

古语说,开门七件事,柴米油盐酱醋茶。对于老百姓来说,饮食就是头等大事。在许多人的记忆里,关于家的味道就是厨房里传出来的浓浓饭香,以及氤氲在灶台边儿、玻璃窗上的水蒸气和饭桌旁阖家团聚的欢声笑语。

但是,对于很多年轻人来说,这样的场景其实已经很少出现在日常生活中了。三餐多以速食品或外卖代替,聚餐则全部“下馆子”。新华社此前有一份调查称,44%的年轻人每周在家做饭的次数不到2天,其中占总数19%的人从来不在家做饭。这里所谓年轻人,是指在1980年—2000年出生的,而这部分人目前在中国有近4亿。

当下的年轻人真的不做饭了吗?似乎的确如此。在消费升级大背景下,年轻人的消费行为和消费习惯自然与老一辈迥然不同。但是,当新冠肺炎疫情突如其来侵入人们的日常生活时,记者忽然发现,这个问题居然有了新答案。靠外卖生活的“90后”“00后”为啥突然又成了厨房里的“主力军”?本期话题中,记者带您找一找原因。

多功能、智能化的厨具吸引年轻人回到厨房

数年前,记者曾经做过类似的调查,当时记者选择向150位出生于1980年到2000年之间的采访对象发放调查问卷,询问他们是否会在家做饭。

在150名受访者中,35人表示每天都会在家做饭;67人表示做饭并不是“天天都要干的事儿”,每周大概有3—5天在家做饭;有25人说每周只在家做一两顿饭;有23人则称自己从来不做饭。需要特别指出的是,在这些受访者中,每天都在家做饭的和每周能做3天以上的都是“80后”,从来不做饭的23人则全部都是“00后”。

这一次,记者仍然通过随机采访和发放调查问卷的方式进行调查,但将受调查对象修改为1990年到2000年之间出生的“90后”和“00后”。在收回的有效调查问卷中记者发现,至少80%的受访者表示经常动手做饭,有60%的受访者表示“喜欢做饭”,有15%的受访者表示:“会做,但不经常”,只有不到5%的受访者表示:“仍然不会做饭。”

是什么原因,又让年轻人回到了厨房?受访者赵佳佳告诉记者,越来越智能化的厨具用品“功不可没”。赵佳佳给记者展示了她的做饭“神器”,空气炸锅、烤涮一体机、能自动揉面

『三餐经理人』『控油』『盐』究员

年轻人爱上做饭,原因可以很简单

本报记者 韩建慧\文 齐艳芳\绘图



和压面的面条机,能做煲仔饭的电饭煲,以及口径小到不足20厘米的微压锅。

这些工具,都是赵佳佳应付一家三口人一日三餐的工具,想吃炖肉,小小微压锅二十分钟就能炖一锅红烧肉,锅小、量小,还省时间,相比起过去用的大个儿高压锅来说,不知道方便了多少倍。想吃煲仔饭,也不用必须有砂锅,电饭煲的“煲仔饭”功能就能精准控制水量,做出又香又脆的锅巴来。空气炸锅更实用,在“万物皆可空气炸锅”的时代,什么东西都能喷点油就放在里面,成为餐桌上大人小孩争抢的美食。

受访者刘静怡告诉记者,她本来是不爱做饭的,小时候印象最深的就是厨房玻璃上那一层永远擦不干净的黑油垢,母亲身上的罩衫永远有散不掉的油烟味,小朋友曾笑话她说:“闻闻你妈妈身上的味儿就知道你们今天吃的啥。”

“那时候我就觉得做饭是顶讨厌的一件事儿。我没什么口腹之欲,对于吃食一向是能下咽就行,只要不让我动手,啥我都能吃饱。”她说。

女儿出生后,刘静怡开始试着给女儿做一些小巧的辅食。“慢慢地不那么讨厌做饭了,我觉得要归功于油烟机,我前几天还和妈妈讨论,抽油烟机真是最伟大的发明之一。”刘静怡说。

受访者郭巧子也认为,智能化的厨房是她最爱的“战场”。“我家的厨房装修设计是我一手操办的,我喜欢做西餐,所以预留了西厨的位置,装了洗碗机、厨余处理器,定制了我喜欢的餐边柜,买了很多网红锅,又好看又好用,在这样的厨房里给家里人做做饭,我觉得特别满足。”她说。

