### P (1).m4a - DONE

J 00:27  
你比较想要通过音频吗还是？

P 00:33  
都行都可以。

J 00:35  
好，那就先这样，没事（笑）放轻松，我们就随便聊聊就好了。好，谢谢你愿意参加我的研究项目，可以先请问你是从哪里看到或者是听到的吗？

P 00:51  
我如果没记错的话，应该是小象君的群里面是云山保护还是哪一个机构，他们就是帮你转发的那个。

J 01:01  
 哦，在小象君里面有转发，谢谢，对，我还不知道他们有帮我转。

谢谢对，我以前跟他们也有一些，对，写过一两篇，所以我先对于这个研究项目，对我希望更了解国内的一个消费者在购买非笼养，还有或者是散养啊土鸡蛋这一类的品类的鸡蛋的时候的一个观点，还有购买的一些因素或者是一些行为。

对想先请问你对这个研究有没有什么问题？

P 01:41  
没有什么问题，就是（笑）跟着你的来就可以

J 01:47  
哦，好好，可以先麻烦你稍微自我介绍一下下吗？比如说你的职业背景，或者是你现在目前在哪里？

P 01:59  
目前我那个是学生，今年是刚大四毕业，然后现在是在备考，在考研，然后现在的话是在河南，我是之前一直在长春上学，然后大概回来了有几个月吧，然后之前的话是因为考研，之前的话，因为大学不是要实习嘛，实习的时候自己在外面住，然后边学习，然后边实习，然后自己会做一些饭怎么样的。

J 02:36  
你会做你是在不好意思你在就读什么样子的科系，或者是。

P 02:42  
我读的是英语。

J 02:46  
哦，好棒，所以实习就是去像学校之类的。（P：对。）然后那时候大学就是有自己做饭，然后现在是回家了是吗？（P：对）了解。

那可以稍微介绍一下你现在家里是有多少人？

P 03:07  
家里的话大概是123就是三口人。

J 03:16  
是你的父母吗？

P 03:20  
不是，我妈妈，还有我妹妹，就是我爸爸，他不在跟我们一起住。

J 03:25  
了解，当时你说你在河南不对？对你在河南的时候，现在是在河南还是长春，不好意思。

P 03:35  
现在在河南，之前在长春。

J 03:37  
之前在长春不好意思，我刚刚已经搞混了，你在长春的时候是自己住吗？

P 03:43  
在长春的时候是自己住。

J 03:46  
哦，了解然后那时候所以自己买自己吃，这样子（P：对）。了解，可以稍微介绍一下你对可以稍微描述一下你对非笼养鸡蛋的一个了解吗？

P 04:02  
我平常能够买到的那种非笼养的鸡蛋就是，一种就是那种，就是因为长春他那边不是东北嘛，那边那种什么应该那种散养的这种家禽什么还蛮多的，然后t他们就是会，就是在那些什么小区业主群里面打广告，或者怎么宣传，就是那种什么什么走地鸡，什么农家乐这种之类的。

然后一般的话他们会定期在我们小区附近就是会开个小车，然后就是过来卖，这个我是觉得比较靠谱的，应该一定是那种非笼养的，他们如果过来卖的话，因为它那个价格其实比超市里面的那种也不会贵多少，而且也比较方便。然后还有就是在超市的时候，有的时候他不是会写一些什么有机鸡蛋或者那种什么散养鸡蛋，就是买那种的。

J 05:04  
所以有机的你也会买。（P：对）你怎么去做这些选择呢，因为你提到说附近有开小车的这些农户，他们是定期会到你的小区附近去就是开然后到处走一下吗？

P 05:23  
对，差不多大概一个月或者半个月他们会来一次，或者就是有那种什么兵器（？）的话，如果你要的话要的多，他会给你送。

J 05:34  
了解你就经常会去买是吗？或者你会看准时间他们来的时候就去买一下。

P 05:44  
对因为很方便（笑）。

J 05:47  
对对对，他们除了鸡蛋还有卖其他的吗？

P 05:51  
除了鸡蛋之外，什么鸡肉，还有什么散养的那些猪，那种猪肉什么的

J 05:59  
散养的猪肉？（P：对）会这样卖。这你都会买吗？

P 06:06  
他的那个猪肉和鸡肉的话一般不太好买，因为他的猪肉和鸡肉的话，因为我是一个人住在长春，所以我一个人就是吃不了那么多，就是放在冰箱里就感觉，哇，你买这么贵的这种肉，然后你放到冰箱里面你吃不完，它就是会变得不太好吃（笑）。

J 06:25  
对，应该要前几天就把它对，然后要煮掉了，不然可能就不太好。（P：对）原来如此，所以你只会跟他们买鸡蛋。（P：对）散养的鸡蛋，所以你的鸡蛋来源主要就是这些农户他们自己开的小车，然后你说在超市有时候也会直接就买一些像散养或者是有机的，是这样两两个渠道吗？（P：对）

