

一个吃货摄影师的率性生活 唯爱与美食旅行不可辜负

「民间炒手」



乐清日报全媒体记者
杨海虹 文/摄

生活对周浩然来说就是一次次的更新升级，从喜欢美食到旅居他乡，从热爱旅游到自学摄影成为旅拍摄影师，每一次更新都是一次挑战，每一次升级都是一次积累。他的下一个目标是去杭州继续深造厨艺。

用周浩然的话来说，美食、美景、友情等一切美好的东西都是自我成长和疗愈的良方，而生活如同水果酱汁，越熬越香，越熬越甜！

炖菜里的家乡味

初见周浩然是在城北山上，当天他正好带着客户在山上拍片，于是就将采访地点约在了城北水塘山村一家他朋友开的农庄里。

只见他中等身材，身着一件休闲的蓝色T恤，肩挎单反相机，头戴一顶米色草帽，圆圆的脸庞堆满笑容，那一抹浓须透着忠厚带着稚拙，岁月的痕迹印在脸上，显得十分喜感、干练。寒暄过后，他打开了话匣子。

今天山上拍片，所以没有准备充分，出发前就在家搜了一点家乡特产，做道炖菜让你尝尝。周浩然一边说一边将带上的食材在大院餐桌上摆开来，有家乡带来的虾干、鱼干、笋干，以及五花肉、咸菜、玉米、芋头、鸡腿菇、小辣椒等。虽说是临时准备，可不一会竟也摆了满满一桌，阳光下，简单的食材散发出诱人的温暖色味！

周浩然来自湖北黄石，16岁来乐清打拼，娶了乐清媳妇，有一个聪明可爱的儿子，在乐清深深地扎下了根。尽管乐清有很多景点，但周浩然独爱城北，觉得城北的风光跟他老家很像。这里民风纯朴，这些年来他在山上拍片，认识了不少当地人，好几次摄影器材落在拍摄现场能失而复得，都是因为村民捡到后还给他。

这个季节，在老家是家家户户吃炖菜的时候。周浩然笑说，离开家乡快20年了，炖菜在他的记忆深处一直充满着诱惑，那是一种乡情。老家在农村，不像城市里有菜场，很多食材都是村民自己种的，尤其在春天，竹笋、蔬菜、水产等经常大丰收，当季吃不完，大家就将食材拿来晒干储藏，这样可以吃上一年。尤其是在寒冷的冬季，使用煤炭小火锅，把事先炖好的骨头海带汤往锅里一倒，再加入笋干、鱼干蔬菜等食材，一家人围坐起来，吃一顿暖和、饱肚又丰富的炖菜，是一件特别温馨美好的事情。

周浩然一边介绍，一边有条不紊地将洗切好的五花肉、笋干、鸡腿菇、鱼干、小辣椒等整齐地码在小火锅里。出于摄影师的专业技能，在他码菜入锅时，看似随意的动作，却在颜色、数量、摆放位置的控制上有讲究，做到食物和食欲直接挂钩，让人联想起油画，但又不矫情。



周浩然精心准备的炖菜。



从小蹲厨房探索

小时候父母工作忙，在我7岁那年，妈妈就将厨房很放心地交给我了。周浩然清楚记得第一次做面条的经历。那时人还没开灶，但胆子大，点燃柴火，冷水下锅，接着加面条，放佐料，烧柴。一切按印象中妈妈煮面条的步骤进行。然而当他打开锅盖时傻眼了，锅内原本一根根的面条此时已变成一团团面疙瘩，让他很纳闷。当晚他向妈妈请教，才明白煮面时要等水烧开后下面条，虽然第一次煮面以失败告终，但这次经历让他对烹饪技术充满了探索的欲望。

自那后，周浩然便开始爱上厨房，并将厨房当成实验室。他研究食物时经常会脑洞大开，想象力爆棚，将蘑菇放在碳上烤着吃，冷饭揉团放油里煎炸等，每次尝试都让他有新发现。以至

于现在，他对美食依旧怀有浓厚的探索精神，不会因为工作忙、身体累等原因而放弃下厨房。

逛菜场是周浩然最喜欢和永远逛不腻的一件事。他会忙里偷闲，一大早去逛菜市场，精心挑选新鲜食材，然后回家为家人烧一桌饭菜。

我做菜喜欢混搭，凭感觉去配菜。也因此，老婆有时候吃我的菜会很小心，甚至百度查一下，看盘中混搭的食物是否相克。周浩然笑说，他认为烧菜是一件快乐而又随性的事情，并不一定要拘泥于食材、调料和制作工艺。他的烹饪理念就是简单随意，讲究菜品原汁原味，不依靠复杂的佐料、菜谱，过多的修饰或者繁复的工艺，而是根据自己的喜好和习惯，挑选和搭配食材，让烹饪每一步都充满着惊喜。

