

# 下厨房的年轻人多了

一个有趣的现象正在发生：“这一届”年轻人，居然开始主动走进厨房了。

曾经，“外卖自由”是许多城市青年步入社会后的“标准状态”。工作的头几年，饭不想做、没空做、不会做，年轻人靠一部手机就能喂饱自己，那是何等潇洒。

但近一两年来，情况不一样了。越来越多的年轻人开始减少外卖，掂起炒勺。社交平台上，“今天带饭第N天”成为热门话题，超市里的半成品菜销量攀升，就连空气炸锅、电饭煲的食谱搜索量都在大涨。

这不是精致摆拍的“仪式感做饭”，也不同于疫情期间足不出户的“无奈之举”，而是一场主动选择的生活策略。其背后，是年轻人对健康、花销、时间、生活节奏的重新审视，对“好好吃饭”这种朴素生活状态的回归。



▲资料图片

## 下厨房，也没那么难

“你打开我的冰箱，跟打开别人的感觉不太一样。”在浙江杭州工作的“00后”青年卢思远，说这话时带着一点儿得意。他的冰箱里，一排排码得整整齐齐的保鲜盒占了多半空间。盒盖贴着标签，标注着容器和保鲜日期：“卤牛肉 200克—5.20”“杂粮饭 150g—5.19”“焯水西蓝花 200g—5.21”。

卢思远是“冻门”的实践者。“冻门”这个词最近在年轻职场人中悄然流行，指的是一周集中做一两顿饭，分装冷冻，工作日加热即食。卢思远每个周末花两三个小时炖肉、煮饭、焯菜，分装进十几个盒子。周一至周五，每天花十来分钟热一下，就能吃上一顿像样的饭。

“平时晚上下班到家，快9

点了，再从头开始洗菜切菜，不现实。”他说，“集中做，既吃得健康，又省时间。”

这种方式，和人们印象中的“下厨房”很不一样：没有优雅的摆拍，没有精致的餐具，甚至很多时候就是一个饭盒、一双筷子。它在年轻职场人中迅速传播，靠的就是“务实”两个字。

另一位年轻人的下厨房故事，则从一个非常简单的电饭煲焖饭开始。广东深圳青年周子衡下厨房的缘起，属于大多数年轻人的“模板”。这位28岁的程序员，一年前还习惯于点外卖。他不仅不会做饭，甚至对厨房有点发怵——小时候看母亲做饭，烟熏火燎、满头大汗，他觉得那是一件苦差事。

变化来得有些偶然。有次刷

短视频，看到一个“电饭煲焖饭”的教程：米、水、切好的腊肠和香菇，一股脑倒进去，按下煮饭键。他试了，居然成功了，而且味道不错。

从那天起，周子衡开始尝试更多的家常菜。他发现，现在的智能厨具和复合调味料，把做饭的门槛降得很低。“以前觉得做饭是门手艺，得练很久。现在跟着步骤做，成功率挺高。”他说，自己追求的不是成为大厨，就是“好吃、不麻烦、能坚持”。

无论是卢思远的集中备餐，还是周子衡的新手友好型下厨，这轮“做饭潮”有一个共同特征：删繁就简，保持务实。年轻人不再为做饭附加太多仪式感，而是把它当作一件可管理、可掌控的日常事务。

## 柴米油盐中的烟火气

宋雨菲有一个有趣的发现：自己做饭一段时间后，她的味觉似乎变得敏感了。“以前吃外卖觉得都差不多，现在偶尔点一次，能尝出来人家有没有用蒜末爆锅，青菜是不是先焯过水。”她说，这些小门道，以前根本注意不到，现在一吃就知道。

这种变化不是刻意的。它来自每天切菜、调味、尝咸淡的积累。一把青菜新不新鲜，一块肉有没有腥气，盐放多放少——这些判断，只有亲手做过才知道。而在日复一日的操持中，人对食物的自然感知力会慢慢回归。

赵清扬也有类似的体会。“自己下厨之后，我才真的知道一份菜用多少油是正常的。以前点外卖，觉得挺健康的一个菜，自己做一遍才发现，那个油量吓人。”她说，这个认知本身，就让她点外卖时多了一个判断标准。

这些感悟，在很多“70后”“80后”听来，就是常识。但对于成长在“外卖时代”的“00后”青年来说，这“所谓常识”大概率只是听父辈讲过，而非来自亲身体验。

卢思远则从另一个角度谈体验。他喜欢周末去菜市场。“菜市场那种吵吵嚷嚷的感觉，跟写字楼完全不一样。你要挑哪把青菜新鲜，要跟摊主聊两句，有时候还能学到一个新菜的做法。”他说，这是点外卖永远给不了的东西。

