

编者按

“民以食为天”，这句流传千载的俗语，正随着当今生活节奏的加快和消费观念的更新，在逐渐拓展它的新内涵，“食”的形式也在发生着根本的改变。有调查报告显示，因为工作忙、压力大、图方便等原因，不少人家的厨房少了“人间烟火”，点外卖、父母家蹭饭、单位食堂用餐、和朋友搭伙等，成为他们解决吃饭问题的主要方式。

外卖 蹭饭 搭伙

他们家的厨房没有“人间烟火”

■常德晚报记者 江一舟

33岁创业者：

天天点外卖实属无奈

33岁的胡先生在常德火车站附近经营着一家木地板经销店，店面不大，导购加安装师傅一共4人。早出晚归，是他的生活常态。因为家里不开火，天天点外卖，去年，他仅在美团网的消费就超过了2万元。

清早7点起床，8点之前赶到工地，等到发货、安装、与客户的联系都安排妥当，他才会回店里的路上找一家米粉店解决早餐。每位进店的客户他都要用心接待，安装师傅忙不过来时他还得亲自上阵。好在即便是到了下午3点，外卖依然会接单。每晚10点等店子打烊了，胡先生才开着他的面包车去找一家熟悉的大排档，用一份炒饭、一盘辣椒炒肉、一盘青菜，缓解一天的疲惫。

胡先生很清楚，总在外面吃既不卫生也不营养，何况还饥一顿饱一顿，可有什么办法呢，“不趁着年轻多打拼，老了怎么办？”

有时，父母从桃源老家打来电话，关心他吃饭了没有，即便是肚子饿得咕咕叫，他都会“面不改色心不跳”地撒谎说：“还是么的，早吃过了！”

今年春节回家，胡先生向妈妈学了红烧鱼和辣椒炒肉的做法，“等店里不忙的时候，我就生火做饭调整饮食习惯。到底要等到哪一天，还真不晓得！”胡先生苦笑道。



85后小夫妻：蹭饭能增进和爸妈间的感情

小蛙家住市城区军安小区，她和先生都是85后、独生子女，从小到大都是衣来伸手、饭来张口，别说做饭了，连家里的卫生都很少打扫。

去年9月，年满3岁的儿子开始上幼儿园，小蛙将保姆辞退，和先生当起了“蹭饭族”。每天早上、中午，他们就在单位或者单位附近的小餐馆解决，晚上和双休日就“双双把家还”，轮流到父母家蹭饭。这大半年，基本是东一顿西一顿“凑合”着吃过来的。

记者采访发现，不少年轻夫妻之所以成为“蹭饭族”，一是从小到大“娇生惯养”，导致一日三餐“只会吃不会做”，二是生活节奏快、工作压力大。

小蛙算了一笔时间账：工作日离家就是一整天，中午两个半

小时的休息时间，来回路程、买菜准备，时间根本不够。晚上回到家，工作一天累得不行，还要陪儿子玩、帮他洗澡，压根就不想下厨房。“我去年‘双十一’买了10斤大米，这都快半年了，几乎没动过，我担心会长霉。”

“这么频繁地回父母家蹭饭，交伙食费吗？”

“没有。”小蛙说，双方父母都有退休工资，经济上没有压力，“不过，我们平时会经常给4位老人添置些东西，比如卫生纸、洗发水、厨具，或者衣服、鞋子之类的。”

小蛙和先生认为，去父母家蹭饭不仅减少了他们“小家庭”的油烟味，也让“大家庭”有了更多的笑声，更增进了和父母间的感情。

54岁“空巢”教师：

和闺蜜搭伙解决正餐

“儿子在杭州工作，我和老公应酬太多，好不容易花点心思做顿饭，一个人怎么也吃不完，扔掉又太浪费。”于是，在市六中任教的周老师便经常和闺蜜搭伙来解决正餐。

周老师做得一手好菜，可自从儿子去北京上大学后，她进厨房的次数就越来越少。用她的话说，“两个人吃饭懒得做，在单位食堂吃又省事又方便。”

早餐，学校食堂里有米粉、面条、稀饭、馒头、包子等，品种丰富；中餐，几个闺蜜轮流相邀，四处下馆子找美食；晚上要么聚餐，要么去家附近的小吃店应付，要么吃点水果了事，权当减肥。

周老师非常享受如今“省事、悠闲、自由”的生活状态，“快退休的人了，只要每天保持好心情，把更多时间放在交友、读书、健身和户外活动上，养好身体，就算是为儿子减轻负担了。至于开火做饭这件事，那就全凭心情啦！”



@猪妹：早上吃面包牛奶，中午在单位食堂吃或者叫个外卖，晚上吃点水果、蔬菜就打发了。厨房，对我来说，几乎就是个摆设，我算是活成了“不食人间烟火”的单身小女子。

@萌萌妈：我和老公属于“周蹭”型，我们没向父母交伙食费，但是每次去都带着“手”：先去菜市场

买点父母爱吃的菜，到家了搭把手帮忙做饭，吃完饭再帮着收拾收拾，临走时再看看父母缺什么，下次来的时候带过来。

@霞姐：结婚11年，我就没做过一顿饭。不是我懒，而是我有个勤快、疼人的好婆婆。老太太不光不收伙食费，而且每天一到饭点，就开始打电话催我们回

家吃饭。这日子过得幸福又惭愧。

@冰：儿子两年前去武汉上大学后，我们两口子的一日三餐基本不在家吃，都是各管各的。他应酬多，我们单位又有食堂，所以，也挺省事。不过，周末我们偶尔也会一起去买买菜，做个饭，找找老夫老妻过日子的感觉，也不错。