

智尚生活

vatti 華帝

2017年第一期



《变形金刚5》
品牌植入新玩法

看极致特工如何把
广告抽成电影大片

华帝
胡社光
一场有味道的
时装秀



爱燃烧
激情开唱

华帝联手众巨星推智尚生活

vatti 華帝

高端 智能 厨电

专利翻转炉头, 还您纯净空间

华帝魔碟灶



生存之外 智尚生活

衣食住行,生存之事。

过去,人类为了衣食住行,不得不历尽艰难险阻。近年很火的野外求生节目,就充分展示了人类过去如何生存的残酷现实。为了活下去,人类每天的时间大部分都用在了获取食物上。此外,寻找干净的饮水、钻木取火以烧烤食物和阻挡猛兽、制作蔽体的衣物、搭建茅草屋或者寻找洞穴居住也都是非常艰巨的事情。

现在,随着人类文明的进步,衣食住行等生存之事都已不是问题,问题是怎么穿得更好看、吃得更健康、住得更舒服、行得更方便。而在衣食住行之中,又以“食”为重点。从最原始的钻木取火直接烧烤,到火药、干柴、土灶台,再到现代化的整体厨房,各种厨电产品的出现,让我们享用一顿美食变得更方便。

可见,在生存之外,人们对生活的追求从未止步。

人工智能的发展,对人们的生活带来了革命性的影响。人们在生存之外,拥有了更多自由时间去学习思考、愉悦身心、与家人共度美好时光。如今的年轻知富阶层,他们爱时尚、重体验、强调品质,对智慧、时尚的生活方式充满热情。而这一切,正是华帝推进“智慧厨房”的立足点。

让厨房更有智慧,不仅是提供更好的产品与功能,满足人们眼前的需求,更是探索更多可能性,去实现他们内心的渴望。或许在不远的未来,厨房将变成一个能自己思考的系统,为使用者提供主动的、真正有智慧的建议与服务。

所有智慧的本质,都应是让人们生活得更安心、更无忧、更时尚。致力于成为全球高端品质厨房空间的引领者的华帝,将秉持永远“领先时代一步”的精神,不断探索创新,让每一个家庭都拥有属于自己的智尚生活。

这也正是华帝出版本杂志的宗旨,在衣食住行等各方面,为大家提供更智慧、更时尚的生活参考。



华帝股份董事长
潘叶江

Contents

时尚潮装

004 继续跳舞

语言失去作用，唯有跳舞。继续跳舞，是每个人的天赋。

012 华帝×胡社光=

一场有味道的时装秀

胡社光这个自带流量的话题王，基本上每次时装展的作品都会被网友们作为奇葩界的典范去顶礼膜拜一番。

016 新摇摆靴

017 匠心之美

018 全天候牛仔

019 盛夏狂欢

020 情迷盛夏

021 美物带你放飞自我



名人明星

022 Angelababy 每次改变都是惊艳

积极、拼搏、宽厚、真诚，这个夏天，美少女战士Baby带着自己的必杀技满血复活，重返精彩战场。

030 赵若虹

三次创业皆成功只因不服输

036 V爱燃烧 激情开唱

华帝联手众巨星推智尚生活

2017年5月28日，由华帝主办的“2017华帝音乐嘉年华 V爱燃烧演唱会”在湖南长沙举行。当晚，蔡依林、萧敬腾、大张伟、何洁等实力唱将倾情演绎，现场还有低苦艾乐队亲情助阵。歌手们劲歌热舞轮番上阵，为粉丝们奉上了一场无与伦比的夏日燃情盛典。演唱会共聚集了约3万名音乐爱好者，现场人气爆棚，长沙贺龙体育中心完全成了音乐的海洋。

智慧生活

038 时尚 智能 科技 你的梦想清单

科技的力量堪比魔法，我们的墙壁背后藏着无数可能。曾经只能在科幻小说里遥想的未来家居生活，如今已通过一件又一件的尖端科技产品，轻松把未来变成当下。走在时代的前端，给自己列一份关于智能科技生活的梦想清单吧，也为你的家居生活，奏出未来感爆棚的幻想主义交响曲。

040 超越食空的厨房黑科技

随着科技日新月异，厨房里N多发明，也给人们的饮食生活带来了诸多的便利，让我们可以轻松穿越食空，与美食亲密接触。





美食工坊

- 042 **关于肥肉的味觉冒险**
有句话要献给这无常世界里面所有爱肉的人们：人是会醉的，人是会变的，人是会老的。肉是不腻的。
- 044 **拒绝美食**
生活中没了美食，那活着还有什么意思呀！我就是个为了能吃抒发各种多愁善感的人。
- 045 **和这些有趣的美食公号做朋友**
忙碌都市生活的幸福时刻，一定包括了入睡前翻翻有趣的网络美食文章，让味蕾在精神上完成一次远足。你的收藏夹里，这些美食公众号加了吗？
- 046 **无辣不欢**
12个答案晋身火锅达人
火锅、麻辣烫、串串、冒菜、钵钵鸡，那是有本质区别的；火锅底料只有汤？NONONO！干碟、油碟、原汤碟的区别？热锅串串、冷锅串串、干拌串串的世界，你明白吗……了解这12个答案，无辣不欢的你，才能真正成为火锅达人。
- 050 **一道猪脚醋 明明很爱你**
这样一道营养好菜，对于新晋奶爸黄晓明来说是必须要会做的，因为好给生完小孩的妻子Angelababy补身子啊。

时尚旅行

- 070 **蓝天之上的奢享美食**
074 **订制你的高端旅行**
私人订制旅行贵在哪儿？



职场人生

- 062 **宋坤 没有挫折的航海女神**
近11个月的时间，航程4万多海里，绕地球一周，作为首位完成环球航海的中国女性，宋坤并没有在TED的演讲舞台上回述这些精彩的过往。她只分享了三个故事，关于爱的失去，关于开创的勇气，以及一个独立的女人所应该具备的那种内心的快乐。
- 068 **马宝云 为梦想不断奔跑**
时尚是一种姿态，奔跑是一种生活，正如华帝在追求年轻化、时尚化这条道路上努力坚持一样，我也一直在跟随自己的内心，走出属于自己的时尚之路。



影视大赏

- 052 **看极致特工如何把广告拍成电影大片**
深夜，两名特工用绳索潜入一栋豪宅内。（镜头一转）咦！特工竟然是黄晓明和Angelababy！
- 055 **每个人心中都有一份记忆中的你的味道**
- 059 **《变形金刚5》品牌植入新玩法**

DANCING I



N T H E D U S T

继续跳舞!



语言失去作用，
唯有跳舞。
继续跳舞，
是每个人的天赋。

摄影 / 周晓帆 FUNN

形象 / 伍昕 RENTY WU

模特 / 王路平 (SMG)、蒋笑伊 (华谊)、0161

发型 / 贺志国 (东田造型)

化妆 / LU WANG

时装助理 / 徐姣、李函静、DOLAN、HIKKI

带车助理 / 杜海田

摄影助理 / 李方毅

设计 / 姜男

左
高领衫 Patrik Ervell
长裤 Xander Zhou
短靴 Sankuanz
墨镜 Tom Ford

右
连身裙、长靴 Balenciaga
手套 Gaspar Gloves
耳环 Xenia Bous



衬衫、外套、胸花 均为 Chanel
高跟鞋 Jimmy Choo
墨镜 Tom Ford



针织裙 Lacoste
挂饰 Givenchy by Riccardo Tisci
手套 Gaspar Gloves
手镯 Swarovski Elements
耳环 Xenia Bous



抹胸裙、腰带 Max Mara
外套 Prada
高跟鞋 Jimmy Choo
项链 Xenia Bous
手镯 Chanel
墨镜 Tom Ford

连身裙 SHUSHU/TONG
中长裤 Chanel
高跟鞋 Jimmy Choo
帽饰 Christian Dada
手套 Gaspar Gloves







丝巾 Hermès
长裤 Dior Homme
帽饰 Balenciaga
手套 Gaspar Gloves
手镯 Xenia Bous
墨镜 Tom Ford

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

华帝+胡社光 =

一场有味道的时装秀



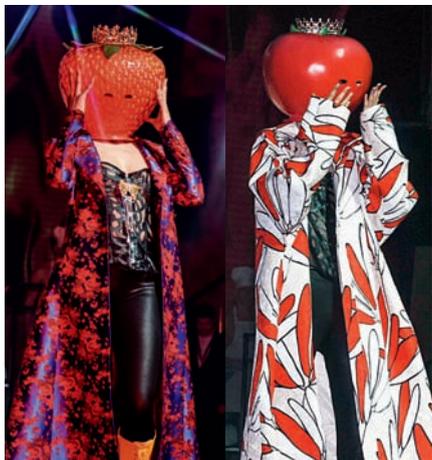
在这场由华帝订制的专场食尚秀里，时尚鬼才胡社光第一次将“食材”中所汲取的灵感发挥在了时尚服饰之中，以独特的造型、大胆的风格惊艳了所有人，也用自己的作品诠释了时尚与厨房的融合。这一次，胡社光以“生活”“食材”“味道”等关键词作为设计的切入点，灵感也来源于生活中最常见的食材，结合了精湛的欧洲宫廷式剪裁设计，为大家带来了一场有味道的感官盛宴。

整场秀最吸引观众眼球的除了那一套套设计精美的华服外，非模特头上的夸张食材头套莫属！与胡社光之前的“窑”“界”“囍”等系列不同，这一次“蔬菜水果走秀”的灵感来源虽然更为生活化，但所展现出来的设计却更加大胆灵动、别开生面。关于设计的初衷，胡社光是这样回答的：“其实本身蔬菜水果也是有生命的，所以在T台上，我要把它们全部变成人形，一起同我们（人类）打造一个关于美食、关于时尚的大 party。”



烹饪界大厨梁子庚（左）与时尚界大师胡社光（右）

4月9日，时尚圈里发生了一件大事。华帝携手胡社光在上海 MYST 酒吧举办了“华帝食尚节”，一场别开生面的跨界时装秀惊动了整个上海。胡社光这个自带流量的话题王，基本上每次时装展的作品都会被喷子们作为奇葩界的典范去顶礼膜拜一番。2015年的戛纳电影节开幕式，张馨予身着由胡社光设计的东北小碎花礼服走上红毯，成功地抢了同台女明星的风头。一时间，张馨予与“东北大花袄”占据了各大媒体的头版头条。2016年中国北京国际时装周，胡社光以“窑”“界”“囍”等系列服装，融会中西，展现中国古典美的同时，将时尚与古典完美融合，给大家带来一场跨越时代的感官盛宴。这次的上海华帝食尚节，胡社光又会给大家带来怎样的惊喜呢，想想都让人激动！



将食材与服饰完美融合

这场跨界惊艳了美食界和服装界

为了更好地体现“食尚秀”这一主题，华帝更是邀请了知名米其林星级主厨、世界级创意型厨师、味道领袖梁子庚亲临现场，用华帝高端智能厨电为大家烹饪美食，给大家送上高端、时尚的味觉体验。除了烹饪大师梁子庚外，现场还有时尚界的大咖明星和城中名流。首先不得不提到的就是与胡社光组成时装周金牌cp的国际知名造型师岳晓琳，以及国际珠宝艺术家满开慧，三人共同打造了本次时装秀的所有全新造型。



胡社光携手李亚男 为秀场献上最精彩的环节

最让全场兴奋的，无疑是香港著名演员、模特、主持人李亚男的压轴登场，高挑的李亚男携手胡社光为整个秀场献上了最精彩的环节，所呈现出来的自信与气质更是惊艳全场。如此好的品味，真的是让小编羡慕王祖蓝

一万次……

要说秀场中最大的惊喜，还是被胡社光用婴儿车推上T台的号称网易味央猪场场花的猪小花小姐！这只可爱的小黑猪可是大咖，它不仅是网易老板丁磊的掌上明珠，更多次与马云、马化

腾等互联网巨头同框，味央3月底3天全民众筹破千万元，更是被推上了“当红明星”的位置。

猪小花代表的是人们对于健康、营养美食的追求，这正与华帝所倡导的健康、环保、清新的厨房文化相吻



网易与华帝于4月16日在西湖畔开启合作洽谈，居中为华帝首席品牌官卢楚麒，左二为网易传媒战略经营部总经理李淼，左三为台湾名厨、著名美食评审主持刘一帆。

合。猪小花跨界华帝食尚节，也是网易与华帝展开深层次合作的一个开始。

“把吃变成一种时尚的体验”，可以说在希望以科技提高消费者厨房体验的华帝和注重品质农产品生产的网易味央之间产生了强烈的共鸣，而最火网红“猪小花”则完美地充当了一把代言人的角色。

网易味央的做法是大胆创新的，而其所影响的也绝对不仅仅在“养猪”这件事情本身，而是对整个泛生活范畴的品质优化提升，这也正是华帝一直努力在做的“白科技”厨电——为生活服务的高端智能厨电，也同样是这一次跨界所希望告诉市场的。

举办华帝食尚节，是华帝对于新时代消费者的深入洞察。在当代社会，消费者对消费品有了更加独特的需求。而如何更好地满足消费者不断升级的品味需求，无疑是对每一个商家的挑战。华帝研究发现，消费者不断升级的品味需求与对时尚的追求是密不可分的。因此，华帝将时尚引入产品设计与品牌DNA之中。从最近屡获设计大奖的魔碟灶，到燃热产品设计，无不体现现代美学。

厨电跨界时尚，将高端智能厨电产品的时尚基因通过独特的方式，更加生动地展现在消费者面前。一次跨界，不仅是一次视觉上的盛宴，更是一家厨电企业敢于创新突破、引领时尚风潮的勇气和魄力。



网易味央猪场场花：猪小花小姐

Harper's BAZAR 芭莎公告牌

EDITOR'S PICK



卫甜

时装副主编
Fashion Deputy
Chief Editor

LV 早秋系列中最亮眼的一件单品，还有黑色和橘色的选择，快穿上它变成酷酷的摩登女孩。



Neo

资深时装编辑
Senior Fashion Editor

过膝靴能很好地修饰腿形，相比黑色的极致性感，白色过膝靴更显优雅。

新摇摆靴

Louis Vuitton 的 Silhouette 系列重现 20 世纪 60 年代风靡一时的 Go-go boots。闪亮的白色漆皮材质、中跟设计，都让我们想起那首 60 年代经典歌曲《These Boots Are Made For Walkin'》。就让我们穿上它，to be the happiest go-go dancer!

SILHOUETTE

MORE CHOICES



高领针织衫
Theory



椭圆形墨镜
Sunday Somewhere



格纹短裙
Toga

Harper's BAZAAR 芭莎公告牌

匠心之美

圆润温暖的瓷艺，
包含着岁月的情感，
用这一杯子的温度，
给你一辈子的相伴。



“扫一扫，购买玉兰杯”

故宫宫廷玉兰杯 ¥338/个 时尚芭莎联名款
卡地亚 Paris Nouvelle Vague 系列
18K 黄金、红漆手镯 ¥270000/件

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

Harper's BAZAAR

芭莎公告牌



破洞牛仔裤 J Brand



椭圆形太阳镜 Acne Studios



印花做旧T恤 Gucci



Kendall Jenner



箱子造型手提包 Mark Cross



Charlotte McKinney

全天候 JEANS GIRL 牛仔

牛仔裤可能是你衣柜里最多的单品，如何穿得与众不同？大胆的颜色和搭配，可以让你从众多迷你裙女孩中脱颖而出。

破洞细节

酷酷的破洞牛仔裤与复古图案T恤，街头感满分。Mini Size 的小包，是亮点哦！

腰带 Balenciaga



水洗牛仔裤 Isabel Marant Étoile



抹胸上衣 Halfpenny London

搭配抹胸

修身的牛仔裤与抹胸搭配，性感女人味十足。是约会、派对的好选择！

高跟鞋 Gianvito Rossi



心形太阳镜 Saint Laurent

同色系

彩色牛仔裤好看，但是难搭配。选择同色系单品，绝对不出错。



红色牛仔裤 Acne Studios



连帽卫衣 Golden Goose Deluxe Brand



高跟凉鞋 Jimmy Choo



Bella Hadid

Harper's BAZAAR

芭莎公告牌

SUMMER VACATION 盛夏狂欢



FESTIVAL 雨林

夏日的音乐节最令人兴奋，这时适合在户外的功能性套装就显得尤其重要，经过特殊处理的面料防晒又防水，所以即便烈日当头或者大雨倾盆，一件时髦的防风衣，都可以让你尽情跟着音乐舞蹈。

CARNIVAL 雨季

暴雨带来的清凉感，不一定要淋湿才能体会。越来越多的日常用具变得时髦起来，防水斗篷、经典雨靴，既摩登又兼备实用性，是雨季出街的不二选择。将功能性服饰融入日常，为生活平添时髦的便利。



图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

Harper's BAZAAR

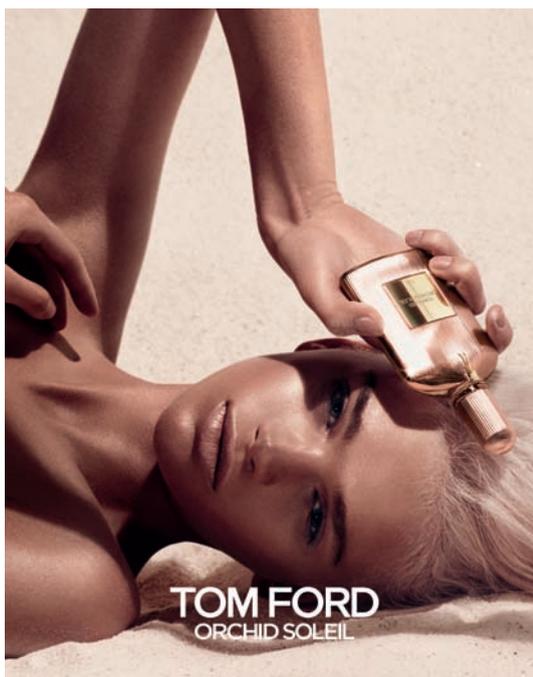
芭莎公告牌



Dior 迪奥乐肤源系列

鲜润肌 保湿新态度

“极简亦极奢”的新生代，追求真实，热爱奢华与自由，渴望一种更健康、更负责的环保生活方式。Dior迪奥于不断变化的世界中致力创新，呈献全新Dior迪奥乐肤源系列，将纯净天然的臻粹凝注其中，以至简配方释放至臻功效，盛装于崇尚环保理念的包装中。一款浅蓝色凝霜、三款不同质地面膜（凝露状、霜状和泥质）、一款呈献全新感官享受的柔砂粉……令你尽情感受愉悦的美肌体验。



TOM FORD ORCHID SOLEIL

漫步在 佛手柑天堂

佛手柑是香味最治愈的水果，闻见它，犹如回到意大利卡拉布里亚乡间的诗情画意中，犹如世外天堂。小豆蔻和八角香气，胡椒和生姜的清新，让佛手柑越发闪亮浓郁，像果皮在手指的压力下将要释放出它的精华一样。佛手柑提取液和柠檬叶油更是仿佛置身于自然美景当中，微风夹杂着白麝香和香草的气息吹来，让人做起美梦。



法国娇兰花草水语淡香水 (佛手柑) ¥600/75mL

Tom Ford 香水 (璀璨兰花系列) ¥1050/50mL



野性香最撩人

Tom Ford先生曾经说过，高段位的性感是一种清新与妖娆魅惑的综合体，你不知道她将成为猫还是虎。Tom Ford璀璨兰花系列的新香就是如此。它是如此清新，开场是苦橙、粉红胡椒及柏木的不羁气息；它又是如此热烈妖媚，深邃的中调是魅夜兰花释放出的馥郁迷醉。它是如此冷酷，萦绕着蜘蛛兰和夜来香的生机；它又是如此温暖，香草、栗子奶油和广藿香交织成丝滑的基调。与兰花共舞，更慑人心魄。



