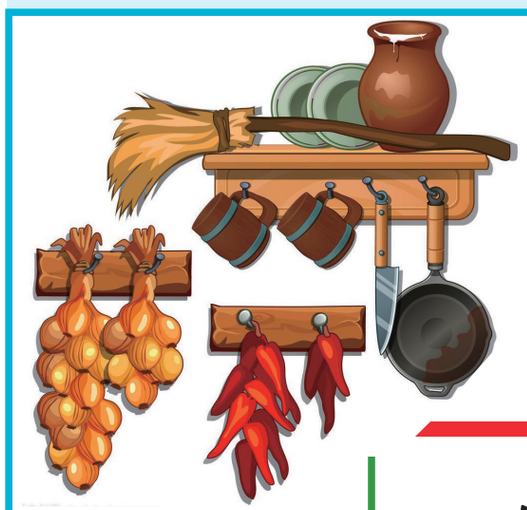

当“春运迁徙”变成“在家掌勺”

在做饭中体会幸福年味儿

做个会做饭的“吃货”，也是一种时尚

记忆中的味道

■ 吴苏锦

春节临近，团圆的年夜饭是每个人的期盼。今年，由于疫情防控的需要，全国各地都在倡议“就地过年”。不能回故乡吃家人做的年夜饭，我想那不如自己做一顿年夜饭，与远方的亲人视频连线，在“云端”共享这与众不同的团圆饭，也是一件“很酷”的事。

记得前年，我还初展了入门级水平的厨艺，给家人做了一桌团圆饭。当时我就像被施了魔法一样，内心有些忐忑又万分激动，有些慌张又干劲十足：温习食谱、买菜买肉、洗切准备、精心搭配……一个人前前后后热火朝天足足忙了两天，再经过一上午由生到熟的加工，“十菜一汤”终于隆重登场：油焖大虾、烧茄子、葱爆羊肉、蚝油生菜……虽然卖相差点儿，但上一盘菜吃光一盘，菜品还颇受欢迎。虽然这顿饭我自己没怎么吃，但看到大家纷纷点赞，我心里的大石头落了地，满足感、成就感瞬间爆棚。原来，自己动手做一顿团圆饭，比吃了满汉全席还美。时至今日，每每想起这顿对我是“里程碑式”的饭，还是回味无穷。

吃饭，是人类的生理本能；做饭，则是一门学问。老子说：“治大国，若烹小鲜。”治国理政的大学问，就藏在煎炒烹炸里。在这个“唯有美食与爱不可辜负的年代”，能吃，是福气；会做，是能力。

当年我是看着《舌尖上的中国》动了学做饭的念头，心想我的饭碗我做主，想吃什么就去采购食材，回来自己摘洗涮切、起火放油、翻炒烹炸、烟火弥漫，这才是人间味道。可是等自己真下手去做，才发现“一看就会，一做就废”是多么痛的领悟。

记忆犹新的是，刚学习炸丸子时，丸子一下锅全蹦出来了，更有甚者满屋飞。后来发现是丸子里水分太多，火又太大。原来，挑选食材、如何刀切、怎么配菜、油放多少、火候多大、何时下锅、翻炒姿势、调料几何……不同的菜品，要求都不一样，“凡事不可苟且，而于饮食尤甚。”清代“吃货”袁枚诚不欺我。中华美食博大精深，能把厨艺练就得炉火纯青，不下一番苦功，绝不能至。

我的朋友倩辉远渡重洋求学，为了满足自己的“中国胃”，她打电话向家人请教、手拿菜谱钻研……经过4年反复琢磨、不断尝试，从十指不染阳春水的做饭“小白”，成长为发面蒸馒头、调馅儿包饺子、炖鱼烧肉的能手，将浓浓乡愁幻化为一道道中华美食。留学归来后，逢年过节，吃团圆饭，也都是倩辉大展身手的主场。

的确，如今会做饭的年轻人越来越多。尤其是去年疫情之初 ，大家被迫过起“宅生活”。没有外卖、不能下馆子的日子，为了“吃”这头等大事，“打工人”纷纷学习做饭技能，撸起袖子下厨房，在“吃货”晋升为“大厨”的路上，你追我赶。做一个会做饭的“吃货”，也成为了一种时尚，细细咀嚼便会发现自己做的饭最香。于是乎朋友圈晒出的不再是四处游玩的风光大片，而是家常便饭、烹饪心得。烧得一手好菜，你就是圈里最靓的人，夜空中最亮的星。

