

做一个“饭男” 用厨艺展示对人生的理解



从亚圣孟子的“君子远庖厨”，到民间约定俗成的“男主外，女主内”。下厨房做饭，似乎从来就不是男人的日常。然而，在社交平台“豆瓣”上，有一个存在了11年的“饭男”小组，以男人做饭的方式，吸引了15万人乐在其中，成为豆瓣著名的精神部落之一。11年间，天南海北的各色男人，在这里留下了麻辣鲜香的记忆，走向烟火红尘的生活。11年后，那些在烹饪中感受生活的男人们，现在都生活得如何呢？

□卡努比

男人做饭，远远不只果腹这么简单

11年前的2007年5月23日，是“文元”注册进入豆瓣的第一天，也就在这一天，刚在北京落脚的他创建了“饭男”小组。为的是让那些独自漂泊在异乡的直男，能有个慰藉空虚肠胃的交流空间。彼时，距离乔布斯拿出改变互联网生态的苹果手机还有2年，距离24小时不休的便利店、满街飞驰的外卖小哥，更是还有漫长的5年要等待。

所以，对许多尚在单身的年轻人来说，能在“饭男”小组里看到与自己境遇相同的直男，居然能做出如此精巧的饮馔，不啻为一种鼓舞和召唤：他们能做到的，我也可以！更重要的，通过小组下的各地“蹭饭交流群”，组员们可以在孤独的异乡吃到温馨的家常菜，扩大交际圈，尤其是认识姑娘。

少豆友慕名前往。后来，黑麦的私厨一饭难求，价格不菲。而此后那些火爆一时的到家烹饪O2O服务，谈到创意灵感时，多有提及“饭男”小组的私厨。

回到文元创建“饭男”小组时的初衷，男人做饭，远远不只果腹这么简单。其间的欲望、野心、理想，优雅巧妙抑或用力过猛，让这个群体活色生香，丰富多彩。以至于受“饭男”启发建立的“做饭的女人”小组，积累了十年也不过聚拢了25477位组员，连“饭男”的零头都没有。

就像“饭男”小组的成员Slogan说的：做饭不仅仅是满足男人的胃口，还能慰藉孤独，修炼技能，结交朋友，证明自己……

食物是主线，却不是唯一的主角

无论男人女人，都逃不开柴米油盐的日常生活。但因为社会角色和分工的不同，如果说女人下厨房

出细活的耐性，更有毫无滤镜美颜遮掩的真实。这种充满直男范儿的烹饪方式，让人感到在他们或粗犷或洒脱的外表下，其实都有着一颗柔软的心灵。他们懂得良辰美景、美味佳肴，都是不可辜负的人间烟火，简单的菜蔬经他们烹饪后有了缤纷灿烂的色彩、酸甜苦辣的滋味。

毕竟在外卖全方位覆盖、餐饮高度发达的今天，还能有男人走进厨房，系好围裙，放平案板，操起菜刀，若没有定力、勇气、耐性、担当以及对实现自我价值的无限渴求，大概不会以享受时光的心情来面对柴米油盐酱醋，更无法炮制出美味飘香的饭菜。

为自己，更是为对面的人做饭

当灵魂的香气慢慢溢出饭菜的鲜香，如今的“饭男”小组更多的面目是“你还是单身吗”“一直在找这么一个姑娘，说好了我做给她吃”这样的征友启事。

甚至，“想征个会做饭的男友”“赐我一名‘饭男’吧”“坐标上海，想要为会做饭的暖男刷碗”这样帖子的出现，显示出很多姑娘为了寻找爱情，慕名来到这个被做饭聚集起来的孤独男人世界。

在某个寻找同城“饭男”的征友帖里，一位女豆友在评论区回忆：“儿时曾经历过几家人共用一个厨房的艰难时光，我仔细观察过，凡是家里来了重要客人时，炒菜的人，往往就会由这家的女主人转换成了男主人了。就连过年时的饺子，也是由男主人负责调制最为重要的饺子馅。”

