

上门做菜新服务，如何更好发展？

新华社记者 钟焯 王雨萧 曹祎铭

近年来，上门做菜的新服务在社交平台上走红，让许多年轻人有了就餐新选项，也让不少烹饪爱好者看到一种就业新方式。

专业厨师提供“私厨”服务，擅长烹饪的厨艺爱好者在社交平台“接单”……如今上门做菜的服务越来越多样。对此市场反应如何？未来如何规范发展？

上门做菜悄然兴起

下班后，在广州工作的“95后”彤彤（化名）直奔客户家中做晚餐。客户是她的小红书上发帖自荐上门做菜后联系上的。

“口味要做得怎么样，蒜、香菜、小葱等有忌口吗？”前一晚，她和客户做了详细沟通。到达后，她迅速按需加工起客户备好的食材。不一会儿，三菜一汤摆上了餐桌。

记者了解到，上门做菜服务正逐渐兴起并受到不少人欢迎。和彤彤一样在社交平台上提供上门服务的人并不在少数。在小红书平台搜索“上门代厨”“上门做菜”等话题有超万篇笔记，一些B站博主发布#请人上门做饭，是一种什么体验#等相关视频，点击量达百万次。

记者了解到，发帖的网友多是兼职，以做家常菜为主，做三道菜的人工费一般在50元至100元不等。一名湖北武汉的“00后”大学生告诉记者，他利用节假日兼职，“给一名30岁的上班族上门做菜30多次了”。

随着市场需求不断上涨，部分专业团队和家政公司也开始推出相应服务。

“团队6人都是‘90后’，客户也是以青年群体为主。”今年32岁的黄立鹏是广西南宁一个上门代厨团队的负责人。他说：“我们不仅承接请单，也做家常单。这种方式比做实体餐饮成本更低，单人月收入在1.5万元以上。”

轻喜到家内蒙古呼和浩特分公司负责人赵小英说，上门做菜的阿姨会经过总部专业培训，包括各大菜系的烹饪、刀工、营养搭配、服务礼仪等。

已经运营了4年的“阿姨妈妈上门做饭”平台负责人杨睿介绍，平台既有十余名专职阿姨也有几百名兼职阿姨，在江苏徐州的日订单量最高达200余单。

上门做菜为何受到青睐？

自己下厨、点外卖、下馆子……多种用餐选择中，上门做菜靠什么赢得消费者青睐？

记者采访了解到，上门做菜作为一种定制化上门服务，满足了消费者追求品质、个性等多元化用餐需求。

既能“吃得方便”也能“更合口味”——

“既‘不想做饭’，又想‘好好吃饭’。”在采访中，一些年轻消费者提到，上门做菜提供了兼具便利性、品质化的选项——既能像点外卖一样方便，又能在品质上更讲究，“食材是自己选的，调味料是自家的”。



就餐新选项。

（新华社发）

“全职家政阿姨价格较高，厨艺未必精湛，而且我也不是每天都需要做菜服务。”一名广州消费者说，相比之下上门做菜更适合自己。

同时，相比餐厅标准化的菜单，上门做菜可实现个性化定制——从沟通菜品、自选食材、按需上门，再到烹饪方式、口味需求，消费者可对多环节自主把控。

“我们会按照客户的要求对菜品进行改良，比如有些人的血糖、血脂偏高，就会在菜品选择和烹饪方式上尽量低油低糖。”黄立鹏说，厨师上门前会与顾客沟通好各种细节。

满足特定场合需求——

记者了解到，在坐月子、家庭宴请等特定场合下，一些消费者倾向于选择请专业厨师上门做菜。

南宁市民赵慧妍今年初生产后在家坐月子，请了专门上门提供月子餐的厨师。“术业有专攻，有些菜我想吃但不会做，就会让厨师根据需求来帮忙。”她说。

此外，一些消费者在进行宴请时，既需要私密氛围，又期待专业大厨风味，“私厨”是不错的选择。呼和浩特一个厨师上门团队的负责人李明介绍：“10人餐的服务费多在一两千元，顾客比较接受。”

