从业者，没有后厨，没有供应链，每天只做几十份，卖完就收。这件事最初连她的家人也觉得“做不长”。一个要上班、要带孩子、住在周浦的年轻妈妈，抽出两个小时做饭，开十分钟车去医院门口，卖3元钱一份的盒饭，图什么？

面对疑问，玟玟只说了四个字：“我经历过。”

灶台前的两小时

十月底的上海秋意渐浓。2026 年 10 月 28 日上午，《新民周刊》记者来到位于浦东周浦镇的玟玟的出租屋。见到她时，她正同时对付着三件事——灶上两口锅轮换着炒香菇瘦肉粥的底料，蒸紫薯的锅内则冒着白汽，两岁的儿子在灶台边转来转去，时不时抱住她的腿。婆婆见记者进门，怕耽误玟玟做饭进度，打了声招呼便把孩子抱下楼遛弯去了。

做饭的两个小时，是玟玟一天中节奏最紧的时段。锅铲声、孩子的脚步声、手机里不断跳出的快递通知，同时挤在这间不大的厨房里。她一边忙，一边对记者说，医院门口的人最怕等，也最怕凉。“你递过去的东西如果是温的，人家心里也会凉半截。”

洗菜、切菜、封盖、码箱，四五十份盒饭从这间厨房里出来，装进保温箱，搬上露营车，再塞进一辆小轿车的后备箱和后座。每一份盒饭里除了有荤有素，水煮蛋、牛奶以及水果都尽量配上。



上图：玟玟和志愿者分发午餐。
摄影 / 王哲

说话间，门口又多了一个快递。拆开，是爱心人士寄来的辣椒和生活用品。这样的包裹，玟玟已收过许多回。

社交账号有了一些关注之后，米面油、肉蛋奶、水果源源不断地寄往这间出租屋，原本逼仄的空间更显拥挤，却也塞满了善意。带着这些善意，玟玟的车子刚出小区拐过第三个路口，一刹车，后备箱里突然“哐当”一声，锅猛地倾斜了一下，粥险些泼出来。玟玟说她平时自己开，虽然只有十分钟的路，但一路上都提心吊胆，生怕午饭洒出来。因为那不是普通的粥，是四五十个家庭当天的午饭。

出摊当天，因紫薯蒸煮耗时较长，玟玟迟到了二十分钟。一路上，不断有病患打来电话询问她是否出摊。车子拐进老地方时，现场已排起二三十人的长队。无人催促，队伍安静地向前挪动。有人帮忙搬保温箱，有人熟练地分苹果、数牛奶，志愿者与家长配合得如同一支排练多次的队伍。

这样的默契并非一日形成。玟玟每周日晚上会在群里一次性接满一周的量，大家接龙，保证每个家庭至少每周能吃上一次。她曾尝试一天接一次，后来发现不少家庭重复领取，年纪大的、不会操作的反而领不到。为此她建了两个群，每天做多少、怎么发，尽量让每个家庭都有机会。

一顿饭也许不算什么，但对异地求医的家庭而言，一餐 3 元钱的热饭菜是雪中送炭。

长队中的百味人生

领饭队伍里有许多熟面孔。志愿者约十几人，有家长，也有专程赶来的网友。来自四川雅安的杨大哥，近 5 年带着生病的孩子从老家一路看到上海，