



中午饭点一到 ,办公大楼里就蜂拥而出许多外出就餐的上班族。当然 ,也有不少 留守 办公室的 ,兵马 不动 ,各路粮草(外卖)就已先行到达桌上。

而在这个快节奏的时代 ,一群自带便当的上班族逐渐涌入大家的视野 ,各色餐盒 ,各类菜色带动了另一种就餐文化。

本期 ,不妨跟随记者一起投身 于这股 清流 之中 ,探究自带便当里的 秘密 吧。

记者 章琛

自带便当 办公室午餐的清流



私分享 刘姿

早起一小时 换种方式减压

刘姿是一位90后女孩 ,去年刚进入我市一家工贸公司负责人力资源管理的工作。刚入职时 ,我一边要忙新员工的招聘 ,一边又要负责老员工的培训与考核。连轴转的工作 ,让我有时候都顾不上吃饭。刘姿略表无奈 ,但很快就想到了办法——晨起做便当。

说是便当 ,其实做的是简单的沙拉。刘姿说 ,她在国外留学的时候 ,向来自欧美、西亚等地的朋友请教了多种沙拉的做法 ,朋友送她沙拉王 的称号。

刘姿表示 ,沙拉便当要准备的材料相对简单 ,她每天只需要花半小时就可以完成。因为

食物营养搭配 节省排队时间

黑木耳、豆芽、胡萝卜、鸡丁——许湘的保温盒里整整齐齐地排列着她这日的午餐。保温盒有三层 ,是许湘特地为带便当购买的。上层放置荤素菜肴 ,每天的菜色都不尽相同 ;中层是晶莹饱满的白米饭 ,最外面一层放汤。

许湘今年35岁 ,是一位新媒体策划人员。我从小都吃得比较清淡。外面餐馆里的菜对于我来说 ,相对比较油腻。一般情况下 ,我都会在家里吃饭。她说 ,她原先的公司离她家很近 ,每天中午她都可以步行回家吃饭。但是 ,自从公司搬了地方 ,她的午餐生活就变得不便起来。

经济环保 攒下钱来做 副业

余姗姗的便当盒可谓相当亮眼 ,一、二、三、四 有四层 ,每层分别是蓝色、绿色、粉红色和米白色。看到这样的便当盒 ,你不觉得一下子就有了食欲了吗 ?她笑着说。

23岁的余姗姗是一家事业单位工作人员。不过 ,因为单位没有食堂 ,她和许多同事都经常点外卖来 填补 午时的 饥肠辘辘 。她给我们算了一笔账 :现在外卖一般都20元起送 ,我一个星期工作5天 ,一个月至少要花费520元 ,而一年至少要花6000元。而通常情况下 ,花在外卖上的费用 ,远远比这个预算还要多得多。

我用来做便当的材料基本都是前一天晚

多数沙拉拿来冷食 ,所以工作间隙 ,她就可以见缝插针 吃两口 ,补充一些 能量 。

现在 ,刘姿每天早上会提早一小时起床。半小时用来提前做 午餐 ,剩下的时间拿来做简单的舒展拉伸活动。

说实话 ,我的工作压力还是蛮大的 ,在做沙拉的过程中 ,切、煮、焯这些操作对于我都是一 种减压方式。以前 ,我认为早上多补会儿觉能让我缓解前一天的疲劳 ,但我发现效果不明显。反而现在稍稍早点起来 ,让我的大脑和身体都舒爽了起来。刘姿补充道。

许湘说 ,她曾经也是饭点吃饭大军中的一员。可是 ,每当她排了很长时间的队 ,终于可以吃上一顿午饭的时候 ,她早已没有了原来的兴致。因此 ,她才动了带便当的念头。

便当里的食材 ,许湘会精心挑选。绿色的叶子菜闷在食盒里 ,就会失去它原先的光泽与营养 ,所以我不 会选它们。她说 ,蔬菜要选择不易变质的无叶为宜 ,如土豆、洋葱等 ,而肉类以鸡肉和鱼肉为主。自己烧的菜从选材、调味都可以自己掌控 ,最重要的是有家的味道。许湘说。

上家里剩下的食材。余姗姗提到 ,即使她要另外买些食材 ,20元足够她做相当丰盛的便当 ,并且有时还能多做一两顿。同时 ,她还自带碗筷、勺子。这样 ,我就可以尽量不 生产 因外卖而衍生出的垃圾了。

余姗姗的便当经常能引得同事、朋友的围观 ,做得精致美观不说 ,味道上也不得不让人竖起大拇指。我其实可以靠这个创造一个副业的。她调侃道。不过 ,余姗姗另有打算 ,她想将原打算 贡献 外卖的 钱财 攒起来 ,作为自己学习摄影的费用。

对于工作节奏快 ,夏天又没什么胃口的上班族 ,我推荐大家一款爽口又制作简单的地中海风味沙拉。

- 【原料】
- 1.大黄瓜一根 ,或小黄瓜两三根。
 - 2.两到三个西红柿(大小随意)。
 - 3.准备一些切好的欧芹碎叶。
 - 4.芝麻酱、柠檬汁、橄榄油、盐和水。
 - 5.适量青辣椒(根据自己是否吃辣选择添加与否)
- 【步骤】
- 1.黄瓜切丁备用。
 - 2.西红柿去除籽后切丁备用。
 - 3.将四分之一杯芝麻酱与四分之一杯水混合 ,加入5大匙柠檬汁、1大匙橄榄油和二分之一茶匙 ,调和而成芝麻调味汁。
 - 4.将黄瓜、西红柿和欧芹碎叶放入碗里搅拌 ,加入芝麻调味汁。根据自己口味 ,选择是否加入青辣椒。

记者手记

便当 一词 ,源于中国 ,原意为 便利的东西 。中国的 便当 ,也可以简单地 说成 盒饭 。但现在办公室涌现的 便当 ,对比售卖的 盒饭 ,更有家庭的烟火气。

办公室便当可以自己制作 ,体现了当下 在快节奏工作之下 ,人们对健康与环保的追求。当然 ,一个便当中 ,也能看出制作者 的生活态度。它也可以由我们亲爱的家人、爱人烹调而成 ,承载着爱心与关心 ,反映着一个家庭的付出。

比起日本的冷食文化 ,我们的便当冷热皆有 ,有七八十年代 蒸菜蒸饭 的味道。一个人慢慢享用食物在舌尖跳跃的味道 ,或者与人分享而形成的 抢食 趣味 ,比起它所带来的 实惠 ,它背后体现的个人或集体对生活积极的态度意味更为明显。