

大众日报  
客户端大众日报  
微信

做饭视频创造了一条新的短视频内容赛道，其中隐藏着当代年轻人对于做饭的需求转变——

# 爱看的不是美食，是生活

文化观察

□ 本报记者 朱子钰

“周末早起给家人做顿早餐，酱香饼、炸油条、鸡蛋包麻糍、鲜虾烧卖……真的巨好吃，一不留神就光盘了。”在某短视频平台，一位博主在狭窄厨房里给全家人做早餐的视频，轻松获得了64.1万的点赞。简单食材，搭配可爱餐具，在博主的巧手之下，一道道美食上桌，精致的画面透着生活的质感，让整个视频也变得秀色可餐。

号称在社交媒体上“长”起来的年轻人对这样的视频内容欲罢不能，打发闲暇时光或者学习做饭是他们追更的初衷。短视频平台似乎飞快地捕捉到了年轻人的喜好，只要打开平台，每刷几个视频，总会有一个是关于做饭的。如今，美食博主已经成为重要的流量密码，有人靠着分享做饭日常，变现千万。毫无疑问，做饭视频创造了一条新的短视频内容赛道，但其中也隐藏着当代年轻人对于做饭的需求转变。

## 凭借一口东北大铁锅吸引了1232万粉丝

“现在整个人就是在短视频平台上看着别人的做饭视频望梅止渴。”网友张妍表示。在微博搜索“做饭视频”，有人将美食博主王蓉称作自己的“互联网妈妈”，有人用手机前啃着大饼盯着做饭视频聊以自慰，还有人被做饭视频种草了各种好物。可以说，做饭视频几乎是网友生活中必不可少的“电子榨菜”，其特点是治愈又解馋。

曾经“靠吃外卖为生”的年轻人，在做饭视频的刺激及怂恿下，一步步按照博主的顺序模仿。一番操作下来，厨艺没有多大长进，“翻车”的却不少，不过，这丝毫不减年轻人对做饭视频的热爱。做饭视频的魔力在哪儿？

“那是我们向往的生活。”张妍告诉记者，身边的人都喜欢看做饭视频，博主有条不紊地洗菜、切菜的画面令人“上头”，各种食物放到油锅里发出“滋滋”的声音，烹饪过程中瓶瓶罐罐相互碰撞出了烟火气。“就像小时候看家人做饭，三餐四季，既健康又美味。现在的我们天天吃外卖，也会有厌倦的时候，越来越想回归之前柴米油盐的朴实。”

最重要的是，在美食博主的视频中，做饭变得轻松容易了许多。厨房永远干净整洁，还有好看的餐具和充满少女心的收纳装饰——原来做饭并不需要油腻里辛苦挣扎。如果条件没那么好，即便是在简陋的厨房、黑漆漆的土灶上，美食博主也能让不起眼的食材变得活色生香，辣椒炒肉、玉米排骨汤、红烧豆腐鱼、豆角焖面……香喷喷的菜品端上

桌，一家人吃得美滋滋。一些博主会贴心地在视频里备注每一个步骤需要的材料、每一种调料放多少，方便网友学习制作。

当然，一部分美食博主是专注于分享悠闲、豪气的美食日常，就像在看豪门大剧一样，年轻人带着猎奇的心态一路狂追。抖音博主“我是晴天”便是凭借一口东北大铁锅吸引了1232万粉丝。在她的视频中，帝王蟹、黑金鲍、翡翠生蚝、和牛、大响螺等高端食材或许只是东北大锅里螺蛳粉的配菜。每期视频发布，慕名而来的网友便在评论区造起了段子：“吃完晴天家，接着去另一个美食博主家吃。”“她家是怎么做到既高档又接地气的？”后浪如此钟爱美食内容的视频，催生了市场的繁荣，做饭视频当之无愧地走上了互联网风口。

