

上班
这点事

单位没食堂 午餐好纠结

八成白领最盼吃食堂饭

□记者 罗湘波 文/摄

每到午餐时间，写字楼里的白领就要为去哪儿吃，吃什么而纠结。上周，记者对宁波天一广场一带、南部商务区写字楼里的白领调查后发现，由于受用餐时间、用餐条件等因素的限制，午餐已成为年轻白领的“鸡肋”，而解决午餐问题的办法也是五花八门。

最近天际网发布的《中国职场人午餐危机指数》报告也表明，八成白领对午餐现状不满意，时间、花销、种类是导致白领午餐窘境的三大因素，在北上广深以外的城市亦有三成白领单次午餐支出很难控制在15元之下。



记者在南部商务区体验白领的午餐状况。

叫外卖

高峰期等待时间或超1小时 支招：11点前订好会快些

眼看天越来越热，很多白领选择叫外卖的方式搞定午餐。

朱女士，在恒隆中心写字楼上班，因为地处鼓楼商圈和天一商圈，很多外卖都能送达。不过上个星期，朱女士吃了一顿几欲崩溃的午餐。

那天11点30分，到了午休时间，懒得出门的朱女士打算叫一份套餐式的外卖。打了差不多10分钟电话，对方终于接起，朱女士选择了一份红烧鸡肉饭，15元。

对方向朱女士再次确认，因为这时候是外卖高峰期，大概需要30分钟以上。想着12点能吃到，

朱女士觉得还是可以的。

可是直到下午1点，朱女士电话催了2次后，外卖才姗姗来迟，已经饿得头昏眼花的朱女士早没了胃口。

对于单位没食堂的白领而言，中午休息时间短、天气热都是选择外卖的无奈之举。朱女士说：“外卖等的时间通常要半小时到一小时，送到的菜口味也不好，米饭类还能接受，如果是面食送到办公室往往就不好吃了。”

在写字楼密集区域叫外卖有个窍门：尽量在11点前订餐，多人订比单人订送达快些。

小调查

多数受访者对午餐不满意 八成白领最盼吃食堂饭

上周，记者对受访白领就午餐方式、花销和满意度进行了小调查。受访白领分别在天一广场、江东百丈路、南部商务区三个区域上班，一共有41人回应了记者的问题。

调查显示，约有七成白领午餐以叫外卖和周边快餐为主；单次午餐开销在10元至25元之间；超过七成白领对午餐表示“吃腻”、“最怕不卫生”。

八成白领最想单位有午餐食堂。“很多机关和大企业就有食堂，虽然口味不一定多好，但价格低、安全有保障啊。”在和义路上班的徐姓律师说，最好周边一些机关、公司的食堂能以“办卡”的形式，向周边白领定量开放。

记者了解到，一些有做饭条件的微小型公司，老板专门请了宁波阿姨来烧午餐。

对于中午休息时间少于1小时的白领，他们最希望公司能延长午休时间，能有慢慢吃饭的机会。

拼伙饭

“大食堂”家常小炒更胜快餐 支招：拼伙吃才划算

前年开始，以“大食堂”命名的餐饮店在宁波街头巷尾逐渐火了起来，成为白领解决午餐的重要阵地。

据不完全统计，老三区加鄞州区以“大食堂”命名的各类餐饮店超过50家。最近，记者走访了海曙灵桥路、江东百丈路、鄞州南部商务区的几家“大食堂”，体验白领们在“大食堂”的午餐现状。

6月10日中午11点30分，南部商务区的写字楼里走出下班的白领，走向各家餐馆。其中，郭巨人农家食堂是附近白领评为“传说级”的食堂。记者随着白领人流来到这家大食堂体验。

这家大食堂的大堂摆放着几十张圆桌和方桌，白领们可以同事小聚一桌或和人拼桌吃饭。

很多大食堂的菜口味都类似，以宁波菜、家常小炒为主。顾客选菜和连锁快餐店差不多，拿了盘

子，依次在冷菜、蒸菜、小炒菜、汤、小砂锅、点心区选菜。

记者以快餐店习惯，选了3个菜加一个点心：分别是淡菜、白菜肉糊辣、蟹股，一共花了53元，但这并不是“大食堂”的人均消费。常在这家“大食堂”吃饭的周先生说：“每盘菜量是快餐店的1.5到2倍，所以一起吃的人越多，平摊下来越划算。今天我和同事5个男人吃了5个菜，人均下来还不到15元钱。”

对于白领午餐而言，大食堂与快餐店的主要区别在于家常小炒菜口味更好，周末和晚上还能吃炒菜，拼伙价格实惠、成本低，但是生意好的店常常需要排队等座位，成为白领午餐新的问题。

带盒饭

夏季菜易变质成带饭族苦恼 支招：尽量不要带绿叶菜和海鱼

一些厌倦了外面千篇一律快餐的白领，开始了自带盒饭的生活。

小曹，在南部商务区上班，她的包里常常会有一个2层的饭盒，上面是3个菜，下面是米饭。

前一天晚上，上下班比较有规律的小曹会自己做好菜放进冰箱，第二天带去单位。中午的时候微波炉加热了就能吃。心灵手巧的小曹，让单位同事羡慕不已。

然而，随着天热饭菜容易变质，小曹也打算退出带饭队伍：“老板给我们买了微波炉，方便我们加热吃的，但办公室放不了冰箱，夏天菜就容易

坏，打算加入和同事拼饭行列。”

夏天盒饭不能带了吗？哪些菜容易坏？记者咨询了中国烹饪大师、国家高级烹饪技师李伟良。李伟良说，夏天自己做盒饭尽量不要带青菜类的绿叶菜和海鱼，这些都是比较容易变质的。相比其他烹饪方式，煸炒类的菜不容易变质，如榨菜炒肉丝、蘑菇炒肉片等。此外，上班族夏天还可以多做些凉拌菜吃。



朱女士的办公桌上放了很多外卖单。



一家“大食堂”午餐的生意特别好。