

请人上门做饭

一场关于“好好吃饭”的双向奔赴

■文字 韩胜超 摄影 李胡涛

非常时尚

下午5点,43岁的戴萍站在客户家的厨房里,利索地系好围裙。菜刀落在砧板上,发出笃笃的声响;水流冲刷过青菜,油锅滋滋作响。这个声音,她已经听了十几年。从一开始对着电视学糖醋排骨,到如今在小红书上接单上门做饭。做饭这件事,兜兜转转,成了她人生的另一个起点。

这份工作更像是“生活的意外”。她并非科班出身,也没系统学习过烹饪知识,当初只是想带娃之外有事可干,没想到生意越来越红火。

在此之前,她在上海的化妆品免税店做私域运营,月薪最高能到一万五。后来赶上公司业务调整,她辞了职,跟着丈夫来到平湖定居,为了方便照顾孩子,成了全职“宝妈”。

不过,全职带娃的日子让她感到一

种说不出的失落——“总感觉心里空落落的。”她想找点事做。不是回到职场,而是一件可以安放自己,又不打乱家庭节奏的事。

做饭这件事,是她很早就攒下的本事。大专毕业独居那段时间,她跟着美食节目学,跟着同学妈妈学,一点一点摸索,尤其喜欢研究家常菜。去年8月,她在小红书上发了一个帖子——可以提供上门做饭服务。不到一周,就接到了第一单。她的定价简单又实惠:两菜一汤60元,每加一道荤菜收20元,素菜15元,10道菜的家常宴,手工费只收280元。

从前人们以为厨师上门做饭是“奢侈”,但戴萍的客户名单给出了不一样的答案。找她上门的,多是一群被“吃饭问题”困住的普通人:有双职工家庭,下班晚没时间下厨;还有年轻小夫妻,不会做饭又不想天天点外卖。

“很多人不理解,花六十元做几道菜,为什么不点外卖?其实差别就在健康和放心上。”戴萍说。外卖固然方便,

但打开包装盒那一刻的塑料味和不确定的食材来源,总让人心里打鼓。餐厅用餐则意味着时间成本和选择焦虑。而上门做饭提供了一个折中方案:食材是自己买的,口味是可以定制的,厨房是收拾干净的,最后留下的,只是一顿踏实的热饭。

她的长期客户中,有两个外地来平湖上班的姑娘,一个湖南人一个重庆人。自从找了她,再也没在外面吃过饭。“她们跟我说,姐姐你做的饭比饭店都好吃。”戴萍笑着说。

对于自己的定位,戴萍也很清楚。“和酒店里的专业厨师比,我的技法肯定比不上。但上门做饭比的是谁更懂家庭、更懂健康、更让人安心。”

每次上门,她都会提前跟客户沟通菜单,了解忌口和偏好。有人爱吃海鲜,有人爱吃牛羊肉;有人不吃辣,有人无辣不欢,她都一一记在心上。

她的客户们需要的,不是一顿“大餐”,而是“好好吃饭”这件事本身。外卖软件的满减凑单、晚下班回家后的

凑合一顿,让吃饭更像是一件需要应付的任务。而有一个人能上门做饭,让他们重新找回了“坐下来好好吃一顿饭”的仪式感。

如今,“档期”排得满满当当,戴萍一个人实在忙不过来。她开始琢磨:平湖像她这样的全职宝妈不少,会做饭、爱做饭的肯定也不在少数,能不能把她们找出来,一起接单?其实这个想法就源于她自己的经历。从职场回归家庭的那段日子,她太知道那种“被落下”的感觉了。而上门做饭这件事,恰好提供了一个出口——不需要固定坐班,时间可以自主安排,又能靠手艺赚钱。在她看来,这或许是很多全职宝妈重新出发的一条路。

临近月末,戴萍算了一下账单,这个月赚了两千多元,“收入是不多,但生活节奏不快,能照顾家庭,又能做自己喜欢的事,挺好。”戴萍想起一句很喜欢的话:人生忽如寄,莫辜负茶、汤、好天气。

