

五百万粉丝美食博主吴焕江：

让“吾饭”越做越香

■本报记者 管丽芬

“大家好，欢迎来到‘吾饭’直播间！”随着这一声热情洋溢的招呼，镜头缓缓推进，身穿厨师制服的吴焕江站在宽敞明亮、设备齐全的厨房里，正式开启了一场令人期待的美食直播。简短而精炼的开场介绍后，他直入主题，没有冗长的寒暄，只有满满的干货与诚意。他亲自为屏幕前的观众演示起菜品的制作过程，每一个步骤都清晰明了。

凭借着简单易懂、容易上手的烹饪教程，朴实接地气的拍摄风格以及幽默风趣的讲解，吴焕江的抖音账号“吾饭”在美食领域脱颖而出，成为抖音平台上的头部美食博主。截至目前，他的粉丝量达552.9万，累计获赞1886.4万次。

2023年，吾饭直播电商“共富工坊”被评为浙江省首批电商直播式“共富工坊”典型案例，吴焕江本人也荣获了2022年度全省乡村振兴青年先锋“金牛奖”。

从餐馆老板变身为百万粉丝美食博主



直播教粉丝做菜

吴焕江，1987年出生于云和县石塘镇，他与美食的缘分早在童年时期便开始了。在母亲经营的面馆里，充满烟火气的厨房与饭菜的香气，成为了他心中最温暖而难忘的记忆。看着家人在灶台前忙碌的身影，他对美食的好奇与热爱逐渐萌芽。

“我从小喜欢下厨，经常烧菜给人吃。”吴焕江说。大学毕业后，他毅然进入餐饮行业，从炸鸡、快餐到加盟连锁品牌餐饮等，他都一一尝试过并积累了丰富的经验。然而，2019年12月，实体餐饮业受到冲击，吴焕江在丽水市区的餐饮店也不得不关门歇业。

宅家期间，吴焕江偶然发现很多美食博主在网上分享美食、教授烹饪技巧，这激发了他的浓厚兴趣。于是，他在抖音

短视频平台注册了账号“吾饭”，尝试拍摄教做菜的短视频。

没有学过视频拍摄和剪辑，吴焕江就自己上网学习。一部手机、一个手机支架、三个小型打光灯以及家里现有的厨具，是吴焕江的全部装备。从洗菜、做菜到拍摄、剪辑、配音，他都一个人完成。由于换一道工序就要调整手机的位置，刚开始时，一个短短30多秒的美食视频，他整整忙活了五六个小时才发布出去。

然而，初期发布的视频效果并不是很理想，观看和点赞者寥寥无几。爱琢磨的吴焕江并没有气馁，而是刻苦钻研，努力提升自己的视频质量。他学习摄影技巧，不断调整拍摄角度、光线和画面构图，力求每一道菜在镜头前呈现出最佳的视觉效果。

同时，他经常在各大平台观看其他美食博主的视频，研究平台的发布规律。“如何在短暂的时间里迅速引起网友的兴趣，让他们愿意继续看下去，是我一直在思考的问题。”吴焕江说，后来他调整了视频剪辑顺序，将做好的菜作为第一个镜头展示给观众。这样一来，网友们一刷到他的视频，首先映入眼帘的就是诱人的美食，便有兴趣继续看制作过程了。

终于，2020年2月，一条关于制作炸酱面的视频火了。不到一分钟的时间，他快速而熟练地做好了一碗美味的炸酱面。视频中诙谐幽默的讲解让他迅速收获了154.2万的点赞量、3.1万条评论和15.7万次转发，这也让他更加坚定继续做美食博主的信心。

“我想认真教大家做菜。”这一直是吴焕江的初心。在视频中，他毫无保留、详细耐心地指导网友们如何做出一道美食。没有花哨的背景和华丽的音乐，只将镜头对准菜品和手部特写，再配上清晰的声音讲解或者字幕说明，这样的视频看起来简单易懂，满足了人们“快速学会做一道菜”的需求，“吾饭”也因此深受网友喜爱，粉丝量迅速攀升至百万级别。



吴焕江

拓展培训，带出200多名学员

在吴焕江的镜头下，一道道日常餐桌上的佳肴展现得格外美味诱人，红烧肉色泽红亮、肥而不腻；可乐鸡翅外焦里嫩、香甜可口；五花肉焖笋鲜香四溢、口感丰富；清蒸鲈鱼鲜嫩滑爽、保留了最原始的鲜美；香菇青菜清新爽口、色香味俱佳……这些美食通过他的精心拍摄，隔着屏幕都能让网友们垂涎欲滴。

