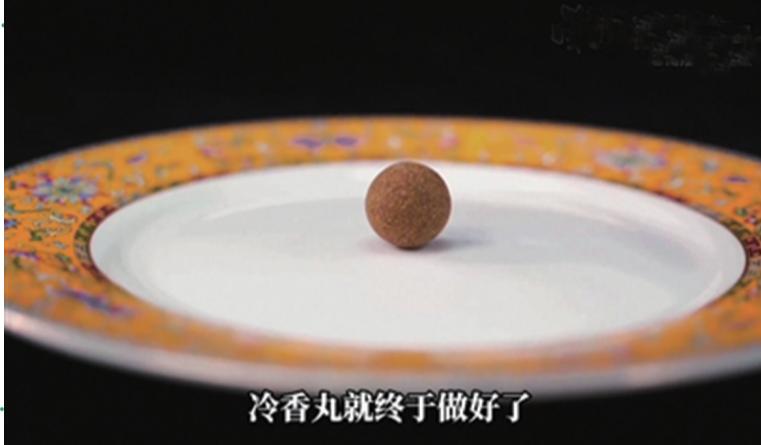


复原冷香丸、千红一窟费时费力，承包藕塘做印泥带火常州非遗——

数千万网友坐等 苏州小伙“上新”

美食狂热爱好者“南翔不爱吃饭”靠复刻“宫廷御菜”在全网走红后，“南翔”的快手粉丝量已突破1250万。没有难度、不易翻车的菜不在他的菜单上：复原《红楼梦》里的冷香丸、“千红一窟”神仙茶；把一条鱼的鱼鳞、鱼皮、鱼刺、鱼骨、鱼肉拆开单独烹饪，再重新组装回去；用瓜子壳和瓜子仁做出好吃不上火的“冰心瓜子”……他不仅请粉丝吃满汉全席，还承包藕塘采藕丝做龙泉印泥，他的视频让更多人认识了江苏省级非遗常州龙泉印泥制作技艺。



用一堆真草莓做了一颗假草莓

美食博主众多，为何“南翔不爱吃饭”能拥有千万粉丝？在快手平台，2020年7月，他凭借一颗800元的“龙吟草莓”出圈。摘下一颗红色草莓蒂和草莓籽，再用吹风机吹八小时风干，最后再将草莓蒂和一颗颗草莓籽安装在用白巧克力做成的“奶油草莓”上。网友总结，这是用一堆真草莓，做了一颗假草莓。

这种脑回路，当时刚失业的南翔总结自己就是“闲的”。网友口中的南翔原名史海峰，原先是数据分析师，但对美食

有着超乎常人的热爱，起名“不爱吃饭”其实是因为当时自己在减肥。自称“祖上三代都是御厨”，“其实家里从事美食相关职业的还真没有”。南翔说，身在苏州，美食众多，淮扬菜比较注重细节，给自己创作提供了不少素材来源，比如六虾面、文思豆腐、松鼠鳜鱼等都属于苏帮菜。

“上学的时候在后厨打过零工，之前上下班空余时间比较多，晚饭都自己做，也会上网搜一些没吃过的教程跟着学。

在这个过程中发现，自己也可以用这种形式记录下来。”2019年南翔开始做美食视频，以记录生活为主，偶然做了一期“龙吟草莓”，打造出爆款，由此一发不可收拾，用荔枝做假荔枝，用玉米做假玉米，一个月就涨粉百万。

业余爱好做出了人气，2020年南翔选择辞职，专职做美食视频。菜也越做越“离谱”。下血本做宫廷御菜，南翔曾经尝试过制作镶银芽、诗礼银杏、牡丹鱼片、空心琉璃等。

为了做视频，学了很多新技能

粉丝最好奇的一个问题是，“南翔的钱包是世界之谜”。南翔笑说，有些菜确实比较费钱，但其实更多的是费时间。

用瓜子壳和瓜子仁做出一颗新的瓜子，连瓜子壳都可以吃，还不上火？《膳食实录》记载，把瓜子仁放到薄荷油里浸泡6个小时，瓜子皮是用黑白两色面粉做成，非常耗时间，整整一下午才捏出了100颗瓜子，再烘烤。做出五香味的“瓜子壳”里包含着薄荷味的瓜子仁，南翔戏称“果然失传的每一道菜都是有原因的”。奇葩做法远不止于此，按照《食珍录》复原酿鲮鱼，把一条鱼的鱼鳞、鱼皮、鱼刺、鱼骨、鱼肉拆开单独烹饪，再重新组装回去。炸好的鱼鳞也要碾碎，撒在

鱼皮表面。

南翔还尝试挑战了《红楼梦》里薛宝钗的救命仙丹：收集同年雨水节令的雨，白露节令的露，霜降节令的霜，以及小雪节令的雪各12钱，再配以白牡丹花、白荷花、白芙蓉花和白梅花的花蕊各12两，最终研磨调和成一颗龙眼大小的白玉丸。南翔说，花一年时间来集齐这些材料，靠的是运气。跟着天气预报坐高铁去“采雨”也是没谁了，后来南翔发现，“雪”也可以网购，还承诺是当天接的新鲜雪。

