### H (2).m4a - DONE

J 00:51  
你好。早安（H：早上好）早上好。不好意思，我需要说小声一点吗？（H：没事我戴耳机）哦你戴耳机，好好。这周都还好吗？

H 01:19  
你说什么？

J 01:20  
说这周都还好吗？

H 01:25  
还好，很平稳。

J 01:27  
那就好，你通常都是这个时候起床吗？还是会比较晚一点。

H 01:33  
不是，会稍微晚一点，但有的时候也会被小孩吵醒。

J 01:39  
他会先醒啊，辛苦了。

H 01:44  
他整不清什么时候会醒，就那一圈。

J 01:47  
看他几点醒，你们是睡一间房间是吗？

H 01:54  
对，我现在跟孩子睡。

J 01:57  
这样子他一起床你就知道了。好，今天。

H 02:03  
（听不清）没事你继续。

J 02:11  
好好，对谢谢你给我发你的那食物日记，写得特别详细。对，还蛮好奇的，希望可以多多，稍微聊一聊这个话题。你说给孩子的辅食，所以通常辅食都会有鸡蛋是吗？

H 02:30  
给他做的饭基本上有的时候会都加鸡蛋。

J 02:34  
所以每天都会做一点辅食吗，给他。

H 02:43  
看情况，有的时候我婆婆做饭了，我就什么也不做，然后有时候他什么，他不太爱吃，一天啥都没吃，我就会给他做一点。

J 02:52  
原来如此。通常你都是，如果要做这些的话，这些菜你都会，因为你上面写说你是第一次做这个丸子是吗？（H：嗯，对）好像是把鸡蛋鸡还有蛋黄蛋清分开来，食谱是你怎么找到的呢？

H 03:14  
我从抖音上看到的，然后自己再加工的，因为平常和（huo）馅的时候都会放一点鸡蛋，然后这样的话这样的会比较q弹一点，比较嫩一点，孩子吃了就不容易柴，这个肉不柴，孩子就爱吃。

J 03:35  
对，不会那么干也是。所以他吃了这餐他喜欢吗？

H 03:45  
还挺喜欢的，丸子做的都吃了。

J 03:48  
先吃完了，很好。你喜欢你有尝试一点吗？你觉得味道你觉得怎么样？

H 03:55  
没有什么味，因为给他做的都比较淡一点，然后有肉的本味和白萝卜味。

J 04:06  
比较清淡，因为他这个年纪可能就是要吃比较清淡的，你都会，好厉害的，你说你都会临摹加创新，你是自己会怎么搭配，你会加什么东西吗？

H 04:21  
原材料，就是这个视频的原来的方式好像就是肉和白萝卜，然后因为原视频是给小月龄的孩子吃的，没有什么滋味，我就会给他加一点调料，因为我孩子已经22，快两岁了，会加一点调料，有滋味一点，但视频那个就是白萝卜和肉，然后我加的是蚝油、鸡精，还有什么酱油，这些调料。

J 04:56  
对，我看蛮多的，对酱油糖都有。

H 04:59  
原视频都没有这些，原视频好像也没有加鸡蛋。就是我也能成型我就加点鸡蛋。

J 05:09  
对应该蛮难，对，虽然说有淀粉什么的，但是鸡蛋应该可以把它更好的把它弄在一起的。好了解，（H：嗯，还行吧）然后那个蛋蛋清为什么要把蛋清和蛋黄分开来呢？

H 05:26  
因为蛋黄不如蛋清，反正就是做馅，我加蛋清就会让它更嫩一点。

J 05:36  
然后蛋黄你后面。

H 05:40  
对，蛋黄比较，可能重一点，然后就是那个，颜色会不一样，我不知道为什么要加蛋清，反正我每次和陷的时候会加蛋清。也是听别人说的。

J 05:54  
是你和陷的话就不会加蛋黄了，都不会加蛋黄，（H：嗯，对对对），你怎么把它（H：然后像做虾仁）对。你先说。

H 06:09  
然后像做虾仁的话，你稍微加一点蛋清就会更嫩。我知道的，还有我实践过的就是肉类的东西，加蛋清的话，你整个东西做出来就会很嫩，你加蛋黄的话口感可能就不是很好。

