



从前是：爆米花配电影，炸鸡配韩剧，小食总是“一场好戏”的“配角”。而如今：粗陋的食材配上“电子榨菜”便可匹敌山珍海味——手机视频才是一顿饭的“下饭菜”。

电子榨菜有哪些

有多少年轻人只有在吃饭时间才能稍喘一口气？打开一部娱乐视频，趁着好不容易的休息时间享受片刻私人时光。

人们的电子榨菜五花八门。

如果下饭菜有经典的番茄炒鸡蛋，那么电子榨菜中就有《甄嬛传》《武林外传》《老友记》这样的经典电视剧。熟悉的台词如沁人心脾的香料，为自己的嘴巴提味增鲜。

还有人会打开抖音、小红书刷短视频，“小美”“小帅”“大壮”地就把一部电影看完了，或者一本书看完了，一顿5块钱的中饭就像吃进了一个世纪的营养一般，自觉受益匪浅，不仅填饱了肚子，还补充了精神食粮。

还有争分夺秒的人，即使是属于自己的时间也想继续充电。他们会打开B站或者某个课程App，听一小堂课，打发吃饭时的无聊时光。

也有喜欢在吃饭时看直播，看高分纪录片，看动画片，总之是能让自己放松下来，并沉浸其中。

一天之中难得的“美餐”时间

电子榨菜真的能让饭菜更香吗？当然不是，是它创造出一个不被打扰的空间，使人们暂时逃离原本纷繁的现实世界。

这些虚拟“配菜”实际搭配的是我们真实的情绪。数字原生民身份加持下的年轻人，更愿意向虚拟世界寻求心理的满足和情绪的价值。例如，在《甄嬛传》中暂时抽离对于现实的焦虑，感受到大女主的爽感；在《海绵宝宝》和《樱桃小丸子》的动漫中暂时卸下成年人的身份，享受孩子般的无忧无虑；在淘宝直播间里听到“各位宝宝”，褪去社会角色，做一个被时时刻刻“宠着”的普通人。

当年轻演员以刘德华为榜样时，曾志伟提醒他：“刘德华没有生活的，醒来第一眼就是工作。你做不到吗？”实际许多年轻人已陷入这样的节奏，一天要应付许多事务，分别承担不同角色，切

换不同身份，即使什么都不做，社交压力也很大。一顿饭的时空，是难得属于自己的时间，于是就要打造一个属于自己的精神世界。

电子榨菜承担着情绪释放的中介作用，让我们在自己的小世界里怡然自得，构建自我舒适的心理环境，在自我相处中重新获得自主悠然的主导权，实现“大隐隐于市”的成就。

吃饭+视频=快乐 这个公式很眼熟吧？

电子榨菜只是在智能手机普及后，对“下饭菜”的别称。好好回忆一下，其实我们所有人都曾经拥有过自己的电子榨菜。你还记得你小时候的“电子榨菜”是什么吗？

当我们把时间往回拨10年，我们会发现，人们常常会在午饭时间看热播的电视剧或时下的焦点新闻。即便在我小时候，我也有我的电子榨菜：爸爸会在吃饭时打开收音机，里面播着新闻、音乐，还有股票。吃完，我会打开作业本，进入紧张的学习。正如现在的网友说：“在吃完饭后可以及时收拾心情，继续之前的事情。”

小时候，这样的过程并不令人在意，日日如此，不觉得“配菜”是配菜。直至今日，那个画面还依然是我思想的栖息地，并觉得有意思在于：它和今日的电子榨菜有异曲同工之妙。

后来，电视很长一段时间都充当着“配菜”，它是充满凝聚力的代表，因为它蕴含着一家人其乐融融的潜台词，它可以拉家常的背景音，也可以是大家各抒己见的焦点，但不管怎样，那一刻都只属于自己和家人。

《长日将尽》中写道：“你已经做完了一天的工作。该是你搁起脚来好好享受一下的时候了。我就是这么看的，随便找个人问问，他们也都这么说的。傍晚是一天当中最美好的时候。”时间也许从未真正地我们所掌控，但流动在我们主观世界里的安全感和希望却也是真实轻快、令人安慰的。