正是这些少年时留存的男人做饭记忆，让那些成年后漂泊异乡的姑娘，在寻觅伴侣的孤独日子里，天然回想起那些由男人烹饪出的盛大味道。也让她们在独自忙碌生活的磨砺中感到：恋爱的激情、新婚的激情，都会随时间慢慢磨灭殆尽，逐渐演绎成柴米油盐酱醋茶的平淡生活，当爱情褪去了惊心动魄，不再气促心跳。一个能给你做饭的男人，一个能在烟火红尘里乐在其中的男人，比那些只会卖萌耍帅、冲动浮躁的男生强。

11年的时光，15万个组员，在他们共同经历的每日三餐，200多万次或独自下厨，或对坐分享里，豆瓣“饭男”小组，从一个烹饪社交空间，变成了一个精神交流园地。小组讨论区的置顶帖，是一个已经历经11年，积累了2276个回应的“小男们自荐一道拿手菜”。2016年，帖子的主人Ibiza看着这场长盛不衰的讨论，在标题后又增加了一句：历经9年，叔已从小腊肉变成老肉干，此帖依然不倒，神作啊！

的确如此，慢慢翻看这些直男们磕磕碰碰的烹饪探索，在为自己，为爱人，为家人洗手做羹汤里，这些笨拙的男人们，逐渐变得灵巧，变得柔软，慢慢开始理解妈妈每日烟火操劳为家人准备三餐的辛苦，爸爸年节时充满仪式感的调味炮制。其实，不管是男人还是女人，一个人，也要好好做饭，一个人吃饭也不差，只是还是希望有人一起来吃，这样会觉得再累也值了。

当一个男人明白这些道理后，他便在精神上，成了一个“饭男”。

年轻弓箭手 重新为“酷”下了定义

假设有一天，电影里丧尸病毒爆发的情节发生在现实中，用什么东西最适合保命？“锅碗瓢盆是绝对不行的，近战风险太大，稍有不慎你就挂了。弓箭，才是终极兵器！”大三学生朱箐一谈起弓箭就开始比划，他自称有10年“弓龄”，但真正参与这项运动只有两年，之前一直是在虚拟世界满足百步穿杨的乐趣。

□康了烦

朱箐是个游戏高手，而且人如其名，在各类游戏中一直奉行“放风筝”原则，也就是远程攻击敌人——保持长距离耗死对方的一种战术。因此，弓箭成为朱箐在游戏里最擅长的武器。久而久之，这种古老又神秘的武器吸引他突破了次元壁，开始在现实生活中尝试射箭这项运动。一发不可收的朱箐有一个游戏主题的微信群，在他的影响下，群里因为游戏集结到一起的网友们也纷纷入了坑，最终一个游戏微信群变成了弓箭微信群。

反曲弓、复合弓、传统弓等各类弓种，朱箐基本都实际操作过，但他最喜欢的还是复合弓。因为他觉得在精准度上，复合弓绝对是一流的，而且各类零件组装拆卸的过程，能够让强迫症患者感到满足。“反曲弓是奥运会比赛用的，复合弓是美剧里那些孤胆英雄最常用的，至于传统弓，比较难操作了，而且就我对圈里的了解，玩传统弓的要么是大叔要么是单身”。

90后“董胖胖”却是个地道的传统弓箭爱好者。“董胖胖”供职于一家杂志社当文学编辑，白天审读作家投稿，晚上就去箭馆练箭，一文一武，看起来有些分裂，但“董胖胖”表示他从射箭中领悟了编辑之道：“其实射箭是种很枯燥的运动，就跟每天看稿子一样，总有厌烦的时候。你需要不断投入热情与耐心，一旦心浮气躁，箭就会射偏，再好的作品摆在你面前，你也看不下去。”

传统弓在各类弓种中是属于比较难练的，更考验弓箭手的技术，因为没有现代弓箭的瞄准器等辅助装备，传统弓射法更像一种“玄学”，需要付出比其他弓种更多的时间与精力。“如今弓箭馆很多，拿着自己的传统弓出门很拉风，但是人家玩反曲、复合的，命中红心比你容易，我们玩传统弓的经常十箭九不中，偶尔还会脱靶，相当丢人。”“董胖胖”说。

