

2025賽 0鏈 6鏟 01:40:10 - 1

最经典的主菜像红烧带鱼、炖鸡翅、炖牛肉、排骨等，这些菜除了可以单独做主菜食用，像鸡翅、牛肉、排骨还可以分别和白菜、土豆、山药等配搭，一种菜就可以演变出不同种类的菜肴，时间长也不腻，还能符合健康膳食搭配的标准。

小提示：炖肉类的食品可以多准备些，但是如果加入一些蔬菜就要随吃随做，这样不但可能保证菜的口感，蔬菜也不会因时间过长而致营养流失。

盒饭秘籍：该带不该带提前要知道

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。

1. 缓解疲劳防止吃饱犯困

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。

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，它们会降低血液带氧能力，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。

2. 菜只要八成熟

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，还能给午餐留下更多的营养，一举两得。

3. 绿叶蔬菜最好别带

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。