

为什么想吃点好的， 越来越难了？



知行小酒馆调查报告：揭开餐饮连锁化、商超围剿与个体突围的因果真相。

悬念：日常与美食，正在变成两件毫不相关的事。



选择前所未有地多，线上线下极为便利。但网红店打卡吃完‘也就那样’，日常吃饭越来越让人提不起劲。我们每天吃的三顿饭，到底发生了什么畸变？

登场人物：本案调查智囊团



雨白

困惑的食客

发现过去一年想吃顿好的，只剩下三种选择：去商超买、自己苦练厨艺、或者去远方寻味。



苗苗

餐饮投资人

关注商业底层逻辑与系统效率，见证了连锁品牌的狂奔与“漂亮饭”的短视陷阱。投资了四五十家餐厅，深知资本运作的残酷。

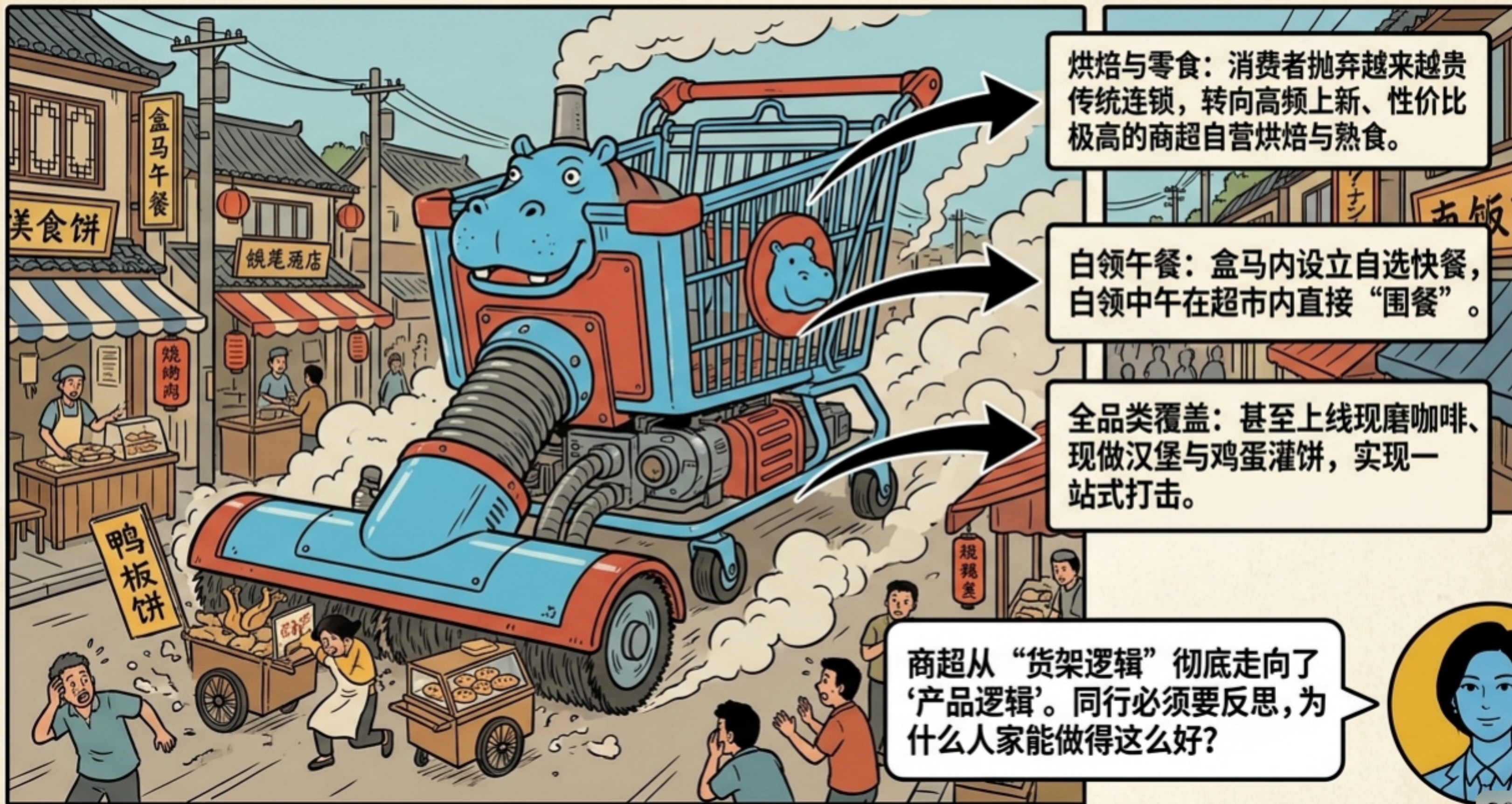


志伟

企鹅吃喝指南创始人

洞察前端供应链与个体户生存现状。坚信极致单品与小众市场的生命力，认为最黑暗的时刻已经过去。

案发现场一：商超的降维“围剿”



