# 

白领自带盒饭三大秘籍

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/09/22 17:11

身边的同事越来越多的放弃在外就餐,而是带着盒饭消磨午餐时光。当然这一方面可以保证午餐的干净卫生,另一方面也可以秀秀自己的厨艺,何乐而不为呢!不过午餐也有几种不同的带法,省事或费时要看你自己选哪个!

#### 盒饭秘籍

## 羼羼该带不该带提前要知道

羼羼自制盒饭的种类其实也是有局限性的,但是好在它不会费很多钱,又能让你吃的干净,而且想吃什么自己做主,所以也可以避开局限性,随心搭配对身体有益的午餐。

## 羼羼 1.缓解疲劳防止吃饱犯困

羼羼午餐一定要吃好,这样不但可以补充营养,更能缓解上午工作的疲劳,而要做到这一点,就需要 多吃些可缓解疲劳的蛋白质,米饭、肉类、豆制品等都是最好的选择。

羼羼营养专家还指出,现在大部分上班族吃完午饭就犯困,主要是因为中午一餐摄入过多高脂高热量高糖的主食,它们能降低血液带氧能力,让人容易疲倦,所以防困就要多吃点素的,而正确的午餐顺序就是先吃肉,后吃菜,最后吃主食

#### 羼羼 2 . 菜只要八成熟

羼羼现在办公室里是空调、冰箱、微波炉样样齐全,所以一旦带饭,是必须通过微波炉加热,为了防止这个环节影响整体营养,所以备餐时,只要做八九成熟就可以了,这样一来,不但准备的时候省时 ,还能为午餐留下更多的营养,一举两得。

## 羼羼 3 . 绿叶蔬菜最好别带

羼羼在饭馆后厨,一般做绿叶菜都是不会烹饪太长时间,这也是为了防止营养流失,所以一般作为要 经过两道加热关的午餐来说,绿叶菜就最好不要带了,因为吃了对身体也没有好处。