

抖音美食

2025

抖音美食内容 创作年度报告

吃商爆炸元年
年轻人用好好吃饭诠释“爱你老己”

年度最具
“吃商”
食物

Preface

前言



2025年，「吃商」爆炸元年。

智商情商逆商统统退居二线，现在年轻人当中最流行的词语是“吃商”。在高压与不确定的环境中，研究与品尝美食，在吃饭这件事上建立“老己说了算”的小确幸，成为年轻人对抗焦虑的“温柔反击”。

这一年，“吃商”的进化在抖音体现得淋漓尽致。

越来越多人上抖音学起了邪修料理，老吃家们频频发掘爆款新品——奶皮子糖葫芦、固体杨枝甘露……风靡线上线下，数亿用户在抖音刷到即种草。

也有老吃家在厨房里解锁了颠覆日常的生活小妙招。橙学鼻祖@厚皮橙、主母@留意炫饭吖等神操作不断，吸引上亿用户连夜偷师——你和理想中的赛博美食生活，有时只差一条15秒短视频。

美食达人也卷出新高度。**#万物皆可Cosfood** 风潮下，巧克力文物、AI复刻美食轮番上分。**#短视频颠勺大赛**、**#留子生存争霸赛** 等挑战赛更是带用户玩到飞起。美食内容早不是单向输出，而是用户和达人一起玩梗造梗的线上party。

那些被我们反复回味的舌尖记忆，从来不只是味道，更是承载人间烟火气的情感载体。它们悄悄串联起人与人之间的温度，在碗筷碰撞声中，完成一次次无需言说的情感共鸣。

“让我们红尘作伴
吃得白白胖胖！”



CONTENTS 目录

年度美食 (01) 创作关键词

邪修烹饪 吃商进化 精致祛魅
三个词硬控2025美食创作圈



- 01. 关键词一：邪修烹饪 03
- 02. 关键词二：吃商进化 04
- 03. 关键词三：精致祛魅 05

年度美食创作 进化论 (02)

美食内容的本质是“情绪的味觉表达”，
创作趋势反映一代人的情绪变化



- 01. 反叛篇 11
- 02. 缓冲篇 16
- 03. 进化篇 21
- 04. 新生篇 24

年度美食创作 (03) 趋势观察

一起做饭吧！美食，
是比文字更热烈的表达

- 01. 决战颠勺之巅 33
- 02. 留子生存战正式打响 35
- 03. 首届好好吃饭大赛热血开灶 37

年度美食 ★创作关键词

邪修烹饪

吃商进化

精致祛魅

三个词硬控**2025**美食创作圈

PART (01)



2025

抖音美食内容创作年度报告

关键词一

邪修烹饪

| 名词解释

邪修一词源自修仙小说的“反派标签”，在美食圈主要指不按常理出牌、大胆混搭、随性发挥的烹饪哲学。

直播

编辑

讨论

上传视频



| 名词分析

厌倦了精确到克的菜谱，年轻人通过邪修体验开盲盒的快乐。厨艺不够，脑洞来凑，“翻车”是乐趣，“成功”是惊喜。吃光不浪费，今日功德+1。关键是在过程中获得纯粹的心流与掌控感。



“食物
基础，

「做法就不基础」

数据来源：新抖，2025年1月-12月，美食领域“邪修”关键词相关内容的传播数据

关键词二

吃商进化

直播

编辑

讨论

上传视频



| 名词解释

“吃商”指对食物的理解、搭配与再创造能力。不只是会吃、能吃，更是把“吃”融入日常社交、生活选择、自我取悦的综合素养，是年轻人对“吃”的审美、“吃”的分寸、“吃”的趣味！

| 名词分析

2025年，抖音里有一批年轻老吃家不满足于“好吃”，更追求“吃得聪明、吃得有趣”。他们将食物作为创意元件，用随性和创意进行解构与重组，展现出惊人的风味想象力、传达着个人美食观。



*按关键词曝光排序

“会吃的人，
先享受世界”

