

一个电饭锅,少数调味料,搞定四菜一主食。最近,“淡饭”在泉州年轻人的餐桌上走红,告别浓油赤酱,清蒸、白灼和简单食材成了厨房里的主角。不止吃饭,“淡人”“淡生活”也接连成为网络热词,泉州年轻人的生活正在变“淡”——吃得清淡、社交简单、消费理性、情绪平稳,一种简约有度、自在从容的城市生活新方式正在悄然成形。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图(除署名外)

吃“淡饭” 做“淡人”

“淡生活”走热,专家提醒,“淡”是主动取舍而非消极回避



蒸排骨告别浓油赤酱的做法



一个电饭锅搞定一餐饭

日常“淡饭”求本味

家住鲤城区的市民小苏,已经坚持吃“淡饭”一年多。

早上出门前,她会准备“淡早餐”,一片全麦面包配2个水煮蛋,面包不涂沙拉酱,水煮蛋也不蘸调料提味。午饭一般在单位吃,她很少点重油重盐的盖浇饭、麻辣煲外卖,而是从简餐店订购高蛋白低热量的套餐,或者优先选择清炒、白灼的菜式。晚上回到家,一台电饭锅就是她的全部厨具。电饭锅内层焖白米饭,上层利用蒸格摆放食材,一锅同时完成一饭四菜。“蒸蛋、排骨、鱼和蔬菜都可以蒸,蒸熟后再用简单调味。蒸蛋一般只放少量盐和葱花;排骨简单用葱姜料酒去腥,不放过多的调料,直接上架清蒸,想吃‘重口味’时可以放几个豆豉;娃娃菜加蒜蓉和生抽就很美味了;鱼肉洗净后放点姜丝,蒸熟后再加点蒸鱼豉油。”小苏说,这样做饭不仅省心省时,客观上也起到健康减脂的效果。

谈起“淡饭”,不少市民的第一印象是“粗茶淡饭”。古代所说的粗茶淡饭,出自农耕社会的生活现实,指粗简主食搭配普通时蔬,少有肉食,讲究饱腹度日,代表一种俭朴的生存状态。而今天年轻人中流行的“淡饭”,已经不能等同于过去的粗茶淡饭。现代语境下的“淡饭”,核心是少盐少酱、烹饪简化、食材多元、营养均衡。它不等于只吃青菜和白粥,肉、鱼、蛋、豆制品同样纳入食谱,多用清蒸、白灼、清炖,减少油炸、红烧、重酱焖煮,追求吃得舒服,而不是刻意挨饿节食。

在小红书、抖音等社交媒体上,“淡饭教程”受到了年轻人的欢迎。“一周淡饭备餐”教网友周日花两小时准备好五天的鸡胸肉和杂粮饭;“电饭锅蒸菜合集”专门传授用一个锅搞定一餐的技巧;“办公室淡饭便当”则针对带饭族设计冷食搭配。从品类来看,目前流行的“淡饭”大致分为三类:一类是“白米饭”式冷餐拼盘,生菜、小番茄、水煮蛋、几片奶酪,主打不开火;一类是中式蒸菜,用电饭锅或蒸锅一次出餐;还有一类是半成品拼盘,把即食鸡胸肉、即食玉米粒和袋装沙拉组合在一起。这些“淡饭”有个共同点,就是做起来快,收拾起来省事。

“泉州是一个很适合吃‘淡饭’的地方。面线糊的汤底清清爽爽,吃起来满嘴鲜;海鲜一般白灼,小管、虾、螺,蘸一点蒜蓉酱油就很美味;泉州版的火锅也清淡,咯摊的汤底用猪大骨熬制,涮几样清淡的菜,喝一碗汤,算得上‘顶级美味’。”小苏说,她从小吃这些清淡的食物长大,现在吃蒸菜、吃轻食并不觉得寡淡。

