

# 餐桌上的外卖

一日三餐分两种：自己做的，小哥送的

近日有媒体报道，武汉有个13岁少年不喜家中餐偏好点外卖，一年中有265天都靠外卖解决。就算家人做好了一桌饭菜，他也要独自叫外卖“加餐”，就连大年三十都要点外卖。长期的外卖习惯，导致母子之间出现隔阂，家中矛盾重重。

而今年年初，某互联网外卖平台发布了“2016外卖大数据”，数据显示该平台最“宅”的一位用户全年外卖订单量高达1292次。而在南京，点外卖“最勤快”的用户是一名80后自由职业者，一年叫了1013单外卖，家中基本不开伙。

随着网络外卖行业的飞速发展，都市人们乐意向上一份外卖。“柴米油盐酱醋茶”的恬淡生活，正在遭受外卖市场的切割。

外卖是方便了人们的生活，还是稀释了人们的生活？

现代快报/ZAKER 南京记者 邱骅悦

本版均为CFP供图



一堆人等外卖小哥的场景，在都市中越来越常见

## 音乐制作人：做饭的时间成本太高了

家人手艺要能学过来就好了。自己做饭显然会更加自在啊，吃得也会更放心啊！

下班回家走进厨房煮饭炒菜，一家人围着饭桌大快朵颐，这对很多人来说是再平常不过。但对我来说，做饭的时间成本太高了，从什么都不会到把饭做得很好需要相当长的时间。相对工作，学烧菜有些奢侈。所以到现在为止，虽然我也能烧饭，但味道有点抱歉。加上每天工作比较忙，索性就全靠外卖解决。”

黄先生是一名音乐制作人。两年前，他辞职后和朋友来南京创业，开始了居家办公、昼夜出入的生活。傍晚6点，这对很多人来说已经是结束一天工作的时间，但此时黄先生刚起床。他第一件事便是娴熟地打开手机外卖App点一份便当。

在简单洗漱后，外卖小哥就会准时出现在门口。黄先生吃完外卖，就此开始一天的工作。从晚上7点到次日上午10点，这是黄先生的工作时间。

黄先生解释说，夜深人静时能够激发他的音乐灵感，更能使他全身心投入到工作中。由于曲目的编校需要耗费巨大的精力，往往一旦开始工作，便意味着需要数个小时全身心投入其中，不能松懈。经过一场脑力拉锯战，通常一曲编完，已接近中午，该吃午饭了。

“实际上我很想自己做饭



随着订单量激增，外卖竞争越发激烈

对后了，能得到顾客一声感谢、一声辛苦作对我们送餐员来说，做好本职工作

## 城市打拼者：点外卖是生活的调剂

我最想吃的还是妈妈做的饭，不仅好吃而且营养健康。而且，我只要负责洗碗就行了。

小宇大学毕业后没有返回湖北家乡，留在南京和朋友一起在江宁租房打拼。初入社会的小宇，在一家医药企业的分析实验室工作，每天除了面对海量的数据样本外还要撰写各类实验报告。而当晚上其他科室扎堆送样本时，还要加班到晚上9点。虽然租的房子里面有厨具，并且自己也会做菜，但繁忙的工作使她不得不时常叫外卖。

“如果把平常煮面凑合也算上的话，我大概下厨和叫外卖的次数要六四开吧。主要我家离菜场近，下班时顺手买点菜也很方便。”小宇介绍说，自己点外卖的次数并不固定，有时饭菜做多了可能会连吃个星期都不用再开伙。而有时候下班太晚回家太累，则会干脆点一份外卖。

小宇算了一笔账，如果下厨的话，一天的饮食成本约在15到30元。而如果想开荤的话成本则会高一些；一个月全下厨的话，花费约在七八百元，而叫外卖的话每单则至少需要20元，“叫外卖肯定比自己下厨要贵一些，但想点外卖的时候真的管不住手。”

小宇每月工资4000元，水电费等开支需要1500元左右。本着能省则省，她尽可能多地下厨做

# 柒调查

## Sunday Investigation

责任编辑:郑晓蔚 美编:唐斐 组版:滕爱花

### /平台目标 /

**让用户获得想要的各种商品**  
外卖行业将从加盟低门槛转向高端化、精细化

**送餐员：**  
别人越是闲  
我们越是忙

我把外卖递给老师的时候，她还特意关照我说“雨天路滑，师傅你骑慢点注意安全”。

现在点外卖的人越来越多，那么外卖用户都有哪些习惯呢？大数据揭示：每天上午的10点到下午1点、傍晚的5点到7点，这两个时间段是订餐高峰期；午时高峰期，绝大多数的订单都由写字楼等办公场所发出；而在晚高峰时段，各大居民区则“承包”了大部分的外卖订单。有的外卖用户告诉记者，他们往往会在下班路上就开始点外卖，这样在结束一天繁忙的工作后，往往到家后用不了几分钟美食就送上门了。

现代快报记者采访了在某知名互联网外卖平台工作的送餐员刘师傅。据他介绍，与快递行业相似，很多外卖平台都按照城市布局设立了与物流中转站类似的送餐中心。刘师傅所在的送餐中心共有20名送餐员，平均每天要处理约1000份订单。“我一天下来要送50份左右的外卖，当然数量也不固定。有时候外卖订单量肯定会上涨，比如周末。遇上天气不好下雨或下雪，订单量都会上升。也就是说，别人越是闲在家里，我们越是有活干。”

刘师傅表示，有时候送多了，他和客户都互相认识了。刘师傅说，他印象最深的一次送餐是去一个小学，“是一个老师点的外卖，那天还下着雨，路不是很好走。我送到的时候那位老师就站在校门口，老远看到我就打招呼。我把外卖递给她的时候，她还特意关照我说‘雨天路滑，师傅你骑慢点注意安全’，我一直记着这件事儿。那时候心里真的是暖了起来。对我们送餐员来说，做好本职工作后，能得到顾客一声谢谢、一声辛苦了，我们打心里高兴。”

外卖行业越发火爆，并渐有了要在家庭餐饮中占有一席之地的趋势。对此，南京航空航天大学人文社科院的邱建新教授认为，“外卖行业的火爆、甚至替代家庭做饭可以说是未来一种大的趋势，因为随着现代社会的来临，社会分工体系逐渐精细化，这使得原有的家庭做饭被餐饮业所外包，形成了外卖行业。”

除此之外，很多外卖食品的荤素搭配不当，很难保证一份食品的内在营养。如长期食用会对消费者的身心健康产生不利影响。这些问题都需要政府和行业自身共同面对。而去建立一个相对规范、健康的标准，才能使广大消费者放心购买外卖食品。

邱教授还温馨提示，虽然现在很多年轻人工作压力大、生活节奏快是客观事实，但有时候最好也能够抽出时间，适当回归家庭，不要过度依赖外卖。对于一个家庭来说，夫妻双方一起下厨，欣赏彼此厨艺，是增进双方感情、增加家庭认同非常重要的因素。邱教授幽默表示：“有道是要留住他的人首先留住他的胃。”

此外，邱教授还认为，自己做饭不仅安全也是一种放松方式，“亲手做的饭菜吃起来最放心。更何况在闲暇时自己买菜、下厨并享用自己的劳动成果，这也是一种放松。”



外委员被要求学习送餐礼仪