都说生活需要仪式感，在家与亲人一起下厨做饭，围坐在桌前一起吃饭，不就是最高级的仪式感吗？“闲时与你立黄昏，灶前笑问粥可温”，何尝不是一种幸福的画面？

蔬饭之间，是闲情，是雅趣，也是一个不断探索、自我成长的过程。林语堂在《生活的艺术》中说：“我们的生命并不在上帝的掌握中，而是在厨子的掌握中。因此，中国绅士都优待他们的厨子，因为厨子实在掌着予夺他们的生活享受之大权。”春节就要到了，做一个掌握家人幸福的“厨子”，你准备好了吗？

自己做饭，对抗平淡、疗愈生活

■ 小森

前段时间休假，在家刷了几集《拜托了，冰箱》，对节目的宣传语印象很深：最好的美食，全都在你的冰箱里。

最近刚搬了新家，本着够用即可的不浪费原则，我们买了一台172L的双开门小冰箱。随后，糖小姐马不停蹄往返于超市和家之间，把冰箱填得满满当当。有一次我随手打开冰箱门，不由感叹道：“冰箱里还是要填满食物才有家的感觉啊。”这话后来被糖小姐拿来调侃，但那种油然而生的愉悦感却久久盘旋在脑子里。

继冰箱之后，糖小姐又陆续添置了烤箱、煎锅、刀具、榨汁杯等。感谢糖妈妈寄给我们的玻璃汤锅，锅体晶莹剔透的质感，让做饭这件充满烟火气的事也变得文艺起来。然后，糖小姐开始了钻研美食的事业。

真正开始自己做饭后才发现，原来通过自己的手，吃上干净、健康且美味的食物，一点都不难！而且，一些看起来高大上的菜式，比如白灼虾，关键是虾要选好，蘸料要配好；蒸茄子，用来提味的线椒圈是灵魂；清炒西葫芦，加一点胡椒粉，就别有一番风味……做葡式蛋挞为了更健康一些，用蜂蜜代替白糖，烤出来的蛋挞更清甜，吃起来也更少一些“罪恶感”。我最喜欢三明治加火龙果汁的早餐，唤起一天的满满动力；还有另一款足料鸡蛋羹，点缀上坚果；红枣姜茶窝蛋，女人的良药。

昨天的晚餐是酸汤肥牛，就是超市买的冷冻肥牛卷做的，豆腐虾仁汤为我打开了味蕾新天地。制作工序有点复杂，要把豆腐、鸡蛋、胡萝卜、西芹、洋葱等食材切碎揉成团，然后加调料，小火慢煎。但成品很惊艳，油脂香混合着豆腐和蔬菜的清香，味道不咸不淡，刚刚好。还有甜点，芋圆牛奶、烤鲜奶，这里面只加了鲜奶、蜂蜜和玉米淀粉，外面的一层是饼干屑。最大程度保持了牛奶的鲜香，不油腻，更健康。当然，上面这些佳肴都出自糖小姐之手，我只负责打下手，以及最后的一步——品尝。

美食能治愈人的灵魂，这句话应该没有人会质疑。我想，除了美食本身对味蕾的刺激外，寄托在食物上的情怀，以及围绕食物展开的一段段回忆，才是它能疗愈人心的原因。

糖小姐做的饭很美味，但与她一起做饭、一起吃饭的时光更弥足珍贵。糖小姐说，在原本看起来那么破旧的一间房子里，却能烹调出一碟碟美食，本身不就是一件化腐朽为神奇的事吗？

相/关/链/接

就地过年：

“云”上买年货 年夜饭速成

■ 明文

春节将至，北京、天津、上海、河北等20多个省市倡议就地过春节，全国多地要求取消单位年会、团拜、联欢、集体慰问等活动，家庭聚会聚餐等控制在10人以下。在防止人员聚集前提下，年货“买买买”怎么办？年夜饭怎么操办？近日，小家庭式“大菜”、半成品菜、“快手菜”……一些“速成”年夜饭走俏，逐渐进入预定和热销高峰。

全国网上年货节放心“买买买”。商务部电子商务司司长骞芳莉介绍，商务部将会同有关部门在1月20日至2月18日期间，举办“2021年全国网上年货节”，将通过直播、上“云”等方式，在网上打造“买年货”“赶大集”“云餐厅”“云拜年”等特色活动。“中华老字号等优质餐饮企业将提供年夜饭、寿喜宴等餐饮配送到家服务。同时，推出‘春节不打烊’‘春节也送货’等配套服务，让大家在家里红红火火网上过大年。”骞芳莉说，参与“2021全国网上年货节”的各类活动将加挂统一标识，让消费者一目了然。各参与企业也将推出优惠券、满减、秒杀、直降等促销，加大投入、实折实扣，让老百姓真正享受到实惠。