Ladurée 幻彩胭脂珠宝盒 (限量版) 内地未上市 香港有售

情迷 LOVING SUMMER 盛夏

爱的浮雕缔造闺阁之美

法国淑女如秋水般晶灵的双目，为何能在男性眼中散发永恒之美？其中一个秘密是她们都是帽子控，帽子的影子落在脸上能让眼神更加神秘、深邃。为此，Ladurée将帽檐阴影的双色眼影置于一个礼帽形状的眼影盒中，甚至连帽子上的丝带和花朵也用于点缀眼影盒。同样迷人的还有浮雕珠宝盒一般的胭脂盒，演变成公主头像的三色胭脂被命名为“善变”，说尽了情窦初开时摇曳多姿的闺中情怀。



Ladurée 淑女双色眼影 内地未上市 香港有售



倩碧 Happy Gelato 冰淇淋润体霜 ¥350/200mL

冰淇淋润体霜

在吃冰淇淋的好季节，宠爱自己，给自己一个没有热量的甜蜜奖励吧！倩碧全新推出三款Happy Gelato冰淇淋润体霜，帮助滋润盛夏因为日晒变得干燥粗糙的肌肤，肌肤水润嫩滑之余，更有经典原味、橘橙味、浆果味的冰淇淋香气依照前中后调在肌肤上缓缓散发，宛若你喷涂了倩碧最畅销的香氛。

Harper's BAZAAR

芭莎公告牌

阿玛尼寄情灵动女士香水 ¥990/100mL



享受大海带来的 无尽喜悦

Gioia在意大利语中意为“喜悦”，阿玛尼即以海洋带来的放松与喜悦成就两款新香的旋律。其中，寄情灵动香水以橙花为核心旋律，牡丹与依兰中和了甜腻之感，如海风吹拂。寄情光耀香水以鸡蛋花香为活力源泉，混合依兰和森巴茉莉，犹如感受阳光与海浪的抚摸。



时尚芭莎官方微信

完美的夏天
怎少得了一款
控油粉饼呢？



HR 赫莲娜绿宝瓶悦活精华粉饼
¥750 (粉芯 ¥630/11.7g, 粉盒 ¥120)

粉饼中绿宝瓶精华与超微细粉质，瞬间沁润肌肤，可保一天不出油脱妆。



Whoo 后拱辰享雪玉凝防晒粉饼
SPF30+ PA+++ ¥450/20g

粉末细致，涂上去的瞬间感觉肤色变白亮，持妆度好到傍晚鼻翼都不脱妆。



兰芝水漾粉饼 ¥270/15g

蜂巢般的水晶粒子紧贴肌肤，加班到晚上 20 点肌肤依旧清新水润，T 区不会泛油。



资生堂盈透蜜粉饼 ¥360/9g

自然轻薄的粉饼非常容易隐形粗大的毛孔，吸收多余的皮脂，塑造细腻光泽美肌。

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

美物带你 GOOD MOOD 放飞自我

铭记芬芳浪漫时光

那些过往的回忆，能否如沙漏般迎面而来，并释放出难忘的香气？diptyque 2017 年扩香精就是这样一款神奇设计，一个翻转，香氛全部滴落正好花费 1 小时，与此同时，芬芳香气离开瓶樽款款飘散。这一精妙计时工具，让人仿佛置身无花果园，享受治愈之美。

diptyque 2017 年扩香精 新品未定价



纪梵希轻盈无痕明星
四色散粉慕斯淡彩色
¥580/12g



限量散粉给你浪漫仲夏夜

自 2015 年起，纪梵希每年撷取高订时装最热门的印花元素，限量制作小羊皮唇膏以及四色散粉的包装。2017 年，纪梵希选中宛若星辰的白十字印花“穿”在了明星级四色散粉身上，而散粉则精选了裸妆妹子最爱的“慕斯淡彩”色，柔淡如仲夏夜之梦。

和鹿晗一起感受樱花香

法国殿堂级植物护肤品牌欧舒丹正式宣布签约亚洲实力偶像鹿晗，成为欧舒丹年度品牌代言人。鹿晗为大家臻选了欧舒丹甜蜜樱花系列产品，来自南法普罗旺斯的樱花与樱桃萃取，融合乳木果油，赋予全身肌肤由内而外的水润细腻光泽，并让人举手投足自带恬淡优雅的樱花香。

欧舒丹甜蜜樱花润肤露 ¥260/250mL



Harper's
WOMAN
BAZAAR

Angelababy
每次改变都是惊艳

BAZAAR 一路见证了她的盛名之路，更陪伴她度过了恋爱、结婚、生子的每一个人生重要时刻。积极、拼搏、宽厚、真诚，这个夏天，美少女战士 Baby 带着自己的必杀技满血复活，重返精彩战场。



黑色内衬衣及短裤
Christian Dior 2017 年早秋系列
高跟水晶罗马凉鞋
Giuseppe Zanotti

每次改变

摄影 / 陈漫 @Studio6
 总策划 / 左敏洁 编辑 & 采访 / 徐晓倩 造型 / 于昆
 发型 / Carr Cheng 美甲 & 文 / 美亚 化妆 / 秦楠 (EBI)
 采访 & 文 / 粒子 @ 河狸家 制片 / 梁华开
 时装统筹 / 修言 时装助理 / 倪凡、Eddie、吴杨光子
 宣传 / 周英朕 助理 / 鲁尚平、杨文轶、雷雷

都是惊艳

希腊神话里，宙斯和赫拉有个小女儿叫赫柏，是负责司掌青春的女神。她永葆年轻美貌，也负责给奥林匹斯山的诸神斟酒，诸神饮了她的酒后，疲困消弭，重返青春。Angelababy就是一个赫柏式的存在，BAZAAR一路见证了她的盛名之路，更陪伴她度过了恋爱、结婚、生子的每一个人生重要时刻，自然的微笑、谈笑间溢出的少女感始终如一。积极、拼搏、宽厚、真诚，她就像赫柏的那杯酒，愈陈愈香，沁进心脾。这个夏天，美少女战士 Baby 带着自己的必杀技满血复活，重返精彩战场。

只有很努力才能看起来毫不费力

产后2个月Baby就开始健身了,微博上小秀健身照,笑言“少壮不努力,老大徒伤悲”,迫不及待要练出一身肌肉的架势,满血状态惊呆粉丝。更让人吃惊的是,有了Baby后的Baby,甫一复出,就成为迪奥中国区品牌大使,并把第一次封面拍摄留给了BAZAAR。其实对Baby来说,这么快复出并不稀奇,她一直就是个闲不下来的美少女战士,怀孕期间也忙着学做手工,学做蛋糕,一卸货就紧锣密鼓投入工作。

拍摄现场见到全新的她,身形窈窕,气色分外红润,分明是一个“少女妈妈”。Baby穿着单薄的衣衫,在气温陡然转凉的影棚里舞刀弄枪,从午后拍到午夜。看着她身着紧身黑皮衣,在镜头前流露出魅惑诱人的一面,你无法把眼前这个胶原蛋白呼之欲出、身材玲珑有致的少女和妈妈联系起来。特别是她生完小海绵穿着裙子从香港港安医院款款走出时,完全颠覆了大家惯常印象里对产妇的认知,大家说,她恢复得太快了,身体底子也太好了吧。Baby对此事的调侃是:“我去代购了一个孩子。”

生孩子在她看来,是一件没那么难的事。她把自己定位成“妇女之友”,进而以“过来人”的身份广而告之:生孩子没那么痛苦。结婚生子,都要保持一个好心态,让它和平常生活一样。她当然也有新手妈妈的敏感和柔软,小海绵激发了她的双鱼座小宇宙,看到小海绵如今的憨态可掬,就开始脑补他长大后离家远行的依依不舍。和很多妈妈一样,她变得特别“惜命”,从前喜欢玩的过山车如今都变成了危险活动。她不由自主对这位MINI海绵先生爱之入骨,又站在未来的高度审视自己多重的社会身份,理性做出双赢的教育抉择。当初,儿子小海绵的来临是一份意外惊喜,生前两个月她还在微博上发长文感慨没做好准备。正式完成心理建设、接受现实,是在生完小海绵十几天后,看着怀里小小的婴儿,她终于反应过来,自己已经为人母了。

这厢心理建设的过程如此漫长,充满感性。另一厢,Baby还是做好了“胸有成竹”的正面准备。采访前,Baby正在和小海绵的早教老师沟通,更未雨绸缪和我们讨论操心着为三个

“我的理想状态就是：
希望我的孩子长大之后，
很崇拜很自豪他有一个这样的妈妈。”

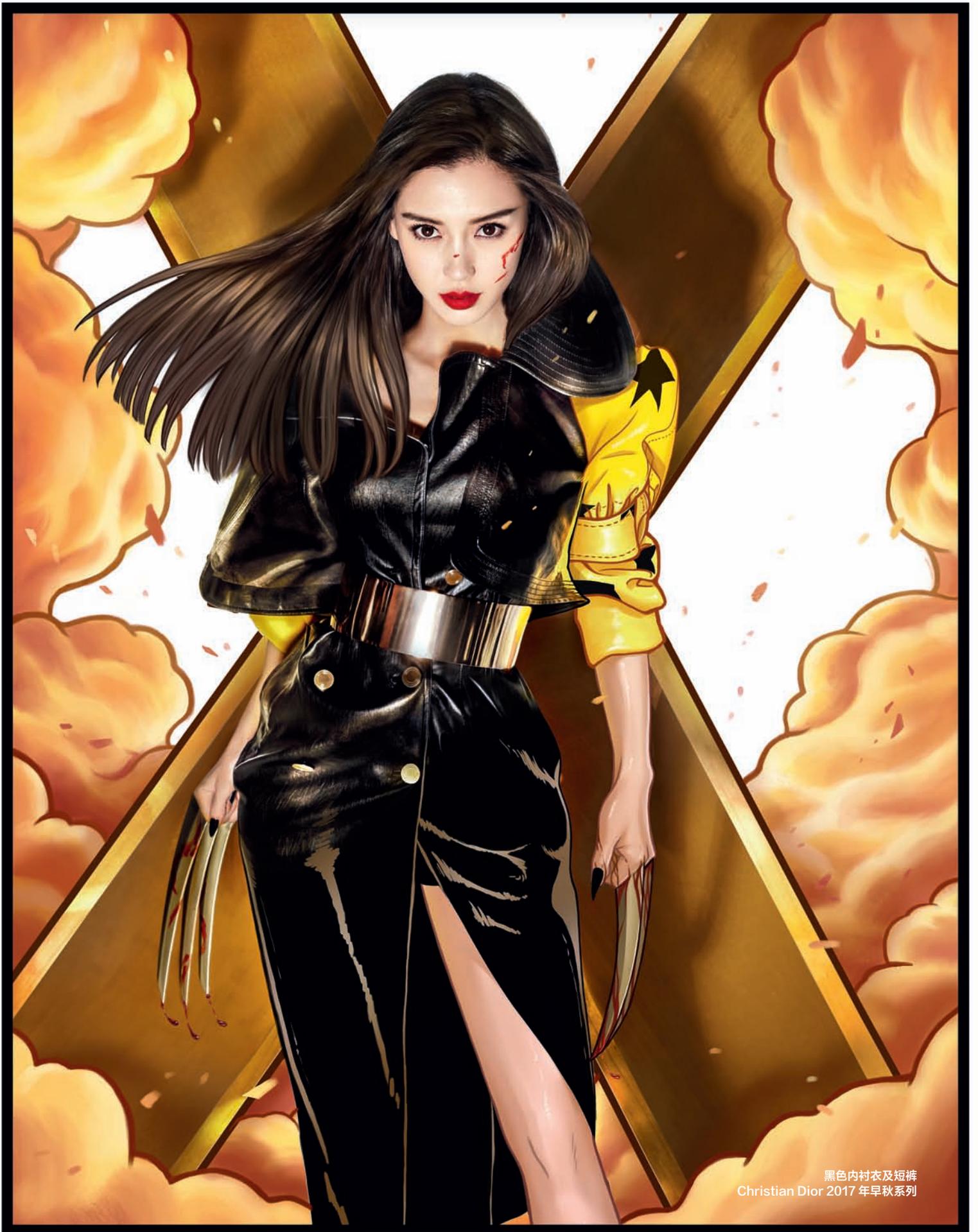
月大的小海绵提前择校。但这种规划又是开放式的——“我想给他最好的教育环境,希望他健康成长,但我对他没有具体的职业期待,等他大了以后再说,要尊重他。”这种尊重还体现在不“侵犯”小海绵的肖像权上。小海绵第一次公开露面是在新一季的《奔跑吧》上,只是一个萌萌的小背影。迄今,在任何社交网络上,小海绵的照片都简约成一坨肥肥的焦外、胖胖的小手脚,Baby认为小海绵是一个独立的个体,等他长大了,才能征求他的意见决定是否曝光。

这很让人意外,小海绵作为“星二代”集万千期待于一身,大家似乎都理所应当认为明星家的孩子应该是圈粉助攻,Baby是最能理直气壮成为“晒娃狂魔”的妈妈。但她选择了尊重,这是难能可贵的为母之道。可以想象,沿袭着尊重原则的Baby,未来会是可以和孩子平等沟通的朋友型妈妈。和大家想象的明星家里请三四个保姆不同,Baby在育儿这件事上有宏大的理想:等月嫂走了,她就自己带。可工作怎么办呢?她早就斟酌好了平衡之道:能带着就带着,不能带着就交给两个妈,这是每个女人都要面对的事。Baby的代际观是健康开明的,她认为父母不该围绕在孩子周围,而应有自己的生活 and 事业。如果妈妈牺牲自己的事业去陪伴孩子,就会不自觉把所有的希望都寄托在孩子身上,无形中给孩子造成了很大压力,而妈妈也有可能成为武断强势的怨妇式妈妈。Baby并不会因为事业错过亲子时光而沮丧,也不认为小海绵会对事业造成影响。相反,这两件事相互成就,儿子是她更加勤恳工作、不断强大自己的内驱力:“我的理想状态就是:希望我的孩子长大之后,很崇拜很自豪他有一个这样的妈妈。”孩子是让妈妈变得更强大的铠甲,为母则强,也是妈妈的软肋,为母柔软。Baby double了一个小Baby,double了Baby的事业心与正能量。

回归事业的Baby调快了工作发条。和每个重返职场的妈妈一样,她知道,结婚生子只是人生的一件小事,女人是一个独立的个体,一定要拥有独立人格和事业。但她又笑言自己是个传统的女人。她曾说,人生最大的遗憾就是没叛逆过,她似乎把这份“遗憾”延续了,甚至超越了同龄人:早早结婚生子,承欢膝下。她认为每个女人都应该拥有家庭。独立和传统在Baby身上并不违和,相反,呈现出一种恰如其分的刚柔并济。她觉得人生就是选择,要做到事业和家庭的平衡。比如时间不够用,就早点起来陪陪小海绵,再去工作。比如拖家带口陪先生去美国拍戏,争取宝贵的亲子时光。

这是最好的时代,通达而开放,它给了女人选择和拼搏的机会。有的女人的梦想,是白首一心人,素手煮羹汤;有的女人终生之志,是战袍加身,戎马倥偬。而Baby用她的格局观和一贯的高情商两手并用,追求极致圆满的人生。无论做妈妈还是做事业上的战士,Baby都想要,都敢拼。►

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



黑色内衬衣及短裤
Christian Dior 2017 年早秋系列

懂得在适当的时候做适当的事

虽然休息了大半年，但 Baby 并没从大家的视线中消失。翻开杂志，是她的美照；打开电视，是她的剧热播。她的勤勉和努力得到了人气居高不下的回报。Baby 是 85 后，嫁给 70 后，却是 90 后和 00 后甚至 10 后的爱豆，还深受长辈粉喜爱，涵盖所有年龄层。人气不衰、老少通吃的体质，一是因为她的少女气，二是因为密集的工作强度，让她不断以各种角色和形象席卷人心，三是因为她懂得在适当的时候做适当的事，结婚生子，努力工作，不辜负他人的期望，也忠于最初的自己，贴合了最普世也最朴素的价值观念。谈到老少通吃，她笑着做了个大肚子的动作，表示自己胃口大。这是 Baby 式的幽默，也是一种谦逊而自省的高情商。她明白自己的优势和短处，也不吝于把真性情展现在公众面前。

Baby 式幽默无所不在，她黑儿子是代购的，黑起老公来毫不手软，她和我们分享了一个来自小海绵的困惑：为什么每天早上都有一个人孜孜不倦喊我“爸爸”呢？原来是黄晓明坚持要给小海绵洗脑，所以每天一大早，就复读机式喊自己儿子“爸爸”！Baby 说完哈哈大笑，并得意洋洋地觉得，这样的洗脑势在必行，因为小海绵一旦学会了叫爸爸，那么每天第一个被呼唤起来照顾小海绵的，就是黄先生了。

Baby 黑起自己更是不走寻常路，她在微博发自己的双下巴照片，拍摄视频时也忍不住一秒钟变双下巴说：“它一直都在啊。”在“跑男”跳神曲广场舞，说起自己的“强项”唱歌也傲娇异常。就是这样“异于常人”的自黑精神让 Baby 像个邻家少女，当然，偶尔也是赫赫有名的网瘾少女，和网友的沟通方式除了社交平台，还多了“开黑”。她曾说在游戏的虚拟世界里能摆脱掉一些孤独感。游戏是她减压的一种方式，让她能更好地积极面对生活。但如今做了妈妈的 Baby 已经没空打游戏了，她的娱乐项目变成了“玩孩子”。

满血复活后期待代表作

生活里只剩下玩孩子，工作中她已然是一个满血复活的女战士。Baby 即将回归《奔跑吧》的“伐木累”，5 月也将进入《创业时代》剧组。

“其实我自己也挺失望的，
请了表演老师现场教，
但最终的效果和自己想象中不太一样。
丧气无用，我确实要提高自己的专业水平。”

