2023.12.25 星期一 新闻晨报 Shanghai Morning Post
01 编辑 唐 舸 崔嘉毅 02、03 编辑 唐 舸 倪维佳

在新天地 外卖小哥吃什么？

我们曾在新天地的老乡鸡里，看到很多外卖小哥就餐的景象。
过了饭点之后，新天地老乡鸡宛如骑手食堂。
我们有些好奇：日常为我们三餐奔波的外卖小哥，自己吃饭的时候吃什么？一顿吃多少钱？吃占据他们每月收入的多少？
带着这些疑问，我们在新天地一带采访了十几位外卖小哥。

下午 1 点半之后新天地老乡鸡里就餐的顾客大部分都是外卖骑手

工作日中午 12 点半，新天地某商场底层的餐饮店内坐满了人，绝大多数是附近工作的白领。

同一时间，外卖小哥穿梭在商场内，他们拿着外卖餐，在和时间赛跑。短短 5 分钟内，就有 4 名外卖小哥从我们身边呼啸而过。

半个多小时后，吃饭的白领陆续离场。

1 点 23 分，几名外卖骑手走向老乡鸡。

到了 1 点半，老乡鸡宛如骑手食堂。送完顾客午餐的外卖小哥，到了自己的饭点。当然，他们选择这个时间来老乡鸡，是因为下午 1 点半到 3 点，老乡鸡面向骑手打 7 折。

在大众点评上，这家老乡鸡人均 29 元。采用自选食堂的模式，每个人拿自己想吃的菜，然后到账台一起结账。

老乡鸡的物价被部分网友调侃为“月薪两万不敢在老乡鸡点三个肉菜”。

价格分别是：竹荪鸡汤 18 元 / 碗，葱油鸡 19 元 / 份，农家蒸蛋 8 元 / 份，梅菜扣肉 18 元 / 份，糖醋排骨 25元 / 份，卤肉肠 5 元 / 个，白菜炖豆腐 9 元 / 份，白米饭 3.5 元 / 碗（可免费续）。

不过，人均 30 元在新天地周围却算得上物价洼地。

有街采节目在新天地写字楼对白领进行采访，白领在新天地的午饭均价大约在 40–50 元档，而周围的商务午市套餐可能要到 80 元上下。

对骑手而言，一顿老乡鸡通常在 20 元上下。除了 7 折优惠，米饭不够可以免费再加，“很实惠”。

24 岁的小华，在打折前几分钟到了老乡鸡，“在等打折”。

等到 1 点半，小华吃上了饭菜。他点了三个素菜、一个蛋，加上米饭，折后一共 12 元多。没吃荤菜，是因为他最近肠胃有点不舒服。

和小华一桌的，还有小王和小张，他俩的花费都在折后 19 元多。

老乡鸡的骑手优惠，既是错开了午餐高峰，也配合了外卖小哥的就餐时间。

“11 点到 1 点是午高峰，那时候最忙，单子多，赶时间，想着多送点。”小王说。

外卖小哥的午餐时间，是他们一天里少有的可以笃笃定定坐下来的时间。这个时候，他们通常选择了系统中的“下线”模式。但也有骑手，吃饭的时候还上线挂着单。

对一些骑手来说，13:30 也是当天第一顿正经饭。

小王今年 20 岁，当天早上 8 点开始上班，早饭只吃了一点饼干。“我们偶尔会吃（早饭），很多时候不吃，因为差不多你休息完出来，吃个早饭，早上就跑不到什么单子了。我们早上也要跑早餐，跑咖啡什么的。”

而下一顿晚饭，最起码要在 6 个小时之后。

“有的时候晚上还要加班呢。有人正常 7、8 点就下班了。我最近一般晚上 12 点才下班。（晚饭）回去吃，或者 8、9 点的时候吃。回去吃，有的时候吃泡面，我们宿舍里买了泡面。”

虽然晚上老乡鸡也有骑手优惠，但是晚上的菜不多。“剩的寥寥无几了，没法再选了。所以通常回去吃，或者自己点外卖。”小张说。

在这家商场开出老乡鸡之前，小华经常去 1 公里多外的陆家浜路上吃，“有一个酷味乐，你知道吧”，这也是一家自选食堂式的中式快餐店，“那个才 18 块钱，有两荤两素，也是米饭免费加”。

