你的午饭天选打工人咋解决

外卖太贵、做饭太累，“中午吃什么？”这大概是很多职场人面临的“老大难”问题。食堂的饭吃腻了，外卖不知点什么，周围饭馆味道一般……每天中午都犯难，还有不少人抱怨，有了外卖平台后，看似选择越来越多，但午餐价格动辄几十元，让人有点“负担不起”。那作为天选打工人的你和我，午餐到底怎么解决？听听以下几位朋友的应对之策，或许有可以借鉴之处。

□潍坊日报社全媒体记者 张沁

“将就”一族——

黄小希（高新区 22岁）

各种速食是刚需

我可以花一两个小时去做美甲、看电影，但真的不想花很多时间和心思在一餐饭上，所以不管在家还是单位，都会囤很多速食食品，方便面、螺蛳粉、速食米饭和火锅，刚出的新口味我一定会买来尝一尝。工作累了随手掏一包，热水一冲一泡，十几分钟解决温饱。同事不知道吃什么的时候，也会来我这里“求助”，我总会毫不吝啬地将自己最近的“心头爱”奉上，看着同事吃得开心、满口夸赞，我内心成就感满满。当然，如此午餐配置绝不能让妈妈知道，不然又是一顿唠叨。

郑百万（奎文区 32岁）

多种外卖轮流吃

作为一名销售人员，午饭时间还奔波在外是常有的事，有时候忙完一看时间已经下午两三点了，打开手机里的外卖软件，有啥就吃点啥吧，我常常是水饺、黄焖鸡米饭、煎饼果子、拉面等几种外卖轮流点，时间久了，贴心的店家都能记住我的口味和喜好，偶尔还会随餐赠送一份小菜和饮料。午饭到了，迅速扒拉几口，然后继续投入到工作当中，工作日的午餐就是为了果腹，味道好不好也没那么重要了。

有事明天再说（奎文区 23岁）

吃啥主打一个“随缘”

临近中午，很多人犯愁吃什么，我就不会提前操心，午餐吃什么主打一个“随缘”。趴在电脑前工作了一上午，走出来觅食的过程本身就很治愈。遇到想吃的就停下来吃几口，可以是一碗馄饨、一份拌面，也可以是便利店的面包或关东煮。隔着玻璃看着一个十几岁的小男孩“忘我”地嗦面，我也能被感染，于是决定中午吃面；被包子铺老板的笑容打动，那么当天的午饭就是几个包子。吃什么其实不重要，吃饭时的心情最重要。

带饭一族——

喜欢数星星（寒亭区 38岁）

母亲给我带饭盒

跟长辈一起住最大的好处就是，一日三餐都有人惦记。刚工作那会，单位离家近，我下班就回家吃饭，有菜有肉有汤，吃得心里和胃里都舒坦。前几年换了工作，开始了每天带饭的日子，母亲大人每天早晨早起给外孙做好早饭，还要给我这个老大不小的闺女炒两个菜当午饭，黄瓜炒鸡蛋、红烧鸡腿、清炒油麦菜、卤牛肉，母亲总是非常用心地帮我搭配午餐。我多次跟她说不要做了，太辛苦。她嘴上答应着，但依然我行我素，这就是母爱吧。午餐时间，微波炉“叮”一响，我开饭了！

宇西（滨海区 29岁）

减脂午餐搭配好

我就想问问，过年只有我自己胖了8斤吗？让我先哭一会儿！春天到了，新一年的减肥flag又立起来了，第一步从带午餐开始。最近做了很多减脂功课，采购了西蓝花、牛肉、鸡胸肉等食材，还买了玉米、杂粮米等主食，重口味的外卖暂时不能吃了，自己带饭才是减肥成功的第一步。我发现，周围不少女同事也悄悄“卷起来”，午餐都开始吃得清淡起来，很多人一根玉米、一包麦片就当一餐。看来，春节过后，努力减肥的不只我一个人。

大喵（昌邑市 23岁）

自己动手丰衣足食

作为刚毕业的大学生，拿着微薄的工资，有时候午饭想点外卖也是“心有余而力不足”。外卖软件一打开，动辄十几二十元，如果再想吃点水果，一顿饭三五十元都正常，消费不起。所以，自己动手做午餐才更有性价比。每晚提前准备好第二天午饭的食材，之前没进过厨房的我，最近几个月也能跟着视频做出十几道菜了，西红柿炒鸡蛋、清炒时蔬，偶尔做个红烧肉、炖个排骨，焖一锅米饭能吃两天。每每把自己做的午餐拍成照片发给爸妈，他们都会疯狂为我点赞。

话题卷

堂食一族——

吉吉国王（高新区 25岁）

吃食堂是最满足的事

在吃这方面，我是个没有太高追求的人，吃什么都觉得很香，因此我是单位食堂的忠实追随者。循环往复的菜谱、万年不变的菜系，昔日的“食堂搭子”都逐渐离我而去，而我还执着地下班第一个冲向食堂。下了班就能吃上热乎乎的饭菜，已经是非常幸福的事了，况且还享受单位补贴，花钱少吃得放心，就不要再挑剔口味了。如果后续换工作，我还是要找带食堂的单位，这样才能保证工作的幸福指数！

失眠的羊（寒亭区 32岁）

吃食堂一年胖了十斤

据说我们单位餐厅的掌勺师傅之前是五星级饭店的大厨，做饭味道自然不用多说，临近中午，食堂的饭菜香味就能飘到办公室，让人“坐立难安”。端午节包粽子、冬至包饺子，平时朝天锅、肉火烧轮番登场，幸福指数贼高。我跟同事小李总会第一拨到达餐厅，红烧肉、糖醋排骨、水煮鱼，爱吃的菜在餐盘里堆成小山，两个人边聊边大快朵颐，结果我一年胖了10斤。现在，在食堂遇到新同事，我都会开玩笑地说：“饭菜好吃也不能贪多，不然一年后你就会成为现在的我。”

佳玉（经济区 29岁）

社区食堂是最终归宿

外卖不想吃，带饭太麻烦，如何吃好午餐一度困扰着我。直到去年8月，单位附近500米开了一家社区食堂，开业第一天，我兴奋地举着餐盘挤在大爷大妈之间，几十样菜品任选，喜欢的都能夹一点，称重下来一餐饭也就十几元，配上免费的鸡蛋汤，这不就是我最理想的午餐嘛。几天后，果断充值，将社区食堂变成了自己的长期食堂，从此不再因为午餐吃什么而烦恼。

一起聊个天

吃，本身就是一件让人开心和幸福的事。“好好吃饭”不仅是家人最质朴的那句嘱托，更是一种积极健康的人生状态。新的一年，让我们从“好好吃饭”开始，吃好、喝好、积极过好每一天。