了解，那在超市的话你怎么去做选择呢？你知道你比较信任哪些品牌吗？还是因为什么样子的去做选择？

P 07:09  
没有，因为超市它的鸡蛋很多，各种包装各种牌子的都有，一个鸡蛋，你这个鸡蛋的货架上面就是五花八门的，就是很难挑。

一般，因为我一个人住，我会先去选一些他那种包装相对来说那种比较少的，比如说10个啊或者20个这种比较少一点的，对，然后在这种小的里面再去挑，就是那种什么一般随便拿一个鸡蛋，但有的时候觉得说，哇最近就是，可能说刚发工资或者怎么样，可以买一点好的鸡蛋（笑），买点有机的。

J 08:01  
了解，所以有点看你当时候的一个状况，什么经济条件，然后

P 08:11  
但是我在超市买的鸡蛋还算比较少，因为鸡蛋很容易碎，它虽然有那种包装，但他还是很容易碎在路上，然后我又离超市比较远，我去超市的话买鸡蛋还算是比较少的。

J 08:27  
是吗？你说超市离的比较远，你是怎么去呢？你会像开车吗？还是什么？（P：坐公交）需要坐公交啊？那真的蛮远的。（P：对）所以就会去的比较少，你去的话你大概多久会去一次？去超市？

P 08:49  
超市的话大概一个星期吧。

J 08:53  
一个星期去一次，然后就东西都会在那边买是吗？其他的吃的日常用品什么的，一个礼拜去一次，然后买一个蛋，你这样子的蛋的消耗量，你有，可以稍微说一下，评估一下一天或者是一周大概会吃多少？

P 09:13  
啊噢一天，因为我前段时间也有在想要健身什么的，差不多一天要平均下来的话，一天差不多应该是三个。

J 09:27  
一天三个，了解，你自己买自己吃的那段时间。

现在回了回老家还是一样吗？

P 09:39  
回老家之后，因为我跟我妈他们一起住，买的也少了，但是我们这边因为我在河南，我们这边算是一个县城，然后我们河南的县城周边是有很多的那种农村，然后那些农村大家也都会说养一些这种什么鸡或者家禽之类的东西，也会说偶尔买一些这种鸡蛋，或者就是说亲戚朋友来的时候给你带一点家里面散养的鸡蛋。

J 10:07  
好棒，所以你有亲戚朋友就是会带到你们家是吗？他们自己养的。（P：对，是）那蛮好的，这样子。所以说你们会直接去向亲戚朋友这边买吗？还是就，有认识的人一起买吗？还是你们会怎么去购买在你家？

P 10:28  
在老家话，因为在老家的话，买东西还是主要是我妈买，我妈就是我有一个亲戚，他家大概养了有十几只的那种鸡，就是散养的，然后他大概每个月会送来一点，然后剩下的去超市买，但是超市买的话，一般我们这边的超市是那种比较小的，他很少卖那种（听不清），就是那种一个大筐里面就是那种工厂直接送过来，就只有这一种鸡蛋卖。

J 11:03  
哦，就是没有说不同的一个，我也不知道，标志啊或者是选项。哦，这样子，所以他有时候会去买这种。

P 11:14  
对，如果你就是，想要自己去买，要不你就是开车到那种乡下找那种农户买，要不然你就是在网上自己去买。

J 11:23  
嗯是，但是你妈妈就是会比较是常去这个超市是吗？（P：对）就是买比较普通的。了解。好，然后你刚刚有提到，对，你前面有提到，在微信里面，你说噢你以前就是一些笼养非笼养都会买，你怎么会，你觉得哪一些算是笼养的鸡蛋，然后哪些算是非笼养，你是怎么去断定呢？

P 11:55  
我觉得笼养鸡蛋就是那种，那种工厂里面就是那种小笼子里面一个笼子里面关一只鸡，然后就是他下蛋那种流水线的，或者我觉得非笼养应该就是那种空间稍微大一点，比如说那种散养的或者就是，那种什么走地鸡啊什么小笨鸡那种。

J 12:17  
是是，所以你都有，你有看过，就是亲眼看过这些系统，还是你比较是在一些不同的平台上去接收一些信息？

P 12:29  
我有看过那种，但是我看那种工厂的那种鸡场是很少的，我小的时候我们家之前是做兽医的，然后小的时候有看过那种鸡场啊什么这种工厂，然后我们菜市场里面它是有那种宰杀的鸡，就是现杀的活鸡，它就是摆很多的笼子，就是摆一面墙那么高，你挑的话他给你现杀。

J 13:00  
这样子，我还没看过。

P 13:06  
他这种状况下只卖鸡，但他那种也是工厂每天送过来，然后他杀的。

J 13:12  
那些就是一个笼子一只鸡是吗？

P 13:17  
有那种一个笼子一只鸡的也有那种一个大笼子里面好多鸡。

J 13:22  
然后你直接去挑，然后他就杀给你。

P 13:27  
他就给你现杀了，但是我觉得那个有一点，就是，血腥（犹豫），而且它那个味道很大，我不太能接受（苦笑）。

J 13:35  
是，所以那些鸡，我不知道，那些状态应该也不太好吧，还是会不会像你看到他们会有像受伤啊或者是怎么样子？

P 13:51  
那时候没有，我很少近距离的去看，我觉得（犹豫），是有点残忍就让鸡看到他的同伴被杀。

J 14:02  
对，因为全部都是笼子，也没有什么遮蔽的，（P：对，是）。有道理，你说你家里以前是有人做兽医是吗？（P：嗯对）是这样，是怎么样子，然后你有去看过一些不同的农场是像农场兽医这样子吗。

