

# 烦了快餐腻了外卖，“成人小饭桌”又香了

“家”味道让不少上班族学生族纷纷投身于此 业内：速食2.0，挑战与机遇并存



扫码看视频

吃什么？一直是困扰年轻人的一大难题。想要美味可口，又要满足方便快餐，似乎除了外卖平台，打工人们别无选择。但某些商家存在的饮食卫生问题，也让人十分发愁。

一种新兴业态——“成人小饭桌”正悄然崛起，它以一种全新的姿态填补了这一饮食空白。新鲜食材、线上下单、配送到手，更干净卫生的“家”味道，让不少上班族、学生党纷纷投身于此。长沙市场上的情况如何？1月5日，记者做了调查走访。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜  
通讯员 严茗钰



马女士经营的“成人小饭桌”出品图。受访者提供

## 拒绝外卖，为品质和安心买单

“小饭桌最开始是用于孩子的。”经营者马女士介绍，目前的“成人小饭桌”是一种新兴的餐饮服务模式，它起源于传统的儿童小饭桌，后逐渐扩展到成人市场。

通常由家庭经营者在自家厨房制作餐食，然后通过外卖的形式送到顾客手中，特点是价格亲民、口味家常、注重健康。

在马女士看来，“成人小饭桌”的兴起部分原因是由于上班族对健康饮食的需求增加，以及对传统外卖食品质量的担忧，它的出现提供了一种介于外卖和自己做饭之间的选择。

记者调查发现，长沙的“成人小饭桌”，大多分布在产业园、写字楼、高校附近。顾客通过社交平台了解到下单渠道，再由商家配送上门，有的还可以提前点菜，根据口味定制第二天的菜品。

## 价格适宜，商家已有稳定客源

记者了解到，长沙目前“成人小饭桌”的一份餐食价格在15-20元之间，有的商家还推出了包月活动，380元即可享有每天一顿快餐。小饭桌基本上会有三菜一汤，有的还会有小甜品附加。

马女士介绍，她是从去年7月开始从事小饭桌行业，经营到现在，已有相对稳定的客源，每天都有50多个。

“我是外地人，难得回家一次，所以定这个吃也是想吃点家的味道。”今年29岁，家住山西的刘正已在长沙工作多年，苦于回家路途遥远，他选择用这样的方式慰藉自己。“有时候可以和老板商量，他还会根据我的口味做一些调整。”如同刘正一般，大多数选择“成人小饭桌”的消费者也正是看中了它经营的灵活性。

## 速食2.0，挑战与机遇并存

凭借健康的味道，小饭桌得以在众多餐饮行业中夹缝生存。“虽然这是一种新的模式，但也存在很多的争议和问题。”相关业内人士表示，想要长久发

展，“成人小饭桌”必须要重视资质、食品安全、监管和规模等问题。

而对于未来“成人小饭桌”是否会发展为以后的主流模式，业内人士则表示，这也存在一定的风险性。

尝试以“成人小饭桌”作为创业项目的黄紫嫣则证实了这一说法，意识到了这一旺盛的市场需求，2024年初，她曾在自己就职过的公司内尝试接单创业，但由于众口难调，沟通成本较高等问题，仅仅坚持4个月，黄紫嫣便放弃了这一项目。

餐饮业人士表示，“成人小饭桌”或许会带领我们走向速食2.0时代，但其中存在的问题和经营的正规性也是它亟需解决的痛点和难点。

### 难点

## 食安资质成隐患 各方权益难界定

不可否认的是，“成人小饭桌”为部分群体解决了吃饭问题。但没办证的小饭桌吃出问题维权都困难，出事了谁负责又是谁来监管？

作为家庭版的小饭桌，资质和食安隐患的确令人担忧。对此，市场监管部门相关工作人员表示，该经营项目需要办理有效经营执照，餐饮服务属于后置许可，若要从事相关经营活动，首先需要获得营业执照，再办理许可证，且办公地点的性质需要为非住宅。若没有有效资质，监管部门在核查时可能会给出相应处罚。不过，根据《中华人民共和国电子商务法》第十条约定，电子商务经营者应当依法办理市场主体登记。但是，个人销售自产农副产品、家庭手工业产品，个人利用自己的技能从事依法无须取得许可的便民劳务活动和零星小额交易活动，以及依照法律、行政法规不需要进行登记的除外。因此，从目前来看，这一新事物在多方面界定模糊，还未定论。

## 1月长沙预计26盘入市 其中有5个纯新盘



扫码看视频

三湘都市报1月5日讯 2025年1月开年，虽然进入楼市的淡季，但仍有不少项目计划推新。据不完全统计，长沙预计26盘推新，其中有5个为纯新盘。大部分都为毛坯出售，主力户型在140平方米左右。

从不同区域来看，望城成为供应主力，预计有7个项目推新，其次是岳麓、雨花和开福都是4个项目推新，天心、星沙都是3个项目推新，芙蓉区1个项目推新。从装修状态来看，仍旧以推毛坯产品为主，有2/3的项目推出了毛坯产品。

从产品来看，本月推新的产品涵盖了大平层、洋房、小高层等多种业态。其中，住宅新规之后的产品占比较多，比如润和江璟悦预计将推出约237、276平方米一线江景真洋房，户型整体使用率接近110%；长沙润府润玺即将推出180平方米的大平层，公摊也基本为零。

值得注意的是，1月推新的纯新盘有5个，包含岳麓区的云起麓来、天心区的鑫远紫樾府、开福区的卓越朗宋、望城区的天晟滨月汇、润和瑞玺台。这些纯新盘全部也都是推出的新规产品，这些新品几乎全部为“0公摊”住宅，标志着长沙在房屋设计与销售模式上的一大创新。

“得益于政策稳信心强预期叠加年末房企业绩冲刺，2024年12月新房供求‘翘尾’收官，供不应求之下库存持续走低。”克而瑞研究院指出，2025年1—2月受春节假期影响，环比回落是大概率事件。值得关注的是，二手房市场韧性优于新房的态势还将延续，但份额将逐步倾向新房上升，刚需客群的分流作用仍将存在。但对改善和高端客群，新房产品内卷升级叠加价格随行就市，部分项目性价比较为突出，从而吸引了客户回流新房。

### 链接

## 1月部分入市房源

1月，中海阅山府预计将推出建面约114平方米、130平方米的毛坯住宅，均价11000元/平方米；长沙中交世通国际预计将推出建面105平方米、142平方米的住宅，均价10200元/平方米。城投云樾府预计将推出115平方米的毛坯住宅，均价18700元/平方米；中建桃李九章预计将推出建面109—142平方米的毛坯住宅，均价13200—14200元/平方米；长房·欣望府预计将推出143—169平方米的毛坯洋房，均价7400—7500元/平方米；招商蛇口天青府预计将推出建面约143平方米、175平方米住宅，预计均价约12500元/平方米。

■文/视频 全媒体记者 卜岚  
通讯员 王舒婧