

喷香的茶叶蛋、好吃的腌娃娃菜、美味的凉拌牛肉……

# 这位舟山厨娘在做菜中找到了喜欢的生活方式

□记者 朱蔚 整理

倾诉人：叶芬

倾诉地点：四季宴餐厅  
(青年广场店)

来倾诉的时候，叶芬还特地带上了她拿手的茶叶蛋。总是在她的朋友圈里看到，早已向往不已，它是朋友们公认的一吃必“入坑”美食，有人一口气吃了三五只，从此认准了她的茶叶蛋。

迫不及待地剥了一只开吃，扑鼻的茶香中，伴着香菇的香味，蛋白上印着蛋壳的裂纹，仿佛浑然天成的艺术品。整只茶叶蛋烤得清香入味，一只下肚，依然回味。

从一点不会做菜的“小白”，到现在圈子里朋友们都夸的厨娘，叶芬的这一转身，让所有朋友大跌眼镜。她也享受做菜的时刻，人到中年，她终于找到了自己喜欢的契合的生活方式。

本版照片由受访者提供



## 去年尝试做菜 滋味让家人朋友“惊艳”

去年，我从老爸地方拿来了他自己的娃娃菜，整株娃娃菜很大棵，一家三口根本吃不完。我把它剥干净，洗干净，再切片，放到罐子里腌好，自己留一部分，其他送给朋友吃了。这一吃，朋友们都吃上了瘾，吃完了还催着，让我又做了一次。

我也烤过蛮多次茶叶蛋，基本上一个月烤一次，老公和女儿都喜欢吃。烤了顺便再多烤一些，分给朋友吃，大家都觉得味道很好。就和催着我腌娃娃菜一样，他们开始期待我下一次烤的茶叶蛋。

还有凉拌牛肉，他们也喜欢吃。刚开始是做给小姐妹小林吃，她连呼好吃。她和我以前一样，什么菜都不会做，就等着我“接济”了。其实我也没有想到，有朝一日自己能做这么多的菜，而且有模有样，色香味俱全。老公也觉得不可思议，他对女儿说：“你知道吗，爸爸从来没有想过，有一天能吃到你妈做的菜。”

## 婆婆在的时候 我连荷包蛋都不会煎

我开始学着做菜也是这两年的事，以前全靠婆婆。我和婆婆之间的感情亲如母女，她是一个很好的人，虽然只有初中文化，但非常明事理。

女儿现在16岁了，她出生那年，婆婆就搬来和我们一起住了。有婆婆在，家务事都安排得妥妥当当，她手脚勤快，帮着咱们操持着这个家，根本停不下来，不光为我们做好一日三餐，所有的衣服也帮我们洗了。十多年来，有婆婆在，我连荷包蛋都不会煎。

五年前，婆婆患脊柱肿瘤，当时手术很成功，可后来还是恶化了，两年前离开了我们。

从婆婆动手术时起，我开始学着自己动手，人就是这么逼出来的。从简单的做起，斩个鹅肉或是买个卤牛肉带回去，有时也去菜场转转，舟山人嘛，买点虾或者螃蟹，上锅蒸蒸熟也不费事，再随便炒个蔬菜，怎么都能对付过去。

慢慢地，刷手机的时候也会刷到一些做菜视频，红烧肉要怎么烧更好吃，

牛肉要怎么卤，开始一点一点尝试起来。红烧鸡翅、卤猪脚、酸菜鱼、皮皮虾炒蛋……我慢慢学会了各种菜的烧法。

## 为朋友们建了个小群 以喜欢的节奏做菜

真做起菜来，我还是蛮讲究的，比如番茄炒蛋，我会先把番茄烫一下，把皮剥掉，再切块下锅，做出来的口感完全不一样。女儿爱吃，其实喜欢的是裹满番茄汁的炒蛋。

许多朋友都夸过我做的菜，唯独女儿从来没有夸过我，还好没有吐过槽。她其实很难伺候，嘴巴从小被奶奶养刁了，对菜的品质要求很高，烧一道红烧带鱼，她要我风干，下锅前还要先煎一下。

那天我闲着无聊，建了个群，把身边那些以前吃过茶叶蛋的、夸我做菜好吃的朋友都拉了进去，有兴趣的时候，做一些他们每天念叨的茶叶蛋、腌娃娃菜，还有凉拌牛肉。建群到现在已经有两个月了，朋友们又邀请新的群友进来，现在群里虽然只有八十几个人，但是复购率非常高。

