

进入暑假的后半程，疫情防控趋严，中小学生的暑假计划被打乱，外出频率受到影响。他们在家的午餐又是怎么安排的呢？实际走访发现，对于不少初中生和高中生这样的大孩子来说，颇有点速食和外卖当道的意思。

暑假宅家的学生让家长“饭愁” 孩子们午饭 都怎么解决的？



超市里的速食产品货架。(吴雨琪摄)

预制简餐，妈妈起早当厨娘

“早上起来炒个土豆丝和番茄炒蛋，红烧肉是昨天晚上准备好的，放冰箱里，中午让孩子自己微波炉转一下，紫菜汤是买的那种速溶的，只要开水一烫就好。”暑假已过大半，汪女士和丈夫都是上班族，她要比平时起得更早，才能在上班前做好孩子的午饭安心离家。她告诉记者，把这些看似简单的午餐材料变成可口饭菜，要耗费她1个小时左右。

汪女士的孩子今年10岁，上四年级。之前每个寒暑假，孩子的奶奶会来家里帮忙烧饭，但今年奶奶身体不太好，午饭这个看似平常的问题一下子变成了双职工家庭的难题。让孩子每天能吃到新鲜可口的饭菜，做好“预制餐”，成为一项家庭计划，落到了汪女士身上。

“外卖不敢让娃多吃，我还是觉得自己做好更放心一点，一般是一荤两素一汤。”夏天温度高，食物也比较容易变质，因此，汪女士会在每天早上将蔬菜做好，封上保鲜膜，放在桌上。荤菜因为花费的时间比较长，她一般会在前一天晚饭时候多烧一点，将预留的肉类小炒装在可

以直接进微波炉的碗里。“鱼、海鲜这些隔夜都不太好，所以一般都是烧猪肉和牛肉，或者有时候炖个玉米排骨汤，孩子也挺爱吃的。”如果有时候早上来不及炒菜怎么办？汪女士表示，家里还备了一些速冻水饺等食品以应对特殊情况。

中小学生在长身体阶段，午餐的营养和安全大事真是让宝妈们操碎了心。为了孩子吃得下、吃得安心，每天做预制餐的中小学生家长还真不少。前几天，同样是10岁孩子的母亲景女士在妈妈群和朋友圈里发了几遍一样的信息，内容是：谁能提供一下做牛肉的新配方？一定要番茄土豆烧牛肉或者煎牛排之外的新花样，要求是能引起孩子对牛肉的兴趣，做法别太复杂。景女士的工作相对自由，中午时分是可以回家给孩子做饭的。以前，孩子主要是外公外婆带，但两位老人都在遥远的北方，今年暑假过来不方便，跟着“下厨房”和“美食台”等小程序的线上指导，做菜小白景女士趁着这个暑假学会了不少色香味俱全的新菜，但架不住自家孩子特别挑食，恨不得报个厨师速成班。

暑假套餐，社区饭店抓商机

在上马墩一家无锡菜家常菜馆，一到中午时分，常有中学生这样的大孩子前来取餐。这些孩子通常乘坐地铁或者步行前来，菜品由他们的父母或者孩子自己打电话点单。“都是社区熟客家的孩子，大人要上班，小孩大了自己安排作息，来我这买，省得孩子自己准备了。”饭店老板唐先生告诉记者，暑假午餐的需求集中在周一至周五的时间内，今年暑假，来买饭的人特别多，家长们大多是认识的，都是地铁三站以内的路程或者住在隔壁小区的家庭，孩子们过来取一下很方便。每份菜数量也不算多，几个孩子凑个菜单，每天换换花样，每次花费50到100元不等，平摊到每个人，价格其实也不贵。

昨天，记者看了唐先生提供的当日菜单，有炸虾球、苦瓜炒蛋、xO酱牛肉粒、清炒菠菜、炒猪肝等，兼顾了孩子们需要的营养。“有时，孩子们会提出来个加一点海鲜的冷沙

拉，或是弄一点创意寿司之类的小花样，比如加了豌豆、玉米等的不常见材料，配一点炒饭或者重庆小面，这些都是他们比较喜欢的。”

在靠近道长巷的一家徐州菜馆，近来堂食生意清淡，但午间的社区送餐让大厨一到中午就格外忙碌。饭店帮工阿姨介绍，每天有十几单给中学生送餐的暑期业务，都是同一个社区的。顾客上午10点半前打个电话订好大致菜品，11点半到12点之间分批送去，他们的要求也不高，新鲜、不加味精就好。“都是孩子，有时我们还会加送一些红豆沙这样的小份点心。”老板介绍，以前，社区送餐或者取餐的，大多是打牌来不及烧饭的人，或是部分人家里来客人了加几个菜。而今年，针对孩子的暑假套餐需求明显多了。据悉，喜欢就近订餐、取餐的大多数是初中、高中孩子，他们学业相对繁重，但对午饭不愿意将就。