对卢思远来说，做饭不只是把食物弄熟。它是一连串的动作：挑选、清洗、切配、烹饪、品尝。每一个环节都调动着感官——眼睛看色泽，鼻子闻气味，舌头尝味道。这种全方位的感官参与，在每天对着屏幕的生活里，成了一种难得的调剂。

周子衡则把这件事说得更深入了一些。他说，以前觉得做饭就是为了填饱肚子，

后来慢慢发现，做饭的时候，人会不自觉地专注起来。切菜的时候想着切均匀一点，炒菜的时候留意着火候，尝味道的时候琢磨着还缺点什么。“这种专注，跟写代码不一样。写代码是为了生存，做饭则是生活。目的小，却踏实。”

他解释说，加班到很晚的时候，如果花20分钟给自己煮碗面，切点葱花，卧个蛋，“整个过程，就是在照顾自己，而不是对付一口”。他说不上来具体是哪不一样，但吃完之后，感觉今天没有随随便便地过去。

一些社会学学者帮助阐释了这种“不一样的感觉”：年轻人开始走进厨房，表面看是饮食方式的调整，深层看是对生活感知力的一种修复。一些文章也指出，在高度分工的现代社会，很多日常事务被外包出去了——吃饭靠外卖，打扫靠家政，出行靠网约车。大量日常劳动被剥除了，生活变成了一系列消费选择。而做饭这件事，恰恰需要亲自动手，用感官去参与，用身体去记忆。这种参与感，是消费无法替代的。

回看这几位年轻人，他们选择做饭的原因各不相同——健康、省钱、放松。但在持续地做这件事的过程中，他们不约而同地收获了一种具体的体验：对食物的感知力回来了，对生活细节的关注变多了，那种“对付一口”的日子在减少。

从某种角度看，这是一种生活能力的回归。“做饭不只是生存技能，它让人跟食物、跟时间、跟自己产生真实的连接。当你亲手完成一道菜，那种‘我做到了’的感受，会让你觉得生活是有温度的，也会让你真正知晓到底什么叫作烟火气。”

（据《光明日报》）

## 为什么要自己掂勺

为什么他们放弃了点外卖？这并非一时兴起。几位年轻人的讲述中，反复出现3种考量：健康、花销、放松。

最先触动宋雨菲的，是一份体检报告。她大学毕业后在北京一家互联网公司做运营，去年公司体检，血脂和尿酸指标双双亮起红灯。医生问她的饮食习惯，她打开手机查了查——过去一年，竟然点了300多单外卖。

“外卖好吃，但油盐重是事实。”宋雨菲说。她开始每周至少自己做4天饭，3个月后复查，指标有了改善。“不是为了什么

宏大目标，就是觉得，要对得起自己的身体。”与她一样，不少同龄人也有类似经历——或因体检报告，或因体重变化，开始重新审视“好好吃饭”这件事。

如果说宋雨菲被健康问题推了一把，那么上海的赵清扬则被一笔经济账点醒。25岁的她在一家咨询公司工作，曾经每天两顿外卖，一个月花销将近3000元。有次周末在家，她试着做了顿午饭：去菜场买了鸡胸肉、生菜、西红柿，回家炒了个菜，煮了点饭。算下来，不到40块钱。同样的食材和分量，在外卖平台上，

“翻一番，80元也打不住”。

“不是说外卖贵得离谱，而是自己做饭之后，能清楚地知道每一元钱换来了什么。”赵清扬说。她现在并非完全不点外卖，但点的时候会挑剔了——看品质、看性价比，而不是随手一点。

当外卖平台的高额补贴逐渐退潮，越来越多的消费者开始像她一样，更理性地看待外卖和自己做饭的成本差异。

周子衡则谈到另一种感受：做饭让他放松。程序员的工作，每天要处理各种突发状况——“改不完的代码、修不完的bug、对不完的方案”。很多事情，不是努力就能控制的。但做饭不一样。菜切好，火开对，时间到了，它就熟了，“有一种确定性”。

“上班脑子一直转，下班有个事情能让人静下来，挺好。”周子衡说，就像有人跑步、有人拼积木，他做饭，就是一种让大脑休息的方式。外卖当然也很方便，但做饭让他从“被动等”变成“主动做”，多了一种选择。



▲资料图片