## 仅钵钵鸡调味料一项销售额已达3625.78万元

怀揣美食博主的“独家秘方”走进厨房后，年轻人很快便领悟到了真谛。做饭真的没有像美食博主描述得那般云淡风轻。而通过工业化流水线流程制作的做饭视频，最终目的还是变现，在依靠做饭视频获得巨大流量和观众之后，等待美食博主的下一个流程便是接广告、直播带货及卖烹饪课。

“蜀中桃子姐”一直被认为是美食领域的头部博主，从2018年开始拍摄做饭短视频，到现在已经吸引了2080万粉丝。在抖音“蜀中桃子姐”的橱窗中，一份钵钵鸡调味料，售价19.9元，卖出了182.2万份，仅这一项，销售额已达3625.78万元。

90后美食博主“噢噢叭叭”被业内人士称为美食短视频的天花板，每条视频的点赞量皆在几十万，运营至今收获了1.5亿点赞，其变现能力超过了绝大多数博主。“噢噢叭叭”分享为老公林先生做饭的日常，既不说谎也不露脸，满屏都是色彩鲜艳的餐具和具体的配方，加上字幕和背景音乐，将制作美食最真实的状态呈现给用户。根据巨星星图，噢噢叭叭60秒以上的广告报价曾达到32万元，并且已经完成几十条广告任务，因此，业内人士估计，其账号变现在千万元以上。

超乎寻常的变现能力，带火了与做饭有关的生意，年轻人在做饭这一领域的消费空间不断扩容。走红之后，任何一个美食博主都不会拒绝广告。最基础的方式是在视频里嵌入货品的链接，或者在视频中推荐好物。由于美食内容涉及广泛，空气炸锅、平底锅、电饭煲等厨房用具，抑或调味料、年糕、芝士等产品，精准覆盖美食博主的需求，广告商不遗余力投送“橄榄枝”，借他们之口安利，年轻人看做饭视频的过程中，最终为自己添置了一堆食材、调料和炊具。

如今的各个短视频平台，为家人做饭、给朋友上门做饭、复刻美食、做一人食的做饭视频比比皆是。而呈现一个完整的做饭视频并不容易，从拍摄开始，不仅要表现好镜头语言，剪辑也得花费大量的时间，有的还要布置精美的背景，专业团队开始浮出水面。与此同时，拥有上千万粉丝的美食博主

正在涌现，成为平台中不可忽视的引流力量。根据《中国美食内容消费用户洞察2021报告》，用户常使用包括抖音、快手、小红书、B站等在内的综合内容平台消费美食内容，而不再是传统美食垂直社区。在各平台中，小红书成为年轻人使用率最高的美食菜谱内容平台。

## 做饭视频成为流量池

做饭视频成为流量池之后，这条内容赛道越来越“卷”，彻底变成了一门生意。毕竟流量变现具有强大的诱惑力，要想持续变现绝不能一成不变，博主们面临的首要问题是如何留住年轻人的注意力。千篇一律的美食分享走不出同质化竞争，也极易形成审美疲劳。做饭视频走上专业化之路后，又发生了新的改变。

在这一点上，千万级别博主早就作出了示范。“大家爱看的不是美食，是生活。”“蜀中桃子姐”幕后团队人员黄明表示。最开始，“蜀中桃子姐”只是单纯地进行美食分享，反响平平，团队及时调整了视频创作内容，在加入农妇归家的家庭生活内容之后，短短半年内，账号粉丝数从几十万激增到两千万。

越来越多的美食博主在分享的同时讲起了琐碎的故事，为大众开辟了一扇新的观察和讨论窗口。“噢噢叭叭”树立起了温情人设，小而美的创作内容离不开她与老公林先生的日常，给林先生做便当，准备下午茶，视频中洋溢着生活的小甜蜜。另外，“噢噢叭叭”大学毕业后专心做家庭主妇的选择，也被网友热议，一定程度上为其带来了话题度。而最近爆火的美食博主王蓉，将日常生活中发生的家庭琐事，毫无保留地剪进了视频之中，与老公生气拌嘴、女儿们言语上的争执，这些都为王蓉带来了讨论点，让单纯的做饭视频更具戏剧冲突，满足了大家的窥探欲。

