



热点追踪

84位厨师同台竞技，仅16人能够晋级——《一饭封神》首期节目的残酷淘汰率，揭开了2025年国内美食综艺全面转向强竞技的序幕。随着《一饭封神》《炙热游戏：百厨大战》的亮相，《美味的胜利》的蓄势待发，美食综艺已悄然变身硝烟弥漫的竞技场。从星厨与民间高手的正面对决，到百人生存战的极致考验，节目凭借创新的对抗模式、高压赛制与鲜活的厨师群像，迅速引爆社交话题。各大平台相继入局，专业硬核比拼、抽象搞笑风格、文旅探访等形式百花齐放，共同将美食综艺推向前所未有的爆发期。



赛道升温

从“做菜”到“竞技”

今年，《一饭封神》《炙热游戏：百厨大战》《闪光神厨》等节目相继上线，湖南卫视和芒果TV正在播出《去“湘”当有味的地方3》，爱奇艺的《美味的胜利》更是蓄势待发……美食综艺呈现出多元化、细分化的发展态势。业内将2025年称为“厨综元年”并非虚言。各节目组选择了不同的切入点，推出了多档美食综艺节目。

腾讯视频的《一饭封神》以知名“大厨”与新秀“小厨”同台竞技为节目亮点，厨师们不断向着“一饭封神”的荣耀发起冲击，用一道菜来证明自己的实力，最终问鼎“厨神”之位。节目组邀请谢霆锋、新荣记创始人张勇、世界50佳餐厅主厨郑永麒组成专业评审团，《风味人间》总导演陈晓卿担任顾问。

紧随其后，优酷与浙江卫视联合推出的《炙热游戏：百厨大战》以更接地气的姿态登场。节目创新性地采用了“专业评审+大众嘴替”的双轨制，在中餐泰斗周晓燕等专业人士之外，邀请了潘玮柏、岳云鹏等明星代表普通食客发声。节目以“中国食材”为命题，汇集近百位厨师，最终决出一位冠军。

从过去温馨治愈的慢综艺转向强竞技模式，则是这波美食综艺热潮的最大特点。《一饭封神》首期便呈现了84进16的高淘汰率。赛制设计上，该节目以中国象棋为灵感，创新性地划分“大厨”“小厨”阵营，顶级餐饮人组成评审团。《炙热游戏：百厨大战》则设计了更为复杂的团队作战和生存挑战。“素厨”需先争夺晋级名额，再与“星厨”展开对决，赛制包含团队作战，强调节目竞技性和戏剧张力。

北京师范大学艺术与传媒学院教师彭侃表示，节目依托强竞技模式，鲜明人设与团队对抗，“拉满了”美食节目的戏剧性与观赏性。另外，美食类综艺在经过一段时间的市场沉寂后，观众对此类内容重新产生了新鲜感。他说：“综艺市场本身存在周期性的类型轮转，正如潮汐涨落，某一品类在退潮之后往往又会随着时机再度回归。此次美食综艺的‘回

非遗薪传



把文学性和艺术性融入高跷表演

记者：您是如何成为长祥高跷第四代传承人的？

张勇：长祥高跷是东丽区军粮城知名的传统舞蹈活动。受第三代传承人姚世华师傅的影响，我自幼对高跷产生了浓厚的兴趣，8岁时开始学习棒法、锣鼓和渔翁表演，22岁学成后也开始教授徒弟，我擅长棒和锣鼓的技法。后来，我成为长祥高跷的第四代传人，现任长祥高跷会的会长。