P 14:26  
对，我爷爷他，但他现在去世了，他之前是做兽医的，我大概10，(20)10年之前他一直在做兽医，有的时候会，因为我们这边周边那种大规模的那种什么养殖场还是比较少的。一般都是说那种猪圈，一家里面可能弄四五个猪圈，养大概4头猪，然后生病了之后可能说你需要去他家里面看一下，然后他自己。之前我爷爷很少带我去那种养殖场里面，也就是，所以说我见的比较少，但是像那种散养的什么猪，什么普通的家庭还是见的比较多的。

J 15:16  
他都会带你去啊（笑）。

P 15:19  
我会，或者他们有的时候看电视会把那个，那些动物就是骑个三轮车什么给拉过来。

J 15:27  
在家里看诊？（P：对）哇，所以你都可以看得到。很有趣（笑）（P：对）有这个体验，对，还蛮有趣的，所以他们都是直接农户自己来找上你爷爷，然后你爷爷都是一个人在做吗？

P 15:48  
对，他就是他自己一个人。

J 15:51  
这样子跟国外的系统还蛮不一样的，因为，没有，那个可能时代也不太一样，因为我在英国是读书兽医的，然后我也是在那边有去不同的场看过这样子，然后但他们都很少，对了，也是会一个人，但是通常都是去那些农户，而都是比较大规模的。所以是比较少这种小农，对，小农的比较少。

对，所以你了解说这大概就是非笼养，然后笼养，你觉得你选择非笼养的一些原因主要是什么？

P 16:28  
我觉得最主要还是方便，你去买的时候，不会说像我要去很远的地方买鸡蛋，回来容易磕碰怎么样，他会给送。还有就是，它是会新鲜一点，就是会健康一点，因为我之前买的那种超市里面的那种工厂的或者什么，有的时候不是也会在网上买鸡蛋，但是那种鸡蛋就是你如果说春天或者秋天的时候就不是特别热的时候，你放到那个什么室室内就是不放冰箱里的情况下，很可能它就是会坏掉，吃不完的时候。对。

我有的时候在网上买那种30个一板儿的那种鸡蛋，然后吃不完，就是我我吃不完的时候就吃到最后，还剩五六个的时候它可能就会坏掉了，但是买的那种新鲜的鸡蛋它会坏的慢一点。

J 17:38  
是哦，所以你都是室温保存是吗？

P 17:44  
我之前是有在冰箱里面放着的，但是后来也有在看网上说什么鸡蛋，它其实是要室温保存的，说什么蛋壳上的细菌是会污染你的冰箱怎么样的，然后我就室温保存了。

J 17:59  
这样子，这个我还没有听说过（笑）。你是在微信上面吗？有人说，还是你在哪里看到的？

P 18:09  
好像是在抖音还是什么那种网络平台上看到的吧，我跟你说具体是哪个，他是这么说的，说鸡蛋它其实是能室温保存的

J 18:23  
哦是吗？了解，因为这个我也没听说，我也要多学学。了解，所以你经常会看一些像抖音或者是不知道、视频、短视频关于说一个食物或者是健康这些方面的一些信息吗？

P 18:41  
都是会，我在抖音上，我抖音不是经常刷，但是我经常刷微信公众号，就是那种什么最新科学研究，什么就是吃什么水果，什么，吃什么东西可以变得更健康之类的（笑）。

J 18:57  
是是，健康还是，你主要看这些健康的平台，或者是在传播科普健康的一个知识，你就会去看是吗？（P：嗯）你看的鸡蛋，关于鸡蛋的多吗？

P 19:13  
看鸡蛋的好像也不算少，因为很多那种什么公众号或者文章就会写什么，“一天吃几个鸡蛋到底什么有没有害，什么专家告诉你，医生告诉你”，或者什么那种什么“白鸡蛋跟黄鸡蛋有什么区别”，那种什么“散养蛋和工厂的鸡蛋到底有什么区别”就是这一类的

J 19:43  
哦，了解，所以都是像一些医生或什么的在讲这些短视频是吗？（P：对）蛮有趣，因为这些我都不知道，所以一天可以吃几颗鸡蛋。哈哈哈。

P 19:56  
很多种说法，我现在看了很多种，好像大家说的都不一样，就是随便吧。

J 20:06  
如果大家都说的不一样，最后怎么，你到底选几个呢（笑）？

P 20:11  
就会看你刷到胡（？）的吧。

J 20:13  
就是刷的，看你的频率或者是看你最后刷到的（P：对）。了解，所以他们也会有讨论说关于像工厂像这种笼养系统还有非笼养的一些差别吗？

P 20:29  
他们应该讨论的也不算是笼养和非笼养的，就是那种散养鸡蛋和那种普通的鸡蛋，就是，因为很多人觉得散养的鸡蛋营养价值不是更高嘛，就是会有一些科普什么就是跟你说到底有什么差别。

J 20:44  
所以有吗？（笑）

P 20:47  
我给你搜一下，看有没有。

J 20:51  
如果有搜到的话，你可以帮我发一下吗？我还蛮好奇的。因为这些我也不太知道，（笑）我是蛮好奇消费者的一个，新的如果有学习到这些事情，从哪里就是，看到啊听到，或者是传播到对，你刚刚是有发了一个。谢谢，好我等下晚点看一下。了解，这是那个生食蛋。