她想,自己大概没有辜负。



一捧青绿寄春意

指尖揉出的清明味道

■文/摄 张宇青 通讯员 夏晓蕾

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。”当时令的脚步踏入春分时节,平湖的街头巷尾便弥漫着一股清新的艾草香。对于平湖人而言,这缕香气是清明的信号,更是舌尖上那份关于“青团”的独家记忆。

青团,俗称“青汁圆”,它的故事要追溯到古老的寒食节。远古初春,火灾频发,古人实行“禁火”习俗,熄灭旧火,待数日后钻燧取新,谓之“改火”。在这无火的几日内,人们只能提前备下冷食。唐代以前,这冷食多是冷粥冷饭;到了宋代,智慧的先民开始用草叶汁液染红糯米,赋予了食物春的色彩。

元代以后,禁火习俗渐废,寒食节与清明节合流,青团也从单纯的冷食演变为祭祀祖先的供品。直至明代,它正式成为清明祭祀的必备之物,并随着时光流转,褪去了肃穆的外衣,变成了江南人家春日里不可或缺的美味。从祭台到餐桌,青团在千百年间完成了一场温暖的身份蜕变。

如今,平湖街头的糕点店里,青团早已琳琅满目。售价亲民,多在2元至3.5元一只,除了经典的豆沙馅,咸菜、马兰头、黄桃等新口味也十分畅销,不断挑逗着食客的味蕾。但在许多老平湖人心底,最地道的味道,依然藏在自家或社区厨房里的那份手作匠心之中。

制作青团,是一场与时间的赛

跑,更是对技艺的考验。

当季的油菜叶采摘归来,首先要经历“浴火重生”。老底子传下来的秘诀是“以碱固青”:将菜叶投入沸水,加入少许石灰水翻滚。这一步至关重要,既能褪去青草的涩味,又能锁住那抹鲜亮的翠绿。滤出的浓稠青汁,被平湖人亲切地唤作“草头”。

接下来是揉面的重头戏。干粉堆在盆中,一人扶盆,一人将“草头”缓缓注入粉窝。指尖插入,大力揉搓,青色的汁液与白色的米粉在掌上纠缠、交融。经过约二十分钟的回百转,原本分离的色彩渐渐合一,化作一团恰到好处的碧青团,散发着淡淡的草木清香。

包青团,则是耐心与巧劲的双重奏。

在当湖街道松枫社区养老服务照料中心的厨房里,白雾腾起,工作人员们正忙着这场春天的仪式。从大面团上轻巧分出一小剂,食指微屈,在中心轻轻一按,一边按压一边小幅旋转,一个深浅适度的“窝”便成了。“太深了馅料易露,太浅了又装不满。”养老服务照料中心负责人盛端边示范边解说,手法娴熟如行云流水。

填入直径约三厘米的豆沙馅后,右手拇指斜切入面皮边缘,与食指配合,将皮逐寸上提;左手缓缓旋转,让面皮紧紧裹住馅心。收口处细细揉捻,再置于掌心轻轻搓

寻味平湖

圆。眨眼间,一枚圆润饱满、色泽碧绿的青团便诞生了,宛如一颗温润的“翠玉珠子”。

旧时蒸制讲究火候,如今高科技的定时定温蒸箱让这份美味更加稳定。排列整齐的青团入笼,不过十多分钟,白雾裹挟着浓郁的清香漫溢开来。出笼之际,还有一道必不可少的仪式:竹筷蘸上食用色素,离蒸屉三寸凌空点落。红点需圆如满月,又不能压塌青团挺括的“脊梁”。这一点朱砂红,瞬间点亮了满笼的碧绿,也点出了节日的底蕴。

刚出笼的青团,软糯不粘牙,清香扑鼻。在松枫社区,这些带着温度的青团被送到了独居老人手中。一位80多岁的阿婆接过青团,用地道的平湖话念叨:“真是谢谢你们,年年都想着我。”她轻咬一口,眯起眼睛,满脸笑意。那是熟悉的味道,是春天的味道,更是年年不忘的牵挂。

青团本非稀罕物,但在平湖人的心中,它早已超越了食物本身。它是维系亲情的纽带,更是将传统文化揉进味蕾间的美食标记。当蒸笼的白雾散去,留下的不止是唇齿间的清香,更是流淌在心间的那份暖意与春意。

给心脏“放个假”