案发现场二：供应链的极致压榨

需求发起

商超提出模糊概念
(如:巴斯克风味黄油牛奶)。

疯狂竞标

供应商不仅提供原料,还要自带配方、成本核算、包装设计
方案来提案。

贴身肉搏

设立专岗驻扎在商超采购办公室附近
时刻对接。

极速快返

订购单批次,看市场
反馈赛马。卖得不好
立刻下架,按周淘汰。

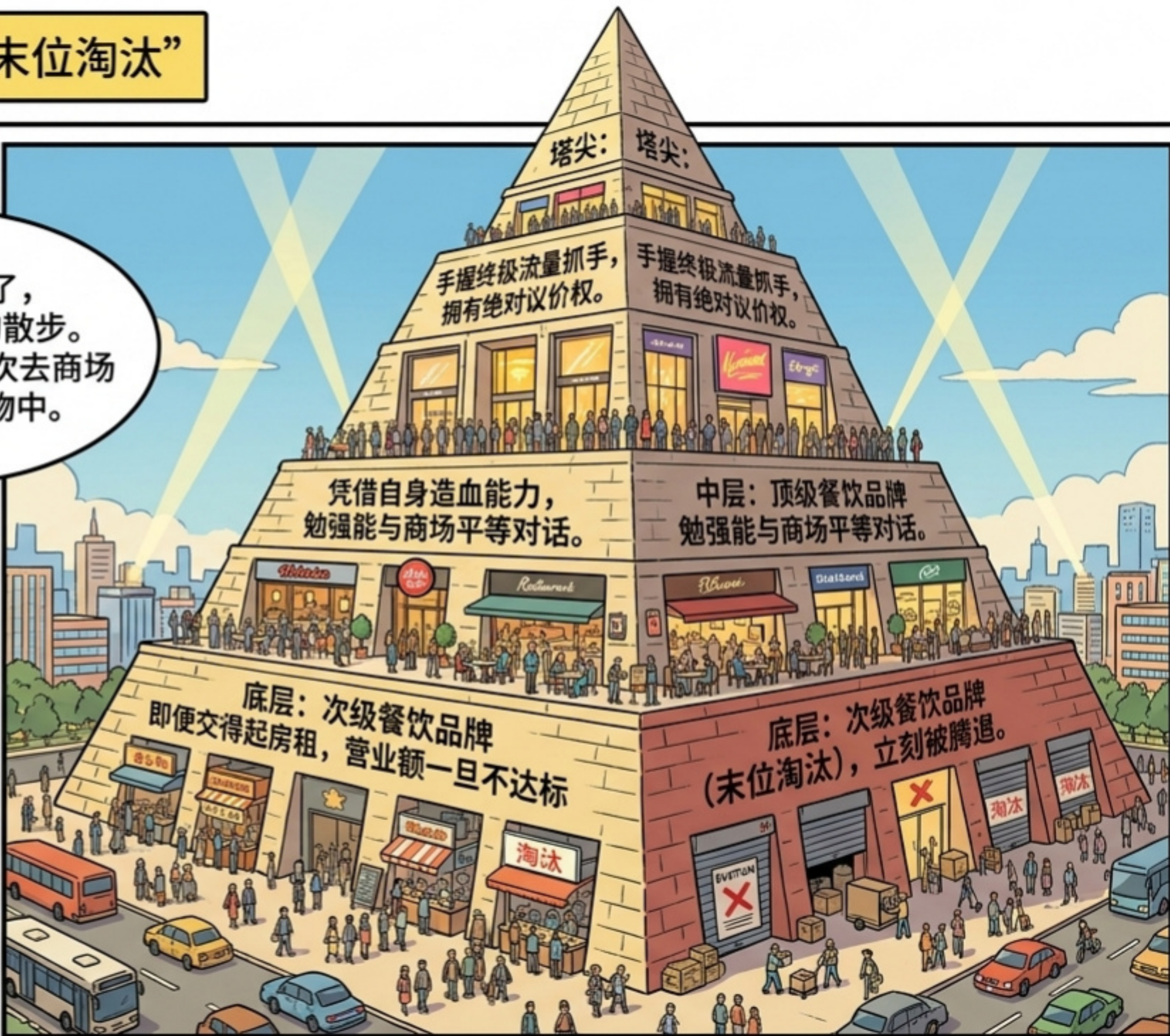
流量入口

淘汰

为什么商超上新这么快?因为他们不是一个人在战斗,而是整个中国食品供应链在为流量入口打工。

案发现场三：流量霸权与残酷的“末位淘汰”