受访者曹雪说,前两天她刚体验了一把自己在在家做烤鱼的经历。“新入手了一只烤涮一体机,早就想试验一下的。以前的烤涮一体机刷洗不方便,现在的锅子和烤盘都是分离式的,导热又快又好洗,我和爱人最大的兴趣就是在厨房里复刻各种吃过的美食,什么豆花烤鱼、什么荔枝烤肉……反正这些厨具都能实现。”她说。

受访者张爱藤则表示,她最喜欢在做饭的时候让直饮水机给她讲故事。没错,就是直饮水机,因为能连接WiFi,带语音播报的饮水机变成了音箱,绑定喜马拉雅的账号后就可播放上面的内容,如今已经是张爱藤最爱的小家电之一。

记者注意到,多功能、智能化的小家电或者是厨具,的确能让做饭的人省时省力,比如解决了噪音问题的豆浆机,破壁机,就是家庭早餐的好帮手。能自动翻面的电饼铛,又给“手残”一族解决了大问题。还有类似可以定时、连接WiFi的各种小家电,都大大提升了年轻人做饭的兴趣和乐趣。

美食教程、加工方式吸引年轻人勇于“实践”

除了便捷好用的厨具,让年轻人下厨房变得有趣,各种美食教程和对食材的加工方式也在吸引着年轻人勇敢尝试。

市民周侠说,现在做饭好像没有那么难了。周侠小时候很羡慕同学有会做饭的妈妈,同学常常炫耀今天吃了烧茄子,明天吃了辣子鸡,后天又吃了什么,而自己的妈妈永远只会炒青菜、炒鸡蛋、大烩菜。

吃着大烩菜长大的周侠对做饭这件事曾经“望而生畏”,“我妈总说自己没手艺,我也觉得我没啥手艺,指望结婚后媳妇儿会做饭,却发现她还不如我呢。但现在我觉得做饭不难了,打开抖音、快手,时时都有做饭的视频,美食博主讲得特别细致,跟着下来啥都会做。”周侠说。

“95后”女孩宋蕾也表示,自己最喜欢看的就是各种美食主播拍的做饭视频。“很多食材我不知道怎么处理,更不知道怎么做好吃,但是看多了这些美食教程,就都学会了。我现在会的可多了,什么菜系只要有材料,我就敢上手试一试。”她说。

今年34岁的梁惠最近在学习视频剪辑,准备做个视频创作者。梁惠是位全职妈妈,如今

孩子上了幼儿园,她又拾起了自己喜欢的工作,那就是拍视频做美食博主。“想找一份既能挣钱又能时间自由的工作其实也不容易,尤其是我这样的学历能力都一般的人。后来想到看了很多美食节目,为啥不做美食博主呢?专门分享自己的一日三餐。”她说。

梁惠先从比较容易的模仿做起,拍自己模仿美食大咖的过程,从开始的成品令人捧腹到有模有样再到青出于蓝而胜于蓝,两万多粉丝见证了她的成长,这让她更加爱上下厨房这件事。

除了各种美食教程让做饭变得容易学习之外,火遍全网的各种对于食材的预处理和预加工方式也让年轻人有了试一试的冲动。受访者高晶晶是位上班族,每天早上8点钟就要去公司,中午12点提前一分钟下班都不行,午休时间那么短,她早就习惯了带孩子去婆家娘家轮番蹭饭的日子。

偶然一次,高晶晶看到了一个短视频,介绍了上班族如何预处理和加工食材,一次备出一个礼拜的量来,这简直帮她推开了新世界的大门。“周五晚上我就和女儿拟下一周的菜单,周六打发老公或者全家人一起出动去菜市场照着单子采购,周日我就开始各种预处理,肉切成片或者条,用保鲜袋一包一包装好,菜该切的切该洗的洗,葱姜蒜都切碎了用保鲜盒装起来搁在冷柜,在充分利用了冰箱的功能之后,我发现做饭真的变得简单快捷了。尤其是因为提前计划好了菜色,只要没突发情况就照单执行,会很节省时间,不用像以前一样拉开冰箱门不知道做什么好。”她说。

因为学到了处理方法就爱上做饭?这样的情况多吗?高晶晶告诉记者,自从她学会之后,推荐给身边许许多多跟她有同样困扰的主妇们,不少人都开始回归自家厨房,和她一起参考学习。大家还建了群,经常交流心得,比如芹菜能焯水但是不能冷冻、韭菜预处理只能切段不能切末、大蒜剥皮后整粒收纳比打成末冷冻后食用味道更好……于是高晶晶和她的朋友们自封“三餐经理人”,对于“经理”三餐特别有心得。