“今年春节期间公司上门代厨预订火热。”北京一家家政公司的经理告诉记者，很多人都觉得过年在家吃饭更有烟火气和团聚的氛围，公司30多名厨师春节都是“满单”状态。

同时，上门做菜也逐渐成为一种新的增收渠道和就业选择。

“可以利用空闲时间做点事情，还能增加收入。”彤彤说，自己从小就爱好烹饪，“上门做菜将爱好和厨艺‘变现’了”。

来自南宁的“90后”潘女士抱着

试一试的心态“入行”，如今上门做菜已成为主业，“平均每个月收入有5000多元”。

部分受访从业者告诉记者，上门做菜为他们打开了就业的新思路。不少人因兴趣找到一份热爱的兼职，也有人不断深耕这一新赛道，为自己创造了相对稳定的收入。

中国人民大学公共管理学院教授许光建表示，上门做菜等“上门经济”的兴起与服务业的精细化发展密不可分。“从过去消费者上门、商家决定提供什么服务，到现在消费者需要什么、商家直接上门定制，这背后是服务消费向细分化、个性化的升级，也是服务业通过精细发展精准匹配消费需求的体现。”

如何引导行业规范发展？

陌生人上门安全吗？餐食出问题、口味不满意怎么办？谁来约束和监督上门服务提供者？面对新服务，不少人心中有疑问。

受访法律人士认为，上门做菜服务处于家政、烹饪两个行业“交叉地带”，服务人员资质条件不受限制，双方存在一定人身安全风险，也易引发食品安全问题和消费纠纷，需规范发展。

“上门做菜的服务关系认定、发生意外时的责任划分存在争议，菜肴如何制作、食品的卫生安全如何保障，也缺乏相应的行业规范。”湖北今天律师事务所律师胡俊杰说。

北京环誉律师事务所主任律师王殿明建议，相关服务平台和公司应建立从业人员预先审查机制，在提供服务前主动与消费者签订服务合同或协议，并明确各类收费标准，让消费者有据可依。

一些上门做菜服务的提供者正在进行规范服务方面的探索。赵小英说，为保证卫生，公司规定在上门

服务时须穿着统一的工作服，包括厨师帽和一次性口罩、手套、鞋套。“上门烧饭师需要按规定持有健康证明，公司会给员工购买相关保险，一旦发生纠纷，公司会出面协调处理。”

广西烹饪餐饮行业协会秘书长吴东栋说，通过社交平台“自行”交易的消费者，需重点关注食材的采购和处理，为服务者提供合理、安全的工作环境，并提前与对方就细节充分交流，减少纠纷发生的可能。

除了服务隐患，行业也面临盈利难题。多名个体从业者反映，上门做菜看似简单，但从开单到做成一定规模并不容易，面临沟通成本高、同质化竞争等问题。

“很多客户咨询，但可能地点太远，出价低，匹配成功率不高。”潘女士说。

在上海全职从事该服务的张先生坦言，普通个体从业者面临“瓶颈”——“专注家常菜赛道的话，需要与家政阿姨形成差异化竞争优势；若做客单价更高的宴请，很多人没那么专业，人脉也不够。”

一些专业团队更看好市场前景。杨睿说：“我们在一线大城市做过调研，上门做菜的需求客观存在，在保障食品安全的前提下，还需要进一步解决匹配效率和成本的问题。”

“很多‘上门经济’属于灵活就业的形式，上门做菜涉及社保、税收、市场监管等多个方面。”许光建表示，要进一步完善失业、工伤、医疗保险等配套保障，相关部门应出台措施加强对上门服务的引导和规范，制定服务质量评价体系，对服务资质、服务过程、服务效果进行监督和评估，更好保障从业者和消费者的权益。

（新华社北京5月20日电）

刚刚过去的“五一”假期，游客更倾向于选择“自然疗愈+高性价比+文化体验”的出游方式，“人少不贵”的低密度旅游受到青睐。

当人们旅行的脚步放缓，文旅产业升级的步伐也在悄然加速。如何让“宝藏小城”不断扩容、持续长红？

避开“人挤人” “低密度”受青睐

“不想再挤景区了，今年‘五一’我躲进了窑洞。”来自杭州的“90后”程序员张依伟选择避开人潮，在山西平遥一处民宿度过假期。

这家民宿距离平遥古城有30分钟车程。店主告诉记者，大部分房源在假期开始半月前就已订完。“来这儿的客人一般都对乡土有向往，想领略慢节奏之美。”店主说，住宿房间是自己搭建的夯土房，餐厅和咖啡馆由窑洞改造。槐花季时，游客们在这里做槐花饼、酿槐花米酒。