说话间，小张又去添了一碗米饭。他今年 34 岁，这是他做外卖骑手的第一年，以前他在建筑行业工作。

“不管现在做什么事情，都卷得很，你知道吗？”

“没办法才转行。建筑行业有时候工资高一点，比较累一点，钱比较难要一点。这个（外卖行业）钱比较‘现’，到月了（工资）直接到账。”

小罗和小谢共用一只餐盘吃饭

一

也有人选择不用骑手优惠。

来自湖北的小张，今年 20 多岁。1 点半不到，他已经在老乡鸡点好菜，坐下吃了，边吃边玩手机。“我们的娱乐方式比较少，刷视频、要么听小说。没有其它的娱乐方式，所以（趁着）吃饭，休息时间长，在听（小说）。开工了就不玩了。”

没有等骑手优惠，是因为他是老乡鸡的会员。8 元一个月会员费，一日三餐打 88 折。

当天他点了 18 元的梅菜扣肉，18 元的竹荪鸡汤，3.5 元的米饭，还有一根卤鸡腿是会员活动送的。用上会员折扣，一共是 34.76 元。

小张通常一顿饭吃 25 元左右，一天吃两顿，日均吃饭开销 50 元。午餐他经常在老乡鸡和大米先生吃。大米先生针对外卖骑手也有折扣。

晚饭他通常 7、8 点吃，或者 11、12 点吃，这个时候商场都关门了，他经常吃沙县小吃，17–18 元 / 餐。

很多时候，骑手的午饭吃得比晚饭丰盛一些。

“相对来说，老乡鸡菜品比较多，营养比较好。到了 1 点半之后，有折扣是比较划算的。吃沙县的话，无非就是炒饭、炒面。”

我们见到小张的这天，算是他吃得比较奢侈的一顿。他愿意偶尔犒劳自己，也是因为他足够努力。

他平均一天接 70–80 单。“大部分时候，一天赚 300 元左右，偶尔也有七八百元。”

按照“职友集”网站上，上海骑手月工资 8–15k 的数据来说，小张的收入处于骑手中的中高位。能拿到万把块的收入，是因为他“时间拉得比较长”，一般跑到凌晨 1 点半才下班，每天上班 15 个小时左右。

小张和几个同事合租在市中心，一张床位 1200 元 / 月，加上水电费一个月 1400–1500 元 / 月。吃饭一个月花费 1000 多元。

按照这个基本开销，小张每个月能攒下好几千元。我们感叹于小张比我们会攒钱，小张说：“要不然呢，我来上海干嘛？”

“那你下午几点开工？”

“吃完了就开工。”

小张果然很努力。

小张的身后，是一对美团夫妻，小罗（女）和小谢（男）。1年前，两人一起到上海从事外卖骑手工作。

当天中午，他们花费 30 元，吃了 4 个菜：蚕豆炒鸡蛋、白菜炖豆腐、农家小炒肉，加上会员活动送的鸡腿。

“我们基本上天天在这里吃，一天一顿吧。”除了便宜之外，小罗还说出了选择商场老乡鸡的另一个原因：“这里是商圈，可以接单。”

小罗和小谢早饭吃包子，晚饭回家煮面吃，一个月吃饭开销共两三千元。

下午 2 点，新天地商场外围正在休息等单的外卖骑手

二

下午 2 点，济南路上，小李和小兰都坐在自己的电动车上休息。

他俩是同学，今年都 21 岁。毕业之后，一起入职“饿了么”平台，工龄才刚要满 1 个月。

“找了一段时间工作，有点找不到，也没太合适的。主要还是没钱了。有工作，就先干着吧。”小兰说。

选择新天地这个站点，是因为他们听说“这边比较繁华，单比较多，能挣得多一点”。

不过刚入职 1 个月，还有很多需要适应的。“刚开始（跑单量）不太好，（一天）就 20 多单吧。”

