

## 为什么现在吃方便面的人越来越少了？

2026年01月19日 16:00 来源：“科普中国”微信公众号



在很多人的记忆里，方便面曾是便利、效率的代名词：火车上、宿舍里、出租屋中，只要有热水，就能吃上一顿热乎的。它陪着一代人通宵复习、熬夜加班，也撑过无数“来不及吃饭”的时刻。

可不知道从什么时候开始，我们已经很少再主动泡一碗方便面了。超市货架还在，味道也没怎么变，但它却悄悄从日常中退场了。

这种变化并不只是我们的主观感受。世界方便面协会数据显示，中国方便面消费量在 2020~2023 年整体呈下降趋势，从 463.6 亿份降至 422.1 亿份，累计减少约 40 亿份。

乍一看这个数字令人惊讶，不过仔细想想，你还记得自己上一次吃方便面是什么时候吗？方便面，为什么不再是我们的常备选择了？

如果说方便面曾经最大的优势是什么，那可能是两个字：方便。可回头看看我们现在的一天：饿了，不再先找方便面，而是下意识掏出手机；纠结的也不再是“泡面吃哪一包”，而是“点什么外卖”。

即便不点外卖，如今可选择的“方便食品”种类也明显变多了，比如速食粥、自热米饭、自热火锅、冷冻披萨、切好搭配好的快手菜……都在不断降低做饭门槛。便利店里，即食鸡胸肉、溏心蛋、关东煮，再配上一份沙拉碗，也能在几分钟内就解决一顿饭。

如果说“方便”和“选择多”已经让方便面失去优势，那么健康观念的变化，则进一步拉开了差距。无论是否标注“非油炸”，大多数方便面的核心构成仍是精制碳水，风味主要依赖高油、高盐的调味包，蔬菜和蛋白质含量有限。作为偶尔应急的选择问题不大，但很难成为日常饮食的优先选项。

除了选择和健康，价格因素也在悄然影响人们对方便面的态度。曾经 1 块钱一袋方便面的时代早已经一去不复返，据中新经纬报道，2024 年 5 月下旬，某知名品牌方便面调整售价，其中，袋装方便面建议零售价由 2.8 元提升至 3 元，而经典桶装方便面则从 4.5 元提升至 5 元，据称是因为产品配方升级导致成本的增加。

还有方便面的分量问题，对于一些人来说一袋/盒吃不饱，两袋又太撑了。之前某品牌方便面包装上的“多半袋”事件就是一个例子——“多半”是商标，重量没有变化。这样的误导，只能吸引人买一次，毕竟吃没吃饱，肚子不会说谎。我们仍然需要快捷方便的餐食，但我们也开始在意吃得健不健康、舒不舒服。

一些与方便面高度绑定的日常场景，也在悄然发生改变。

过去，长时间的铁路出行是方便面的重要消费场景之一。随着高铁普及、出行时间明显缩短，途中靠方便面加餐的需求随之下降。

同样的变化也出现在网吧等场所。曾经，方便面几乎是网吧的“标配食品”，网吧老板泡面量巨大，甚至精确地实验出了加多少热水之后，在微波炉叮几

分钟能让泡面的口感最佳。但如今不少网吧升级为电竞酒店，外卖配送覆盖更广，消费者的选择空间大幅增加。

在家庭消费中也存在类似趋势。生鲜配送、冷冻食品和各类半成品菜的普及，让“囤方便面以备不时之需”的必要性明显降低。方便面仍然存在，但已不再是不可替代的选择。

在多重因素影响下，方便面的功能定位也在发生变化。过去，它更多承担的是“应急正餐”的角色；而现在方便面变成了“偶尔怀念它的味道”或者看到新奇口味的时候才会购买的“猎奇零食”。

商家也察觉了这样的风向变化，不断推出各种新奇口味：“变态辣火鸡面”“臭豆腐螺蛳粉面”“草莓牛奶面”“小龙虾泡面”……不过再怎么推陈出新，也很难再吸引消费者天天吃了。现在，对不少消费者来说，方便面更像是一种偶尔购买的食品，用于满足特定口味偏好或尝试新奇产品。

对很多人来说，方便面更像是一段被封存的生活记忆：火车上的热水、宿舍里的夜灯、加班后的那一碗热气。它记录的不是味道，而是那个曾经需要它的时代。相信红烧牛肉面在大部分人心里，还是白月光一样的存在，会永远有一席之地的。

单词:	tōngxiāo 通宵	tuì chǎng 退场	qūshì 趋势	chángbèi 常备
	jiū jié 纠结	jīngzhì 精制	yīlài 依赖	jíbiàn 即便
	kuàijié 快捷	diànjìng 电竞	lièqí 猎奇	piānhào 偏好

讨论: 1. 你最近一次泡方便面是什么时候？说说当时的场景。

2. 你会为了“尝鲜”而购买方便面吗？为什么？

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/01-19/10554694.shtml>

音声 URL: <http://ttcn.co.jp/sound/text/files202601201768874939.mp3>