

俗话说“360行，行行出状元”，随着舟山经济社会发展，百姓生活品质不断提升，越来越多的新兴职业走进我们的视野，不但成了年轻一代实现自我价值的新选择，也成为他们服务社会的新载体。

“五一”节，向劳动者致敬！本报今起推出“新职人 新梦想”系列报道，讲述为舟山新发展、群众新需求而奋斗前行的普通劳动者的故事。

## “懒人经济+健康理念”催生新业态 岛城这对80后夫妻做起了“上门代厨”

□记者 张莉莉

下班后，阿璐不像其他上班族一样赶着回家，而是开着车前往新城的一个小区，为别人做菜。这就是阿璐在本职工作以外的另一个身份——代厨。

作为一项近年来兴起的新工种，代厨呈现出狂飙的势头。根据美团网数据显示，2022年10月至12月期间，上门代厨的搜索量环比上涨533%。在小红书等平台上，与之相关的信息也屡见不鲜。

在舟山，这一新职业的从业人数并不多，但阿璐已经看到了不错的市场前景。从三月份开始做代厨，阿璐已经走进三四十个家庭做菜。在大众越来越注重健康的当下，代厨逐渐成为一部分追求健康的“懒人”的选择。



### 小红书上卖厨艺 80后夫妻档做起代厨

“现在已经接到五六月份的单子了。”阿璐一空下来，就打开自己的小红书，不出意外私信里又多了几条想找她代厨的信息。

阿璐做上门代厨的时间并不久，今年3月份刚刚起步。“最初的想法其实来源于我妈妈。”阿璐说，自家原先在朱家尖开夜排档，妈妈现在年纪大了，但闲不下来，想着组几个姐妹，在人家聚餐时给人家上门做饭。

妈妈的这个想法，让阿璐有了灵感。“我妈妈已经50多岁，上门代厨交通各方面都不太方便，但我可以啊。”阿璐和丈夫小应都是80后，家里原先开过夜排档，四年前又开起了民宿，夫妻俩都有过几年掌勺经验，要烧出一桌聚餐水平的大餐，不在话下。

抱着试试看的想法，她在小红书APP上发了代厨广告，没想到，立马接到了第一单生意。客户是一位家住新城南山郡的小姐姐，不会做饭的她平时都用外卖或者食堂应付自己的味蕾。她刷到了阿璐发布的信息后，立马下单。很快，两人商谈好了代厨的细节。

“第一次上门，做了三道菜，其中一道是卤牛肉。”阿璐说，小姐姐吃了以后给出了五星好评，那之后几乎每周都会请阿璐上门代厨。

这也让阿璐打开了思路，“代厨不一定要接聚餐的大单子，一个人三四个菜，我也可以去做，这样还省力。”

### 接了三四十单生意 年轻人是主要客户群

有了第一单以后，她把丈夫也一起拉到了队伍中。小单子，一个人就能上门代厨。接到聚餐的大单子，夫妻俩一起上门，一人负责炒菜，一人切配。不过，夫妻俩都有自己的本职工作，上门代厨是八小时以外的副业。

让小应没想到的是，生意还真不错。干了一个多月，就接了三四十单。有时候忙不过来，夫妻俩只能分头行动，甚至还得推掉一些生意。

阿璐觉得，越来越多人倾向通过购买服务来提升幸福指数，“懒人经济”愈发火热。而年轻人会下厨的越来越少，很多人就靠外卖和食堂饱腹，但大家又注重健康，担心外卖重油重盐，“这样的情况下，肯定有人愿意请代厨。”

“下单的大多是30岁左右的年轻人。”阿璐说，他们代厨的理由多种多样，“挺有趣的。”

