

电子伙夫：女性玩家烹饪类游戏角色实践与隐性规训

刘亭亭¹

(1. 西北大学新闻传播学院, 陕西 西安 710127)

摘要：女性玩家在电子游戏市场中的地位逐渐由边缘走向中心。本文以烹饪类游戏为切口，采用参与式观察和深度访谈法，探究女性玩家参与烹饪类游戏的实践方式与内在动因，并揭示其中存在的潜在规训机制。研究发现，玩家游玩烹饪类游戏的动机包括现实挫败的数字化疗愈、跨时空记忆唤起和游戏虚拟资本的获得与转化。此类电子游戏通过触屏手势、游戏画面、游戏规则的设计，规训着玩家的视觉与认知，蕴藏着对女性玩家刻板印象的强化倾向。

关键词：烹饪类游戏；角色实践；规训；性别偏见

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i5.984

一、问题的提出：数字时代烹饪游戏的女性实践

在数字技术深度嵌入并重塑日常生活的当下，女性玩家群体已成为全球游戏市场不可忽视的力量。据观研报告网《中国女性向游戏行业现状深度分析与发展前景研究报告（2024-2031年）》显示，互联网游戏用户规模进入存量市场，女性玩家比重上升^[1]，特别是在手机游戏领域，女性玩家已成为主力军之一。在这一背景下，以《楼下的早餐店》《飞机大厨》为代表的烹饪类游戏，通过将翻炒、配餐等传统家务劳动转化为触屏交互表演，构建出独特的数字家政空间，其低竞技性、高情感补偿的特质，在女性玩家群体中尤为流行，成为了一种颇具代表性的数字实践。

纵然互联网技术的发展推动着女性玩家逐渐成为游戏市场中不可忽视的力量，但在那些具有较高入门门槛的传统“硬核”游戏领域（例如角色扮演、第一人称射击以及格斗游戏等），复杂的操作机制、较高的游戏门槛，再加上社区氛围多偏向男性等因素共同作用，导致许多女性玩家对此类游戏望而却步，在一定程度上造成了性别间的隔阂。人们也将电子游戏与性别联系起来进行探讨：詹金斯等在20世纪90年代在《从芭比娃娃到真人快打：性别与电脑游戏》一书中开启电子游戏与性别议题的研究，后来的女性主义游戏学者也从权力结构的视角关注女性玩家的游戏参与^[2]。

后来有研究者提出，女性玩家常处于游戏世界的边缘，不被当作真正的玩家群体，她们的游戏经历往往局限于休闲游戏、浪漫游戏这类所谓的“女性向游戏”之中，这类游戏的诞生表面是吸引女性玩家，但也揭示了女性发展空间的局限性，反映社会对于女性的偏见与不公平^[3]。市面上宣称面向女性的电子游戏为减少固有的男性气质，均不约而同地遵循所谓的女性气质的规则：移除了杀戮、性欲等内容，转而选择与女性社会身份关联紧密的游戏题材，玩法设计趋于浅显单调，弱化了电子游戏中的竞技、对抗等关键元素。这种依照女性气质开发的游戏，在一定程度上缓解男性气质对女性的敌意，但女性气质在此转化为刻板印象的约束力量，看似是在消解电子游戏中的男性气质，实际上是对女性游戏能力与创造力的轻视，是用带有性别偏见的眼光去审视女性玩家的游戏行为^[4]。数字技术的发展迭代，加之传统社会文化观念，以及技术工具的非中立性，一定程度上削弱了数字赋权的可能性，固化甚至加剧刻板印象^[5]。

当前学界仍将研究视角集中于“游戏愉悦性”的微观分析（马中红，2023）或将女性选择烹饪游戏归因于“天然兴趣”的“她经济”消费主义叙事框架（袁博研究院，2020），忽视技术对性别角色的隐性规训，对于愉悦的研究也多局限于情感体验描述，未触及界面设计、触屏手势等技术要素的探查，也较少看到技术实践中潜藏的性别化偏见。本研究采用参与式观察法和深度访谈法，选取20—26岁的青年女性为研究对象，主张从情感描述到技术批判，超越“愉悦如何产生”的表层追问，解构烹饪游戏中显性的Q版画风与隐性的交互规则，拟回答以下问题：

