

# 餐饮业“三高”逼出家庭式外卖

□记者 梁照曾

**本报讯** 目前,餐饮业“三高”(高房租、高人员工资、高成本食材)问题日益严重,迫使一些餐饮经营者退出店面经营,转向家庭作坊式的外卖经营形式,他们的外卖生意做得还不错。

近年来,物价逐年攀高,不仅造成食材的价格高,而且带来房租攀升、人员工资攀升,如此“三高”问题使得微利的餐饮业经营更加如履薄冰。很多饭店业主自嘲为“打工仔”,即他们为房东、服务员、厨师打工。目前,笔者了解到,因餐饮业“三高”问题,致使我市多家饭店已经歇业调整,等待合适的机会再重整旗鼓、东山再起。而为了生计,一些放弃门店经营的

餐饮从业者搞起家庭式外卖,生意还不错。

“一天能卖三四百元,就我们夫妻俩干,小本生意,辛苦点,还算可以,没风险了。”前天,记者和市区一位姓李的外卖师傅聊起生意时,他感慨颇多。李师傅讲,他去年还在市区开一个饭店,3间门店,每月房租6000元。因生意差、房租高,加上厨师和服务员的工资,天天忙活,挣不几个钱。想想自己实际上是在给房东和一群伙计打工。去年,夫妻俩一商量就关门不干了。为了生计,两人在家干起了外卖生意。

“做成盒饭,利润薄一些,货真价实又好吃,外卖生意还不错。”李师傅讲,他最感到踏实的是不再担太大的风险。他两口在家里做外卖,不雇人、不租房,天天去进一些新鲜的菜,

做好吃一些,再出去卖。虽然生意小,没有太大的风险。李师傅说,这算是休养生息吧,都是餐饮业“三高”逼的,没有办法。等有机会,他还准备东山再起。千个大的饭店、品牌好、生意好,一直是他的梦想,

其实,像李师傅一样的餐饮从业者,从一线门店市场撤到二线社区市场做家庭式生意的,市区还有不少。记者了解到,他们有的在自己家里开个社区饭馆,夫妻俩经营,每天卖五六桌饭,赚几百元,比起给别人打工强多了。目前,这种餐饮业“三高”逼出的外卖小营生对于餐饮业来说,特别是实力弱的从业者来说是一种不错的选择。

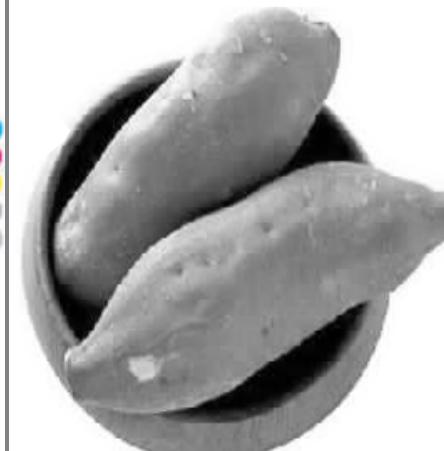
**土豆、红薯、胡萝卜、山药、南瓜……**

**食物中的“双面间谍”**









**土豆、红薯、胡萝卜、山药、南瓜……**

**食物中的“双面间谍”**

蔬菜界中,有些食物是“双面间谍”。它们一面扮演烹调入菜的角色,私下还戴着主食的“面具”,如土豆、红薯等。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明为你揭开“双面间谍”食物的营养。

**土豆:蔬菜中的淀粉“高手”**。很多人点盘炒土豆丝,加碗米饭就是一餐,其实这种搭配非常不合理,相当于吃的都是主食。因为在蔬菜中,土豆的淀粉含量几乎是最高的,通常在14%~20%之间,而绝大多数蔬菜的碳水化合物含量在5%以下,绿叶蔬菜更低。淀粉多,意味着热量高。土豆与等量的蒸米饭热量几乎相当,吃土豆时,应适量减少主食摄入,并注意搭配其他蔬菜。由于土豆吸油,烹调入菜时要注意少油、少盐,比如,炒土豆丝时可以多清炒、少油炸,否则易造成肥胖。

**山药:有助于健脾胃**。山药热量不到同等重量米饭热量的一半,且块茎含有大量甘露聚糖和黏液多糖,不仅吸水膨胀后可产生饱腹感,减少吃主食的量;黏液多糖更可在胃蛋白酶的作用下保护胃壁,从而健脾胃、助消化。山药几乎不含脂肪,口味清淡,常与肉类搭配,比如排骨炖山药、山药乌鸡汤等。

**南瓜:热量不到米饭的1/5**。100克南瓜热量仅有22千卡,且膳食纤维含量丰富,能够抵抗饥饿,帮你做主食的代餐“帮手”。其低糖、低钠、高钙、高钾的特点,尤其适合糖尿病、高血压患者以及骨质疏松老人食用。南瓜除了可以蒸着当主食外,还可与多种禾谷杂粮搭配入粥、入汤,制成各种点心糕饼。

**胡萝卜:含钙量约是米饭的5倍**。很多人都知道胡萝卜富含胡萝卜

## 周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话:8599376  
8599369