事实上,泉州人吃“淡饭”早有渊源。石狮籍美食家林洪的《山家清供》,记录了近百种宋代泉州菜谱,推崇食材本味,不喜浓油厚酱。书中写道:“山家清供者,乡居粗茶淡饭之谓也。”对“清淡本味”的追求,在泉州饮食文化中一以贯之。泉州地处海滨,气候炎热,饮食保留中原“喜汤”的精髓,流行清淡平和的养生理念,烹饪多汤汁,讲究清淡、鲜美。闽南菜色清鲜香脆,重调汤估料,口味清淡,酸甜适宜。如今,泉州市场上部分餐厅也推出了“淡饭”。记者走访城区多家餐饮门店并查阅主流外卖平台数据发现,主打清蒸、白灼、清炖的“淡饭”门店销量持续走高,成为餐饮消费新热点。一家主做蒸菜的餐厅在多个平台的外卖月销量已超过一万份,白灼牛肉、生态时蔬、葱油西兰花、清蒸黄花鱼等成为“人气王”。去年12月,泉州首家“轻盐健康餐厅”挂牌,现场展示的轻盐版面线糊等菜品咸淡适宜、鲜味突出,一经推出便收获众多年轻食客好评。

“我吃‘淡饭’,过‘淡生活’,不盲目跟风内卷,活得简单、松弛一点。”“95后”市民小郑从事设计工作,她告诉记者,“淡”是一种新的城市生活风尚,也就是面对快节奏、高内耗的环境,主动为生活“做减法”。何为“淡人”?在小郑看来,“淡人”并非冷漠躺平、无欲无求,更不是对生活失去热情,而是情绪稳定、降低内耗、取舍有度、不攀不比、专注自我节奏。

对于小郑来说,“淡生活”的第一步是减少不必要的社交,给自己更多的个人空间。面对同事和朋友组织的聚餐,她会根据自身状态理性选择,疲惫时坦然婉拒,闲暇时适度参与,不再为了融入集体强行消耗自我。“以前总害怕不合群会被孤立,结果越来越内耗。”小郑告诉记者,如今她的业余生活更加简单纯粹,周末时一个人逛逛古城街巷、到茶馆里看看书、到公园里发发呆,保持松弛的情绪状态,工作效率和生活品质也随之提升。

小苏从事外贸工作,这两年,她的生活也正在变“淡”。“以前,我和大部分同龄人一样会跟风购买奢侈品、追逐潮流穿搭、打卡网红餐饮,试图用消费来缓解工作和生活的压力。实际上,这一段生活带来的是精力和财力的双重内耗。”小苏说,她现在已经不乱“剁手”了,尽量按需消费,购物以实用为主。她将大部分闲置的奢侈品包包挂上了二手平台,对家里的储物柜和杂物间也进行了“断舍离”,“把很少使用的物品清理掉后,家里的空间变大了,生活感觉更清爽舒适。”

消费数据也在印证“淡生活”的趋势。中国青年报·中青校媒面向全国高校大学生发起的调查显示,69.57%的受访大学生认为自己当前的消费习惯“比较理性,偶尔冲动但能控制”,15.97%的受访者认为“非常理性,从不冲动消费”。在消费偏好上,76.03%的受访者追求性价比,73.21%看重实用,27.38%明确表示偏好极简《2025年轻人生活方式报

告》则指出,年轻人正在把生活过得“极简但不简陋”。

在社交媒体上,“淡人”“淡学”“淡淡综合征”成为高频词,“淡学”相关话题的浏览量持续走高。说话淡淡的,跟人交流时简单回复“好”“收到”“OK”;情绪淡淡的,遇到事情不较真、少计较、少内耗;社交淡淡的,不强行合群、不勉强维系,合得来就多处,合不来就各忙各的;消费淡淡的,不追名牌,不凑满减,不囤货,需要什么买什么;接收信息淡淡的,关闭手机不必要的软件推送,退出冗余社交群组,不让信息过载。年轻人正从社交表达、信息接收、情绪输出、日常处事等多个维度为生活减负。

