

做一次,吃一周

手巧的打工人,开始自制预制菜

近期,女子一次性备好15天饭菜自制预制菜,引发网友热议。在快节奏的都市生活中,越来越多的人开始寻求省时简单的烹饪流程。自制预制菜成为上班族的“新宠”,它既不会像外卖一样带来健康的忧虑,也不会在烹饪流程上过于繁琐。

所谓自制“预制菜”,即自制冻菜,就是自己提前烧制、食用时解冻的饭菜。上班族需要先采购大量食材,一口气做出足够吃一周的大锅饭,随后按量分装冻入冰柜中。食用时只需在微波炉内加热5~7分钟,即可美美享用。“区别在于,吃工厂预制菜就像是开盲盒,你根本无法鉴别它原料的好坏,以及到底加了多少科技和狠活。而吃自制冻菜,则能同时兼顾省事和安心。”

有人最初听说冻菜时,还对它抱有偏见,觉得再好吃的饭菜在冰箱冻一周,也会变味串味,被冻干水分之后从新鲜饭菜变质成腊味饭。但大家只要吃过一次冻菜,便会彻底打消对它的不满。“冻菜乍一看卖相很差,因为冷冻后色香味都会消失,看起来很黯淡。但加热后,便会立刻重返青春,变得喷香红润。除非你是天赋异禀的美食家,否则很难吃出来解冻后的高汤、炒蛋、红烧肉,和现炒的有什么区别。尤其是像卤味和炖菜,在冰箱里放个几天甚至更入味。”

尽管一些营养专家,总会提醒大家“饭菜放在冰箱里的时间久了,会造成营养流失”。但对更注重性价比的打工人而言,这点副作用大可忽略不计。“对总吃夜宵下午茶、一天至少吃4顿的打工人而言,比起营养匮乏,大家更担心的是营养过剩导致肥胖。有研究表明,像米饭馒头之类的碳水,如果冷冻后再吃可以降低升糖速度,反倒更健康。”



不少上班族开始自制冻菜

长久以来,能坚持带饭上班的人,都是在占据职场鄙视链顶端的一群人。“他们表面上带的是三菜一汤,实际上是在炫耀自己的工作性价比。每天无须加班太久,有充足的时间回家做饭,树立起热爱生活的人设。”

而上班族制作冻菜的门槛,则低了许多。“工作忙碌的人,只要每周能抽出3小时,便可以料理好一周的工作餐。”

北漂两年的小丙,自从自制冻菜后,才开始认真做饭。过去他总觉得在一人食的前提下,做饭反倒是件不划算的事情。“吃份快餐只需要20块钱就能吃3个菜,但自己炒菜,光是买各种油盐酱醋、葱姜蒜等调料,就得花四五十。并且自己买菜总控制不好量,一不留神就会剩菜浪费。”

“但如果你自制冷冻菜,便能顺理成章地去大集批发蔬菜,价格比某象超市还便宜三分之一。甚至还能专挑菜价低的时候去抄底进货,把菜市场逛成稳赚的期货市场。”

对工作节奏极快的人而言,别说吃饭,就连喝水都必须狼吞虎咽才来得及。大家自制冻菜最大的好处之一,便是能将吃饭所需的时间压缩到极致。“只有刚入职的新人,才会以为外卖是最便捷的干饭方式。老手会在饭点前20分钟,就溜进茶水间里,把冻好的饭放进微波炉里。只需要高火叮7分钟,就能吃上热乎饭。”

一些最精明的打工人,虽然不吃预制菜,却会把各大品牌的预制菜当作参考菜谱。

“因为不是所有的饭菜经过冷冻后都不会变味,比如西葫芦和菜花经过复热,就会变得软塌塌。但那些能被预制菜厂家选中的菜肴,比如宫保鸡丁、梅菜扣肉、醋烧茄子,都是经过数轮筛选,才被留下的耐放菜式。”

许多已婚中年人,甚至把自制冷冻菜,当作了解决家庭矛盾的万能钥匙。“当你有了孩子后,就得每天给娃做饭。分工不均匀,就会容易引起夫妻矛盾。”

