

中国一人食经济行业市场深度调研及商业模式与前景展望研究报告(2026-2031版)

报告简介

一人食经济是指一个人独自用餐的消费行为及其相关的经济活动。随着单身群体和快节奏生活的增加，一人食经济逐渐兴起，涵盖了餐饮、零售和在线服务等多个领域。一人食经济主要包括单人套餐、方便食品、外卖服务等，满足消费者在独自用餐时的需求。这种经济模式不仅包括实体餐厅的一人食服务，还扩展到方便速食类产品和半成品菜类。

目前，一人食经济在中国正快速增长，尤其是在大城市中，一人食餐厅和方便食品市场非常活跃。许多餐厅提供独立用餐空间和个性化服务，满足内向型人格的需求。方便食品市场也因健康和便捷的需求而迅速发展，速冻食品 and 自热食品受到年轻消费者的欢迎。

一人食经济的趋势包括便捷性、健康化和个性化。消费者更愿意为高品质和独特体验支付溢价，推动市场向高端化发展。同时，随着单身经济的崛起，一人食成为众多年轻消费群体的就餐选择，商家也在不断创新，提供更加精细化、高质量、个性化的服务。

未来，一人食市场有望进一步扩大，为餐饮、零售和在线服务行业带来新的增长点。随着单身群体规模的持续扩大和生活方式的多样化，一人食经济将继续发展，成为重要的消费趋势。

随着中国社会结构转型和消费观念革新，"一人食"经济正从餐饮细分领域演变为重构消费市场格局的新经济形态。中道泰和产业研究院基于二十余年产业咨询经验，深度解构这一新兴赛道的底层逻辑与发展脉络，形成以下研究框架：

【研究背景】

城市化进程加速与家庭结构小型化催生了庞大的独居消费群体，叠加Z世代"悦己型消费"意识的觉醒，推动餐饮零售、智能厨电、预制食品等多产业围绕"个体化用餐场景"展开创新迭代。本报告旨在穿透碎片化市场现象，系统梳理一人食经济在供给侧改革、数字技术赋能、场景化营销三重动能下的转型升级

路径。

【核心关切】

研究聚焦三大矛盾：传统餐饮业规模化生产与个性化需求间的错位，食品工业标准化与营养健康诉求的博弈，以及即时配送网络效率与食品安全管控的平衡难题。通过产业链价值图谱分析，揭示从原料采购、产品研发到终端配送的全链条优化空间。

【方法论创新】

采用“消费行为学+产业经济学”交叉分析模型，结合智能硬件使用数据、外卖平台消费画像、社交媒介内容传播三大数据源，构建动态需求预测体系。特别引入日本、韩国等成熟市场对比研究，预判本土化演进中的差异化机遇。

【价值锚点】

研究突破传统行业报告的平面化描述，首创“场景颗粒度”评估体系——将一人食场景细分为居家烹饪、办公室速食、户外即享等12个细分维度，深度解构不同场景下的产品创新方向与服务模式重构可能性。

本报告后续章节将沿产业链纵向延伸与跨产业横向融合双重视角，揭示一人食经济如何重塑中国消费市场底层逻辑，为投资者、从业者及政策制定者提供前瞻性战略决策框架。

本报告也可以用于专精特新“小巨人”申请申报。

报告目录

第一章 绪论

第一节 研究背景与意义

第二节 研究目的与方法

第三节 研究范围与内容界定

第二章 一人食经济的概念与内涵

第一节 一人食经济的定义

第二节 一人食经济的主要表现形式

第三节 一人食经济与相关概念的辨析

第三章 一人食经济行业发展的宏观环境分析

第一节 政治法律环境

一、 相关政策法规及影响

二、 监管体系与趋势

第二节 经济环境

一、 宏观经济走势对一人食经济的影响

二、 居民收入与消费能力分析

第三节 社会文化环境

一、 单身人口数量与结构变化

二、 消费观念与生活方式转变

第四节 技术环境

一、 餐饮科技发展对一人食经济的推动

二、 互联网与电商技术的应用

第四章 全球一人食经济行业发展现状

第一节 全球一人食经济市场规模与增长趋势

第二节 主要国家和地区一人食经济发展模式与特点

一、 日本一人食经济发展情况

二、 韩国一人食经济发展情况

三、 欧美国家一人食经济发展情况

第三节 全球一人食经济行业竞争格局

第五章 中国一人食经济行业发展历程与现状

第一节 中国一人食经济行业发展阶段划分

第二节 中国一人食经济市场规模与增长情况

一、市场总体规模

二、不同细分领域规模及占比

第三节 中国一人食经济行业发展的地域差异

一、一线城市一人食经济发展特征

二、二线城市一人食经济发展特征

三、三线及以下城市一人食经济发展潜力

第六章 一人食餐饮市场分析

第一节 一人食餐饮市场规模与增长

第二节 一人食餐饮的主要业态

一、快餐简餐

二、火锅烧烤

三、西餐厅与咖啡馆

第三节 一人食餐饮消费行为分析

一、消费频率与场景

二、消费偏好与菜品选择

三、消费价格敏感度

第七章 一人食预制菜市场分析

第一节 一人食预制菜市场规模与增长

第二节 一人食预制菜产品类型与特点

一、即食预制菜

二、即热预制菜

三、即烹预制菜

第三节 一人食预制菜消费群体特征

一、年龄分布

二、性别差异

三、职业与收入特征

第八章 一人食外卖市场分析

第一节 一人食外卖市场规模与增长

第二节 一人食外卖平台竞争格局

一、主要外卖平台市场份额

二、平台竞争策略与差异化优势

第三节 一人食外卖消费行为分析

一、下单时间与频率

二、菜品选择与偏好

三、配送服务满意度

第九章 一人食零售食品市场分析

第一节 一人食零售食品市场规模与增长

第二节 一人食零售食品的主要品类

一、休闲零食

二、方便食品

三、 营养保健品

第三节 一人食零售食品消费渠道分析

一、 线下渠道(超市、便利店等)