吴焕江那偶尔的小幽默也是“吾饭”受欢迎的关键。他常常用诸如“不好吃的話，我把这锅给吃了”“学了这道菜，能明显改善你的家庭地位”等口头禅，引得网友哈哈大笑，为视频增添了不少趣味。

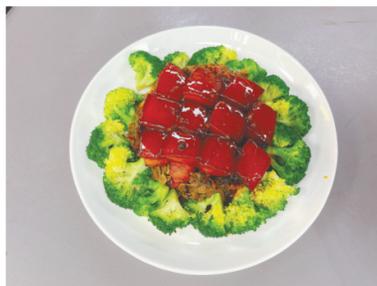
随着“吾饭”知名度的不断提升，北京、上海、杭州等全国各地的美食主播纷纷慕名而来，想学习拍摄美食短视频技巧，甚至愿意付费。于是，吴焕江在网上“招录”起学员，开启了一对一教学模式。他亲自示范拍摄技巧，分享拍摄角度的心得，以及自己在创作过程中的宝贵经验。

“想要做好一条短视频，文案的撰写需精炼而富有感染

力，画面的构图要讲究美感与冲击力，背景音乐的选取则要与视频内容相得益彰，最重要的是能够形成自己独特的风格。”吴焕江分享道。

“我们中国人对饮食历来讲究‘色香味’俱全，对于以画面为重要冲击力的短视频而言，色彩搭配极为关键。”吴焕江说，比如在菜品选择上，优选当下的时令蔬菜，这样既符合大众的需求，又能在视觉上给人带来愉悦的感受。同时，他还鼓励学员们多与粉丝互动，及时反馈网友的提问，通过情感的共鸣来拉近与粉丝的距离。

随着学习拍摄制作美食视频的学员越来越多，为了保证培训效果，吴焕江和网上几位志同道合、影响力大的美食博主组成一个培训团队。后来，他成立了丽水市吾饭数字产业有限公司，围绕美食教学和分享领域开展直播带货、主播达人孵化、供应链服务、视频制作等业务活动。至今，他已培训了大约200名学员。这些学员通过系统学习和实践，粉丝量都有了显著的增长，平均粉丝数达50万左右。



菜品展示

直播助农，推广丽水特色美食

进入“吾饭”直播间，这里没有嘈杂的背景音乐，也没有主播激动人心的叫卖声，只有吴焕江在热油锅中翻炒食材发出的“滋滋”声，搭档老黄在一旁专注切菜时刀刀与砧板碰撞的“得得”声，以及他们与观众亲切话家常、分享厨房小知识的温馨互动。这样的氛围让观众更专注地沉浸于美食学习。

“现在我们直播，在线观众通常都有1至2万人。”吴焕江笑着说。回想起一路走来的经历，吴焕江心中满是感慨。最初，直播间里只有他一个人，观众寥寥。但一次做炸鸡的短视频意外爆火，让他看到希望。他从早上9点一直播到凌晨2点，连续十几个小时，只为将美食的快乐分享给更多人。随着时间推移，直播间在线人数从个位数逐渐增长到几百人，再到

几千人。团队也从他孤身一人扩展到六七人，直到今日的60多人，共同打造“吾饭”品牌。

现在，“吾饭”旗下已拥有“大志教做菜”“蓝色厨房”“超生活”“冯伟的鲜味厨房”等8个直播间，汇聚了十多名优秀的主播达人。他们不仅传授烹饪技巧，更将丽水的特色美食推广给全国的观众。

“作为丽水人，我一直很想把家乡的美食介绍给更多人。”吴焕江说道。在“吾饭”直播间，丽水农产品频频出镜。香菇、笋干、梅干菜等本土特色食材，在他的巧手下变成一道道佳肴，也成为了直播间的畅销单品。

近年来，在电商的助力下，“吾饭”及其团队共销售丽水农产品、深加工食品、生活类用品等总计超3000万元。目前，已累计对接本地农副

产品企业60余家，打造上线直播电商产品40余款，带动农户30余户，增加就业人数百余人。

此外，吴焕江还远赴丽水对口支援帮扶城市新疆和县、吉林省梅河口市等地，利用头部主播平台的影响力，为当地的农特产品“叫卖吆喝”，开辟新销售渠道。

如今，直播做菜已成了吴焕江生活的一部分。“烹饪是一门需不断学习和创新的技艺，我会继续努力，探索新的烹饪方法和口味，让‘吾饭’香飘千家万户。同时，希望通过我们直播间给粉丝们分享更多绿色健康的食材。”吴焕江笑着说。他开朗率真的性格，正是他内心的写照——不忘初心，真诚相待，做最好吃的饭菜，教给最可爱的粉丝们。

(本版图片由受访者提供)



在新疆直播带货



在梅河口推广大米



在古堰画乡景区直播推广丽水特色产品