



简单、高效、省事,是年轻人选择“糊弄餐”最主要的原因。



曾雨晴上班时自带的“糊弄餐”。



在周末提前准备好食材放进冰箱,是“糊弄餐”的秘诀。



简单的几种食材组合就可以完成一份“糊弄餐”。

把三餐凝练成“十分钟哲学”

在时间夹缝中,年轻人悄悄重构饮食观

【文/林千惠 图/受访者提供(除署名外)】

最多不过十分钟,做饭吃饭都省时

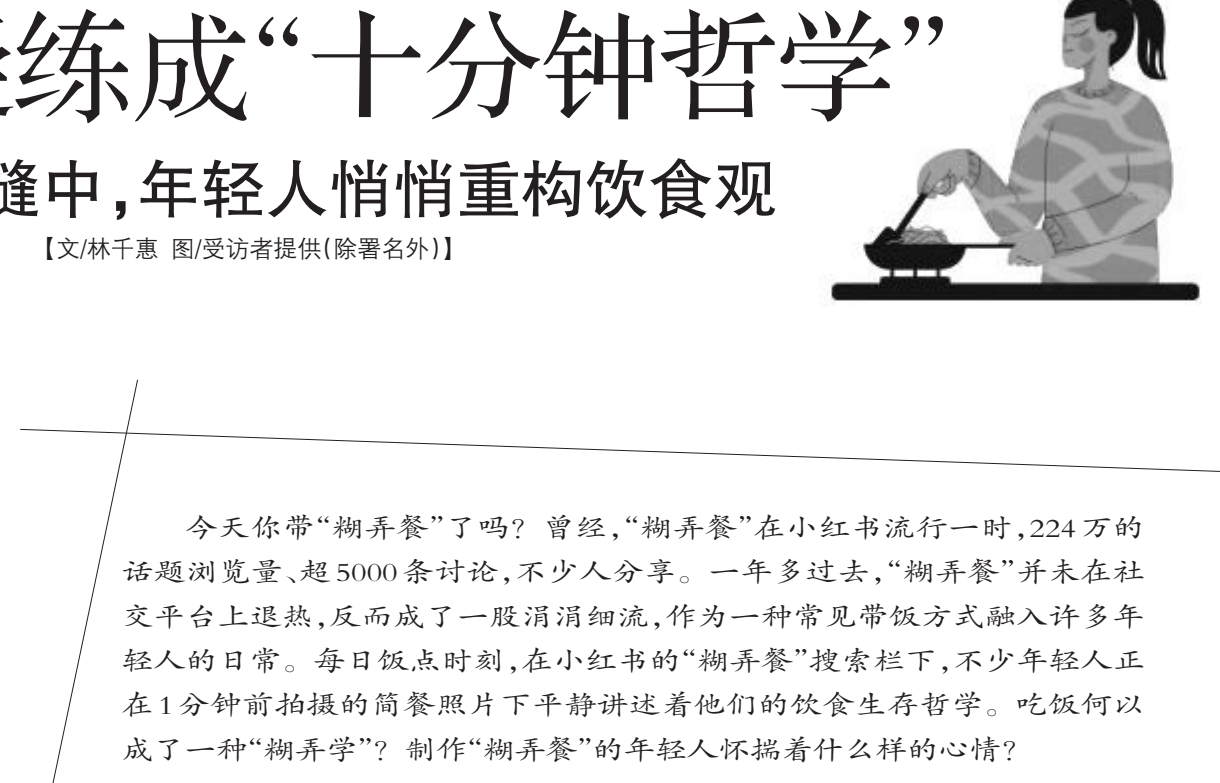
十分钟做好一顿饭,在这一年多来,已成为28岁的张家孟的惯例。每天出门前,她带上家里已切好的牛肉片和青菜,中午时间,在办公室下一包菌汤火锅底料烫上。“从泡水电烫好,不过十分钟。”她合计一算,这样吃饭很省时。有时她也直接用电饭锅做碗简单的煲饭,土豆、鸡腿肉和米饭混在一起,装在饭盒中,可以吃两顿。