数据来源：新抖，2025年1月-12月，“吃商”关键词相关内容的传播数据

关键词三

精致祛魅

播报 编辑 讨论 上传视频

名词解释

2025年，美食圈开启“精致祛魅”。一则高溢价食物在年轻人心中逐渐失去光环，二则在实用主义趋势下，过度精致的包装与形式感的必要性也激发了年轻人用轻松调侃方式进行讨论。



对食物的彻底解构再极致精细化创造，是龙吟派美食创作者的核心。

名词分析

一声声“8888卖给沪爷”的玩梗中，是对高溢价食物创意的赞美、沪爷实力的认可，也藏着年轻人对消费主义糖衣的厌倦，对真实、直接、祛魅的渴望。

而沪爷们一边调侃着“人心中的成见就是一座大山”，一边加入玩梗大军“又我？”“懂了，又是卖给我的”。

Tips: 适度调侃，礼貌沟通，禁止阴阳！



@Kevin

人心中的成见就是一座大山

又我？

怎么说呢，丰俭由人，主打一个自在

创意给你满分！

懂了，又是卖给我的

*本内容仅呈现部分用户互动情况，不代表任何平台立场，平台鼓励真诚友好的社区氛围

精致烹饪技巧与精致祛魅粉丝间的绝妙张力和戏剧性冲突

粉丝：好看爱看，但不能卖给我！

小龙虾大概没想到，自己从湖塘到餐桌的路，在酱总手下走的这版“精致”。原本计划大火快炒的麻辣小龙虾，在这里，虾线需要悬丝固定，油泼辣子需要用针管抽取，辣椒籽被锯出平口用来塞0.02盎司的虾尾肉，最后芹菜丝穿针缝合组装，才能成为一个麻辣小龙虾（铠甲版）。

一番精心操作，小龙虾还是那个小龙虾，却多了一段铠甲加身的奇幻经历。谁又能说，这不是一种特殊的仪式感。

小龙虾终于长成了高攀不起的样子



@酱总很忙

“人间清醒干饭人：
精致是一种选择
但选择权在我”



年度美食 ✨ 创作进化论

美食内容的本质是“情绪的味觉表达”，
创作趋势反映一代人的情绪变化

PART (02)



2025

抖音美食内容创作年度报告

创作风格手法与 用户情绪的 深度耦合

Emotion

反叛

缓冲

进化

新生



更像是集体情绪土壤中悄然破土、自然生长出来的新事物，让公共创作与大众情绪形成巧妙的互文。

我们发现，今年流行的新鲜创作手法，无一例外都深深扎根于年轻人不断延展的情感线之中。

有人用“反叛”对抗生活中太多的“本应该”，在厨房夺回“我喜欢”的自由；

有人用“缓冲”在平凡食材中打捞生活的星光，通过具体的热爱消解抽象的焦虑；

老吃家们吃商“进化”，把食物玩出想象力，吃得聪明又有趣；

食物不只可以吃，也开启“新生”，成为连接起记忆、艺术与远方的“任意门”；

这片有关集体情绪的土壤始终丰饶，容得下不同生长姿态，也足以让不同的情绪与表达同时扎根、彼此照亮。

邪修派



“翻车”是乐趣，“成功”是惊喜，做饭不必严谨

解析

年轻人掀起所谓“邪修”趋势，即不按常理出牌、大胆混搭、随性发挥的烹饪哲学。大米粥做蛋糕、棒打鲜橙烧排骨……在充满不确定的尝试中，年轻人反而找到了确定的乐趣，即做饭不必严肃，翻车也是过程，治愈就藏在随心所欲的创造里。

邪修料理界三大极道帝兵



(01)

《反叛篇》

100斤体重101斤的反骨

厌倦了标准答案，这届年轻人在厨房里当起了“邪修”，看似“糊弄”，实则是一场对厨房话语权的主动回收。在这里，没有必须遵循的菜谱，只有“我喜欢”的做法。每一次不按常理的出牌，都是对生活中无处不在的“被定义”发起的一次次微小却有力的反击。

