

# 从无戏可拍到金鸡奖最佳女主角 张小斐的逆袭路，并非娱乐圈爽文

1月10日，张小斐度过了她的36岁生日，她在社交平台上翻唱了一首《暗涌》回应粉丝的祝福，贾玲也在当晚晒出二人合照并配文：“大碗一姐生日快乐！”在不久前举行的第34届中国电影金鸡奖颁奖礼上，张小斐凭借《你好，李焕英》荣膺最佳女主角奖项。从名不见经传的小演员到一夜爆红，再到站上充满荣光的领奖台，许多人评价张小斐的逆袭之路堪比“爽文”，其实这条路已经走了十五年之久。



齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 李睿

## “半透明”的电影梦

2021年春节档的一部《你好，李焕英》，让张小斐成为票房54亿的大女主，影片处处透露着真诚，张小斐诠释的李焕英温暖有力，充满生活气息，金鸡奖的颁奖词这样评价她：“表演清新松弛、沉稳投入，细节塑造丰满立体，对生活和时代感的把控恰到好处，用真情唤起了观众的情感共鸣。”

在此之前，张小斐在演艺圈一直处于“半透明”状态，人们熟悉她大多也是因为小品舞台，而非电影。张小斐出生在辽宁的一个普通家庭，从小就喜欢舞蹈，1997年，11岁的她离开家乡，前往北京学习舞蹈，在每天高强度的艰苦训练下，终于在2001年考入中国武警文工团。张小斐不满足这个许多人梦寐以求的“铁饭碗”，在19岁时，她怀揣着“电影梦”考上了北京电影学院表演系，与杨幂、袁姗姗、焦俊艳是同学，学习成绩一直名列前茅，她在一档节目中提到：“进电影学院的时候，我的目标很明确，就是成为一名电影演员。毕业之后，我就跟很多毕业生一样，我要在北京生活下去。”

可是张小斐的星途并不顺

利，大学期间拍的戏怎么也火不起来，在校期间她主演了战争题材电影《烽火岁月》，正式开始演艺生涯，后来出演《大饼的莎士比亚》《村学的冬天》等电影，并未获得多少关注。另一边，同学杨幂已经凭借《神雕侠侣》《仙剑奇侠传三》《宫》等作品大红大紫，袁姗姗也凭借《宫2》迅速走红。张小斐面临着无戏可拍的窘迫生活，只能在剧组跑龙套：“经常挨饿，有一次饿得连上一顿饭是什么时候吃的都记不住了。”

直到2021年《你好，李焕英》逆风翻盘，张小斐终于红了，粉丝们在狂欢张小斐“一路逆袭”时，也不乏“时势造英雄”的声音。活跃在喜剧界十年之久，张小斐格外感恩小品舞台对自己的锤炼，她在获得金鸡奖后接受采访时说：“没想到演小品给我带来这么多，没想到因为演小品，把我一步步引回到电影这条路上。我特别感谢走过的每一步路，都能牢牢地抓住，没有放弃。”

## 惺惺相惜的流金岁月

有人用“流水的男演员，铁打的张小斐”来形容贾玲的小品，在作品之外，是贾玲和张小斐惺惺相惜的流金岁月。

在长期无戏可拍的经历之后，张小斐考取中国广播艺术团的主持人，在职业上做出选

择，也正是在这里，她遇上了人生的挚友与贵人——贾玲。在贾玲的引导下，张小斐开始尝试喜剧表演，2012年，她搭档贾玲等人出演的小品《女人N次方》登上北京卫视春晚，后来多次登上央视春晚舞台展现喜剧天分。

当时的贾玲也并非一帆风顺。两人相识时，贾玲也刚刚在喜剧界熬出头，更巧合的是，中央戏剧学院科班出身的她，也曾在毕业后寂寂无名地北漂了9年，住过地下室，在节目里反串扮丑，一个说相声的姑娘，硬着头皮在综艺和小品里闯荡。

高颜值与喜剧表演，并未给张小斐带来太多曝光率，她依然是大家视野里的“小透明”，在2018年一档真人秀节目中，张小斐与其他演员要合拍一部短剧，但在排练时被对方以“捋剧本”为由多次拒绝对戏，这段往事在张小斐成名后被粉丝翻出来，当做娱乐圈“捧高踩低”的典型多次嘲讽。

2012年时，还没这么红的贾玲在一次探班后心疼地写道：“小演员，命真贱，快变成大腕吧！你离变成姐的偶像就差一部戏了！”这位朋友，就是当时演艺圈里还默默无闻的张小斐。2016年，张小斐成为贾玲创办的大碗娱乐的首位签约艺人。