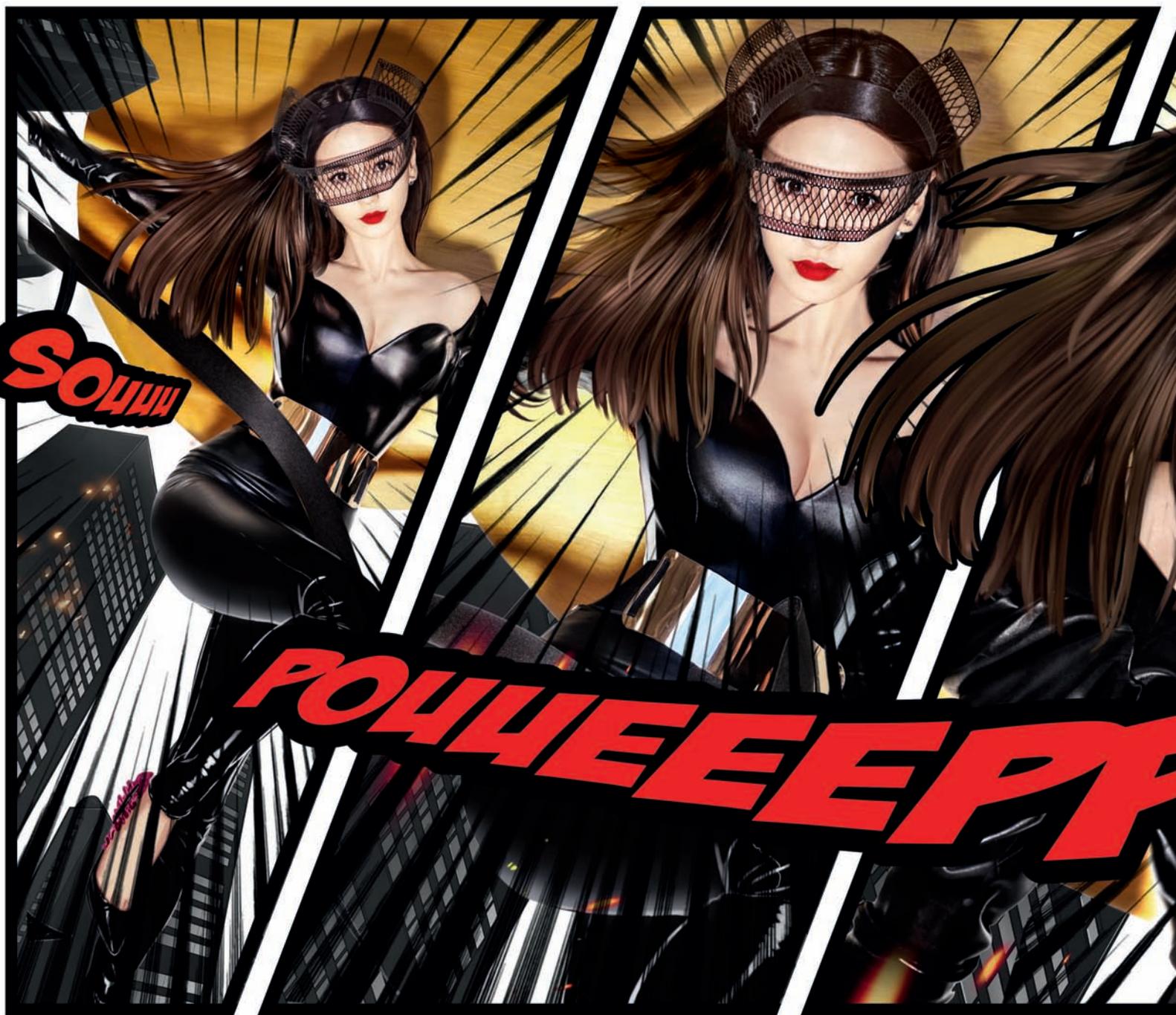
极速复工的 Baby 近期的突破目标是：能拥有一个代表作——“就是那种能让广大观众记住的角色”。在她心里，《微微一笑很倾城》里的微微不算，《孤芳不自赏》里的白娉婷也不算，大家想到她第一反应还是“跑男”里的女汉子。所以，复工第一部戏，她选了从未尝试过的时装剧《创业时代》。接这部戏的初衷，是因为 Baby 对这个科技时代的互联网创业故事很感兴趣，做风投的女主角那蓝也是她之前从未尝试过的角色。

经过这几年历练，Baby 发现电影和电视剧的拍摄节奏完全不同。电影每一场都需要各部门花很长的时间去配合完成，有很多时间去揣摩角色和练习，但电视剧一天要拍很多场。所以 Baby 准备对《创业时代》进行全方位进攻，尽早和导演围读剧本。为了更好地理解风投女那蓝这个角色，她已经请教了风投行业的朋友，还准备去风投公司实习取经，体验白领生活。读过剧本，熟悉每个对手角色的设定与日常，《创业时代》的感情线，她也细细琢磨过：“其实感情戏还挺难的，比如那蓝是一个黑白分明的人，但是在感情上并没有那么黑白分明，所以我在想，她遇见未婚夫出轨时，做出什么样的反应才能让观众信服呢？”她盯着镜子里的自己，进入了一种放空冥想的状态，然后自言自语提醒自己：“一定要找导演去好好研究下。”

大家印象中的 Baby 一直都很拼，但这并不意味着她可以走得一帆风顺。一路走来，她已习惯用强大的内心和潇洒态度来面对种种“黑”了，从来坦然以对，甚至能从“黑料”里扒拉出一股执拗劲：说我不够好，我全盘皆收，并努力给你看。提及《孤芳不自赏》引起的争议，Baby 莞尔一笑：其实网友也没什么恶意，自己会接受正确的建议。实际上，《孤芳不自赏》拍摄时她在象山影视城扎了几个月，夏天棚内温度高达 45 摄氏度，“就是一个铁皮桶”。她请了表演老师，总结当天的戏，研究翌日的戏，一场场对。进组后才得知有了小海绵的好消息，她仍然顶着影棚里的油漆味和高温认真地完成《孤芳不自赏》的每一场戏。她承认自己不是最优秀的女演员，但坚信“一万小时”定律，并以实际行动朝着这个目标努力。一路相随的工作伙伴亲眼目睹 Baby 的努力，对无中生有、为黑而黑的爆料非常生气，Baby 倒是反过来安抚：其实我自己也挺失望的，请了表演老师现场教，但最终的效果和自己想象中不太一样。但是，丧气无用，我确实要提高自己的专业水平。被问到这么努力为何被质疑演什么都像 Baby 自己时，她也坦言：可能努力方向不对，但我还是会不断突破自己。

除了想方设法努力，她也特别期待能和好导演合作，得到调教。比如王家卫导演，无论王家卫在现场说了什么、拍多少条，她都乖乖照办，因为她完全信任，在她心里默认，王家卫说能过了，就是真的能过了。▶

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



拍《摆渡人》时，最艰难的一场戏，是她一整晚都倒挂在酒吧的瑜伽绳上，大家往她那里扔烟花爆竹，她再从绳子上掉下来。灯光昏暗，镜头对不上焦，反反复复拍了很多条，到最后，她感觉自己要就地爆炸了。然而，最后这场戏被剪掉了。她也不觉得遗憾，因为学到了新的内容，也得到了王家卫导演的肯定。在《摆渡人》的发布会上，王家卫说，Baby是他遇到过最拼最努力的演员。

此情此景，竟然有些心疼，都说“你知道她多努力吗”是一句推脱的笑话，但放在Baby身上，肃然成立。如何质疑、如何嘲讽，都不妨碍

Baby对演戏的自持自笃。也许达到那条期待中的准线充满艰难坎坷，但Baby有她的底线：我要拼。工作和生活，Baby都很拼，两手都要硬，除了Baby清醒地身体力行，还离不开老公黄晓明的支持，从工作的理解，到生活的后方温暖堡垒，都给了Baby一份“拼”下去的勇气。

少女心就是永远满怀对爱的崇拜

AH夫妻最适合联合代言的产品，应该是“狗粮”。BAZAAR为他们拍婚纱大片时就已体验到他们随时随地的花式撒狗粮。在Baby眼里，升级做了爸爸的黄先生依旧是她心目中最帅的男神，采访中每每提及都自然呈现崇拜式星星眼。如今这份崇拜里又多了一份感激。家庭大小事一把手的黄晓明，把如何养育小海绵的权利都全权交给了Baby。黄晓明



黑色鸡心上衣、
桃红色水蛇叶装饰黑色漆皮高跟鞋
均为 Saint Laurent
by Anthony Vaccarello 2017 年春夏系列
“Dior Tribales” 复古金属水晶星星耳钉
Christian Dior 2017 年早秋系列
黑色网纱帽饰 Piers Atkinson

“正好就遇到了一个黄先生，
但凡没有遇到他，我到现在都不会结婚，
但凡他年轻点，我也不会那么早生孩子。”

家庭都会出现“做了父母，就不会做夫妻”的过渡期窘境。Baby 家没出现这种局面，Baby 怀孕时就孜孜不倦给黄晓明洗脑：就算有了孩子，我也是第一位。他们的夫妻感情并没因为“第三者”的到来而打破。两个人的娱乐项目也从组队打游戏统一成“玩孩子”。

唯一变化的是，黄晓明一度“发福”了，被 Baby 调侃为“幸福胖”。Baby 还“暗中观察”到一件事：黄晓明变得容光焕发，爱买衣服。她和我们共同揣摩黄晓明的心路历程，总结了两点：一、他想给儿子一个青春活泼的好印象。二、怒刷存在感，引起 Baby 的注意。Baby 率先笑倒，笑完自我检讨自己对老公的忽视。他们相处七年唯一的一次小摩擦，也是间接由 Baby 的“偏心”引发的。Baby 挤了母乳，让先生马上放到冰箱，生怕很快会坏掉或者干脆忘了，他在专心谈工作，迟迟未动身。Baby 就不理他气呼呼地睡了。Baby 做了一个夸张的摊手委屈状，情景再现黄晓明当时的反应：“你为什么要这么对我？！”然后她被自己的模仿萌到了，哈哈大笑。继而深刻反省自己，要把注意力回归到老公身上。

Baby 言语间都是对黄晓明的感激和爱意。实际上，爱的作用是相互的，Baby 在自己事业的高峰期，以“既来之，则安之”的心态迎接小海绵，是想送不惑之年的老公这份厚礼。“正好就遇到了一个黄先生，但凡没有遇到他，我到现在都不会结婚，但凡他年轻点，我也不会那么早生孩子。”Baby 说这话时，一丝牺牲的委屈全无，带着娇嗔式的求表扬。她还和我们“偷偷”分享了一则“不能说的秘密”。她给黄晓明策划了一起生日惊喜，生生弄哭了他。Baby 眼睛里透着光，眉飞色舞地描述自己用行动告诉了老公，什么才是真正的惊喜。她也得到了爱的回馈，在有了小海绵之后她的第一个生日，黄先生也给了她充满爱意的温馨的生日惊喜，双鱼座的她，感动得哭了好久。

拍摄结束时已近午夜，黄晓明到片场探班，站在远处，眼神定定地聚焦在灯光下的 Baby 身上。同样在倒时差的他，打着哈欠等着接媳妇儿回家。这对镁光灯下一路走来的明星夫妻，证实了一件事：恩爱并不是秀出来的，而是兀自发光的，是秋波暗涌的眼神，是脱口而出的提及，是不避讳、不伪饰的批评与自我批评，是对未来共同生活的憧憬期许。

看到 Baby，你会突然明白过来，为什么她的角色都像她自己，不是她不够努力，而是她鲜活、蓬勃、怡然自得的气场满溢而出，相由心生在她那张永远笑意盈盈的脸上。她对苦难哭不出来，对挫折无法颓废，对指责一笑而过。如若要为一个真实的人拍一场人生剧，那么 Baby 最适合的角色，就是那个满血复活随时准备好冲上人生战场的美少女战士。

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

带头“听妈妈的话”，让一家人达成了共识：小海绵的事儿都让妈妈来决定吧。中国传统家庭里，新生儿的到来是一个原生家庭和次生家庭的矛盾爆发点，因为每代人都抱着善意拿出自己的育儿理念坚持己见。大家能把育儿的决定权交给妈妈，齐心协力辅佐妈妈，这让 Baby 深感幸运。

育儿政策由 Baby 制定，但在落实上，黄晓明也从不做甩手掌柜，“产假”期间，他任劳任怨任支使，小海绵第一次洗澡就是他亲自操作，丝毫没有新手爸爸的怯场。一般的新生儿

Helen Lee 橘色连衣裙
Lama Houran Jewelry
右手红宝石戒指、青金石耳环
Wouters & Hendrix
左手黄金戒指





赵小姐

个人介绍

赵若虹，SMG前主持人、资深媒体人。纽约大学、耶鲁大学双硕士学位，爱结网前市场销售副总裁，“高跟73小时”品牌创始人。

编辑 / 顾文瑾 造型编辑 / 丁佳佳
摄影 / 安杰 造型 / 戴雯倩
文 / 张怡微 场地 / Maison Dada

三次创业皆成功 只因不服输

早 在2000年，上海本地观众大多不会想到，沪上电视情景喜剧《开心公寓》里那个讲话“嗲溜溜”的上海姑娘“毛丽娜”，有一天会突然告别电视荧屏留美深造。那是电视的黄金时代。

先后于纽约大学、耶鲁大学取得电视新闻及东亚文化研究专业的硕士以后，赵若虹回国成为著名出版人。韩寒、饶雪漫、李娟都曾与她紧密合作。那是纸书回不去的辉煌年代。网络新媒体崛起后，凭借幽默风趣的个人风格，“赵小姐失眠中”这个ID无意间开始拥有了越来越多的微博粉丝。许多人忽然想起了早年印象中那个活泼软糯却略显单调的女主持人，惊讶于她更为丰富、干练的女性金领形象。

多年来，陪伴她的众多粉丝有如遥远的朋友一般，见证了“赵小姐”离开出版业、成为知名婚礼网站的销售副总裁，又自己创业。她就像一个我们身边出色的女孩，不断折腾、不断克服困难。他们见证她美丽地嫁人，见证她的闺蜜情深，见证她与外婆、父亲的深情永别，见证她深夜里会偶尔狂喜、自嘲，偶尔又说着别人的事，动了真情。

与悬疑作家那多结婚以后，赵若虹成了上海一家有故事的餐饮店——“赵小姐不等位”的老板娘，而后又创立了“吃完咸的，吃点甜的”甜品店。2015年，“高跟73小时”横空出世，这是赵若虹的第三次创业。一年来，“高跟73小时”已成为上海久光百货每月销售排名前三的女鞋品牌……

三次创业皆成功，只因不服输？ ▶

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

每隔三年,别样的色彩

每隔三年,赵若虹几乎都会掌握一个新的职业技能。大学毕业时,她被分配到上海东方电视台当主持人,给她的第一个工作任务,是给东方明珠举办的烟花晚会做助理。当她一个人从露天楼梯爬到极高的东方明珠露台顶端,刚好有一阵巨大的风吹过,她仿佛看到金茂大厦晃了一下,害怕得哭了。老师毫不留情地骂她:“你这样我们要开天窗了啊!”“开天窗”三个字,就跟后来“收视率”一样,变成了赵若虹在电视台工作时的紧箍咒。媒体不能犯“开天窗”的错误,必须在规定时间内完成不可能完成的任务,也因此教给她一个很重要的课程——严格遵守时间表,在这个时间表中,必须要解决所有的问题,以及尽量做到最好的状态。

2004年,赵若虹告别了相对安稳的电视生涯,去纽约大学读新闻。第一天上课时,老师给了她一台家用摄像机,她的功课是要去“911纪念”活动采访。在一个悼念的场合,作为一个外国留学生,要举着摄像机去挨个采访民众,压力可想而知。而这样的功课,每周都有一个新的。在两年的留学生涯中,赵若虹穿过防弹衣,扛过摄像机,去过夜间法庭,跟过警察巡逻,把许多纽约客都不敢涉足的街区走了个遍。这段特别的经历令她懂得,人要敢于走出自己的舒适区。在那18个月里,她从来没有一天觉得舒适过。

再次回国,赵若虹的第一份工作是出版业。虽然心中一直有个当作家的梦想,但要与艺术家相处可不是那么容易。这份工作给了赵若虹非常好的训练,无论是对于艺术的感知,还是对于艺术工作者的体谅。这段经历令她更懂得对人的观察,也更具有包容性。她很努力去理解这些作者,理解他们是什么样的人,他们真正的顾虑到底是什么,而不是将自己当作出版社的高层管理人员,把自己放在一个非常清高的位置上。

在美国知名网站担任销售总裁的工作,则是赵若虹的又一个事业转折。深入到每一个销售终端了解不同客户的要求,令赵若虹积累了丰富的街头智慧。她充分地展示了自己良好的领悟力,以及与不同人沟通的经验。

2013年,赵若虹有了一次真正的创业实战——“赵小姐不等位”的出现,原来是一个意外的惊喜,是赵若虹的先生送给她的礼物,希望她在自己的店里喝喝小酒、吃吃美食,永远不要等位。餐厅主打沪上不多见的盐烤系列,它的风靡带有一些机缘巧合,却使得一段美好的情谊以不期然而

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

而然的方式流传开来。对于餐饮业,赵若虹与先生都没有经验。身为创业者,他们不可能做对每一件事情,而在做错事情时,要怎样面对批评与质疑,如何去做正确的调整,同样给了赵若虹非常深切的领悟:“take it seriously, but not personally.”

如今,短短三年时间,“赵小姐不等位”在上海已经有了9家门店。不同的“赵小姐不等位”餐厅都有不同的主题风格,如“胡桃夹子店”、“叮咚店”、“木头人店”、“胖妞做梦店”,这些主题店是许多夫妇二人走过世界、回到童心的小小角落。有时它是有童心的都市人欢聚的场所,有时它又是一个人的深夜食堂。充满梦幻风格的餐厅,与独具上海人情的美食滋味,是赵若虹收获的最质朴又最动心的礼物。

2015年,她又有了“高跟73小时”。

很好奇、不害怕

在“创立30:职场人生”演讲分享自己的创业经验时,赵若虹曾经说过一个“小个子跨栏的故事”。

“你要有勇气去面对一些很厉害的人,跑过他们,最重要的是你要不怕摔跤,更要不怕爬起来再次奔跑。每一个小个子,其实都是可以跨栏的,看起来是跨界的领域,其实只需要两个技能点就可以完成:很好奇、不害怕。”

筹备“高跟73小时”那段时间,赵若虹方才走过人生中最黑暗的一个本命年。她离职、失去了父亲和公公、被跟踪狂持续跟踪、供应商

携款潜逃……这些漩涡般的压力并没有使她陷入更为消极的自怜。她孤注一掷,抵押了自己的房子,开始了又一次不服输的创业征程。

一双真皮鞋要历经很多小的工序,然后分成103道比较大的工序,前后加起来大概就是73.3小时。这是“高跟73小时”命名的故事。

开一家高跟鞋体验店,并没有想象中那样梦幻。从外部装潢设计、人员安排,到西餐菜品、烘焙的选择,再到设计制鞋、做鞋盒、找物流、营销,每一个细节对于赵若虹都是全新的挑战与考验。过去的点点滴滴,似乎是她“不害怕”的基石,给予她一些经验的枝蔓,却无法全数为她的“很好奇”来买单。她依然在无穷尽的困难中,不断摸着石头过河。赵若虹说:“对我的消费者来说,也许一个细节是没有区别的。但73个细节,她们就可以看到你的诚意,以及一份完全不一样的答卷。”▶



每一个小个子,
其实都是可以跨栏的,
看起来是跨界的领域,
其实只需要两个技能点就可以完成:
很好奇、不害怕。”



Bally 麂皮连衣裙
Wouters & Hendrix 黄金手环
Lama Hourani Jewelry 青金石耳环

从第一次上新时完全不知道各个鞋码应该安排的比例，到现在每个月都有多款上新，上新当日1小时内就出现断码，每一次进步中都隐藏着外人看不到的谨慎、惊惶。与传统零售品牌不同，“高跟73小时”结合能迅速覆盖更广人群的线上店铺和新媒体的传播优势，保持每周上新的频率，到了2016年，基本稳定着每月新款数量都在8~10款左右，并根据销量迅速地对新一季的设计进行调整。赵若虹也在不断试水、调和的进程中，寻找着自己欣赏的年轻设计师，为他们提供作品的展示平台，让“高跟73小时”成为一个艺术孵化器。回看在“高跟73小时”开业时，赵若虹曾写过一篇《除了克鲁尼》的文章。克鲁尼是她的偶像，也是她在许多个狼狽日子里眉头能忽然放晴的灵丹妙药。她写道：“这些要穿着高跟鞋去开晨会开例会说段子说服老板骂笨蛋新人，跟老公吵今天谁该去接孩子，然后穿上fancy礼服冲进厕所化20分钟妆去参加客户party再回来加班的人，也许需要一个藏在别处的家。”

“高跟73小时”不只是一家鞋店。了解赵若虹的人知道，“高跟73小时”几乎就是她人生的一个切面。包括着多年以来，在职场打拼过的她对生活和美的理解，凝结着她对于城市中辛苦打拼的女人的体贴，对于无情的命运狼藉的暂时躲避，对于方才走过情伤、别后不想见任何人，只想在一个安静的地方偷偷发一会儿呆的女性的包容。在不顺意时，“高跟鞋”是赵若虹的战友、她唯一的朋友，见证她躲在化妆间的慌乱、迷惘与不想被人见到的哀伤。陪她参与过一个又一个重要的场合，相遇或告别一个又一个重要的人。“高跟鞋”见证她的成长，终于有机会，她可以将这个心爱的伙伴送到需要安慰的女人心中。赵若虹越来越希望“高跟73小时”能够成为一个时间的刻度：在女孩们生日、升职、热恋，在孤独、失业、失恋，每个重要的时刻她们看到这些鞋子时，都能想起生活中明艳的火苗。无论锦上添花或无补于事，高跟鞋都会是她们最忠贞的见证者与陪伴者，穿上它就不再害怕离别。

