



“今天穿什么?”“中午吃什么?”据一项针对年轻人当下生活状态的统计问答显示,以上两个问题对于纠结的上班族来说,无异于两大“世界未解之谜”。即便是解决了出门穿着,到了中午饥饿感来袭,中午吃啥也起码要提前一个小时琢磨。

食堂似乎是很多企业的标配。而写字楼边的小馆子则更像“第二食堂”,汇聚天南海北风味,诱惑一批批上班族前来,似有将写字楼里的白领拖到店里打卡的架势。午餐可以犒劳忙碌的上午,鼓励将至的下午,吃什么就不再是“对付一口”那样草率。让我们一起将目标锁定岛城商务区周边,走进上班族的“第二食堂”。

# 江湖小店:隐藏的白领“第二食堂”

## 吃肉 馍之大 一口塞不下

中午11点,上班族的微信群里,总如接头暗号般弹出问题:中午吃啥?商场新开的日料不错,人少,刺身新鲜……太贵,吃不饱。对面的韩国烤肉,点两份肉送主食……太慢,来不及。外卖肥牛米线套餐满60减30还送饮料!日料、烤鱼、牛排、炸鸡、烤串、甜品……哪个不让人胃口大开?决定中午吃什么的关键是口味吗?是钱和时间。而能同时满足两者,又能满足肉食者对“吃肉”的渴望,非肉夹馍莫属。

有人说,肉夹馍,一个不够来两个,两个不够来三个。这句话用在别处或许可以,但来到位于中央商务区附近的“大馍王”肉夹馍店,任何一家店的肉夹馍,在这也只能算是“小弟”。中午11点半,店里开始陆续上客,想要尽快吃上馍,必须赶在12点前到,一旦超过12点,门口的小红凳便坐满翘首以待的上班族。

“肉夹馍,吃的就是肉,其次是夹着肉被汤汁泡软的馍。”大师傅说,这里的特色就是在“馍”里见分晓。冒着热气的卤肉锅里捞出两大块七分瘦三分肥的带皮五花肉,双刀之下,三下五除二将肉剁碎,青葱、青椒,双管齐下。待葱、椒与肉四六比时,大师傅停刀,淋上半勺肉汁,而后继续双刀加持,将肉碎和青葱辣椒再次深度融合。这就完了?且慢。到这里,肉夹馍的馅还不是完美顶配,只见大师傅再从锅里捞出一颗卤蛋,蛋不出勺,单刀便可将卤蛋片开。大师傅刀起馍开后,两个巴掌大的菜刀,一刀铲起一半肉馅,当众人还在怀疑这一刀馅能否完全塞进馍里时,他气定神闲,从刀内一侧一鼓作气,利用手腕力量向馍内一挥,大半的肉馅已经乖乖进入馍中,剩下刀头的肉馅绝不回菜板,大师傅举起馍,馍口向外,如泥匠工人抹墙一般,把刀头剩下的馅完全填满。

店里的馍,有白吉馍、酥皮馍两种,但不论哪一种,都要比别处的馍更大,有多

大?只能说,“嘴到用时方恨小”。深吸一口气,尽可能张大嘴巴,馍包裹着满满的肉馅送进嘴里,过瘾……吃完一抹嘴角的油,打上一个长长的饱嗝,才是完美的一餐。

## 扒饭 江湖菜“下饭神器”

近几年,轻食成了很多养生上班族的选。各色沙拉和水煮菜看起来健康,但食者看起来固若金汤的意志力和自控力,却随时都在麻辣烫、香锅、冒菜面前瞬间土崩瓦解。

“无辣不欢……”“不吃点辣的,嘴里没味!”对上班族来说,结束对着电脑打字和与客户唇枪舌剑的上午,中午不来点刺激的,无法安抚躁动的心情。如果说冒菜是“一个人的火锅”,那么毛血旺就是两个人的最佳麻辣组合。你想吃毛肚,我想吃肥牛;你想吃大肠,我想吃鸭血;你想添份午餐肉,我想加份鳝鱼片……就是这样,各加所爱,各取所需。新都心商务区周边,湘菜馆子、川菜馆子居多,但真正想吃毛血旺,也有上班族更愿意开车十分钟,去辽源路的盛天毛血旺。