除自然疗愈外，一些游客更青睐高性价比。在“老牌”流量目的地“人挤人”的背景下，去三线及以下中小城市“休闲式度假”成为新选择。

“对三口之家来说，吃喝玩一体的度假区特别划算，高级大床房四天三晚只要999元。”即将到来的端午假期，南京的宋女士打算和家人去长白山度假。

当文化旅游越来越兴起，不少小城的宝藏文化也成为深度体验项目。

在云南省普洱市景迈山，一家专注于做文化体验的精品民宿从去年12月中旬至今几乎一直处于“满房”状态，大部分散客的提前预定期超过一个月。

民宿品牌运营经理程雨婷告诉记者，2023年普洱景迈山古茶林文化景观列入《世界遗产名录》前，该地鲜为人知。“我们发现‘住宿+玩乐体验’类产品更受游客欢迎，所以策划了景迈山村落深度体验之旅。”

上海的上班族牛佳瑶，则去江西景德镇制作了一件陶瓷作品。景德镇雕塑瓷厂旁的喜阅书房老板介绍，为让游客深度体验特色文化，他们不仅会教授陶瓷制作技巧，还会讲解陶瓷文化的历史和内涵，让更多人了解瓷都。

从“流量时代”向“质量时代”转型

低密度旅游持续升温，反映了消费者需求的转变，更折射出中国旅游市场从“流量时代”向“质量时代”的深度转型。

从需求端来看，低密度旅游备受追捧的背后，是游客们在旅游打卡项目上“做减法”、在舒适体验度上“做加法”的消费新理念，也是在生活高速运转中渴望寻求本真和宁静自在的心态转变。

在贵州侗寨聆听藏在鼓楼里的天籁之音“侗族大歌”；去广东河源体验首届鱼灯夜游活动，观看非遗火壶表演……“排队2小时，拍照5分钟”的打卡式旅游逐渐让人们疲惫，深度体验新奇有趣的文化旅游亮点越来越有吸引力。

在程雨婷看来，未被过度商业化、古朴的传统在地性文化非常值得挖掘。徒步、采茶、品饮、游寨、手作、诵歌……程雨婷与团队定制了多项景迈山村落体验活动，如布朗族小调弹唱、火塘烤茶、茶束制作等，不少国外游客也特意为此而来。

南开大学旅游与服务学院调研显示，68%的“95后”游客认为“深度体验在地文化”比“打卡地标”更有价值，42%的人会为了一项非遗技艺或传统节日专程规划行程。随着旅游市场主力年轻化，旅游消费将越来越追求多元化、个性化和品质化。

从供给端来看，小城的服务设施、产业配套、市场体系等日益完善，也恰好接住游客们的新需求。

业内人士分析，当前我国旅游市场蓬勃发展，仅靠顶级景区来支撑旅游需求的增长，空间已非常有限，需开辟新的流量池来承接巨大的游客量。

一些加速发展的小城县域，便应运而“红”。高铁交通基建的完善，使三四线及县域市场与中心城市的直达性大大提高；高星豪华酒店的下沉，标准化服务让游客更省心放心；旅游业态供给的丰富，也为游客提供更多个性化选择。

需求侧和供给侧的吻合，是旅游市场在多样化发展中的生动探索，游客和旅游产业正在用理性与创意重新定义“高质量旅行”。

差异化体验是高质量旅游的生命力

业内人士认为，与面临持续“超载”难题的“顶流”景区相比，不少小众景点具备独特优势，可提前布局补齐短板，提升破题能力。

去年8月起突然承接“泼天流量”的山西隰县，目前已增加酒店配套、打造特色美食品牌、完成街面地砖铺设。今年“五一”期间，隰县小西天景区制定了安全应急预案，同时开通4条旅游游览路线，将县域旅游资源串珠成链。

“小城接待能力的提升需要各部门协同发力，逐步提供完备的基础设施和公共服务。”隰县县委常委、宣传部长吕学慧说。

也有一些人担忧，随着低密度旅游日益火爆，小众目的地会否日益同质化？“对于有特色文化的目的，要考虑外地和本地的边界感，游客大量涌入可能会使特色消失，影响长足发展。”程雨婷说，由于景区和生活区重叠，游客大量涌入打扰到本地人生活，一些本地人已从景迈山古寨搬离。

对不少游客来说，差异化体验是高质量旅游的生命力所在，独特且具有辨识度的区域特色文化IP，远比千篇一律的打卡点更动人。北京市社会科学院副研究员王鹏表示，在迎接流量的同时，也要注重保护当地的文化习俗和生态环境，实现旅游业的可持续发展。