（1）青年女性为何会乐意选择烹饪类游戏进行游玩，成为“电子伙夫”？

（2）青年女性如何通过烹饪游戏的技术实践，既获得数字主体性的有限赋权，又成为技术脚本规训的对象？此类游戏背后存在什么样的性别规训？

二、成为“电子伙夫”的游戏选择

“电子伙夫”主要指那些在游戏中扮演厨师角色，通过点击屏幕上的食材进行烹饪，完成各种美食制作的玩家。

作者简介：刘亭亭(1999—)，女，硕士研究生，研究方向为数字新闻学。

这种类型的游戏通常以厨房为背景,以烹饪为主要内容,属于休闲益智类游戏的范畴。研究发现,在品类繁多的游戏市场中选择成为“电子伙夫”,主要动机包括基于现实限制的情感代偿、跨时空记忆的唤起以及虚拟资本的获取等因素。

(一) 情感代偿: 现实挫败的数字化疗愈

情感代偿是指在个体的特定需求陷入无法满足的情境中,进而引发情感层面上的空缺时,个体出于自主或无意识的动机,采取一系列行为来试图填补这一情感缺失的过程。在数字技术深度介入日常的今天,烹饪类游戏通过虚拟厨房空间,将烹饪劳动转化为具有娱乐放松性质的自觉行为,为玩家提供了一种替代性满足路径。

游戏通过高保真模拟食材搭配、火候控制等烹饪流程如温度进度条设计,在降低现实操作风险的同时,赋予玩家技术掌控感,这种“零损耗实验场”特性,使玩家得以在规避物理限制如食材浪费、油烟困扰的前提下,通过由简至繁的关卡设置逐步提升自我效能感,激发玩家兴趣和维持游戏动力。玩家通过预设菜品样式与摆盘美学将复杂烹饪工序压缩为触屏点击的符号化操作。这种去技能化设计使玩家在获得即时成就感的同时,劳动过程被简化为机械化的手势重复,这一过程中体现出的“虚假赋权”,也正是情感代偿的核心动力。有受访者提到,“我自己做饭经常把握不住用量,在这个游戏中很准确地还原了这一点,游戏NPC会提醒我放多少量,浪费会产生对应的惩罚”,在现实中个人进行烹饪不好把握食材用量,容易造成浪费,制作中对于口味的压力也更大,通过此类游戏还能制作出来自不同地域的特色美食等特点都能够为此类游戏的玩家带来弥补现实缺憾的数字化体验。

更深层地,游戏的即时反馈系统能够让玩家在劳动之后从心理上得到即刻的满足,烹饪类游戏中关卡通关后的金币掉落动画、成就勋章弹出与现实生活中家务劳动的不可见性形成鲜明对比。当现实中的家务付出因缺乏量化标准与社会认可而被漠视时,游戏却将劳动过程转化为可存储、可展示的数字凭证,例如连续30天登录签到记录和累计奖励等。这种对比折射出自我决定理论的核心命题即游戏通过满足能力感(通关成就)、自主性(关卡食品自主选择)与关联性(社群分享)三大心理需求,为玩家提供了一种补偿性情感基础设施。

(二) 记忆唤起: 跨时空的情感联结实践

记忆作为人的大脑的一种特定功能,对于人自身、周围事物、社会及整个时代的感知、回忆和反应具有重要作用。美国学者卡罗琳·凯奇提出媒介记忆是指把对媒介与记忆的研究结合在一起而展开的一项研究活动^[6]。媒介不仅承载记忆内容,更通过符号系统与交互设计重塑记忆的感知框架。本研究发现,玩家最早接触到烹饪类游戏是在小学时期电脑端的4399网页游戏,出现了“阿sue”“老爹”系列小游戏,时至今日仍选择玩烹饪类游戏的动机就有对于童年的怀念,会感觉到逃离现实和治愈感。正如受访者提到,“有的时候也会有那种回忆杀的感觉,因为你玩了很久了,然后小的时候也在玩就会觉得有种类似疗愈的感觉。”

媒介记忆理论视角在烹饪类游戏研究中显现出独特解释力:玩家通过“阿sue”“老爹”系列游戏的童年接触史,形成了持续性的数字怀旧纽带。这种记忆唤起机制成为了一种技术中介的情感联结实践:烹饪类游戏的玩家群体多以女性为主,童年时期对于粉色、童话、芭比等的热爱延续到游戏的选择中,游戏通过视觉符号的连续性设计,如Q版角色、高饱和度色彩等激活玩家的童年认知图式。从芭比粉的界面基调到萌系食物造型,烹饪类游戏刻意复刻了90后女性成长历程中的粉色媒介记忆。当玩家在《楼下的早餐店》中制作煎饼时,触屏手势与童年鼠标点击的肌肉记忆形成跨时空叠合,虚拟操作被赋予具身化怀旧的特质。