00后小白在小红书上坚持更新自己的“糊弄餐”日常,标题一般是“两分钟准备午餐”,配上一个蓝色便当盒子的图片。便当盒里面三格割开,分别放面包、蔬菜和坚果。“我准备过三明治、燕麦杯、冷食等食物拼盘。”她盘点这一个月来的食谱。准备时长自然不会只有两分钟,但也“最多不过十分钟”。她一般在周末备菜,卤好牛肉、烤好面包、洗好蔬菜,然后放入冰箱冷冻,等到工作日再分批解冻食物。

蛋白质、碳水、维生素一样不缺,虽然看着糊弄,但营养是够的。对22岁的曾雨晴来说,锅里撑个支架,上面放红薯、土豆和鸡蛋,下面压几片青菜,清水一煮,就组成了她的晚餐。“我会考虑营养均衡,碳水、蛋白质、脂肪和维生素都要,营养全面了就可以,再加點青芥末酱做调料,就是能吃的水平了。”她介绍说。

方便快捷又健康,爱上食物的本味

方便、高效,是“糊弄餐”最明显的优点。“我没时间做饭。”曾雨晴说。随着从应届生变成上班族,她的时间重新排序,在忙碌的新生活中,“糊弄餐”成了她的最优解。虽然点外卖也是一个选择,但她对外卖抱有怀



疑的态度:“很多外卖重油、重盐,并不如自己做的健康卫生。”权衡之后,她宁愿自己动手。

健康是大多数“糊弄餐”的另一个关键词。本来是为了减肥,但小白最终喜欢上了“糊弄餐”。“‘糊弄餐’可以做到低碳高蛋白营养搭配,而且低盐低脂,吃完后身体和心理都没有负担。”小白说。某种程度上,因少油少盐、处理食物方式简单,“糊弄餐”类似于健身人热爱的健身餐,但后者动辄四五十元的价格令人望而却步,前者却可以让小白自己掌控成本,因此成了后者的平替。

23岁的张宇是厨房新手。离开学校,初次租房独居后,他踏入平时很少进的厨房,跃跃欲试,想自己做饭搞点花样。但很快他发现,做饭远比他想象中复杂得多。调味料的多少、水煮时间的长短,都关系着食材最终是否会被有效利用。几次失败下来,他彻底老实,投奔“糊弄餐”。“糊弄餐”最大的好处在于简单,不浪费食物。“用很长的时间去做砸一道菜再全倒进垃圾桶,

不如花几分钟用水煮点东西,品尝食物的本味。”

追求时间性价比,糊弄与否是一种选择

并不是所有年轻人都向往厨房里的烟火气。“自己认真做饭非常烦琐,做一次会很累。”张宇坦言。选择“糊弄餐”,也是由于想好好做一顿饭,时间成本太高。去市场买菜、清洗、烹饪、洗碗,一顿饭往往需要两三个小时的投入。相比之下,水煮玉米、红薯或鸡蛋,要么做一些最简单的菜色,时间大大缩短。“我可以拿这些时间来做我想做的事,而不是仅仅为了吃折腾。”他说。

“我做饭的第一要义就是填饱肚子就可以了。”张家孟对吃这件事没抱太大期望,更何况做饭会消耗她的精气神,让吃饭变成麻烦,而不是享受。一次她心血来潮想吃奥尔良烤鸡翅,于是去超市买鸡翅、调料,处理食材,再自己动手烹饪。从准备到做好成品,整个烦琐的流程让她十分疲惫,等食物出了锅,她已没什么心情:



“糊弄餐”的做法虽糊弄,但营养齐全。

“说到底,做一顿好饭的性价比和回报率太低了。”

对时间的合理分配以及利用效率,在她这里,严谨地和一日三餐联系在一起,并在效率结果导向的支配下,将选择指向“糊弄餐”。她认真地审视做饭所花的成本,计算其中的性价比,并做出判断:“计算以后,我认为比起花时间自己做一顿热腾腾的饭菜,这段时间用在出门散步、和朋友聊天上更划算。”