许多年前网络上曾流行过“三行遗书”的活动。那时闺蜜问赵若虹想给自己写什么，赵若虹打趣说：“找个脚37码的女朋友，把我的鞋送给她，她会很爱你。”她一直没有变。

玻璃天花板上出现裂缝，就是你成功的开始

因为长期失眠，赵若虹一直保持着良好的阅读习惯。她很喜欢土耳其作家帕慕克的散文集《别样的色彩》，她说：“我一直不舍得读完它，每天四点醒来的时候都去翻几页。不知道为什么，它就是让我觉得宁静心安。夜晚的结束因为几页书，变得不那么狰狞。”《别样的色彩》展现了帕慕克多个自我的碎片，那是属于一个书写者的玲珑心灵。通过它，她照着阅读、成长、行旅、城市、亲缘，以及人之为人难以逃逸的孤独。这种复杂的多面性，掩饰着一个敏锐、温柔的人过于不安地生活在复杂的生命场域中，精疲力竭又百口莫辩。“再彪悍的人生，也是需要来回解释的”，赵若虹曾经感慨，但“能在痛彻心扉时想到给自己留点体面”，总是温柔的体贴。

在北京工作时，赵若虹像个文青一样，每周买一份《南方周末》，报名参加史景迁的讲座。更早些时候，读者还能在报纸上看到她的专栏。但很快，她就被媒体树立为“职场女神”的典范，这和她更为出色的职业能力密切相关。命运似乎交给了她比“文艺”更为繁重的任务，砥砺前行前进的道路。

如今的赵若虹成为了一个“励志的”、“向上的”、“奋斗的”女性代表，越来越多的创业分享会令她原来的观众们逐渐接受她积极奋进的外观。这令她越来越少在公开场合展现自己脆弱的那一面。或许她已经变得更坚强，再或许这种砥砺本身就充满了比瞬间的掌声更丰富的快乐。即使这种快乐微弱得未必能够点亮灿烂的烟火，她已然有了更宁静的内心，去面对残酷的世界。

她说：“这条路的终点会在哪里，其实我并不知道。我享受过在高处的快乐，也享受过低处的失落。我一次次试图跳跃，一次次试图撞破头顶上的天花板。很多时候会头破血流，但经过这一次次的跳跃，它会慢慢出现一些裂缝。玻璃天花板上出现裂缝，就是你成功的开始。”

赵若虹曾写过：“有人问贫病交加的耶茨是如何写作的，他答：我会削很多支铅笔，然后尽我所能。”所谓智美双全，不过是一个削好了很多支铅笔的美丽女人，心里想了一想还没有做过的好玩的事。赵若虹于是从巨鹿路502号那栋粉红色的小房子开始，一点一滴，尽她所能……



高跟73小时，开设在上海的品质生活核心路段巨鹿路上，是一家三层小洋楼的高跟鞋主题法式甜品店。这里既售卖可以让你飞奔八百里的高跟鞋，又可以品尝到香槟与貌美甜品。拉开冰箱门，里面满满的都是心爱的酒和美得惊人的高跟鞋。这也是赵若虹在餐饮业创业成功之后，在生活方式创业上踏出的响亮脚步。



高跟 73 小时 白色高跟鞋
 Tonya Hawkes 牛皮手包
 Wouters & Hendrix 珍珠耳环、石榴石项链
 Maison Dada 金属托盘
 Lama Hourani Jewelry 青金石戒指
 Chanel 钱包 银行卡 私人物品

美食和旅行皆不可辜负

“说走就走的旅行”对于赵若虹来说并不稀罕，稀罕的是那份感受与体验，当然还有数不尽的美食。

翻看赵若虹的微博，三分之二的内容与吃有关。对待美食，她从不将就：出发前做大量的攻略，参考各种美食帖子和旅游网站，也会参考 Visa 官网，因为他们给高端持卡人推荐的餐厅往往都是当地最受欢迎的餐厅。买买买，对于女人来讲，恐怕是旅行的意义之一。说到消费习惯，赵若虹说刷卡往往比现金来得更“爽快”，她海淘去得最多的网站是 Net-A-Poter 和 Gilt。尤其喜欢前者，因为通过 Visa 高端卡秘书注册之后可享免费全球快速配送的服务。

除了惯常的包包、鞋子和当地的旅游纪念品，赵若虹尤其喜欢淘旧货。Antique shops 和跳骚市场，是她在每个城市务必打卡的“景点”。有年代感的手工艺品、有特色的家居用品和有眼缘的古董饰品，都是她爱不释手的小东西。这和吃饭一个道理，米其林要有，Street Food 也不能少。每每到欧洲旅游，赵小姐都会乐此不疲地扫荡过每一个二手店铺和古玩市场，这本身就是一次难得的体验，深入当地人的生活，探索这座城市的过去，若有幸觅得心爱的小物，从

主人口中得知它的故事，便是旅途中的惊喜。

这么多年下来，虽然不能说周游世界，但赵小姐也按照自己的心意去过不少地方。随着旅行经历的累积，出行的舒适和惬意成为她越来越看重的东西。提及最喜欢的航空公司，赵小姐说：“阿联酋航空的服务很贴心，线路也比较多；机上餐食我比较中意国泰航空，刷我的 visa 白金卡还有额外折上九折的优惠。除此以外，在世道太平的时候，我还会乘坐土耳其航空，因为可以选择在伊斯坦布尔转机，那是我最喜欢的城市。”说到酒店，赵小姐还特别推荐了立鼎世酒店集团和 Visa 豪华酒店精选，这两个组织精选的酒店普遍质量过关。在 Visa 豪华酒店精选，用白金卡都有优惠或者升级礼遇。如香格里拉、文华东方、凯悦这些酒店集团，住三个晚上只要付两天的钱就可以。

曾经的赵若虹参加过一个丝路自驾的活动，从乌兹别克斯坦的塔什干一直开车到罗马，戈壁、草原、大海、云端，每往前 300 公里，就是一个不同的世界，这都是乘坐飞机旅游所体会不到的神奇。现在的赵若虹，依旧是那个好看又好吃的她。她期待有一天，能驱车前往大不列颠国最西南端，去 Cornwall 看看天涯海角，顺便吃一下炸鱼和薯条。

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



蔡依林

巨星献唱，热辣歌舞燃激情

长沙当天气温高达 35℃，歌迷们的热情也如气温般高涨。演唱会刚开场，低苦艾乐队一首《火车快开》点燃了全场气氛，奔放不失细腻，豪爽不失人文，乐队精彩的表现展现了浓浓的西北风情。

随后，何洁和大张伟轮番上演劲歌热舞，何洁精彩演绎了《不服来羣》、《小永远》，而大张伟的《倍儿爽》、《哈鹿哈鹿哈鹿》将现场气氛带动起来。一首接一首快节奏的歌持续引爆现场，令观众大呼过瘾。在大张伟演唱《化蝶飞》的时候，更是有 10 名维密模特亮相舞台，把现场观众的热情推向高潮。

何洁与大张伟精彩演绎过后，“雨神”萧敬腾带着一首《只能想念你》隆重登场，整个体育场瞬间沸腾，此起彼伏的欢呼声一阵接一阵。在演唱《王妃》时，“雨神”更是与观众亲密互动，

爱燃烧 激情开唱

华帝联手众巨星推智尚生活



萧敬腾

2017年5月28日，由华帝主办的“2017华帝音乐嘉年华 V 爱燃烧演唱会”在湖南长沙举行。当晚，蔡依林、萧敬腾、大张伟、何洁等实力唱将倾情演绎，现场还有低苦艾乐队亲情助阵。歌手们劲歌热舞轮番上阵，为粉丝们奉上了一场无与伦比的夏日燃情盛典。演唱会共聚集了约3万名音乐爱好者，现场人气爆棚，长沙贺龙体育中心完全成了音乐的海洋。



引得现场粉丝连连尖叫。

华语流行乐坛天后蔡依林压轴登场，一首《PLAY》加以一段劲歌热舞，气场全开的天后用实力燃爆现场。劲歌热舞过后，蔡依林唱起经典情歌《倒带》，与全场歌迷一同上演万人大大合唱，深情的歌声打动了无数现场歌迷的心。最后天后蔡依林以一首大家耳熟能详的《日不落》，将整个演唱会带向最高潮，同时也为此次演唱会收尾。

跨界碰撞，智尚生活进万家

“V 爱燃烧演唱会”是“2017华帝音乐嘉年华”的第一站。本次演唱会由华帝联合湖南省各一级经销商共同举办，通过购买华帝产品送明星演唱会门票的促销活动，以及直接售票等形式带动销售，创新品牌营销的方式、方法，取得了良好的效果。

本次演唱会集民谣、摇滚、流行等多种音乐元素为一体，多位重量级歌手的倾情演绎，共同为消费者及音乐爱好者带来了一场激情澎湃的歌舞盛宴，全场座无虚席。

近年来，华帝积极推行跨界营销，旨在通过跨界“碰撞”，触达更多圈层、更多类型的消费者，传播“智尚生活”理念。作为国内一线厨电品牌，继拍微电影、办时装秀、赞助游戏展之后，华帝再一次跨界涉足音乐圈，被网友评为“最会玩的厨电品牌”。同时，华帝还成为了《变形金刚5》的厨电合作品牌，联手打造“智变联盟”，致力于为消费者带来更多实用、便捷的智能厨电产品。



何洁 大张伟

1 再也不用跪着擦地 iRobot Braava jet™ 喷水擦地机器人



如同那些拙嘴笨腮的男人，iRobot Braava jet™ 喷水擦地机器人总是默默地做事，再难清洁的硬质地板，它也很从容，精准喷射技术和震动清洁机身将硬质地板上的各类微尘与黏腻污垢，逐一清除，特别靠谱。

2 散散步吸吸尘 伊莱克斯瑞彼得无线二合一吸尘器



500g 左右的它自己站在那里，等你随时召唤。颜色时尚，手感轻便，吸头可以180度转，前进后退左转右弯，指向性及灵活度让人惊艳。它也很有效率，瞬效集尘科技通过电动滚刷吸头 Performance PRO™ 技术将粉尘碎屑拍打离地并快速吸入。

3 声音也会互动 Bang & Olufsen 全新无线扬声器BeoSound 1



BeoSound 1 很像一只驯服的宠物，当传感器探测到主人时，就会自动将用户界面转向你，随时等候指令。声学透镜技术设计、声学驱动器等技术力量，营造出最棒的360度强大环绕音效体验。

时尚 智能 科技

科技的力量堪比魔法，我们的墙壁背后藏着无数可能。曾过一件又一件的尖端科技产品，轻松把未来变成当下。走想清单吧，清单上的每一件物品都会使你的生活更加美好，为你的家居生活，奏出未来感爆棚的幻想主义交响曲。

4 会卷发的吹风 ZuanZhuan 钻转3X



可以没有男朋友，但一定不可以没有它！10分钟轻松完成长发的内卷、外翻、发尾卷发、螺旋卷发，或拉直等造型，单手即可完成！还有修护发质的功效。

5 一伸手就护肤 个性化护肤专家NU SKIN 如新ageLOC Me新智我



个性化护肤专家 ageLOC Me 新智我实在很神奇，你只需要伸一伸手，适合当下肌肤状态的护肤组合和抗衰老方案就出来了。基于 App 评估系统综合护肤需求、环境因素和喜好，从 2000 多种护肤品组合中选出专属配方，每月调整一次配方，简直是世纪好闺蜜。

6 厨房女超人的秘密 美善品多功能料理机



超强功能的神奇智能料理机器就是它！3种烹饪模式，12项烹饪功能，集合搅打、搅拌、混合、切碎等功能，调和、烹煮、蒸煮、称重、研磨、打发、乳化也样样拿手，结合十几种烹饪器具的功能，让白领丽人秒变厨房女超人。



7 最贴心的咖啡助手 NESCAFE Dolce Gusto ECLIPSE咖啡机

净重 3.5 千克，小巧炫酷的触控界面，直观简约的交互面板，胶囊未取出提醒，萃取压力泵降噪处理，静音操作，指尖一滑，即可完成 10 余种咖啡馆式饮品制作。女人最需要的咖啡助手就是它。

8 哄趴的秘密武器 THE SUB胶囊式生啤机



工业设计大师马克·纽森设计的铝合金机身内藏缩小到极限的生啤机系统。智能的恒温恒压系统会快速将生啤降温，提供 15 天赏味期限。轻轻松松就能在私人 Party 上和闺蜜们享受一杯新鲜冰爽的生啤！

你的梦想清单

经只能在科幻小说里遥想的未来家居生活，如今已通在时代的前端，给自己列一份关于智能科技生活的梦让你轻松完成从职业女性到全能美人的无缝对接。也
编辑 / 顾文瑾 文字 / Grace Tao 设计 / 沈濛霏

9 通往虚拟世界的门 PlayStation®4专用虚拟 现实系统PlayStation®VR



佩戴上虚拟现实头戴设备后，3D 音效技术创造出强大的临场感，令人身临其境地享受虚拟现实娱乐体验。通过 PS4® Media Player 在 PS VR 上享受全景摄像头等设备拍摄的 360 度照片和视频，还可以尝试亲身处于拍摄场景中的感觉。

10 家庭智慧小伙伴 ASUS Zenbo

这款家庭服务机器人自带摄影机和灵活的高移动性，可拍摄很多生活精彩瞬间。可连接并控制多种智慧和传统家电与感测装置，包括照明、电视、空调等。通过轻松简单的互动提供家务、娱乐和陪伴。



12 最具造型感的 私人美发顾问 戴森 Dyson Supersonic™吹风机

戴森 Dyson Supersonic™ 吹风机采用智能温控技术，内置热感测器，每秒 20 次测量出口的风温，直接传达至微处理器，后者对双组加热元件进行智能调整。Air Amplifier™ 气流倍增技术能形成一股集中的气流，以 20 度角吹送，实现精确、可控的吹干及造型，是每个女人最贴心的私人美发顾问。

11 最忠实的朋友 奥叮机器人



奥叮可以像人一样具有自我学习的能力，能在复杂环境下实现毫秒级识别精度，认识和记住你。基于大数据情感计算引擎，可以和你进行个性化自然交流。可以连接智能设备，实现远程控制，800 万像素高清摄像头、360 度方位识别……是可以 24 小时全天候保障家居安全、设置智能化场景的超级机器人。

最听话的烟机

“魔镜 V2”烟机是第二代华帝智能语音控制烟机，采用升级版智能语音识别技术，识别人声更加精准，采用双麦克风降噪技术，轻松全域声控，不遗漏你的每一个指令，让烟机言听计从，从此释放双手。只要你一声令下，调节风量、开关灯光、开关烟机，“魔镜 V2”烟机都能机随声动。此外，“魔镜 V2”烟机搭载智能中央管理系统，配置了超大智能 IPS 液晶屏，实时 wifi 联网，自带蓝牙音响，软件应用随心装，菜谱轻松选，烹饪娱乐两不误。



超越食空的 厨房 黑科技

古有造纸术、指南针、火药、活字印刷术四大发明改变了人们的生活水平；今天，人类不断探索向前，用飞机、高铁、智能手机、互联网改变了人们的时空距离，使人们可以快速穿越空间距离，与客户、同事、朋友、亲人快速交流。

此外，随着科技日新月异，厨房里 N 多发明，也给人们的饮食生活带来了诸

多的便利，让我们可以轻松穿越食空，与美食亲密接触。

最近各种野外生存体验节目火得不要不要的，从中我们可以了解到，过去的原始人类，为了求得生存、求得一顿饱餐是多么的不容易。特别是生个火都那么难，钻木取火、敲石生火，费了九牛二虎之力还不一定成功呢。生火成功了，为

了烧烤好食物，又要弄得烟熏火燎、灰头土脸的。

如今，抽油烟机、燃气灶、蒸箱、烤箱让人们生火做饭简单易行、方便省事。随着智能化的不断应用，厨房电器正酝酿一场新的科技革命。下面就让我们一起来一睹当今最领先的厨房黑科技，到底发展到了何种地步。



最省心的厨房好帮手——洗碗机

洗碗是人生一大痛苦，洗碗机的推出，可谓再次造福全人类。华帝“魔净师”全自动洗碗机，独创中式碗篮+80摄氏度高温漂洗，上中下全域高压喷淋技术，使其具有超强去污能力。并且其搭载智能呼吸换气系统，解决餐具储存异味问题，真正的洗、消、存一体集成设计，为用户省去诸多麻烦。



会翻转的灶具

华帝“魔碟”灶在整个灶具行业中首创飞碟式翻转炉头，只要轻轻一按，炉头便能升起，抹布轻轻一擦，灶便能干净如新，升起的炉头，也让厨房环境更加清爽，可利用空间大大增加。其全触控智能火力精控系统、专业芯片双边独立定时，0~120分钟超长定时，自动熄火保护，从此煲汤、炖肉再也不用一直守候在旁。如此独一无二的酷炫设计，也让“魔碟”灶斩获 IDEA、IF、红点奖三大国际奖项。



水火兼容的蒸烤一体机

华帝“魔箱”智能蒸烤一体机，独创跨界蒸、烤一体，可蒸可烤、文蒸武烤，水火兼容，蒸出健康，烤出美味，一机双全，营养更均衡。“魔箱”智能蒸烤一体机拥有全智能一键蒸菜，多维度全能烘烤，多种模式随心选择，满足不同烘焙要求。其还有一键式专业解冻功能，是食物解冻的好帮手。



做出柴火饭的电饭煲

华帝远红外晶石土釜智能电饭煲，采用纯天然远红外晶石土釜内胆，源自纯天然，1200摄氏度烧制而成，让米饭饱满味更香，含18种微量元素，更健康。其采用仿生柴火烹煮设计，U形发热体模仿柴火加热方式，做出美味柴火饭。其操作也非常简便，20种智能蒸煮食谱，一键智能烹饪，方便省心。



对一个成年男人来说，童年逸事、出身的家庭、成长路上的玩伴、人生中遇到的女性，都有可能改变他后天的性格或行为模式；最重要的是，有可能改变他看世界的眼光和角度。

有时候我会问自己，我何以成为今天的我？这一切是偶然的吗？

这样的问题能量较大，下意识留存的痕迹很深，如果你正在写文章，笔下的任何内容都容易倾向于在回答同一种类的问题，这是潜在的影响。今天，《时尚芭莎》让我谈谈饮食，请让我以我的方式来讲述一种看似普遍的味觉体验，由此看看它对于我的影响，再试一试，能否回答那同一类的潜在问题。

一

那年我8岁。

和父母去隔壁邻居家做客。那道东坡肉云蒸雾绕地出来了，其肥肉多汁，呈水晶状。挑出一块，没上糖色，也没加酱油，看上去白彻彻、软绵绵的，冰糖蒸化了，裹在肉上，几筷子下去，甜如蜜，旁边的女孩儿笑咪咪地望着我，我不知不觉又夹了几块，可能几秒钟过去，我突然恍惚欲坠。后来知道这个感觉叫醉。这是我的第一次。