烹饪类游戏通过更为简单安全的怀旧形式为玩家提供情感庇护,在高压现实中,萌系画风与简化操作复现了童年的低焦虑情境,让玩家在游玩的过程中追忆无忧无虑的童年时代,获得逃离现实的安全感。

(三) 虚拟成就: 游戏成就中的资本获取

自古以来人类的生存和发展就离不开交往活动,在烹饪类游戏当中也是如此。作为新型文化实践场域,烹饪类游戏催生独特的游戏化资本积累体系,游戏玩家在社交平台分享个人战绩或游戏成就的行为更易引发陌生网友的点赞与认同,通过群体反馈强化了玩家的身份认同,成为个体在虚拟社群中构建社会连接的重要心理支撑^[7]。当普通玩家在游戏挑战赛中遇到难以逾越的难关时,往往会寻求代打的帮助,以完成挑战并获得奖励^[8]。正如一位受访者所言:“我会在小红书上找代打,比如说最后的比赛为了积累钻石,最后两关需要手速非常快才能过,自己过不了的话我就会找代打帮我打。”另一方面,一些玩家通过观看主播直播玩游戏如《飞机大厨》,并加入她们的粉丝群,以获得高水平玩家的帮助和支持。这种行为不仅满足了玩家在游戏的需求,还促进了玩家之间的交流与合作。“我了解到一两个主播直播玩烹饪游戏,甚至现在抖音还关注了几个主播,进了她们的粉丝群给她们卡粉丝灯牌,送小礼物,就为了让她们帮我玩一下,因为她们手速特别快。”

通过虚拟成就的获取与展示,游戏成就的资本转化已突破传统社交范畴,延伸至经济维度:一些玩家利用自己极快的手速录制通关高难度关卡的视频,在社交平台上吸引大量粉丝,通过游戏取得的认可与地位,使自己成为少数能完成这些的技术优势者,他们通过代打服务、直播打赏及粉丝社群运营等建构起虚拟资本到现实社会资本与经济资本的转化路径。以网络游戏为代表的新型社交网络原型的产生,使玩家更加注重在虚拟现实中的自我重塑^[9]。在这个环境中,手速与通关成为了评价玩家能力的主要标准。通过展现自己的优势,玩家可以在虚拟社区中获得较高的地位,从而短暂地脱离现实身份,获得对于虚拟身份的认同。设置门槛、点亮粉丝灯牌、直播代打过程、推广游戏内充值服务以及使用辅助设备等行为,都在不同程度上实现了玩家的兴趣变现,并收获了粉丝支持,将虚拟资本转化可变现资本。

三、显隐之间：烹饪游戏的规训层级解码

（一）身体规训：触屏手势的机械设置

在电子游戏文化中存在一种只有男性才会被视为“铁杆”游戏玩家，电子游戏通常是给男性开发的产品的刻板印象^[10]，游戏设计通常以男性玩家的兴趣为导向，强调竞争性与挑战性。随着移动设备的普及，这种传统观念正在发生变化。电脑端游戏倾向于复杂的键鼠组合控制，而移动端游戏则更注重简化操作流程：在烹饪类游戏中，初学者阶段的设计旨在帮助玩家熟悉基本的游戏机制，通过固定点击范围和适中的距离来降低学习门槛；后续关卡逐步引入更多食物种类及烹饪工具，考验玩家的速度与手眼协调能力；对于食物制作及保温，则采用长按模式，进一步增加游戏的互动层次。

从福柯的规训理论视角来看，这种通过触屏手势实现的游戏机制可以被视为一种现代形式的规训实践^[11]。在烹饪类游戏中，通过对如滑动翻炒频率约为每秒 2-3 次的特定操作流程设定，玩家在游戏内形成一定的身体记忆，但其实质是“时间纪律”的数字转化，这些虚拟体验还可能影响其现实生活中的行为习惯，如受访者所言“我甚至尝试用真实平底锅进行类似的操作。”这体现了梅洛庞蒂所提出的“感知”与“被感知”的身体哲学概念，“身体既为客观存在的肉体，更是人类获取外部世界感知体验的媒介。”通过重复性的触屏交互手势，游戏用户在微观层面上接受了某种形式的数字规训。这种规训不仅限于游戏内部的行为模式，也存在技术具身的倾向，也可能延伸至现实世界的日常活动中，使用户形成将游戏化逻辑投射到现实空间的认知图式。

