夜上海 yeshanghai
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

日复一日的上班、加班，真是人在职场飘，随时随地感觉身体被掏空。要问加班界哪家强？前段时间，互联网企业以其独特的“996”加班配方，迅速占领高地，拔得头筹。更有互联网的小伙伴称，自己过的日子早就不是“996”，而是“007”。

不管是为自己的事业奋斗，还是人在职场身不由己，就算身为“加班狗”，也绝对不能亏待自己。除了泡着红枣枸杞养生茶的保温杯，可以随时随地躺倒睡觉的睡袋，加班餐也不能马虎，毕竟人是铁饭是钢，吃得好才能干得欢。

但有时忙着忙着，到了饭点才想起来要点外卖。但此时正是饭点，点餐的人多，送餐的却慢，就算肚子饿得咕咕叫，左等右等都不见外卖小哥。与其靠人，不如靠己，在办公室里备上几款日常加班时方便充饥的干粮，绝对可以备不时之需。就算回到家里，加菜加蛋的方便食品也能成为“快手菜”，让你多一点时间做追剧的沙发土豆，而不是把休息时间浪费在洗菜洗碗上。

顾大嫂小馄饨

方便≠将就 这些食品救急又美味

◆ 张钰芸

美极鸡茸烤洋葱土豆泥

申之魅

说到方便食品，你第一时间想到的就是方便面，对不对？太老土啦，现在的方便食品可是五花八门，只有你想不到，没有它做不到。自热火锅、自热煲仔饭早就是电商平台上的热销品，如果你的办公氛围够宽松，加班时一秒撸串或吃一碗螺蛳粉，也不是不可以。

正餐
网红懒人餐 当属自热小火锅

比普通方便面略大的包装被分成上下两层，在下层加入水，发热包体积膨胀、热气冒出。十几分钟后，食物的香气便溢了出来。这两年，一种不用火、不用电，只需一瓶水，就可得到一“锅”香飘四溢食物的自热小火锅开始走红。对于加班族来说，一方面它满足了又快又方便的需求，另一方面，麻辣的口味也足以刺激疲劳的味觉。

自嗨锅麻辣牛肉自热火锅堪称爆款，在其天猫旗舰店上，光宝贝评价就有 27 万多条。一个麻辣锅里包括牛肉、牛心、鸭肉等主料，还有海带等伴菜，以及作为主食的粉条。尽管是个小火锅，但四川麻辣锅的精髓——牛油却不能少，再加上采用 FD 宇航冻干技术，食材都采用了无水保鲜技术，加水浸煮后基本可以新鲜如初。

如果你觉得加班的深夜吃牛肉火锅太罪恶，还能选择麻辣鲜蔬素食火锅，豆制品、青菜、西葫芦、红薯、香菇、平菇、黑木耳、海带和辣椒配成的蔬菜什锦包，再加上一把红薯粉条，也是一锅鲜香麻辣的好味道。

当自热技术和米饭、面条相结合，就出现了自热煲仔饭、自热重庆小面、自热牛肉粉丝汤、自热酸辣粉、自热韩国部队火锅……仅自嗨锅的自热煲仔饭系列中，就有雪菜扣肉、川味腊肠、菌菇牛肉、海南鸡丝等 7 个口味，足够你一周换着吃、不重样。

SPAM 世棒午餐肉

自嗨锅香菇滑鸡自热米饭

早餐
加水泡一泡就能享美味

昨天加班太晚，睡过头怎么办？一边打开叫车软件，打一部快车，一边拿出方便早餐，冲泡五分钟就能吃上。

雀巢美极土豆泥有鸡茸烤洋葱、原味牛肉味等四个口味，类似于方便面的小罐装，只要往里面加入热水，用勺子充分搅拌后，再等待 5 分钟，就能吃到一碗温热鲜香的土豆泥，口感和经典的肯德基土豆泥也不相上下。无论是早晨 8 时作为营养早餐，还是下午 3 时当作下午茶，或者是晚上 10 时的加班夜宵，都是方便又健康的选择。

西式速食有土豆泥，中式就有小馄饨。别看只是一碗冲泡型的小馄饨，顾大嫂速食小馄饨却有三种汤底可以选择，包括筒骨浓汤、虾米清汤和筒骨辣汤。小馄饨是手工包制的，使用高温热风干技术，保质期为 7 个月，无需冷藏。加水浸泡 5 分钟就可食用。

壮元海带鱼罐头

泰森的“一个腿”大鸡腿

吃惯了咸口的，还能再来点甜口的，燕麦粥怎么样？英国 MOMA 燕麦粥选用当地农场的大颗粒燕麦，部分磨成粉会更好冲泡一些。一般的燕麦都会加入牛奶冲泡，但是一款奇亚籽椰香风味的燕麦粥却选用椰奶粉，喝起来比牛奶更香甜。最后还加入了椰子片和奇亚籽，不但口感更加丰富，也非常健康，适合早晚餐食用。

加餐
加鸡腿 海胆生蚝都能安排上

当吃好点成为共识，加班餐怎么能只有一碗米饭或面条？别说加鸡腿，就是海胆生蚝都能给你安排上。

加班冲业绩的时候，给自己加一个鸡腿吧！把泰森的“一个腿”大鸡腿放进微波炉里加热 2 分钟，就能让你在办公室里啃起来。没有添加防腐剂和激素，霸气川香和巴西果木烧烤两个口味，足够让你在饥饿时刻得到大满足。

对于“肉食动物”来说，午餐肉也是一种增加幸福感的加餐。SPAM 世棒午餐肉堪称是午餐肉的鼻祖，从 1937 年第一罐 SPAM 午餐肉诞生至今，已经畅销全球 40 多个国家。它的猪肉含量超过 90%，配方简单，肉感十足，用它来夹三明治，或者放进面条里，都很美味。

开一罐五香带鱼的罐头，或者用即食海胆拌饭，抑或是来一打即食的蒜蓉生蚝，会不会觉得自己的加班餐也变得高大上了？壮元海带鱼罐头用新鲜带鱼加工而成，肉质鲜嫩却不腥气，鱼刺也很酥软，可以搭配米饭一起吃，一道下饭菜。

壮元海的即食海胆来自大连长海县附近的海域，一罐即食海胆中有七八个新鲜海胆，因为在当地完成了捕捞和加工，价格要比在上海买新鲜海胆低得多。在办公室里可以开罐即食，拌着热气腾腾的米饭，十分鲜美。如果在家，也能用它做两道快手菜，例如海胆炖蛋、海胆豆腐汤等。