【邪修派】 灵魂人物

主母



@留意炫饭吖

734.6w 粉丝

厨房“炼金”，大米粥变巧克力蛋糕

铲神



@星星创食

54.4w 粉丝

铲是菜刀，锅就是案板，轻松get土豆烧牛肉

价格护卫



@极品饭灵根

57.8w 粉丝

鲜橙多和排骨是最佳CP

创作Tips

- ☑ 围绕“烹饪想法”，镜头极致写实，记录有沉浸感的烹饪过程
- ☑ 看似每一步都出其不意，但最终却能平安“出锅”，这是邪修的关键密码

“翻车”是乐趣

“苦果亦是果！”

“如何呢又能怎”

“别管，我们邪修有自己的节奏”

“咸了说下饭，淡了说养生，酸了说开胃，苦了说清火，辣了说丰富，没熟说好嫩，老了就说肉很紧实，菜糊了说说是独创的焦香风味”

“成功”是惊喜

“被上班耽误的厨神”

“这下谁能分得清我和米其林”

“不愧是我，做饭天赋这就藏不住了”

数据来源：1、抖音，截至2026年1月；2、新抖，2025年1月-12月，抖音美食领域“邪修”热门内容中，提及频次位居前三的厨具分别是：电饭煲、微波炉、空气炸锅

邪修派重要分支 糊弄宗

实用主义至上，追求“高效且能吃”的极致，做饭不必复杂耗时

解析

“半夜嘴里下雨了，就自己动手！”——这届年轻人用“橙学”接住了生活的馋与累。“厚皮橙”的视频给予“橙学家”们的，不只是轻松复刻的日常，更是一种普通人用日常工具也可以把生活过好的舒适感。

*注：“厚皮橙”的视频因工具家常、步骤极简、成果喜人而受到关注，由此发展出了一门“橙学”

橙学家们 想象中的剧本be like

一觉醒来全世界做饭水平下降10000倍，只有我没变（因为“橙学”早已融入我的肌肉记忆）。当我熟练运用“橙学”精髓，轻松复刻出厚皮橙同款窝蛋牛肉生滚粥时，全家人目瞪口呆，老妈激动地握住我的手，不再嘲讽我是糊弄宗传人，而是尊称我为橙学家……

我用一顿饭喂饱全家，为橙学正名。它不是糊弄，而是实用和高效的体现！后来，在我的努力下，世界成为了一个巨大的橙学班子。（桀桀桀……发出反派的笑声）



数据来源：抖音，截至2026年1月

【糊弄宗】 灵魂人物



创作Tips

- ✓ 实操方面主打能少一步是一步，绝不多洗一个碗
- ✓ 作品全程保持淡淡“死”感气质，微活是一种智慧心态



数据来源：抖音，截至2026年1月

★ (02) <缓冲篇>

在家常菜中找到治愈的方向，
也在平凡的生活里打捞星光

在日常美食中找到自己的“缓冲安全区”，给情绪以软着陆，这是当下年轻人的普遍选择。在充满变数的世界中，年轻人或许无法左右生活的宏大剧本，却可以掌握厨房里具体的温度，感受市井中真实的烟火。番茄炒鸡蛋、家常土豆丝等家常菜被年轻人重新爱上，大家逐渐在寻常美食中找到了治愈自己的方案，让普通的日子也有星光。



家常派

平凡食材迎来高光时刻，我与世界的谈判场回归到厨房

108.6亿

▲ #土豆的神仙吃法 话题播放量

2110.2亿

▲ #家常菜 话题播放量

「家常派」灵魂人物



@村驴

1108.1w 粉丝

全视频没有一句废话的保姆级教程——做饭界博导

只有真正跟做过的人，才知道村驴老师保姆级教程的含金量。@村驴 专教大家从小吃到的家常菜，视频里没有精心修饰的词藻，满是一心想要教会网友的真诚。烹饪的每一步都拆解得精准细致，哪怕是0基础的厨房小白，也能一次跟做成功，评论区里网友交的菜品作业，就是最直观的证明。