P 21:26  
就是很多种都是在跟你讲鸡蛋，因为鸡蛋可能大家吃的也比较多，很多人都在讲。

J 21:35  
这其实也讲的蛮多的，原来如此。是。谢谢，这些都是有保存是吗？还是你刚好。

P 21:47  
不是，就是你在微信里面搜就是你就是看过的文章，或者那种已关注的公众号文章，他就会自己出来

J 21:58  
哦，了解。所以这些你都有看过。

P 22:00  
差不多（笑）

J 22:04  
是是，好，我等下好好学一下，（笑）那你觉得看了这么多感觉如何？所以现在就是在购买鸡蛋或者是饮食方面有什么改变吗？因为他们改变吗？

P 22:18  
我觉得大概还是更多的出于那种什么健康或者营养成分的考虑吧，就是会去买一些有机鸡蛋，但是在我身边的话，除了那种什么上海或者国外留学回来的那些人以外，有机鸡蛋或者说这种散养的鸡蛋还不算是主流，就他们会偶尔买一些，但最主要的还是超市买到的那些，就是那种工厂啊什么的。

J 22:49  
了解你是什么时候开始决定说想要买散养，还有有机的鸡蛋？

P 22:56  
这个，我想想，应该是从去，不是去年，是19年20年，就是20年，当时疫情不是很严重，然后不是在家里面的时候，你是超市什么的都关门的，就是买不到什么东西，然后那个时候开始就是那些农户，他们鸡蛋也卖不出去，然后他们就开始搞一些那种什么运输证什么的会给你送

J 23:30  
哦，那时候你是，20年你是在长春还是（P：在长春）你一个人在长春？（P：对）

所以那时候他们就会有配送，然后你就是可以去拿是吗？他们直接送到你家门口。

P 23:48  
直接送到小区门口，到时候给你打电话下来拿就可以。

J 23:54  
还蛮方便的，所以是从大概20年开始看到他们有在卖，然后就去买。超市，超市没有开的话，平常的那种电商或者是电商上面卖超市的东西那些有开吗？

P 24:14  
疫情最严重的时候，它是不允许任何这种什么快递物流的，就只允许城市里面的就是配送，超市的话它不开，但是它会有一些蔬菜包你知道吗？

J 24:29  
对我也在想，对，需要吗？

P 24:32  
他会给你搞一些什么蔬菜包或者鸡蛋包，但是它也都是捆绑的，而且那个时候它的鸡蛋也很难买到，你很难从从这个这种什么，像什么公共的这些营业场所里面，你很难买到物资，然后你就是靠农户他们囤积大量的，他们鸡蛋也卖不出去怎么样的，包括肉什么的，他们就会自己出来卖，然后你才能买到。

J 25:03  
你怎么找到他们，怎么找他们买呢？

P 25:08  
他们在我们小，我们小区当时买不到鸡蛋，买不到任何东西，然后大家在业主群里面开始发，有没有卖鸡蛋的怎么样的，有人说我自己家或者我朋友家，他们家有个什么农场啊，就是卖鸡蛋的，我把微信推到群里，然后我们小区可以多买一点他就给送（笑）。

J 25:31  
整个小区都跟他买啊？

P 25:36  
我们我们那个时候买的还少，因为那个时候封的还算是比较短，也就封了半个月。然后今年在长春是封了差不多两个月的时间，然后大家的鸡蛋基本上都是从这种散户，农户手里面买。

J 25:57  
因为他们，可是还好农户还可以进来，还可以运，对啊，不然就很麻烦了，（P：对）。辛苦你们了，你们会收到防疫包之类的吗？还是。

P 26:13  
没有，长春那个时候你不仅没有收到防疫包，你还很难买到菜，就是这两个月里面就，你就是抢菜，然后没有菜，没有这些肉的时候，你就只能吃面啊，吃这些什么米饭拌酱之类的，就很难买到。

J 26:33  
那也会吃得完呢。

P 26:36  
对，确实很难，后来慢慢的才好一点。

J 26:42  
但是后来就好了以后，你也还是觉得说想要买这个，为什么会想要继续买散养呢？

P 26:51  
因为最主要是他给送，而且他的那个，对，而且价格什么也还好，而且它的鸡蛋很新鲜，就是你放很久都不会坏

J 27:03  
他们会说像当天或者是这两天去捡的吗？（P：差不多吧）对，他们会特意销售吗？还是差不多已经有一个联系了，就直接送而已。

P 27:23  
他们应该，我们小区反正当时买的也蛮多的，我感觉现在买的人应该也挺多，他们应该不需要再扩大销售渠道我感觉。

J 27:32  
这样子，哇，那也算是一个契机吧，对他们来说。一个比较一个稳定的渠道去卖他们的鸡蛋。那也蛮好，因为你们也买过也喜欢，你那时候第一次尝试他们的散养的鸡蛋，觉得口味上有什么不同吗？或者是？对。

P 27:56  
确实，你能感觉到它比较新鲜，就是它那个蛋黄，说是什么蛋黄如果磕出来散的话，它是不太新鲜的，但是它，他那个鸡蛋就吃的时候还好，而且确实它的这种鸡蛋的个头也要大一点，（J：它个头会比较大？），对，他的那个鸡蛋个头会大一点，就是比你超市买的。

