



饥肠辘辘的加班族,对着外卖软件挑花了眼;独居青年下班回家,望着冰箱里的食材一筹莫展;想吃口热乎健康的饭菜,又懒得刷洗锅碗瓢盆……这些“吃饭烦”“做饭难”的日常困境,你是否也深有体会?别着急!在东城,从社区食堂的暖心转型,到菜市场的智慧升级,再到各大平台的新型服务,年轻人的餐饮选择正越来越多。

东城年轻人的餐饮新方案

社区食堂 年轻人的“新饭堂”

瞄准年轻人迫切的便捷餐饮需求,东城区的一些社区食堂正悄悄变身,成为解决“吃饭烦”的贴心选择。

午餐时段,走进和平里街道友邻餐厅,热气腾腾的饭菜档口前,排着不少年轻面孔。“午休时间短,回家做饭太折腾了。这里就不一样了,十几块钱,荤素搭配、干净卫生、味道也不错。”家住附近的小李,吃

过一次之后就成为了这里的常客。

在餐厅运营初期,管理者敏锐洞察到像小李这样的上班族的用餐需求,将餐厅果断升级为全龄友好型社区餐饮中心。餐厅在午餐核心时段提供约10种热菜及多种主食,营养均衡;推出辣子鸡、香烤羊排等风味浓郁的菜品,迎合年轻人口味;晚餐时段则额外供应鸭脖、鸭翅等卤味及蛋挞、榴莲酥等甜品,解决上

班族的夜宵及次日早餐问题。运营数据显示,餐厅一人食年轻客群稳定占据约20%客流,晚间打包服务尤受欢迎。

同样俘获年轻上班族胃口的,还有北新桥街道海运仓社区养老服务驿站。它凭借灵活的外送服务,将干净、实惠、便捷的午间套餐覆盖周边2公里,成为不少上班族的午餐“心头好”。

升级菜场 年轻人的“做饭好帮手”

近年来,东城区的传统菜市场正在经历一场面向年轻群体的焕新升级。日人流量超7000人次的兆军盛菜市场,青年人占比高达三分之一,这里正成为年轻居民解决“烹饪焦虑”的热门去处。

“老板,这肉回去怎么炒比较嫩?”“老板,这鱼帮我切片处理一下吧!”面对这样的请求,摊主们早已驾

轻就熟,不仅热情地提供食材搭配建议,生鲜、肉类的切配、分割等预处理服务更是标配。“我不太会做饭,所以就让老板帮我把鱼切成片,回家加调料包煮一下就行。”正在买菜的“90后”小陈笑着说。这种贴心的服务,大大降低了年轻人的备餐门槛。

更吸引人的是,菜市场内不仅有近40家提供新鲜食材的摊位,还藏着

不少“宝藏”即食窗口:同日升粮行的主食、喜丰收饺子馆的手工水饺、民福家常炒菜快餐的现制热菜、熟食凉菜……一站式满足顾客“即买即食”或“带回家快速开饭”的需求。未来,兆军盛菜市场还计划打造现场烹饪区,提供代烧菜服务,将传统菜市场转型为兼具烟火气与效率的青年友好空间。

新零售企业“极速美味”成餐饮新选择

除了社区食堂和升级菜场,新零售企业也正依托其供应链和线下场景优势,为城市“烹饪困难群体”提供更高效率的餐饮解决方案。京东七鲜、盒马鲜生线下门店的“食材代加工”服务,让不少顾客直呼省心:比如现场挑选的各类海鲜,交给专业厨师烹饪,稍等片刻,一盘色香味俱全的菜肴就已端上餐桌。这样的服务模式帮助顾客省去了处理、烹饪、洗碗的繁琐,实现快速就餐。

近期,这一模式在东城区有了更生动的创新落地——全国首家“七鲜小厨”门店在广渠门内大街长

保大厦开业。在干净的道路一侧,墨绿色的店铺装潢格外显眼,午餐时分,透过明亮的窗户,可以看到穿着统一工作服的师傅们正在紧张有序地忙碌。据悉,该门店上线仅一周,日均销量已突破1000单。

该门店主打“现炒现做”和“透明厨房”,依托京东供应链优势,将品质食材与标准化烹饪相结合,确保每份餐品既新鲜健康,又价格亲民——一份荤素搭配、分量十足的热餐,含配送费在20元左右。“我们希望七鲜小厨既成为一家值得信赖的、实惠的外卖店,也成为一家经得起线下客流检验的社区自提食堂。”

