

哲角寻味

■记者 王哲君

每天中午，格子间必出现的问话：今天中午吃什么？

久而久之，这个画风变得越发有趣。一群人去食堂寻觅半天后，肚子空空，两手一摊地回来点外卖。中饭问题自打万年不变的食堂真的万年不变后，就困扰大家多年了，可让人纠结的吃饭问题，如今已延展到了早饭。都市人的早饭问题不是“吃什么”这么简单：

要不要吃，吃中式还是西式？吃多少合适？吃什么可以做到方便、快捷、营养、美味、落胃？在不影响中饭的情况下，能撑起一上午的能量？还有，怎么能让一个——昨晚加班吃宵夜续命，应酬宿醉谈业务，今早有起床气，肚子还在翻风雨——的人，欣然吃下一顿早饭？

雁过无痕的早饭？荒唐

在知乎上，关于“打工人如何吃早饭”的问题，很多人不请自答。“大部分打工人起床已经很困难了，早饭哪有时间吃？”这是打工人看见这一问题的第一反应。

然而，冷静想想，不吃早饭有诸多不益，还是痛定思痛，早起十分钟置办早饭。“流水的早饭，铁打的胃啊。”揣着一个包子，一包牛奶进公司，边开机，边把早饭塞进嘴里。“风险”是，在开早会的时候，嘴里还嚼着肉，发言时，牙上沾着葱。

这样的早饭，你说吃了，又好像没吃——神不知鬼不觉就把食物吞咽下去，量它是个人参果，我也是个猪八戒，仪式感都去哪了？可是，总有一面镜子让你心里一紧——齿缝上的菜叶子、黑芝麻不会是早饭时留下的吧？这个惊心动魄的时刻，可能在一场重要的早会之后，也可能是晚上回家卸妆时，反正不会是同事好心提示，也不会给包里的梳妆镜留空。这都不重要，关键是，早饭打响了一天忙碌而狼狈的信号。

那种，缓缓地坐下来，吃一口妈妈做的馒头，爸爸煮的饺子，小区门口大爷的油条，男友夹的三明治……纵然比不上便利店买的丰富和美味，但貌似打开的一天是不同的。

便利店是早饭“福地”

不管如何，便利店还是拯救了不少人的早饭困扰。坐地铁前后，拐到地铁站的便利店里，买

一顿早饭一餐寂寞

一份早点，有时间有空位的话，还能坐下来嚼几口，没时间就只能随你一路去公司。

这催生了便利店的商机。全家、罗森、喜士多、7—11，相互间暗戳戳地进行早饭大战。包子、三明治、饭团、面包、关东煮、热饮和即食水果，几乎是每家的必备。在此基础上，谁家会杀出一款黑马，推出季节限定，给你惊喜小食。

根据资深打工人+干饭人的评估，他们深知哪家的饭团口感更稳定，米饭品质最好；谁家的包子馅料口味更多；它们的黄金搭档是谁，如何凑成10元优惠；谁家的热食区堪比宵夜丰盛。

便利店早饭，不能用应有尽有来形容，因为它们一直在突破我们对传统早饭的认知。你永远不知道明天的早饭会有什么惊喜。这也妥妥地戳中了年轻人“拆盲盒”的猎奇心理。比如，在中秋前后，推出过香芋味冰皮月亮蛋糕。即使像溏心蛋这种，并不是人人都喜欢的食物，也能做到没有一点腥味，这让不习惯吃凉鸡蛋的朋友也欲罢不能。

早饭的烦恼 不是不好吃 是吃不好

为了这顿饭，生生把打工人培养成统筹法高



手。“上学时做统筹问题时，都不带这么牛的，现在辅导起孩子的‘煎鸡蛋’问题，简直得心应手。”
题问：用一个平底锅煎荷包蛋，两面都要煎，每次最多同时煎两个，如果煎一面要2分钟，那么煎5个荷包蛋至少要几分钟？煎6个、7个呢？既想省钱，又要省时间，把早饭效率算到最优，就等于给这个月的KPI贡献力量。

纵然自己做主的早饭总给我们选择的自由，但我们似乎闻不到自由的气息。大家依然怀念学生时代——妈妈的大饼、食堂的稀饭——那个时候我们明明都已厌倦的早饭。十年如一日的经典搭配，不用看，在被窝里光闻见气味，就有了

