

说数

在这里读懂中国消费



方便食品从吃饱到吃好

李璐亚

鲜香的螺蛳粉、酸辣的红油面皮、软糯的年糕……花样越来越多的方便食品正经历一场结构性转型。过去“方便面一统天下”的饱腹型消费格局，正在被新需求重塑。这不仅是产品形态的丰富，更是一场从“吃饱”到“吃好”的消费跃迁，展现出消费者对便捷与品质的双重追求。

方便食品消费数据显示，传统品类仍占主导，新兴品类增长迅猛。方便面以48.7%的成交额占比稳居榜首，市场基本盘稳固。午餐肉、花胶粥、花甲粉等新品类成交量增速明显，其中午餐肉成交量同比激增5.4倍，花胶粥成交量增长4.6倍。

消费者不再满足于“泡开即吃”，而是更加关注综合感受：口味是否地道、材料是否优质、食用是否健康。花胶粥、燕窝粥等品类的走红，正是“轻养生”理念融入

日常的生动注脚；而螺蛳粉、烤冷面等地方美食的崛起，则体现出人们对各地特色文化风俗不断高涨的热情。

方便食品地域消费数据显示，不同省份消费者口味差异显著，地方风味快速走向全国。广东消费者偏爱花胶粥，江苏消费者喜好鸭血粉丝汤。河南烩面、江西米粉、苏式面这些具有代表性的地方特色小吃，既满足了本地消费者的味蕾，也引发了外地消费者的尝鲜热情。

从方便食品消费人群结构看，26岁至45岁人群贡献了近七成成交额，成为方便食品消费市场绝对主力。中青年群体对效率与品质有着双重追求，对“快而美”的餐食接受度极高。

从更深层看，消费市场变化的背后是供需两侧协同演进的结果。从供给侧看，冷链物流完善、冻干技术普及和调味工艺提升，让地方美食得以突破地域壁

垒，走向全国各地；从消费端看，近年来“单身经济”“懒人经济”崛起，消费者对“一人食”“快而美”餐食的需求也日益增长。在社交媒体平台上，年轻群体热衷于安利产品、推荐新吃法，“宿舍速食”“泡面神仙吃法”“宅家美食日记”等话题浏览量均超亿次。

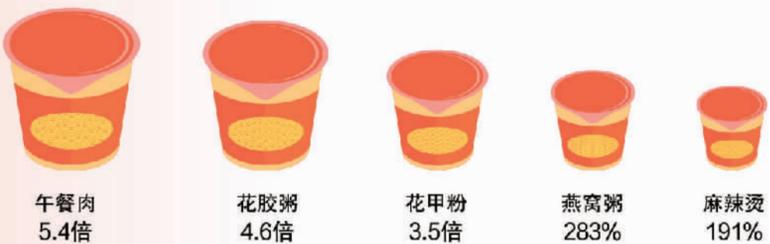
展望未来，方便食品行业或将迎来“精品化”与“场景化”并行的新阶段。一方面，高端粥品、低脂健康餐等细分赛道将持续扩容。另一方面，早餐、夜宵、户外露营等特定场景也将催生更多类型的速食产品。由消费端发起的“味蕾升级”，持续为供给端创新注入动能。

从“吃饱”到“吃好”，一字之差，折射出方便食品行业的时代变迁。方便食品不再是“将就”的代名词，而是帮助消费者真正实现：快，但不将就；简，却有讲究。

方便食品成交额占比TOP5

总体消费情况

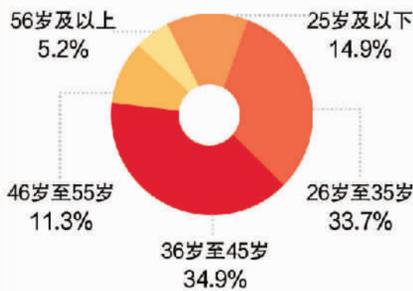
方便食品成交量增速TOP5



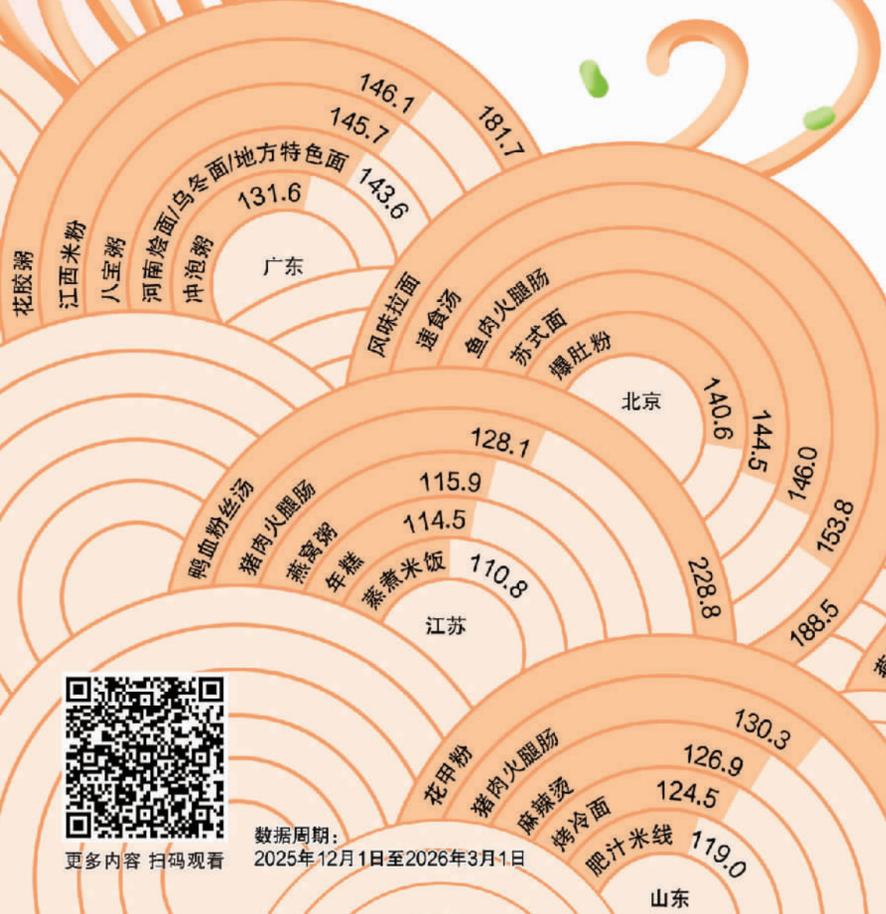
不同性别消费者方便食品成交额占比



各年龄段消费者方便食品成交额占比



主要省份方便食品偏好指数TOP5



数据周期：2025年12月1日至2026年3月1日

更多内容 扫码观看

猪肉火腿肠 7.6%



螺蛳粉 4.6%



八宝粥 3.6%

羊肉泡馍/凉粉凉皮 6.8%



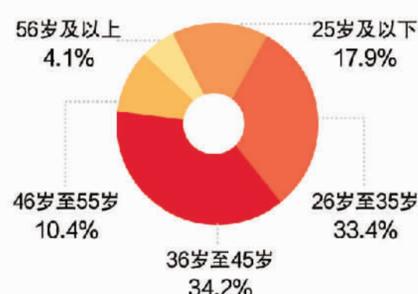
方便面 48.7%

方便面消费情况

不同性别消费者方便面成交额占比



各年龄段消费者方便面成交额占比



方便面偏好指数TOP5省份