肉是别人家的香，女孩是隔壁的漂亮。爱因斯坦解释相对论，说坐在滚烫的铁皮炉上，几秒钟都觉得漫长，和心动的女子在一起，时间瞬间飞逝。我记忆里的那几秒钟到底有多长？

是肥肉醉我，抑或是那副女孩子的笑靥？肥肉和女子的美在我的脑海里从此紧密相连。再后来，我觉得有一个词说得特别纯净而干脆：肉欲。

二

现在，大都市的公寓楼里，人们关系远，很可能你不认识多年来住在你隔壁的邻居。

而以前在江西的村落，晚饭的时候人们爱串门。

男女老幼端着碗，挨家挨户，直接进门和各家主人聊天。一个村子里若发生了什么事，瞬间家家户户便会心知肚明。谁家今晚吃了什么菜，全村人都能知道。

过去江西的冬天很特别，没有暖气，屋里屋外一个温度，一到寒冷的季节，大人们就寂寞起来，因为冬天捧着饭碗各楼串门也不方便，几家人若能一起用晚饭，那就是最奢侈的事了。人要是齐了，晚饭时会端上一碗热腾腾的米粉蒸肉，也常做另一道菜，梅干菜扣肉。这两个菜的诀窍不在于肉有多瘦，恰恰在于肥肉的火候。大冷天，吃起来得趁热，这时候喝酒，比的是速度，几轮下来，再接着划拳行酒令。江西的习惯爱劝酒，男人们端杯，眼神诚恳，于是常醉。

后来我很喜欢那四个字：猪肉朋友。说出它，我的心里温暖，这里的肉，我认为也是肥肉。

三

成年后，饭菜发生了变化。

在童年的记忆中，父母下班前如果孩子偷吃一根黄瓜，很容易会挨一顿骂，个把钟头过去屋里还泛着黄瓜香。如今，这样的黄

瓜不再出现了。肉也一样，一眼望去肌理还在，可心里的味道却渐行渐远，一句话形容：肉味不再通灵。

于是平时在餐馆里点菜，多会叫牛羊肉，因为味道较猪肉似乎要好，污染较轻。

TASTY

关于肥肉的味觉冒险

有几句话要献给这无常世界里面所有爱肉的人们：人是会醉的，人是会变的，人是会老的。肉是不腻的。



主笔 喻恩泰

演员、主持人、旅行家、戏剧理论研究者、诗人。上海戏剧学院电视艺术系学士，上海戏剧学院表演系硕士，中央戏剧学院表演、导演艺术研究博士。曾于2002年获英国牛津大学全额奖学金，作为交换学生赴该校学习莎士比亚戏剧。

直到有一天,来到了香格里拉。

青山绿水间,支上铁炉,烧上碳,烤起肉。让人吃惊的不是那些牛、羊、鸡、鱼,竟然是当地的猪肋排。它们连着骨,关键是其间夹杂的肥肉。微微几口,便让人有了大嚼的欲望,微醺顿起,童年的记忆渐渐涌上心头,一会儿想家,一会儿想妈妈,一会儿想起小时候的邻居,最后开始惆怅自己的命运和爱情。

站在草原上,我望向蓝天,自己对自己说,今天才知道了事情的真相——原来古人们吃的肉是这个味道。这时恰有一群可爱的香猪路过,心里对它们顿生敬意,我原地不动向它们行注目礼——它们长相不凡,前、后黑,中间白,脸形狭长,没有胖子,均是小个。它们也很团结,村郭行道时,自觉排成了一排。

人在特殊的状态下爱发问:食物的最高境界是什么?美食所能让人产生的最佳反应会如何?赞不绝口?饕餮不语?疯狂?快乐?

都不是。应该是:感动。

一口口吃下去,脖颈间湿了,渗下来的不知道是泪还是汗。那种感动如果到了极致,人的心理是会有有一丝绝望的。这一顿吃下去,今后怎么办?一切都太美好了,美好得让人怀疑。

结语

经常有人问我关于喜剧的问题,我的回答是一样的。什么是喜剧最高的境界?优秀的喜剧让观众发生的最佳反应会如何?让人发笑?发狂?目不转睛?赞不绝口?

都不是。应该是:感动。

我庆幸在成年之后才遇到那样一次丰富的烧烤体验,高原之上信息量太大,最后,一切都必然会是空荡荡的,试想儿时的我若来过这里,这种悟空的感觉或许将来是要令我出家的,我还会成为一个演员吗?

这也许又一次回答了原本我心里的疑问,今天的我应该是必然的,我的命运和我吃过的肉有关。

有几句话要献给这无常世界里面所有爱肉的人们:

人是会醉的,人是会变的,人是会老的。

肉是不腻的。

关于肥肉的几个看点

图、文 / 沈涛

善待红烧肉

有段时间红烧肉名声并不好,原因是来自找不到好的肉——那种肥而不腻、瘦而不柴的猪肉。上海这家老牌本帮菜馆,老板徐振辉为了烧出一锅“真正的好红烧肉”,居然在江苏与浙江各买了一块地,自建农场养猪。养的猪是金华两头乌,一直是正宗金华火腿的御用材料,身价不菲。这家餐厅的江南红烧肉赤浓方正,酥烂而形不散,“桌上拍一拍,也要抖三抖”。每一块都得到三层瘦肉与肥肉的夹层。一块入口,肥而不腻,软糯香浓。



致真酒家

地址:上海市淮海中路1726号7号楼

秘制扒方肉

“女孩子要吃瘦肉”,许多女性因为这句话加入了别人否定自己的阵营。可是,也有许多爱吃肥肉的女孩子,她们会大方地告诉别人:我喜欢吃肥肉。其中的改变,既来自于她们的自信,也有对这道秘制扒方肉的信心。所谓“秘”,是餐厅选料中的秘,扒肉时用的酱汁配方上的秘,以及烹饪过程中的秘。这块秘制扒方肉上的五花肉,是当天凌晨屠宰的新鲜优等猪肉,烹饪过程经历了软磨硬泡、火燎水煮,直到入口肥而不腻的肉中上品的口感。



荷风细雨

地址:上海市浦东新区红枫路293号

圣培露竟然绝配红烧肉

不要以为只有西餐才要选择好的佐餐水,事实上,中餐的大鱼大肉,有佐餐水的加入,也能让你的饮食更健康更尽兴。

选择好的佐餐水,是有章可循的。先决条件即是衡量食物的构造、是否口味强烈以及风味需要与水相呼应。

S.Pellegrino 圣培露含天然矿泉水的水源取自意大利米兰附近的圣培露小镇,水质取自蓄水层以下1300米,其水流经石灰岩和火山岩三十年的时间,含有恰到好处的矿物质,石灰石和火山岩给予了它独特的天然矿物质。

与红烧肉搭配,它可以巧妙地保留肉的原味,并以其丰富细腻的气泡与矿物质的芬芳缓解肉的油腻感,在味蕾接触食物碰撞之前,为唇齿间预留最清醇的感觉。



图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

首先要说上边这个标题是不可能发生的。

最起码在我这儿没戏! 呵呵。

古话讲“民以食为先”。生活中没了美食, 那活着还有什么意思呀!

我记得有一次, 我在节食减肥的第三天早上醒来, 我就坐在床上发愣, 我就在想如果人生每天都是在这种没有吃的、没有美食的状态下生活, 那活着还有什么意思呀! 越想越可怕, 于是立马下床, 给自己做了一顿丰盛的也不知道是早餐还是午餐、晚餐总之足够一天的量的大餐, 就全部吃完了。

一吃完没5分钟我就后悔了, 这么大人了, 连这个都控制不好, 还怎么活着呀! 嘿嘿嘿。

总之, 我就是个为了吃能抒发各种多愁善感的人。

我原以为像我这样为食纠结为食迷醉的奇葩世间可能比较少见, 多年吃吃的经验让我发现, 我的同道其实是很多的。

食神蔡澜先生就是这么一位。

记得有次我们俩吃涮羊肉, 吃到最后他老人家居然把满锅的“嘌呤”一口气都喝完了, 谁也拦不住他。

我跟先生说: “您这么懂吃, 这大家你一筷子我一筷子地在锅里涮肉涮菜不说, 剩下的这锅汤也不健康呀! 您心脏还不好, 要注意呀!” 蔡澜先生的回答让我们都乐了, 他说: “现在都这把年纪了, 只要好吃就要吃, 不管健康不健康!”

我又问: “那是不是您年轻的时候比较讲究呢?” 蔡先生回答: “有过之而无不及。”

所以这么吃到现在还没有问题就已经是赚到了, 反而我们现在还没他赚得多。先生一生堪称传奇, 我们却难以望其项背了。

TASTY

拒绝美食

生活中没了美食, 那活着还有什么意思呀!
我就是个为了吃能抒发各种多愁善感的人。



主笔 林依轮

艺人、主持人、美食节目制作人。全球餐饮业联盟五星金钻奖得主, 世界烹饪联合会中国休闲时尚委员会副主席。

蔡澜先生是香港著名的文化人, 出版过至少200部著作。他做过电影监制、电视节目主持、专栏作家、食品商人, 每样工作都做到行业顶尖, 但做得最好的工作却非美食作家莫属, 也有香港“食神”之称。他还是纪录片《舌尖上的中国》的总顾问。

蔡澜先生对食物的爱与鉴赏能力, 真是深不可测。印象里他写过的《死前必吃清单》说: “天下美食, 可写成一套像《大英百科全书》的字典。尽量吃最好的, 也不一定是最贵的。愈难找愈要去找。吃过之后, 此生值矣, 再也不必说死前要吃什么, 也不必忌讳死声死声, 你已经不怕死了。”

我觉得这是最值得赞叹也最直接的美食态度。

美食是人人都热爱的东西, 挑剔的人去吃私房小宴, 将就的人点一份路边盒饭, 富贵的人只要鲍参鱼翅, 但都可以在美食中获得满足感与幸福感。

只是不知从什么时候开始, 我们对于美食, 有了很多欲拒还迎的态度。卡路里也好、营养也好, 甚至工作太忙也好, 都成为我们拒绝美食的理由。在我看来, 你拒绝美食的同时, 同样也拒绝了美好生活的来临。

所以我是真的喜欢像蔡澜先生这样热爱美食的朋友。

物以类聚, 人以群分! 和我的美食家朋友们在一起谈天说地, 聊到各种海阔天空、各种珍馐饕餮, 这也让我对食物越来越有兴趣, 研究食材, 练习烹饪! 到现在我还开始经营自己的食品品牌。这些都是对食物的热爱带给我的人生多样体验与经历。

所以千万别瞧不起“吃货”, 也千万别拒绝美食, 这是多么丰富有趣的人生啊。



企鹅美食指南

许多人最早认识企鹅吃喝指南，可能与一串骇人听闻的数字有关：300 包薯片、68 碗拉面或者 15 公斤午餐肉。以“残暴”著称的企鹅测评，刮起了一阵不小的测评风潮，更让很多人记住了企鹅。

吃喝该是一件愉快且有品质的事。而网上各式各样的餐厅点评越来越不可信，买个吃的都要纠结半天到底安不安全。所以，企鹅想做点什么，让大家吃得更好，也更放心。

经历沉淀和几轮壮大，企鹅美食指南涉猎更加广泛：精酿啤酒、精品咖啡和茶、日常零食、独立餐饮指南。在一系列有趣、专业又有态度的朋友圈爆款文章，尤其是残暴“测评”的助力下，企鹅吃喝指南已成为国内小有名气的吃喝风向标。



艾格吃饱了

“艾格吃饱了”的前身，是博客时代的“一个人点评网”，美食客闻佳在那里记录自己对吃最初的钻研，她深信“吃不好就白活着”，美食已成为她的信仰。

基于这种信仰，此公号最大特色有三。第一是写私人餐馆推荐，都是自己亲身消费体验，不与餐厅发生任何利益关系（所以闻佳告诉大家，关于食物，我不是比你懂得更多一些，只是比你花了

和这些有趣的美食公号做朋友

忙碌都市生活的幸福时刻，一定包括了入睡前翻翻有趣的网络美食文章，让味蕾在精神上完成一次远足。你的收藏夹里，这些美食公众号加了吗？



更多的冤枉钱)；第二是吃遍淘宝，筛选出值得买的食物链接，“淘宝上有哪些网购美食”的文章

每年底更新一次，轻松 10 万+，买得多了，便能有规模地订制食品，比如和浙江林业大学的山核桃研究所合作古法手工山核桃，几小时被抢掉几千罐；第三是“艾格吃饱了”还成立了一个“没事干研究院”编辑部，带着好奇心认真研究厨房里的吃吃吃和买买买，最新的推送文是“罗森、711、全家 7684 种货品，老司机说这 25 种最好吃”，光看标题这用功劲儿，就知道又是一篇 10 万+。



好好吃饭

都市人的选择越来越多，碎片化的信息和广告带来盲目的用餐选择。和收纳文件一样，“好好吃饭”担当着成都吃货的餐厅黄页。

要在成都这样对美食挑剔又钻研的城市担当餐厅黄页，绝不能没有两把刷子。“好好吃饭”全员都由资深媒体人构成，在美食鉴赏力和表达力上都有足够的优势。

以读者体验为重心的“好好吃饭”深受粉丝喜爱。耳熟能详的知名餐厅，他们解读出不一样的一面；纸上谈兵有点望梅止渴，他们也组织粉丝同去体验试吃。

光是读读这些推送标题——“成都十大小龙虾店人气对赌，谁排第一老板就 5 折大酬宾”、“少陵路上最命硬的餐厅”、“2016 苍蝇馆子 50 强再战江湖”，是不是就瞬间有一种新鲜又辛辣的辣椒花椒气息扑面而来？

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



无辣不欢

1 2 个 答 案 晋 身 火 锅 达 人

无须掩饰的好友欢聚，火锅多半是首选。
沸腾的火锅，无辣不欢的小伙伴们不停地下箸，天南海北，边吃边聊，
即便是原本没那么熟的人，
一顿酣畅淋漓的火锅局下来，也有超高概率自此成为无话不说的好友。

然而，吃了那么多年火锅，你可曾深谙其中真味？

火锅、麻辣烫、串串、冒菜、钵钵鸡，那是有本质区别的；

火锅底料只有汤？NONONO！

干碟、油碟、原汤碟的区别？热锅串串、冷锅串串、干拌串串的世界，你明白吗……

了解这 12 个答案，无辣不欢的你，才能真正成为火锅达人。

编辑 / 顾文瑾 文字 / grace tao 设计 / 杨珊珊 图片提供 / 成都园里火锅

1 什么是火锅?

这个问题的答案取决于回答者是哪里人。本文专讲四川火锅。

川渝人的火锅和其他地区的火锅并非一个概念。

现在的火锅种类繁多：牛油火锅、清油火锅、豆花火锅、鸳鸯火锅、菌汤火锅、毛肚火锅、羊肉汤锅、鸡杂火锅、兔火锅、鱼火锅、普洱茶火锅、藏式火锅、素火锅、清真火锅、玫瑰火锅、牛杂火锅、泰式火锅、韩式火锅、滋补火锅……

全国绝大多数地域的吃货们都吃过对半开的红白汤鸳鸯锅，但是川渝人大多只点红汤锅。对来自火锅故乡的吃货们来说，红油翻滚才是火锅的基本素养。而川渝的鸳鸯锅是在一盆满满的红汤中间，有一个比小碗大不了多少的白汤，川渝人会礼貌地让给别人，自己则埋首于红汤间，鹅肠、牛肉、黄喉、毛肚、兔腰……轮番出场。

所谓的红汤锅，是在高汤中放入炒过的辣椒底料，辣椒底料可以用菜油、牛油等炒制。川渝人自来偏爱牛油锅底，好的牛油锅的判断标准是：火锅锅底红亮，牛油香浓，火辣不燥还不糊嘴。

传统的牛油锅底在新一代美食家手中又有不少改良和噱头：成都的烂板凳火锅用的是七斤重的牛油，号称拥有八块腹肌的“黄金甲锅底”，红彤彤的辣椒底里还有白色牛油，再撒上几根香葱，牛油和底料的味道慢慢融合，简直叫人意乱情迷；老重庆味道馆子，比如龙门一号火锅，锅底是祖传古法72道手工秘制炒料，微辣就已经很巴适了，而且辣而不燥；雄柒火锅更是把爱老虎油锅里的牛油块做成巨大如生日蛋糕的造型。

慢慢融化的牛油、沸腾的锅底，视觉和嗅觉的双重勾引，谁还能忍住口水？

2 你喜欢什么火锅蘸料?

火锅第一步，就是调火锅蘸料。

可以毫不夸张地说，火锅蘸料是否可口，直接关系到这一顿火锅的最终结局是否圆满。

你有自己最喜欢的火锅蘸料调配法吗？

从调配火锅蘸料也可以看出人的性格，有些火锅店会为客人准备好简单几款搭配好的蘸料，坚持自己调配的人，多半平时也比较注重生活品质，绝不轻易将就。



川渝人自己调制的油碟，多半是这三种偏好：干碟、油碟和原汤碟。

一个流行的标配四川油碟，是小磨香油加上蒜泥，些许葱末香菜末再加上一勺耗油和一勺醋。

原汤碟，是老成都的习惯，他们喜欢原汤化原食：红油辣椒、豆豉酱、葱蒜末、味精、盐各种调味料汇于一碟，最后浇上一勺烧开的翻滚的锅底原汤，更辣更香更重口。比如成都壹锅端冷锅鸡火锅店，很多老食客就喜欢原汤味碟，装点大头菜、黄豆和小葱，再打碗锅里的红汤，最滋味！

干碟，其精华是打得或粗或细的辣椒粉，再撒上黄豆粉、花生碎，川渝人管这个叫豆面。也有一半辣椒粉、一半豆面、一小撮花椒粉和一小撮盐等，上桌后自己搅拌均匀，各部分比例按照嗜辣程度增减。有的店家的干碟是直接调配好的固定比例，客人可以直接往盘子里面舀。

一般来说，干碟最为香辣，不嗜辣的小伙伴务必要谨慎选择。

3 锅和麻辣烫、串串、冒菜、钵钵鸡是一回事吗?

不是一回事，还是有显著区分的。

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



4 麻辣烫和串串是一回事吗？

严格说起来，串串更像是麻辣烫的升级版。

最早的起源，是四川小河帮的自贡、内江一带的船工和纤夫创造了麻辣烫的吃法。

一天劳累工作后，江边拾几块石头，支起瓦罐，舀几瓢江水，在罐里加入牛杂等下水还有蔬菜等，放入川味调料，涮烫食之，加入麻辣香料烹煮过后的食物滋味鲜美，这种小吃渐渐风靡起来。制作也不复杂，炉灶上熬一锅浓香的麻辣卤水，便可源源不断涮煮。吃的时候，每串根据自己的嗜辣程度，蘸着手工炒制研磨的辣椒面，更香辣可口。如今，麻辣烫早已升级为串串。

5 串串分几种？

热锅串串、冷锅串串和干拌串串。

热锅串串和火锅最接近，菜品都用竹签儿穿上，桌上依然有火锅，自己拿菜自己烫。

冷锅串串其实并不是冷的，只是桌上没有红锅。选好菜后，在厨房统一烫好送上桌。冷锅串串又分烫好泡在油汤里送上来，或者烫好后直接拿大菜盘送上桌的，一般来说泡在热油汤里的要凉得慢些。成都目前最红的冷锅串串当属“冒椒火辣”，晚上7点才去的话，建议直接走人为上，反正排到你的时候也没有菜了。

干拌串串，是自己选好菜后老板帮烫。烫好后，在出锅的

串串上撒调料，端上桌后自己拌匀了吃。

6 钵钵鸡和串串是一回事吗？

钵钵鸡刚出现时，确实是用竹签穿好的鸡肉、鸡脚、鸡胗等泡在瓦罐中蘸汁吃。现在，经过发展已经自成体系，成了形似串串的“钵钵的世界”。新鲜的食材，在老卤料和各种辣椒、花椒熬煮的汤料中翻滚，经验老道的师傅按照食材各自品性，烫煮相应时间，入味后取出浸泡在装满辣油、芝麻油、蘸料的钵钵里，等食客来了可以直接上桌，吃的时候一般是凉的。串串则是现点现烫，这也是最显著的区别。



7 烫火锅的顺序是不是先荤后素？

烫火锅的顺序必须是先荤后素。

店家独门腌制的牛肉，最新鲜的毛肚、鹅肠，是四川人烫火锅必不可少的主角。成都的烂板凳火锅每天限量供应的1米多长两指宽的鹅肠，都是上桌现剪的，口感一流；也

有人偏爱猪脆肠，在重庆原产的上等辣椒末里滚个澡，下锅一烫，脆嫩的口感也是人间美味。还有新鲜土黄鳝、鲜嫩的鸭血、生鱼片、肥虾、各式手工丸子。

等各种荤菜的鲜美都混在火锅汤里，这里的一锅红汤，承受了各种肉类的鲜美，香味复合而绵延。此时再放入厚百叶、鲜笋、莴笋、土豆、豆腐、菠菜、山药等各种蔬菜，吃的是蔬

菜本味又不是本味,这才是四川火锅的魅力所在。

8 传说中的老油火锅是地沟油吗?