“这才是正儿八经的教学，没有一句废话，没有厚厚的薄片，没有小小的大火”

“我来交作业了，没有砂锅用的不粘锅，嘎嘎好吃”

“特别好，甚至会告诉你，以什么状态，什么时间加多少加进去，为什么这个时候加，作用是什么，有没有平替，一旦没有了怎么办，为什么要晾凉，用什么火，真的挺好的”

“村驴真的很牛，我一个完全不会煮饭的人，跟着她复刻了很多硬菜。她就是我最喜欢的那种博主，连放多少水都给你精准数据，一比一跟着做就行了”

数据来源：抖音，截至2026年1月

解析

平凡食材也有高光时刻，在一道道家常菜的专注烹饪里，藏着属于普通人的小小英雄主义。不必去远方，在自家厨房，一盘自己动手烹饪的番茄炒蛋，也足以成为疲惫心灵的软着陆场。



@杨光_建厨师

67.1w 粉丝

把厨房当成“真·实验室”，拿搞学术的劲头做家常菜——在逃美食科学家



@夏叔厨房

2159.9w 粉丝

在家也能品“国宴”标准家常菜——国宴大厨

创作Tips

- ☒ 零基础也能学会的保姆级教程
- ☒ 全体中国宝宝都吃过的最朴素食材

市井派

拥抱市井真实烟火气，美食不必精致

解析

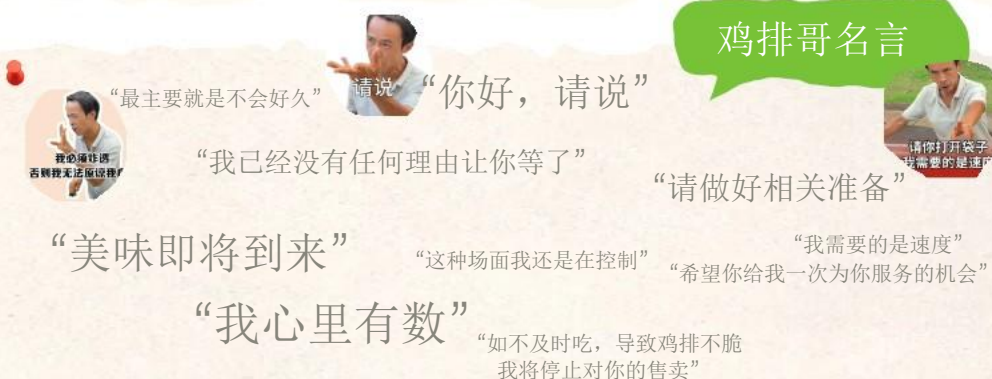
童年记忆里夜市摊的灯火、小吃街的喧闹，正化作年轻人主动拥抱烟火气小摊的热情。鸡排主理人、蛋烘糕主理人、烧饼主理人相继出圈，人们选择了真实平凡的市井烟火，因为那里有生活的本真和普通人的共鸣。



鸡排哥规则怪谈

- 1 如果你的鸡排即将炸好，千万记得保持袋子打开
 - 2 无论在什么情况下，保护好袋子
 - 3 小心四面八方的风，它们可能会吹走袋子威胁你的人身安全
- 请在十二点之前吃完你的鸡排否则你将会付出额外的代价

鸡排哥名言



*注：鸡排哥规则怪谈、鸡排哥名言来自抖音网友

【市井派】灵魂人物

鸡排主理人@景德镇（鸡排哥）

鸡排哥



打工人与鸡排哥产生疲惫共情

鸡排哥特点：真实、朴素、坚韧、专业

数据来源：抖音，截至2026年1月

成都蛋烘糕摊主



“军火”烧饼主理人



创作Tips

- ☑ 镜头对准早餐铺、菜市场、路边小摊，记录生活瞬间
- ☑ 特写拍市井食物，还原地道烟火质感
- ☑ 聚焦市井普通人，捕捉日常经营的真实状态与人物特质

吃商派

打响原创美食突围战，
好吃只是起点，
更要吃出新意、吃出风采



所有人保持口腔干燥！
年度“最具吃商”单品
重磅发布！

数据来源：抖音，2025年



5000万+
关键词话题曝光量

解构苹果马天尼

年轻人酒桌上的新“显眼包”