J 28:21  
是吗？我还以为有些散养会比较小，我听说有些会比较小。

P 28:28  
他们那个会大一点，然后吃起来（听不清）可能会香一点感觉。

J 28:34  
它蛋壳是什么颜色的？

P 28:36  
蛋壳就是那种红棕色的。

J 28:40  
跟超市差不多，就是外表，就只有比较大一点。

P 28:47  
对，而且颜，但它这个颜色我感觉是要比超市稍微深一点的。

J 28:51  
哦，比较深，超市会比较浅。了解，然后你久，所以就继续，有持续跟他们订，所以都是他们来了你直接买，还是你要事先跟他们订多少？

P 29:07  
我们上半年封的时候，他是会在业主群里面统一订，就是说，一般隔一天他会送一次，然后之前的话就是他会固定说，他几号要来就会提前说，然后你就可以跟他提前订他会给你送。

J 29:30  
了解，他都会跟你们讲他什么时候要送，你就可以跟他订。（P：对）了解，所以现在也是持续这样子一个模式是吗？

P 29:41  
应该是吧？因为我回来有几个月。

J 29:45  
至少在几个月前是这样。（P：对）了解，你每次都会你会多久订一次呢，然后会订多少？

P 29:56  
这我也忘了，但是他一次还蛮多的，他那一个好像是，多少个，就是那种普通的那种鸡蛋托，就是那种很大的正方形的，有多少个鸡蛋的？好像是25个，好像是25个。

J 30:12  
就是正方形的一个托，然后上面就摆满了鸡蛋，（P：）对它是一托一托这样子卖是吗？（P：对）了解，所以你就是会买20多个，将近30个了。

P 30:29  
他那一板就是固定的，就是一板25个。

J 30:32  
25，25个，然后所以你每次就是这样子买一板，

P 30:41  
对，我一个人吃也能吃很久了。

J 30:44  
是了解，对，你这样一次买25个那也，那也可以吃半个月。除以3对吧？如果8，8天一个多礼拜（P：差不多吧）。如果是一天吃三个的话，差不多一个多礼拜，那就不到两个礼拜了（P：对）。

所以你几乎每个礼拜都需要买吗？

P 31:08  
差不多也就是半个月买一次吧，就是，因为有的时候也不会说每天都吃鸡蛋。

J 31:14  
所以有时候也不吃，不会每天吃。

P 31:18  
对，有的时候可能就出去吃啊，或者怎么样的。

J 31:22  
半个月买一次。了解，你在家里吃的频率，还有在外面吃的频率大概是比例是多少呢？

P 31:35  
我在家好像会吃的多一点吧，有的时候会，不太忙的时候会想说健一下，健身，会控制一下饮食。然后就会吃鸡蛋吃的多一点，然后不健身的时候就是可能，就是早上吃一个当早餐，就是偶尔吃一个。

在家的话，现在因为这段时间又开始健身了，差不多早上吃一个，中午吃两个，然后晚上有的时候吃一个或者两个。

J 32:07  
所以你会，就是算好说你每天，健身的时候会比较算你的每天的饮食是吗？（P：对）那你健身就是健身很久了吗？

P 32:21  
间歇性的健身，可能不太忙的时候健一下身，然后忙的时候就不管了。

J 32:31  
对，忙在时候什么都不管了（笑），每一天的，好好睡觉就差不多了我觉得。对了解，所以你在大学这一段时间都是有健身吗？还是就间接性的看情况？

P 32:48  
也算是间歇性的吧（笑）。

J 32:50  
是，那你健身你刚刚有提到说你每天每一餐都会几乎都有鸡蛋，你可以稍微介绍一下你这样每一餐大概都是吃些什么东西吗？

P 33:03  
我有一个，应该叫叔吧，他是健身的，然后他就跟我讲每天要吃过半斤的蔬菜，就不管吃什么，然后一般是早上会吃一个鸡蛋。然后（J：水煮的吗？是像水煮d额吗）

早上会煎的，早上的话会煎一点鸡蛋，因为早上你要吃一点碳水嘛，就会饿，就是会加一些吐司啊，或者说掺一点面粉，就是煎一个鸡蛋饼。

J 33:40  
哦，鸡蛋饼就是打散以后，然后加点面粉，然后再把它煎出来。

P 33:46  
对，但要加点水。（J：哦哦，加点水）

然后中午的话就是煮两个鸡蛋，然后再煮，就是一小碗的蔬菜，就是油麦菜、小白菜或者西兰花，然后之前因为我们家这边的红薯不太好吃，我在家的话吃一点米饭或者吃一点馒头，之前在长沙的话就是买一点红薯，就中午可能吃一点红薯，然后再搞一点肉，对，少油少盐。

J 34:31  
少油少盐的，然后好像碳水没有特别多。好像你的蛋白质和青菜是吗？比较多一点。（P：对）你通常你，你说你两个蛋都是直接就水煮而已是吗？就不太会炒什么菜之类的。