做饭短视频美食技巧成了配角，背后的故事担起了核心竞争力，在差异化内容的加持下，未来做饭视频的赛道还有相当大的空间。在这些制作精致的视频中，省去了做饭的手忙脚乱，没有“翻车”现场，不用理会产生的污渍，几分钟的视频容纳了一桌子菜的产生过程，一切都非常顺畅。年轻人虽然没有提高烹饪能力，却得到了实打实的精神抚慰。所以，对于刚步入职场的他们来说，看做饭视频，不仅是为了学习技巧，更多是一种情感满足。

做饭是认真生活的代名词，即使做饭视频讲解得再详细，年轻人因繁忙的工作很快就消退了做饭的热情。实际条件并不允许，但把美食博主热闹的生活代入自己，听他们讲述家长里短，也能得到一些小小的安慰。不管做饭视频中营造的温暖生活是剧本还是作秀，年轻人对它的向往是真的，即便博主们套现千万，他们也毫不犹豫地愿意为这份情感追求付费。



## 首届中青赛总决赛 山东男足夺三冠两亚

□ 记者 于晓波  
通讯员 宋莹 吴昊 报道

**本报讯** 近日，首届中国青少年足球联赛全国总决赛珠海赛区男子U19、U17比赛收官，山东泰山U19队获得冠军，鲁能足校U19队获得亚军，山东泰山U17队获得亚军。加之此前已经在U13、U15两个组别收获的冠军，我省在该项赛事4个男子组别的比赛中共获得3个冠军、2个亚军，实现完美收官。

## 全国篮球U17青少年联赛 青岛国信海天男篮蝉联冠军

□ 记者 于晓波 报道

**本报讯** 12月2日，2022年全国U17青少年联赛男子组前16强比赛圆满落幕。青岛国信海天U17男篮以7胜不败战绩，卫冕2022年全国U17青少年篮球联赛总冠军。杨庚霖荣获“最佳教练员”，杨瀚森荣获“最有价值球员”，宋文浩荣获“道德风尚奖”。

## 中国女橄勇夺亚洲系列赛总冠军 山东六女将出战助力

□ 记者 于晓波 通讯员 郭伟 赵斐 报道

**本报讯** 近日，2022年亚洲七人制橄榄球系列赛最后一站阿联酋的比赛在阿布扎比艾因落下帷幕。中国女子橄榄球队以四场比赛全胜的成绩获得本站赛事的冠军，并凭借三站赛事两个冠军和一个亚军的优异成绩加冕本年度亚洲七人制橄榄球系列赛的总冠军。其间，我省女子橄榄球队中徐晓燕、阮洪婷、赵颖、王笑、孙悦、庄程程等6名运动员先后代表国家队出战，并为中国女橄斩获佳绩作出了山东贡献。

## 山东省体育标准化建设 经验在全国推广

□ 记者 于晓波 通讯员 田美丽 报道

**本报讯** 近日，国家体育总局举办“2022年体育总局系统标准化工作培训班”，省体育局副局长长凤岩在线上平台作典型发言，介绍了我省体育标准化建设工作机制、政策体系等各项创新工作。国家体育总局经济司、总局体育器材装备中心对我省全域加强体育标准化建设的思路和经验做法给予充分肯定，并在全国推广。

## 中国男子排球超级联赛第一阶段 山东儒辰男排提前锁定八强

□ 记者 于晓波 通讯员 宋莹 报道

**本报讯** 近日，随着2022—2023中国男子排球超级联赛E组（合肥赛区）的比赛告一段落，本赛季男排联赛第一阶段全部比赛结束。在第一阶段全部13轮争夺中，山东儒辰男排以10胜3负积29分的成绩暂列小组第二，在A组尚未进行补赛的情况下，提前锁定八强席位。