北京第二外国语学院旅游科学学院教授李宏认为，小城还可通过大数据分析等智慧化管理优化服务效率。“如广西桂林推出智慧平台，游客通过小程序一键预约滑翔伞、民宿、美食，还能获取精准的路线规划和停车服务。”李宏说。

低密度旅游让人们对于“如何更好生活”有了更多想象，也为文旅市场带来更多机遇。以深厚的文化内核为根基，以暖心的配套服务为支撑，才能让更多“宝藏小城”从网红走向长红。

（新华社北京5月19日电）

小满时节如何养生防病？国家卫生健康委回应关切

新华社记者 李恒 董瑞丰

5月21日将迎来小满节气。小满时节天气渐热，湿度增大，如何科学应对季节变化带来的健康问题？针对呼吸道感染有哪些防控建议？20日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，就相关问题进行解答。

预防呼吸道传染病，应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势，但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议，预防呼吸道传染病，在日常生活中要保持良好个人卫生习惯，勤洗手，多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

在疫苗接种方面，安志杰表示，低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群，建议接种预防呼吸道感染的相关疫苗。他特别提示，百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过

过呼吸道飞沫传播，各年龄均可发病，没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治，安志杰介绍，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病，可分为肺结核和肺外结核，其中肺结核占90%以上，主要通过空气传播，人群普遍易感。要尽早发现结核病患者，患者确诊后要严格遵医嘱服药，定期复查；针对新发现的肺结核患者的密切接触者，开展结核病排查；适龄儿童应尽早接种卡介苗，同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生，可护阳气、调睡眠

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥

食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示，对于脾胃虚寒的人群，要注意保护脾胃阳气，多进食薏仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物；进食海鲜等寒凉食物时，可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性，保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水，起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

科学减重，做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调，将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平，是维护健康、降低慢病风险的基础。

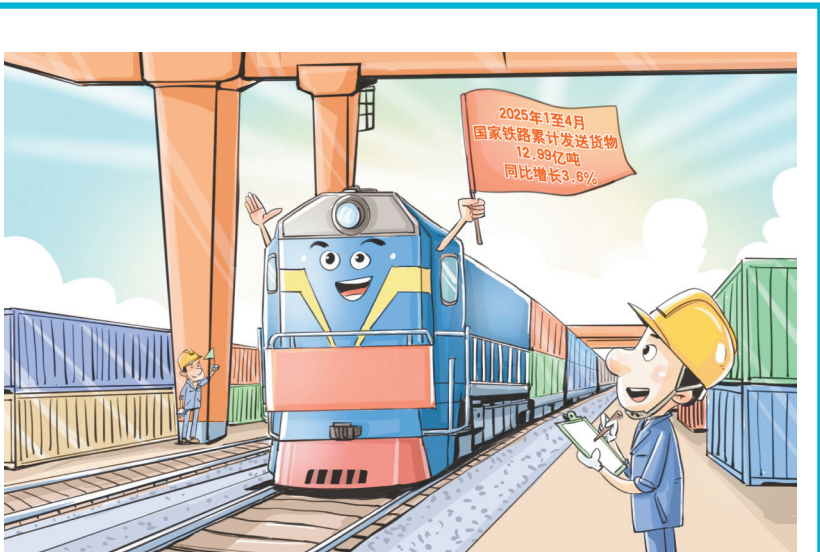
于康建议公众每日规律进食，

定时定量；养成每餐吃七分饱的习惯，避免暴饮暴食和情绪化进食；保证粗粮、全谷物比例；细嚼慢咽，避免进食过快；吃动平衡，如某一餐进食偏多，可增加运动或下一餐减少进食量，来维持能量平衡。此外，对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入量增多的情况，他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间，不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法，于康表示，长期空腹易引发报复性进食，甚至出现低血糖反应；“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断，甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面，北京儿童医院主任医师吴迪认为，如果刻意少吃，蛋白质等各种营养素摄入不足，会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质，大量新鲜蔬菜，适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动，6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动，幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

（新华社北京5月20日电）



铁路货运增长

记者5月19日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年1至4月，国家铁路累计发送货物12.99亿吨，同比增长3.6%；日均装车18万车，同比增长4.7%，为畅通国内国际双循环、保障国民经济平稳运行提供了有力支撑。

（新华社发）