健康理念、健身需求将年轻人“赶”回厨房

当然,也有许多受访者表示,他们之所以愿意回到厨房,更多是受健康理念的影响。

“90后”受访者刘静怡就笑着告诉记者,以前不做饭固然是怕油烟,另外也因为外面就餐实在是很方便,可选的又很多。但女儿出生后,她逐渐跟大多数母亲一样,为了孩子的健康努力让自己奋斗起来。

刘静怡的女儿很喜欢吃午餐肉,她以前经常买成品罐头给她吃,但媒体上隔三岔五就会有加工企业暴雷,不是卫生不达标,就是顾客吃到了异物,再不然就是价格一路疯涨,都让她觉得很郁闷。偶然一次,刘静怡在网上学到了做午餐肉的方法,惊觉原来这么简单,便自己采购了食材试一试,果然很轻松地就做出了好吃的食物,孩子吃得可不亦乐乎,她也觉得自己动手做的又放心又健康。

受访者贺永宁则表示,自己是因为被“科技与狠活儿”吓到了。前不久抖音上有一位博主非常火,是揭秘各种美食的制作过程,不少以前吃的倍儿香的餐食原来都放了各种叫不上名字的添加剂,这让他联想到自己刚刚30岁就开始越来越差的身体情况,怀疑肯定是平时吃多了高油高盐不健康的食品导致的。

于是贺永宁选择自己动手“丰衣足食”,有时候给自己煮碗面,有时候会包饺子、蒸馒头,第一次蒸馒头成功后,他发现原来手工做的馒头面香味儿十足,跟记忆中妈妈做的一模一样。

受访者刘娇则表示,她选择自己开火的原因,纯粹是因为减肥需要。刘娇是一位健身达人,每天对摄入的食物卡路里都计算得非常清楚。如果经常点外卖下馆子,很难控制摄入的标准,于是她开始自己动手,水煮蛋、煮牛肉、煎鸡胸,是她经常给自己做的餐食,慢慢地摸索出了很多经验,比如鸡蛋煮几分熟最好吃,牛肉如何卤既能入味儿又省事儿,糙米饭如何泡米才能保证熟得均匀,都是她的日常心得。

刘娇的男朋友海浩也有类似的要求,海浩正在跟着女朋友减肥,所以第一件事就是戒掉了平时爱吃的高油高盐食物,改为和女友一起“当兔子”,清水煮白菜也能吃一餐。吃的简单,就更需要两个人在厨房里一起动手,做食物过程中的快乐足以抵消他们在减脂期对不能胡吃海喝的抵触情绪。“我们就是传说中的控油‘盐’究员,专门研究咋控制油盐摄入的。”海浩笑着说。

当然除了这些原因之外,还有许多客观的原因,也让年轻人选择重新回到厨房。比如,受新冠肺炎疫情的影响,很多市民都觉得,还是自己在家做饭吃更安全,可以避免在人多的地方扎堆儿。另外,很多年轻人体会到了囤货的重要性,既然囤了,那肯定得吃,不然就浪费了嘛。

记者还发现一个有趣的现象,在许多受访者看来,家庭的厨房和餐桌还兼具了当代年轻人需要的社交功能。当代年轻人显然与老一辈们有所区别,他们不再奉行“酒桌文化”,不认为聚餐一定要喝酒或者到饭店里去。三五好友约着品尝一只现烘焙的蛋糕,或者是共享秋天的第一只螃蟹,乃至于一起喝一喝家庭版的奶茶,都能满足大家“聚”的需要。

“00后”受访者樱子就表示,自己越来越不爱到餐厅或者酒吧里去玩儿,她更享受宁静的、舒适的空间,那自己家就是最好的选择。“我可以煮一壶花果茶,做几块小点心,烤点红薯什么的,就能组一个聚会,好闺蜜们穿着睡衣敷着面膜躺在沙发上聊天,难道不比坐在咖啡厅舒服吗?”

不论如何,年轻人回归厨房,都是一件可喜的事儿,它说明,生活中的烟火气仍然是人们最需要的精神抚慰。在受疫情困扰的当下,宅家的时间变得更多,无论是当一个“三餐经理人”还是当一个“控油‘盐’究员”,都能让年轻人寻找到最健康的生活方式。