P 34:50  
对，我中午的话都是煮着吃的，因为煎蛋好像比煮蛋的热量高出一半。

J 34:57  
真的吗？这我也不知道（P：对），因为你用油来煎是吧？然后可能就是调味什么的。是，然后再加一点肉，你这样子，你健身的话肉会吃的比较多吗？

P 35:16  
会，主要就是鸡肉、瘦肉还有虾。

J 35:21  
是好，那晚餐是什么样子？

P 35:31  
晚餐的话就是吃两个水煮蛋，然后搞一点蔬菜。

J 35:35  
所以差不多吗？跟午餐差不多吗？

P 35:40  
晚上的话是不吃碳水的，而且晚上的话我一般也不吃肉。

J 35:45  
晚上你也不吃肉。（P：对）。有什么原因吗？

P 35:51  
因为晚上吃肉的话，因为我觉得鸡胸肉它其实不太好吃，而且虾仁的话就是你，你如果开始健身的话就这两种肉不是比较主要的，因为牛肉的话我不太会做。就是做鸡肉和虾，你如果天天吃它，你就是会吃腻的，你就不如说你晚上少吃一顿，你还能多吃几天。

J 36:17  
（笑）好像有道理，不然不知道吃什么了，到最后，可能又会买一些不太，对。了解，所以你晚上吃也是吃就一颗鸡蛋，然后一些菜是。

P 36:33  
两颗鸡蛋，然后煮大概100多克的蔬菜。

J 36:39  
你都会大概抓什么比例呢？你是用手来抓吗？还是你真的会去秤？

P 36:48  
不秤，大概你去拿那个菜的时候，就感觉我今天晚上应该这么多就能吃饱了，就是这样子。

J 36:56  
是，对，因为菜你如果要吃饱也要说比较多，不是吗？如果跟碳水比的话，你量是需要比较多吗？

P 37:06  
差不多就是两份的菜一份的，不对。想想啊，差不多就是一半的菜，然后1/4的肉和蛋，然后碳水占不到1/4。

J 37:25  
不到1/4。像一个这样子一个圆圈，你的总体的一个摄入是吗？（P：对）这个信息里是你是怎么学习到或者是怎么决定的？

P 37:44  
这是我妈跟我讲的（笑），（J：你妈有健身吗？）很健康。我妈不健身，我妈特别瘦，他就是那种就是吃，他吃多少都不会胖的人。

J 37:57  
我知道那种人（笑），对，他就不用控制了，（P：对）想吃什么就吃什么。是，他跟你讲说这样子搭配是比较好是吗？你觉得是你身体会有感觉比较好吗？比较健康吗？

P 38:19  
确实你如果控制一下饮食，然后在健身的时候，就是你去偶尔慢跑一下，跑个1公里2公里甚至跑5公里都能跑得下来，就是不要求速度的时候，但如果你很长时间不锻炼的时候，你就觉得，哇，跑一公里都好累啊

J 38:36  
对真的，我以前跑过，现在不行了（笑）我也是。我妈妈也喜欢跑步，他其他的健身不太会做，但是他也是他喜欢慢跑，他就每天晚上会出去跑一下，她也是可以跑很久的。对，它通常都跑个五六公里这样子，你自己去就好了，我算了，（笑）所以你会像跑步吗？还是你会做其他，你会去健身房之类的吗？

P 39:07  
会跑步，然后在家里面做一些简单的就是那些运动，就像那些什么卷腹，就是有那个像 Kip一样跟着他练一些。

J 39:20  
是对蛮好的，至少家里都可以做一些简单的动作。对，尤其是隔离的时候，我觉得这样蛮重要的（笑）。这些都比较发展都比较好了，现在应该都很多视频，很多可以选一下。

好了解，好，所以你饮食，这样子的话，你不健身的时候大概是有什么特定的一个饮食习惯吗？

P 39:49  
不健身的时候也没有什么特定的饮食习惯，就是有什么就是吃什么，或者今天想吃什么了，搞一点。

J 40:03  
所以你那时候也是蛋就会吃的比较少是吗？

P 40:09  
对，那个时候一般也就早上煎一个蛋当早餐，然后偶尔炒一个鸡蛋吃或者蒸那种鸡蛋羹。

J 40:16  
是，你现在就不太会做像鸡蛋羹或者是炒鸡蛋什么都不太会了是吗？（P：对）你健身的时候，主要就是用水煮了，你会想念这些不同的味道或者是口感吗？

P 40:34  
当然会（笑），但是还是健身重要。

J 40:38  
是吗？对现在养生啊，健身，其实我觉得我自己要看重一点（笑），我比较是我想要吃什么就吃什么，可是这样水煮蛋的话，他就更要求说你可能蛋要新鲜一点，就比较，菜比较好吃，会吗？（P：对）会有吃的出一些不同吗？

P 41:05  
它煮起来的时候好像不太能吃出来，就感觉好像都不是太好吃（笑）

J 41:14  
是吗？对，那还是忍着了（笑）。哦，了解，可是这样，对，就像你说的可能就比较，健身比较重要，那就吃的话就硬着，那会如果你跟你这样吃，你的家人也会这样吃吗？你说你的妹妹还有你妈妈。

