

# 长沙上门女厨走红：用家常味守护烟火气



►吃上家常菜是很多人选择上门厨师的一大原因。

今日女报/凤网记者 唐天喜

“小杨，这周的糖醋排骨还按上次的酸甜口味做！”2026年1月4日，周日，“90后”上门私厨小杨接到老客户的微信，收拾好厨具赶往长沙雨花区的客户家。与此同时，天鹅到家的银牌厨师曹义丹也提着工具包出发，前往长沙的北辰三角洲为一位作家客户做午餐。

如今，在长沙，像她们这样的上门女厨师正成为城市服务的新势力。据天鹅到家长沙城市经理王海啸介绍，他所在平台长沙地区上门厨师从业者约200人，其中女性占比超90%，家庭聚餐、日常三餐、特殊照料等多元需求催生了这一行业的火爆。

## 平台阿姨：7公里内的烟火守护

“做月嫂时24小时待命，现在上门做饭时间自由，还能兼顾生活。”2026年1月5日，44岁的郴州女子曹义丹告诉今日女报/凤网记者。

早年间，曹义丹做过餐厅服务员、开过小卖部，后来经人介绍，转行进入家政行业。她做过月嫂，也做过四年住家保姆，虽然收入稳定，却总觉得时间不自由，难以兼顾工作和家庭。

2025年6月，曹义丹加入天鹅到家，学了菲佣服务课程和私厨课程，正式转型为兼顾做饭与保洁的上门小时工。

对她而言，这份工作不仅是谋生，更是对生活的掌控。做住家保姆时，她远在惠州，儿子在常德上学，一年只能挤十几天时间回家，路费不菲还牵挂不已。如今做上门厨师，她再也不用为了工作忽略自己的生活，“现在月收入在4000-6000元之间，服务结束后，剩余时间全由自己安排，陪伴孩子、逛公园，或是单纯放空，都随心意。”

按照公司规划，曹义丹的接

单范围以住地周围七公里为界，远单可自愿抢接。交通方便的话，二十多公里远的订单她也愿意跑，“每天能做自己想做的事很幸福”。

曹义丹的菜单没有固定样式，可根据客户需求调整。她最擅长家常菜，却能根据不同口味灵活变通。

一名居住在长沙湘江边的年轻作家在试过几位阿姨后，唯独认准了曹义丹的口味。“他应该是江浙人，爱吃微辣偏甜的菜，每周日固定下单。我每次上门前都会提前与他沟通好要做什么菜，要什么配料，他买好食材后，我再上门。最初约周日10点到12点做菜，后来因为他起不来调整到12点到2点。每次都为他做四个菜。”曹义丹告诉记者，第一次服务后，客户就敲定由她长期合作，只因“口味合得来，沟通舒服”。

住在长沙市芙蓉路某小区的一位独居女孩，男友为她购买了10次保洁+上门厨师服务，曹义丹每次需在小区前台抵押物品换

取电梯卡，然后从电梯里取走其男友提前备好的食材，按要求制作餐食。曹义丹说，每次上门都会注意不打扰女孩，只会在做好菜后，敲门喊女孩用餐。几次服务下来，清爽的口味和细致的卫生打扫让客户十分满意。

“曹阿姨做事麻利，2小时能做好三菜一汤，还把厨房收拾得干干净净。”这是客户对曹义丹的常见评价，她做的蒜蓉剁椒生蚝，是不少客户的必点菜品。

曹义丹的客户里，有各种各样的故事。一位老奶奶摔伤了，她的老伴儿不会做饭，便请曹义丹上门。曹义丹不仅做菜，还帮着拆洗风扇、给鱼缸换水，老奶奶总念叨“这个阿姨也贴心”。88岁的独居老爷爷在女儿出差或旅游时就会请她上门做菜，吃饭时也喊她一起吃，她总是婉拒。

曹义丹原本不擅长社交，甚至有点社恐，客户的善意悄悄治愈着她。有一次，她赶场接单没来得及吃饭，客户立刻递上牛奶、面包和坚果，让她路上垫肚子；赶上过节，会有客户给她塞水果等礼物；那位88岁的老爷爷每次都把她当家人，让她在陌生的城市里感受到了亲情般的温暖。“我上门服务时，能感受到那种真诚的交流，像家人一样亲近，这种感觉特别好。”

