

烦琐的买汰烧，一剂治愈的药 感受当下的具体，品尝生活的甘味

【文/青年报记者 林千惠 图/受访者提供】

当做饭时，我们究竟在做什么？在菜市场里流连忘返，于厨房里感受食材的触感……做饭这一议题，是生活中最日常不过的一环，有人嫌麻烦，有人却甘之如饴。“做饭是一种治愈”“菜市场漫游者”等标签在网络平台上的浏览量超千万，发帖近十万。吃饭这件事，看似很小，却引起许多年轻人的关注。以买菜和做饭为引子，这些年轻人细心地品尝着生活的甘味。



木青自制的饮料。

郑旭做的松饼像模像样。



木青亲手烹饪的菜饭引人食指大动。



木青和朋友一起做的中秋餐。

做一顿好饭，成为日常的一环

“以前蒸蛋总蒸不好，有天发现加温水去调，盖上保鲜膜蒸，百蒸百灵。”26岁的木青说。这是她记录自己做饭的第三年，相册里已有近千张做饭照片。从家常的蒸蛋，到自调的酒水，各式各样的好菜都有，如今做一顿好饭，成了她生活中不可缺少的一环。每次做完，她都会给它们精心留影，拍下装饰了枸杞和兰州百合的蒸蛋、镶嵌一片柠檬的酒杯，入了肚子的饭被一张张影像不断“反刍”。

不知从何时开始，90后郑旭不再喜欢去外面交际应酬，而是喜欢待在家沉浸式做饭。自己熬蓝莓酱，做各种甜点，做完摆一个漂亮盘子，拍照分享到朋友圈。“五月初的时候，我第一次尝试做了松饼，松饼有鸡蛋和牛奶的香味，口感松软，吃的时候十分满足。”她说。从选菜品到加工处理，从做饭、吃饭到收拾厨房，她从中感受到一种无与伦比的治愈感。

和郑旭类似，今年一月开始独居生活之后，大学老师高黎思经常踏入厨房，并且迷上了自己买菜做饭：“一开始我做饭还有些不稳定，经常是味道咸了、肉炒得太老，状况百出。时间长了，厨艺就稳定了。”她挑战家常小炒，技艺纯熟以后，又试着给自己上难度，来一道红烧鱼、肉肉饭或煲仔饭。“我原本喜欢在夜深人静

的时候刷外卖软件，现在变成了刷做饭帖子，想着第二天做什么，安排什么食材。”她笑道。

在蔬菜迷宫，体会生活的实感

做饭的乐趣在哪里？“当然是去菜市场买菜。”24岁的罗荣彦脱口而出。第一次走进浦东新区的上钢集贸市场，是为了寻找一种在超市里买不到的食材，结果到了菜场，她有种走入蔬菜迷宫般的错觉。一捆捆叫不出名字的绿叶菜、红彤彤的番茄，它们堆在一起，杂乱又美丽，经过上海爷叔和阿姨身边，总有几句上海方言溜进耳朵里。

超市崛起的当下，菜市场正成为一个有烟火气的地方，吸引着许多年轻人成为一名“菜市场漫游者”。“麻雀虽小，五脏俱全。”高黎思如此形容小区附近的菜场。品质极好的黄牛肉，或是刚从农田带来的新鲜蔬菜，一切都可以溯源，回归到食材的起点。有一阵子，她沉迷于买菜，每天不带点东西回家就不舒服。

沾了泥土的萝卜、浇了水后湿漉漉的芥菜……在菜市场，摘好的蔬菜不是放在盒子里，被保鲜膜包好，或贴上标签写好价格，而是带着略微的泥沙，放入篮筐或塑料袋里，亲昵地和其他蔬菜挤在一起。罗荣彦逛菜市场，很喜欢观察新鲜蔬菜。告别了明净整洁的超市，原来食物还有另一种样貌：“蔬菜不只是我在线上

看到的待选图片，或是用保鲜膜裹着的商品，它和自然相连接。”

尽管叫盒马外送也很方便，郑旭却更愿意自己去菜市场：“线上的货比三家十分耗精气神，又为了凑满49元免配送费购买许多不想要的食物，不知不觉就陷入消费陷阱。”但到了线下的菜市场，购买食材成了件更自在的事，切身感受菜品的新鲜度、挑选喜欢的东西，洗去在都市上班的疲惫，“菜市场里，很多摊贩愿意和人聊天，聊着聊着，就会送点葱或辣椒，熟悉以后，还会推荐品质好的蔬菜。”她说。和菜摊老板面对面聊天、沟通，收获的不仅是蔬菜，还有丰富的人情味。