（二）视觉规训：“女性气质”的界面设计

马丁·杰伊教授较早地提出和使用“视觉中心主义”的观点。他论述这一理论体系的核心内涵是阐述视觉在真理探索过程中比其他感官具有更为重要的作用和价值。在他看来，“视觉中心主义”原初理论的基础可以追溯到古希腊时期。柏拉图指出：“视觉是于我们最为有益的东西的源泉，如果我们没有见过星星、太阳和天空，那我们就不可能有用来描述宇宙的语言。”在当代游戏设计领域，这种对视觉体验的重视同样得到了体现，特别是在针对女性玩家群体的游戏产品中。她们在选择游戏时更注重整体视觉效果，包括应用商店展示的大图、游戏中道具和食材的设计风格及其细节处理等。这些视觉元素不仅构成了游戏的第一印象，也成为女性玩家决定是否下载并尝试一款烹饪游戏的重要考量因素。如受访者所言，“当时就是觉得画风比较好看，然后比较想玩”“我觉得他的画风很吸引，我就是比较可爱，比较小女生那种。感觉能玩的下去，不像是那种战斗类的游戏感觉。”

有心理学研究显示，男孩喜欢蓝色的玩具，而女孩更多地选择粉色玩具。在数字游戏的表意系统中，各类符号通过动态演变和持续扩展实现了多维度的意义构建。由于符号的能指结构、语义内涵及其文化外延具有交互性特征，其内容形态与表征方式在互动过程中自然形成了“功能基础-环境适配-认知映射”的相互关联层次。在烹饪类游戏中，界面多采用粉色或暖色调，并运用圆角按钮、渐变色进度条等柔性设计元素，将复杂的火力值参数替换为爱心符号等，从而构建了一个预设女性视角的游戏环境。通过这种方式，游戏在视觉符号层面进行了具有“女性气质”的编码，强化了玩家对女性身份的感知，并加深了性别角色的刻板印象。

此外，烹饪类游戏中普遍存在的装扮元素进一步反映了社会层面对女性的刻板印象——装扮应是女性的角色。例如，在《飞机大厨》游戏中，经营餐厅需要不断升级店内装潢，这不仅提高了乘客等待用餐的耐心，还能增加额外的点餐需求和收益。这种设定体现了对女性在游戏中如何表现自己的规定，看似是女性自主进行身体消费和景观塑造，但实际上是在技术权力运作下的产物。因此，尽管表面上看是女性在游戏游戏中的自我表达，但其背后却隐藏着深层的社会规范和技术控制。

（三）机制规训：规则设计强化“她者”身份

游戏研究者萨伦将游戏规则分为构成规则、操作规则和隐性规则三种类型。其中系统后台的逻辑代码搭建了游戏的构成规则，玩家能够直接体验到的游戏玩法反映着游戏的操作规则，玩家之间约定俗成的游戏共识构成了游戏的隐性规则。具体到本研究中，烹饪游戏的闯关模式、操作逻辑、游戏惯习无不对玩家施加着“游戏规则”。例如，《飞机大厨》中多样化的任务和成就，如“在供应一定数量纪念品的情况下通关”，此类构成规则促使玩家不仅追求首次通关，还会循环重复以完成所有设定的任务并获得奖励；游戏中将默认店主、配餐者设为女性角色，不仅强化着现实社会价值观，也推动着玩家在线上社群中以“打工空姐”的身份自居并进行讨论，加深游戏中的玩家惯习。

电子游戏创造了一个区别于现实世界的虚拟空间，但其制作过程不可避免地受到现实社会环境的影响和制约。此类游戏直接将女性玩家的游戏兴趣与其固有的社会性别相联系，看似迎合了女性兴趣，实则是与传统观念中的性别分工达到了高度的一致，表明电子游戏仍被受制于社会性别的刻板印象之中。而游戏生产者与身处其中的女性玩家，以一种“集体无意识”的姿态接受、认同着游戏中蕴藏着的性别偏见。

