

“懒人”模式开启：菜色多、人数灵活、随时可订…… 上海自助餐年夜饭火了

从圆桌到半成品年夜饭，再到自助餐，上海人的年夜饭，吃得愈加有松弛感……

年夜饭，是中国人一年里最郑重的一餐。从早年全家忙碌数日的“买汰烧”，到后来风行的酒店圆桌宴，再到一键到家的半成品礼盒……如今，一种终极“懒人”模式开始火了——自助餐年夜饭！

无论是去经常光顾的自助餐厅，还是在五星酒店的自助餐吧，或者是早早预订下的“自助年夜饭+酒店住宿”套餐，吃完饭就唱K打牌走起……越来越多上海人用一顿自助餐，重新定义了除夕的“团圆味”：美味不减，仪式感不缺，更添了一份随心所欲的松弛。



告别冷清：一两个人的除夕，也可以热热闹闹

过去的年夜饭，一大家子人一起吃，邀请亲戚的话人数更多。饭店的年夜饭套餐往往也是十人起步，恰好坐满一个圆桌。再后来，越来越多小家庭自吃年夜饭，六人套餐、四人套餐也来了。

若是三口之家不出外吃，买上一些半成品年夜饭，当天下午开始准备，到晚上也是其乐融融地过大年。

可若是只有两个人甚至独自过年，年夜饭就成了难题。在家自吃，难免有些冷清；想去饭店吃年夜饭，人数又不够；去外面随便吃一点，年夜饭又变得“潦草”……此时，自助餐年夜饭就成了绝佳的选择！

退休市民黄爷叔和老伴胡阿姨唯一的闺女在国外，今年过年也不回来。往年，他们在自家自己烧年夜饭吃，吃完看几眼春节联欢晚会便早早休息。最近，有朋友向他们发出邀请，请他们一起去酒店吃自助餐年夜饭，顺带住上一晚，饭后也不用洗碗，筷子一放大家串门聊天唱K打牌，热热闹闹，相当于“在上海旅游”。

在朋友转发来的短视频里，老两口看到酒店位于市中心，地铁直达很方便，799元/人，含自助年夜饭、住一晚和次日早餐。除了丰富的自助餐画面、酒店高大上的设施和与朋友们一

起过年的心动，让他们立刻报了名。

无独有偶，今年选择不返乡的白领小英订了一家郊区的酒店自助餐，三天两晚1200元。“提前去了解过了，海鲜自助餐年夜饭有上百个品种，还有战斧牛排和我喜欢的刺身。酒店的环境很好，还有健身房和游泳池，想一个人悠闲但不冷清地过个年。”小英表示。

记者咨询了一家推广此类“餐+宿”自助年夜饭套餐的旅行社，接受预订的工作人员告诉记者，这是近些年火起来的吃年夜饭的新方式，很受退休人群和年轻人的欢迎。“有些老年朋友为了组团来酒店过年，干脆把家庭年夜饭推前或者延后。”据该工作人员介绍，目前她手里销售的含此类“套餐组合”的沪上酒店有几十家，人均价格从一百多元到一千多元不等，已经有热门酒店被订完了，但其他的选择还很多。

“说走就走”：年夜饭在哪吃，也可以当天决定

“去年年夜饭订晚了，哪里都订不到，又不想亏待了父母，灵机一动想到自己喜欢的海鲜自助餐，一问之下果然可订，吃得太满意了。所以今年又早早预订了。”住在杨浦的市民孙小姐今年依然选择带父母去吃自助餐年夜饭，一番比较后，选择了五角场的一家海鲜自助餐厅。

过去学生时代，每逢过年都是父母在家大烧特烧，后来工

作赚了钱，想要回馈父母，孙小姐便主动张罗起每年的年夜饭，自己不会烧菜，又想要仪式感，于是去饭店成了她的第一选择。只是想要预订热门饭店的大年夜晚上那一餐，向来赶早不赶晚，预订迟了心仪的饭店往往就没有空位了。

然而，座位多、流动性大的自助餐厅，位子却往往不紧张。“有的自助餐厅可以提前很久预订，甚至可以预订临窗的景观位，但有的自助餐厅不接受提前预订，而是除夕当天会排队喊号，所以需要早点到，但基本上即使当天决定，当天也可以吃上。”孙小姐说。

杨浦区一家日料自助餐厅的店员告诉记者，除夕当天将营业至傍晚六点，在此之前都可以来吃年夜饭。“店里有接近四十张桌子，现在已经有很多客人来预订年夜饭了，不过位子还不算紧张，毕竟离过年还有些时间。”

黄浦区一家有“上海首店”名头的海鲜自助餐厅的店员则表示，除夕全天正常营业，年夜饭需要预订，位子比较紧张。“大年夜晚上，分为两轮就餐时间，前一场是17:00-19:00，后一场是19:30-21:30，全店共三四百个餐位。年夜饭要收取500元订金，价格是379元一位，平时的团购优惠价都用不了，现在已经订出去很多位子了。”

市民刘先生一家还没决定在哪吃年夜饭，但把自助餐年夜饭作为“保底”。他表示，很多自助餐厅都几百个位子，总不见得都被订光，大不了当天早点去排队。

各取所需：一年一度的犒赏，更尊重个人口味偏好

“年夜饭吃自助餐，一个是方便，一个是灵活，再一个就是菜色多了！大家各自拿自己喜欢的吃，不用互相迁就口味，而且自助餐往往有几十甚至上百种菜色，这也不是一桌年夜饭能比的花样。”爱吃自助餐的市民张女士说。去年，她就拉着家人一起去吃了自助餐年夜饭，今年也打算如此，已经开始物色自助餐厅。

目前，沪上自助餐厅的种类繁多，既有海鲜自助、日料自助、烤肉自助这样的大类，也有帝王蟹自助、大闸蟹自助、小龙虾自助之类的特色类，价格一般从人均百元档到千元档不等，为市民提供了丰富的选择。

“如果平时下馆子吃人均100元的，自助餐年夜饭就会选人均三四百的；如果平时能接受更贵的，那自助餐年夜饭也会相应提高预算，毕竟是一年中最重要的一顿饭，奢侈一把犒劳自己，仪式感也更足一些。”张女士表示，以前传统年夜饭如果去餐厅吃，往往十来个人吃饭由一人买单，买单者可能会觉得价格“辣手”，但去吃自助餐年夜饭，往往是小家庭或者能接受各付各的亲友，大家只为自己或最亲近的家人买单，就算贵点也觉得值。

不过，自助餐也是特别容易“踩坑”的品种。张女士建议，如果打算去哪家自助餐厅吃年夜饭，最好事先去踩点吃上一顿，看满不满意，再决定要不要订下年夜饭。“如果仅仅道听途说或者看了广告营销去，结果体验感不好，年夜饭吃不好，影响心情。”

晨报记者 徐妍斐