还有《红楼梦》里贾宝玉在太虚幻境里尝到的“千红一窟”，茶叶出自放春山遣香洞，以仙花灵叶上所带的宿露烹制

而成。宿露来自十二钗对应的十二花上面的露水。巧姐对应的牵牛花盛开在夏天，李纨对应的梅花则开在冬天，凑齐太难，于是退而求其次，用十二钗中下册里的花代替。但每天凌晨四点到六点采露也不是件轻松活儿，收了七天总算收集够煮一壶茶的露水。放春山遣香洞的茶叶难寻，就用武夷山中鬼洞里的岩茶取代。一两茶半斤露，文火慢慢微煮，酿成浓烈的苦，回甘的甜。

至于这些食物味道到底如何，南翔表示，很多美食虽然惊艳，但也感觉古人的口味和现代人不同。“可能放在几百年前，缺乏烹饪调料，没有先进烹饪手段的情况下，已经觉得很美味了。”

选题将不再局限于美食

南翔的视频制作周期较长，主要是因为没有现成菜谱，还容易“翻车”（中途受挫或者失败的意思）。从做攻略了解菜的背景，到寻找制作方法、选食材、拍摄，如果“翻车”之后再重新制作，基本都要一星期以上，一个月才能做几条视频。

譬如南翔做龙泉印泥（藕丝印泥）那期视频。龙泉印泥十分珍贵，也曾是“盖印狂魔”乾隆的御用印泥。从定选题然后去荷塘采藕，做成印泥，光制作完成都差不多一个星期，出片要将近十天时间。“这也是目前我做得最累的一期，三伏天去采

一天藕，体验了一把差点中暑的感觉。”这期视频成为爆款，让常州非遗龙泉印泥制作技艺走进更多人的视野。

“翻车”失败有了一次，就有无数次，竟然成了观众爱看的视频特色。“偶然发现，大家还挺喜欢这种真实的制作过程的。我们做的视频，都是自己根据书里一段话琢磨，尽管写得很美好很夸张，但搬到现实中大概率都会翻车。我们还是要尊重原著，翻车我们也记录进去，后面再改良方法。”

南翔跟粉丝互动很多，他会按照粉丝“点菜”做菜，面对用200个火龙果的籽

榨油这么奇葩的选题，也会邀请粉丝在视频里帮忙挑火龙果籽，作为回馈，做一桌满汉全席，请付出劳动的粉丝开席。种种互动行为颇为圈粉、固粉。“我平时做手工比较多，可能评论区粉丝就是想方设法刁难我，让我做一些难以实现的东西。面对好玩的选题，我还是会尽量满足粉丝的要求。”他也说，“目前定位是复原不常见的中华美食、古书里的美食，也尝试做了龙泉印泥这样的非遗手工，后面还会做不局限于美食的视频。”

据《扬子晚报》

@微语录

①周国平：一个人在精神上足够成熟，能够正视和承受人生的苦难，同时心灵依然单纯，对世界仍然怀着儿童般的兴致，他就是一个智慧的人。

②半山文集：阅读也算是一种移情，把内心纷乱的情感放在字里行间去思考、共鸣、梳理、抚平，等它们流回来的时候，归于平静和有序。

③王人平：每个人的人生，最终都如阿甘母亲所说，“那要你自己去弄明白。人生就像一盒各式各样的巧克力，你永远不知道下一块将会是哪种。”每个人此生的意义，最终都要自己去发现、去定义、去完成。而最好的教育，就是鼓励每一个生命，去勇敢地做自己，用自己的方式来完成自己。

④苏芩：做人哪，得学会翻篇。谁都有过捶胸顿足的痛悔、也都会抓心挠肝的懊恼，如果非揪着这些情绪不放，那把自己圈进了心牢，不见天日。人生在世，恨也罢、怨也罢，这一页掀过去了，你也就解脱了。

@微趣图



天啊，这里有个家伙长得跟我一样。

@微笑话

①吃西瓜不吐籽：早晨睡得正香，我妈过来叫我起床吃饭，我说不吃，我妈就说那你上厕所回来接着睡。好吧，我去了，也就一分钟，回来我妈把我被子叠好了。

②梦里花落：“妈，今天我看到一篇报道说打孩子起不到一点教育作用，看来这些年我白挨了那么多的打了。”“哪有白挨的打！没有教育作用，出气作用还是有的！”

③烟雾与镜像：女儿第一次吃薄荷糖，放到嘴里没一会就害怕了。她跑到我身边喊：“妈妈，我嘴里刮大风啦，好凉啊。”

④青鲤：发现了一个快速和长辈们唠嗑不尴尬又讨喜的法子，用到了相声里面的一个术语叫“捧哏”。具体方法就是把自己想象成捧哏的就行了。常用语录：“真的吗？”“谁说不是呢？”“唉呀，就是呀！”“过分了！”“是，您说得是。”“咋回事？您说说？”

据新浪微博