电子榨菜野蛮生长

K 综艺 TOP 10



“榨菜”里的歌

阳光女孩 阳光男孩——“你的童年，我的童年，大家都一样。”

《家有儿女》主题曲

听这首歌还能回想起暑假开着空调吃着冰棒看着家有儿女，还感觉自己年轻，生活很单纯美好，只是时光飞逝，童年离我已经好远了——渐渐老去的90后。

——死海之鱼_ 2015-04-27

大家来跳舞——“无论何时都不要迷惘。”

《樱桃小丸子》主题曲

小孩子听太幼稚了，成年人刚刚好。

——耳朵去冒险 2024-01-08 广东

祝福喜欢这首歌的人：买得起衣服，充得起会员；交得起房租，吃得起三餐；开得起空调，用得起水电；回得起家乡，陪得起双亲；考得了高中，上得起大学；逛得起超市，挤得进地铁；找得到工作，考得过驾照；谈得起恋爱，结得起婚，生得起娃；买得起奶粉；笑得起哭得起，活得起死得起。一世安好！

——尼古拉斯·泰迪 2023-02-23 河北

红颜劫——“拱手让江山，低眉恋红颜，祸福轮流转，是劫还是缘。”

《甄嬛传》片尾曲

天机算不尽，交织悲于欢。

——布宜诺斯艾利斯艾 2015-01-17

I'll Be There For You——“No one told you life was gonna be this way.”

《老友记》主题曲

在人生的收银台见面吧。

——萝流年 q 2023-10-29 浙江

侠客行——“希望就往往在你的心底。”

《武林外传》片尾原声带

记得最清楚的是秀才对郭芙蓉说的一句话：一辈子很短，如白驹过隙，转瞬即逝。可这种心情很长，如高山大川，连绵不绝。

——账号已注销 2019-01-28

名著里的“吃”

只觉里面鸦雀无声，并不闻碗箸之声。一时只见一个丫鬟将帘栊高揭，又有两个将桌抬出。茶房内早有三个丫头捧着三沐盆水，见饭桌已出，三人便进去了。一回又捧出沐盆并漱盂来，方有待书、素云、莺儿三个，每人用茶盘捧了三盖碗茶进去。

——《红楼梦》第五十四回

闲倾残酒后，暖拥小炉时。舞看新翻曲，歌听自作词。鱼香肥泼火，饭细滑流匙。除却慵馋外，其余尽不知。

——白居易《残酌晚餐》

一手持蟹螯，一手持酒杯，拍浮酒池中，足了一生。

——毕茂世《毕卓》

操以手指玄德，后自指，曰：“今天下英雄，惟使君与操耳！”玄德闻言，吃了一惊，手中所执匙箸，不觉落于地下。

——罗贯中《曹操煮酒论英雄》

馏的馒头，熬白菜加肉丸子，一碟虎皮冻，一碟酱萝卜。别的都已摆好，只有白菜还在火上煨着，发出些极美的香味。

——鲁迅《骆驼祥子》

他曾经遭遇海难，在日本海漂流了两个星期，以死于日晒病的同伴尸体为食，那一次次用海水腌制，又经阳光烤熟的肉质有种甜美的味道。

——马尔克斯的《百年孤独》

那豆腐却是非同小可，先把一只火腿剖开，挖了廿四个圆孔，将豆腐削成廿四个小球分别放入孔内，扎住火腿再蒸，等到蒸熟，火腿的鲜味已全到了豆腐之中，火腿却弃去不食。洪七公一尝，自然大为倾倒。这味蒸豆腐也有个唐诗的名目，叫作“二十四桥明月夜”。

——金庸《射雕英雄传》

6	3	1	7	
7			5	
1		5		3
8		4	3	5
2	1		7	4
4		2	7	9
3		7		2
4				3
2	9	5	6	

2	9	7	6	3	4	5	8	1
5	1	3	9	2	8	6	7	4
4	8	6	1	7	5	9	2	3
6	2	5	8	4	9	1	3	7
1	4	9	7	5	3	2	6	8
7	3	8	2	1	6	4	5	9
3	6	2	4	9	7	8	1	5
9	5	1	3	8	2	7	4	6
8	7	4	5	6	1	3	9	2

(上期答案)