

近期,“邪修”一词走红网络,“邪修”减肥、做饭等在互联网掀起热潮。“邪修”原指修仙小说中背离正道、用极端手段的反派角色,其核心逻辑与特征是用荒诞、反常规方法解决问题,意外获高效结果,还带有戏谑、反叛和创意解构色彩。

随着网络文化传播,“邪修”成为年轻人对“剑走偏锋、脑洞清奇”行为的戏称,像用奶茶做菜、挂面做凉皮、绿豆冰淇淋熬绿豆汤等。在社交媒体上,“邪修”做饭成为潮流,吸引无数网友关注与模仿。

■据《华商报》



图据新华社

# 邪修 做饭爆火的背后

## 一场舌尖上的叛逆实验

### “邪修”文化的破圈与流行

将不搭边食材融合,创造出意想不到的佳肴,许多网友纷纷晒出“邪修”作品。例如,一个微波炉就能做好的葱油拌面:挂面用开水烫软,折一下浸在水里,进微波炉高火叮3分钟,葱段加食用油放进微波炉叮5分钟,色泽十分正宗,在葱段中加调味品,淋在面条上拌匀就能吃。用养乐多制作叉烧:准备两瓶养乐多、一瓶清水以及半瓶生抽,一起烹煮25分钟,最终成品的口感相当不错。爽口的柠檬鸡爪:

点一杯香柠百香果饮品,备注去掉椰果、选择五分糖、额外多加百香果,用其替代水来浸泡鸡爪,整个过程既简单又充满创意。

陕西省健康管理师协会常务副会长王勇健从社会学专业角度给出了解释:“‘邪修’做饭是突破传统、用非常规食材组合或加工方式追求感官刺激的烹饪现象。其核心是‘效率优先’与‘创意解构’,通过缩短烹饪时间或颠覆传统搭配满足快节奏生活需求。它之所以能够迅速

流行,主要是迎合了现代年轻群体快节奏生活方式,降低了烹饪门槛,让他们能在有限条件下享受动手乐趣。”

而中国烹饪大师名人堂导师庄永全从烹饪角度给出了不同看法:“‘邪修’做饭是新生事物,从专业角度来讲,它脱离了中国烹饪。‘邪修’做饭可选择多种食材,简单且方便,会受到一部分人的欢迎,但从食材搭配上看,有破坏营养素的可能。”

□相关链接

### “邪修”食谱

#### 软糯版山楂草莓味的红烧肉

食材:五花肉500克、山楂适量、草莓适量、生姜几片、料酒适量、酱油适量、盐适量

步骤:五花肉切块,用开水焯水去血水,捞出备用;在锅中加入适量油,放入姜片爆香;加入五花肉翻炒至表面微黄;加入山楂和草莓,倒入料酒、酱油和适量盐,大火烧开后转小火慢炖;炖至肉质软烂,汤汁浓稠即可。

#### 免烤版煤球蛋糕

食材:奥利奥碎80克、黄油30克(融化)、黑芝麻酱50克、奶油奶酪100克、淡奶油100毫升、吉利丁片5克、竹炭粉3克(可食用)

步骤:奥利奥碎加融化的黄油压在模具底,冷冻10分钟;软化的奶油奶酪加黑芝麻酱和竹炭粉搅匀;吉利丁片冷水泡软,挤干后隔水融化,倒入奶酪糊;淡奶油打发至6分发,拌入奶酪糊;倒入模具,用吸管戳出12个“煤孔”,冷藏4小时脱模。

#### 糖醋排骨(橙汁版)

食材:600克猪肋排、400毫升果粒橙、3片姜、2勺生抽、1勺老抽、1勺料酒、2勺蜂蜜、1勺白醋、1个八角

步骤:肋排撒1勺盐,泡20分钟冷水;冷水下锅,加姜片、料酒,大火煮沸撇浮沫,2分钟后捞出;用2勺生抽、1勺老抽、1勺料酒、2勺蜂蜜、1勺白醋、400毫升果粒橙调好酱汁备用;排骨用热油煎至两面焦黄后,倒入调好的酱汁,加八角和姜片,加水淹没排骨,大火煮开后,转小火盖锅盖焖30分钟,最后开大火收汁。

### 重新定义美食的边界

“邪修”做饭的作品展现出对传统烹饪方式的颠覆和创新。从传统烹饪技法到“邪修”做饭,年轻人正在用自己的方式重新定义美食的边界。

年轻人通过“邪修”做饭,享受了自己动手的乐趣,同时也释放了压力。但也有人提出质疑:“这不

仅存在安全隐患,而且长此以往,对身体的健康也有影响。”

对此,王勇健在接受采访时表示:“进行‘邪修’做饭时,如果不违反基本饮食操作安全原则,一般不会出现严重食品安全问题。长期健康影响主要取决于饮食结构,若膳

食长期符合中国居民膳食指南推荐的平衡膳食准则,对健康产生影响的可能性不大。但某些‘邪修’做饭碳水占比超60%,长期如此可能有蛋白质、维生素等营养摄入不足风险。所以,追求新奇时要遵守食品安全规范,注重饮食多样均衡。”

### 中国烹饪的坚守与挑战

“邪修”做饭话题在抖音有2.8亿次播放量、数十万点赞量,有人以此起号提供网络菜谱。因此,探讨“邪修”做饭是昙花一现的流量密码,还是会演变成稳定餐饮细分市场、催生新饮食文化,还需听专业人士看法。

“这可能是过渡现象,但背后是对便捷、有趣、低门槛的烹饪需求

的反映。这不太可能成主流饮食文化,但部分创新元素若转化为可标准化、营养可控、成本合理的模式,有望沉淀为新餐饮业态。”王勇健解读这一现象背后的真实需求。

将“邪修”做饭与传统中国烹饪结合是否可行?庄永全表示:“‘邪修’做饭并不规范,会改变食物本身的味道。因其食材和调味搭配随意,

它也违背中国烹饪和食材本味原则。中国烹饪原则讲究色、香、味、型、气、营养。中国菜有融合菜、创新菜,‘邪修’做饭也是一种创新,方便简单,受年轻人欢迎。中国烹饪属于世界三大菜系之一,驰名中外,需保持传统。中国菜以味为主,有糖醋、鱼香味等正统味型,采用‘邪修’做饭会打乱味型,违背中国菜特点。”

### 契合了年轻人的烹饪需求

“邪修”做饭热度高引人深思,传统“快餐”是否跟不上当代年轻人节奏?在这场舌尖叛逆实验中,年轻人不满传统烹饪方式与食材搭配,不受传统规则框架束缚,用新颖方法做美食。其是否影响传统餐饮、倒逼厨师创新,还需从长远深入层面讨论。

王勇健认为,任何新兴饮食表

达方式都是对既有餐饮文化的补充与推动。这类烹饪风格有强烈个人表达和视觉创意,能为传统餐饮提供参考元素,推动厨师在坚守技艺时尝试更多样、有趣的呈现方式,丰富菜品表达。同时,它促使消费者以更开放视角理解美食,其不仅是味觉满足,还涵盖文化表达、情

绪链接与社交互动等。传统烹饪繁琐耗时,“邪修”做饭便捷,契合了年轻人烹饪需求,更适应现代生活节奏与需求。

从刚开始被群嘲的“厨房鬼畜”到如今的高热度话题,或许我们正在见证:那些看似荒诞的尝试,正在重新定义美味的边界。