但生活成本已经摆在眼前，宿舍 800 元 / 月 / 床位，6 人间。电动车是租的，租金 700 元。小兰还没有收到第 1 个月的工资，但他觉得应该能攒下些钱。

小兰和小李经常一起吃饭，最常吃的是三家：大米先生、老乡鸡、金饭碗。“（这几家）和外卖合作的，有折扣。”中午，他们各自点了 1 个菜，两个人两个菜匀着吃。

小李说：“1 个菜也能吃饱了。一顿饭的话，15 块钱。”

小兰说：“一碗饭不够，我得两碗多。但能免费加饭，就还好，不贵。（这个价位）在上海，我感觉很可以了。”

小李一般晚上 11 点下班，晚饭吃沙县小吃。小兰的晚饭选择也差不多，除了沙县，有时候也吃泡面。

“（如果站点）在郊区的话，物价就便宜点了，可能选择性多一点。”

至此，我们大约总结出了新天地外卖骑手的吃饭规律：

早饭包子或者不吃。

午饭 1 点之后，选中式快餐（一般选有骑手优惠的店）。

晚饭早则 7、8 点，晚则 10、11 点，一般吃沙县小吃，或回家煮面或泡面。

1 个月工作下来，小李送过最多的商家是香港广场的“南京大牌档”，不过他自己还没空去尝。“一般去吃那些的话，都是选择休假的时间去吃，上班的时候肯定没空。”

下午的时间，他们选择“下线”休息。

“早上 10 点到下午 2 点，这个（时间）段必须要在线，还有下午 5 点 – 晚上 8 点（必须在线）。其它时间都是自由的。你想上线就上线，想下线就下线。”

或许是还没有适应骑手的工作时长，小兰有时下午会选择骑车回去睡一觉，宿舍在不远处的西藏南路，等到 5 点再上线。“吃完饭睡觉，不然撑不到（晚上）11 点。”

小兰来自呼和浩特，在长沙读完书之后，到了上海。我们同他做了 1 个月外卖骑手之后，还愿意继续干下去吗？他没有犹豫给出了答案：“不愿意。”

“这个要赶时间，太危险了。可能挣得稍微多一点，一个月挣七八千，八九千，但是没什么提升空间了，最多万把块一个月。”

他把骑手工作当作求职的过渡。“我干到过年走了，这不是长干的。”

四

也有人选择自己带饭。

下午 2 点多，来自福建的美团小曹，正从餐箱中摸出一袋小零食准备吃。“我现在上线（状态），因为这个时候单比较少，它没有给我派单，我在等单。”

这个送餐箱里还有他的不锈钢饭盒。他每天都是自己带饭。

当天他带了两个菜，韭黄炒蛋和西红柿炒蛋。“家里很多蛋，没吃完。老家给我寄过来的。”

每天 8、9 点下班之后，小曹都会给自己和太太炒上两个菜，多的就做第二天的午饭。“很简单的，晚上回去超市买点菜。”等到吃上晚饭，差不多也要 10 点了。

采访这天十几度，小曹没有加热饭盒，直接在路边吃了午饭。天气更冷的时候，周围很多商家可以为他免费加热。

餐箱里，还有小曹自己用塑料瓶灌的水，“我还加了点蜂蜜”。

小曹每天早上 9 点半上班，一天工作 12 小时，但他觉得自己不算拼的：“有些（骑手）上到（晚上）12 点的，早上 7 点钟就起来开始跑了。我算跑得少的。”

他觉得新天地这一片送餐的特殊性在于“早晚高峰很明显”，“这边上班的人很多，中午叫外卖的人也非常多。一般写字楼都是放到取餐柜，顾客自己过来拿。”

“晚上 7、8 点之后，人就很少了，都回到居住区了嘛。早上很早也有（单），早上一般叫咖啡。”

五

20岁的美团小张，下午也在济南路上休息。

他今天中午接到了一个 1000 多元的大单。一次拿不下，他分了两回送，花了近 1 个小时。算上大额补贴，这一单的提成是 30 多元。

小张还是更愿意在高峰时段接小单。

“接单肯定愿意接那种小单。它是按顺路送的，平常（送小单）一趟 5、6、7 单，一路溜到底。”