J 06:27  
这个我倒不太知道。我看我妈妈都是她和陷，她都整个蛋加进去了。她可能就没有注意。

H 06:37  
那也可以。（J：所以你们家）我也忘了我是从哪里看。

J 06:43  
你通常是怎么把蛋清蛋黄分开来。

H 06:49  
就是用那个鸡蛋壳，左右倒一倒，蛋黄和蛋清就分开了。

J 06:55  
了解。对我以前自己弄过的时候，我记得我以前会做蛋糕什么时候需要分蛋清，蛋黄都觉得有点困难，也是用蛋壳，但是有时候还是没弄好，对。

H 07:12  
你好厉害，还会做蛋糕。

J 07:16  
我在高中的时候还蛮喜欢做的。

H 07:19  
我尝试过几次蛋糕，做出来都又硬又扁。

J 07:27  
有我也是失败很多遍才终于成功的。要多练几遍，对。所以你也会做蛋糕吗？还是饼干之类的？

H 07:40  
我做的很少，一般都是买现成的。懒得做了，因为失败太多了，再加上我做完也没有人吃了。

J 07:50  
你们家人没有人喜欢吃甜食吗？

H 07:54  
我们家人就我还比较喜欢吃，然后我儿子现在被我带的可能也喜欢吃一点。

J 08:02  
所以你自己会买一些蛋糕吃这样子，然后你儿子也会吃一点（H：对）。那还好，现在可以分享了。

H 08:14  
是，他可爱吃了，吃了就不吃饭了，能吃一个那种。

J 08:21  
那就不行了，还是先吃饭。

H 08:23  
他尤其是喜欢吃上面的奶油。

J 08:28  
奶油这个比较厉害，它的口感它就是很（H：好腻呢）。比较腻，其实奶油蛋糕我还蛮，对，我都会把它奶油给去掉，我觉得还是比较喜欢吃蛋糕的本身。好，你说。

H 08:50  
没事，我就说小孩子他可能喜欢吃食物的原味。

J 08:53  
是对两岁多了，所以你就这样子会慢慢增加它的辅食吗？

H 09:03  
他现在基本上也是跟常人一起吃。

J 09:06  
你是说早中晚餐的时候他就会一起。

H 09:13  
对，也挺大的，快两岁了，然后一起吃也会还好一点，但是太咸了可能，对他不是很好。就会，我所以我就偶尔，偶尔给他单独做一点。

J 09:29  
这样子。你这样子，对我看到你好像是下午6点的时候给他做的，这时候是你们已经吃完晚餐了吗？还是？还没吃？

H 09:43  
没有，我们家有的时候吃饭比较晚，七八点的时候大人才吃饭，然后6点那会儿，那天正好是他可能刚醒，然后我就给他做饭。

J 09:54  
他下午都会先睡一下是吗？

H 09:59  
对，前段时间他睡的都晚，下午觉也特别晚。（J：是吗？）睡醒了都到晚上了。

J 10:07  
起来以后，要再把他哄回睡，不是要很久。

H 10:14  
对，很折磨人，然后最后他自己调自己的生物钟。最近也是早睡早起了。

J 10:22  
对，可能要慢慢调整。所以那天你说下午6点的时候给他做，然后是在婆婆家做的。你婆婆有跟你一起做吗？（H：没有）（切断了）你好。

H 10:55  
可能是我碰到他了。

J 10:57  
对我刚好突然就不见了，我觉得怎么。没事。对，你刚刚讲到说在你婆婆家然后做辅食，你婆婆不会跟你一起做是吗？

H 11:11  
对，我自己做比较方便一点，我做东西不希望别人在旁边，有时他会用他的经验打败你。所以说还是不要帮我

J 11:21  
对（笑），他们说的都是对的，对，只能听。（一起笑）这样子，所以通常在你婆婆家做饭，就是直接用他们家的一些食材是吧？然后就看有什么，然后就做（H：对）会自己带吗或者是什么东西。

H 11:48  
偶尔会，她那没有就会自己带一点，有时候带点鳕鱼啊什么的

J 11:56  
了解。那这些都是要给，因为你们大人吃饭的话，你说是是你来做还是你婆婆做还是谁？

H 12:08  
大人吃饭是我婆婆做，因为在她家，然后我就会给孩子单独做出来，做的量也比较少。

J 12:19  
了解，所以都是像，你会在大人吃饭之前给他做一点吃的是吗？给你孩子。

H 12:26  
尽，对，尽量做好了让孩子跟大人一起吃。

J 12:31  
就这样子就是可以一起吃饭，所以他就有他自己的一小份。这样是吗？（H：对）原来如此了解，然后，对了你上次有提到说，你说你婆婆就是老人，就是老人家比较喜欢散养蛋之类的，所以他们家会有吗？散养蛋，土鸡蛋之类的蛋品？

H 12:55  
没有，除了家里头现在还有上两盒那个土鸡蛋，然后还有，一直也没吃，所以正好我给你拍照片。

J 13:10  
谢谢，你说你拍照片就是你们家剩下来的是吗？

H 13:16  
对，那个土鸡蛋也是别人送的。那种外面特别特别干净，然后白色的外壳的那种鸡蛋。

J 13:27  
自己家里还剩了一些，然后这两天就稍微做了一点，然后拍个照是吗？（H：对）。原来如此，所以现在还剩几颗呢？应该，差不多吧

H 13:45  
10，10几颗吧。

J 13:50  
是你会给孩子做饭的时候，会特地有考虑说用这个鸡蛋吗？

H 13:59  
没有，我就随便拿。然后那天你说想看看土鸡蛋，我就说，照两张照片做个对比，然后打开一看，土鸡蛋真的颜色好深。

J 14:11  
对我也是，我看到就哇，真的，尤其是拍在一起的时候，你这样子一比较就真的很明显了，对你单独拍可能还看不出来，对对明显，颜色的真的很明显。所以后来这两颗蛋你用来做什么？

