



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：戚黎明  
本版编辑：王蕾

## 意无涯

重回办公室上班，你的午餐怎么吃？点外卖、下馆子还是去食堂？常见的三种选择，在特殊时期似乎让人还是觉得有些不“方便”，上班带饭因此成为复工后的新潮流。

如果自己带饭，想要吃得健康安全，有很多小技巧。比方说，在选材上，最好多选用瓜类蔬菜，因为这类蔬菜不容易变味，同时一定要讲求营养均衡，富含蛋白质、维生素和矿物质的食材是优选品类。另外，可以搭配一些时令水果，补充维生素和水分。

说完了主角，自然也不能忘记配角，那就是饭盒。饭盒的密封性与保温性很重要，一方面避免在上班途中流出菜汤或者飘出味道，另一方面则是从安全卫生的角度考虑，避免饭菜变质。父母一辈的铝制饭盒早已成了老黄历，现在市面上的饭盒材质多种多样，甚至还有不用放入微波炉加热的保温饭盒、自热饭盒。

午餐时段埋头一人食，饭后戴上口罩，去公共绿地消消食，也许会是一段时间里的常态。

# 上班带饭新潮流 好物让你吃好饭

乐扣乐扣保温桶

法国monbento饭盒

◆ 张钰芸

乐扣乐扣双层保鲜盒

PALATABLE 的保温饭盒

## 保温VS加热，吃饭更加方便

拿着饭盒，排队去茶水间用微波炉加热，既麻烦又可能人员聚集。使用保温或者加热饭盒，就能轻松解决这个问题。

韩国 PALATABLE 的保温饭盒颜值很高，粉红粉蓝的配色，再加上手提包包的设计，普通的饭盒也有了精致感。内部设计也很贴心，分为上下两层，上层有四个小格子，中间还有圆形小罐子，给一个个小菜安排好专属“包间”，底层是一个“统间”，适合放米饭。不过也有缺点，那就是保温时间只有1到2小时，适合对温度要求不高的菜肴，比方说蔬菜、鱼类等。无论是颜值，还是容量，这款更适合女生使用。

乐扣乐扣的保温桶则能做到6个小时保温，其内胆进行铜处理，再加上内盒的隔热盖设计，现在这个天气，95℃的热水放进去，6小时后可以维持在50℃以上。这就意味着早上做的菜放进去，等到中午吃饭时，还是温热的，无需二次加热，食物更加新鲜。而且这个保温桶分隔成了三层，食物分装不会串味，就

算带汤也不会洒出来。它的盖子则设计成了一键式按钮，和保温杯一样，轻轻一按就能打开顶盖，相比旋转式的盖子更加方便。尽管外观比较低调，却是实用派。

加热饭盒可谓是新网红，这段时间在电商平台上的销售量节节攀高。法国 monbento 饭盒的颜值一向很高，它家的加热饭盒也保持一贯的水准，粉色款和黑色款，一软萌一硬汉，男女通吃。这款饭盒使用蒸汽加热，需要加水后插电，大约15分钟后就能完成加热了。让人安心的防干烧保护十分有必要，水量过少时会自动断电。不过也有消费者反映内盒有点小，“大胃王”可能会吃不饱。

苏泊尔加热饭盒就容量够大了，双层四胆，可以装三个菜、一碗饭，不怕吃不饱。它的加热方式是加水之后立体环蒸，可以快速均匀加热，大约25到30分钟可以完成加热。同时也有防干烧保护，U型卡扣、底部散热孔和密封内胆盖。这个保温饭盒还能用来煮粥、蒸红薯、蒸蛋羹，甚至炖汤，但时间会相应地拉长。

## 蔬菜或坚果，全都能够保鲜

随着气温渐渐升高，衣衫开始变薄，你是不是想要减肥了？但是疫情仍未结束，去健身房锻炼可能不是最好的选择。“迈开腿”受到限制，“管住嘴”更容易做到。中午这一顿，或许可以改成更健康低脂的蔬菜色拉，便携式的色拉杯就很需要了。

Konstar 多功能随身色拉杯的神奇之处在于可以把食材旋丝，做到现吃现做，更加新鲜卫生。它的杯盖里装有一个旋丝搅切刀，可以轻松地吧黄瓜、苹果、胡萝卜等蔬菜从完整的原状，旋切成一丝一丝的，然后再放入虾仁、金枪鱼或牛肉等食材，加入少量沙拉酱后摇

晃均匀，就能食用了。杯子里还有隐藏的酱料容器和一体两用的勺子、叉子，随身携带更加方便。

乐扣乐扣的双层保鲜盒也适合作为沙拉杯随身携带。双层的设计可以在一层放入各种新鲜蔬菜，另一层则可以放面包干、水果、坚果或者是酸奶，搭配出不同风格和口味的色拉。中间的密封隔层可以让上下层分开，不会混合，要把它们分开，只要轻轻旋开就可以了。同时这组保鲜盒有不同的容量，可以根据自己的需求交替组装。环保PP材质更加安全，而且很轻巧，上下班放在包里也不会觉得太重。

## 小工具加持，让午餐多点乐趣

按照以上提示“买买买”之后，饭盒已经变得美美的，里面的饭菜有没有办法再升级一下呢？让自带午饭也变得时尚起来。那就需要一些小工具，来让简简单单的白米饭和菜肴变身了。

只要买一个三角形饭团模具，一碗白米饭就能变成一个白白胖胖可爱的饭团。把适量的米饭盛入模具中，再盖上盖子，用力把米饭压压紧，然后取下盖子，倒置模具后按压底部，就能取出饭团了。在米饭里加入芝麻可以增加香味，放入金枪鱼等食材就变成了有馅儿的饭团。

同样的，除了三角形饭团的模具，还能买到爱心型、小熊型、兔子型、星星状等各种形

状的饭团模具，每天变着花样做饭团，也是一种乐趣。

英国酷易的米饭摇摇乐则适合亲子互动，让小朋友来给爸爸妈妈准备便当，是不是很有爱？在米饭中混入胡萝卜、鸡肉、青菜等各种你喜欢的食材，然后放入小格子里，再盖上盖子，让小朋友拿着手柄摇摇15到30下，就能变成一个圆圆的小饭团，再放进爸爸妈妈的饭盒里，让小朋友们也能有“做饭”的成就感。

如果你想玩得更高阶，在朋友圈收获大量点赞，那不如买一套压花模具，在胡萝卜、蛋皮等食材上压出小兔子、爱心、星星等十多种造型，来点缀自己的盒饭，你就有望成为公司茶水间里最爱生活的人。



苏泊尔加热饭盒

酷易的米饭摇摇乐

三角形饭团模具

本张图片除署名外  
均来自采访对象