

# 做饭还是点外卖? 来看年轻人的“花式做法”

近日,“女生自己做饭一周花不到百元”“满身班味的年轻人开始花心思吃饭了”等年轻人做饭话题引起热议。天气渐冷,“买汰烧”的过程变得愈加费时费力,锡城的年轻人在点外卖和做饭之间会怎样选择呢?记者进行了一番走访调查。



## 点外卖还是做饭? 各有利弊,观点不一

根据《无锡市互联网发展状况报告(2024)》数据显示,美团(大众点评)和饿了么是最受无锡市网民欢迎的外卖订购平台,使用率分别达到69.1%和63.2%,其次是京东到家(35%)、叮咚买菜(31.5%)和品牌自营(28.5%),实体商超线上平台的使用率占23.4%。记者随机采访了数位线上网友和线下市民发现,在“点外卖”和“做饭”之间,大家并不排斥某种选项,而是会根据自己的时间和偏好来决定。

“我是个周末‘做饭党’,工作日我每天都会点外卖。”就职于无锡一家大型制造业企业的徐森表示,自己的公司虽然有食堂,但口味一般,几乎每天中午都会和同事用外卖软件一起点外卖。而在周末空闲时光,徐森则会使用“叮咚买菜”或者“大润发”等App下单新鲜的蔬菜肉类,和家人一起做晚饭。

独居人士小何则因为公司未设置食堂需要天天点外卖,她表示,比起做饭带饭,外卖更适合她这样的独居女性,胃口不大的她曾尝试过自己做饭,但经常因为把握不好分量导致浪费。小何翻起自己的外卖软件给记者算了一笔账,自己平均每日会在外卖软件上花费30余元,而之前每日做饭买菜的费用也在30元左右,有时还会超出。

## 在点外卖和做饭之间,她们选择了“做外卖”

冰冻独立包装的上海咸肉菜饭9.9元、48只速冻水饺19.9元……在“95后”濮玲玲的冰箱里,速冻食品占据了“半壁江山”。“点外卖和做饭之间,我选择了‘做外卖’!”濮玲玲表示,自己厨艺一般,但肠胃不好吃不了太油太辣的食物,就把希望寄托在了速冻食品等快手菜产品上。近年来她

惊喜地发现,通过网络平台,几乎可以买到所有她想吃的速食,只需加热即可。“现在连章鱼小丸子这样的街头小食都有速食可加热的版本了,简直可以说是‘万物皆可速冻’。”濮玲玲统计过,这些速冻食品和快手菜相比于自己买菜做饭来说,节省的不仅是时间成本。“同样一份炸鸡外卖少说也

要二三十元,这些钱如果买速冻的食品回家用空气炸锅做,能节省几乎一半的钱呢!”

在大润发M会员店买下一份“番茄牛腩锅”快手菜的“95后”小杭告诉记者,她和男朋友虽然都会做饭,但买菜、洗菜的过程实在漫长,很多时候会选择超市这种“切好洗净只需加热”的快手菜。

## 社区食堂、“小饭桌”……年轻人吃饭有了更多选择

社区食堂、网上平台上的“小饭桌”也是不少年轻人会选择就餐渠道。在网络平台搜索“无锡成人小饭桌”就会看到不少商家,“每日现炒”“3公里内免费配送”“像家里的味道一样”等宣传语十分吸引人。尝试过“成人小饭桌”的“90

后”小蒋表示,“小饭桌”的商家群内年轻人较多,大部分是公司没有设置食堂的上班族。“但是有些‘小饭桌’是私人经营的,没有门店,还是要谨慎选择。”

去年刚来无锡工作的职场新人何苗把目光转向了价廉物美的

社区食堂。“我租的房子附近没有社区食堂,朋友就给我介绍了几个,我一看菜品还挺丰富的,味道也不输外面饭店呢!”记者了解到,目前锡城有越来越多的社区食堂开放三餐,除了助老功能外更是“全龄友好”。(毛岑岑/文、摄)

# 人身安全保护令,硬核反家暴

11月25日是“国际消除家庭暴力日”,面对家暴,我们应该作何选择?近日,记者就家庭暴力的受理案件、人身安全保护令制度的实效、认定反家暴案件中的难点等问题采访了新吴法院相关专家,让我们从“她的故事”说起,带大家一起了解如何用法律向家庭暴力说“不”。