H 14:30  
好像荷包了，荷包蛋。

J 14:34  
荷包蛋，你是说用煮的吗？还是用煎的？（H：煮的）煮的，所以所以在。

H 14:45  
煎的我们叫煎蛋。

J 14:48  
这样子。因为我们有些，有时候我妈妈会叫煎的也是叫荷包蛋，所以就搞不太清楚，不好意思。

H 14:58  
你是南方人是不是。

J 14:59  
对，我上海长大。对。

H 15:02  
所以南方可能跟北方的叫法不一样。

J 15:06  
对，其实饮食就已经差的蛮多的，我前几天也是跟另外一个人，他南方北方都住过，他就说饮食上就真的是差蛮多的。对，像什么处理一些菜，然后口味，然后我听着真的也蛮有趣的，我还不太了解北方的，对吃法。

H 15:28  
北方都比较重一点，

J 15:31  
对，像酸辣粉你提到酸辣粉我其实不太敢吃（笑），我还蛮怕我蛮怕太酸太辣的，就是口味。对。

H 15:43  
吃的比较清淡，对。

J 15:45  
我妈妈是喜欢煮的比较清淡，可能就习惯了，从小到大。对，所以辣就完全不太碰了。

H 15:54  
哦。

J 15:57  
所以你们是很爱吃酸辣的一些味道吗？煮饭的话都会加进去吗？

H 16:05  
我个人比较喜欢吃。所以，每餐要是必须有辣，没有辣就觉得吃不下饭了。

J 16:13  
真的啊，每一餐都需要啊（笑）。

H 16:18  
但是我也吃不了太辣的，因为生完孩子，就是生了到怀孕，从现在已经有两年多没有碰过辣椒，现在刚拿起来就是吃不了太辣。

J 16:29  
生孩子是，为什么不能吃辣？（H：容易上火，上火）。

H 16:37  
因为怀孕的时候你要上火的话，你还不能吃药，那就很那啥。然后还有说可能对孩子太辣了，他太干燥，对孩子也不太好，所以不能大量的吃辣。

J 16:52  
这个我没听过。

H 16:54  
少吃一点没关系，少吃一点没关系。

J 16:59  
所以你还是每餐会需要有一点。

H 17:07  
对。以前没有怀孕的时候，大量吃很辣，没有关系就一直在吃，但是怀孕的时候一点点吃，那样还容易上火的。

J 17:22  
都大量吃，你这样子好厉害，你都不会嘴唇。（H：结婚了吗）我还没有，对。对我对，吃辣我觉得太痛了，舌头还有嘴唇都都受不了。

H 17:41  
对我刚开始也是，生完以后不是也很长时间没有吃，再一吃的话就一点点的辣，别人吃基本不怎么辣的东西，我还辣死我了。

J 17:54  
对。还是要，要习惯，不习惯真的还不太行。是。好，所以你有提到到你第二次吃，就是第二篇关于食物日记是跟老公一起吃酸辣粉是吗？（H：对）好像你们的夜宵。

H 18:17  
那个其实，那也是比那个丸子要早一点做的。

J 18:23  
所以是谁做的，你还是你老公做的酸辣粉？

H 18:30  
我做的。

J 18:31  
你做的，辛苦了（笑）。我以为老公会帮忙一下。

H 18:36  
帮忙吃了。

J 18:41  
他会做饭吗？

H 18:43  
他不会做，但是以前也照着食谱让他做过。

J 18:49  
所以你们有点饿了，然后就一起做是吗？你就帮他一起一起吃。

H 18:57  
对。因为那天下午没有吃饭，晚上没有吃饭，然后后半夜他也饿了，我也饿了，就煮了一点点调吃，酸辣粉。

J 19:10  
对，你们是两个人吃了几颗，就是一人一颗蛋吗？

H 19:15  
对，一人一个荷包蛋。

J 19:17  
就直接打到那个汤里面是吗？（H：对）所以你就说可以吸他的汤汁。对，听起来还蛮好吃的，对，这个鸡蛋就会比较有味道。是了解。这样子的夜宵你们会常吃吗？还是其实也蛮少的？

H 19:46  
不常吃，太饿的时候才会这样吃，因为那天没有吃晚饭，常吃的话这个。不好意思，我孩子醒了。

J 19:55  
没事，好你先去好了。好。谢谢你，拜拜。