## 省体育局项目入选 首批数据开放创新应用实验室

□ 记者 于晓波

通讯员 汪思恩 田美丽 报道

**本报讯** 近日，山东省大数据局公布我省第一批数据开放创新应用实验室名单，“山东省体卫融合大数据创新应用实验室”项目入选。据了解，本次共评选出第一批山东省数据开放创新应用实验室75个，目的是助力数字强省建设，为我省开展国家大数据开放创新工作提供有力支撑。

## 2022年国际象棋男子世团赛 我省温阳率中国队夺冠

□ 记者 于晓波

通讯员 史文平 吴迪 报道

**本报讯** 近日，2022年国际象棋世界男子团体锦标赛在以色列结束了决赛的争夺。我省国际象棋运动员温阳首次以运动员、教练员兼领队的身份出战。中国队派出以年轻选手为主的阵容参赛，在本次参赛的12个国家和地区的队中仅排第9位。在温阳的带领下，这支年轻的队伍最终以不败战绩夺冠。这是中国队第三次获得国际象棋世界男子团体锦标赛冠军。

## 2022年全国国际象棋新人王赛 我省黄仁杰蝉联冠军

□ 记者 于晓波

通讯员 史文平 吴迪 报道

**本报讯** 近日，“上海海湾杯”2022年全国国际象棋新人王赛落下帷幕，我省国际象棋运动员黄仁杰蝉联冠军。

## 山东体彩爱心助学活动 走进威海多所学校

□ 记者 于晓波

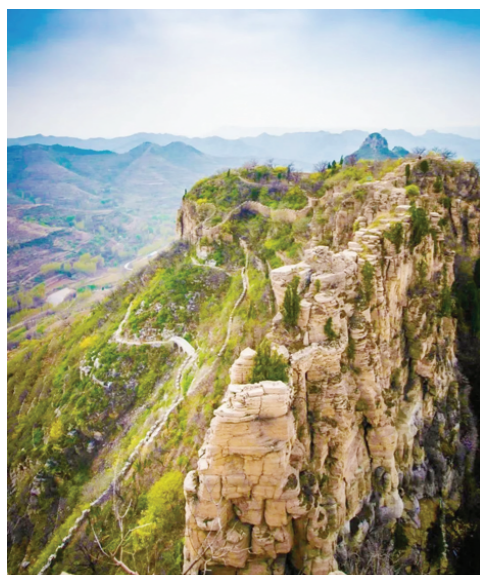
通讯员 赵智 茹妮儿 报道

**本报讯** 近日，由山东省体育彩票管理中心与山东省扬善仁德慈善基金会联合发起，山东省体育彩票管理中心威海分中心承办的“大手牵小手”爱心助学活动，分别在威海市实验中学、温泉学校和河南小学举行。此次活动共为以上3所学校捐赠总价值约4万元的体育教学用品。

# 哭倒长城，孟姜女的传说

□ 本报记者 张依盟  
本报通讯员 张梦圆

## 文物志 长城寻源②



齐长城

天寒红叶稀，出了青石关往东，齐长城进入淄博。这里是齐国故都所在地，也是齐文化的发祥地。淄博市内的齐长城属于齐长城中段，保存较为完整，主线长约110.84公里，约占整个齐长城长度的六分之一。

齐长城淄博境内共有39段。自济南市莱芜区、章丘区和淄博市博山区三县交界处霹雳尖山进入博山境内，经双堆山、北大岭、姚家峪西山老虎头、干贝峪、凤凰山、峨嵋山、秋谷荆山、两平村东南至西黑山、东黑山、北山（围屏山），再到岳庄北峪、石龙山，到护宝泉村（淄川）。向东至岳阳山主峰，经四座山、聚峰等岳阳山脉，跨淄水，进入城子村（淄川），由城子村向东南三台山、鹿角山、黑虎寨、油篓寨、北场村东盘龙山到雁门寨，太平山进入沂源、临朐、博山交界处。