小家庭式速成年夜饭流行。盒马工坊相关负责人蒋军说，今年盒马为就地过年的家庭首次推出了适合4人至6人规模的“小家庭年夜饭”，以热菜、半成品菜为主。“消费者无需预订酒席、外出用餐，在家简单操作就能吃上年夜饭。线上也推出了全国各地年菜，为人们带来家乡的年货。”

当“春运迁徙”变成“在家掌勺”，便于操作的重要性凸显。“今年我们开发了港式佛跳墙、花胶鸡，海南文昌椰子鸡，老北京羊蝎子火锅，本帮八宝鸭，川式沸腾牛蛙等近百种全国各地风味的‘快手菜’，鼓励大家在家享用团圆饭，留守的异乡人在家就能吃到故乡的年味。”叮咚买菜副总裁熊卫表示。

笔者观察到，今年很多酒店、饭店、餐饮连锁店结合去年春节的战“疫”经验，提前应对，备足备好年夜饭，还推出“一桌餐”年菜礼盒速成品等，消费者经微波炉加热、简单烹制，就可以做成一大桌年菜。很多餐饮企业结合小家庭的用餐特点，把“老字号”菜品做小做精，减少浪费；加大和配送平台合作，送菜到家。

照着食谱，在家吃遍环球美食

■ 叶酱

因为疫情和生娃，去年成了我在家吃饭频率最高的一年。365天，每天换花样实在太烧脑，于是就开始从各种料理食谱书中寻找灵感。烧饭的学问太多太琐碎，换一个菜系，等于换一种解题思路。食材有可替代性，调料却是料理的灵魂，比如和食要有味醂、橙醋，韩食要有辣椒酱、糖稀，意大利菜要有橄榄油、黑醋汁……逻辑先要理顺，材料也一样不能少。

归根到底，食谱是对料理的解构和重塑，一道菜吃百遍，都抵不上自己做几遍，这样才能真正认识一种料理。马上就要过春节了，我推荐几本好用也好看的食谱给大家，照着做，在家吃饭也可体验到环游世界的美食。

《跟着小嶋做烘焙》《跟着小嶋做甜点》：这本书对初学者十分友好，介绍了很多款“搅拌一下”“冷藏一下”就能成功的甜点，当然也有需要烘烤的蛋糕。虽然有生之年我可能都无法做出书中那样的蛋糕，至少是个美好向往吧。

《蔬菜教室》：该书作者是拥有30多年从业经验的蔬菜达人内田悟，除了经营蔬果店还开办免费蔬菜教室，教会大家更好领略四季时蔬的魅力。作为素食爱好者，我可以几天不吃肉，但绝不能一日无蔬菜、水果。只可惜有些特别的蔬菜像茗荷、蜂斗叶、牛蒡、土当归等，国内不容易买到，而我也好想念那些带有淡淡苦味的山野菜。

《绝不失手的基础料理：韩国国民食谱书》：这本食谱信息量非常庞大，几乎涵盖韩国料理的方方面面。比如将某种食材的不同做法浓缩在一个页面，每一步骤都有配图，简洁明了。韩国菜里有很多凉拌小菜和汤品，深得我心，我就照此食谱做了辣炒章鱼，很美味。我之前常去韩国村买小菜，觉得挺浪费的，其实只要有几款基础酱料，大多小菜都可以自制。

《日常食材教室》：所谓日常，就是用手边最容易获得的新鲜食材、冰箱里最容易囤积的食材，让同一道菜焕发新的滋味。也就是“100个人做，100个人都能做得好吃的菜谱。”栗原晴美作为家庭主妇，凭借此书成为日本首位获得“世界美食图书大奖”的作者。

《基本和食》：书中展示了最基本的日式家常菜，以炖菜居多，像照烧鲫鱼、生姜烧肉、筑前煮、味噌炖鲑鱼……和食的两件头等大事，米饭和高汤，还专门留出篇幅讲解。

《银勺子》：号称是“意大利烹饪界的圣经”，是漫画版的意大利家常菜教学书。看了你会觉得，意大利菜也挺容易的，马上动手试试看吧。

春节不出门，不妨在家好好研究这些食谱，做各种环球美食犒劳自己和家人吧。

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 人民日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师