二、 线上渠道(电商平台、生鲜电商等)

第十章 一人食经济行业产业链分析

第一节 产业链上游分析

一、 食材供应商

二、 包装材料供应商

第二节 产业链中游分析

一、 食品加工企业

二、 餐饮企业

第三节 产业链下游分析

一、 零售商

二、 外卖平台

第四节 产业链各环节的协作与利益分配

第十一章 一人食经济行业商业模式分析

第一节 传统餐饮企业的一人食商业模式创新

一、 菜品调整与套餐设计

二、 用餐环境与服务优化

第二节 预制菜企业的一人食商业模式

一、 自有品牌运营

二、 与零售商、电商平台合作

第三节 新兴创业企业的一人食商业模式探索

一、 定制化服务模式

二、 社区团购模式

第十二章 一人食经济行业营销与品牌建设

第一节 一人食经济行业的营销渠道与策略

一、 社交媒体营销

二、 线下活动营销

三、 口碑营销

第二节 一人食经济行业的品牌定位与形象塑造

一、 品牌定位策略

二、 品牌形象设计与传播

第三节 成功品牌案例分析

第十三章 一人食经济行业技术应用与创新

第一节 智能点餐与结算技术

第二节 食品保鲜与加工技术

第三节 冷链物流技术

第四节 大数据与人工智能在行业中的应用

第十四章 一人食经济行业消费者需求洞察

第一节 消费者需求的影响因素分析

一、 个人因素

二、 社会因素

三、 文化因素

第二节 消费者对一人食产品和服务的期望与痛点

一、产品质量与安全期望

二、价格合理性期望

三、用餐体验痛点

第三节 基于消费者需求的行业发展方向

第十五章 一人食经济行业竞争态势分析

第一节 行业现有竞争者分析

一、主要企业竞争实力对比

二、竞争策略与手段

第二节 潜在进入者分析

一、潜在进入者的威胁因素

二、进入壁垒分析

第三节 替代品分析

一、可能的替代品类型

二、替代品的威胁程度

第四节 供应商议价能力分析

第五节 购买者议价能力分析

第十六章 最新热点事件对一人食经济行业的影响分析

第一节 公共卫生事件对一人食经济行业的短期与长期影响

一、消费习惯改变

二、供应链调整

三、行业格局重塑

第二节 消费升级与品质生活追求对一人食经济的影响

一、 产品品质与创新要求提升

二、 消费场景与体验拓展

第三节 环保与可持续发展理念对一人食经济的影响

一、 包装材料选择

二、 食材来源与生产方式

第十七章 一人食经济行业发展面临的挑战与问题

第一节 食品安全与质量监管问题

第二节 成本控制与盈利难题

第三节 消费者信任与忠诚度培养

第四节 行业标准与规范缺失

第十八章 一人食经济行业发展的机遇与对策

第一节 行业发展的机遇分析

一、 政策支持与引导

二、 市场需求增长潜力

三、 技术创新带来的新机遇

第二节 企业应对策略建议

一、 产品创新与差异化竞争

二、 供应链优化与成本控制

三、 品牌建设与营销推广

第十九章 一人食经济行业前景预测

第一节 市场规模预测

第二节 发展趋势预测

- 一、 产品多元化与个性化趋势
- 二、 线上线下融合发展趋势
- 三、 行业整合与规模化发展趋势

第二十章 结论与建议

- 第一节 研究结论总结
- 第二节 对政府部门的政策建议
- 第三节 对企业的发展建议
- 第四节 研究的局限性与未来研究方向

图表目录

- 图表：全球一人食经济市场规模及增长数据
- 图表：中国一人食经济市场不同细分领域规模及占比
- 图表：一人食餐饮消费行为调查数据
- 图表：一人食预制菜产品类型与市场份额
- 图表：一人食外卖平台市场份额对比
- 图表：一人食零售食品主要品类销售数据
- 图表：全球一人食经济行业发展阶段示意图
- 图表：中国一人食经济行业地域发展差异对比图
- 图表：一人食餐饮市场不同业态规模占比饼状图
- 图表：一人食预制菜消费群体年龄分布柱状图
- 图表：一人食外卖下单时间分布折线图
- 图表：一人食零售食品消费渠道占比雷达图

图表：一人食经济行业产业链结构示意图

图表：一人食经济行业竞争态势五力模型分析图

图表：一人食经济行业未来市场规模预测曲线

把握投资 决策经营！

咨询订购 请拨打 400-886-7071 (免长途费) Email : kf@51baogao.cn

报告编号：2979821

本文地址：<https://www.51baogao.cn/baogao/20250321/2979821.shtml>

在线订购：[点击这里](#)