“接大单（的话），你（一个中午）接不了太多单。你得下线，分批自送。因为大单，它贵是贵点，但是它不好送。不忙时，可以找兄弟们帮帮忙（一起送大单），如果忙的时候啊，一个人忙不过来。”

小张每天早饭吃两个包子，一个鸡蛋，一杯豆浆。肉包 2.5 元一个，素包 2 元一个。

中午他吃饭不定点。“一般中午就随便吃一口。有时候顺路的话，送到哪边，遇到就吃。”

“比较节省时间的话，就吃包子啊。那样快一点，因为我们中午单比较多。偶尔中午太忙了，忙过头了，到下午 2、3 点。时间比较充裕的话，去吃点稍微好一点的。”

“好一点的就是，去老乡鸡啊。”

没能“吃稍微好”一点的时候，小张会多备几个包子在餐箱里。“因为中午吃 2 个（包子）垫吧，下午会饿的，就买 3、4 个，4.5 个。”

我们替小张算了下，这样他算上早饭，一天要吃 5–7 个包子。

“腻是会腻的，像有时太腻了，下午就改善一下伙食。自己去老乡鸡，或者金饭碗那种食堂，点两个菜吃。”

这样下来，小张的每月伙食费近 2000 元。

到新天地站点之前，小张在宝山、静安一带的站点工作。他觉得和那里相比，在新天地送餐的特点是“红绿灯多”。

“这边红绿灯时间都挺长的，基本上是几百米一个，很耽误我们时间，而且我们不能去闯（红灯），基本上每个红绿灯都要等。”

“还有新天地那边很多（非机动车）禁走区，取餐都很麻烦。”他说的是新天地的石库门区。“基本上中午都是跑着去拿餐。”

高峰时间让小张感到“很急”的不仅有红绿灯、禁骑区，还有电梯。“有的楼要送上去，人家吃饭时间（也是）电梯午高峰，上下楼会耽误很长时间。”

下午 4 点多，小张接到了一个订单，商家就在背后的商场里，不用骑车，走着去拿就行。

这也是为什么骑手都聚集在商场周围上街沿的原因，就如小张告诉我们的：“大商场单比较多。”

六

在新天地周围，还有一个商圈比较多的地方——淮海路沿线。这里有 K11、中环广场、新天地广场、香港广场等。

但骑手们不会在主街休息等单。他们会在嵩山路、兴安路这样的小路小范围聚集。

下午，我们在兴安路上看到 5 个美团小哥在休息。

25 岁的美团小张，正躺在自己的电动车上看手机。听到我们喊他，他立马弹起坐正。

小张当天的午饭是一碗面，20 多元，下午 1 点多吃的。

我们喊他的时候，他处于上线状态，在等单。他停靠的位置是新天地广场的背后，是个好地方。“这个地方单多，靠的商场商家也多，这一片单都可以接得到。”

除了米面水饺，小张也经常吃隔壁香黛广场的老乡鸡，香港广场的大米先生。

他一天吃饭的开销是 30–50 元。住宿 4 人间的床位 1000 元 / 月。电瓶费用一个月 270 元左右。这样算下来，一个月基础开销 3000 元左右。“差不多能攒个八九千块钱一个月下来。”

这个数字背后是小张每天 13 个小时的工作时长。他早上 8 点上班，晚上 9 点多下班，一个月休息 4 天。

休息的时候，他也点外卖。

他背后最常送餐的新天地广场 B1、B2 楼，他基本吃了个遍。“我们也经常会点外卖吃他们家的。20–40 元这样子（的均价），也能接受。”

我们问他：“自己点外卖的时候，是什么心情？”

“非常激动的心情。”小张腼腆地笑了笑。

他不能很好地描述这种“激动”究竟是什么，也许是一种惺惺相惜。“毕竟我们都干的是一样的工作嘛，也理解。（晚一点）都无所谓。”

文/晨报记者 姜天涯
图/晨报记者 姚祖鸿 姜天涯
画图/二 黑
制图/黄 欣