轻食简餐走红 戳中年轻人的味蕾

记者 冯元春 文/图

不知从什么时候起，银川街头悄然出现一批新式轻食简餐门店。这里烹制的不再是味道寡淡的减脂餐，而是把意式面包、创意意面、特色特调饮品揉进日常，用松弛的氛围、新鲜的食材，重新诠释“简餐也能好好吃一顿”。其中，主打佛卡夏三明治的门店接连亮相，这些门店和氛围感十足的西餐小馆一起汇成一股鲜活的美食新风潮。



“小红帽”佛卡夏三明治。。

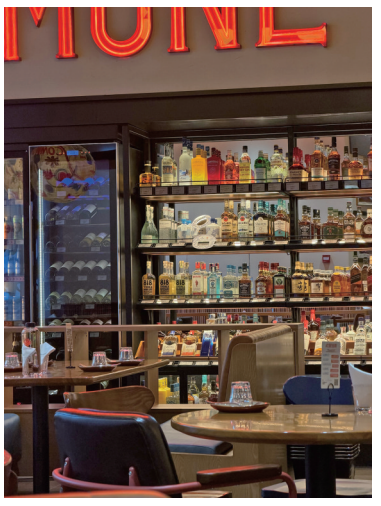
01 昼餐夜醺 轻松切换两种节奏

阅彩城商圈向来是银川美食潮流的前沿阵地，COMMUNE幻师的空间就坐落在这里。餐厅的氛围让人第一眼便卸下紧绷感，暖黄色球形吊灯错落悬于挑高屋顶，裸露的管道带着随性的工业气息，一面铺满彩色涂鸦的瓷砖墙鲜活跳脱，酒柜里各类酒水整齐陈列。白天，这里是舒服的简餐空间，暮色漫上来，又切换成适合小聚的餐酒吧。在这里，西餐不再是仪式感满满的正餐，一份奶油黑松露意面、一杯清爽特调就足以撑起一段悠闲的时光。

美食博主橙路习惯在工作日抽空来这里就餐，在她看来，新式简餐的魅力就藏在这份自在感里。“以前总觉得吃西餐要讲究仪式感，要点牛排、等全套菜上齐，会耗很长的时间。现在不一样了，我就想来吃一份舒服的意面，配一杯不那么烈的饮品，不用赶时间，也没有心理负担。”橙路轻轻搅动盘中裹满菌香奶油的意面，面条顺滑柔韧，黑松露的香气柔和绵长，不会厚重腻口。她点的椰林飘香，椰乳融合菠萝的清甜，一口面食一口饮品，奶油菌香与椰香在舌尖层层交织。

在COMMUNE幻师，除了广受好评的黑松露意面，黑松露鸡枞菌披萨、红咖喱大虾意面、幻师脆脆金沙翅等也是食客高频打卡的菜品。菜品兼顾浓郁与清爽，既能满足想吃肉的胃口，也给偏爱清淡口味的人留出选择。白天，店里大多是来吃午餐、喝下午茶的年轻人。等到傍晚，灯光氛围感拉满，又切换成另一副模样，鸡尾酒、小食上桌，这里又成了朋友放松小酌的据点。

“一家店可以拥有两种状态，这就是新式简餐餐吧聪明的地方。”橙路笑着说，“白天售卖简餐，服务工作日午餐需求；晚上主打微醺小聚，承接休闲社交，拉长门店的经营时段与生命力。很多年轻人就喜欢这样，同一个地方，白天是治愈自留地，晚上是情绪出口。”



夜晚微醺。



椰林飘香。

奶油黑松露意面。。

02 面包类简餐 好味道才是底气

“很多人对轻食有误区，觉得就是‘吃草’。但对于新式简餐来说，好吃是第一位，清爽只是加分项。”橙路说，银川这两年的餐饮变化她一直看在眼里，越来越多的店主开始用心琢磨年轻人的口味，拒绝千篇一律的网红模板。“这些餐馆不再是照搬外地网红款，会考虑西北人的口感，味道扎实，颜值在线，环境还适合聊天，自然就慢慢火起来了。”