## 个体私厨：用家常味圈粉

“家宴是最高接待礼仪。”这是“90后”上门私厨小杨常挂在嘴边的话，也是她深耕这个行业的初心。

2023年夏天，一次偶然的机会让她踏上了上门私厨的道路。

当年朋友想给孩子办生日宴，不想出门挤餐厅，便试着让擅长做菜的她上门掌勺。没想到宴席结束后，不仅朋友连连称赞，在场的亲戚也纷纷询问能否日后上门服务。就这样，靠着口碑传播，找她做菜的人越来越多，当原本开着的炸鸡店在新冠肺炎疫情影响下停摆后，小杨干脆专职做起了上门私厨，用美食开启了新的职业旅程。

她的服务灵活又贴心。食材采购可协商，若是客户熟悉菜市场，她会提供详细食材清单；若是客户不懂挑选，她便亲自把关，无论是去超市还是农贸市场，都

只为挑选品质上乘的食材。她的服务按菜品数量收费，四道菜以内78元，十道菜168元，三公里内免费上门，超出范围适当加收交通费。“我会在跟客人沟通后，列出详细的费用单，让客户明明白白消费。”

小杨的菜单里，藏着不少让人眼前一亮的招牌菜。麻辣鲜虾香过瘾，红烧猪蹄色泽诱人，青椒炒排骨酱香浓郁，还有芥末花螺等特色菜品，每一道都带着独有的风味。尤其是她做的糖醋排骨，酸甜口格外鲜明，酱汁浓稠不拖沓，出锅前撒上一把白芝麻，色彩分明、满嘴留香。

让她印象深刻的是为一名挑食的五岁小朋友做饭的经历。“家长说孩子不爱吃饭，我们沟通后做了糖醋排骨、少辣的麻辣虾、肉饼蒸蛋和一道青菜。后来家长反馈，孩子吃了很多碗饭，这是



▲元旦前后，上门厨师小杨非常忙。

我们最有成就感的时刻。”

如今，小杨通过社交平台积累了不少回头客。

而在这些平台上，也有不少人像小杨一样发帖开展上门私厨服务。

## 多元需求：催生请上门厨师热潮

对客户而言，上门厨师的到来，解决的是实际难题，更是情感需求。单身或独居年轻人不用再依赖冰冷的外卖，

能吃到热乎合口的家常菜；带孩子的父母不用再为“孩子不爱吃、营养不够”发愁；独居老人不用再对着冷锅冷灶，有人做饭有人搭话；忙碌的上班族不用



▲不断提升做菜能力是很多上门厨师的共同选择。

再为做饭打扫耗费精力，能把时间留给自己。正如一位客户所说：“花点钱请阿姨，又能吃好又能省心，太值了。”

今日女报/凤网记者在联系采访过程中发现，当前上门厨师的工作非常受欢迎，不少家政公司的上门厨师正忙着完成订单任务，没有时间接受采访。

“消费观念的转变让上门厨师变得越来越吃

香。”天鹅到家长沙城市经理王海啸告诉今日女报/凤网记者，当下，人们已经不满足于“吃饱饭”的基础需求，而

是延伸到了社交宴请、情感传递、特殊人群照料等多元场景，家庭聚餐、月子餐、减脂餐、病号餐等细分需求日益增长。

“未来上门厨师行业会更专业，品牌化、细分领域的平台会更有优势，女性从业者也将更有优势。”王海啸介绍，客户普遍反映女性更细致，尤其是该平台上门厨师提供做饭与保洁双重服务，这种趋势更明显，“我们平台在长沙的上门厨师一年时间就从10人增长到约200人，女性占比超90%”。

## 资讯>>

### 永州市家政服务行业协会妇联成立

今日女报/凤网(记者 唐天喜 通讯员 黄碧霞)为进一步凝聚新就业群体巾帼力量，擦亮永州家政服务品牌，近日，永州市家政服务行业协会第一次妇女代表大会顺利召开。全市各县区45名家政领域妇女代表参会。

会议选举产生了永州市家政服务行业协会妇联第一届执委。在随后召开的一届一次执委会上，刘时华当选妇联主席，张红艳、周艳、黄丽娜当选副主席。现场还为新成立的协会妇联授牌。

永州市妇联党组成

员、副主席张静希望新成立的协会妇联要把准方向跟党走，做姐妹们的“贴心引路人”；要练好本领强产业，做行业发展的“给力助推器”；要贴心服务暖人心，做姐妹们的“靠谱娘家人”；要建强队伍树形象，做妇联工作的“坚实桥头堡”。

下一步，永州市妇联将持续加大新兴领域妇联组织建设力度，不断拓宽覆盖范围，切实筑牢组织根基，做实做细引领联系服务工作，推动组织覆盖从有形覆盖向有效覆盖转变。