麻辣火爆的重庆菜里,毛血旺是真正的“扛把子”。据《巴蜀江湖菜:历史调查报告》的调查,毛血旺最早诞生于清末民初,也就是上世纪20年代,从资历上来算已经是绝大多数江湖菜的爷爷辈了。不过那时候的初代毛血旺和现在川菜馆里卖的完全是两回事。爱吃毛血旺的人,往往对“毛”的偏爱更胜一筹。“毛肚、千层肚,一定要脆,有了脆,你的毛血旺就赢了一半。”盛天毛血旺的掌勺师傅对毛肚的脆感有着精准拿捏。新鲜的毛肚,只要在滚烫的锅中停留不出十秒,就必须捞出,否则味同嚼蜡。后来,火锅里能煮的东西,都被放进了毛血旺试试,好吃就留下来,不好吃就排除掉。这就形成了店里的毛血旺四大天王:鸭血、毛肚、黄喉、黄鳝。有这四样的才是“正宗”毛血旺,其他配菜可以加午餐肉、鸭肠等,素菜一般少不了黄豆芽垫底。除了这些,毛血旺的点睛之笔——炸脆小麻花的作用,也不容小觑。当一盆冒着滋滋啦啦热油的毛血旺端上桌时,和同事们大口“扒饭”,这时

候,谁还记得在水煮青菜面前立下的铮铮誓言呢?

## 嘬面 面之香 汤底全喝光

如果《早餐中国》《舌尖上的中国》《人生一串》代表了中国人的早餐、晚餐和夜宵,那午餐真的略显寒酸,甚至能做到周一到周五不重样都很困难。如果苦思冥想实在找不出想吃的,那也还有最后的选择,也是永恒不变的选择——嘬面。

南方米,北方面。北方人爱吃面不假,但北方人爱吃的是带肉的面。清汤寡水,无法叫醒挑剔的肠胃。海尔云谷周边的商务区,是成千上万上班族聚集的地方。而四方码头牛肉面,自然而然集齐了天时、地利、人和。“有面,有肉,一碗下来,浑身得劲。”中午12点,店里开始点餐排队,最受欢迎的牛膜骨筋面,店里的招牌。42元一碗,再配点店里的拿手小菜,拌牛肉、拌牛肚、虎皮尖椒、油爆香菇,解腻清口。

碗中天地宽,面里有乾坤。现抻的碱水细面,非常筋道,在清澈的焦褐色牛肉汤底里根根分明。“大!”“足够大!”“太大了!”打动食客肠胃的一碗好面,除了面底,还要有灵魂共鸣的卤。而四方码头牛肉面里的卤,就是那块占据面碗2/3面积的牛膜骨。爱吃的不如会吃的,贴骨肉、筋膜肉,比单纯的牛肉更嫩更香。面上来,不加调料先喝一口汤,带上一次性手套,举起牛膜骨选筋膜部位下第一口,弹牙、软嫩、肉香四溢。赶紧配上一口面,此时再饥肠辘辘的肠胃,也有了底。

吃这碗面,忌讳歇着吃。一鼓作气、一气呵成最能体现它的价值。等到嘬完骨头上的最后一块肉,捞起碗底最后几根面,喝下几口面汤封顶。下午就算有再繁重的工作,心里相比也平衡了很多。

飞速发展的社会,离不开每个人的努力。作为上班族,好好吃每顿饭,就是在疲惫忙碌中为自己加油打气。下周的工作餐你想好在哪儿吃了吗?是酒店和食堂里的标配,还是“第二食堂”的特色午餐?



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚瞞



## 美食 地图

超级大馍王肉夹馍:市北区徐州路145号新兴大院  
盛天毛血旺:辽源路240号  
四方码头牛肉面:海尔路海尔地产云玺8号楼