

美食之上，简单之下

多，不一定就是好，一个人不一定就是孤独。在漫长的人生旅途中，难免有一段或者几段一个人吃饭的时候。

一个人的时候也要好好吃饭，因为食物有着超乎想象的治愈力量，它能填饱你的肚子，更能治愈你的孤独。

空巢青年的“一人食”理念

在这个忙忙碌碌的城市之中，有一群为梦想与生存而奋斗的“空巢青年”。工作日的早上和中午，TA们会在公司楼下的小馆子、便利店或是用外卖来解决午餐问题，但（周一至周五）晚上或周末，TA们想过的便是另外一个世界了：吃饭这件事儿，此刻应当是一种“好吃、舒服并且不尴尬”的状态，而刚刚说的这些地方，TA们大都不会再靠近半步。

而对空巢青年来说，蔡雅妮的这部《一人食》短片，TA们一定不会陌生。证明“一人食”现象正在我们身边发生的，除了微博上关注“一人食”账号的84万名粉丝，还有这

36集视频在优酷的总播放量超过800万次数以及10万册+的畅销书成绩。

了解蔡雅妮的人都知道，她其实并不会做饭。2012年3月，蔡雅妮离开工作5年的杂志社。她有了想“换一个跑道”的想法，但又一时不清楚自己可以做什么。于是，她先给自己放了个假。在旅行的途中，她用手机拍摄了不少视频，回到上海后就自学剪辑，在这期间她都是一个人吃饭生活的状态。

“当你一个人每天要考虑自己吃什么的时候，食物就变成了一个很大的问题。”那时，蔡雅妮想学做菜，可又不想随随便便地吃，她很坚持“即便一个人生活也要保证生活的品质”。不会做菜可以去学，可是，当她打开市面上的各种菜谱，却发现要么网上的文字菜谱不够直观，要么视频菜谱的制作又太粗糙。“最好有人可以手把手地教我”，蔡雅妮说，