大批量地做菜，其实很累，以腌娃娃菜最辛苦。大株的娃娃菜要一点点剥干净，洗干净，再一片片地切好，是一个大工程。不过话说回来，这个过程也非常解压，熟识我的朋友都知道，我习惯照着自己的节奏慢慢地做，这样才能全程保持着愉悦的心情，催我就做不出来了。

## 人到中年想明白了 要好好地做自己

这两年，我的身体不太好，前年10月动了场手术，去年五、六、七、八连续四个月，我一直在针灸治疗，再配合吃中药。人到中年，经历了那么多事，也想明白了，就想好好地做自己，不用去迎合别人。

生病之前，我做了好些年的房地产中介，见证过舟山地产辉煌的时刻。身体慢慢恢复以后，我也和老公商量过，要么找个单位上班，被他一票否决。他说我以前给自己打工散漫惯了，怎么受得了单位里作息时间的约束，待会没上几天就不干了。我想也是，还是继续现在这样，躺平吧，提前退休，以自己喜欢的方式，享受人生。

说来你可能不信，我已经很久没有化妆了，这对以前的我来说是绝对不可能的事。但比起以前精致的妆容，更喜欢现在朴素自然的自己。

其实我很满意现在的状态，喜欢给我的朋友们做菜，他们在群里接龙，这批次结束了，准备下一批。他们经常夸赞我，说我做的那些菜味道好得没治了，还经常给我各种反馈：一口气干掉三只茶叶蛋，自家的娃只认叶芬阿姨做的茶叶蛋，去接娃的路上吃着吃着就把牛肉给吃没了……

## 为了保证口感 会不计成本地加料

近两个月，发现我笑得多了，人也开心许多。比起以前的社交圈，现在我有事情做，有牵挂，隔三岔五就收到一拨好评，不得不说，这些反馈让我倍儿有成就感。

老公也非常支持。有一个星期，我一直在腌娃娃菜，太累了，向老公吐槽。他鼓励我，让我一定要坚持住。自从我开始为群友做菜，他的眼里变得有活了，开始分担家务事，会主动把碗洗好，把衣服收进来叠好。他也会帮我洗蛋、剥大蒜。

这次他去上海参加一年一度的设计展会，还特地给我带来了四种外卖盒子。他说这些盒子不光可以微波，还可以降解，建议我更更换这种，升级包装。

为朋友们做这些菜，其实不挣钱，主要还是因为喜欢，为了保证口感，我会不计成本地加料。老公也经常往家里拿小青柑、蓬莱仙芝等各种新品茶叶，我试着把它们和茶叶蛋放在一起煮，力求做出最好吃的味道。卤牛腱子的时候，家里有什么白酒，我都会往里倒。上次看到倒白酒的视频，朋友说我太猛了，那是五六百元一瓶的汾酒啊。我说：“那有什么关系，只要好吃，吃得开心，等到虫草上来了，我再给你们做虫草牛腱子。”

## 每天忙着做菜 其他娱乐活动少了

有人问我茶叶蛋有没有秘方，其实，我配方全都公开的，冰糖、香菇、生抽、香叶、桂皮、盐……都是我自己摸索的，调料到位，火候到位，中间还要尝味，试试汤的咸淡，烤完还要浸20个小时左右，让茶叶蛋更入味。

现在我一周末大概烤两次茶叶蛋，一次200只左右。开烤前在群里接龙，200只很快就没了。有一回，眼看着还剩下64只，我一个朋友眼明手快地接上“60只”，说太好吃了，要多买点分给同事朋友去吃。

凉拌娃娃菜已经落季，最近主打凉拌牛肉，只要朋友们喜欢，我都会安排时间做。我其实是很喜欢打麻将的，现在大量的时间都花在做菜上。做完分装、打包，再把它拿到我家门岗，让他们自取，基本一天都是忙忙碌碌的。

朋友们还希望我开发生腌、熟醉系列，拓宽菜的种类，我感觉这样的话就会有压力，目前的节奏刚刚好。等我有心情的时候，再开发一点新菜。前一阵子，我尝试了做葱油酱，他们拿去拌面，又收获了一大拨好评，这让我更有信心了。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑部

邮编：316021