消费者疲惫了，
没有漫无目的的散步。
消费被集中在几次去商场
的一站式购物中。



畸变反应：只管生不管养的“开小号”游戏

大型餐饮集团

多巴胺刺激 (0-70分)

打造一个“漂亮饭”新品牌
极易获得初期的出片流量，给
市场带来强烈的多巴胺刺激。

双重疲惫 (70-80分)

从及格做到优秀极度困难。
复购率低，消费者喜新厌旧，
经营者深感疲惫。

疯狂建副本

努力三个月不行，立刻
放弃打磨，直接“开新
号”孵化多品牌赛马。

永远有新品牌在冲击你，餐饮变得像电子产品，半年一小换，一年一大换。

终极内卷：用 AI 抠出每天三千块的利润

智能排班系统

结合当日天气预报与附近会展数据，由 AI 精确计算兼职与全职的最佳组合。

智能排班

姓名	时间	状态
张三	08:00-12:00	在岗
李四	12:00-16:00	在岗
王五	16:00-20:00	在岗
赵六	08:00-12:00	在岗
钱七	12:00-16:00	在岗
孙八	16:00-20:00	在岗
周九	08:00-12:00	在岗
吴十	12:00-16:00	在岗
郑十一	16:00-20:00	在岗
冯十二	08:00-12:00	在岗
陈十三	12:00-16:00	在岗
褚十四	16:00-20:00	在岗