金鸡奖揭晓的那一刻，张小斐眼含泪花深吸一口气，起立之后径直走向贾玲，将手中的小红包递到她手中，二人紧紧拥抱。

# 《风味人间3·大海小鲜》热播，山东鲅鱼海参挺抢镜 美食纪录片有风味，也有烟火人间

陈晓卿、李勇担任总导演的《风味人间3·大海小鲜》正在腾讯视频、浙江卫视热播，镜头对准了绵长海岸线上的海鲜饮食文化。鲅鱼、海参、海蜇、八带等山东地方特色海鲜美食也频频出镜，吸引大家的目光。山东沿海城市的自然环境、人文风景等也得以一一呈现。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 师文静

## 渔家餐桌 与山东好男人

纪录片中最先出镜的山东海鲜是青岛王哥庄的新鲜鲅鱼。鲅鱼丸、熏鲅鱼、甜晒鲅鱼炖豆腐、鲅鱼贴饼子等美食让人垂涎。鲅鱼片段短短几分钟，却从开海拍到甜晒鲅鱼制作过程，再拍到过年的鲅鱼宴，呈现出鲅鱼在胶东美食中的地位，也拍出鲅鱼美食背后的饮食人生。

纪录片中第二个出场的山东海鲜是烟台的野生海参。在牟平海岸线，年近七十岁的老王是方圆百里最年长的潜水员。他的工作是下到几米至几十米的大海里打捞五年生长期的海参，这种海参深受大家追捧。老王吃海参的方式，让观众直呼新奇：生吃参花、参花蛋汤、海参蘸辣根、海参韭菜水饺，一顿饭吃下来，老王的渔家餐桌上透着低调奢华。

在青岛灵山岛，开小旅馆的史盼盼用传统的螺壳打捞一种叫

八带的小章鱼。小葱拌八带是春天的味道，而一桌丰富的海鲜，是史盼盼与在岛外生活的妻女团聚的最佳情感表达方式。在青岛崂山区黄山村，渔民老隋打捞的海蜇每只超过100公斤，海蜇的分割工作在船上同步进行，下船当即水煮，锁住最新鲜的口味。老醋蜇头、海蜇里子炒白菜、炙子烤海蜇、海蜇凉粉等大餐纷纷登场，渔民老隋的“山东好男人”形象也跃然屏幕。

《风味人间3·大海小鲜》每集聚焦四五个海鲜美食故事和人物，频频出镜的山东海鲜美食，展现了山东海产的丰富多样，以及海鲜美食对大众生活的深远影响。

## 丰富海鲜 与人间温情

近年来，美食纪录片不只是拍美食，也揭示食物背后的自然环境、历史、文化相互交织的丰富性。把大自然的馈赠，转化、调配成万千风味，这离不开人们的劳作与用心。《风味人间3·大海小鲜》也不例外，观众在对海鲜美食“大饱眼福”之际，也感受到更深



层次的美食文化和人间百态。

像往季作品一样，《风味人间3·大海小鲜》在食物呈现上，对于中西餐做法的不同，也进行了深入挖掘和对比。比如第三集中，山东胶东沿海一带盛产的海参，中餐吃海参外壁，葱烧海参色香诱人，但西班牙人吃的是海参的内筋，对待食材的不同处理方式，不难看出东西方饮食文化的差异性。该分集导演傅婧婧介绍说：“西方人对蛋白质比较钟情，而东方人则对口感有着不一样的需求，还有审美上的差异，也造成了海参做法不同。”观众在看到中西方不同做法的碰撞时，

也是直呼新鲜。

《风味人间3·大海小鲜》的改变和创新，让人们看到了美食纪录片的更多可能性，尤其是第三集“全员喜剧人”的故事情节，盘锦老李一玩帆船就上瘾，而且笑称“全中国都找不到对手”；开饭店的阿胖，在菜市场和摊贩们说相声般对谈等，都令观众在捧腹大笑的同时，收获了满满的感动。海味美食中独有的幸福味道，让观众在欢声笑语中，体会到了更深层次的情感。

可以看出，新一季作品对美食故事的呈现更轻盈、更活泼，体

现了不同地域和人物的日常生活气息。同时观众还能看到摄制组将镜头对准了传统的、行将消失的捕捞手段，骡车下海、高跷溜网捞虾、攀岩采集、螺壳打捞、手拖大网等捕捞方式，让观众大开眼界。地域美食、文化传承、烟火人间都连在一起，增加了纪录片的内涵。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：李皓冰 美编：陈明丽