

# “上门做饭”走红，如此美食真美好吗

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

近日，“湖南女子上门为年轻人做饭4个菜收68元”一事上热搜。视频中，女子介绍她上门代炒菜收费是：四菜一汤68元，六菜一汤88元，10个菜128元，12个菜148元，厨房卫生打扫干净、洗碗加10元，还可免费帮买菜。

代厨、保洁、保姆、早教等上门服务方式一直是家政行业的主要经营业态。那么，消费者选择“网约厨娘”上门做饭，是否真如想象那么美好？我们邀请业内人士展开分析。

## 现象 “厨娘”一天接2单，月入9000元

记者在社交平台搜索“上门做饭”时发现该话题的热度不小——“95后”小伙上门做菜一周赚千元”“95后”女生成立上门做饭团队两个月接单超350单”；服务地点定位除湖南外，广东、陕西、安徽等若干省份都有涉及。有网友表示，这个新兴服务很赞，还发起了“你会选择花钱请人做饭吗”的话题讨论，近210万人参与，有网友直言点赞“非常需要这项服务”“硬实力”“好商机”；但也有网友提出顾虑“有点费钱”“担心有安全隐患”。

上门服务，本是家政公司提供服务的主要方式之一。面对如此新兴的上门做饭业务，家政公司是怎么看待的呢？

“我们在五六年前就在保洁、保姆服务中细分出了类似的‘厨娘单’服务类型。”湖南省新旺家政服务有限公司负责人凌子渊说，随着生活节奏加快，很多客户家庭有做饭需求，但并不需要家政员住家服务，“所以在保洁服务的基础上就延伸

出了‘代厨+轻保洁’的服务项目，我们形象地称这种订单为‘厨娘单’。

凌子渊分享，“厨娘单”的服务群体主要有三类：一类是年轻上班族，他们不跟父母住自己也不会做菜，又觉得吃外卖不健康，会定期下单。第二类是有老人或孩子的家庭，他们对餐饮有特殊要求，比如老人饭菜要软糯，小孩餐要求营养、要常翻新、摆盘得漂亮。“这两项是主要消费对象，占了这类订单量的90%以上。”他说。

第三类则是针对宴请。主人觉得在家请客时间自由又温馨，还显出对客人的重视，会提前约定厨娘上门，“遇到这种情况，提供服务的不仅是‘厨娘’，还会配帮厨，帮厨退场后，还会安排保洁进场，协助收拾和善后”。

据了解，“厨娘单”单次服务时长约为4个小时，价格为170元/次。“一位‘厨娘’一天会安排做2单，一个月下来薪资可超9000元。”凌子渊说。

## 担忧 个人代厨服务处于监管“真空”



“厨娘”上门服务为家庭代做菜。

作为“宅经济”催生的一种新兴服务，上门做饭并不是最近出现的。湖南省餐饮协会秘书长韦巍介绍，许多餐饮机构早已推出类似服务，“对于个人上门代厨，食品安全、服务质量、收费标准目前都处在监管‘真空’”。

韦巍表示，安全是首要关注的方面。一方面是双方的人身安全。受雇人员是否有不良记录、健康状况怎样、是否符合防疫要求，消费者下单前都需要仔细考虑；反之，雇主的家庭情况，受雇人员也要提前做好沟通。另一方面则是如何把好食物的“入口关”。

有的服务者提出可以代买食材、自带调料和器具，那么，食材的来源是否

新鲜、卫生，器具调料的安全性如何，都是需要溯源的。

其次是个体的服务水平良莠不齐。从媒体报道了解，这类个人上门做饭服务虽然也有职业厨师接单，但更多的是“菜做得不错”的非专业人群自行“晒单”，甚至有网友说自己母亲做得好也可以接单，缺少标准化的操作和资质“背书”。职业厨师需要达到相当时长的学习和练习，经过营养学、食物搭配等多个课程的培训，自行接单很难对服务标准有要求。

最后是收费的合理范畴也值得商榷。个人定价的依据是什么，如果出现争议如何解决，这些都缺少条款和措施予以约束。“相对来说，家政企业、餐饮机构这类经过备案审批的企业，由他们派单提供上门服务能更好地规避风险。”韦巍说。

## 建议 加强行业自律，保障消费者权益

“企业的服务项目是经过了长时间的经验和反复调整才面向客户提供的，相较于个人主体，规范性会更强一些。”凌子渊介绍，尤其是员工制企业，公司对员工会定期进行大健康检查、落实防疫要求，针对涉餐服务还会增加定向的检测指标；持有上岗服务证，可以追溯查询服务人员的信用记录、培训资质等，定期组织技能、演练等各项培

训，涉餐人员需要完成从上门做饭流程、安全问题、注意事项到营养、搭配、药理、摆盘等相关课程的学习，通过考核才能接单。此外，公司在接单前会对客户的具体需求，如饮食习惯、口味、食物禁忌等提前进行了解，保证服务水平不走样。

“上门代厨”实际是餐饮市场供给端与需求端的“双向奔赴”，如何让这场奔赴走得更顺

畅，韦巍表示，从产业高质量发展的角度考虑，出台统一的标准，增强行业自律，并做好宣传告知，保障消费者知情权、选择权，才能维护市场公平竞争。”