早饭的画面：又是糖蒸鸡蛋、咸菜稀饭、白馒头夹梅干菜……

那个时候我们明明都已厌倦的两点一线，竟然比不上今天的压力山大。一顿早饭，一餐寂寞。早饭的烦恼，不是不好吃，是吃不好。怎么吃都吃不出悠然自得的一天一夜，泰然自若的一行一业。

萧然滋味

本期力推

日渐凉爽 干了这碗笋干老鸭汤“护体”吧

文/楼丹

近月来的酷暑难耐，让大家食欲寡寡。最近下了几场雨，总算没像三伏那么热了。这个时候，最适合吃笋干炖老鸭。食完美味鸭肉，再喝一碗地道的笋干老鸭汤，那真是舒坦。

萧然海鲜的石笋干清炖三年临安老鸭，鸭肉酥而不烂，筷子轻轻一划，一大片肉就掉了下来。笋干浸润着老鸭的油脂却不油腻，滑滑的，嫩嫩的，脆脆的，再舀一勺汤，真是鲜到眉毛掉下来，让你烫嘴都顾不上，迅速喝光鲜汤。

萧然海鲜的笋干是野生石笋干，入口

之时，竹子清香在口腔内蔓延开来。说到底，笋干老鸭煲，最精华的部分是笋干，最好吃的也是笋干。

喜欢吃海鲜的朋友也不要错过萧然海鲜新进的大钓带。钓上来的鱼，钩子还在鱼嘴里，非常新鲜。每次吃红烧带鱼，总要多添一碗饭。



萧然海鲜楼



原味生活群

(广告)



你还在为交电费的不便而发愁吗？还在为不知家里的电费余量而担忧吗？现在，在手机上也能知晓和办理这些业务了！由国家电网

手机也可以交办电费 还不赶快了解一下

公司官方推出的线上服务入口——“网上国网”APP正式上线了！

网上国网(原名为掌上电力、掌上电力2019),是国家电网公司官方统一的线上服务入口和泛在电力物联网的主入口,集“住宅、电动车、店铺、企事业、新能源”五大服务场景于一体,为您提供交电费、报修投诉、电动汽车找桩充电、光伏一站式服务、能源金融等多元化的电力综合服务,满足您全方位、个性化的电力需求。

住宅场景:主要服务低压居民客户,聚焦交费、办电等基础性功能,辅助用能分析、积分、商城等特色化服务;

电动车场景:主要服务电动汽

车用户,注重充值、找桩充电、一网通办等专业化服务;

店铺场景:主要服务低压非居民客户,除提供交费、办电等基础性服务外,侧重电费账单、用能分析、电费金融等专属化服务;

企事业场景:主要服务于高压客户,强化用电负荷、电子发票、能效诊断等专业化服务;

新能源场景:主要服务于光伏客户,提供建站咨询、光伏报装、上网电费及补贴结算等特色服务。

更多功能与服务:网上国网运动,支持接入HealthKit健康数据。低碳出行,步数兑换电量值。若需使用,可在“设置—网上国网—运动与健身”内开启。

开通智能交费 专享以下双重大礼

及电力积分,具体规则如下:

活动规则:

1. 开通智能交费领积分活动适用于“网上国网”APP低压居民一户一表用户;
2. 开通领积分活动所获得的电力积分发放至用户户号内,用户须完成户主认证后方可提取奖励积分至APP账户内;
3. 预存享立返活动适用于开通智能交费并单笔预存100元以上且预存交费后户号无欠费的“网上国网”APP低压居民用户;
4. 预存享立返活动按用户扣除当前欠费后的预存余额计算返还奖励;
5. 预存享立返活动每个户号每个月仅可参加1次;

单笔预存金额	立返金额	积分
100元≤单笔预存金额<200元	2	600
200元≤单笔预存金额<500元	5	1200
单笔预存金额≥500元	15	3000

6. 预存享立返活动所获得的电费红包和电力积分将发放至用户账户中,用户可在“网上国网”APP——“我的资产”中的“电费红包”和“积分”查询使用;
7. 如发现恶意以不正当手段(包含不限于作弊、扰乱系统等)参与本活动的用户,国网浙江电力公司有权终止其参与资格并保留追究法律责任的权利。

活动时间:截至2021年12月31日



更多活动详情,请下载“网上国网”APP