严格地说,不是。

所谓的老油,的确是将别人吃过的火锅进行回收。回收之后将这一锅汤料过滤、冷却,等牛油板结之后,取出用开水高温烧制、洗净,再把油取出烧开,放入辣椒提炼而成,工序非常繁复,消毒也非常彻底。

多次使用的老油制作的火锅,往往红汤汤底更厚重,味道更香。川渝人对老油火锅有执着的爱。外地人往往不了解什么是老油,对此心存疑虑,的确不是一次两次能解释清楚的。

9 够资格又巴适的餐后小食有哪些?

冰粉、红糖糍粑、酥肉是川渝火锅的小食top3。

夏天吃冰粉是首选。冰粉是用一种叫冰粉籽的植物种子制作而成,是用纱布将冰粉籽包起来放入干净的水中搓揉,将其汁液搓到水中,放一点牙膏在里面,等其凝固成果冻状,但比果冻更嫩滑香甜。吃的时候盛一些在碗里,浇上红糖水和葡萄干、新鲜水果等。现在北京、上海一些四川馆子也提供冰粉,但是那么浓郁而甜美的红糖水,还真是只有云贵川才有。

一年四季都可以吃红糖糍粑。糍粑是将糯米蒸熟捶打成无米粒状,下油锅炸。炸的火候很讲究,追求咬一口有小爆浆的口感,配上液体状的红糖蘸来吃,外脆里嫩,甜香可口。

酥肉这个东西,原则上是可以下锅涮来吃的。但是其实后厨炸好端上来立刻吃掉才最安逸。下油锅加点花椒粒炸出来的五花肉,最好吃的其实是肥肉部分,肥而不腻,酥而不烂。

很多专业吃货,必点酥肉和红糖糍粑来品鉴一个火锅店的小食是否美味。

10 有什么地道的火锅店推荐?

大规模连锁店这里就不推荐了。

北京工人体育馆里开了“谢记重庆老火锅”分店,如果这家能保持成都玉林老店的品质,还是可以去试试的;重庆沙坪坝小龙坎正街电台巷的大龙火锅老店,已经把火锅炒料这个事情提升到匠人精神的层面,必须去吃一回;成都的园里火锅是最近的网红火锅店,600万元打造的颜值爆表的神秘园林火锅,让你在梵高的《星空》下涮毛肚,这是一种怎样的体验!



11 如何解决火锅汁溅在衣服上的尴尬?

去渍笔应该随身必备。挑选去渍笔要注意功效,一般又分擦酱油、唇膏、圆珠笔的印渍等。比如Tide-to-go去渍笔去除食用类的油迹去渍效果还不错;Dr. Beckmann贝博士洁净去渍笔的按压式笔头,操作简单但去渍性比汰渍略逊,却胜在造型美;狮王TOP衣物污渍急救剂虽然价格贵且量也略少,但它是高效全能型。

12 如何处理浑身的火锅底料味?

头发最容易吸味,火锅底料的气味会牢牢吸附在秀发上。吃火锅前把头发扎起来可以有效减少秀发被气味熏陶的程度。头发香氛是这种尴尬时刻的恩物。比如MISS DIOR迪奥小姐香发喷雾、FEKKAI玫瑰头发香氛等。出了火锅店,在头发上喷一点,就不用顶着一头的牛油味在人群中穿梭了。



图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



一道猪脚醋 明明很爱你

猪脚醋，又叫猪脚姜，是一道广东特色名菜，是产妇坐月子食用的滋补食品。在广东，坐月子吃猪脚姜，是一种传统风俗。如果怀了孩子，离预产期半个月开始，家人就开始准备猪脚姜，每天大火熬上几个小时，到孩子出生时，用这个来给产妇补养身体。前去探访的亲戚朋友、单位同事，也将探访美其名为“吃姜醋”。老同事顺便介绍“凑仔经”，年轻的未婚者也偷师，细声

讲、大声笑，男女老少被那碗猪脚姜凝聚在一起，其乐融融！

猪脚醋的主要食材有猪脚、姜、鸡蛋、醋。姜能驱寒去湿、行气活血。民间认为孕妇生产时吸入了不少“风”，须借老姜祛除。用醋与猪脚同煲，是借醋将猪脚骨的钙质溶化，产妇饮后能补充钙质。同时，猪脚富含胶原蛋白，有养颜和促进奶水分泌的作用。鸡蛋则富含蛋白质，能有效补充产妇营养。

这样一道营养好菜，对于新晋奶爸黄晓明来说是必须要会做的，因为好给刚生完小孩的妻子 Angelababy 补身子啊。

在3月10日的2017年中国家电及消费电子博览会(AWE)上，华帝举办了主题为“明明很爱你”的华帝AWE智慧厨房明星分享会，并特邀黄晓明担任华帝“魔幻套装”产品(即华帝魔镜V2烟机、魔碟灶、魔箱蒸烤一

体机)的明星体验官。为了让晓明学会做这道菜,好为 Angelababy 献厨艺、补身子,也为了晓明粉丝、华帝粉丝能学会做这道菜,华帝邀请了登上《舌尖上的中国》的米其林大厨梁子庚为大家现做现教。

黄晓明系上围裙,为梁子庚打下手,准备食材。在两人的共同协作下,一道鲜美的猪脚醋出炉了。晓明可谓对粉丝不薄,第一时间邀请了现场的一位女粉丝来品尝,还亲自喂食,令其他粉丝羡慕不已。

活动现场,华帝特别赠送黄晓明一套“魔幻套装”产品,方便黄晓明、Angelababy 一家下厨自己做健康、美味大餐,高端、时尚的华帝“魔幻套装”与晓明的时尚气质也非常般配。



猪脚醋做法



做法

- 1.鸡蛋生水入煲,煮8分钟;捞起后立即浸入冷水,等待片刻;待鸡蛋冷却后小心剥去蛋壳。
- 2.黄姜去皮、洗净、切厚片,轻轻拍一拍使纤维更入味,然后

- 3.猪脚去毛、洗净,放入沸水锅中焯烫;猪脚变色后捞出,洗去浮沫,沥干多余水分,然后在热锅中炒至猪蹄变色,表面呈淡

淡的金黄色。

- 4.煲中放入冰糖,倒入甜醋。
- 5.倒入黑米醋,大火煲开。
- 6.加入已经剥壳的鸡蛋,再倒入炒干的姜片,最后放入猪脚,大火煲开后转中小火;煲至猪脚皮软即可(约1.5小时)。

中国月子餐文化

“坐月子”是民间对妇女生产后度过产后恢复期特定生活方式的一种俗称。有文献认为,“坐月子”的历史记载最早可以追溯至西汉《礼记内则》,距今已有两千多年的历史,称之为“月内”,是一种产后必须进行的仪式性行为。可以肯定的是,中国妇女“坐月子”的传统和习俗,更大的影响和依据来自中医对于妊娠与分娩身体虚弱的看法,需要在饮食和护理环境等方面必须有一定的禁忌保护。中医为“坐月子”提供的医学依据,是“坐月子”习俗主要流行于以中国为主的亚洲地区的原因。中国人对坐月子相当的讲究,月子坐得不好,以前身体上的亏损就会补不回来。所以,月子里最主要的就是吃字当先,吃得好才能补得回来。因此,中国很多地方都有月子餐的习俗。



台湾月子餐 麻油鸡

鸡肉的蛋白质很高,而且容易被吸收,有增强体力、强壮身体的效果。鸡肉还具

有活血脉、强筋骨的功效,对于营养不良、畏寒怕冷、月经不调、贫血、虚弱都有很好的食疗作用。

东北月子餐 红糖小米粥

红糖比较温性,对产妇产后的恶露有非常大的治疗作用。红糖有化痰生津、散寒活血、缓解疼痛等作用,同时它还能帮助暖胃健脾。



广东月子餐猪脚煲姜醋

猪脚煲姜醋,有散寒、发汗、解表、祛风、美容、养颜的效果。猪脚富含胶原蛋白,有养颜和促进奶水分泌的作用。鸡蛋则富含蛋白质,能有效补充产妇营养。

江浙月子餐 醪糟煮鸡蛋

醪糟含有10多种氨基酸,可以帮助产妇避风寒,又能通经活血、温补脾胃,促进乳汁分泌。醪糟煮鸡蛋可以调养气血,避免产后气血两虚。





好莱坞名导操刀 颠覆厨电广告理念

小伙伴们看过之后，有没有被这视频中满满的科技范儿、特工风惊艳到？

这部华帝 2017 年度品牌大片《极智任务》的导演可不一般，他就是奥利维尔·米加顿。这位素有“特工专业户”之称的神秘导演，他的经典作有：《杀手 47》、《玩命快递》、《飓风营救》、《致命黑兰》……除了导演外，米加顿还同时身兼编剧、剪接，擅长将影像和故事情节结合，他设计的影像华丽不失简洁、动作干脆利落、角色形象

丰满。他曾表示：“自己喜欢尝试不同的东西，而好的电影是要通过不同给观众带来惊喜。”

所以这一次，导演以旧出新，用自己对特工电影多年的理解和技巧，结合自身的电影理念，大胆尝试把“广告”拍成“电影大片”。比如《极智任务》中，他尝试融合特工、科技、厨电三大元素。特别是将厨电设计成为故事“角色”一员，助力特工夫妇成功逃离追击，既把产品个性和未来科技感都展现得淋漓尽致，也推动故事情节发展。





看**极致特工** 如何把广告 拍成电影大片

深夜，两名特工用绳索潜入一栋豪宅内。

(镜头一转) 咦! 特工竟然是黄晓明和 Angelababy!

只见两人从墙内拿出一样东西，突然，房内警铃大作、枪声四起……他们能否成功逃离现场?

看了上面场景，你是不是以为晓明夫妇又出演了一部电影?

这其实仅仅是一则广告，一则像电影大片的广告。

百度搜“华帝-极致特工”即可观看。



新晋爸妈倾情演绎厨房版特工夫妇



影片取得成功的原因,可以说一半归导演、后期等制作人员,另一半归演员。《极智任务》中,黄晓明 & Angelababy 化身中国版“史密斯夫妇”,联手演绎一场厨房版“偷天陷阱”。

作为当下人气最高的国民 CP 之一,黄晓明和 Angelababy 从华帝厨厅华尔兹,提出“智能是言听计从”,到今年挑战好莱坞特工厨房。而新晋爸妈黄晓明 & Angelababy 代表着当年轻正能量,他们日常的甜蜜互动也符合华帝“智慧+更爱家”的品牌理念。

此外,新晋爸爸黄晓明一直关注厨电智能化产业前景,对智能产品青睐有加。他曾表示自己是华帝的忠实消费者,期待华帝智能化新品给生活带来更多改变。

智能科技让科幻电影照进现实

除了好莱坞名导亲自上阵操刀,人气明星夫妇黄晓明、Angelababy 主演外,小伙伴们有没有发现《极智任务》中的“抢镜小王子”呢? 没错,就是片中频繁和明星夫妇互动的华帝魔镜 V2 烟机和魔碟灶,时时暴露的科技属性和未来感,真是让人想不注意都难!

科技改变生活,而华帝也一直以高端智能厨电为发展核心,把人工智能技术作为驱动,致力于生产出服务人、满足人的智能化、个性化需求的厨电产品。

好产品需要好广告来传播,好广告需要好产品做支撑。这部由好莱坞名导、国民 CP 以及智能厨房联袂演绎的科幻大作,如果让你来评价,你会打几分?



vatti 華帝
高端智能厨电

新世相

你的味道

心在胃正上方

每个人心中都有

你的味道

一份记忆中的

关于美食，每个人心中都有那么一份永不磨灭的记忆。
或关于亲情，或关于爱情、友情，抑或关于工作或者其他，
每次回想起来，都要忍不住泪下。

领衔主演 王千源
主演 万茜 何冰 任素汐 李鸿其 万昕 杨澜
出品方 新世相
联合出品 vatti 華帝
制作公司 千禧传媒

2017年
2月7日起
每周二播出

腾讯视频 腾讯视频 QQ空间

世间最美好的就是

华帝与新世相联合出品的迷你网剧《你的味道》在腾讯视频播出以来，每一集都以一个与美食有关的情感故事，通过一间深夜食堂、一位食堂老板（王千源实力出演）与不同食客的精彩演绎，打动了多少普罗大众的心，令人无限感慨，时光易逝，要爱家人、爱朋友，珍惜与他们共处的时光。

无论是半只烧鸡、鱼丸粗面、南方豆腐脑，还是太阳肉、手撕包菜，真正难得的不是我们学会了如何制作这些美味佳肴，看到了别人的故事，而是品味这些味道时，想到家人、朋友对自己的爱与帮助，多些时间回归生活、回归家庭，激发生活中的正能量。



你的味道

故事一 鱼丸粗面

在当年的舞蹈教室里，一一和小小鱼这对“鱼丸粗面”组合，梦想有一天成名。她们一起唱歌、跳舞，每天练习结束后，都要去吃鱼丸粗面。后来，两个人的梦想没能实现，分开过着各自的生活。他们一个是鱼丸，一个是粗面，在各自的生活里，怀念和对方在一起的味道……

vatti 華帝
高端智能厨电

新世相

2017年

2月14日

赏味相见

主演 王千源 万茜 杨涛
 出品方 新世相
 联合出品 **vatti 華帝**
 导演 赵原
 制作公司 千禧传媒

天天快报
腾讯新闻
腾讯视频
QQ空间

《你的味道》更看重的并不是如何精致地展示每一种做法，展示每一种感情的热烈与真挚，而是利用娓娓道来与普适性，打造每一种味道的一万种可能，让每一种味道都有机会与观看者产生共鸣。

虽然只有短短5集，但在这5集里，我们回味了初恋、友情、同事情谊、亲情还有爱情。每一次回忆，都让我们对那些深埋心底的记忆有了新的感悟，或感恩，或珍惜，或遗憾，或释然。每一次回忆，都好像一种仪式，将我们的心灵再次擦亮，激励我们学会更好地面对过去、过好现在、向往未来。

故事二 南方豆腐脑

豆腐脑是咸的好还是甜的好？本是北京人的何冰，自小到大吃的豆腐脑应该都是咸的。但是，这一次他要品尝的，是南方同事最喜欢吃的甜的豆腐脑。这样一份味蕾上的冲击，冲击出的不仅是味道上的差异，更是同事之间深厚的情谊。因为他们一起工作、一起加班、一起承担失败，甚至一起面临生与死。无论豆腐脑是甜的还是咸的，都会因为一段故事，而美味无比。



谁曾爱过你
谁在陪着你

你的味道

半只烧鸡

故事三 半只烧鸡

1984年北海公园长椅上，一对即将分别的恋人留下了半只烧鸡——在那个“肉都吃不上”的年代，两个人都选择把这个荷叶包中最奢侈的美味包裹上，“欲言又止”后不再触碰。半天的假期、天价的食物、几句笨拙的话、一张照片，这是那个年代一个男孩儿能够拿出来的面对爱情的所有勇气和筹码，也是女孩儿在那一刻所拥有的整个世界，一个用行动来表示的决心和一个被悉心描摹出来的未来。那半只烧鸡就是他们不舍得挥霍的初恋，也承载着两个年轻而怦然动之心，静止在了那个美不胜收又怅然若失的瞬间……

故事四 太阳肉

这个年轻人想要吃的味道，正是儿时奶奶为他亲手制作的味道。这个味道对他而言，不仅仅是一份童年的记忆，更是奶奶对他的爱与鼓励的承载。虽然最后，伴随着奶奶的离去，这份爱里包含了遗憾与伤痛，但只要年轻人永远记着这份味道，永远勇敢与坚强地活下去，便不算辜负奶奶给予主人公的爱与苦心。这也正是奶奶送给年轻人最后的最珍贵的另一种味道。



真情实感与走心 演绎成就网剧大IP

单集平均播出 265 万次，每集平均评论转发千余条，用户评论更是感人肺腑……或许你会疑惑，为什么一部小小的迷你网剧会有这样的力量？一切都要源于创造《你的味道》的初衷与用心。

《你的味道》放弃了常规使用流量明星，取而代之的是与故事及风格气质相符，同时具备演技实力的演员阵容：饰演贯穿系列剧的老板角色的东京电影节最佳男主角王千源，金马奖获得者万茜，及金马奖最佳新人奖获得者李鸿其，国家一级演员何冰，《驴得水》女主角任素汐等。不得不说，在连大制作都不得通过小鲜肉来拉动粉丝的今天，这样一部全实力派的阵容多少有些冒险。但也正得益于此，我们看到了难得的直通人心的表演。

其次，《你的味道》的每一个被影像化的剧本都来源于最真实的故事，它们通过一系列的活动从参与者投稿的数千份精品故事中精选而来，而其中优秀的投稿也有机会获得总共 50 张机票，飞往故事中所提及的味道的所在地。这样的多重设置所展现的别有心意，不仅调动起了每一个普通观众的感同身受，也激发了更加强烈的参与意愿。此外，《你的味道》更开启了如何正确跨界、如何正确进行品牌切入的典范。

正如华帝股份有限公司首席品牌官卢楚麒所说：“华帝希望从《你的味道》系列迷你剧中所获得的早已不是简单的网剧植入，而是通过联合，让情感、故事、美食、厨房等相关元素顺理成章形成独立的联动 IP 模式，通过专属的传播模式让华帝这一高端智能厨电品牌和新世相这一知名文艺媒体品牌深度结合，共同发起一次有关美食和情感的事件，并让更多的人参与进来，让更多的人看到华帝这样一个品牌在未来更多的可能性。”

故事五 手撕包菜

这次的客人好像比起之前的任何一位客人都更加任性。为了吃到记忆里的味道，她要求每一份食材都必须准备得和原来一模一样，还对王老板的烹饪技艺指指点点：洗菜、切菜、烹饪、关火，每一道工序都必须以秒、以次、以数字精准计算，丝毫不能有偏差。面对这样的顾客，王老板着实无奈。其实女孩儿想吃到的，是男友为他亲手制作的味道。因为女孩儿的执着，两人无奈分手，但也因为爱情，女孩儿最终还是品尝到了记忆里的味道，更明白了爱情究竟该如何珍惜。





A MICHAEL BAY FILM

vatti 華帝 × 变形金刚5

最后的骑士

6月23日 变形出发

智变联盟
INTELLIGENCE | ALLIANCE

© 2017 Par. Pics. TM Hasbro.

《变形金刚5》品牌植入新玩法

《变形金刚5：最后的骑士》席卷全国电影院线，已经成了大众口中的新热词。《变形金刚》作为好莱坞超级IP系列影片，从一开始就以每部都刷新中国最高票房纪录进入观众视野，在中国拥有深厚的观众基础，因此也成为各大品牌植入的首选。在芸芸植入品牌的营销中，网友纷纷表示：“最为亮眼的当属作为变形金刚官方指定合作厨电伙伴——华帝。”



华帝近年来积极推动智能家电研发,推出了会开口说话的智能语音控制油烟机、炉头可翻转的魔碟灶等颠覆性的智能产品。作为一个具备“智能”基因的企业,华帝与《变5》拥有层次共同话语,通过跨界合作,能让更多的消费者认识华帝、了解华帝,使用华帝产品。

在各大品牌争先恐后硬“植入”的时候,华帝更多考虑的是:如何让产品成为IP与电影情节有联系,更增添趣味性,从而将产品更好地融入故事情节!

