



# “食代”变迁,从“将就”到“讲究” 来看看吃货的假日“干饭”计划

“景区门口、酒店前台点外卖;宅家请客,预制菜让厨房小白秒变大厨!饭后下午茶,点些网红美食和朋友们一起品尝……”这是南京80后赵女士、90后小伙董先生给扬子晚报紫牛新闻记者分享的国庆“干饭”计划。从堂食到外卖,从果腹到追求健康,新中国成立72年来,人们的饮食还发生了哪些变化呢?扬子晚报紫牛新闻记者进行了多方采访。



统筹策划:张琳 H5制作 肖甜  
扬子晚报/紫牛新闻记者 李冲

## 变化1 更智能更便捷 换个地方点外卖,不排队就吃到网红美食

“网红美食千千万,可我都想吃一遍,但不得不说,这届年轻人越来越机智了!”南京80后赵女士告诉扬子晚报紫牛新闻记者,以前排队打卡网红餐厅是出行必选项,但现在,对排队,必须是拒绝的。“以前出游,选酒店时得关注早餐如何,周边有没有好吃的,但现在,这些都不在考虑范围。”赵女士表示,外出旅行,刚下高铁或者高速,迅速点份当地网红餐厅食物,送到酒店前台,等人到达酒店时,饭也到了。“出去玩要‘错峰出行’也就是要早出晚归,早起床点外卖,吃完出去玩,中午在景区门口点外卖,晚上还有一餐宵夜,也通过外卖解决,能选择当地网红食物、特色美食,还免去了排队的烦恼。”

扬子晚报紫牛新闻记者注意到,景区门口点外卖、酒店前台收外卖正成为一种新的“干饭”方式。今年五一假期,“五一酒店外卖订单涨2倍”还上了热搜。各种大数据显示,超百万名游客在

核心景区点外卖,生煎包、热干面、肉夹馍、肠粉等地方特色美食,都是旅游景点下单量排在前列的美食品种。

“有时我们也会点一桌网红美食,边吃边聊天。”赵女士告诉记者,网红食品比如肉松小贝、爆浆蛋糕、脏脏包、各种网红奶茶等,一般都要排长队等。“我在家里等它自己来,不香吗?”

新中国成立72年来,饮食方式发生了很大变化。从土灶台到燃气灶,到现在的各种小家电盛行,健康料理机等成厨房宠儿,在赵女士看来,这些都显示了“食代”的变迁。

“用餐环境也越来越智能了,在智慧餐厅里,看到机器人给你做饭、上菜也是独特的经历。”她告诉记者,赶上酒店机器人不忙时,外卖机器人自己上电梯,把外卖送到房间门口,解决了酒店点外卖的“最后100米”。“对食物的获取越来越便捷了,非常适合我这样的懒人。”



## 变化2 更快更健康 厨房小白变大厨,预制菜卖得太火了!

“0糖0脂0卡”“薄盐、0油炸”,如今,饮食早已不只是为了果腹,更为了健康。

“少吃外卖多做饭,健康安全最重要”,在父母眼中,外卖Pk不过厨房里的烟火气。“想体现颠勺的乐趣,但厨艺是真的差,好在各种半成品菜、预制菜拯救了我这个‘不会做饭星’人。”90后董先生决定国庆假期不再出门去看人人,他准备安心在家宅几天,并做了一个“干饭”计划,假期前几天在家吃吃喝喝,点外卖解决吃饭问题,然后抽出一天时间外出吃饭,再安排一天邀请好友到家一起做饭吃。

在家做饭,做什么?怎么做呢?不着急,董先生早有打算,并进行过实践。这段时间来,市场上对于预制菜讨

论得很火热,经过配菜、搭配、加工成半成品的菜品,主打美味和健康,它经过冷冻或真空方式包装保存到达消费者手中,简单烹饪、开封即食,受到年轻养生一族的喜爱。

“超市、盒马以及线上都有很多半成品菜制品,不用洗菜切菜等备菜程序,不用准备特殊的调料,轻松做大餐。”董先生中秋假期曾买过一份礼盒包装的预制菜系列,里面有番茄牛腩,下锅热一热就能吃;羊排、牛排、虾饼等用调料腌制好之后进行真空包装。打开袋子,在网红料理锅内简单一烤,滋滋烤肉香便扑鼻而来。“买过几次,基本不踩坑。”董先生说,预制菜节省了做饭时间,让居家烹饪变得充满乐趣。“既方便便捷,又健康安全,制作也很高效。”

### 国庆假期 干饭人

#### 玩到哪里外卖点到哪里

早起吃酒店早餐?现在可以自驾直接去当地的网红美食点打卡,或点外卖送到前台。在前台、景区门口取外卖成为新景观。



#### 排队是不可能排队的

饭后茶点,吃货们谈论起网红食品,手指轻点,下单,送货。还省去了排队的麻烦。



#### 我的“大厨”DNA动了

不会做饭怎么办?买了预制菜系列,半成品、礼盒等,分分钟厨房小白变大厨。



### 数据

预制菜是近两年的餐饮新风口。数据显示,2020年全国预制菜肴、中央厨房等加工新业态收入已超过2万亿元。在2021年初天猫公布的十大新年货数据中,预制菜的销量同比去年增长了16倍。资本趁着风口入局,苏州企业味知香成为预制菜第一股,其股价最高点达到过139.8元/股,是发行价的4.9

倍,当前股价为79.11元/股。

扬子晚报紫牛新闻记者走访发现,南京多家商超提供预制菜产品,部分即食产品的价格在15元至30元之间。二胎妈妈杨女士表示,冰箱里常备糖醋里脊、鱼香肉丝、巴沙鱼等半成品菜,十来分钟搞定一顿饭,省时省力,而且“干饭”显得更有灵魂了。



吃饭不止果腹了,更健康了  
就餐不止堂食了,更智能便捷了