

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

此刻最想念的，是老爸做的红烧螃蟹和四喜丸子。

Viki

创意集市 / 制片人 / 造型师



今年刚好是 Viki 来到上海生活的第八年，目前在创意市集「凡几」工作，偶尔也是制片和造型师，尝试一切觉得好玩的事情。美食对 Viki 而言是一种生活方式，走在城市的各个角落挖掘好吃的小店，亦或是和朋友们聚会时的大快朵颐，除了味蕾的享受，更珍藏那些快乐回忆。

自 2020 年疫情发生后，她决定开始健康生活，每天早起做便当带去公司。这个山东潍坊姑娘，此刻最想念的，是老爸做的红烧螃蟹和四喜丸子。疫情之下，这些美味储存在大脑的海马体内，使得干饭人被迫激发了做饭的天赋。

Q: 请分享打工必备的日常好物!

加热饭盒: 加水 20 分钟即可加热饭

菜，也不会破坏食物原来的口感，很适合公司没有微波炉或者不想排队等加热的朋友们。

随身榨汁杯: 非常便携好用，可以带新鲜的水果去公司，现榨奶昔或者果汁，功率日常够用，基本不是特别坚硬的食物都能打碎，自制饮品适合戒掉奶茶。

Q: 关于美食，有什么心得感悟想要分享吗?

推荐一部日本美食电影《海鸥食堂》，讲述的是在芬兰的一所日式食堂里的温馨故事，对里面有一句台词印象深刻，“假如明天就是世界末日，你会做什么？”女主幸惠答道：“吃好吃的东西，叫上喜欢的人。”



推荐食谱 | 咖喱鸡肉饭 & 蔬菜料理

咖喱鸡肉饭

食材:

咖喱块半块、鸡胸肉、土豆、胡萝卜、洋葱、料酒、牛奶适量

做法:

鸡胸肉切块加料酒炒变色备用，炒洋葱胡萝卜和土豆断生（口味重的可以加点盐或者黑胡椒），最后加水加咖喱块再加牛奶，水开放鸡肉煮到汤汁浓稠即可，和外面卖的味道没区别！

香煎芦笋 / 白灼生菜

食材:

芦笋、生菜、黑胡椒、大蒜

做法:

这两个是最简单的蔬菜制作方法，健康又好吃。芦笋就直接洗净切断放黑胡椒煎熟即可。生菜焯水，放上蒜末、小米辣、酱油、醋、再浇上一点热油即可，基本五分钟可以搞定。

你在哪里生活过，经历过什么，都会在“吃”这件事上留下痕迹。

坎迪斯

家居博主 / 「五十平」主理人



作为一个家居博主，坎迪斯做到了把生活过成了很多人的理想型样子。曾经，她在一间 50 平米的房子里住了较长时间，经常以这个家展开分享，比如室内的装修、喜欢的设计、自己认同的生活方式等。在她刚搬入的新家里，她为自己设计了一个功能性超强的厨房，经常自己做饭，厨艺日益精进，办家宴次数也变多了。也许这次疫情之后，“厨房”不再是年轻朋友们认为可有可无的存在了。

Q: 分享隔离居家生活“苦中作乐”的美食趣事。

这次上海疫情，我恰好回老家了。但年初上海出现散发新冠病毒感染者病例那会儿，小区曾封闭过 48 小时，足不出户整整 6 天。隔离的时候，我保持着每日三餐的节奏，不叫外卖，自己做饭。

平时自己就算是一个爱囤货的人，家里都会备好一些干货，比如像黑木耳、小香菇等菌菇类，用来炒菜或做凉拌；百合、莲子、小米和各种豆类，这些可以用来煲

粥和煲汤；还有面粉，可以用来包饺子；也会买很多零食和速食食品。比起囤货，学会如何保鲜食材更重要，为此我还特别写过一篇关于食材如何储存的文章。

Q: 关于美食，有什么心得感悟想要分享吗?

我前阵子看了《圆桌新春派》的第二集《家宴》，被美食家陈立老师渊博的学识震撼到。他说家宴非常重要，是一个家庭历史的缩影，你在哪里生活过，经历过什么，都会在“吃”这件事上留下痕迹。老友老酒老地方，是对自己过往的肯定，如果没有老友老酒老地方，你没办法肯定自己走过的路。

2022 年的春节，我第一次在上海和朋友们一起过年，办了 4 天的家宴。能拥有真心的朋友，在一起哪怕不做什么都能放松下来，是很幸运的一件事。还能在一起，还能一起喝口汤，就俩字，珍惜吧。现在，我只盼望我心爱的这座城市早日战胜疫情，我可以与朋友团聚一桌，分享美食。