“泱泱齐国，滔滔淄水。”春秋时期，齐国为保护国家特别是都城临淄不受外敌侵犯，修筑西段长城。《管子》记载“长城之阳，鲁也；长城之阴，齐也”。楚灭鲁后，齐国为防止楚国来犯又修筑了东段长城。《史记·楚世家》引《齐记》有言：“乘山岭之上筑长城，东至海，西至济州，千余里以备战。”《水经注》中也有“县北偏东百里，上有穆陵关；关之南北为沂沭分界处，齐宣王筑长

城于此”的记载，根据文献记载和专家考证，淄博市的博山应是齐长城东西段的分界处。

淄博市淄川区淄河镇的劈山段齐长城，是保存非常完好的一段齐长城遗址。劈山，如刀劈一般，气势磅礴，动人心魄。这里有盘桓于绝壁之上的齐兵营，有雄伟的独山寨，有鬼斧神工的一线天，还有烽火台、劈山关、姜女台、孟姜女哭长城断墙处，内外古城墙等历史遗存。

孟姜女哭长城是中国四大民间传说之一。据《左传》“襄公二十三年”载：公元前550年（春秋时期，齐庄公四年）秋，齐国将军杞梁率兵攻打莒国（今莒县），不幸身亡。其妻孟姜女闻讯到郊外（今博山源泉镇北），齐王欲在此吊唁，孟姜女抵制，要求按礼节到官舍祭祀。杞梁安葬后，孟姜女仍悲痛万分。过了200年，《檀弓》记载曾子对此事的说法谓：“其妻迎其柩于路而哭之哀。庄公使人吊之。”西汉刘向的《说苑·善说篇》中出现了“其妻悲之，向城而哭，隅为之崩”的记载。《列女传》里出现了杞梁妻赴淄水（今源泉镇北）而死的情节。杞梁妻的事迹是孟姜女传说原初的内容。

孟姜女传说因其深厚的群众性，流传二千五百多年而不衰，流传地区遍及全中国，内容上也有演变，本来是春秋齐国的杞梁妻（孟姜女），最终其悲剧命运却与秦始皇和秦长城联系在一起。但追根溯源，杞梁妻哭崩的杞国都城，

投身自尽的淄水都在淄博一带。

孟姜女传说流传的范围极广，据研究统计，该传说流传的省（区、市）包括：北京、河北、辽宁、山东、山西、河南、陕西、江苏、上海、安徽、浙江、湖北、湖南、福建、广东、广西、云南、四川、甘肃。有孟姜女相关遗迹的地方也很多，如海山的姜女祠、姜女坟，辽宁绥中县姜女祠，河南杞县姜女庙，陕西哭泉及孟姜女庙，上海万喜良石像，山东博山姜女泉（4处）等。

孟姜女的传说使人们认识到古代妇女的善良性格和战争带给人们的悲惨痛苦，表达了古代人民对战争的厌恶。孟姜女的故事在博山世代流传，“孟姜女哭长城”的民歌至今仍在博山民间传唱。西汉以前形成的“悲歌哀哭”这一与孟姜女传说有关的民俗，在博山民众中被一代代传承下来，至今博山中老年妇女仍是长歌代哭，以孟姜女传统曲调寄托哀思。孟姜女式的哭腔在农村广泛流传，可以说形成了一种文化。2006年，淄博市的孟姜女传说入选首批国家级非物质文化遗产名录。

另外，齐长城淄博段的凤门道关，曾是古代齐鲁商道上的重要关口。凤门道关因处于两座山峰之间的垭口而得名，风从这个罅隙穿行，形成“两重天”，垭口处山风呼啸，山下树木不动不摇。如今，透过斑驳垒石，岁月的痕迹仍清晰可辨。