在烹饪间，他们感受世界韵味

木青站在厨房里，离开手机，将五感聚焦于眼前的一切，她为做饭而感到幸福：“做饭时五感都打开，身体本身和世界接触面越大，存在感就越强。”油炸食物的声音像下大雨的夜晚，看见食物的摆盘，摸到带着黏液的鱼鳞，闻见炸鱼丸的飘香……她生动地形容着做饭时的一切，将世界浓缩为一个小小的厨房。以最大的五感去感受当下，做饭这件事让她心中充盈而安心，真实感受到自己和世界的触碰。

从菜市场买菜回家，做一顿好饭代替外卖，和新鲜食材相接触，体会自然的本味。“一罐150克的蓝莓酱要



逛菜场让热爱做饭的年轻人找到了不少乐趣。

15元，于是我自己在楼下买了两盒15元的蓝莓，不仅没有添加剂，也更加实惠。”郑旭说。将蓝莓和白糖拌在一起碾压，放入不粘锅中，用小火慢熬、收汁，把成熟的果实变成热气腾腾、冒着泡的果酱，她觉得很有意思：“以前喜欢拍照找漂亮饭吃，久而久之发现意义不大，何必为了出片而出片？我自己也可以完成。”

做饭的“战线”通常需要拉得很长，但这段漫长的时间，郑旭视之为一剂治愈，从开始买菜到收拾厨房，动辄需要几小时，但她享受这份独处。平日里，高黎思需要面对繁忙的科研工作，而在做饭这段时间，她完全沉浸其中，缓解自己的压力：“每天做饭给我带来了不少快乐，觉得是逃离了我枯燥的工作。”

罗荣彦也有相同感受，她的工作需要和很多人对接，这让她的工作时间通常变成被切割的碎片。下班回家后只要得闲，她更愿意放下手机，走进菜场，回到厨房，将全身心交给锅碗瓢盆，感受从锅内传来的热度：“很多人觉得做饭很累，但于我而言并非如此。在我做厨子的过程里，世界完全安静下来，只有我的呼吸和切菜、烧水的声音，是一段不被打扰的深度体验，就像一场冥想。”

用一顿饭，掌控人生最小单位

买菜做饭是一件琐碎的日常，但去完成它的意义，不仅是为了吃。有人从做饭这件事上感受到时间被分走的焦虑，但也有年轻人感觉到美好的情感。“对我而言，做饭感受到了对人生的掌控感。一次认真而具体的做饭过程，就是掌控人生的最小单位。”木青认真地说。生活有时令她焦躁和情绪化，在厨房里，却实实在在地感受着具体的一切，那是一种扎根于具体生活的力量。“在意识到真实的感受后，我那种由情绪带起来的空洞，会一点点回收，最终回归平静的自己。”她形容。

听起来很玄妙，但这种感受并非只有她一人所有。“在我发现自己做饭做得不错后，我也越来越有成就感，就像在完成闯关游戏。”高黎思说。每天安排自己吃什么，像是在玩过家家，没人去评价和干涉，完全按照自己的喜好来，让她觉得很开心。买新鲜的食材、计划着把它们尽快消耗掉，吃完后戴上橡胶手套，把用过的厨具用热水洗好，把灶台桌子的边角擦干净，这种重复、有规律的事很难在她生活中持续，却因为做饭，变成了一种日常。“做饭给我带来了好好生活的平静感。”她说。

“食物永远不会欺骗你，它照顾你的胃，也照顾你

的心。”木青说。通过做饭这种方式，这群年轻人和生活连接起来，去感受自己的存在。去年中秋节，木青和室友一起吃饭，自己做了螃蟹、口蘑虾，因为喜欢电影《小森林》，还复刻了里面的饭团。

而食物的这种美好，还会随着个人的流动而传递。郑旭带着自己做的蓝莓酱，来到办公室，一一分给同事。她悄声说其中的“小心机”：“分享美食，也是拉近和他人关系的契机；给年轻的同事，关系会更融洽；给年长的同事，更好请教工作。”

罗荣彦将做饭归结于“我的个人史”。以每日的食材为线索，买菜、做饭，她和周遭的一切都发生着关系。尽管这些关系看似无痕，却以无形的记忆、味蕾与流通至胃的食物，日复一日地保留了下来，并不断塑形和书写着她本人：“在普鲁斯特的《追忆似水年华》里，马赛尔以一片玛德琳蛋糕回忆起旧日往事，此刻的我也是一样，今日帆布包里被我带回家烹饪和品尝的食物，终将成为多年后我自己的一部分。”

又或者不那么长远，吃饭只是在今日，而感受，也是为了品尝宁静的当下。就像木青在社交平台书写的做饭感言一样，做饭只是一种对美好生活的体悟：“能有力气为自己好好做一道菜，生活又能坏到哪里去呢？”



郑旭熬蓝莓酱。