



我已妥协太多，就让吃饭顺我心意吧

在你心里，锅气是什么？是猛火快炒下食材间美妙的化学反应，是菜刚出锅就上桌烫嘴的热乎劲，还是与爱人在桌边团聚的人间烟火气？

不久前，本报发起了有关“锅气时刻”的来信征集。读者们的故事各不相同，但大多都关乎创造：在“外卖大战”中自制“蜜桃四季春炖梅花肉”、备下十斤好酒和邻里现做杀猪菜、和小学校同学在土坑烧火做青椒炒蛋……总之，品味锅气，人人有责。

走在大城市，过着小日子，一日三餐让我们在忙碌生活里歇脚，这是为数不多和身体对话的机会，也是和身边人共享的时刻。面对“吃”的态度，彰显着我们成为一个幸福的人的决心。就像一位读者所说的，“吃饭时间神圣不可侵犯”。

以下就是读者们的讲述：

年轻人的小试牛刀

@某实习生

暑假刚来北京，我不太会做饭，属于是手边有什么菜就做什么的大乱炖。某天刷到一篇小红书帖子，说可以用棒打鲜橙炖排骨。当时，正值“外卖大战”期间，我的冰箱里屯了很多0元购的奶茶和果茶，多得根本喝不完。我就想着，不喝也是浪费，不然拿来做菜。我就先拿了一杯免费的无糖柠檬水“试试水”。把柠檬水煮开后下入虾滑、番茄、白菜、西兰花、金针菇等食材。不加别的调料，直接出锅，比想象中的好吃，略酸，有种云南傣族菜的风味。吃完反思了一下，下次应该点一杯糖度高一点的柠檬水，效果会更好。后来，我又尝试了更加“邪门”的蜜桃四季春炖梅花肉。这倒是出人意料的好吃。生活没有标准答案，还在新手保护期的厨房小白也能意外解锁新食谱。

@匿名读者

我爸爸对吃饭的态度影响了我，他对吃饭很精细，也非常热爱做饭，几十年来都是爸爸做饭，他做饭很好吃，所以当我的工作以后有了自己的房子，主要都是自己做饭吃，包括周末。

原本我是不爱做饭的。大概是大二还是大三的时候，放暑假回家，我爸爸很严肃地跟我说：“还是要学会做饭，我不要你做什么给我吃，你以为我要你做饭是做给我吃吗？你要做给自己吃，学会照顾自己，对得起自己的胃，想吃什么都能做自己。”其实那个时候，爸爸应该是感觉到自己年纪大了，已经老了，而我又远在外地读书，一年到头吃不了几次爸爸做的饭。但是当时的我还不能明白爸爸话里的意思，只是有点震惊，爸爸让我学做饭，不是为了好嫁人，不被婆家嫌弃，好像跟同学们的爸爸妈妈不太一样。

@Nancy zoo

中学时“同人志”朋友在我家聚餐，做咖喱。有人带土豆，有人带胡萝卜，有人带

鸡块，有人带咖喱块，锅前轮流翻搅，极其严肃。吃完了所有人都横七竖八躺在我爸妈床上，昏睡了一下午。

一日三餐：我吃故我在

@李佳婧 Jessica

在一线城市生活，没买房，租房离得近，下班回家在十平方米的厨房做晚饭吃，荤素搭配，少油少盐。突然觉得父母那代人的平凡生活，对我们来说也是奢侈的幸福。

@Cello

食堂太难吃，外卖更难吃，因此我选择每天晚上做饭，第二天带去吃。很多时候不是在外面吃要花钱的问题，而是吃饭是一天中重要的放松时刻，吃的东西需要合我心意。在城市里我已经妥协了太多，小屋子，长通勤……那么，就让吃饭能够顺我心意吧，抓住这一点微末的幸福。



@MT的风景画

我是一个吃饭从不敷衍的人，不论是上班时代还是退休之后。上班的时候，我每天早晨六点就起床做饭了，二十多年都是如此，早饭和午饭一起做，吃完早餐，丰盛的午餐打包带到公司，中午用微波炉热一下。退休之后，一日三餐从不马虎，都是认真烹制每一道菜。人生很短暂，爱自己就要从每一餐饭开始。

@王一

家有俩娃，一天三顿基本都下厨，除了上班和睡觉，其余时间就是在厨房，不是在做饭就是在洗碗……为五斗米和三餐忙得团团转，也不是没有想过解放一下自己请人来做或周内外带，但就因吃进去什么东西塑造什么身体，才不厌其烦地继续着，家里的灶台就是最好的锅气烟火气……

