



问答 Q&A

Q=生活周刊 A=蔡雅妮

Q:为什么标语是不孤独的食物美学?

A:日本有《孤独的美食家》,我就在想,这个美食家只不过一个人吃饭,他有这么多吃的东西陪伴他,他其实并不孤独,然后我就希望把不孤独的食物美学作为《一人食》的标语,虽然你一个人吃饭,可是你并不孤独,因为你可以和食物专心地对话。

Q:在旅行中萌发拍视频的兴趣,后来怎么想到要拍食物的呢?

A:有很大的原因就是因为在拍食物门槛比较低,比较容易实现的,成本也是可控的。当时就是觉得想拍拍看,好玩嘛。之后我找了之前合作的平面设计师,正好设计师也想做一些有趣的事情,就这样子,《一人食》诞生了。

Q:为什么要把晨运、打太极拳、跳广场舞这些也放在《上海好吃》里?

A:生活和美食是分不开的,有些人觉得食物就应该是食物,现在市面上看到的一些关于美食的东西它只是食物本身,它会告诉你这个食物怎么做,然后找个大厨,他是专业的,他会告诉你这个食材的特性是什么。我们不是专业的美食达人,人、食物、生活方式,我觉得可以找一个载体将其呈现出来,这个载体就是一人食。



分享 Insights

《生活周刊》与聊遍环球联合举办有型有趣的公益讲座!在这里,你能看到各行各业不同国籍的人分享自己的故事;在这里,一种全新的体验,通过交流充实自己的生活。本期五位嘉宾将于7月23日晚6:30—8:00在环球金融中心为大家带来精彩的分享!

- 

高博 做自己的英雄

他曾经受过严苛军事训练,成为一名陆军特种兵,他还创建了安全类社会公益组织——上海城市搜救队;他是“基础灾害救援医学培训”全优学员、绳索技术与救援初级指挥长;PADI OW/AOW/EANx潜水员;全国山地救援技术培训班长……作为一名技术男,他将教会我们,如何做自己的英雄。
- 

周长鑫 数字再造

他喜欢运动,每天坚持跑步,每年至少参加一次国际马拉松比赛。他是国内最早一批开始做互联网营销的公关策划人。曾经做过记者,当过文案,写过策划。现在玩起了创意,致力于数字再造,为更多的品牌客户提供交互创意。
- 

蔡雅妮 一个人也要好好吃饭

从2012年底开始,她独立制作美食纪录片《一人食》,以每集3分钟的美味时光,重新定义“不孤单的食物美学”,用清新而富有新意的镜中光景,烹调着平日生活中的普通食材。
- 

李力刚 财富秘密

谈判是一门技术活。作为北大、中大、川大、华科大等多家院校客座教授,上海第一财经、宁夏卫视长期合作嘉宾,李力谙熟谈判的技巧。是实战谈判与创富训练专家。
- 

btr 城市空间里的艺术

他生活在上海,所以可见作品《上海:城市生活笔记》、《迷走:神经》。他游走在不同的城市,观察城市生活,留下很多文字。这一次,他要来聊聊城市空间里的艺术,比如大黄鸭,或是让我们在城市里自拍的艺术家JR。

我的上海

My Shanghai

燃一根姜花百合的熏香,桌上摆放着一碗晶莹剔透的无籽葡萄,还有三只猫咪做伴……作为本次聊遍环球的分享嘉宾之一,蔡雅妮周围的一切都是那么的温馨和精致。

文 | 陈璐 图 | 受访者提供



一座城一人食

孤独上海亮了

雅妮是上海人,但她的生活曾兜了一个大圈子,从上海到广州到北京,最后又兜回上海。一路上她都是一个人,一个人去一座陌生的城市,独自工作、吃饭、看书、睡觉,然后又奔赴下一座城市。或许正是这份孤独感驱使着她马不停蹄。在雅妮的眼中,上海也是座孤独的城市。这座城市里的很多人都有孤独感,似乎真正能聊天的朋友很少。雅妮虽出生在这里,这种孤独感却从未离过身。