为此，他日常还会研究诸如明代茅元仪编辑的《武备志》、戚继光的《纪效新书》，从这些古籍中探寻失传已久的技法。他还会在贴吧、豆瓣上与资深弓友交流心得，每当在互联网上看到有人分享了一些新发现，就会实际验证一番。与其说他是弓箭手，不如说更像一名弓箭考古学家。

90后“羊驼君”也是一名传统弓箭爱好者。他在拍摄微电影的时候认识了许多弓箭达人，还经常参加文化团体控弦司的“射礼”活动，除了提高射箭水平，也由此了解中国传统文化礼仪。

相比各路弓箭爱好者，今年24岁的子豪不仅热爱这项运动，还是一名职业弓箭手，目前在一家弓箭俱乐部担任教练及签约射手，经常代表俱乐部外出参加比赛，日常训练平均每天要射100—300箭，因为强烈的体育竞技心让他选择了奥运弓种——反曲弓。

普通的弓箭发烧友或是专业选手参与弓箭这项运动的原因都不相同，没有上一辈人的影响，没有学校的引导，年轻人在反复的扣弦、拉弓、撒放中，最终又悟出了属于自己的见解，磨练了心性，这是一种具有独立色彩的修行。当我们还在纠结“年轻人是不是不够酷”的时候，这些年轻的弓箭手已经重新为“酷”下了定义。



正是这些诉求，构成了“饭男”小组的核心生态：组员亲自制作美食的过程和成品照片，各类以美食社交为目的线上线下活动以及组员们都希望看到的“饭男”生活故事展现。

这一生态，在“饭男”小组被回应最多的帖子之一——Nomad的“坐标北京，就是会做饭！就是没‘女票’！”中展现无遗：坐标北京昭告生活区域；会做饭传递出愿意与人分享的态度；没女朋友，征婚交友的意图昭然若揭。

就是这样一个个“动机不纯”的帖子，自称“人丑不高会做菜”的北京土著Nomad，用115张亲手做的美食晒照，在4年多时间里收获了13614条回应，成为小组名列前茅的热门帖。

拔丝地瓜、油炸芋圆、韩国拌饭；一人独食、三人小酌、轰趴聚会；众多美食照片记录了Nomad的烹饪手艺从青涩到熟练，也让每周在他帖子下等待“云吃喝”的豆友们，看到Nomad一步步从一人食，到有了猫，继而桌上开始多出了一副碗筷。

因为做饭而改变人生的远远不止Nomad，这些在“饭男”小组中自己做菜自己吃的男人，逐渐成了各自领域的意见领袖。出类拔萃者如《三联生活周刊》的主笔“黑麦”：他在家中操持一桌菜，在“饭男”小组里发布通知，引起不

多是为了过日子，那男人下厨房就有了一层找乐子的意味。就像“饭男”小组的创始人文元，尽管开启了一个传奇小组的11年，但他却从没在自己的主页上晒出过哪怕一道菜品。

当微信风起云涌后，文元创建的同名微信公号，也仅仅推送了17次便偃旗息鼓。最近几年，不断有组员跑去文元的豆瓣主页下留言，请他“出山”维持小组秩序，但沉浸在音乐与传媒的文元早已淡出了豆瓣，融入了拥有更多味道的真实生活。创始人这种佛系的自然生长心态，反而造就了“饭男”小组随性自由、妙趣横生的氛围。

如今的“饭男”小组，早已退去了往日的火爆，更像是一个自我展示，随缘交友的开放广场。有人在这里抛出姻缘红线，有人则热切期待切磋厨艺，更多的则是边吃边聊，畅谈人生。

食物是主线，却不再是唯一的主角。在“饭男”小组11年积累的1万余条帖子中，每一次被组员推选出的“饭男”出镜，都会引起小小的高潮。爱吃肥肠的程序员，会做各种牛肉的媒体人，偏好减脂轻食的健身达人……这些职业、性格各异的天南海北性情中人，用厨艺展示着自己对人生的理解。

在“饭男”们对各自拿手菜的描述中，我们总是能看到瓷实的碰撞、剧烈的翻炒、实在的口感、慢工