

疫情过后,野味从餐桌消失,轻食就会迎来大爆发?

最近我们听到一些声音,大概意思是这次疫情爆发是因为有人没管住嘴,吃了“野味”,这给全国人民一个深刻的教训,疫情过后呢,野味将会彻底从餐桌上消失,而以轻食沙拉为代表的健康餐将会迎来一个大爆发。

在我们来看,这样的判断有点天真或者有某种特殊的目的,恐怕轻食的爆发暂时还不会到来。

为什么这么讲?

1 轻食与野味的消费人群完全不同

首先,这两者主要的消费人群完全不同。

我们先看看吃野味的人都是哪些人。曾经有人对吃野味的人群特征及消费动机做过分析。在中国,酒桌文化与野味上桌高度捆绑。在中国酒传统酒桌文化里,来一道野生的刺猹、穿山甲或者蛇,既是一个中年男人财力的彰显,也是唬人的资本。也许是对饥荒年代的致敬,一份忆苦思甜;也许是对打猎这项“充满男子气概”的活动的追忆,一种集体无意识;也许是猎奇;也许是夸耀;也许是对壮阳的渴望;也许是对珍味的幻想:中国四十岁以上的男性,是吃野味的主体人群。

虽然这不是来自权威的调查,但我们从身边人简单调查来看,这样的分析不无道理。

我们再来看看轻食的主要消费群体是哪些人。从餐宝典发布的《2019—2020中国轻食市场大数



据分析报告来看,2019年中国轻食的消费者中女性占比68.0%,90后占比58.8%,80后占比27.3%,总结来看,轻食的消费者以90后女性为主。

可以看到,吃野味的主力群体与轻食的主要消费群体是两个完全不同的群体。我们不能指望那些人不吃野味了而改去消费轻食。

2 轻食市场仍需培养

那么除了野味的消费群体,其他人会不会因为这次疫情从而提升健康饮食意识,进而成为轻食的消费者呢?

恐怕也不会!因为轻食是一个细分的、面向特定消费者的、有特殊消费动机的小众市场,短期内很难让所有人接受。

在中国,目前的轻食主要消费动机是减肥和拍照,其中减肥占

比61.2%,拍照分享占比34.5%。

我们再来看看轻食市场,NCBD(餐宝典)发布的数据显示,2018年中国的轻食沙拉市场规模为36.4亿元,预计2020年将突破50亿元。同时,数据显示,2018年中国轻食沙拉的消费人群在760万,预计2020年将突破1000万人。

可以看到,尽管轻食市场近两年来发展比较迅速,增长比较快,但是中国的轻食市场目前依然是一个细分的小众市场,市场仍需培养与教育。

3 轻食市场目前存在3大问题

目前中国的轻食市场存在哪些问题呢?

第一,性价比不高,让很多人望而却步。

央广网曾经对此做过一次调查:

薛小姐:现在一份简单的包含生菜、牛肉、鸡蛋和水果的沙拉,基本都要30元以上,加了海鲜的价格更贵。花着吃肉的价钱“吃草”,感觉太不划算了,还不如买几根黄瓜吃。我都混到“吃草”了,哪儿还吃得起30多块钱的沙拉呢?

廖先生:单位楼下开了装修雅致轻食餐厅,中午4个同事一起去“尝鲜”,每个人点了一份沙拉一杯饮料,竟然花了将近300元,真是怀疑老板把装修费也算到菜里了。

在外卖平台搜索会发现,轻食的价格普遍高于其他餐食产品。非轻食类套餐产品种类相对丰富,性价比占有明显的优势。

第二,进入门槛低,同质化严重,市场竞争激烈。

相较于传统中餐创业,开轻食品牌店的门槛相对较低,这使得各品牌产品同质化现象非常严重;而且目前的轻食品牌过多,数量远远超出市场需求,市场竞争激烈。

有业内人士表示:“各个沙拉品牌的菜单和食谱几乎差不多,无非是鸡肉、牛肉、虾,加上比较‘网红’的羽衣甘蓝、牛油果,配上有限品种的酱汁,很难让顾客有品牌忠诚度,大家基本上是哪家有优惠就点哪家。”