■记者 徐玉霞 通讯员 邵俊

连日来,“心源性猝死”相关话题持续冲上热搜。猝死前身体会发出哪些预警?心脏骤停后如何争取宝贵的抢救时间?这些成为了大众迫切关注的问题。带着这些疑问,记者采访了市中医院心血管内科主任顾米跃,请他就心源性猝死的病因、预警信号以及急救措施等进行了详细解读,帮助大家科学守护“心”健康。

三类病因需警惕 年轻人并非“绝缘体”

心源性猝死,是由心脏原发疾病导致的突然死亡。顾米跃纠正了一个常见的认知误区:“许多人以为心源性猝死都是心梗引起的,但其实导致心源性猝死的原因主要分为三类。”顾米跃说。

第一类即大众熟知的心梗,指为心脏供血的冠状动脉突然堵塞,引发心肌缺血坏死的病症。第二类是恶性心律失常,这类情况虽然血管并未堵塞,但心脏电信号完全紊乱,导致心脏无法有效泵血。第三类是肺栓塞,其引发的循环障碍同样可迅速导致心脏骤停。

“心源性猝死并非只发生在老年人身上,年轻人同样面临风险。”顾米跃说。现代社会快节奏的生活、高强度的工作压力、不规律的作息以及缺乏运动等不良生活方式,都使得近年来心源性猝死在年轻群体中的发生率有所上升。

心脏不会“突然罢工” 预警信号需留心

“很多人以为猝死是突如其来、毫无征兆的,其实不然。”顾米跃说,在猝死发生前的数小时、数天甚至数周,身体往往会发出诸多预警信号。关键在于,人们能否及时捕捉到这些“求救信号”,并给予足够的重视。

首先是胸痛胸闷。如果出现压榨样、紧缩样的胸痛,且胸痛可能向肩、背甚至下颌放射,需高度警惕,这种疼痛往往提示心肌正处于缺血状态。

其次是没有诱因的症状。不明原因的大汗淋漓、呼吸困难、极度乏力等,尤其是这些症状在安静状态下或轻微活动后出现,且持续时间较长,都应视为危险信号。

此外,运动相关信号同样值得关注。如果在跑步、健身等运动后出现心慌、气短、胸痛,且休息后仍无法缓解,说明心脏可能已经无法承受当前的运动负荷,应立即停止活动并寻求帮助。

黄金5分钟 急救步骤环环相扣

一旦发生心脏骤停,时间就是生命。顾米跃强调,心脏骤停后的抢救黄金时间仅为4至5分钟。

第一步:识别与呼救。发现有人倒地,首先应轻拍其双肩,判断患者有无反应。同时观察其胸部有无起伏。若患者无反应、无呼吸或呼吸异常,应立即启动急救。

第二步:胸外按压。在呼叫120的同时,应立即进行心肺复苏。施救者掌根应置于患者胸骨中下段,双手交叉重叠,垂直向下按压,注意按压频率为每分钟100至120次。

第三步:及时除颤。在持续按压的同时,应呼叫旁人尽快寻找自动体外除颤器(AED)。电击后继续胸外按压,直至救护车医护人员到达。

预防关口前移 筑牢心脏“安全网”

心源性猝死的预防,核心在于“拒绝健康透支”。“要主动管理基础疾病,对于高血压、高血脂、高血糖等慢性病患者而言,遵医嘱规范服药、定期复查并非小事,而是守护心脏安全的第一道防线。”顾米跃说。与此同时,定期筛查也不可或缺,尤其是高血压工作者、心脏病家族史等人群,可以每年进行一次心电图检查,必要时增加心脏超声等项目。

在夯实健康管理基础之外,生活方式的调整与情绪的自我调节同样重要。许多人习惯“熬夜晚睡、周末补觉”,殊不知这种作息模式正在悄然透支心脏的储备能力,规律的作息、充足的睡眠才是心脏最需要的“休养生息”。情绪的剧烈波动同样是诱发心脏事件的隐形推手,暴怒、过度兴奋或长期焦虑抑郁,都可能在瞬间成为压垮心脏的最后一根稻草。学会平复情绪、远离极端心理状态,既是对自我的善待,更是对心脏最直接的保护。