花样多多，方便餐受到青睐

“我几乎把‘盒马’上的饺子品种都尝遍了，有玉米虾肉、藤椒鸡肉、素三鲜、芹菜猪肉等等，这个暑假，大概吃了十七八种不同品牌和规格的饺子。”住在镇巷的高一学生小顾最近的午饭是自己动手解决，外加加简易速冻食品，是他的午餐常态。“父母都比较忙，中午要么点外卖，酸辣汤或者汉堡之类随便对付下，自己在手机上下单，晚上再吃好吃的。”

家住惠山区堰桥的初中生小高也是这些速冻、速食、即食食品的“粉丝”。他今年上初二，白天父母不在家，他经常变着花样吃这些。小高说，除了最常见的速冻汤圆、速冻烧麦等点心外，在主食方面，主要可分为三大类。一是只需要用微波炉或者烤箱加热就能吃的，如即食比萨、即食帕尼尼、即食咖喱饭等，“我最近在网上买了各种口味的牛丼饭，比如番茄牛丼饭、泡菜牛丼饭等，你可以选择整包扔进水中煮热，也可以拆开倒入碗里直接放进微波炉加热，很方便。”第二类是热水冲泡就能吃的，如酸辣粉、螺蛳粉、自热火锅、自热米饭等，只要放入加热

包再加入冷水，等待10分钟，就能得到一碗简单的火锅、米饭。第三类是半成品，需要将主食下锅煮熟，再加入配料就能吃，如各种拉面、拌面、意面、烩饭等。“意面和拌面其实最简单，只要将面煮熟，他们的酱料很香，所以都不需要什么配菜就能搞定。”

记者在华润万家、礼阁仕等超市看到，仅日式拉面在货架上就有10多个口味，除了多样的搭配，口感、配菜都比以前传统的方便面丰富了很多，有挂面配酱包的，也有本身软软的泡面，还有常见的面饼配四五种酱料包的。比如仅“招牌豚骨”这一个口味的配料表中，显示有葱花、东海海苔、脆笋、木耳丝、芝麻、红姜和冻干叉烧等配菜，无论是色泽还是花样，看起来都不“寡淡”。小高的妈妈表示，考虑到孩子正在长身体，自己平时会提前煎好荷包蛋、买好半成品红肠，或者做一些卤牛肉等清爽的熟菜放在家里，让孩子搭配着速食产品一起吃，这样食物更有料一点，不至于很快又饿了。

口味偏重，鲜辣外卖受欢迎

无论是将就还是重视，记者发现，孩子们对午餐的口味还是更偏好味道重一些的。

近日，记者来到惠山区堰新苑四期西门，门口的外卖桌上大概放着七八份外卖，记者“蹲点”等候时看到，大部分来拿外卖的都是年轻人，其中相当部分是中小学生在。有的孩子还很小，“可能是父母帮他们点的，我看有些备注上写得还挺详细的。”当日执勤保安介绍，防控趋严，原来直接送达家中的外卖需要业主自己出来取。在等待的间隙，记者看了下外卖的品种，有麻辣香锅、煲仔饭、双椒牛蛙、牛肉米线以及一些川味串串类，大部分是重口味的小吃。

记者随后致电“饿了么”上附近销量排行第一的店铺，对方表示，大概在7月进入暑期后，自己店铺的销量有了再次上升，店里菜品其实不多，都是麻辣、鲜辣口味的菜品受欢迎，之前推出过的十三香小龙虾味拌面拌饭就超火，最近牛蛙、牛肉等菜

品也很畅销。

在市中心的一家小区，12日中午11点半，美团外卖的徐小哥将客户点的一份主食和菜“分离”的米线送达，并短信和致电业主赶紧来取，不然米线会“坨”。“这个点，孩子点单的不少，有的还会加一些奶茶或者咖啡之类的冰饮。”对于中午孩子们和白领一起扎堆“外卖”，小哥们见怪不怪，“有时我会提醒客户，不然他们被游戏或者别的事情耽误了取餐时间，食物就会变得难吃，容易引发投诉。”

在该小区，马上升初三的学生小沈前来取餐，她告诉记者，这个暑假，自己几乎把美团上面推荐的周边菜馆尝遍了，部分商家不做外卖，只能请跑腿代买一些相对“网红”的菜品或者小酒馆的川菜重庆菜，其中有些“网红”菜品不错，跑腿的话费用会贵一些，有时一顿午餐会点两三百元，个别菜吃不完的能自己在家做捞面。（晚报记者 陶洁、吴雨琪）