第三,减肥效果有待考量。

北京硬糖健身负责人曾在接受媒体采访时表示:“轻食和代餐确实能够降低人体摄入的热量,以代餐粉为例,三餐所提供的能量在200到600大卡之间,这个热量的

摄入量,明显低于成年人维持基本代谢的指标,确实是满足了减肥人群‘躺着都能瘦的热量摄入需求’。但是,想瘦出一个优美的身材,是不可能的。

“健身讲究‘三分练、七分吃’,只有摄入足量的蛋白质,才能促进肌肉的生长。长期的能量摄入不足,势必会造成体内的蛋白质大量的分解,出现肌肉萎缩、脏器功能下降、抵抗能力下降等问题。很多人在减肥过程中急于求成,过度控制饮食,反而导致身体素质下降。”

也有中医专家表示,“适当的节制饮食确实有助于养生,但是一味地忌口、禁食反而对身体无益。轻食是一种健康的生活方式,但是也不能过度依赖。一些脾胃虚寒的人,过量地食用沙拉、刺身等生冷食品,会加重虚寒的表现。在传统医学理论中,对于人的饮食有这样的观点,五谷杂粮为隐,牛羊猪鸡为显,饮食要互相助益,才能弥补先天之不足。”

4 结语

综上所述,目前轻食市场仍然是一个细分的小众市场,目标人群依然是城市里的年轻女性,或为了减肥,或为了拍照。短期内它并不会走向大众市场,也就谈不上真正的大爆发。

这次的疫情,虽然对提升健康饮食的意识有比较大的帮助,但对于促进轻食市场大爆发,并不会产生多大的作用。

饮茶的五大讲究 你知道吗?

你一天是从喝茶开始的吗?在闽南一带很多人都是先喝一杯茶才能开始一天的工作、生活,与其说他们懂茶更不如说他们懂得生活。

茶不是一个容易懂的物质,尤其是饮茶,讲究的点很多。

关于饮茶,简单来说它很有五大讲究:

1、如何冲泡一壶好茶。要冲泡一壶好茶要注意的事项为茶叶、水、温度、时间、茶具等,只要掌握这些要素,必能冲泡出一壶好茶。

2、不是人人都能喝。

虽然茶叶中含多种维生素和氨基酸,饮茶能清油解腻,增强神

经兴奋以及消食利尿,但并不是喝得越多越好,也不是所有的人都适合饮茶。

一般来说,每天1—2次,每次2—3克的饮量是比较适当的,对于患有神经衰弱、失眠、甲状腺机能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡的病人都不适合饮茶,哺乳期及怀孕妇女和婴幼儿也不宜饮茶。

茶会使人“兴奋性”过度增高,对心血管系统、神经系统等造成不利影响。有心血管疾患的人在饮用浓茶后可能出现心跳过速,甚至心律不齐,造成病情反复。

3、四季喝茶各不同,春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红

茶。其道理在于:

春季,人饮花茶,可以散发一冬积存在人体内的寒邪,浓郁的香荷,能促进人体阳气发生。

夏季,以饮绿茶为佳。绿茶性味苦寒,可以清热、消暑、解毒、止渴、强心。

秋季,饮青茶为好。此茶不寒不热,能消除体内的余热,恢复津液。

冬季,饮红茶最为理想。红茶味甘性温,含有丰富的蛋白质,能助消化,补身体,使人体强壮。

4、不是越新鲜越好。

从营养学角度来讲最新鲜的茶叶其营养成分不一定是最好的,

因为所谓新茶是指采摘下来不足一个月的茶叶。

这些茶叶因为没有经过一段时间的放置,有些对身体有不良影响的物质,如多酚类物质、醇类物质、醛类物质,还没有被完全氧化。

如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。太新鲜的茶叶对病人来说更不好,像一些患有胃酸缺乏的人,或者有慢性胃溃疡的老年患者,这些人更不适合喝新茶。

新茶会刺激他们的胃黏膜,产生肠胃不适,甚至会加重病情。

5、不是随时都能喝。

临睡前尽量不要喝茶,这点对于初期饮茶者更为重要。

很多人睡前饮茶后,入睡变得非常困难,甚至严重影响次日的精神状态。

有神经衰弱或失眠症的人,尤应注意。

喝茶的时候很多人喜欢加枸杞,但是绿茶和枸杞是不能共饮的。

绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。因此,我们可以上午喝绿茶,开胃、醒神;下午泡饮枸杞,改善体质、利安眠。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am - 8:30 pm

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

请扫码入稻寿司群

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON
15% off

65岁老人额外10%off

新店隆重开业

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)