P 41:36  
那不会，他们就吃他们自己的，然后我自己做我自己的饭（笑）

J 41:42  
哦，所以你们就不一起吃了，不一起做饭，或者是吃饭（P：嗯对），分开来了，每天就没有一餐是一起的。

P 41:53  
对，因为我妈和我妹没有吃早餐的习惯。

J 41:58  
哦，了解，然后午餐和晚餐通常都是你妈妈在家里做吗？还是你妹妹也会做？

P 42:07  
就是我妈做，然后我妹他不太会做饭（笑），但偶尔我会，我妈不在的时候，我会给他做一些她吃的饭

J 42:17  
哦，但是你就不吃，那这样子会困难吗？

P 42:28  
是会有困难的，所以说就不要一起吃饭了，你端着水煮菜的时候，看到他们在吃什么排骨什么的，你就会好煎熬。

J 42:35  
对，所以你们是怎么去安排呢，每一天？

P 42:40  
我一般我先做饭，因为我做完饭我的锅也比较好刷，然后我就端着饭去一边吃，然后他们再做他们的饭。

J 42:51  
是，所以他们做饭的时候你就可以吃了，然后就差不多吃完了，是吗？他们就再吃。噢（P：对）。那你会跟他们一起，就不会再跟他们在饭桌上什么聊天啊，谈事啊。

P 43:07  
嗯，不会。

J 43:09  
这还蛮，我还没怎么听说过，对。我知道自己一个人的时候比较简单，像我在国外的时候我自己一个人做自己吃的就没有什么问题，自己买自己做，但是我回家以后我就觉得有点困难，因为妈妈都会说你就来吃一点点，吃一点点（笑）我觉得很难抗拒，那你坚持很好，加油。

对，你打算就是这样子，你每次健身你都会有像一个时间段吗？还是有什么变化吗？

P 43:47  
因为我健身确实就是之前也很忙，然后就是说很难坚持很长时间，就可能一个月两个月，然后之后你如果再一工作就很累，然后在很忙的时候，你就是吃东西的时候，你就根本不知道你今天吃了什么。就是你饿急的时候就有什么吃什么那种。可能你的那个健身的效果会消失掉，然后你再重新开始新一轮的时候，就是会很久，很难达到那个你预期的目标，就是什么时候忙了，什么时候就不健身了。

J 44:30  
那蛮辛苦的，所以你都会给自己定一个目标是吗？就是你健身的目标你都会定向什么样子的目标，是像体重，还是说你的运动量。

P 44:44  
就是瘦多少斤，或者说什么体质率下降百分之多少，或者看起来就是有什么三围就是小多少。

J 44:57  
你会用这些，来去具体。了解，具体的去把它给衡量出来。如果在健身结束之后，如果忙的时候，如果没有再继续健身，它就真的会反弹是吗？

P 45:14  
因为你控制饮食确实很重要，你如果忙起来的话，你如果在，比如说我当时兼，实习的时候就在上班什么的，可能说很晚你自己做不了饭，你会点外卖，或者说你跟着同事们一起吃一点，那个时候大家可能就是什么就不再考虑什么健康了，那种大量的碳水啊，什么油啊盐啊，甚至说什么奶茶之类的，就是。

J 45:45  
奶茶是杀手（笑），那个糖真的很多（P：对）。真的没办法，对，我觉得碳水，对，虽然我是还蛮爱吃甜食的，所以对我来说比较困难。了解，所以鸡蛋的话你就会直接就会增加蛮多的这样子听起来。饮食方面就会吃比较多水煮的。

了解，你会尝试说不同的鸡蛋，然后想去看哪个这样水煮比较好吃吗？

P 46:24  
这个不会（笑）。

J 46:30  
不会想那么多了是吗？

P 46:33  
对，感觉煮出来确实好像都一个味道（笑）。

J 46:39  
是吗？了解，你刚刚有提到说刚刚有其中一个文章是关于可生食的，然后我也知道你对健康也是蛮蛮注意的，所以你会有意愿去买这些蛋吗？

P 46:56  
我不太会去买可生食的鸡蛋，但是我比较喜欢吃日料，我出去吃日料的时候我会要那个鸡蛋。

J 47:05  
但是你自己吃你就不太会去买是吗？（P：对）。

有什么原因或者是你就觉得没有那么大的吸引力吗？

P 47:14  
因为我觉得那种可生食的鸡蛋，既然它说是可生食的，那就是，它的那种什么食用场景应该就是生着吃，但是平常的话你在家里面做饭，都是熟的，你也不需要就是生的吃啊，包括那种什么日料煮的那种什么寿喜烧啊之类的，你在家里面也不会去做。

J 47:36  
对有道理。对，然后所以你对像溏心蛋这种也没什么兴趣是吗？

P 47:46  
溏心蛋。对，我很少吃溏心的。

J 47:52  
是了解，对，因为有些人可能会说他的健康标准比较高一点或什么的，但是你觉得煮出来应该都差不多是吗？（P：对）了解，所以你家人都不太会吃，像水煮蛋之类的吗，听起来。

P 48:14  
对，他们都不太会吃。

J 48:17  
他们吃的蛋多吗？你们家现在你们三个。

P 48:23  
因为我们这边很喜欢吃鸡蛋羹，他们会偶尔一个星期可能吃一次鸡蛋羹，或者有的时候中午不知道炒什么菜，就炒一个鸡蛋，

J 48:39  
嗯，了解。对所以你刚刚提到说关于像散养，因为现在是吃正常的，但是你之前会买散养，你觉得你之后像在读研呢，我不太知道你是要去哪里读研，但如果你是自己住，你想要会去购买散养的吗？还是还是会怎么去选择？