凤网e家家庭服务平台法律顾问李萍律师认为，除了要平衡好便捷与健康的关系外，雇佣双方也要注意在服务前对具体的服务要求、收费标准以及争议解决做好约定，避免不必要的纷争。

### ■伊姐说科普

#### 宝宝吸收不好怎么调理

文 / 刘洁 (湖南省儿童医院消化营养科)

1. 注意饮食卫生。宝宝的消化系统在发育成熟之前，免疫力是很差的，易受细菌和病毒感染，所以平时一定要注意宝宝的饮食卫生。
2. 注意环境变化。天气变化时，家长们一定要注意给宝宝的腹部保暖，如果宝宝的肠胃受到冷空气刺激，蠕动就会变快，大便次数就会增加。
3. 让宝宝多活动。宝宝多活动可以增强食欲，对于消化吸收也有一定的促进作用。另外，运动需要消耗孩子的体力，还可以促进血液循环，同时能够增加免疫力。
4. 补充益生菌。宝宝吸收不好跟肠胃有很大的关系，益生菌不仅可以增加肠道蠕动，而且还可以促进钙的吸收。所以，宝宝吸收不好，家长不妨给宝宝适当补充一些益生菌，用以调理宝宝的肠胃功能。

#### 儿童做磁共振要打镇静剂吗

文 / 吴冰清 (湖南省儿童医院舒适化医疗管理中心)

进行核磁共振检查时，设备的机身是半开放式，检查空间幽深、狭小，在检查过程中，核磁共振机会持续发出各种各样的噪声，甚至可达到70至80分贝。而且检查时需要儿童独自一人躺在检查床上，并且保持一种姿势不动，这个时间较长，需要持续15分钟左右。那怎么才能让儿童较为配合地完成磁共振检查呢？一是在检查前3至4小时不要让孩子睡觉。二是在检查前1至2小时让孩子禁食、禁水，这主要是因为检查的特殊性，医生常常需要借助药物来帮助儿童达到深度睡眠。让孩子进入深睡，医生最常使用的方法是让其口服水合氯醛。但水合氯醛口感差，带有苦涩辛辣味，适当空腹可以避免儿童呕吐，从而避免药效不足，这是相对来说较为安全、有效且副作用少的处理方式。

#### 儿童急性阑尾炎必须手术吗

文 / 陈思 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

由于急性阑尾炎病情发展较快，而且一旦发作就显病情严重，很可能导致肠穿孔的情况，从而引发其他并发症，甚至导致死亡，所以要及时进行手术治疗。除非患儿有其他疾病不能做手术，那就只能选择保守治疗，延缓手术时间。如果儿童存在急性阑尾炎手术的禁忌证，只能选择保守治疗的方式，那么可选择的治疗方式主要包括抗生素治疗、止痛药治疗、镇静、减压、止吐等。经治疗后，一般也能控制病情。急性阑尾炎术后，需要遵医嘱饮食，以便于更好地恢复。做完手术后还应该多活动身体，有助于预防静脉血栓形成，促进身体恢复，所以，手术后只要疼痛不明显就要多下地走路。另外要保持患处的干净卫生，做好消炎护理工作，以免出现继发性感染的情况。

#### 小儿重症肺炎的临床表现

文 / 罗丹丹 (湖南省儿童医院重症医学科二病区)

1. 呼吸系统表现：当小儿出现重症肺炎时会出现呼吸异常，表现为口周发青、甲床发紫、呼吸急促、呼吸频率与深度加快、加深的症状；2. 消化系统表现：当出现重症肺炎时可能食欲下降，如进食量、进奶量下降，出现腹胀、腹痛、腹泻，甚至便血等表现；3. 心脑血管系统表现：可能会发生心肌炎、心力衰竭、脑炎、脑水肿等并发症，小儿可表现为面色灰暗、心音低钝，及奔马律的心率加快、血压异常等；4. 神经系统表现：重症肺炎小儿的情绪状态较差，表现为严重哭闹、抽搐、嗜睡等现象，部分小儿可能出现惊厥、昏迷等休克表现；5. 全身症状：当小儿出现重症肺炎时，若未及时进行有效治疗，可能会影响脑部体温调节系统出现体温升高现象。

#### 孩子被仓鼠咬出血了怎么办

文 / 娄文君 (湖南省儿童医院重症医学科二病区)

1. 伤口处理。首先应将伤口内的污血向外挤出，用流动水冲洗伤口，再用酒精或碘伏进行消毒，然后及时送到医院处理。如果被咬伤部位出现严重肿胀，24小时内可使用毛巾包裹冰袋后对局部皮肤进行冰敷；24小时后可用热毛巾进行热敷，以促进淤青及软组织肿胀的消退。如果局部伤口出现感染，可在医生指导下口服头孢克肟分散片、头孢呋辛酯片等抗生素类药物控制感染；2. 接种疫苗。如果伤口表浅，仅有少量出血，一般不需要接种疫苗。但如果伤口较深，出血量较多，则应在医生指导下立即接种破伤风疫苗；3. 病情观察。如果小孩被咬伤后出现突发高热、剧烈头痛、胸痛、全身皮肤黏膜充血出血等情况，则提示可能感染鼠疫，应立即送往医院就诊。