6000万+
关键词话题曝光量

苹果夹万物

混搭想象力天花板

“苹果才不是无聊的水果”

“人生最浪漫的事情莫过于此——
在最好（hào）吃的年纪遇到了最好（hǎo）吃的你”

(03)

进化篇

2025年原创美食突围战打响！

从奶皮子糖葫芦到固体杨枝甘露，抖音上一批年轻“老吃家”已不满足于单纯的“好吃”，更追求“吃得聪明、吃得有趣”。他们用想象力解构食材，在风味的重组中完成味觉探索，也借此完成“爱你老己”的生活宣言。

“家人们谁懂啊”

“老恩格尔他懂什么？”

“人怎么可以会吃成这样”

“太权威了我的朋友”

“是时候展示真正的吃商了”

1亿+

关键词话题曝光量

肝脆薯了蒜了

谐音梗与美味的双重狂欢

“固体杨枝甘露的含金量还在上升”

“抖友们吃商咋这么高捏”

“歇斯底里是崩溃，底里歇斯是美味”

“我就说抖音真能学到东西吧！”

20亿+

关键词话题曝光量

固体杨枝甘露

吃商觉醒的代表作，喝的变成嚼的

30亿+

关键词话题曝光量

“这不得发两篇《Delicious》”

“和不懂奶皮子糖葫芦的人说不明白”

奶皮子糖葫芦

万物皆可糖葫芦的巅峰之作

数据来源：抖音，2025年

(04) 《新主篇》

谁说食物只能取悦嘴巴？

食物是友好的世界语，以其天然的亲和力与低门槛，化作一扇“品尝”即开的任意门。它能复刻圆明园实现文化共鸣、用名画酸奶碗进行艺术表达、亦能凭一份家乡味传递情感。

于是，那些遥远而抽象的事物，都通过食物变得可触及、可分享，

在具体的滋味中完成了温暖的连接。



Cosfood 派

万物皆可cosfood，用食物翻译世界、理解世界

解析

万物皆可cosfood，美食不设限，成为可被无限创意诠释的内容载体。

历史爱好者、游戏玩家、动漫爱好者将热爱“翻译”成菜谱，

在现实中“品尝”另一个世界的味道。

注：万物皆可cosfood，即食物复刻一切，古建筑、游戏、AI……任何事物都可以成为美食创作灵感

6.1亿 #万物皆可cosfood 话题播放量



模糊人机的界限，
让AI赛博显灵

人类复刻AI切水果 倒反天罡，
人类开始模仿AI了

181.2w 粉丝

@叶子吖 OHYEZI

@莫提斯的厨房

53.5w 粉丝

打破次元壁垒，
让幻想照进现实

MC我的世界版牛奶面包教程
幻想搬进现实，破次元壁了



【跨界复刻】 灵魂 人物

@范苏木 297.0w 粉丝

软化时间的硬度，
让古建筑穿越时空

巧克力复原圆明园十二生肖
海晏堂 吃个饭就把历史学了



创作Tips

- ☑ 复刻熟知IP符号，以高还原度
唤醒共同记忆
- ☑ 实拍幕后复刻细节，镜头凸显
动手能力与创作诚意

数据来源：抖音，截至2026年1月

餐盘艺术派

沉迷摆盘无法自拔，我们都是生活的艺术家啦啦啦

解析

漂亮不能当饭吃，但漂亮饭我要一直吃吃吃！美食的终点不仅是味蕾，更是视觉与精神的审美享受。年轻人将艺术史、设计理念和历史文化等融入餐盘，把平庸的日子摆出“高级感”，让每一餐都成为一次微型艺术展。

118.0亿

▲ #创意美食 话题播放量

14.6亿

▲ #米其林摆盘 话题播放量

“太痛了！我怎么eat不到”