“给生活留白很重要,并不是所有时间都要填满,所有事情都要争优。”小苏说,主动“变淡”反而会让生活变得更有趣。



社交平台上的“淡饭”教程(李菁截图)



吃“淡饭”别太素,要保证营养均衡。



周末逛逛老街区,享受“淡”时光。

“浓淡相宜”寻自洽

“淡饭”“淡人”“淡生活”为什么会火?在心理咨询师吴婷婷看来,“淡”的流行是年轻人面对高压环境的一种自我保护。当代年轻人面临学业、工作、社交等多重压力,当外部刺激持续过载,心理系统会本能地进入“低功耗模式”。“选择精神减负、欲望极简,是年轻人舒缓压力、消解内耗的一种自我疗愈方法。”她表示。

小苏对此深有体会。她坦言,自己最初开始吃“淡饭”并不是刻意追求健康和减脂,单纯是因为“觉得累”。“以前每天中午纠结吃什么,晚上要做什么菜,光是想就消耗了很多精力。后来索性简化了,生活也轻松了。”

吴婷婷认为,“淡”有其积极意义。“减少不必要的社交、降低对外界的期待、把精力收回到自己身上,这些都是健康的心理调适方式。‘淡’不等于‘丧’,它更像是一种主动的取舍,知道什么重要、什么不重要,然后把有限的能量花在真正在意的事情上,实现情绪自

愈、心态沉淀与自我成长。真正的‘淡’,是内心有方向、有热爱,只是在表达上不张扬。它和‘什么都无所谓’是两回事。”同时,她也提醒要警惕“淡”变成一种消极的回避。“部分年轻人表面上看是‘淡’,实际上是把‘淡’当作自我防御的方式,主动降低期望来保护自己。一味淡化所有人际联结、摒弃所有竞争进取,将‘淡’变成冷漠逃避、封闭自我、放弃努力,就会陷入消极的误区,违背自我调适的初衷。这种时候,就需要重新调整心态。”

除了心理层面,吃“淡饭”同样需要把握好度。泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰表示,网络上流行的“淡饭”存在普遍误区——把“淡”等同于“少”,甚至“不吃”;还有部分“淡饭教程”鼓吹无油无盐、全素节食、单一食材进食,这种做法并不科学。长期过度克制饮食、单一摄入食材,会导致蛋白质、维生素等营养缺失,引发体质虚弱、代谢紊乱等问题,尤其对于青少年、上班族等需要充足能量的群体,盲目跟风网红“淡饭”,反而不利于身体健康。

林颖杰提醒,清淡饮食不等于营养极简、刻意节食,也不等于长期单一素食或过度忌油忌盐。“淡饭”应遵循淡而有质、简而均衡的原则,以清蒸、白灼为主,荤素合理搭配,日常无需刻意忌口。喜欢吃“淡饭”的市民可以尝试“211饮食法”——用一个标准餐盘,一半放蔬菜,四分之一配优质蛋白,四分之一搭配主食,保证营养摄入。另外,偶尔适度食用“重口味”美食,也是生活的乐趣所在。

“对于当代青年而言,恰到好处淡生活,应该是张弛有度、取舍自如的良性生活状态,需要找到心理松弛与生活进取的平衡。”吴婷婷建议,大家不妨量力而行。比如工作日时,该做的事认真做,但不轻易给自己加码;回家简单做一顿饭,饭后散步或看几页书,把晚上的时间留给自己。周末不必排满,可以留半天时间睡到自然醒,或者设一两个“主题”,逛一逛以前没走过的古城巷子,煮一壶茶看看窗外的风景。关键是不追求形式上的“淡”,而是找到让自己舒服的节奏。如果有一天想吃顿“重口味”火锅,或是想跟朋友聊到深夜,也不必因为“今天不够淡”而自责。“淡”不是给自己上枷锁,而是让自己更放松。



清淡饮食不等于刻意节食,也应注意营养均衡。



给生活留白很重要,并不是所有时间都要填满。