考虑到电影的角色性质,华帝大胆将品牌吉祥物 Vadi“整形”为变形金刚的角色,这不仅会让观众感受到惊喜,也让华帝厨电掌握了新技能!而这一想法也与导演迈克尔贝一拍即合,于是史上第一款由厨电合体变身的变形金刚出现了!

在影片的故事中,烟机和灶台“顺流而下”掉落在地面,接而合体变身成为会飞的变形金刚!虽然帅不过5秒,被大黄蜂一巴掌拍扁,但也曾做过“5秒”的天使呀!

这5秒已然成为观众回味无穷的笑点,让华帝彻底“火”了一把!此举颠覆了以前“厨电产品植入”的老套路,成功将产品“IP化”,让产品更贴合影视情节,和电影无缝衔接。

除了在电影中的植入外,华帝通过多场次的《变5》主题外展活动、微博话题传播,以及策划免费送《变5》电影票、优惠购《变型金刚5》订制产品等活动,与消费者频频互动,为品牌与IP之间的紧密合作推波助澜,达到互赢的共同目的。



由华帝厨电变身的变形金刚角色



华帝让《变5》剧情成真

赛博坦飞船席卷中国20城

6月23日~7月3日,华帝不仅同步在全国各地20余家影院设立了影院阵地,更在福州、南京、重庆三大万达广场、上海正大广场、广州太古汇开设了华帝×变形金刚商圈外展主厅。

外展中不仅有各类变形金刚的实体展示,更有来自塞伯坦星球的变形金刚基地飞船。到场公众不禁惊呼:看过那么多好莱坞电影,没想到这次还能走进一回电影场景!

华帝的此次全国变形金刚外

展不仅以场次取胜,更以优质、震撼的互动内容惊艳了每一位到场的消费者。

进入华帝×变形金刚战舰内部,首先可以体验的便是智变超感应的AR世界体验。消费者只要手动比“V”即可开启AR新视界。

参与现场互动的消费者不仅可以完成华帝“智变任务”后领取变形金刚官方正版周边,还可在指定影院或参与官方微博活动免费领取《变5》电影票。



华帝植入《变5》 一次布局深远的深度跨界



准确地说，华帝与《变5》的关系并不止一次简单的植入广告，而是一系列植根于品牌调性的深度跨界。

5月，华帝亮出《变形金刚5》的官方战略合作伙伴身份，以产品的智能科技与电影的科幻元素作为结合点，组成“智变联盟”并率先释放了《变形金刚5》合作TVC，正式打响了推广的攻势。

其后，更围绕华帝植入《变5》的机器人角色打造了微博热门话题#史上最丑的变形金刚#，以自黑的方式和年轻一代网友进行沟通，引发了新一轮的话题讨论。

同期，华帝推出了变形金刚官方限量版产品，将合作的广度直接从品牌扩大到了产品层面。

6月中旬，华帝更趁着各大电商年中大促的热潮，把“智变联盟”与华帝电商渠道开拓结合在一起，分别在南京、北京的苏宁、京东园区率先开启一系列外展与线下活动，引发圈内热议。

以官方合作的品牌植入为开端，建立有型而时尚的品牌形象，并引导年轻及趣味化的社会化讨论，以全国巡回外展的形式将电商渠道与大众商圈串联在了一起，将活动从线上直接引流到线下。此次多元跨界传播，让华帝成为《变5》众多合作品牌中最特别也最全面的一位。

对华帝来说，与《变形金刚5》的品牌合作是华帝上半年的品牌跨界营销的收官之作，同时也为上半年系列跨界营销交出了完美答卷。

宋坤

没有挫折的

航海女神



近 11 个月的时间，航程 4 万多海里，绕地球一周，作为首位完成环球航海的中国女性，宋坤并没有在 TED 的演讲舞台上回述这些精彩的过往。她只分享了三个故事，关于爱的失去、关于开创的勇气，以及一个独立的女人所应该具备的那种内心的快乐。

编辑 / 文冀 采访、文 / 云童 摄影 / 树晓宁 化妆、发型 / 艾敏
服装造型 / Nancy (Ivy Studio) 灯光提供 / 上德大象 设计 / 姜男
图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

露腰设计连衣裙 Maryling
鞋 Furla
戒指 Glam Ever

CCTV 体坛风云人物年度颁奖盛典的直播现场，台上的大屏幕上，是航海家郭川意气风发的英姿，主持人低沉有力的声音环绕全场：“缅怀逝者，是这个盛典每年必不可少的环节。他们用理想的崇高，照耀我们现实的渺小，用生命的传奇，映衬我们平庸的逍遥，当下的时代，太需要郭川这样追寻身心的自由，破门而出的那份勇气。”

四年前，就是在这个地方，青岛老乡郭川获得最佳突破奖；两年前，还是在这个地方，船长郭川成为颁奖嘉宾；而今天，这个名字却消失在大海的汪洋之下，成为全球航海界的最大话题，成为一个传奇。直播的镜头摇过来，作为好朋友的宋坤正泪水充盈地坐在台下。她并没有让泪水滑落，微微扬起的脸庞显得温暖善良。现场响起了逝者郭川的声音，那是一首所有航海人都喜欢的诗：“你问我，但我不知道，我同样不知道什么是海？深夜里我反复阅读着一封来信，那夺眶而出的一滴泪珠也许便是海。你的牙齿，也许你的牙齿，那细微洁白的牙齿便是海，一小片海，温柔亲切，恰似远方的音乐。我同样不知道什么是海，赤脚站在沙滩上，急切地等待着黎明的到来。”

对于弱者来说，负担就是一个负担

中央电视台海外中心记者、国际频道主持人吕小骏记得，玩伴宋坤和她倒的那些童年的苦水：“有一天宋坤特别开心地回家，一串青岛话顺口出来，她妈妈上去就给了她一巴掌。宋坤的母亲是很漂亮很顽强的一个女人，一直要求自己的女儿讲普通话，不让她说青岛方言。一直以来宋坤的母亲对女儿的教育就是：不要甘于自己的出身，要更有心气。她对女儿说的永远都是：

也许这就是注定要走的弯路，我们只要相信在某个地方早已经画好了一张巨大的航海图，而我们每一个转弯背后都离美好更近了一步。

‘你还不够好，你还不够牛！’”

闺蜜刘彩霞留着一张宋坤自己也没有的照片：照片上的宋坤坐在床边，右手轻轻搭在病人侧卧的头上，脸上是那种无尽的悲伤和无限的眷恋。“那也是她想要重新出发的一个阶段，她正要报名参加克利伯环球航海比赛。她刚刚赛

前培训回来就得到了妈妈生病的消息，她想放弃，但是阿姨鼓励她参加。没跟阿姨住多久，她就出发了。完成环球航海回来之后大概三个月，她妈妈去世了。”

TED 的演讲因为记忆而中断的两次，台下的观众都报以满堂的掌声。因为激励，精彩得以延续。航海家宋坤用另一段悲伤的经历解释了一艘船如何在逆风中前行。“我当时的心情糟糕透了，生活看起来没有希望，对自己失去信心。我加入一条船队跑去了大西洋，那时我只想跑得远远的，哪怕只是能暂时逃避一下问题也好。结果在大西洋上遭遇到了迎面而来的风暴。对于一艘帆船来说，迎风航行是最难的，因为帆船完全依靠风作为动力，所以在顶风的时候无论怎样都不能直行，只能通过不断改变角度，曲折前进。那一场风暴来得非常猛烈，我在船尾开船，海浪劈头盖脸拍打着船身，毫不留情。但不管路线怎么曲折，我们的船都一步一步地向前，我被这条船感动了。也许有的时候，要去往彼岸真的没有捷径，曲折反复就是唯一能走的路。有时我们好像走错了路、做错了事、爱错了人，不管怎样，继续前进就好。也许这就是注定要走的弯路，我们只要相信在某个地方早已经画好了一张巨大的航海图，而我们每一个转弯背后都离美好更近了一步。”

翻看她和朋友的往来通信，经常会有一些令人动容的话语跳出来。其中一句这样写着：“对于弱者来说，负担就是一个负担，但对于强者来说，压力可能会激发她。”

任何事情，我只要去做就可以

宋坤的字娟秀工整，她的航海日志记录着每一天的风向、洋流、航线，以及自己的小心情、小感悟……“今天朋友问我，生命中最大的挫折是什么？这个没到离世的那一天，还真说不好。”身边那些同样阳光乐观的朋友对这句话的进一步解读是：“所有那些挺过来的，都不算最大的打击。”

2011 年，宋坤第一次跨越大西洋。乘风破浪的大海上，值班长大卫和她分享了自己完成环球航行后的快乐：“Vicky（宋坤），我明白了什么是勇气。明白自己可以做任何事情，我只要去做就可以，如果我说我要去爬喜马拉雅 ➤



蓝色条纹拼接衬衣 PEACEBIRD WOMEN
白色拼接阔腿裤 Maryling
手镯、戒指 Glam Ever

不对称设计长款马甲 ANNAKIKI
设计感内搭、毛边阔腿长裤 PEACEBIRD WOMEN
鞋 DUOHUA&VIVINER
耳饰、戒指、项链 Glam Ever



山, 我知道自己一定做得到。”这句话瞬间点燃了
了这个 80 后的环球梦想。

终于, 三年后的 2014 年, 经过近 11 个月的
漂泊, 航程 4 万多海里, 各种想到、想不到的身心
挑战之后, 这个叫宋坤的小女子在地球上画了
一个大大的圆, 成为首位完成环球航海的中国
女性。

“我问自己: 完成了环球, 我变得更勇敢了
吗? 那就再起个题目, 看自己能不能做到吧! 跑
马拉松怎么样? 这正是自己最讨厌的事情了。”
上学时, 所有和跑步不沾边儿的体育活动她都
喜欢, 只有跑步永远是班里的倒数, 即使是克利
伯环球赛的那次船员选拔, 1500 米的跑步她
也是最后一个完成的。“就这么着, 我开始练习
跑步, 从 1 公里就喘得要死开始。半年过去, 我
跑了第一个 10 公里, 一年半我完成了第一个半
马, 今年 3 月完成了我的第一个全马。其实环球
也好, 马拉松也好, 高空跳伞也好, 并不算是什
么终极目标。如果愿意, 可以把这些事情当成一
份愿望清单, 我觉得这辈子做一次就挺酷的, 但
是做完了我也不会纠结于此, 我相信还有很多精
彩的历程等待开发。”

好玩的人到处都有, 只要你自己好玩

单调乏味的生活里, 有趣的人并不常见, 宋
坤无疑名列其中。如果你请她简短地介绍帆船
界的各大全球赛事, 这位岸边的航海小女神会
嘿嘿一笑蹦上甲板: “泰王杯充满异域风情, 是
度假胜地的专业赛事, 比赛旅行两相宜; 中国
杯是中国最撑门面的比赛, 规模大、人数多、国
际范儿; 港澳拉力赛是港澳航海草根热情之所
在, 一年两度的海峡行……哦, 还有克利伯——
普通人的航海传奇, 我一生难忘的远航经历。”

“冰淇淋最好吃的地方一定是欧洲, 大概是
奶特别纯香的原因吧, 真是好吃得停不下来;
比利时的炸薯条是全世界最棒的, 而且特别有
趣的是给你的蘸料是蛋黄酱而不是番茄酱; 巴
西的烤猪颈肉香得能让你把舌头咬掉; 美国的
汉堡好吃的啊, 完全颠覆你对汉堡的认识; 还
有新加坡的辣椒蟹……”对生活的种种热爱让
她的环球经历总是难忘。用她自己的话讲: “好
玩的事儿、好玩的人到处都有, 只要你自己好玩

儿, 所有的人都跟你逗。”

“环球的路上都被那帮船员玩儿坏了, 特别
是船长, 他说为了帮助我提高英语词汇, 每天教
我一个词语, 比如说第一天教 A, albatross
(信天翁), 第二天教 B, Broderick (一个电视
剧里的人名), 第三天该教 C 了, 他教我 Carpet
Muncher (编者注: 一种特殊的性行为者)。我
问他什么意思, 他说这是澳大利亚的一种小狗,
因为这种小狗喜欢咬地毯, 所以在澳洲的方言
里面, 这就是小狗的意思。我就当真了。等我到酒
吧里, 还真的去问人家, 你们家有没有 Carpet
Muncher, 然后所有人笑得下巴都要脱臼了, 我
们船上的男人就差在地上打滚了……”但她心
里明白, 大家逗她是因为喜欢她, 她从不介意。

无论在风浪颠簸的船上, 还是在静寂平稳
的床头, 只要宋坤兴致来了, 就会大头冲下地倒

各种想到、想不到的身心挑战之后, 这个叫宋坤的
小女子在地球上画了一个大大的圆, 成为首位
完成环球航海的中国女性。

立一会儿。没有为什么, 就是觉得很酷。“第一次
知道自己能倒立感觉很神奇, 没想到自己可以对
身体控制到这种程度。这种事情会越来越上瘾,
希望对肉体能够控制更多, 获得专注下的平衡,
呼吸深长至无限, 可以在一个支点上静止。”

从巴西里约热内卢到南非的途中, 宋坤遇
到了现实版“桃花岛”: 距离最近的陆地南非也
有 2000 多海里的一个火山岛“特里斯坦-达
库哈岛”(Tristan da Cunha)。航海资料显
示: 这个岛上的居民是两百多年前一群避战的
英国海军, 还有一些因海难而漂流到岛上的水
手的后代。岛上只有七八个姓氏, 如果岛上有新
人结婚, 所有的岛民就会一起动手给他们建造
一栋房子用于居住。岛上没有犯罪, 警局里的看
守室甚至没有锁, 唯一的过客不过是偶尔喝醉
的岛民, 在警局里睡到天亮就是了。

“当我们的船从这个小岛旁边经过的时候,
能隐隐约约看见一些房屋, 我特别希望能够上岛
去看看他们的生活是怎样的。想象如果我出生
在这样的岛上, 我会有怎样的信仰和生活, 和现
在的我会有多大的不同。”

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



马宝云 为梦想 不断奔跑

2014年12月17日的早晨，冬日的暖阳透过沉睡的大地斜照在宿舍阳台，我站在镜子前，有条不紊地穿上西装西裤，系好鞋带皮带，最后自信地系上领带，将自己认真地打扮成大人模样，接着手拎着公文包，坐车去面试的地点，准备最后一轮的面试。

仍清晰记得面试官提的问题，他问：在大学你最骄傲的是什么事？我淡定从容地回答道：我觉得在大学最骄傲的事情就是当选了校园十大之星之体育之星吧，我用四年的时间让自己从一个运动菜鸟蜕变成了体育达人。加入田径队后，多次在比赛中荣获第一，曾获得广东省大学生运动会的400米银牌，打破学校400米纪录，并被评为国家二级运动员。

我觉得我的体育生涯锻炼了吃苦耐劳、不怕艰辛的品质。我觉得无论工作也好、生活也好，要在某领域有所建树，首先一定要热爱，接着就是要找对方法，最后就是要坚持不懈。假如我有机会加入华帝，我肯定会像热爱体育一样热爱自己的工作，通过不断提升自我价值，带给公司更大的价值。

2015年7月份，那是毕业的季节也是收获的季节，我真正地离开了校园，拖着梦想的行李来到了华帝。一直以来都很感谢华帝对应届毕业生的高度重视，花费了大量的人力物力在人才培养上。在这里，因为大家的信任，我担任了应届毕业生的班长，一方面努力完成领导交给的任务，另一方面我关心其他同事的生活和工作，大家一起经历了为期三个月的严格军训、车间实习、高管大讲堂等岗前培训。在这三个月中，我获得了深厚的友谊，获得了同事和领导的认可，也获得了荣誉，被评为华帝2015届优秀毕业生。

跌倒重来，冠军得来不易

在华帝的两年时光里，除了在工作上兢兢业业地付出，为公司、部门的发展出谋划策，我在生活上也积极参加公司举办的文娱活动，其中最难忘的就是公司举办的篮球赛。

2015年，我组织应届大学生成立一支篮球队伍——星力量，小组赛以两胜一负出线之后，在八强赛中遇上了那年的冠军队，最终以10分的劣势被淘汰出局。

2016年，我带领财务中心启航出发，经过平时的刻苦训练，我们连胜5场晋级决赛。决赛的对手是去年的亚军，我们在第一场比赛中没能顶住他们的“枪林弹雨”，最终憾负。第二场比赛我们总结失败的教训，调整战术，通过快攻和人盯人的战术扳回一局。最后一场是最激烈的比赛，双方的啦啦队早已站满了球场，欢呼呐喊声响彻云霄。这场比赛大家都调整了战术，比赛难解难分，相互打平次数多达10次。最后关键时刻，我们还落后2分，我们采取全场紧逼的战术，导致对方失误，我们抢断反击快攻，把比赛拉进加时。

在加时赛，凭借我们的耐力和对冠军的渴望，我们最后力挽狂澜，夺得了本次大赛的冠军。

Fashion Run 跑向北京

2016年参加了华帝Fashion Run活动的内部选拔赛，经过平日的刻苦锻炼，最终我勇夺第一，并得到代表公司去北京参加Fashion Run的机会。

活动当天，北京奥森公园人头攒动，热闹非凡，吸引了万名观众到场观战助威，经过这一次，我应该也算是见过“大场面”的人了。活动现场，数十位专业彩妆师为跑者提供赛前美妆服务，我也让彩妆师在炎炎夏日为我描绘一道象征着时尚的符号——华帝智能机器人，和专业健身教练带领全场做热身操，引爆全场。在华帝未来厨房展示区中，我品尝了华帝大厨制作的美食甜点。最吸引眼球的是，现场还有酷炫的哈雷摩托、美女帅哥们DIY的跑步服装，A4腰、蜜桃腰、八块腹肌等各种领跑团更是让我在酷夏时尚跑中血脉喷张。

Fashion Run的宗旨就是享受比赛、乐在其中。在这里我看见了更广阔的世界，自己也定下了更高远的目标。

时尚是一种姿态，奔跑是一种生活，正如华帝在追求年轻化、时尚化这条道路上努力坚持一样，我也一直在跟随自己地内心，走出属于自己的时尚之路。

我始终相信：终有一天，你会站在最亮的地方，成为你心中最渴望成为的样子。

我就是追梦人，终有一天你会在舞台最亮的地方看到我。正如你现在看到的一样。





蓝天之上的 奢享美食

把工作和生活合二为一，早已成为尊贵旅客与高端商务人士的生存之道。各大国际航空公司的商务舱内，更是你蓝天之上的美食奢享地。



专属的“餐饮管家”

阿提哈德航空

阿提哈德航空用新鲜的眼光看待一段旅程，他们坚持用最新鲜食料精心烹制空中美食。不论是头盘、主菜还是甜点，都是出自屡获大奖的顶级厨师之手。他们坚持让烹调专家服务于航空公司，而非让航空公司的专家从事烹调服务。

基于这样的理念，阿提哈德航空在机上专门设立了独一无二的“餐饮经理”职位。这些来自五星级酒店或饭店工作背景的餐饮经理，会向乘客提供有关餐食、酒等所有问题的专业指导意见，确保所有机上餐食服务都具有一致的高水平。

不仅如此，餐饮经理还会根据飞行航线的不同，对客人们的喜好做出记录，旅客还可以根据自己的要求来预订特制菜肴——无论是宗教习俗、医疗需求还是为了满足年轻旅客的口味等。长途飞行也想控制瘦身效果怎么办？商务舱还供应低热量菜品，如烤鸡胸与漆树粉蔬菜柠檬饭和樱桃番茄酱奶酪水饺等。

