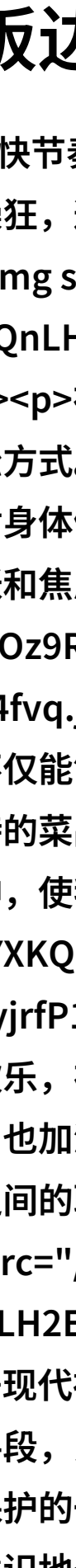
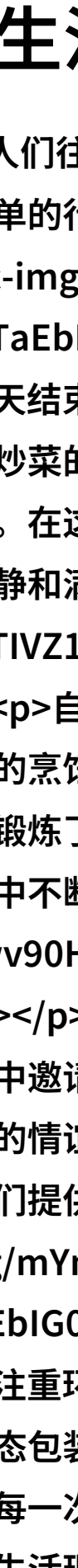


# 边做饭边躁狂生活中的小确幸

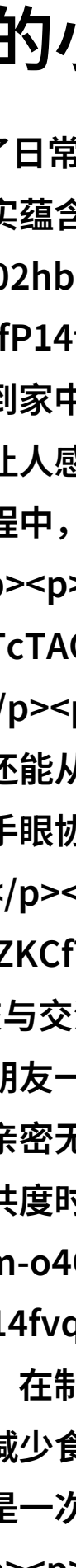
生活在快节奏的时代，人们往往忽略了日常琐事中的一些小确幸。边做饭边躁狂，这种看似简单的行为，其实蕴含着很多深层次的意义。

减压与放松

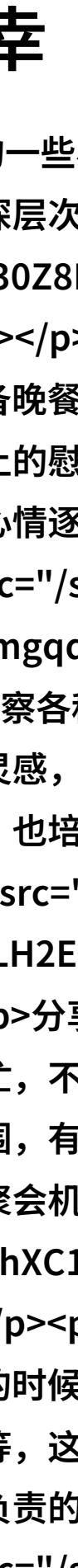
在忙碌的一天结束时，回到家中开始准备晚餐，是一个很好的放松方式。边切菜、炒菜的声音，让人感到心灵上的慰藉，同时也是一种对身体健康的关爱。在这样的过程中，我们的心情逐渐平静下来，从紧张和焦虑转变为宁静和满足。

自我成长

通过观察各种料理视频，我们不仅能够学习到新的烹饪技巧，还能从中获得灵感，尝试创造出自己独特的菜品。这不仅锻炼了我们的手眼协调能力，也培养了我们的创新精神，使我们在生活中不断进步。

社交与交流

分享美食总是能带来欢乐，在制作过程中邀请家人或朋友一起来帮忙，不仅增加了工作效率，也加深了彼此间的情谊。这种亲密无间的氛围，有助于增强家庭成员之间的联系，为他们提供了一次共度时光的小聚会机会。

环境友好

现代社会越来越注重环保意识。在制作食物的时候选择可持续发展的手段，比如使用生态包装、尽量减少食物浪费等，这些都是对自然资源保护的一种贡献。每一次煮饭都是一次对地球负责的小行动，让我们有意识地去践行绿色生活理念。

心理健康

研究表明，与自然界保持接触可以提升人的整体幸福感。而烹饪本身就是一种将自然元素

转化为美味佳肴的手艺活动，它让我们更加接近大自然，从而产生心理上的满足感和愉悦情绪。

文化传承

不同地区、不同民族都有各自独特的地道美食，而这些美食背后隐藏着丰富多彩的人文历史。当我们通过观看视频学制备这些传统菜肴时，便是在不知不觉间学习到了另一种文化，将这一块宝贵遗产继承下去，为子孙后代留下了一份难忘的记忆。

[下载本文pdf文件](/pdf/621818-边做饭边躁狂生活中的小确幸.pdf)