## 精神暴力亦可以申请保护令

丈夫与妻子结婚八年,起初琴瑟和鸣,举案齐眉。婚后第三年,丈夫事业一落千丈,开始与妻子有口角之争,并发展到辱骂的地步。某次,突然矛盾再次爆发,丈夫发短信息威胁妻子,让她不要告诉他人,确诊为抑郁症的妻子终于鼓起勇气联系了妇联,在妇联委派律师的帮助下,向法院申请了人身安全保护令并诉请离婚。

家丑不外扬,过去遭遇家暴的受害人往往选择沉默、忍气吞声。2016年3月1日,《中华人民共和国反家庭暴力法》正式实施后,对家暴的范畴、预防、处置、人身安全保护令 and 法律责任等方面进行统筹规定,《江苏省反家庭暴力条例》还根据上位法的规定,对家庭暴力的定义进行了细化,突

破了“清官难断家务事”的困局,让“家务事”越来越多地走出家门。

根据法律规定,家庭暴力是指家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为。法官指出,家庭暴力不仅包括身体暴力,还包括精神暴力。“相比于身体暴力,精神暴力更具有隐蔽性,其对受害方的伤害不亚于身体暴力,对精神暴力也要勇敢说‘不’。”

而人身安全保护令作为反家庭暴力法创设的重要制度,可以有效预防和制止家庭暴力的发生或者再次发生。“人身安全保护令可以禁止施暴一方实施家庭暴力,以及骚扰、跟踪、接触申请人及其相关近亲属,此外还可以责令施暴一方迁出申请人住所。”法官说,保护申请人人身安全的措施还包括禁止施暴一方以电话、短信、即时通信工具、电子邮件等方式侮辱、诽谤、威胁申请人及其相关近亲属,禁止施暴一方在申请人及其相关近亲属的住所、学校、工作单位等经常出入场所的一定范围内从事可能影响申请人及其相关近亲属正常生活、学习、工作的活动。

## 家暴证据固定要及时避免 举证难

一个60多岁的大姐从结婚开始,常年被丈夫家暴。“他只要喝了点酒就要拿我出气。”那为什么一直不离婚呢?她解释说,一开始只是一些瘀青,每次老公酒醒后都会给自己道歉,于是一次次选择原谅,也不敢告诉别人。另外,丈夫是家里的经济支柱,为了孩子忍受了几十年。但是最近丈夫变本加厉地殴打她,甚至拿出菜刀威胁,她实在忍无可忍,就到法院要求离婚并申请人身安全保护令。

但是这个案件最大的问题是,她对自己被家暴的事情从来没有保留任何证据,也从来没有报警、就医,甚至为了顾全自己的面子,连对亲戚朋友都没怎么说过。“我们是愿意相信她说的,但是在一点证据都没有、只有一方当事人陈述的情况下,出具人身安全保护令也是不合适的,因为出具人身安全保护令是一种法律行为,势必对男方也会造成一定的影响。”法官解释说。于是承办法官建议女方先搬到自己的妹妹家里,然后要求女方对男方接下来的行为录音录像保留证据,后来女方提供了男方给她打电话威胁她的电话录音,以及相关子女提交的笔录证据,

法院最终签发了人身安全保护令。

法官表示,家暴行为多发生在家庭内部或私密空间,人证、物证较少,不易形成完整的证据链,导致举证难。举证难也是法院难以出具人身安全保护令的最主要原因。大部分案件由于申请人未能提交证据或提交的证据不足以证明遭受家庭暴力或面临家庭暴力的现实危险,未获法院支持。

因此,法官建议,遇到家暴情况首先是报警,让当事人摆脱家暴的现实危险,公安也可以做初步取证,比如执法记录仪里记录到的情况,或者公安出具的接处警记录,以及告诫书等,在后面的诉讼中是有直接作用的;其次是固定现场及自己的情况,通过录视频、拍照等形式将现场状况、自己受伤的情况固定下来,如果有些人家客厅是有监控的,也许会把整个过程拍摄下来;最后是立即就医,尽可能做好相关医疗记录。如果是离婚案件,还可以到法院诉讼离婚,同时如果认为有必要的,同时向人民法院申请人身安全保护令。(王佳)

向家暴说  
“不”

