

“

周末刚刚更新的视频《不用揉面，隔天也不会硬的葱香饼》好评如潮，沪上知名美食博主朱厘米又重拾起自己的专长，教网友们制作兼具葱油饼香味和面包松软口感的葱香饼。评论区里，半数的网友在请教他制作细节，还有一半网友在关心他眼眶发红，叮嘱他“好好休息”，提醒他“如果用药膏注意不要过敏”。

相比光鲜亮丽的探店帅哥美女或大快朵颐的评测“大胃王”，朱厘米与人们印象中的“美食博主”相去甚远。他今年 55 岁，圆脸圆眼，头发打理成清爽的圆寸，脸上总是挂着笑容，讲话不紧不慢，用粉丝的话说“有种不是长辈却是朋友的亲和感”。

朱厘米本名朱黎明，在西餐厅工作时的英文名叫 Lim，周遭的人便叫他“朱厘米”。他觉得有趣，干脆把这个别名注册成自己的网络昵称，沿用至今。即便成了“网红”，整个“朱厘米”团队也只有两个人，共同的爱好都是美食。

从专业厨师到传道授业的老师，再到全网累计超 200 万粉丝的美食博主，朱厘米和搭档的愿望依旧不变——“开一家小小的面店”。(本版图片由受访者提供)

◆记者 范献丰



“朱厘米”团队在拍摄现场

真功夫“拿捏”粉丝心

朱厘米在 B 站的简介中写着“中国烹饪大师”“一级中式面点师”“中式面点教师”。即便在习惯解构权威的互联网世界，他依然对自己的专业身份有种老派的珍视和尊重。

在他发布的视频里，不少是他擅长的中式面点的内容。比如最新发布的葱香饼制作方法，不用揉面，直接用刮刀或者擀面杖翻拌，然后再加水，调成略稀呈牵丝的状态。

“朱老师的教学视频虽然一般只有几分钟，但他好像预判了我在想什么。我学着制作时会产生的疑虑点，他在视频里都会一一作出解答。”关注朱厘米一年多的上班族尹女士是地道上海人，“不太会做面食”，特别担心搅拌出的面“状态不对”。“学视频里拌面后不久，就结成了一小块一小块的面团，我担心手法不对，但朱老师马上就说‘拌成雪花状’，打消了我的疑虑；后来又加了水，我担心太稀，朱老师在视频里就说加了水‘会越来越湿’，还演示把面拉起来的状态，说‘有点颗粒也无所谓’，我就放心了。”另一位喜欢做菜的粉丝胡先生最怕美食博主们说“适量”“少许”“常温”这些词，“但是朱老师会给出细节，比如葱香饼的面团可以室温发酵 90 分钟，他会特别补充说明‘室温’是 25 度。”



朱厘米近照

朱厘米为什么能“精准拿捏”粉丝的心？这正是他厨师的专业背景与长期教学累积的经验。“我出生在物质匮乏的年代，但我从小就是个吃货，喜欢吃，也喜欢研究吃。”1999 年，31 岁的朱厘米进入餐厅当学徒，开始接触中西式点心制作。在后来一次学习培训中，他遇到了上海著名点心大师姜圣华，这位有“饺子圣手”美誉的业内大拿一直帮助他解决烹饪技艺上的问题，还鼓励他广泛学习、层层考级。

从此朱厘米学习实践两手抓，除了上课学到的内容回家反复练习，他还到南翔馒头店打工，并从小工做起，累积实践技术。经过系统学习和实践，朱厘米的烹饪技艺突飞猛进，曾拿下上海技能大赛中式传统面点一等奖。此后他还进入上海多家职业培训学校担任老师，深知大家学习时最担心的问题所在。

“如今大家对博主的需求已经从‘看热闹’转向‘看门道’了。”热衷观看美食视频的陆旭说，美食博主刚出现时，他喜欢看各种花式美食和高级餐厅，但如今他更希望博主们能讲出味道背后的道理，“朱厘米这样的专业博主更有说服力。”

新玩法研究国潮风

原本在课堂教学的朱厘米，为何转换赛道成了“网红”？据一些学员回忆，朱厘米上课诙谐幽默，引得不少人慕名而来，“课堂上常有生面孔”。2017 年，一名年轻人出现在课堂上，课后他找到朱厘米：“朱老师，你上课这么有趣，难道不考虑拍美食视频吗？我可以介绍拍摄资源。”这时朱厘米才知道，这位新学员是一名“网红”。当时他也想试试贴近年轻人的传播渠道，进一步传播自己的美食技艺和理念，于是在学员介绍下，拍摄了第一条视频作品《用爱揉面》，没想到一炮而红，收获 50 余万播放量，这让朱厘米感觉“打开了新世界”。

在年轻人聚集的 B 站上，55 岁的朱厘米积累了 54 万粉丝。“最重要的是真诚，不端不装。”朱厘米会研究如今的社会风潮，学习年轻人喜欢的沟通方式，再结合自己的专业娓娓道来。近年来国风国潮概念正盛，朱厘米就做过一期《打着国潮风的糕点，到底做得怎么样》，实