衡量自我感受后,糊弄成为最优解

曾雨晴以“妥协”来形容她对“糊弄餐”的制作。上班占据了她工作日的绝大多数时光,带着疲惫离开工作岗位后,她更想将时间分配在别的事而非做饭上。“在做‘糊弄餐’时,我心里更多是无奈的情感,因为我想留给别的事一些时间,却还是要用做饭来维持自己的生命体征。”她说。

休息时间的有限性,令“吃”和“如何吃”成了许多年

轻人需要犹豫的抉择,而如何做饭也成了需要一个去思考到底值或不值的问题,甚至是一道需要计算的数学题。“我早上八点半上班,开车到单位需要半小时,因此七点多就需要出门;十小时后,我离开办公室回到家里,只剩下几个小时是我的休息时间,要是全情投入用来做饭,休息时间就大大减少了。”张家孟坦言,时间紧张,是她选择“糊弄餐”的根本原因。

张宇也将时间看得很重。在他的“数学题”里,回家后的时间利用率决定着他下班后休息时间的质量,因此,对每一分每一秒都要合理分配和把握。“相对来说,做饭、吃饭这个每日必须经历的选项,在我的表格里必要程度排前,重要程度却排后。这种矛盾令我不得不做饭,却又必须尽可能压缩花在它上面的时间。只有如此,我才能获得做其他事的自由。”张宇说。

“毕竟我们休息的日子少于工作日。”小白客观地说。因此,是要以“糊弄餐”来换取可以娱乐的休息时

间,还是选择做大餐犒劳自己?一顿饭,其实是年轻人衡量自我感受后的选择岔路口。权衡下来,张家孟认为“糊弄餐”是她当下为生活所做的最好选项:“星期一到星期五当上班族,吃饭是为了能活着。只有周末才是属于我的人生。”

糊弄享受两平衡,吃得快乐是关键

在糊弄一下和享受佳肴间,小白探寻着其中的平衡点。平时她会做“糊弄餐”,到了休息日,她会和朋友、家人外出就餐,品尝高油高盐的食物。“我多是以交替的方式用餐,二者相互平衡,既不影响健康,也不影响我外出就餐享受。”小白说。

“如果有时间的话,我肯定还是希望享受美食、享受烹饪的乐趣。”曾雨晴说,“闲下来时,我也捣鼓过好吃的,之前做过像金汤肥牛、百香果炖牛肉之类花时间的菜。”尽管眼下以“糊弄餐”为主,但她仍愿意去做更丰富的尝试。而即使做“糊弄餐”,她也尽量挑选好的食材,让自己吃得更快乐。

张家孟记得,上一次动手做丰盛的餐食,是在一个悠闲的小长假。趁着空闲,她在家中的院子,和朋友们来了一次BBQ。那天她很忙碌,站在炭烤箱后,一会儿给烤肉翻面,一会儿替烤菜刷酱,自制美食让她很享受:“我至今还记得蒜蓉生蚝烤熟,送进嘴巴的那一瞬间,蒜蓉尤其美味。”蒜蓉的飘香是食物的本味,也是漫长的休息所带来的韵味。

“有时候,我会过于注重时间的利用率,希望每一秒都有用,以至于会忽视自己的其他需求。”张宇反思道。最近,他打算调整自己做“糊弄餐”的频率,尝试慢下来,以更平和的心态来面对做饭这件事。

某种程度上,“糊弄餐”反映了年轻人个人的生活方式,不过也只是一道小小的缩影,而非全部。“如果忙得像个陀螺,就做‘糊弄餐’;偶尔兴致一起,就钻进厨房。”张宇思索道。他觉得,无论是哪种状态,对年轻人来说都不可能一直持续,因为生活总是在发生细微的变化,只截取其中一面进行论述过于武断,更重要的是在其中找到平衡。

“‘糊弄餐’也好,精致做饭也罢,根源都是为了自己,自由和舒适,才是我们去选择的最终目的。”他说。