“如果给娃吃冷冻菜,大家就轻松多了。每周只需要搭伙下厨一回,就能解决自己和娃的30多顿饭。”

沪漂3年的东北女孩小李,早在两年前就自制冻菜了。目的不仅是为了解决一日三餐,也是为了给生活构建安全感。“可能在外人眼里,我月入两万已经很光鲜了。但扣除五险一金的费用,还有每个月6千多的房租等支出,我如果不在吃上省着点,就只能当月光族。”

自制冻菜也有许多技巧

对打工人而言,自制冻菜不仅能填饱肚子,也能按摩打工人紧绷的神经。“许多人平时就爱看洗地毯、修马蹄之类的解压视频,享受那种放空大脑,机械化重复一件简单事情的乐趣。而自制大量冻菜的过程,恰好能满足他们的这种偏好。”

刚自制冻菜的朋友,可能会因为厨艺不

精,而出现翻车的情况。因此许多前辈,总是乐于分享许多冻菜技巧。

“比如冻菜加热后,保持口感的秘诀之一,就是千万不要解冻后再下锅。因为解冻过程中,原本汁水饱满的食材,很可能会因为放置时间太久而干瘪或变味。正确做法是大胆干,直接把冰块丢进微波炉里就行。想要保持最佳口感,可以给饭菜上喷几下水再热。”

通过识别一个人用什么容器装冻菜,也能判断出他的精神状态。

“用一次性饭盒装菜的人,大概率是怕麻烦的P人。J人则会用体积更小的密封袋装饭菜,这样可以更高效地利用冰箱空间。而那些不肯用微波炉、坚持用炒锅加热冻菜的选手,则是最在意生活仪式感的一群人。”

一些狠人甚至会一次性做四五十顿饭菜,每逢做饭日,使用的燃气量甚至会让物业担心他家是不是煤气泄漏了。如果被人质疑这样会不会有食品安全的问题,他们就会拿出科学依据讲道理。

“有人担心冻菜和剩菜一样,反复加热后会产生亚硝酸钠。其实只需要在做饭的时候,先不加盐,等到加热时再放就可以了。还有平时饭菜放久了会变质,是因为密封不到位,以及在常温环境下放太久,导致细菌增生。”

“所以自制冷冻菜时,只要做到刚出锅,就把饭菜趁热分装好,放进冰箱里就可以。放心,即便它尚有余温,也不会再在冰箱里爆炸的。”

自制冻菜也是获取生活掌控感的策略

最早自制冻菜的人,其实不是当代打工人,而是他们的爸妈。“父母往往会在秋天结束时,在冰箱囤积大量的蔬菜,以防冬天的菜价飙升。比如秋天10块一斤的西红柿,到了冬天至少会涨到20元。”

有了爸妈严选作为背书,打工人便心安理得地吃起了冻菜。“起码爸妈得知后,不会心疼或是训斥我,反倒会主动帮你补充冰箱里的冻菜弹药库。”

许多打工人,也会把一冰箱的冻菜,当作自己被家人宠爱的证明。

小李说:“东北独生子女的幸福勋章之一,就是你的冰箱里,满满当当塞着老妈准备的冻饺子,老爸冷冻的杀猪菜,和爹妈专程从老家背来的极品大冻梨。当你吃上冻菜后,便会明白,它表面的白霜一点也不冰冷,是爱与美味的结晶。”

一些自制冻菜的资深人士,甚至会专门买一个大冰柜。里面塞满周末批量制作的佳肴,从红烧肉到炒三丝,一周吃得井井有条,像是经营一家自己的微型食堂。

“对大家而言,自制冻菜不仅是一种饮食方式,更是一种获取生活掌控感的策略。整齐排列的饭菜,一顿顿有备而来的饭,都让人找到条理和安全感。告诉自己——无论外界如何失控,至少在这件小事上,我可以照顾好自己。” (来源:三联生活实验室)