新近开业的nalyn奈乐意式三明治同样位于阅彩城商圈，店主把目光聚焦在佛卡夏这个特别的品类上。小店奶黄色的外立面柔和圆润，推门而入，浅灰、原木搭配明亮灯箱，干净清爽。柜台里，贝果、恰巴塔整齐摆放，口味丰富，香菜牛肉贝果、韩式火鸡风味贝果等深受好评。“小红帽”佛卡夏三明治是店里的招牌，松软的佛卡夏面包气孔饱满，带着淡淡的橄榄油香气，夹入风干牛肉、芝麻菜、青酱，一口下去层次丰富。

美食博主张苑是被朋友推荐才来打卡这家新店的，她本身偏爱面包类简餐，尝过之后很惊喜：“银川做正统佛卡夏三明治的店不算多，大多是普通吐司三明治。佛卡夏本身自带风味，面包松软又有韧劲，不用额外抹很重的酱，搭配芝麻菜和牛肉，鲜而不腻。”

张苑指着柜台里的香菜牛肉贝果补充说，“能看得出来，店主特别懂本地食客，不是一味做小众清淡的口味，懂得平衡口味。很多年轻人既想吃得健康些，又不愿意委屈嘴巴，这款就刚刚好。”在她看来，这类小店的走红，不只是食物好吃，门店氛围同样加分。明快柔和的装修、干净通透的操作台，适合单人吃午餐，也适合两三好友顺路小聚。“它没有很高的门槛，几十块就能吃得很满足，拍照好看、味道在线，慢慢在圈子里攒下口碑。”

店主把重心放在面包本身，每日现烤佛卡夏、贝果，保证松软度。三明治现点现做，青酱、牛肉，新鲜蔬菜层层叠加，简单却考究。对于附近的上班族来说，一份佛卡夏三明治，是性价比很高的午餐选择；对于面包爱好者来说，顺路带走一个贝果，就是恰到好处的加餐。

03 贴合生活节奏 轻食走出融合新路

餐饮的潮流始终跟着大众生活方式走，早些年，银川的简餐选择并不算多，快餐多是重油重盐，传统轻食沙拉口味单一，因此受众有限。而如今陆续登场的新式简餐店走出了一条新路：保留“轻”的内核，讲究食材新鲜、搭配均衡，同时在风味上大胆创新。

当然，新潮流生长的路上，也会面临考验。新式简餐想要长久留住食客，不能只靠装修和营销。“环境、拍照效果都是加分项，食物本身才是根基。”张苑说，“很多网红店刚开业热度很高，可面包口感不稳定、酱汁味道敷衍，慢慢食客就不会再光顾。银川食客越来越挑剔，好不好吃一口就能分辨。”橙路也认同这个看法：“跟风容易，沉淀很难。希望这些新店能守住食材和味道，把这种舒服的简餐模式长久留下来。”

一座城市的美食活力，就藏在这些不断亮相的新店之中。从传统面食、西北硬菜，到现在百花齐放的新式简餐，银川的餐桌正在变得越来越多元。佛卡夏、三明治、创意意面、特色特调饮品，这些新式简餐不是要取代本土味道，而是给这座城市的食客多一种选择。

不必大张旗鼓地筹备一顿正餐，也不必为了饱腹将就一份快餐，在暖融融的店里，咬一口香气十足的佛卡夏，嗦一盘奶香绵长的意面，伴着柔和灯光慢慢吃。这股轻食简餐新风，带着松弛自在的气质，落在银川的街巷，慢慢融入年轻人的日常三餐，成为城市里一抹鲜活温柔的味觉风景。

责编/张宜 编辑/刘威 版式/梁惠琴 校对/杨进峰 宋辉