“你们甜品界要考研呐”

“疑似美术生就业新方向”



数据来源：抖音，截至2026年1月

【餐盘艺术家】

灵魂人物

艺术流——

泪目！
在这个豆包当道的时代，
老式儿艺术家们依然
坚持手搓漂亮饭

@牧牧酱紫

15.9w 粉丝
莫奈睡莲吐司



@小白小磊小天才

65.9w 粉丝
油画玫瑰花束冰淇淋



@艺點點

7.1w 粉丝
名画“梵高自画像”
酸奶碗



创作Tips

- ☑ 食物不只可以吃，更是艺术创作的颜料
- ☑ 精致摆盘营造用餐仪式感，适配镜头拍出艺术氛围感

借食寻情派

我们是数字时代的温情驿站，使命必达，暖胃更暖心！

解析

白月光非得是人吗？老家的那口饺子，我能记一辈子。对于辞家千里又千里的“迁徙一代”，纵使尝遍山珍海味，最难忘怀的还是那口家乡味。当熟悉的滋味在舌尖还原，便能瞬间击穿地理与时间的隔阂，直抵内心最柔软的角落。

543.5亿

▲ #家乡的味道 话题播放量

123.1亿

▲ #妈妈的味道 话题播放量

5.8亿

▲ #全抖音都在晒家乡美食 话题播放量

数据来源：抖音，截至2026年1月



美食情感 外卖员代表

@北范南调

295.2w 粉丝

跨越两千公里的“特殊快递”，专治水土不服的孤独

东北孩子“北范南调”敏锐察觉到了被快节奏生活淹没的乡愁，他决定行动起来，把家乡的饭菜带到散落在各地的朋友面前，让那些在异乡打拼的人，能尝一口来自记忆深处的温暖。当漂在长沙的“明哥不酷”吃到妈妈亲手包的东北饺子时，脱口而出的一句“你去我家了”，瞬间击中了屏幕外无数漂泊游子的泪点。

他送出的从来不只是一餐饭，在那一筷一勺的家乡味里，是父母未曾说出口的牵挂，也是游子漂泊在外难以明言的惦念与遗憾。那些被距离和忙碌所掩盖的爱与思念，在一次次的送达中，重新变得温热可感。

“南方朋友可能会好奇为什么北方人那么爱吃饺子，这哥们这句‘你去我家啦？’就能解释。饺子就是家🥰”

“三十岁的人了，吃遍了四方，可是俺妈包的那茴香馅饺子，一吃就能吃的出来”

“不是，我就在自己家啊，我哭啥😭”

创作Tips

- ☑ 复刻妈妈的味道，戳共同味觉记忆
- ☑ 游子为主角，记录家乡味制作品尝片段
- ☑ 暖调镜头拍细节，捕捉家乡味里的真实情绪

PART(03)

年度美食 ✨ 创作趋势观察

一起做饭吧！
美食，是比文字更热烈的表达



0厨艺麻辣烫挑战

留子生存争霸赛

好好吃饭大赛

一股更年轻、更鲜活的美食创作风潮正席卷而来。

对美食的热爱，使得无数厨房变为创意的舞台，持续点燃着年轻人的表达欲。

美食达人们不光自己创作，还拉起了团队。通过各类挑战赛，激发和引导越来越多人加入创作。

PGC的专业引领，点燃了UGC的共创热情。

2025年，美食圈共有**13**场挑战赛播放量破亿，
累计投稿量**103**万条，全站影响人次更高达**628**亿。

下厨与表达，成为每个人都可以使用的自我发声方式。

那些共通的快乐、热爱与期待，也正通过一场场在线大赛与接力活动，
持续扩散，不断生长。

短视频颠勺大赛

当季新菜单挑战赛

短视频刀功大赛

<决战颠勺之巅>

2025生活这口锅，不颠不行

明火亮灶，年轻人于翻炒起落间接棒老一辈的从容

解析

当标准化风味席卷餐桌，现场升腾的锅气便成了最直观的反抗，颠勺等古早烹饪技能意外翻红，年轻人抄上锅和勺参与挑战赛，在食物的翻炒起落间感受老一辈靠火候、凭手感攒下的生活智慧与从容。