记者：与其他地区或流派的高跷相比，长祥高跷最显著的艺术特色和表演风格是什么？

张勇：长祥高跷作为传统舞蹈项目，其主要内容和形式，部分源于京剧等传统戏剧，这是它有别于其他高跷的特征。长祥高跷借鉴京剧的元素，学习戏曲里的服装、唱腔、身姿、步法和阵法，几代传人逐步对高跷表演的人物角色、动作造型、表演形式作出改变。角色的“手彩儿”道具各有不同，演员穿着戏曲里的戏装，头陀使棒槌，婴儿使马鞭，公子使扇子，座子拿团扇和手巾，渔翁使鱼竿、斜挎鱼篓，樵夫使樵夫担子、腰上掖着板斧。为了更好地塑造戏曲形象，演员衣服里面还要套“胖袄”，使人物的身姿更加魁梧，扮相更为规范。长祥高跷把渔翁摸鱼的技法表现得淋漓尽致。渔翁亮相对时抖去双臂的灰尘，挽起袖子，双腿落地，挽起裤腿，摸鱼步走“S”形，顺势劈叉……长祥高跷集体表演阵势上也借鉴了京剧跑圆场的经验，增加了单加篱笆、五角子、天下太平等各种阵形表演，凸显了千军万马的气势。同时也保留了很多高跷的传统桥段，因此也形成了长祥高跷“戏中有戏，似戏非戏”的特点。

记者：您觉得长祥高跷传承至今，其最大的价值是什么？

张勇：长祥高跷的文学性和艺术性是浑然一体的，充分展示了天津的风土人情和民俗文化。借鉴京剧的表演艺术形式，长祥高跷将津门的民俗特点，通过唱念做打、展演结合，呈现在观众面前，令观众在娱乐中领略到优秀民俗

文化艺术。天津早期的民间高跷文化，在表演形式和内容上，综合各地高跷的精华，在锣鼓配备、服饰道具以及表演技巧等方面，大胆地进行创新发展，进行了适合津门风格、具有自己特点的创编，并以其崭新的态势，赢得了海内外观众的喜爱和赞赏。如今军粮城长祥高跷又在开展“传统文化进校园”活动中进行实践创新，已形成独特的表演风格。

让娃娃也爱上高跷表演

记者：“长祥小高跷”当初是如何组建的？

张勇：长祥高跷已经传承五代，传承谱系清晰、有序，师徒传承是长祥高跷的主要传承方式。2018年，长祥高跷丰富了传承方式，在刘台小学建立教学基地，以特色校本课的方式进行授徒传承，招收2—6年级的学生，每周活动两课时，利用寒暑假进行训练，以参加公益社会演出、比赛等形式向社会广泛宣传

每到春节期间，长祥高跷会经常出现在天津各种庙会活动现场。尤其是小学生组成的“长祥小高跷”娃娃表演队，更是远近闻名。长祥高跷的第四代传人张勇是这支娃娃表演队的发起者。“长祥高跷会现在有中年、青年和少年三支梯队，而且还有预备队，最小的队员只有五六岁。因为孩子们也在不断成长，形成梯队就能保证长祥高跷后继有人，不断传承发展。”张勇说。

张勇 长祥高跷从娃娃抓起

记者 郭晓莹

长祥高跷文化。

说起这个娃娃表演队的组建，我们当时也经历了一些曲折的过程。在多年的训练和表演中，我认为“高跷要从娃娃抓起”，于是我就去刘台小学，跟校方谈了我想到学校来组建“长祥小高跷”娃娃表演队的想法，一开始校长有所顾虑，说练习高跷表演对孩子们来说危险性太高。出于对长祥高跷的热爱以及希望把它传承发展下去的那份社会责任感，我并没有放弃，后来我又多次去找校长，还带着长祥高跷队员去校园里帮忙维持秩序，帮忙做做卫生、打扫树叶，夏天给同学们送些冰棍来防暑……就这样，大概经过一年多的时间，学校被我们感动了，对我们也有了足够的了解。在有安全保障的情况下，学校同意我们来开课。寒暑假我们也会继续义务教孩子们训练。

冬练三九，夏练三伏。暑假里我们会为孩子们做好防暑措施，预备好藿香正气水、冰镇西瓜等。冬天是最艰难的，我们是在室外训练，在室外训练不仅是为了增强孩子们的体质，同时也是为了适应严寒天气。因为冬天是长祥高跷演出的高峰期，而演出都是在室外。无论风雪，我们都坚持训练。经过严格的训练，“长祥小高跷”的表演受到了大家的关注和喜爱，其他学校也陆续联系我们，主动邀请长祥高跷进校园，于是我们又陆续走进其他小学开展训练，发展更