此外还值得一提的是，这家航空公司在头等舱推出了机上大厨，乘客可以根据自己的个人口味和偏好，让私人大厨量身订制菜肴。





人性化的商务舱体验

阿联酋航空公司

提起阿联酋航空，众所周知这是著名的土豪航空公司：A380 公务舱常客直接享受豪华座驾宝马 7 系接送机；座椅内置无线触摸遥控器，便于控制机上娱乐系统和调节座椅。无论硬件软件，阿航都有它的过人之处。

在阿联酋航空商务舱度过你的空中时光，你能发现阿航会根据不同航线制定不同的酒单，所有航线都提供独家的红葡萄酒、白葡萄酒和波特酒。

在机上享受美食，阿联酋航空往往会为乘客订制一份具有当地风味的菜单，所有食物都盛放在 Royal Doulton 细骨瓷器上，配上专门的 Robert Welch 餐具，提升空中的精致感。

而阿联酋航空最让人难忘的，是一般在上层商务舱的后方，都会有商务舱乘客专属的机上行政酒廊。机上来个浪漫约会或者自己小酌一杯鸡尾酒，又或商务畅谈，任何需求都可惬意而轻松达成。

云端的极致美味

法国航空公司

6 月开始，法航为商务舱的长途航线提供“点餐菜单”，以此提升整体服务的档次。全新的“点餐菜单”套餐，以亚洲美食和海鲜套餐为主题，旅客可在飞行途中享受到更多的自由和愉悦。

为了让美味时光变得真正无与伦比，法航委托法国著名设计师 Jean-Marie Massaud 为其设计了全新餐具。Guy Degrenne 的瓷器、细长身形的杯子和法国昆廷 (Christofle) 的钢制餐具，每一件都选材精良，每一个餐具品牌背后都有着令人骄傲的故事，这无疑大大提升了精致的用餐品质。

通过邀请真正高品位的美食专家

来制定商务舱菜单，法航再次确立了其作为法式美食和生活艺术使者的地位。法航从巴黎出发的长途航班商务舱的部分菜肴交给法国知名厨师烹饪。Joël Robuchon、Guy Martin、Michel Roth、Thibaut Ruggeri、Régis Marcon 以及 Anne-Sophie Pic，这些在米其林名单上如雷贯耳的名字，都曾肩负法航空中法式美食使者这一使命，在热菜菜单上推出他们的创新菜肴。



图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

东方与西方的相遇

芬兰航空公司

坚持展示北欧设计风格的芬兰航空，使用的餐具大部分来自著名的芬兰设计公司 Iittala，这一系列的玻璃杯及酒杯叫 Ultima Thule，冰柱状的玻璃设计特色非常鲜明。

客舱内情景灯光模拟极光，美轮美奂；名为 Blue Sky 的鸡尾酒由法国香槟和芬兰蓝莓酒混合而成，是向法国的图卢兹致敬，因为 A350 是在空客之乡图卢兹生产的。

今年 4 月开始，在北京、上海出发的芬兰航空长途航班中开始供应“当东方遇到西方”的商务舱菜单。这是芬兰航空首次邀请来自中国的世界级厨师刘一帆定制菜单，为旅客带来在东方背景下全新诠释的北欧滋味。

同样从 4 月开始，芬兰航空邀请有十五年烹饪经历的 Sasu Laukkonen 先生为乘搭从赫尔辛基出发的长途商务舱乘客提供北欧菜肴，Sasu Laukkonen 目前是位于赫尔辛基的米其林一星 Chef & Sommelier 餐厅的主厨与合作伙伴，该餐厅专注采用有机、野生的天然食材，想吃正宗北欧味道，选他就没错。



打造最炫的“梦想客机”

新西兰航空

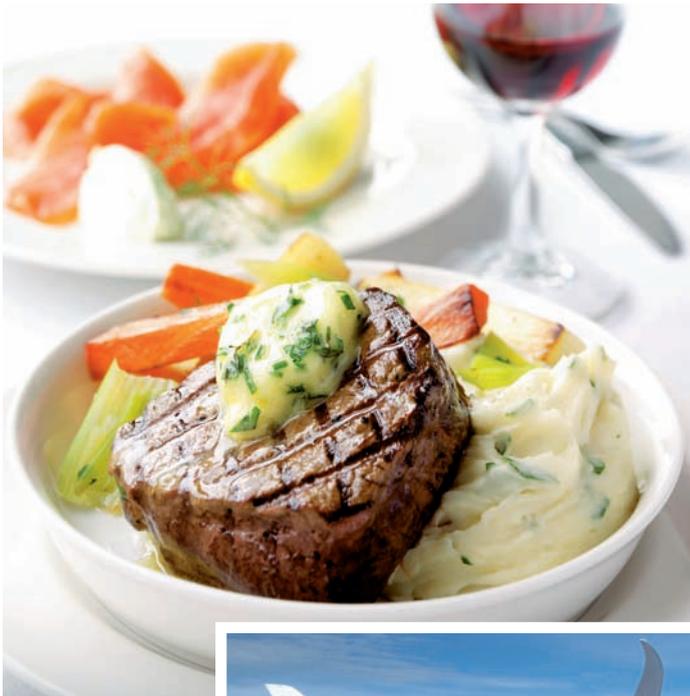
作为波音 787-9“梦想客机”全球的首个客户，新西兰航空志在打造最炫的“梦想客机”。该机型拥有更大的舷窗，能享有更加开阔的视野；没有传统的遮阳板，只需通过按钮就能调节明暗变化；客舱中增大了空气湿度并纳入最新过滤技术，降低气压高度，整个客舱环境因此湿润和舒适。

新西兰航空的菜单展示了新西兰新鲜和富有创意的美食，菜单与酒单的设计凝聚了世界上最杰出的厨师与葡萄酒顾问的心血。

顾问厨师彼得·戈登 (Peter Gordon) 精心设计了豪华公务舱的食谱，选用新西兰最优质的食品原料，并配上设计独特的餐具；专业的葡萄酒顾问为旅客悉心挑选包括新西兰著名的黑皮诺 (Pinot Noir) 长相思 (Sauvignon Blanc) 在内的优质葡萄酒和创新的 42 Below 系列鸡尾酒，即使在 3 万英尺的高空依旧保持特有的醇美滋味，屡获各大奖项。

此外，晚起早餐 (sleep-in breakfast) 和速食晚餐 (fast dine) 也是贴心的特殊就餐服务。





蓝天上的“味感科学”

英国航空公司

英国航空公司通过全面的研究，探索 3 万英尺高空中的味感科学，深度了解机舱环境对味蕾的影响，研发出“高空美食”（Height Cuisine）的烹饪法则。

他们大手笔地投入了 50 亿英镑，立志打造更臻完美的餐饮服务——最具英伦风味的佳肴与精心烹制的地道本地菜式，让旅客在飞行中能够大快朵颐地品尝中西风味的特色美食。

单冲着这个符合味蕾原始诉求的烹饪法则，就得试试英航的商务舱。

起飞前享用的迎宾酒，可从 Taittinger 玫瑰香槟酒（Rose and vintage Taittinger champagne）和其他 6 款至臻葡萄酒中进行选择。

早餐期间搭乘英国航空公司航班，一份传统英式早餐或欧陆早餐将开启全新的一天。早餐会配以西式糕饼，中国航线上更会有鸡肉粥可供选择。

搭乘午间航班的旅客，则可品尝来自川宁专为英国航空公司推出的特调茶，搭配可口的三明治、华丽的蛋糕以及蘸上果酱或奶油的热司康饼，体验纯正的英式下午茶。

亚洲的待客之道

国泰航空公司 Cathay Pacific

大约因为符合中国人口味，国泰航空拥有中国旅客公认的吃得最好的商务舱餐饮。

作为香港航空业龙头的国泰航空，其商务舱设计屡获殊荣，预设挺坐及躺卧两个坐姿的座椅，宽阔的平卧睡床配合柔软枕头、轻薄羽绒被，正是悠然恬睡的保证。

为了满足不同的需要，国泰搜罗符合环保理念的本地时令食材，倡导轻膳及健康餐点。为增加乘客的新鲜感，每两至三年更改菜单一次。

国泰航空是目前为数不多，也是首家在飞机上备有煎锅、烤面包机、电饭煲以及蒸汽烤箱的航空公司，且胜在够新鲜，机组乘务员能现点现做烤吐司、有机炒蛋或米饭！在长途航线上，国泰航空还专门为乘客提供夜宵服务，只要按下服务铃，热腾腾的泡面就会端上你的餐桌。甜品也是亮点，有粤式甜品可以选择，味道可圈可点。

还要说的是，国泰是以香港为家，所以国泰在香港机场内的贵宾休息室的自助餐区，绝对值得一试。



图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社



私人订制旅行贵在哪儿？

订制你的**高端旅行**

旅行即生活，你选择什么样的旅行方式，
其实也是选了什么样的生活方式。

旅行阅历丰富的你，对每年和家人好友共享旅行假期的机会极为珍视，对千篇一律或形式大于内容的体验嗤之以鼻；你渴求新潮独特的玩法，却鲜有闲暇和精力进行周密的规划安排；你预算丰富，但不盲目一掷千金。常规旅行社和奢华游已无法满足你的需求，订制旅行于是兴起。

订制旅行究竟如何为最挑剔的人群打造如梦似幻的旅程？
到底什么是高订游的正确打开方式？

4个问题弄清高订旅行

哪些人需要高订旅行？

精英阶层的家庭度假是目前高订旅行最大的客群需求，热衷于用旅行拓展视野的富二代也是极有潜力的消费群。

他们的护照里大多敲满多个国家的多次出入境戳，传统跟团游大大削弱了体验度和自由度，完全勾不起他们的兴趣，奢游公司仅靠升级舱位、升级酒店房型和米其林名号即自定义“奢华游”并大肆标出天价的做法，在他们看来太过简单粗暴且有欠内涵。

他们需要一些足够特别的个性化体验，让他们已经够广的见识进一步拓展，然而他们并无太多富余的时间做行前攻略或各项行程预订及安排，因此专业而贴心的订制旅行服务正是他们所需要的。

高订旅行社和其他旅行社存在哪些差异？

高订旅行社除了对从业者的素养要求极高之外，追求个性化的理念是与传统团队旅行大相径庭的。

客人出行前，订制师会为这一趟旅程准备一本专属 Guide Book，包括所有行程的细节、目的地的概况、用餐和购物的推荐，甚至携带物品清单等，不仅省去客人在行前准备上各种不必要的耗费，并将独家秘籍和隐秘去处毫无保留地罗列。

在旅行途中为客人准备惊喜也必不可少，比如在客户生日当天，在纽约的 Le Labo 香水旗舰店罐装一瓶标签打着客户名字和生日的香水（香水款型是客户喜好的香调或名字带有客户幸运数字），这样自然且趣味的旅行分享和情感传递充分扫除了传统或极奢旅行社的机械与乏味。人生和旅行本该就是一场情感的互递，不是吗？

高订旅行社能玩出哪些花样？

利用旅行设计师的强大资源体系和丰富人际关系；能实现让客户在 NASA 航天中心参观后和宇航员共进午餐；乘坐塔斯马尼亚的唯一一辆特斯拉环岛游；进入 Christian Louboutin 的工作室亲眼见证一双专为你定制的红底鞋由图纸直至匠人完工；在冬宫闭馆后进行私人鉴赏……

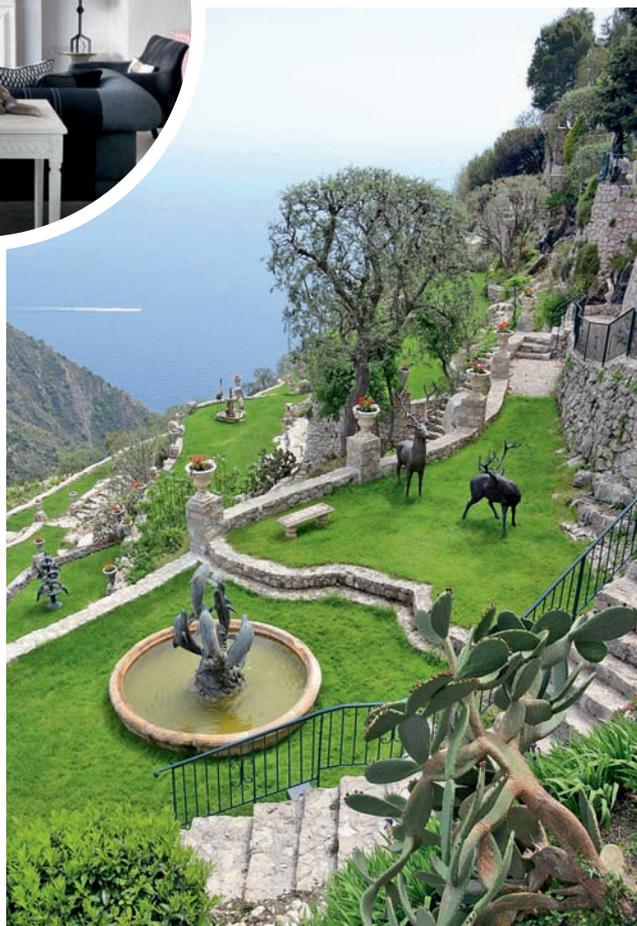
仅以导游为例，高订旅行能为你在英国游中全程安排蓝牌导游伴游。这是英国最高级的国家级别导游，以胸前须佩戴蓝色胸牌得名。他们至少进行过三年以上的专属课程学习，通晓英国历史、文化、音乐、建筑和绘画。他们在旅行中可

以用流利的中文或纯正英国口音，将各主流和小众景点背后的故事娓娓道来。这样的导游极为稀少，高昂的代价也难请到。

高订旅行到底贵在哪儿？

高订旅行并不提倡因控制旅行预算而在长途经济舱里憋屈，在入住豪华酒店时只安排乞丐房，在行程中配备较为平价的交通工具。但也绝非全程私人飞机、只住丽思卡尔顿挥霍。

高订旅行通常只选用品质绝佳的航空公司，并在长途航段采用高端舱位。在入住酒店时采用最能体现当地旅居美学的酒店及其中最出彩的房型。例如，在斯德哥尔摩入住《MONOCLE》杂志最钟爱的仅 12 间客房的 Ett Hem。在入住悉尼和东京柏悦酒店时分别选用正对歌剧院和富士山的房型。另外在用车和导游上，高订旅行社会控制出行的人数，并尽量配备高端车型。提高游览品质、效率、私密性和自由度，旅途舒适度和安全系数才会大幅提升。



图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

高订旅行的核心

人，人才是高订旅行最核心的核心。

在订制过程中，旅行订制师(Travel Designer)扮演着至关重要的角色，这个角色和 OTA(在线旅行结构)的客服完全是两个概念。大型 OTA 通常只要进行相关业务培训即可上岗，所需的旅游背景和专业知识极为有限，通常只能处理程序化的标准操作，并不具备对客户提出规划与建议的能力。

虽然旅行订制师也需要负责与客户沟通，但他们的工作职责更多在于创造美妙的旅程体验，协助客户以鉴赏家的姿态和视角品读世界。高订旅行就如同高订时装或顶级订制箱包，不存在两条相似的行程或体验。旅行订制师本身必须拥有丰富的旅行经历(并非专业或工作



考察经历，而是早年就对独特的旅行方式耳濡目染)，对高端酒店、美食文化、艺术审美都有长期的培养和自己独到的见解与悟性。这些经历对于理解客户需求并为他们设计出最佳方案至关重要。

旅行订制师形同“私人旅行管家”，采用的是一对一服务，这就要求旅行订制师拥有非常强大的目的地知识储备。“一对一”的关键在于旅行设计师对客户的熟知程度，做到对每位客户所做过的每个行程、每个兴趣点、每个习惯和偏好都了如指掌，而不是客户需要去某个区域就转交给相应区域的负责人。因为，这些目标客户并无大把时间和精力对个人情况、喜好和旅历进行重复沟通，他们需要的是一个足够深知他的人来为其绘制整个人生的旅行版图。

理想的状态是，客户简单提出每年可出行的时段、出行者和目的，然后迅速获得旅行订制师制定的规划和报价，双方需要的只是默契，而不需要进行大量沟通与磨合。所以，旅行定制师与客户的联结非常紧密，相互予以灵感并成就一段又一段愉悦且难忘的“旅行创作”。

除此之外，旅行设计师还需要面对大批酒店、餐馆、地接等供应商资源，这对外语能力、目的地知识、资源控制都有极高的要求。他们需要在收到客户的旅行意愿后，迅速锁定目的地，并在最短时间内列出用户可能感兴趣的酒店、餐馆、路线和体验，甄选和客户契合度最高的航班、司机、导游、交通，做出最好的判断和决策。

订制旅行还需要极高的原创能力。出色的旅行设计师可以做到“始终被复制，却很难被超越”。路线、酒店和部分体验容易被效仿，但一趟完美行程涉及时间把控、行程规划、个性化和细节等诸多方面，所有这些看似微小的因素最终都决定着趟旅行的成与败、出众或平庸。



5 间高订旅行社 开启你的私人环球之旅



Abercrombie & Kent

始创于 1962 年的老牌奢华旅行社，率先将“导游”升级成历史、自然、考古等领域的资深专家，对行程、目的地内涵都提出了全新的视角。A&K 服务过的客户包括美国前总统克林顿、好莱坞明星汤姆·克鲁斯以及英国皇室。他们还将一架波音 757 改造为全平躺式座椅的豪华客机，实现高效舒适的环球之旅。

网址：www.abercrombiekent.com



XO Private

这间成立于 2003 年的高端旅行社和世界上各大私人银行、直升机、豪华汽车、游艇制造商都建立了极为紧密的直接合作关系，“旨在为世间最挑剔的客户打造最无可挑剔的旅程”。他们擅长安排你乘坐直升机从空中领略柬埔寨秀美的村庄和消逝的宗教建筑，乘坐豪华河轮在伊洛瓦底河上巡游，乘坐小飞机像《英国病人》中那样在非洲沙漠上空翱翔。

网址：www.xoprivate.com



KEY & FORK

创立于上海的高端旅行工作室，以旅行美学中最重要的两个元素——能打开世间最美酒店的“钥匙”和尝遍天下美食的“刀叉”为品牌形象，旨在以旅居美学和饕餮盛宴为核心开展旅行订制。从深藏斯德哥尔摩城中的精致设计旅馆到塔斯马尼亚湖泊中央的隐秘居所，从京都百年怀石料理到大洋路上的顶级餐厅，Key&Fork 从未停止发现和挖掘世间最美的体验。经验丰富的精英团队与纯正高端的旅行基因让他们一直走在行业前沿引领潮流。

网址：www.keyfork.cn

微信公众号：匙叉旅行指南

联系电话：+86 21 6438 0998

JACADA Travel 爵达旅行

由 Alex Malcolm 于 2008 年创立，专长于打造独特且极具启发性的深度行程。其旅行设计师都是旅行达人，擅长南美、非洲和极地地区的旅行订制行程。门多萨葡萄酒庄之旅、加拿大北极圈探秘都是其招牌行程。

网址：www.jacadatravel.com



ROAR AFRICA

由 Deborah Calmeyer 女士创立，她的家族早在 17 世纪末就迁居至南非，并一直与非洲保持着传奇情缘。她创立的 ROAR AFRICA 专注于非洲游猎行程的策划与安排，为宾客带来非洲野奢度假村、南非酒庄游、追踪大猩猩等独特体验。杨澜等人也都曾随 ROAR AFRICA 展开非洲游猎。

网址：www.roarafica.com

图、文均转载自《时尚芭莎》杂志社

vatti 華帝

高端智能厨电



会教你做饭的智能语音烟机 华帝魔镜V2



华帝股份有限公司

地址：广东省中山市小榄镇工业大道南华园路1号

网址：www.vatti.com.cn 服务热线：400-888-6288 邮编：528416



智慧+时尚家