挑战赛发起达人# @真探唐仁杰

资深美食探店达人，先后在抖音发起#短视频颠勺大赛、#短视频刀工大赛，成功炸出了藏在街头巷尾的“民间扫地僧”。



#短视频颠勺大赛

6.5亿次播放

☆ 收藏

更多美食挑战赛，关注#当季新菜单挑战赛 话题活动
~ 参与投稿赢奖励，官方不时天降流量。



#短视频刀功大赛

10.0亿次播放

☆ 收藏

带话题#短视频刀功大赛，发布相关内容，即可参与挑战赛活动~

综合 最新 最热 相似话题



< 留子生存战正式打响 >

走遍世界的留子终成大厨

任何时间，任何地点，超级留子，在线做饭！



解析

苦难是创作的温床。没有想象中的那么多洋派光环的留子们，把异乡的匮乏写进创作脚本里，用苦中作乐的鲜活生命力，完成了对“命很苦”的消解与超越。

5.3亿 ▲ #留子生存争霸赛 话题播放量

挑战赛发起达人



弱者抱怨生活，强者解决问题！不忍面对“海外生活，杀个面包解解气”的经典开局，一生要强、不愿将就的中国留子分成两大派系，研究起了怎么给中国胃做中国味。

#讲究派

1.4亿

▲ 话题播放量

围观气氛组be like:

@饿势力低头组: “我需要食物”

@饿急眼威胁组: “再更新找人弄你”



#求生派

2.1亿

▲ 话题播放量

围观气氛组be like:

@灵魂拷问组: “榨汁机是这么用的吗？”

@犀利毒舌组: “我**都不敢喝这个”

生活

打不败大口吃饭的留子!



< 首届好好吃饭大赛 热血开灶 >



吃货请就位！快和“老己”一起把饭整明白

解析

偷得浮生半日闲，那就陪我们“老己”好好吃一顿饭！

吾一口，我一口，俺一口，朕一口，老己一口……

当饭张力在美好“食”光里拉满，日子有了可感的温度，生活也显露出它温柔可亲的一面。

治愈美食短片

地道的探店

552.0亿
▲ #好好吃饭大赛 话题播放量

有手就会的新风味

美食创意脑洞

懂门道的测评

2.9亿

▲ #开灶吧年轻人 话题播放量

6.1亿

▲ #我不是做饭天才吗 话题播放量

1.3亿

▲ #和妈妈一起好好吃饭 话题播放量



在美食创造风潮的引领下，越来越多人点亮自家厨房的灯。

“做出来”和“晒出去”的快乐，甚至超过了饭菜本身的滋味。

我们好像不知不觉，就把日子过得更亮堂、更热乎，也更扛造了。

毕竟，咱们可不是什么“孤独的美食家”，而是可以云干饭云碰杯的饭搭子。

你一口，我一口，在创造与分享中，我们稳稳地接住了生活，也暖暖地托住了屏幕前的彼此。

所以，一起做饭吧！
生活这口热锅，大家同炒才香~



Conclusion

结语

这一年，抖音美食不再仅仅是“教程”、“探店”或“吃播”。
它是一个实验室，有人肆意“邪修”，释放随性和创意；
它是一个跨界的接口，不同的热爱在现实中有了实在的味道；
它更是一个互联网上“家里的厨房”，
一碗饭的温度，消融陌生人之间的壁垒，让同理心在播放与互动间流动。

生活无解，吃喝随意。

2025年，感谢每一位在
抖音厨房里“掌勺”的年轻人。
是你们用每一次“自作主张”的烹饪，
把枯燥的日常，
炒出了独属于自己的镬气。
只要厨房的火还亮着，
生活的主动权就在我们手里。

抖音 × 抖音精选

新榜

抖音美食 2026
食物有爱，吃货可爱

愿大家美食相伴
吃得白白胖胖
爱你老己！