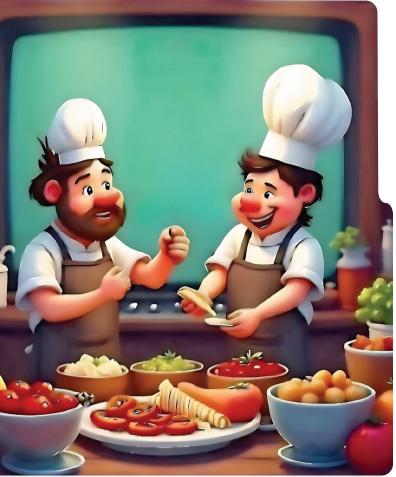
多的小高跷队员，让更多的娃娃参与到对长祥高跷的传承与发展中。

记者：作为长祥高跷这个非遗项目的传承人，在这项非遗的传承与发展中，您做了哪些创新？取得了怎样的效果？

张勇：我们依托刘台小学开创了“长祥小高跷”，利用特色校进行传承实践。“长祥小高跷”最突出的特征就是“小”，这是天津平均年龄最小的高跷娃娃队伍，平均年龄7岁。这支队伍表演形式突出多样化，也更加注重装扮与踩高跷时展现出的逗弄技巧，将文艺和踩高跷运动有机结合起来，不仅突出当地民俗文化特色和地域风格，还具备非常高的观赏性，这支高跷娃娃队深受大家的喜爱。我们在表演中还通过网络直播让全国各地的观众欣赏到“长祥小高跷”。

我还创造性地把高跷这种走街串巷的传统艺术形式搬到舞台上。为此，我请来音乐院校的专家教授，进行行业务指导，经过共同研究，最终，成功地把我们的高跷表演呈现在舞台的聚光灯下。

在高跷表演中，我独创了一些表演环节如由场上演员逐字站出“天下太平”和“国泰民安”的字样。长祥高跷作为传统舞蹈，有大小扑蝶、大小摸鱼、公子逗锣鼓、摇橹扑蝶、穿亭子、套花篮等。“长祥小高跷”表演也是由十二位角色组成：头棒、二哥、渔翁、青杆、武扇（公子）、白杆、樵夫、文扇（座子）、前锣、后锣、俊鼓、丑鼓。表演



随后行业以《十二道锋味》《中餐厅》《拜托了冰箱》等明星体验类节目为主导的美食类真人秀节目，突破厨房空间限制，通过经营、生活等场景展现美食背后的故事。随着同质化节目大量涌现，观众审美疲劳导致多数节目快速退场，目前仅有《中餐厅》等极少数“综N代”仍在持续更新。

彭侃表示，这一市场空白促使行业进入转型期，《一饭封神》《炙热游戏：百厨大战》等新节目以硬核竞技模式破局，通过高强度赛制设计将美食综艺从慢节奏治愈推向紧张刺激的竞技场，美食类综艺节目在不断进阶。

随着观众审美需求的提升，单纯的美食节目已难以满足市场需求。同时，专业厨师群体也从幕后走向台前，他们需要更大的展示平台。以往厨师只是在餐厅后厨工作，现在他们可以成为明星，拥有自己的“粉丝”群体。这改变了人们对厨师职业的认知，也吸引了更多年轻人加入这个行业。

美食竞技综艺具有强劲吸金能力，这也是平台纷纷布局的重要原因。从广告市场来看，美食类节目天然适合厨具、食品、调味品等品牌的植入。更为重要的是，这些节目成功打通了“线上内容到线下消费”的闭环。《一饭封神》播出后，相关餐厅曝光量增长，多位参赛厨师经营的餐厅迎来客流高峰。

此外，节目不局限于展示烹饪技巧，而是深入挖掘美食背后的文化内涵。《一饭封神》通过食材溯源和技艺解构，将竞技转化为“文化公开课”。节目中评审反复强调“最高级的烹饪，是让食材自己说话”，反对形式大于内容，注重食材本味。《炙热游戏：百厨大战》则聚焦“中国食材”，以充满烟火气的叙事，展现了中华饮食文化的博大精深。来自不同背景的厨师们，共同诠释了“中国味”的多元与包容。