如果您有祖传烹饪绝技，或者您有自创独门小菜，现在都可以一展身手。只要您擅长烹饪，不论菜系，不论中餐西餐，不论大餐或是小菜，不论性别，不论年龄，只要您敢秀，就请拨打乐清日报新闻热线61116222或关注中国乐清网微信公众号(yq3535)并留言，向我们推荐自己或身边的烹饪达人哦！

民间炒手名片

姓名：周浩然
厨龄：20余年
职业：自由摄影师
擅长的菜：炖菜、菠菜蛋皮、香草饼干等

旅拍不忘逛菜场

周浩然是一个喜欢自由的人，16岁来乐清拼搏，从事过不少行业。骨子里自带一股文艺气质的他，在十余年前迷上摄影，零基础自学成才。

一开始他也尝试过开影楼，但因为崇尚自由，喜欢到处走走跑跑，于是关闭了影楼，转型成为一名旅拍摄影师。这些年来，周浩然除到国内各大城市拍片外，也经常根据客户的要求到马来西亚、泰国、菲律宾、柬埔寨、尼泊尔等国家拍片。

提到旅行，他两眼放光，接着开始滔滔不绝：我觉得这一辈子，唯爱与美食、旅行不可辜负。除在乐清生活多年外，他曾和妻子旅居丽江、厦门鼓浪屿等，每到一地方，他不改吃货本色。摄影工作不可能如旅游一般悠闲，但因为热爱美食，周浩然总会在紧张忙碌的拍摄空隙，到当地的菜市场里逛一圈。

在他看来了解一个地方的美食，是了解这座城市或国家最直接的办法，而菜市场最接地气，能集中体现出地方的特色。在逛菜场的过程中，会有很多惊喜和发现，尤其是看到那些新鲜的食材散发出生命的活力，幸福感便会在他的心里油然而生，烦恼顿时释然了。

周浩然也喜欢用相机拍美食，每次他将烹饪好的美食照片发在微信朋友圈，总会引来一群人点赞。不少人留言：隔着屏幕都能闻到香味。周浩然说，拍美食要比拍人物更加考验一个摄影师审美和摆弄的能力，他喜欢根据自己的想法，为这些安静的食物凹造型，在按下快门的那一瞬间，为食物留下最美的样子。

能从平淡的生活中去发现美，把这份快乐疗愈自己并传递给他人，就是周浩然的内心戏。在他看来，无论是美食、旅行还是摄影，都体现了自己的一种生活态度，通过它们让腼腆的自己学会了表达心中的感情，比如爱，比如喜怒哀乐，在生活细微中发现美并被打动，从而享受生活。



扫一扫 看视频
杨清虹 拍摄 汪洋 制作

健康时刻

秋风乍起 这四道养生菜少不了

寒露节气天气干燥，气温有所下降，正适宜滋阴润燥。本周乐清日报全媒体记者为大家推荐四道养生食谱，大家不妨趁周末做做看哦！

川贝炖雪梨



食材：雪梨、冰糖、川贝
做法：
1、雪梨洗净削皮，切去核掏空，成一个梨盅；
2、梨盅里放入适量川贝和冰糖，盖上梨盖，用牙签固定；
3、将雪梨放入碗中，加冰糖、水，隔水蒸30分钟即可。

清蒸大闸蟹



食材：大闸蟹、香醋、白糖、生姜
做法：
1、把大闸蟹放在清水中洗净，养半天，让它排净腹中污物；
2、用细绳把大闸蟹的两个钳子和八条腿扎紧成团状；
3、把姜末、香醋、白糖调和成蘸料；
4、锅中放入足够的清水，水中放几片姜片，水开后把蟹倒放，入蒸锅约15分钟左右至熟；
5、取出后解去细绳，装入盘中即可。

拔丝山药



食材：山药、白糖、植物油、清水、香油。
做法：
1、将山药削皮洗净，切成滚刀块，备用；
2、植物油烧至五成热，把山药放入油内炸透，颜色呈金黄色后捞出；
3、用清水将白糖化开，用慢火炒至白糖由稠变稀，能拔丝时，倒入山药，离开火眼，颠翻炒匀，使糖汁完全粘在山药上后，倒在抹了一层香油的盘子里即可。

莲藕木耳排骨汤



食材：莲藕、猪排骨、黑木耳、大枣、料酒、生姜、葱、盐
做法：
1、排骨洗净后，凉水入锅，加一点料酒，水开后加排骨煮一分钟，倒掉水再洗净；
2、把排骨放入高压锅，加水没过排骨，加一点料酒和几片生姜，然后煮七八分钟；
3、莲藕切滚刀块，黑木耳提前泡发洗净；
4、把高压锅里的排骨移至砂锅或其它锅，加入莲藕、黑木耳、五六颗大枣，小火煮二十几分钟即可。
(董露露 整理)