在上海的午后,她会骑着她那辆24寸的小自行车,时而穿着长裙,时而伴着宽大的外衣。她会默默地停好车、不声不响地进到办公室,在最角落的那个位置坐下,随后工作到深夜。从事图片编辑工作八年,忙碌的工作生活已经到了一个极限,她做得很不开心,就下决心辞了职。和许多人一样,辞职之后的一年里,她去旅行,到台湾和日本去放一下风。但更多的时间,她变身为宅女。不工作了之后,注意力需要有一个地方进行投射,她觉得“嗯,那就好好生活吧”,于是渐渐地对生活有了要求。“一个人也要好好吃饭”,《一人食》孤独而安静地诞生了。

“一人食”的想法开始于结束旅途回到上海后。“我觉得这个城市也是亮的,当你足够强大的时候,你可以在这样一个孤独的环境下生活、创作。”“一人食”的概念往往会发生在上海,“上海有一种精致又略带孤独的美好的东西,这样细腻的情感的东西在北方和南方有差别,他们的文化朝向是不一样的。”上海有很强的独立性,要在这边生活得好,首先自己要强大,要知道自己要什么。

雅妮一个人生活,并非一个无奈的选择。在北京和广州工作多年,她早已习惯一个人生活,从外面回来就不习惯和父母一起生活了。一人食也不是局限于单身这个状态,一个人生活也并不是说你不需要谈恋爱,你不需要和外界社交。有时候我们会埋怨孤独,认为一个人生活连吃饭都没有滋味。但相反,雅妮认为孤独是生活中必不可少的一部分,甚至带着美感,会把你引向美好的事物,比如一人食。

用食物为自己代言

当宅女的这一年,吃饭变成了一个很大的问题。“以前上班的时候都有同事和你一起吃,以前加班的时候吃个吉野家很正常,难道你休息了,一个人在家好好的,也要吃吉野家吗?那也太惨了!”之后她就在想要不要自己做东西吃。

那时候雅妮还不会做饭,她从最简单的土司做起,买一包吐司能换花样吃好几天。后来有人跟她说吃吐司很容易胖,之后就想再做做其他的,做一些很容易做的东西,比如说蛋糕。她在网上了解到一些做食物做得蛮不错的人,他们并不是专业的美食达人,是素人。素人的好处就是他们能够让人觉得有亲近感,他们做的菜也带有他们自己的风格。“重点不是在于这个好不好吃,或者这个人会不会做菜,而是他们这种做饭的态度和形式,是可以打动人的,我那时就有这种感觉。”比如说,他们会用一些他们自己的食器,这就是《一人食》的特别之处。它不只在说事物本身,也不是在刻意地说人。

他们在生活方式上有自己的见解。这道菜背后是有故事的,这样你做,我做,他做,可能都不一样,这个人做的这道菜,这道菜也可以为这个人代言。《麻婆豆腐》里的林竹叫麻婆豆腐女,《烈日松饼》里的唐七就叫松饼女,《上海蛋饺》里的岩谷叫蛋饺男,大家玩得也比较欢。但《一人食》却不仅仅是雅妮的一人食,也是上海这座城的一人食。不信,你可以看看《上海好吃》,它是《一人食》里的地域特辑。

摄影师的镜头跟随一个上海土生土长的姑娘,记录了她在城里不停吃的一天:8:30在南阳路吃米饭团;11:30阿娘鱼肚面;13:21红宝石的奶油小方;16:02东泰祥的鲜肉汤圆、荠菜大馄饨、生煎馒头、油豆腐粉丝汤;21:45富春小笼的汤包、葱油拌面;22:59失恋牛腩……早8点到晚11点,一直吃到睡。

一个人去一个陌生的地方出差,时间紧张,又没有熟人,很多人都不知道可以去哪里,可以吃点什么温暖的东西犒劳自己。之后,雅妮就萌生出一个想法,让当地的人来介绍和推荐他们有什么好吃的。《上海好吃》就是这其中一个是实现的故事,找一个上海的女孩子来做推荐,其中美食也许来自百年老铺,也可能只是市井小吃,而且都是适合一个人吃的。一天要吃这么多的食物,这几乎是不可能完成的任务,而雅妮她们却出色地完成了,只是为了尽量呈现地道的食物。这是属于比较个人风格的推荐,片子里也暗含了雅妮的个人推荐,这也是属于她的上海美食地图。