周才庶表示，未来在饮食的文化传统表现方面，节目可以通过镜头语言、专家解读和选手访谈，深入挖掘川菜、鲁菜、粤菜等菜系背后的历史故事、饮食理念，如“食不厌精，脍不厌细”“医食同源”；可以影像化地呈现历代厨师的智慧结晶、重要的饮食著作，让观众感受中华饮食的一些历史演变，感受中华美食经历岁月而美味悠长。在饮食的创新方面，可以注重对“创新”的个人理解与标准评判。比如评判创新菜品时，标准不应仅仅局限于是否见过、吃过，外在样式是否新颖，更应该关注这种创新是否尊重食材的本味，是否理解了传统烹饪原理（如火候、刀工、调味），是否满足现代健康需求。此外，节目内容可融入一些非物质文化遗产，表现一些传统技艺的传承人、守护者。

在综艺外，“锅气”一词的频繁出现已超越单纯的烹饪技法范畴，逐渐升华为一种承载着“本真”“生命力”与“不可复制的现场感”的符号。周才庶说，在预制菜与工业化餐饮盛行的今天，人们对“锅气”的执着，既是对新鲜食材与健康烹饪方式的现实追求，更是一种深刻的文化反思。它不仅是厨房里升腾的“人间烟火气”，更代表着一种热腾腾的生活场景与烹饪仪式。人们对“锅气”的向往，既是对同质化、标准化饮食的自觉反叛，也是对即时、在场的生活本真的深情回望，折射出当代人在工业化浪潮中对独特性和真实性的集体渴求。

这也正是理解当下美食综艺热潮的一把钥匙，这些节目虽然形态各异，但本质上都在通过不同的路径回应同一个时代命题；在标准化、工业化的现代生活中，我们如何重新找回那些失落的手工温度、个性表达和真实体验。节目构建了一个既传承文化根脉又充满现代生命力的饮食叙事空间，让人们在屏幕前重新寻回与食物、生活的温暖联结。

内容以传统民间故事为主。长祥高跷的一个特征就是个个角色有文有武，打棒（天下太平）是“长祥小高跷”独具一格的一招，棒在前，鼓在后，在棒的指导下，表演过程中呈现出“天下太平”四个字的造型。

记者：如今，长祥高跷可以说是后继有人，请您介绍一下长祥高跷的第五代传人。

张勇：王浩然是2004年出生，12岁跟随我学习高跷，如今掌握了武棒的技法，扮演武松打棒角色，他擅长表演双飞燕棒法，其“单腿飞燕”增加了表演的难度；李凯宇是2008年出生，8岁时跟随我学习长祥高跷的武棒技法，他对组合棒有研究，擅长打“双背剑”“浪子踢球”等棒法；李俊浩是2010年出生，8岁跟随我学习长祥高跷青杆技法，抖起青杆闪展腾挪，他将蝴蝶抖得上下飞舞，非常精彩。

记者：长祥高跷会对这项非遗实施的保护措施有哪些？

张勇：我们为长祥高跷建立起完整的资料档案，用文字、录像、数字化多媒体等手段，对项目进行真实、全面、系统的记录。我们采录并归档保存传承人的文字、图片、影像资料，整理并重新编撰长祥高跷发展历史、技艺申报专刊。刘台小学目前是长祥高跷非遗项目的保护单位，作为保护单位，学校对长祥高跷发展给予了高度的人力、物力支持，还专门设立了高跷文化传播工作室，并配备了排练大厅、操场、活动教室等训练场所。

不仅如此，我们还坚持培养下一代高跷传人，避免断档失传的危险。长祥高跷积极参加正月十五的踩街活动、各种庙会演出活动，敬老院公益慰问演出、学校大型活动的助演，让更多的人了解到传统的长祥高跷文化。尤其是小高跷队员们更是怀揣着坚定的信念要把高跷文化继续传承下去。在不影响孩子们学习的情况下，我们充分利用有限的时间，进行加强训练，小队员们认真训练，不畏严寒酷暑，也经常走进社区、校园进行义务演出，让高跷技艺得以广泛传承。长祥高跷在传承与发展中体现出军粮城地区民俗文化独特的文化价值、艺术价值和社会价值，广受赞誉。我们希望把长祥高跷传播得更远。