

如今我们的餐桌上琳琅满目，不仅要吃饱吃好，还要追求吃得健康。大鱼大肉不稀奇，还要讲究饮食结构、营养搭配。近两年流行的词语“油腻男”在当代看来是一个赤裸裸的贬义词，而在改革开放前和初期，这可是人人都渴望达到的生活条件。那时候，到菜场买肉要买肥一点的，自己吃可以填补肚子里缺的油水，吃剩下的还可以拿来熬猪油。现在，不仅菜市场的肥肉成了最便宜的食材之一，注重身材的女生甚至会严格计算食物卡路里，肥肉更是不能出现在她们的餐盘中。原来难得一见的挪威三文鱼、澳洲和牛、新西兰鹿肉、智利蓝莓、秘鲁红提等进口食品，现在也慢慢开始走上普通家庭的餐桌。

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”没有了烟火气的厨房间，小家庭要如何维系？这大概是几十年前每一个人心中的认知：只有开了灶头，小家庭才算开始过起了日子。然而，现在的新婚小夫妻们，每天下班回家亲自买菜做饭的又能有多少呢？外卖、外食，甚至叫大厨上门帮着烧菜，反正不用自己亲自掌勺，都能一月晚饭不重样。

和多样化的美食一同出现的是食物的购买渠道。从家门边的小菜场到大型超市再到雨后春笋般的生鲜电商、生鲜柜、进口超市，原先每户人家必不可少的菜市场已经不再是必需，毕竟，吃货们也拒绝不了更丰富的品种以及更好的服务。

食品种类的丰富让我们每天都可以享受到来自各国的美味，网上隔三岔五都会有烹饪达人晒出“一个月不重样”的菜单，从吃饱喝足到色香味俱全，餐桌上的变化每一天都在进行。

1998年，“福利分房”时代宣告终结，中国房改进入实质性阶段。



1998

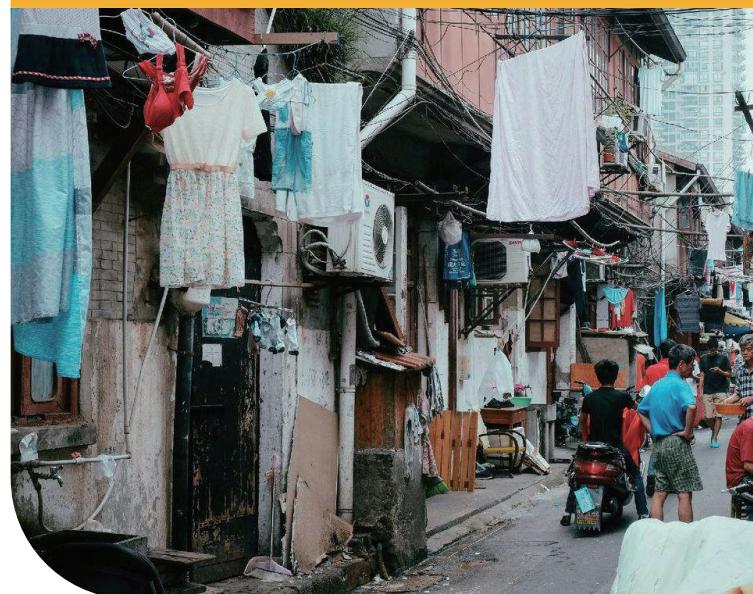
## 家：一人有张床到一人有间房

房子之于中国人，许久以来有着不同寻常的意义。

房子是家，是安宁，是避风港……在1980年住房商品化雏形形成后，普通中国人的“家”经历了从福利分配到个人消费的巨大转变，从几代人共居一室的必需品，成为今天享受生活的“奢侈品”。

以前的住房制度是福利分房制度。绝大部分城镇居民的住房是租赁单位或房屋管理部门的房屋，仅少数居民拥有自己的房子。人口多、住房面积小、三代同居一室是当时住房条件的真实写照。

上海里弄



在上海，与筒子楼异曲同工，却又更具上海滩特色的是石库门里弄。一幢三四层楼的房子里，可以住着十几户人家，一楼通常有个小小的天井，里面摆满了各家各户的自行车。从天井往里走，可以看见一个较大的空间，里面通常是公共厨房，而如厕这种事，都是只能在各家房间里的痰盂里才能完成的。