

# 早餐“O2O”模式,长沙白领的新福音?

今日女报/凤网记者 李旦

不用说大家也知道,早餐不能忽视,更不能不吃。可是,对职场中人来说,比起中餐可以自己带、晚餐可以回家吃,早餐的解决之法似乎更为头疼。近日,今日女报/凤网记者就长沙上班族的早餐生活进行了调查,发现“随便对付一下”成了大多数白领的回答。路边摊、便利店、肯德基、麦当劳、早餐

店,除了这些之外,今年上半年长沙还兴起了早餐“O2O”模式。不过,这一模式真能成为长沙白领们的早餐福音吗?不同的人提出了不同的看法。

## ■延伸阅读

### 边走边吃早餐 有三大危害

对于上班族来说,早餐几乎都是边走边吃的,殊不知,这样对身体也是有危害的。

第一,城市的污染已经成为了不可阻挡的趋势,在路上边走边吃早餐,使我们吃进去的不仅是食物,还有空气中的重金属、灰尘和一些污染物。第二,胃肠道运作的时候对于血液供应量的要求很高,如果我们一边吃早餐一边在做全身运动,一部分血液会供应给肌肉组织,而用于消化的血液势必会减少。短期如此会造成消化不良,长期下来,容易导致胃肠功能紊乱。此外,据英国《每日电讯报》报道,近期的一项调查显示,边走边吃早餐会使体重增加,原因是人们在这个过程中会分散注意力,从而吃得更多。

### 警惕白领丽人 “伤身”早餐

很多白领丽人清早起来喜欢喝蔬菜汁、果汁,这忽略了一个最重要的问题,就是人体永远喜欢温暖的环境,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以,吃早餐时,千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等,短时间内也许不觉得身体有什么不舒服,时间长了会让你的身体日渐衰弱。

在医生看来,吃早餐应该吃热食,才能保护胃气。因为早晨时间,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升,体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这时候再吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛缩,血流更加不顺,久之,你会发现怎么也吸收不到食物精华,或是皮肤越来越差,或是喉咙老是隐隐有痰不清爽,时常感冒,小毛病不断,这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。因此,早上宜享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆腐花、热豆浆、热芝麻糊、热山药粥等,然后再配着吃蔬菜、面包、水果、点心等。



## 长沙白领早餐生活: 没时间吃、路边摊太难吃……

“如果公交站附近有的话就买点,没有就懒得吃了,办公室里反正也一直会备点零食之类的。”王琼在长沙五一商圈的平和堂写字楼里上班,家住伍家岭。对她来说,早餐吃什么,在哪解决是件很头疼的事情。她告诉记者,工作四五年了,很少正儿八经吃顿早餐,每天早上都是匆匆忙忙的。有时候买了包子和粥,拿到办公室也未必有时间吃,基本就是在走路的时候啃几口就算吃早餐了,而买的路边摊早餐也很难吃,根本就没有太多食欲。

和王琼一样,记者在和不少长沙上班族交流的过程中也发现,他们的早餐一般都是草草了事。长沙姑娘 Alice 在别人眼中算是幸福的了,因为和妈妈住一起,早餐都有人备好。“那我也没有多少时间坐在家吃完早餐再走。虽然上班只要半个小时,但是起不来,尤其是冬天,所以经常是抓个包子、馒头或者鸡蛋就开始往外赶着去上班。”

10月23日早上7点半,记者在长沙市东风路的德园包点看到,前来购买早餐的大部分都是上班族,而且都是买了之后就坐在旁边的公交站边等车边吃。半个小时内,记者大致统计了一下,前来购买早餐的有40人左右。而在德园包点旁边的长沙有名的百年粉店杨裕兴,这对于爱好嗦粉的长沙人来说应该是一个好去处,但记者却发现,这里的顾客主要是不需要赶着去上班的阿姨和爹爹们,年轻人所占的比例则不是很多。

“有时间的话,我们也想吃个粉呀,但是不现实,打包的话也不方便拿上车,所以还是包点之类的比较好,可以边走边吃,也可以拿到单位去吃。”