京东相关负责人说。

七鲜小厨的出现,精准对接了周围客群对效率与品质的双重追求,既有效避免了“幽灵外卖”等食品安全隐患,也让优质餐饮品牌得以通过标准化输出拓宽市场。

从“做饭焦虑”到“一键开饭”,“便捷、健康吃得好”的难题正被多元方案逐步化解。这张由公共服务优化、传统业态焕新与各大企业创新交织而成的便民消费网络,深度嵌入年轻人生活线,不仅悄然优化着区域餐饮格局,更生动勾勒出城市消费业态升级的崭新图景。

(李欣雨)

邮局“跨界” 把食堂开在家门口

本报讯 胡子傲“社区食堂都开进邮局里了,真是新鲜事儿!”午饭时间,朝阳区东湖街道望京花园西区南门边,一位在附近工作的白领看到望京花园邮局“中国邮政”绿牌子下挂着“社区便民食堂”的红牌子,打算进去一探究竟。

今年3月起,北京邮政朝阳区分公司利用邮局里的闲置空间,“跨界”与东湖街道办事处、大福养老公司一同打造了家门口的“社区食堂”,既实惠又健康。

一餐12个菜 每天不重样

走进望京花园邮局,穿过邮政业务办理区和一处便民理发点,再经过一条过道,整洁明亮的食堂便出现在眼前。还没到中午11点的开餐时间,已有社区里的老人带着饭盒在等待打饭了。

“阿姨,今天想吃点儿啥?”店员热情地接过李阿姨递来的饭盒。虽然可以堂食,但不少老人选择打包带回家。“家不远,走着五六分钟就到。而且一天三顿都有,早上也可以来这儿吃。”李阿姨说。

保温台上,12道餐品整齐排列、香气扑鼻。糖醋鱼块、土豆鸡块、鱼香肉丝……一荤一素15元、一荤两素22元、两荤一素25元,米饭赠送,汤粥免费,持老年卡还能打八五折,菜品每天不重样。柜台上方还有凉面、炒饼等特色食物可以选购。

望京花园社区老年人占比约20%,居民主体为高校退休教师,属于纯居住小区。“周边距离最近的商场是望京万象汇,我们腿脚不好,得走20分钟左右才能到,要是小区周边就有能吃饭的地方就好了!”此前,一位居民曾反映问题。东湖街道相关负责人表示,今年3月,为建设一刻钟便民生活圈,包含社区食堂、理发、便民菜站在内的社区便民综合体便由此诞生了,运行近半年,已成为该街道民生工程的亮眼名片。

低盐低脂 适合老人口味

“白天我家里人都不在,一个人开火也挺费事儿,这回挺方便,下楼遛个弯儿的工夫就能吃上热乎饭。”自从知道了这家餐厅,60多岁的王洪亮几乎每天午饭都在这儿解决。

“我们一天客流量将近百人,其中六七成是周边的老人。”大福养老公司相关负责人陈琦表示,该公司专业做养老餐,有专门的供应链,包子、馒头等面食都是纯手工制作。

上午10点50分,送餐专用车准时抵达,这些饭菜都是在百湾家园社区养老服务驿站做好的,再统一配送至各个站点。考虑到老人的口味,餐食制作时会注重低盐低脂。“掺着6种杂粮的米饭特别受老人欢迎。不过我们每天也会上一两道特色菜,比如红烧狮子头、梅菜扣肉、红烧肉,给一些口味比较重的食客准备着。”陈琦解释。

陈琦加入了5个社区居民微信群,每天都有工作人员将当日食谱和菜品照片发到群里。同时,她也广泛收集居民对菜品的意见和建议,“前几天有老人问能不能增加点儿生面条,没胃口的时候,自己在家煮面吃。我们已经把主食厨房纳入下一步计划中。”

围桌而坐 拉近邻里感情

由于食客相对固定,店员和街坊邻居基本都打过照面,有的已经处成了朋友。邻里围桌而坐,在品尝美食的同时也分享生活点滴,不少街坊邻居吃饭时拉家常、聊近况,社区食堂也拉近了居民间的情感联系。

社区食堂的开放,也方便了附近工地的工人和公司白领。“比点外卖更健康,比去旁边的商业中心更便宜。”一位年轻人说。邮政食堂还因此对外开放了团餐订购。

面对社区反映的部分腿脚不便的老人不能堂食的情况,望京邮政支局长孙晟表示:“我们正在计划让投递员变身送餐员,为高龄、孤寡等特殊群体老人提供送餐服务。”