KDS智能合并

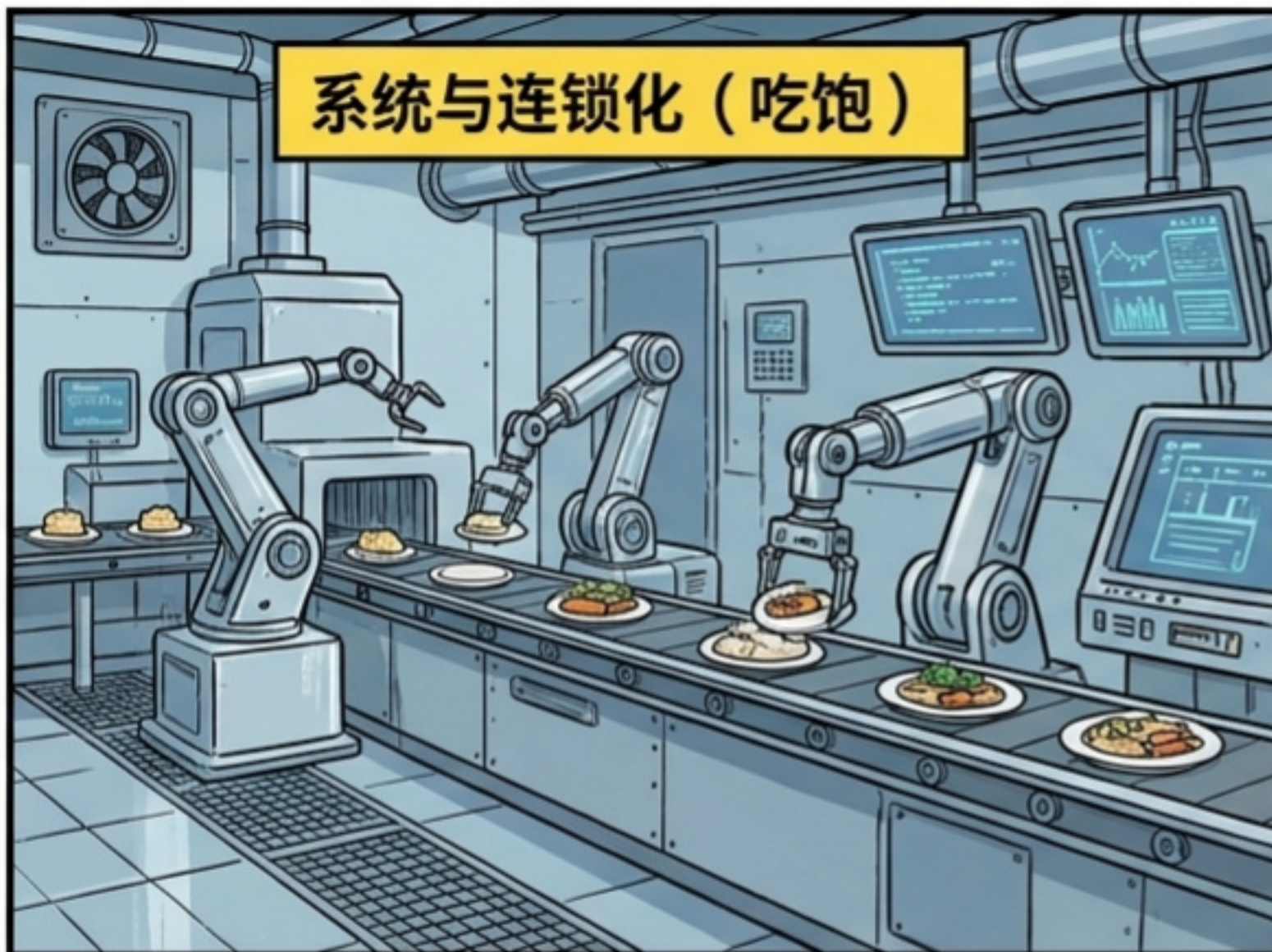
高峰期系统自动合并同类菜品的订单，挽回因出餐慢流失的3000元营业额。

炒菜机器人

彻底降低技能门槛，让洗碗阿姨直接晋升为后厨“全栈工程师”。

真相大白：“吃饱”与“吃好”的彻底撕裂

系统与连锁化（吃饱）



- 核心驱动：资本效率、一站式商超、算法排班
- 生命周期：像电子产品，短视且快速迭代（漂亮饭）
- 消费体验：提供稳定、极速、适合拍照的多巴胺

个体与专门店（吃好）



- 核心驱动：主理人厨艺、本土食材、极致单品
- 生命周期：长线打磨，甚至厨师亲自种地与发酵
- 消费体验：提供独特风味、情感连接与内啡肽

为什么想吃点好的越来越难？因为商业极速内卷将餐饮切割成了两种极端。
我们试图在‘系统’中寻找‘匠人’的体验，必然会感到绝望。

突围路线一：化身“餐饮游牧民族”

抛弃选址焦虑

面对昂贵的商铺租金与萎缩的街边流量，直接放弃固定实体店。

直面真实用户

活跃于各地的线下市集（面包节、汉堡节），用极低成本测试真实反馈。

惊人的坪效

在上海参加一周汉堡节的流水，甚至能抵得上在原籍干一年的收入。

突围路线二：逃离超一线，向下兼容

上海（炼狱级）

- 房租极高，不仅要求长板极长，还要求全能无短板（懂流量、运营、产品）。
- 淘汰率极高。

二三线城市与社区（试错级）

- 房租仅为超一线的 1/5 甚至 1/10，但产品定价相差无几，试错成本极低。

商超的变强，其实是帮想创业的人排除了‘硬碰硬’的错误答案……
剩下的20%需求，被释放给了真正懂行的个体户。

消费者的解脱：把‘吃点好的’配额，留给远方



嵊州（碳水天堂）
小笼包、炒年糕。



宁波（海鲜重镇）
天子酒、盛丰记干烧鲳鱼、小渔场私厨。



温州（被低估的宝藏）
独特的红色扇贝、鹰爪虾、盘菜、敲扁的虾饼与鱼丸。



福建（闽北/闽南）
漳州/泉州的年味风貌，武夷山的和田鸡。



周一到周五在大城市苟且（极简外卖），把宝贵的期待值留给周末的短途寻味。

绝密档案：本集提及的特种餐饮名录（不虚构）



上海·何壤
新派香料菜：使用木姜子、紫苏等复合香料，极具原创风味。



重庆·左敦面包
极简专门店：死磕中国本土小麦，把基础款打磨到极致。



上海·地瓜 / 北京·二妹
中式板前小炒：明厨亮灶，极具情绪价值的出片自贡菜。



稻香村
老字号常青树：餐饮界的“诺基亚”，不发疯就能赢。

结案陈词：最黑暗的时刻已经过去，多样性正在重生

商业资本的极端内卷确实带来了短暂的同质化与泡沫。但当浮躁退去，成本逐渐回归理性，那些充满个性化、多样性、甚至“有些小众”的专门店，正像雨后春笋般在各个角落重新长出来。

有些饭是为了
把日子过下去，而有些饭，
是值得你专门留出时间去吃的。





欢迎在评论区分享你过去一年吃到过
最好吃的一顿饭，或最想推荐的目的地！

播客搜索订阅【知行小酒馆】，
每周晚八点，不见不散。

你的下一顿饭，准备去哪里？



¥12.00