

这个春天，上海静悄悄。突如其来的隔离生活，年轻人失去外卖助攻，定闹钟抢菜，学着下厨房；夫妻俩日夜兼程带娃，掐好时间错峰办公，料理一家老小三餐餐。疫情之下，生活不太寻常，我们都在努力适应新的日常。

物资有限的日脚里，劳动人民的智慧无限。一袋碧绿青，一团腾腾锅气，一桌荤素搭配的巧思……认真吃饭，是居家生活最后的倔强。本期我们采访了5位朋友圈里的生活家朋友，感谢他们贡献居家时期关于吃饭这件事的实用方法：如何高效囤粮？发到手的保障物资可以怎么吃？应急的快手美味食谱有哪些？希望这份有温度的生存指南能够帮到读者。

关于吃饭这件小事

文 / 刘立言 采访支持 / 黄瑞安 夏曾珍 图 / 受访者提供

这段特殊的时间终于有时间陪陪家人吃饭，也好的。

Sanji
职业厨师



如果你是80、90后，很容易猜到这个名字的主人有着《海贼王》的奥义。笑起来眉眼弯弯的Sanji，从小爱做菜，热血动漫的能量把他一路推进料理的殿堂。从和平饭店，到日式烧肉餐厅，这位职业厨师一直广受食客们的喜爱和追捧。他说，这段特殊的时间倒是终于有时间陪陪家人吃饭，挺好。

在Sanji看来，北京的灌汤、四川的血旺、上海的辣酱……在全国各个地方菜系里，都能窥见当初劳动人民在食材拮据时的智慧。不妨管理好部分焦虑，抱着勤俭持家的态度，来面对当下家中的庖厨之事。

Q：居家期间，适合囤哪些食材？怎么处理？

出于职业习惯，我平时就对家里食物的仓储及冰箱的管理有很好的方法。冰箱不是保险箱，东西一放就万事大吉，生活经验都体现在细节里。不管是现在还是解封后，不请厨房事的人都可以学起来：

- 冷冻的食材切好合适的大小，真空包装，贴上标签储存。放干货调料的区域也做好了干燥密封；剩下的冷藏区域有足够的空间放奶、蛋、蔬菜。

- 青菜、芹菜、春韭、春笋等时鲜蔬菜，直接绞碎拌进肉馅，肉馅易存放，吃起来也方便。做个狮子头是中餐，压成肉饼变西餐，调个关东煮的汤则是日料。

生活充满未知，心情跌宕起伏，好好吃一餐饭或者做一餐饭，都可以抚慰人心。

雯雯
独立美食策划人 / 雯·私宴主理人



踏上美食这条道儿就再也回不来了，说的是雯雯。做过记者，也混过时尚圈，后来去家居杂志升到了区域总监……而这一切都抵不住10年前和美食杂志结缘后，发现自己更喜欢在厨房。她毅然离开了传统媒体开启了独立美食人的角色，做起了私厨定制。

隔离在家的雯雯，把齐齐整整一家人一起吃饭作为最重要的事。如今生活充满未知，心情跌宕起伏，好好吃一餐饭或者做一餐饭可以会抚慰人心。“我家小主最大的乐趣就是一天三四问，今天吃什么？”她说，吃饱喝足才有精气神。

Q：最近收到很多土豆、胡萝卜，怎么办？

疫情期间，炸出很多厨房新手朋友。有很多人发消息来讨教，派发的食材该怎么

做料理，还有朋友视频连线上一堂烹饪课。如今土豆、胡萝卜、洋葱等应该是收到最多的食材，我的建议是，合理运用你手头的食材，让每一种食材都变成好几道菜，比如土豆，一部分来做咖喱，另一部分可以用来做土豆沙拉、酸辣土豆丝，家里有条件有时间的可以做甜品。

Q：关于美食，有什么心得体悟想要分享吗？

日本美食影视剧是我比较喜欢的。木村拓哉主演的《东京大饭店》，还有《澄沙之味》。《主厨的餐桌》、《朱莉与朱莉娅》也值得推荐，可以从感悟美食的魅力，体会它与生活和心灵产生的共鸣。

推荐食谱 | 蔬菜汤

一道蔬菜汤，和手里拿到的物资尤为应景。它令人想起意大利餐厅里的Minestrone Soup（什菜汤），起源类似中国的八宝粥，没有固定的搭配形式，厨房里的任何蔬菜边角料切碎炖成一大锅汤，既可以搭配面包一起食用，也可以拌面吃。如果你也怀念烫口湿润的一碗热汤，这道简单的料理，可以让你与蔬菜和解。

食材：
培根4片、洋葱1个、胡萝卜1根、土豆1-2个（大就1个，小就2个）番茄2个、卷心菜1/4个

做法：
把所有食材洗净去皮切块，开火热锅冒热气时调小火，下切成小块的培根煸炒出油脂，放洋葱翻炒至变软变透明后放入胡萝卜，稍微混合翻炒后盖上盖子将火调至中小火，将蔬菜的水分焖出来，大概3-5分钟左右，胡萝卜变软则开盖加入土豆和卷心菜，混合翻炒一下，最后将去皮并切成小块的番茄加入锅中。

把所有食材混合翻炒至番茄不成形，加水没过食材，加一片香叶（如果有的话），再倒入一勺番茄酱，开大火一边等待沸腾一边撇去浮沫，沸腾后调小火，盖上盖子，煮30-40分钟，关火加盐、黑胡椒、调味即可。

独居“失业”的空白日子里，是关于美食的记忆治愈了我。

Nita
派对策划



推荐食谱 | 黄油牛排 & 香肠焖饭

Nita说，独居的朋友们作为居家隔离最省粮食的群体，一定要入空气炸锅和电饭煲，有了这两员大将，一切都能轻松变得好吃！

食材：
黄油、肉眼牛排、盐、黑胡椒

做法：
肉眼牛排放入空气炸锅，牛排上放入一小块黄油，加上适量的盐与黑胡椒，（如果有喜欢的蔬菜，比如蘑菇、芦笋等一起加黄油，用烧烤纸隔开放）空气炸锅180度烤10分钟，翻面，180度继续烤5分钟就可以出锅啦。

食材：
大米、香肠、香菇（可放可不放）、胡萝卜、土豆

大米淘洗干净放进电饭煲，正常放水，香肠、香菇、胡萝卜、土豆，或者喜欢的蔬菜切成了丁，切姜丝或者姜末备用。全部食材倒进电饭煲，淋两圈酱油，搅拌均匀，正常焖饭即可。即使在别人看不到的地方。

Q：一人食，一日三餐如何解决？

一个人在家，还好封控之前，我囤了一些比较耐放的食物：鸡蛋、南瓜、土豆、玉米、萝卜，现在这些菜随时拿出来做个咖喱、煲个汤都非常不错，很方便。我也囤了牛排、排骨等，依靠空气炸锅，可以轻松烤个肉解解馋。此外，还有很多预烤的面包、香肠、鸡块、薯饼，轻松烤一下就能变成还算美味的早餐。

Q：关于美食，有什么心得体悟想要分享吗？

推荐大家看《查理和巧克力工厂》，因为主演是我喜欢的约翰尼·德普。神秘的巧克力工厂会邀请5位小朋友去参观，这5张参观票藏在在售卖的巧克力盒子里面。好像上帝的每一次馈赠都提前标好了价格，不同品行的孩子在工厂里收获了不一样的“待遇”。不管你所处什么样的境遇，坚持做对的事，即使在别人看不到的地方。