有一对90后夫妻，妻子怀孕，但丈夫不会做菜，

阿璐上门代厨的时候还会顺便教丈夫怎么做菜。

有一个宝妈厨艺虽不错，但是上幼儿园的孩子却十分挑食，每次吃饭都要拉扯许久，于是干脆隔段时间请阿璐上门做顿饭，改善一下伙食。

有一个阿姨因为新女婿第一次上门，打算整桌好菜，奈何自己厨艺不够，临时找阿姨做顿饭又不现实。找到阿璐后，这位阿姨松了口气，叮嘱着女婿爱吃辣，当天可以多做几个麻辣的菜色，其他就由阿璐发挥即可。

还有一户家庭因为烧饭阿姨离职，中间有了一个多星期无人做饭的空当期，好在找到了阿璐，补上了这段时期，“很多家庭不需要长期雇佣，我们这样的代厨更灵活一些，更符合他们的要求。”

### 两小时整出一桌菜 代厨性价比高

阿璐在新城上班，因此只接新城范围的工作日晚餐和周末的代厨。

接到工作日晚餐的单子，阿璐一下班就赶过去，两个小时内可以做完菜，连带着收拾完厨房，打扫好卫生。接到十几个菜的大单子，夫妻俩就一起上阵，小应擅长炒菜煲汤，阿璐擅长舟山本地菜，两人搭配起来默契十足，两个多小时就能张罗出一桌菜。

“其实相比现场做菜，前期的沟通更加重要。”阿璐说，有些不会做菜的人对于材料没有概念，因此代厨时也遇到过各种状况。她就遇到菜都能出锅了，但是主人家碗碟不够的情况，只能吃完一道菜立马回收餐盘，洗洗装上新菜，赶紧上桌。有一次，小应上门做菜，主人点名要吃乌鸡汤，特意买了两只新鲜乌鸡，结果下锅时发现高压锅太小，只能着急忙慌地找出另一个锅，分开炖煮。

因此，只要客人一下单，阿璐就会提前沟通，定好菜单。“一般我会问家里冰箱有什么，尽量帮客人消耗掉现有食材，不浪费。”如果客人没有想法，阿璐会推荐自己的拿手菜。客人也可以自己点单。定好菜单以后，她会将每一道菜所需的调料、食材甚至是餐具都列出来，发给客户。

阿璐上门一般不带食材和调味品。“很多客户有要求，例如不吃味精，不吃蚝油，甚至不吃某个牌子的。所以我们代厨都用客户自己家的调料，能规避一些风险，也是出于安全和方便的双重考虑。”如果接的是聚餐大单，阿璐也会帮忙买菜，不会收取额外的费用。

目前，阿璐代厨根据菜品数量收费，1~4个菜100元，5~8个菜180元，12个菜以上250~300元，“有一次七八个人的聚餐，我帮忙买菜花了300多元，加上代厨费，一桌菜总共600多元，客人觉得性价比挺高的。”这也是很多人愿意请她上门代厨的原因。



记者手记

### 新职业需要新规范

“现在我们夫妻俩和我妈妈，一共三个人做代厨。”采访中，阿璐告诉记者，也有人通过小红书找到她，希望加入团队。

而让阿璐犹豫的原因除了市场以外，更在于安全规范。阿璐夫妻俩都有健康证，上门代厨会自备围裙等，做好卫生工作。“这个也是服务行业，我们也希望做得越来越规范，如果我们派出去代厨的，他做得好不好吃，卫不卫生，这都是我们需要考虑的点。”

记者查询发现，代厨在大城市发展已久，甚至推出了“爱大厨”“好厨师”“烧饭饭”等APP平台，但由于没有建立行业规范，缺乏风险规避制度，使得不少人对于上门代厨服务依旧抱有谨慎的态度。

部分代厨从业人员的专业技能及服务水平尚未纳入监管部门的有效监管范围，一旦发生消费纠纷，相关的侵权责任认定、权益保护问题难以得到有效解决，存在一定的风险漏洞。

这门新职业要长期稳步发展，还需有关方面给予规范，明确监管责任、监管机制，让“上门代厨服务”有章可循、有规可依。只有在规范中发展，“上门代厨服务”的步子才能迈得更加稳健。