



本报推出三大便利店“便当”和“杂食”测评榜 直击味蕾，十大美食看过来

记者 劳育聪 吕梦帧

身心可以疲惫，但味蕾不能沉睡。

便利店里总有各种美食，热腾腾的包子、香喷喷的烤鸡腿、咕嘟咕嘟的关东煮、浓郁丝滑的冰淇淋，以及卧躺在冰柜里的蛋糕，都在元气满满地召唤着我们的胃。无论你是注重卫生健康的养生人士还是精打细算的单身朋友，既然进了便利店就不宜多说，码下这份测评，抓紧时间选购美食吧。

根据实际试吃、微博和小红书的用户推荐，我们从“口感、气味、色泽、性价比”四个方面进行综合测评（每项五星制），选出了“便当”和“杂食”区的前五名。

便当篇

口包气性
感装味价
：：：：：
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★

TOP5: 罗森——香炸鸡排咖喱便当



咖喱配油炸鸡排，鸡排很大一块带一丝丝的辣味，入口酥脆又有嚼劲，配上浓郁的咖喱酱汁十分下饭，鸡排的好处就是比猪排多汁，吃起来不会太干。值得一试的是，罗森的咖喱酱一直做得不错，不咸不淡，还挺浓稠，份量又多，简直是拌饭的最佳伴侣。和全家的咖喱猪排饭相比，我更喜欢这一款，无论是猪排还是咖喱，罗森都更胜一筹。当然，最能打动我的还是这款鸡排饭的设计，一层米饭一层咖喱鸡排，直接勾起了我想亲手均匀拌饭的欲望。

TOP4: 全家——芝士咖喱猪排饭

猪排饭绝对算得上是全家便当中的资深元老了。全家的上新频率一直很高，但滑蛋猪排饭却经常让顾客吐槽猪排太厚，这款芝士咖喱猪排倒是广受好评，始终处于雷打不动的固定位置。绝对要为芝士咖喱摇旗呐喊，真的是色香味俱全，而且咖喱又嫩又顺滑浓稠。配菜和酱汁分层的设计，方便拌饭也方便控制份量。猪排虽然比不上现炸的但是厚度刚好，缺点就是会干，干吃有点噎人，但是配上湿润的咖喱就恰到好处，可以得到很好的互补。



口包气性
感装味价
：：：：：
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★

TOP3: 7-ELEVEN——香辣车仔面



一直对7-ELEVEN的便当不感冒，但是这款车仔面倒是很对“吃辣”“面食主义者”的胃口。选择之前店员会问你是加海鲜酱还是香辣酱，这时候必须要非常果断说：拜托！香辣酱！因为这酱汁调和掉了辣酱的劲辣反而用香气衬托出了一股子鲜辣，第一口吃下去面条邦邦地非常有弹性，而且这面条极易吸收酱汁的滋味。咬一口面条就会带着酱汁的香气在你嘴巴充盈开去，绕舌三圈，好像真的有香港车仔面的风味。配料通常有鱼蛋、牛肉丸、香菇贡丸等平价肉丸。顾客可为面条自由选择配料，通常1.5元一颗，四颗6元，六颗也是6元。简简单单也可以饱吃一顿。

口包气性
感装味价
：：：：：
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★

TOP2: 罗森——奥尔良鸡排盖浇饭

奥尔良鸡排饭的配料非常丰富，有滑蛋，有土豆刀豆和奥尔良鸡排，作为便当性价比很高，而且荤素搭配得当。土豆刀豆的配料非常加分，口感很贴合，整体口味偏咸甜，土豆口感糯糯的，用来拌米饭特别适合。罗森的很多便当都有滑蛋，这一点很明智，因为中和它的柴。鸡排的奥尔良味有种熏烤的味道，如果能够浓郁一点那就满分了。



口包气性
感装味价
：：：：：
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★

TOP1: 罗森——铁板烤鸡饭



这是一份非常日式的便当，拿到手的时候感觉沉甸甸，主菜和配菜都十分丰富且豪华，便当里面最诱人的就当属右下角的那块烤鸡了，鸡肉烤得软嫩，汁水也很丰富，整体是天天的照烧风味，细细地吃会有咸咸的酱油香味。厚蛋卷看起来十分饱满，金黄澄亮的外表，吃起来有种吃加州卷的既视感，别的配菜比如三角豆腐、白色豆腐皮、红烧粉丝可能会有点偏咸，但配白米饭刚刚好。而且这份豪华套餐只要15.9元，相比外卖的日式便当，性价比超高。

口包气性
感装味价
：：：：：
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★