P 48:57  
如果方便的话会继续买散养的，但是如果还是在超市里面买的话，可能就是会偶尔挑一下吧。

J 49:06  
超市就会偶尔挑一下。就不一定了，（P：对）了解，然后你说你在超市的买鸡蛋的话会多久会去买一次？你说你去超市会去一周会去一次，但是应该不是每周都会去买。

P 49:22  
可能说家里面鸡蛋正好就是吃完了，或者快吃完了，然后他们什么这两天好像没有送鸡蛋，或者没有打算卖鸡蛋的话，就是顺手拿一盒。

J 49:36  
然后你说几率是比较少是吗。（P：对）了解。

我想请问，对于你刚刚提到说你知道说一些养殖的一个模式什么的，你觉得这些不同的养殖模式，他们出来的那些蛋就是有什么不同吗？

P 49:58  
我觉得应该是有不同的，确实就是，那种什么散养的，他们会炒菜什么的话会香一点，而且我觉得既然它有这么多那种什么走地鸡，什么散养的猪之类的，确实是有道理的，而且因为我之前是买到过一次那种有机的，这是什么肉？有机的猪肉就是炒出来确实感觉好香呀。

J 50:28  
是吗？所以是有机，你怎么理解就是有机的这些食品。

P 50:35  
就是那种，什么化肥啊，或者像那些什么激素之类添加，残余比较少的。然后我觉得有机的话就是那种不喂那种饲料，因为饲料里面添加剂确实很多，就是喂那些，什么草啊或者他们吃的那些东西，或者那种散养，它会是散养在那种什么山上怎么样，他会自己吃草就是那种的。

J 51:06  
最主要就是他们不吃饲料。然后还有什么其他的不同吗？你觉得这些不同的养殖系统就环境或者是鸡或者是这些养殖系统，你觉得有什么差别或者是相似点？

P 51:22  
差别和相似点的话，差别就是我觉得有机的一般来说都是那种散养的吧，什么山上或者有一个那种什么农场的，然后那种非有机的就是工厂那种流水线，什么饲料啊或者打激素什么的，然后共同点的话，这个感觉好像（犹豫）有什么共同点？

J 52:00  
对，你觉得他们的鸡就是他们的生活或什么的，你觉得应该会有什么差别吗？

P 52:10  
差别肯定蛮大的，就是那种有机的鸡或者什么动物，他们会非常的自由，就是非常的这种悠闲，然后吃的也好，什么平常睡的可能也比较好，然后像那种工厂里面的我感觉确实就那种环境确实非常的狭小，而且他有的时候宰杀什么确实是会当着面宰杀的，我感觉，就是会吓到这些动物，而且会对他们的那些什么肉质啊或者这些农副产品是会有影响的。

J 52:48  
对，然后农户他们可能做的就不太一样是吧？你有看过这种散养的鸡就是宰杀的过程或者是有听说过吗？

P 53:02  
我见过，因为我爷爷他不是兽医嘛，他之前看过很多动物，然后他有的时候他给那些动物看病，他是需要解剖的，他就当我的面解剖。

J 53:15  
他直接在你面前解剖？

P 53:17  
对，解剖我觉得还好，但是当着我面那种杀鸡的话，我是有点觉得，哇，有点接受不了。

J 53:27  
他是怎么杀？对不起我有点好奇，如果不介意。

P 53:34  
好，我的印象框里面就是他在我们家的院子里面就是解剖鸡，把那个鸡的那些肚子就是给它划开，然后把那些什么肠子怎么掏出来，然后下水道里面就流的鸡的血。

J 53:48  
他有先杀，像断头之类的 吧？

P 53:54  
我也忘了，可能是有断头吧，反正肯定不是就是拿刀把它直接砍掉脖子或者怎么样的。对，他是外面没有弄伤的，我看不出来的，反正。

J 54:09  
了解，然后他直接在你们家的后院啊，就解剖？（P：对）

了解，因为我之前实习也解剖过很多，但是那是比较，对，他们都是一定要在一些比较控制的地方，因为怕是有疾病传染什么的，可能就，对，会有一些风险，希望没事就好（笑）。

了解，这特别有趣，我可能今天要想一下，我再整理一下今天就是学习到的一些资料，然后再跟你联系可以吗？

P 54:45  
嗯，好的。

J 54:47  
谢谢，有什么你觉得就是问题啊或者是有什么还没有说到的，你觉得比较重要的一些议题吗？

P 54:58  
别的应该没有，因为我确实对这个笼养和非笼养鸡蛋不是太，可能没有你调查的多吧（笑）。

J 55:07  
没有，主要是你自己的饮食了，我比较好奇你的一个日常的习惯中，鸡蛋扮演的一个角色，还有你的一个重点，然后听起来是健身的时候特别重要，是吧？好了解，好，我就先这样子，然后之后可能会请你写一些食物日记，然后拍一点照片，如果可以的话，你每天的饮食。（P：行，好）。

谢谢你。好，那就先这样。好，拜拜。