

“

小魏带的茄夹，李龙带的腊肠，小袁带的红烧肉……同事们自带的荤素搭配的几个饭盒摆在一起，就“拼”成了一桌丰盛的午餐。在高新区一办公楼公司里，笔者的朋友小陈吃了一顿可口的饭菜。笔者走访发现，一些离家比较远的上班一族渐渐兴起了从家里自带饭的习惯。

# 今天上班你自带饭了吗

本刊 综合

## 自带饭营养、卫生、经济

“我上班自带午饭，主要是为了营养和健康。”职员孙琳从怀孕起就自带午饭上班，这个习惯已经保持了5个月。

“真不放心吃外面的东西，油多且不说，到底用的什么油？食材新不新鲜？用了什么食品添加剂？这些都不知道。”看着新闻里不断曝光的食品安全问题，孙琳更加坚信带饭是个明智的选择。

孙琳表示，物价上涨也是上班族带饭的一个重要原因。她给笔者算了一笔账，“现在在外面吃，最便宜的髀肉干饭一顿也得十多块钱，一个月下来就是三四百元。要是再跟同

事轮流做东请请客，一个月至少五六百元没了。吃饭就花掉这么多钱，对于普通的上班族来说，真是扛不住。”

笔者随机采访了50名市民，35人表示身边就有这样的“带饭族”，且其中15人表示身边的“带饭族”很多；23人希望做“带饭族”；19人说自己就是“带饭族”。

## “拼”饭吃出融洽关系

“每天中午两点，原本安静的办公室就变得热闹起来，微波炉前三三两两排队热饭的同事便会聚到一起准备‘拼’饭。”陈友光说，以前每到中午，饥肠辘辘的他总被满大厅饭菜的飘香诱惑。现在他加入

到了“带饭族”的行列，吃饭有伴了，有时候，大家一起“拼”饭吃，既享了口福，又融洽了同事关系，很是温馨。

“带饭与否与公司氛围有很大关系。”姚云毕业一年多，去年5月进入一家策划公司。他发现，自己所在的部门除了领导外，几乎全带饭。“我刚进公司，很想和同事多交流，午餐时大家一起‘拼’饭吃，可以聊很多话题。如果我去外面吃，就失去了很多跟同事沟通的机会和乐趣。”

“拼”饭除了和谐同事关系，也为“带饭族”展示自己或家人的“杰作”提供了平台。在一家媒体上班的阿庆，午餐时分，总是向人炫耀“这是我妈做的炒面……”、“这



是我媳妇做的蛋炒饭……”当对方投以羡慕的眼神和连声夸奖时，他便会说：“这是专门为我做的。”话里全是幸福，全是浓浓的爱意！

## 专家建议安全带饭

饮食专家告诉笔者，时下的自带饭菜是挺好的一种就餐方式，不过也需要有所注意。首先，剩饭的保存时间以不隔餐为宜，早剩午吃，午剩晚吃，尽量在5—6小时以内解决，最好不吃隔夜

菜。如果早上没时间做饭，那么最好头天晚上，就把要带的饭菜做好并进行密封冷藏。如果想带新鲜的绿叶菜，最好还是当天早晨起来做，蔬菜在烹调时炒六七成熟就行了。其次，短时间低温贮存可使食物中的亚硝酸盐含量下降，但并不等于把蔬菜放进冰箱就完全可以放心了，时间长了，亚硝酸盐的含量仍然会增加。剩菜放置不要超过12小时。如果午饭存放在冰箱里隔了一夜，必须用微波炉热透了才能食用。

今日运河7  
2012巨献

# 我的团购我的团

2012 齐鲁晚报

## 济宁房产团购联盟

会员招募进行中……

齐鲁晚报·今日运河倾情打造

超级团购七步走

报名热线：  
0537-2108129

报名QQ  
1920878759

团购就是力量  
实惠超乎想象

1. 报名登记 2. 统计核实 3. 联合看房  
4. 洽谈 5. 团购 6. 签约 7. 后续跟踪

