属的食谱菜单，有网友称：“没有比这更昂贵的菜单。”她说：“陪伴是作为子女应该做的，只是在这个过程中，希望妈妈的晚年能吃好一点，身体更健康一点。”

### 鱼汤要熬3小时 给妈妈做的饭每天不重样

早上7点，院里的八哥刚叫起来，张志秀已经给母亲穿好了衣服。她一头扎进厨房，不久，热腾腾的蒸汽冒了起来。

这天是12月23日，冬至刚过，前一日为母亲做的鹅蛋炒香菜还剩最后一口，张志秀说，社区一些老人说，冬至吃这道菜，可以预防中风，改善心肺功能。

一杯温水和一粒鱼肝油，这是每天早上固定的搭配，除此之外，对张志秀和92岁的老母亲来说，每一天都是崭新的味道。

她蒸好了两个大馒头，煮了一小锅南瓜粥，穿过小院，把早餐端到了母亲面前，一口馒头一口粥，交替喂到母亲嘴里。前一日的早餐，是一杯蜂蜜和黑芝麻糊，再前一日，是鸡蛋牛奶，再前一日呢？种类太多，她一时间想不起来了。

张志秀每天都给母亲做不重样的饭菜，菜品是有限的，她就通过排列组合的方式进行不一样的



张志秀正在喂母亲江淑华吃饭。

搭配。

早饭吃过不久，张志秀从冰箱里拿出一小块深海鳕鱼，在电饭煲里面倒了少量的清水，然后调成熬汤的功能，她说这种鳕鱼要熬出鲜汤，需要3个小时，等熬好了，刚好到母亲的午饭时间。

“老年人胃口本来就不好，我就换着给她做，让妈妈吃好一点，多活点岁数，好好享受一下。”

张志秀的丈夫说，2017年岳母生病之后，几乎每天的饭菜都不重样，由于年龄大了记性不好，张志秀有时候会把要做的菜写在本子上，日积月累，就成了一本妈妈专属的菜单。

### 自制母亲营养食谱 获赞“最昂贵的菜单”

字迹清晰、排列工整、荤素搭配，水果和营养品穿插其中，在54岁的张志秀书写的每日食谱上，全是92岁的母亲准备的菜品。

11月13日，早餐：一杯温水、鱼肝油、蒸鸡蛋；中途：小香蕉；午餐：米饭、回锅肉、煮红薯；中途：小饼干；晚餐：米饭、炒莲白。11月14日，早餐：一杯温水、鱼肝油、一勺蜂蜜；午餐：米饭、山药炖排骨……每一天，温水和水果定时供应，饭菜则变换着花样，记了

整整一个本子。

张志秀说，写菜单的习惯是从今年10月份开始的，主要是因为容易把菜谱记混，“每天晚上睡觉前就想好第二天要给妈妈做什么菜，然后写到本子上，第二天对照着去买菜。”

以张志秀的经验，岁数大的老年人，过分补充营养并不好，但是太清淡也不行。于是每天饭菜以清淡为主，在午饭的主食上进行丰富。她自称在老年人的饮食和营养上并没有过多地研究，给妈妈吃的其实都是日常生活中熟悉的食品 and 菜品。

最近，这本被张志秀用孝心

书写的“妈妈的菜单”，感动了网友，被大家称为“最美菜单”“最昂贵的菜单”。

### 当年出嫁后返回家中 已照顾母亲30多年

张志秀的家，在成都温江区涌泉街道共耕社区，每天午饭过后，同住一个社区的居民，都会看到张志秀用轮椅把母亲推到附近的一个空坝子去看跳舞。“很多年了，一直都是张大姐在照顾她妈妈。”一名居民这样说。

作为母亲的第三个女儿，张志秀1988年从温江嫁到了双流，不过，刚出嫁没多久，和父母生活在一起的弟弟就去世了。在丈夫的支持下，张志秀回家陪伴父母，到现在已经31年。

“以前家里条件很差，我妈妈好不容易才把我们带大了。”这些年，除了种庄稼，张志秀和母亲做扫把来卖，日子一天天好了起来。2014年，张志秀父亲去世，两位姐姐年老多病，2017年，母亲因为肺部感染，身体状况受到很大影响。照顾母亲，只有靠她。“有时候姐姐会给我们买菜，儿子和家里的晚辈也时常过来看老人。”

家家有本难念的经，张志秀家的这本经，有过艰苦的岁月和生离死别，而她在用自己的孝心和坚持，让母亲的晚年归于平静。

她说：“如果有一天母亲离开了，那在我的回忆里，全是和她在这个小院子里，每天给她做不同的吃的、喂她饭菜的场景，一想到这些，我觉得我没有遗憾，对得起妈妈，也对得起我自己。”

据《成都商报》

## 电信网络诈骗今年抓了9.9万人

“杀猪盘”电诈案等高发 65个东南亚窝点被捣毁

本报综合消息 据《北京晚报》12月25日报道，25日记者从公安部获悉，今年全国破获电信网络诈骗案件11.8万起，同比上升62.7%；抓获嫌疑人9.9万名，同比上升135.6%；公安部组织13个省份公安机关多次赴柬埔寨、菲律宾、老挝等国家，捣毁大批诈骗窝点，将2553名诈骗嫌疑人押解回国。为确保岁末年初社会治安持续稳定，公安部“云剑”行动将延长至明年1月底。公安部刑事侦查局局长刘

忠义介绍，在境内打击上，各地公安机关根据公安部推送的电信网络诈骗案件线索，共打掉窝点4647个，抓获电信网络诈骗嫌疑人2.2万名。针对打击过程中发现涉手机卡、银行卡违法犯罪突出的问题，公安部组织20多个省份公安机关开展打击涉“两卡”犯罪专案行动，先后侦破一批大案，共抓获犯罪嫌疑人2150名，摧毁多个为东南亚国家电信网络诈骗窝点提供手机卡、银行卡的特大犯罪网络。

在境外打击上，今年以来，俗称“杀猪盘”的网络交友赌博（投资）类电信网络诈骗案高发多发，已成为群众损失最大、危害最突出的电信网络诈骗案。

公安部组织北京、重庆等13个省份的公安机关组成工作组分赴柬埔寨、菲律宾、越南等东南亚国家，与当地警方开展国际执法合作，先后捣毁境外窝点65个，抓获犯罪嫌疑人2053名。

在欧洲，中国警方与西班牙警方合作，将“长城”行动中抓获

的229名电信诈骗犯罪嫌疑人引渡回国。

今年以来，我国公安机关已先后14次从国外押回电信网络诈骗犯罪嫌疑人共计2553名。

此外，警方破获套路贷犯罪案件5.8万起，打掉团伙4205个，抓获犯罪嫌疑人4.1万人，查缴涉案资金577亿元。据监测，套路贷网络平台数量减少了77%。江苏泰州打掉放贷913万人次的虞某云套路贷团伙，抓获嫌疑人196名，查扣涉案资产22.1亿元；

河南焦作打掉以新三板公司为掩护的贾某套路贷团伙，抓获嫌疑人410名，查扣涉案资产9.2亿元。

“云剑”行动开展以来，各地公安机关还深挖彻查幕后组织者和骨干代理人，共打掉民族资产解冻类诈骗团伙576个，抓获犯罪嫌疑人8982名，抓获幕后组织者3547名、各级代理人5435名，有效遏制此类犯罪蔓延势头。