



## 国外旅游一次 创意加一分

吃货不一定喜欢做菜,但会做菜,喜欢做菜的一般都是吃货。卢菲娅就是一个爱做菜的吃货,并且她做的菜还具备一种任性的特质。

卢菲娅做菜的方式不像传统菜的做法,这可能跟她每隔一段时间就要去国外旅游有较大关系,对一道菜的处理上往往都会加入一些西餐的创意。

最特别的一个地方是,她从不看菜谱,不按常规出牌,没有一种固定的模式,看到什么材料,灵机一动,觉得这个味道跟那个味道搭配在一起,能产生新的味道,还好看,那就这样做了。不过只此一次,下次的灵感可能又不一样。

大家还记得今年本报举办的民间厨神大赛吗?她是其中备受欢迎而又给大家印象特别深的一位选手,与其说是因为她精彩的现场表现,还不如说是因为她的任性,参赛的三道菜——你没吃到过的小牛排、咖喱爱上龙利鱼、想吃意面,不仅菜名任性,连菜品的创意也很任性。据说那道你没吃过的小牛排,真的是从来没有人吃过,因为是那她第一次尝试新做法。做那道咖喱爱上龙利鱼的理由更是简单,就是那几天突然想吃咖喱,于是就天马行空地想象一番,将芹菜、苹果、椰浆混合榨汁来搭配咖喱。

## 食为爱者烹 女儿老公的营养师

面包机、咖啡机、搅拌机、烤箱、调酒器,卢菲娅家小厨房里的设备实在是多,你能想到的几乎都有。

卢菲娅做菜看似随意,却很注重营养,尤其是去年女儿来到人世,使卢菲娅从一个美食家晋级成了营养师。

鸡蛋、鲜奶、豆腐花、全麦面包、玉米,谈起宝宝的饮食,卢菲娅头头是道。营养搭配要均衡,粗粮可以多吃,最好是偏向蛋白质多的食物。虽然家里请了阿姨,但宝宝的一日三餐,卢菲娅坚持自己做。我看了很多书,查了很多资料,比阿姨更知道宝宝每个阶段需要些什么,所以,宝宝的食物,我

都自己做,包括宝宝吃的小饼干、小面包、小零食。只要是对宝宝好的,卢菲娅总是不厌其烦。

除了宝宝,卢菲娅也经常给家人做好吃的。老公爱喝酒,卢菲娅就买了调酒器自学调酒;公公婆婆爱吃中餐,卢菲娅也会下厨自创一些美食,有朋友来做客,卢菲娅也是根据各人口味进行搭配。

韩国电视剧《大长今》说出了烹饪的真谛:想到吃饭的人脸上满足的表情,才能做出真正的美味来。女为悦己者容,食为爱者烹,我觉得,自己就是其中之一。卢菲娅说。

## 餐具也讲究 吃要怀着一份情怀

在朋友圈里,爱美食的卢菲娅被朋友戏称为,一张行走的美食地图。

每每朋友聚会,选地方、点菜的差事都由她来。不仅仅是因为她把永康、金华的西餐厅都吃了个遍,还因为她选择餐厅很讲究,要考虑用餐环境、菜品、营养搭配,还考虑到厨师的技术。

吃东西,要怀着一份情怀。在卢菲娅看来,一日三餐并不是填饱肚子的任务,而是一种生活态度,一种享受。

所以她做的菜除了色、香、味外,还很讲究型。也正是因为这样,她也爱去淘一些别具一格的餐具。

土陶制的小酒杯、酒瓶,品酒时,你能感到酒香四溢时那

种醇香;有机玻璃制的各类形状的点心盘,立体感十足,往里面放上精致的小点心,就算是光看不吃也很享受;陶制的碗碟壶罐,加上竹制的小篮子,一股自然的气息扑面而来,约上三五知己,享受随意的下午茶时光。

在采访的最后,卢菲娅还透露了一个藏在心里的秘密:

我想让宝宝长大以后也当个制作精致美食的烹饪家,有可能的话,还想去意大利进行深造。卢菲娅始终认为热爱美食的人,能通过一道道菜,把自己的爱传递给自己的家人、朋友,再从自己付出的过程中,和他们身上的享受中,收获各自的幸福感。她希望自己的孩子也能拥有这种幸福感。

# 做个任性 美良家

淡雅的妆扮、和煦的笑容、苗条的身材,90后的卢菲娅,似乎和想象中的吃货搭不上半点关系,但她确实是地地道道的吃货。不但爱吃,更爱做菜,不过她做的菜都是给家人和朋友吃,自己却很少吃,因为她更享受做菜的过程。

她做菜也很任性,可以说是不拘一格,不看菜谱,不跟风,不固定吃法。可是,谁说不拘一格就不是另外一种讲究呢?

记者 施美园

## QA 《永康一周》&卢菲娅

Q:你日常用的食材都是从哪里来的?

A:我基本上都是头天想好第二天的菜式,然后早上大概6点钟就会起床,准时去菜场自己选菜,买得早,菜比较新鲜,挑选余地也大。

Q:谁是吃你的菜,吃得最多的人?

A:我先生,我有什么新的菜品都是他第一个品尝,然后他会给我点赞。当然也难免有做得难吃的时候,但是都很给面子。

Q:你那么爱美食,为什么还能保持如此苗条的体型?

A:我本身一直都不胖,其次我每天都坚持练习瑜伽和跑步。其实我个人认为,只要合理搭配好饮食营养,再加上一一定量的运动,就能使身体保持在比较健康的一种体态。



卢菲娅的永康第一季厨神大赛参赛作品  
你没吃过的小牛排

