

郑州白领午餐吃什么？

地铁报带你遍寻郑州地铁周边那些午餐好去处

开始的话
白领的午餐吃什么？

“吃什么？去哪儿吃？和谁吃”简直就是每天三省吾身的终极问题。对写字楼里的城市白领来说，中餐问题如何解决成最费思量的哲学问题。在公司食堂“难调众口”的情况下，将“饭补”作为员工福利似乎是一个不错的选择。在碧沙岗站附近写字楼工作的刘女士表示：“我们公司发10块钱一天，一直都没有涨过。在10年前，十元钱吃完饭，还能剩下2元钱买个麦当劳的甜筒。10年后，吃顿饭，自己倒贴至少2元不说，还吃得乱七八糟的！”午餐多少钱合适？10元已经成为“标准价”按食材的不同，一份西红柿炒蛋盖浇饭只需8~10元，但一份卤牛肉饭就要16~18元，就成了“高富帅”的伙食。在曼哈顿附近工作的翟先生就会不定期“犒赏”一下自己，和一众同事来一顿火锅，AA制。但像这样的“盛宴”，九成以上的白领直呼天天吃就吃穷了。在地铁沿线写字楼里上班的白领们，午餐都能吃些啥呢？
记者 谢君锐

本期调查
东区线路 记者 谢君锐
西区线路 记者 叶霖

扣碗胡 人均:15元
主打菜:扣酥肉、扣豆腐、扣排骨
特色:口味家常而实惠,老板娘非常朴实。

黄焖鸡米饭 人均:20元
主打菜:黄焖鸡、黄焖鲈鱼、红烧肉米饭
特色:一般的黄焖鸡店除了黄焖鸡就没有了,这家店还有黄焖鲈鱼和红烧肉等,老板坚持用正宗配方,同时只用新鲜原料。

诸葛冒菜 人均:15~20元
主打菜:冒菜
特色:冒菜类似于麻辣烫,可以自己搭配各种肉和菜,四川的口味,又三鲜、微辣和特辣可以选择。

晋南面食 人均:9元
主打菜:油泼面、鸡丁刀削面
特色:老板是山西人,很热情,口味上是正宗的山西口味,纯手工的面配上山西的辣子很地道。

全城寻味 人均:8元~16元
主打菜:香菇肉丝肠粉、蒸米粉
特色:老板在广东待过很多年,所以把广式的味道带到郑州,从蒸米粉到肠粉,都很清爽健康。



巧街坊饺子 人均:16元
主打菜:精品鱼肉饺子、芥菜鲜肉饺子、大骨头
特色:饺子种类很多,老板坚持用新鲜的肉和菜作为原料,纯手工包制,很鲜美。

唐口私房拌饭 人均:12元
主打菜:招牌私房牛肉饭、招牌咖喱鸡饭
特色:口味上偏日式和风味道,很柔和,老板每一分都是单独做,保证了品质。店里除了有拌饭也有汉堡、薯条等西式快餐。

真功夫 人均:20元
主打菜:香菇鸡腿饭、酸菜卤肉饭
特色:本土的中式快餐品牌,环境好,套餐味道不错,饭量不小。

二刘手工米皮 人均:9元
主打菜:黑米皮、手工米皮
特色:坚持用纯大米做米皮,特色的黑米皮的手感比较糯,相比传统米皮,更Q和香甜。

原盅原味 人均:15~20元
主打菜:香汁排骨饭、剁椒鱼头饭
特色:全部采用蒸的手法,健康少油,口味上清爽够味。



【秦岭路站】

午餐方式

午餐吃法有多少种？哪种最对你的胃

西式快餐

洋快餐能为视时间如金钱的白领们提供快捷的服务,这也是选择它的重要原因之一,如果非要使用洋快餐的话,尽量不要点热量很高的菜品,要注意食品的选择搭配。

往往超标,不够健康,菜品往往比较重视口感和外观,很容易造成营养结构不合理。

盒饭

一荤三素13元这样的盒饭显然满足了白领们想要省钱的心理,在10元左右解决午饭问题是再合适不过的选择,而且还能节约时间。但盒饭最大的缺点就是卫生状况堪忧,营养成分不足,而且新鲜度很差,油脂很容易超标,对健康极为不利。

不吃主食,只是凑合

有些女孩为了减肥,会用水果充当午餐,认为水果中的营养可以代替蔬菜。其实,水果与蔬菜的营养是不能相互代替的。水果中含丰富的维生素,蔬菜含丰富的膳食纤维,能促进肠蠕动,保证肠胃新陈代谢正常。

小饭馆

去小饭馆解决肚子问题,这样既可以吃到不同种类的食物,营养不算单一,又不会花太贵的钱,可谓是一举多得。但是小饭馆的饭菜,盐和油脂

自带午饭

自带午饭,可以随心所欲地搭配各种营养,也省去了寻找餐厅和排队的麻烦,节约了时间。但是,自带午餐要注意保存问题。夏天如果保存不当,很容易导致食物变质。在食用时,选用微波炉加热,要选择适合微波炉加热的饭盒,不然容易造成微波加热营养损失。记者 谢君锐

附近写字楼
西元国际广场

作为近几年西边才兴起的小商圈,人气一般,东西两座写字楼分别是东塔和西塔写字楼,对于中午吃饭的问题同样是很多人亟待解决的,不过广场后面的一条街都是小吃。