买了烧麦和包子正在等公交车的李姓白领告诉记者,幸好自己住的楼下就有早餐店,而有些同事住的地方没有早餐店,就经常没吃早餐,或者是让同事帮忙带点。

虽然大多数上班族的早餐都是随便对付一下,但他们却还是希望早餐生活能够有质量点。“我当然也想要营养和美味的早餐,可是,没有那样的条件呀!再说了,早餐店买来买去不就是那些东西?”有白领跟记者这样吐槽。

尽管说白领们对于自己的早餐生活感觉不是很满意,但是早餐市场却依旧拥有较大的市场空间。去年7月,中国烹饪协会发布数据指出,以早餐为主的大众化市场保持旺盛态势,剔除投资拉动后仍保持



了10%左右的增长。而其在更早的2010年发布的《中国早餐市场分析》中指出,2009年我国在外就餐的早餐市场规模已达1876亿元,并预计未来2年早餐市场将增长14%。

而在长沙,据长沙市最新统计结果显示,目前,长沙市常住人口近731万人,其中,城镇人口约510万人,15岁至59岁进入劳动年龄人口为502.6万人。这也意味着,长沙市内每天有超过百万人口的早餐需求商机。

## 早餐“O2O”模式, 真的能解决白领的早餐问题?

“白领的早餐时间太有限了,9点上班,一般都是睡到8点左右才起床,然后匆匆洗漱完赶到单位去,这哪还有什么时间吃早餐?”曾经也作为上班族一员的“80后”小伙杨林波早上就是这样的节奏。他也不知道,没有时间吃早餐,这是摆在白领们面前的现实问题。于是,今年上半年,他和另外3个小伙伴在长沙试水早餐“O2O”模式,在微信平台开通了“早餐管家”公众号,实行前一天订餐,第二天早上按约定时间送到办公室的送餐模式。杨林波告诉记者,现在中餐大家都喜欢在微信或者是诸如“饿了么”等订餐平台上点餐,早餐

却很少有商家提供配送的,但这恰恰也是职场中人很需要的。“我们希望这种模式可以改变长沙白领们的早餐生活。”

“现在,我们每天的早餐预定量大概是在600—800份之间,主要是五一商圈的白领们,他们对于这种模式普遍反映还是比较好的。”杨林波负责公司的运营。他告诉记者,长沙五一商圈的上班族在10万以上,一般的写字楼都超过了3000人,这是一个很庞大的消费群体。“早餐管家”主要的配送范围还是在五一商圈,他们在一些主要的写字楼安排一个专人负责配送。

记者在“早餐管家”的订餐平台上看到,“糯米鸡+水煮蛋+小米粥”“鲜肉蒸饺+甜酒汤圆+秘制咸菜”“蛋烤

三明治+牛奶燕麦”等每天都有不同的固定套餐,价格是7—10元。对此,记者也采访了部分食用者,有人表示支持,认为确实为白领们提供了便利,但是也有人认为价格并不“亲民”。

其实,不仅在长沙,其他城市的白领们也面临同样的问题。有业内人士指出,尽管中国是全球最大的早餐市场之一,包子、馒头、油条、豆浆在很长时间里一统天下,却没有强势的早餐品牌,市场极度分散。肯德基、星巴克这些西式餐饮品牌已经进入这个市场,而各种连锁中式包子铺、面包店也迅速涌出,早餐似乎正在经历一场现代化改造。而对于早餐“O2O”模式,上海、广州、武汉等城市也在进行尝试,至于市场反应如何,都还有待于进一步的观察。

当然,在这种“O2O”模式之前,长沙的早餐市场也一直在不断的完善,例如,杨裕兴、无名粉店等餐饮老字号;蒸有味、旺角清粥、台北豆浆、永和豆浆等中餐连锁机构;自制包点的各大超市;供应高档早点的个别酒店;提供“洋早餐”的麦当劳、肯德基等。然而,对于匆匆忙忙的白领们来说,这些早餐店难以满足他们的需求。

值得一提的是,早在2004年,长沙市政府就启动了“放心早餐工程”,项目的实施单位是湖南沐林放心早餐工程有限公司。该公司现在在全市范围内有200个流动销售网点,生产销售的早餐品种有60多个,从业人员260多人。