测网红店铺的创新中式点心品质。在镜头前，他捻开牛油果冰糕，细密黏稠的糕体裹在手上，“没有馅料，典型的北方做法”“非常的细腻，合格”。网友在评论区留言，“朱老师好像在批改作业”。这条视频的播放量达到 160 余万次。

朱厘米如今仍保持着两到三天更新一次的频率，从美食制作到探店测评，也包括自己看戏撸猫的生活日常，他甚至专门为猫设计了一个栏目。评论和弹幕里，网友们不光交流厨艺，也会从美食开始讲自己的人生故事。“博主和粉丝，像朋友一样相处”。

2021 年，朱厘米和搭档两人组成小团队，正式进军短视频领域。“我们当时在抖音上试水做了几条短视频就爆了，有一条播放量超千万，一天涨粉 15 万，后台留言很多，找我们的人也多了。”朱厘米意识到，短视频制作可以“赚点小钱”，将这件事可持续地进行下去。

不过，烦恼也随流量而来。“我明明没收钱，很客观地评价饭店，却被人造谣说收了钱。还有些人根本没有去过一家饭店，就很武断地说这家饭店不可能有这样的服务。而且话讲得很难听。”面对网上出现的负面声音，他一开始试图去解释和证明，却发现没完没了。

为了这些事情，他一度辗转难眠，好像使出全力却打在棉花枕头上毫无反应。好在合伙人时常开导他，劝他“只要问心无愧”。他也渐渐习惯了这样的互联网语境，“保持真诚，忠于自己。不可能被所有人喜欢，但大多数网友都很友好。”

烟火气分享人情味

如今的美食博主们，越来越拼。有人从零星资料中复刻濒临失传的传统非遗美味，有人花数十万测评航空公司头等舱和豪华邮轮的餐饮，还有人冒险悬挂在半空用餐，尝试各种稀奇古怪的餐食体验。

朱厘米也明白美食视频必须创新，但他希望自己推出的内容，是“粉丝们也可以用较低的成本去体验，并且留下美好记忆的”。

比如他尝试把美食和当下流行的 city walk 结合起来，带着 100 元走在南京西路、淮海路上，以专业眼光锁定那些

价廉物美的街头美食。这一“走”还走出了上海，在浙江台州、福建霞浦、江苏宿迁等地都留下对当地美食的探索。最近，他刚刚带着一群学生飞到辽宁沈阳，拿着 100 元寻找沈阳的早餐。10 元 3 个的大麻花、要排队等候的羊杂汤、色泽鲜亮的现熏红肠……让尹女士感动的，不仅是朱厘米对这些街头寻常美食的专业点评，更是镜头记录下北国早市的烟熏火燎、叫卖声声，以及与陌生大爷分享红肠的感人画面，“这就是生活呀”。

不光记录美食，朱厘米还自己摆摊体验。今年 5 月，他就带着“卤蛋炸面包”出摊，把全程记录剪辑成《五月的第一个高温天，我在摆摊卖面包》。“许多事自己不投入是不易察觉的”。比如户外摆摊制作，风会把火吹歪，朱厘米不得不撑起毛巾为炉火挡风；一开始顾客寥寥，他自我解嘲“自己吃，为自己产品代言”；后来顾客太多排起长队，他又担心“炉子不争气”。他还把美食送给环卫工人，听他们的反馈。视频最后，卖光四大筐面包他和搭档感慨：“出摊不易，致敬平凡的人，包括我自己。”首战告捷，今年 7 月他又到浙江义乌出摊，“比上次人还多。”

作为专业厨师出身的美食博主，朱厘米也会走进社区食堂、菜场甚至工地。在《工地的盒饭，好吃吗？》的视频里，他在威海路张园旁的工地门口买了两盒供给工人盒饭，就在工地门口站着吃，“红烧肉用的是夹心肉，不是五花肉”“丝瓜炒蛋也放了辣椒”“这么多我一个人还吃不完呢”。弹幕里有人说，“朱老师接地气不矫情”。

在工地购买盒饭时是上午 11 时，朱厘米以为是给盒饭店老板“开张”，谁知对方告诉他这是“最后几盒”。原来，为确保工程时间，建筑工人一般上午 10 时 30 分就吃午饭了。

朱厘米的美食视频，也记录着一个鲜活的人生故事。他拍过炸串店，老板从摆摊开始，在上海买下四套房，调侃“爱笑的姑娘运气不会差”；他也拍过号称辞去百万年薪的斯坦福学霸开的贝果店，“老板懂营销，这是可以的……但各方面的内功，还需要好好修炼”。

粉丝说，他的视频里有生活的味道，“人间烟火气，最抚凡人心。”

人间烟火气 最抚凡人心

五十五岁上海美食博主是怎样炼成的