游戏内的叙事文本往往反映了现实社会的价值观，尤其是在经营类游戏中，顾客满意度和满星通关成为最高评判标准。大量工作围绕封闭空间内的机械劳动、装饰和人际关系展开，这使得玩家在不断接受琐碎的游戏规则过程中，潜移默化地接受了游戏中传递出的性别价值观。然而，玩家们很少意识到这些游戏机制实际上隐喻了现实家庭家务和职场绩效考核中的性别分工和隐形量化考核标准。烹饪类游戏将女性的游戏需求与装饰、家务等事务相联系，折射出游戏市场对女性玩家兴趣的高度刻板印象，即女性的兴趣被局限于传统的性别分工和社会身份之下。这种现象揭示了游戏作为一种媒介如何强化甚至再生产了社会中存在的性别刻板印象，即从表面上看，烹饪类游戏提供了娱乐和放松的机会，但其深层次的设计机制却可能无意中巩固了关于女性角色的传统观念，进一

步限制了女性在虚拟世界乃至现实生活中的自由表达和发展空间。

四、结语：数字化烹饪的解放与枷锁

数字技术重构了现代社会的性别实践，而烹饪类游戏作为其中的典型场域，既为女性玩家提供了远离传统性别分工的象征性出口，也悄然编织着新型规训的权力网络。当前“她经济”营销策略本质是粉色陷阱的精致化，女性消费市场的广阔驱使着厂商不断强化“适女化”标签，而身处其中的女性玩家未能准确识别背后的消费主义逻辑陷阱。青年女性玩家在获取交互快感的过程中，其认知框架也在持续受到技术和社会规则共同地“无意识”形塑。这种矛盾性揭示了数字技术对性别秩序的双重中介：既是抵抗传统规训的武器，也是新型权力渗透的载体。

烹饪类游戏是一面数字棱镜，折射出技术时代的性别困境，这种隐藏在粉色背景后的规训提醒我们：技术的解放承诺从未脱离权力结构的阴影。唯有撕开“女性友好”的技术面纱，在游戏代码中植入性别正义的基因，才能让触屏厨房真正成为颠覆传统性别分工的试验场，而不仅是数字时代的围裙。

参考文献：

- [1] 观研报告网.“她”游戏爆发 我国女性向游戏行业发展潜力大 部分品牌转型尝试与破圈[EB/OL]. (2024-01-29)[2025-02-13]. <https://www.chinabaogao.com/market/202401/690578.html>.
- [2] 陆新蕾,虞雯.电子游戏女性玩家的叙事参与和意义生产[J].妇女研究论丛,2022,(06):106-115.
- [3] 李文启.电子游戏的女性角色与女性玩家研究:回顾与展望[J].长江师范学院学报,2021,37(02): 35-46.
- [4] 陈思婷.性别与传播视角下的电子游戏研究[D].厦门大学,2019.
- [5] 杨雅,汤清扬.作为拟形的“抽象游戏”:智能时代的女性虚拟化身生存与认知传播[J].全球传媒学刊,2024,11(03):112-129.
- [6] 李春阳.媒介记忆视角下电视剧的时代构建与启示——以《繁花》为例[J].中国广播电视学刊,2024,(04):94-97.
- [7] 唐铮,徐子岳.当他们谈论游戏时他们在谈论什么——基于微博评论的群体认知定量实践[J].新闻与写作,2021,(10):53-61.
- [8] 赵烜晴.视听元素驱动下的文化名片国际传播与国家形象塑造——以游戏《黑神话:悟空》为例[J].视听,2025,(07):19-23.
- [9] 唐铮,徐子岳.当他们谈论游戏时他们在谈论什么——基于微博评论的群体认知定量实践[J].新闻与写作,2021,(10):53-61.
- [10] 陆新蕾,虞雯.电子游戏女性玩家的叙事参与和意义生产[J].妇女研究论丛,2022,(06):106-115.
- [11] 尚云峰,高书峰.“特种兵旅游”:社会加速下媒介的可见性驱动与身体规训[J].当代传播,2024,(04):103-108.

Digital Cooks: Role Enactment and Covert Socialization among Female Gamers in Cooking Games

Liu Tingting¹

¹ School of Journalism and Communication, Northwest University, Xi'an, China

Abstract: The position of female gamers in the electronic gaming market has gradually shifted from the margins to the center. Taking cooking games as an entry point, this paper employs participant observation and in-depth interviews to explore how female players engage with cooking games, along with their underlying motivations. It also reveals the latent disciplinary mechanisms embedded within such gameplay. Findings indicate that female players are motivated by digital healing from real-life frustrations, cross-temporal memory activation, and the acquisition and transformation of virtual capital within games. Through the design of touchscreen gestures, visual elements, and game rules, these games discipline players' visual perception and cognitive patterns, thereby reinforcing gendered stereotypes about women.

Keywords: Cooking games; Role enactment; Discipline; Gender bias