

会做饭成相亲“硬通货”，男青年掀起“厨房社交”

厨艺不只是技能，在一饭一餐中显示担当，更折射出平等、包容、共情的新家风

“男，26岁，爱好：烹饪美食、烘焙甜点、研究新菜式”——近期在晚报相亲交友平台上，男性个人资料中擅长烹饪等标签出现频率越来越高。在一场晚报组织的交友活动中，有这样一幅画面：“心动互选”环节，一位形象气质俱佳的女士旁边站着4位男士，同时向她表达爱意，其中一位男士用了一句“我喜欢煲各种时令养生汤，希望有幸为您端上一碗”瞬间俘获了这位女士的芳心，两个人的手紧紧牵在一起。

多家大型婚恋平台近期数据也显示，将此类标签写入个人资料的男性用户比例，在过去3年间增长了近40%。这不再是一种个人选择，而是成为了一种值得关注的社会现象。传统观念里的男性形象，正被系着围裙、在灶台前游刃有余的新一代青年重塑。

□本报记者 赵铮

数据背后：当厨艺成为隐形技能

“刚开始觉得写这个有点刻意，但现在看来，这几乎成了我的加分项。”在金融行业工作的“90后”陈先生告诉记者，自从他在交友资料中加入了“擅长川菜、会做甜品”的描述后，收到的互动和关注明显增多。某知名婚恋平台2025年度的数据也证实了这一趋势：在22-35岁的男性用户中，将“烹饪”“美食”等关键词放入兴趣爱好的占比已高达68%，超越了“健身”“读书”“旅游”等传统热门标签。

在机关单位工作的宇煊，每周六上午雷打不动地去菜市场采购。他的拿手菜是各种砂锅粥。“我以前也觉得做饭是任务，直到有一次为生病的女友熬了一锅蔬菜粥，她开心地说比送贵重礼品更让她心动。”如今，33岁的宇煊去年已经成家，他每周的休息日都会用一顿亲手做的饭菜来打造他们小夫妻俩的快乐时光。

观念之变：从帮忙到责任与乐趣共享

“我儿子和他爸完全不一样。他爸当年真是酱油瓶倒了都不扶，现在我儿子周末回家，常抢着下厨，说让我们



■“会做饭”正越来越多地出现在男性青年征婚的个人资料里。
(制图/赵铮)

尝尝他的新手艺。”家住新华区的周女士笑着“抱怨”，语气里满是自豪。她的儿子，28岁的建筑设计师小枫，是周女士朋友圈里有名的“主厨”，不仅承包家里逢年过节的大菜，还常在朋友聚会露上一手。

29岁的高校老师林哲，则把做饭变成了小范围的“网红”活动。他把自己做的菜品发到网上的同时，还给每道菜起了创意的名称并标注出处，充满了知识的趣味性。“我做的这道茶点——灵感来自《红楼梦》的枫露茶……一开始是兴趣，后来发现很多学生和家也看，这无形中打破了他们对男老师‘不食人间烟火’的刻板印象。”林哲说，这个爱好也写进了他的相亲资料，并成功吸引了现在的女朋友——一位同样热爱传统文化的中学语文老师。他们的约会活动，常常是一起研究文化书籍里的食谱并动手制作。

社会学家分析认为，上述案例体现的现象背后，是多重社会变革的合力。首先，独生子女政策下成长的男性，家庭角色期待更为平等；其次，高等教育的普及和城市生活经历，塑造了更为独立、注重生活品质的个体；再者，女性经济地位与职业发展的全面提升，自然推动了家庭内部分工模式的重新协商。“做饭不再被天然地视为某一性别的分内事，而逐渐被看作一项重要的生活技能和情感纽带，男性掌握它，是参与家庭建设、履行生活责任的直接体现。”某社会学家指出。

此外，社交媒体上大量男性美食博主的兴起，也成功将“下厨”塑造为一件兼具技术性、创造性和魅力的活动，吸引了大量男性模仿和学习，进一步改变了传统的性别刻板印象。

婚恋市场：务实与情感的双重诉求

在婚恋市场上，“会做饭”的标签承载着超越技能本身的内涵。“这传递了几个信号：第一，他有基本的生活自理能力，不是‘巨婴’；第二，他愿意为共同生活付出实际行动，而不只是口头承诺；第三，这可能意味着他注重生活情趣，懂得经营日常的温暖。”高级婚姻家庭心理咨询师王瑜分析道。在她看来，当代年轻人，尤其是女性，在择偶时愈发看重“生活合伙人”的特质，即共同承担生活责任、协力经营家庭生活的能力与意愿。会做饭，正是这种特质最直观、最生活化的证明之一。

30岁的国企技术员晓伟对此深有体会。去年，他与妻子在婚前共同购买了一套房子。装修时，孙伟坚持要一个开放式厨房和一张大餐桌。“我对她说，以后这里是我们的核心区，我做饭，你打下手，或者你加班时，我来煮宵夜。”这个生活画面打动了妻子。现在，晓伟每周制定菜单，两人一起采购。“在菜市场和厨房里的交流，比坐在沙发上各自玩手机和点个外卖幸福多了。”晓伟说。

与此同时，许多男性也主动将烹饪作为情感表达的方式。“比起昂贵的礼物，我更喜欢在她生日时亲手做一碗长寿面和一桌精致的晚餐。那种在厨房忙碌，然后享用成果的感觉，特别踏实、温暖。”计划在今年“五一”结婚的摄影师昊昊说道。他的未婚妻则表示，当初正是因为看到他社交圈里分享的、为母亲生日做的创意蛋糕而对他产生好感，“觉得他是一个有温度、懂生活的人”。

展望：新家风，新常态

从“外卖一代”到“烹饪一代”，当代青年男性对厨房的拥抱，不仅仅是一种技能的学习，更是一种生活态度和家庭观念的进步。它标志着更平等、更合作、更注重生活本身质量的亲密关系和家庭模式正在成为新的常态。

24岁的研究生在读的浩之，是家中独子，父母从未让他下过厨。但是他本科毕业后开始独自居住，从煮泡面开始，逐渐爱上了做饭。今年春节，他第一次独立为全家操办了年夜饭，从红烧鱼、素炒青菜到凉拌木耳，虽然手忙脚乱，但父母脸上的欣慰让他感慨：“那一刻我觉得，我真的长大了，能为家人遮风挡雨了。”

记者手记

当相亲资料中“爱好烹饪”的选项被频繁勾选，我们看到的不仅是择偶标准的变化，更是新一代青年对何为幸福生活、何为理想伴侣的重新定义。这缕从千家万户厨房中升腾起的烟火气，正悄然描绘着中国家庭关系与社会性别观念进步的新画面。

社会主义核心价值观基本内容

富强 民主 文明 和谐 自由 平等
公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善