@王睿雪

在外面念书这几年以来，给我最大的感悟就是，社会高速运转下的人类好似被无形的洪流裹挟，在日复一日的时间内，我们好似做着复制粘贴的事情，重复一日三餐、学习、工作、休闲、睡觉的生活。不得不遗憾地承认，人类是渺小的，过好自己的生活就已不易，所以，认真对待一日三餐，追求“锅气”所反映的不单是对食物的追求，更是对自己生命负责的态度。

@胡潇潇

作为双职工家庭，又有两个小朋友，我们时间很紧张，每天只有晚饭全家人一起吃，有时候是下个鸡蛋面条，有时候是热包子馒头煎鸡蛋，有时候配个青菜汤，虽然很简单，但是也热气腾腾有滋有味。周末的时候是最快乐的，我们会买两斤排骨或者牛肉或者羊肉，炖一锅肉放点配菜，吃得非常满足。

@詹翔宇

在南宁湿漉漉的雨季里，我时常想起山东老家厨房里那团永远散不去的蒸汽。它裹着葱花的焦香、酱油的醇厚和面团在热力下膨胀的甜润，从抽油烟机力所不及的缝隙中逸出，爬上玻璃窗，凝成一层柔软的雾……“锅气”记忆的起点并非餐桌上的饭菜本身，而是火车即将到站前我在摇晃的车厢里闻到的一口风——混着麦秸、潮湿泥土和远处炊烟的气息。在我的记忆里，那股气息更为具体，它化成奶奶手腕翻

个词替代)。排骨不多，只有一小盘，没几根，我爸先把排骨用糖、油炒了一下，我守在锅边，看我爸放酱油和醋下锅，问他应该多放醋还是多放酱油，我爸说应该多放酱油。这句话我一直记着，我现在做糖醋排骨，也是多放酱油少放醋。

在物质匮乏的时候，糖醋排骨真的很诱人。那天我守着一锅排骨很长时间，因为排骨炒完还要加水煮一会儿，那个时间真的好漫长，我就在锅边看着热气慢慢从锅盖飘出来。等排骨上桌，我们一家三口坐在桌前，一边吃饭一边聊天，我还记得那天我的嘴里有肉，还在哈哈大笑，爸妈分别坐在桌子两边，我坐在中间，我的对面是一扇窗户，外面有路，有新邻居路过，看向我们。可惜这样的日子非常短暂，只过了一年，一年以后为了我读书，我们就从二层小楼搬走了，开启了十几年在外漂泊租房的生活，一家人再难凑齐在一张桌子上吃饭，即使能凑齐，也没有那种心情。爸爸在外面生活多年，要做饭给许多人吃，做饭的口味已经发生很大变化，不是我小时候的味道了。

锅气是与人有关的回忆

@BULAND

在印象里，小时候包饺子是一件很幸福的事情：爸爸擀皮，妈妈包，我在旁边凑热闹。那时候小，个子不高够不到案板，就端一个高凳子放在案板旁边，揪一坨面团揉来揉去，一会儿搓个蛇，一会儿又做个雪人。做完还不让爸爸妈妈动，非要跟饺子一起煮，结果怎么煮都煮不熟。

@馒头

时间回溯到22年前，犹记得小学时候回家吃饭，经过金色杉树的林荫道，再走几步，听到“刺啦”一声，一股蒜香混合着肉香，鼻子一嗅，今天有蒜蓉炒肉，“妈妈，我回来啦！”从渺渺白烟中，也飘出老妈那句带着香味的“回来啦！”

@UnDeux

18岁，一个人跨越1700公里，从山东来到福建读书，寒假坐飞机回家，父母带着饺子来机场接我，在车上，保温盒打开的一瞬间，升腾的热气与眼泪混合在空气中，先闻到的是“妈妈牌饺子”独有的香气。北方孩子永远的念想，家里的那碗饺子。

@五险

小时候我家杀猪的时候。我妈会提前一两天跟左邻右舍打好招呼，然后让我爸跟单位请假，去酒厂预定至少十斤的好酒。等杀猪的日子一到，吃过早饭，我家的院子就开始热闹了。首先来的都是大姨、婶子们。她们带着自家的菜板，围着围裙，套着袖套，说笑着进院，大声喊我妈吃完饭了吗，吃完了赶紧把桌子板凳给搬出来，还有那洗刷好的大锅，捞好的酸菜。等重头戏，那头猪运回来，好架锅起火，立马安排头等大菜，杀猪菜。

@跑跑

小学四年级，全年级带着食材和炊具步行几公里去一个野外挖土坑生火，自己做饭。我记得我做了一个青椒炒蛋，是我活到现在吃得最有锅气的一次。

据《冰点周刊》