

“国民老公”，著名主持人、瑜伽教练、酒店员工、医生……

# 舌尖上的职场：工作决定午餐？



## “国民老公”：身价40亿，午餐是水果

王思聪（北京普思投资董事长）

7月2日，万达集团董事长王健林之子王思聪为某真人秀在长沙的首战活动助阵，今日女报/凤网记者在采访过程中，就发现这位在胡润富豪榜上显示有40亿身价的“国民老公”果然十分“接地气”。

“我对吃的东西并不挑剔，只讲究味道和心情。比如这次来长沙，因为飞机晚点，所以就吃这些水果、零食当午餐了。”不挑食的王思聪不仅不在乎午餐内容，吃起来也十分豪爽：明明水果上有精致的叉子，他却干脆直接用手抓着吃。

既能在五星级酒店享用大餐，也能消化路边摊上的手抓饼。王思聪吃东西还真有点不走寻常路。关键是，他还狂爱吃零食：“我喜欢工作时吃零食，别人说是减压，我是觉得好玩。”

## 酒店文员：豪华龙虾餐羡慕旁人

刘琳（长沙北辰洲际酒店文员）

因为在酒店工作，所以刘琳的午餐算是“近水楼台先得月”——反正有一大票儿五星级厨师在那呢，想吃得不好都不行。

刘琳的午餐一般在酒店食堂解决，每周四则是公司的“特别加餐日”。这一天，酒店自助餐区的各类食物都会给员工分享，龙虾什么的自然不在话下。所以，刘琳特别喜欢在微信朋友圈晒自己色香味俱全的午餐，每次都引得大家口水一片。



## 医生：爱心便当美味又干净

缪芳（湖南省人民医院医生）

医生因为做手术、处理突发病人等原因，午餐时间很短暂，所以大多不会太讲究，干净卫生是第一选择。缪芳比较幸福，因为家人会给她准备便当——红烧鱼块、干煸四季豆再加个鸡蛋，这是爸爸一大早起来给她现做的，不是隔夜菜，爱心满分。



除了自己带饭，缪芳不少同事走的是大众路线——打电话订餐，午餐消费一般在10至20元之间。

文、图：今日女报/凤网记者 陈寒冰

中国人认为，午餐是一天中重要的一餐，所以要吃饱、吃好。但当午餐变成工作餐，便另有一番滋味了——午餐往往会因为人们职业需求的不同而大相径庭，需要保持身材的健身教练很少能大块朵颐重油重盐的炒菜，忙碌的主持人也并非能顿顿吃得豪华。但另一方面，“国民老公”王思聪的午饭可以相当“寒酸”，医生吃饭其实也没有为了营养而费尽心思，外企的“白骨精”们又是不是真的要吃出“国际范”呢？

今天你吃了什么？你的午餐是快捷型、豪华型还是营养型？这是你们这行午餐的“标配”吗？你在午餐上花了多少钱？一起来看看吧。

## 空姐：飞机起飞地决定午餐内容

汪露莎（南方航空公司乘务长）



因为工作关系，汪露莎经常要在飞机上吃午餐，一般是三荤两素，有鸡肉、排骨、胡萝卜等，以营养为主，口味不会太重。

空姐的午餐很有特点，那就是吃的东西会跟飞机起飞的城市密切相关——机组人员的工作餐一般由起飞地提供，所以，如果在国外，汪露莎和同事的午餐便经常是汉堡、烤翅；如果是在沿海城市，那午餐就更多是海鲜。

南航的午餐标准是50元，国内的航空公司也大多如此。在情人节时，午餐里还会搭配巧克力，端午节便会有粽子。

## 外企高管：吃的是健康，也是格调

吴露（美国如新公司产品经理）

吐司一片加鸡蛋，海鲜浓汤配坚果沙拉，猕猴桃等水果少许——吴露的工作餐看起来量不多，但对于追求精致的她而言却足够吃饱了。

吴露所在的公司是生产健康产品的，在公司文化的影响下，她和同事都特别注重科学饮食，即便是工作餐也不含糊。这样一顿主食、肉类、水果和饮品合理搭配的午餐，价格为50元左右。



## 当红主持人：吃遍马栏山盒饭

何炅（湖南卫视主持人）

谁说主持人吃饭挑剔，不是最棒的餐食就不动筷子？何炅告诉今日女报/凤网记者，在录制《快乐大本营》时，节目组吃得最多的就是盒饭，马栏山附近好吃的盒饭店都被他们尝遍了。



“工作这么多年，经常各地飞，午餐当然各不相同，助手会尽量选味道好的当地食物来当工作午餐，但我最爱的还是湖南菜。”这不，这份看起来很普通的盒饭，就是何炅辛苦录制节目时用来补充能量的工作餐啦！

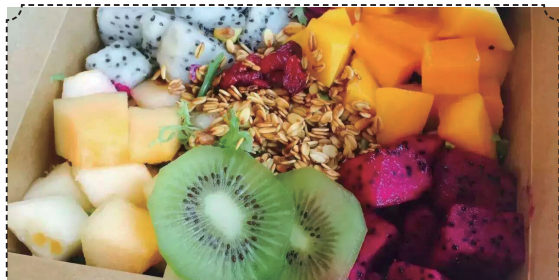
## 瑜伽教练：一份精细计算热量的午餐

周娴（长沙中体倍力健身俱乐部瑜伽教练）

健身教练需要严格管理身材，所以，一份由鸡胸肉、胡萝卜、黄瓜、意大利面组成的“凉拌鸡丝意面”，便是周娴中意的午餐。这份午餐含有热量510卡、蛋白质31克、碳水化合物67克、脂肪13克，既能补充营养，因为是凉拌的，所以热量也低，从而成为周娴的首选。



除了意大利面，黑椒牛柳餐、紫甘蓝三文鱼沙拉，也是周娴的最爱，偶尔加上一杯蛋白奶昔，更能运动健身助力。周娴的午餐价格大概在30元左右，价格适中——关键是，这种“轻食”型的午餐，也为越来越多爱美的白领所接受。



## 网络主播：素食套餐为“颜值”加油

王薇（YY直播网络主播）

如今的“网红”，“锥子脸”是标配，皮肤要棒身材更要好——如此苛刻，网络主播王薇的午餐也是格外注意。她很少大鱼大肉，偏爱水果或蔬菜制成的沙拉套餐。

“女明星大S说吃素有助于排毒，所以我吃得最多的是素食沙拉，但每周也会有一到两次定加肉的沙拉套餐，补充营养。如果前一天晚上‘破戒’吃了宵夜，那第二天的午餐就只能喝一杯果汁了。”王薇的午餐需要三十多元起，价格不便宜，但她和很多同为网络主播的朋友都热衷于于此。在她看来，吃午餐也要“吃得漂亮”。