<u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 雖川梅益度沒如恒號提內是

带饭的3大秘籍和3项注意

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/16 13:27

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!

注意1:健康搭配需要细心准备

两菜一汤,一荤一素,再加上一种水果,这样的午餐对于上班族来说,几乎是一种奢求,但是需要你提前做好耐心的准备。

营养专家说,中午这顿饭重质又重量,要吃得饱更要吃得好。但是对于上班族来说,只吃九成饱即可,这样一来对身体有好处,更不会影响到下午的正常工作。

基本上忙了一天,不可能再为一顿第二天才能吃到肚子里的午饭费大劲,但是为了达到一举两得的效果,不妨在头一天的晚餐单上下下功夫,例如做一些肉菜搭配适当的菜式,这样多做出1/3的分量为第二天做准备,哪怕只有一个菜,只要搭配合理,也不用再多准备什么。

小提示:现在有各式各样的密封性好的饭盒可以协助你完成午餐大计,而健康的盒饭配搭就需要你多准备几个盒子,这样可以避免菜饭混放影响口味。

注意2:省心搭配头晚一定做功课

爸妈在身边的时候,不用你说,也会在晚餐上桌前把第二天要吃的饭菜提前预备出来,不过现在 大部分可怜的上班族们都需要自力更生,所以只能在头晚喂饱自己的时候提根弦为第二天的午饭花几 分钟时间。

有些人根本就是懒得中午和同事们为吃饭而排队,所以你大可在头天晚上在家附近的小馆子里买份爽口小凉菜,然后再把家中吃剩的菜和主食装在一起,省事得很。

当然要是效仿日式的便当直接带点寿司、手卷做午餐也可以,不过营养专家提示,吃这类的食物一定要通过微波炉加热,即使保存环境很完备,也要防止在空置的时间内食物变质影响身体健康。

小提示:一些如西红柿炒鸡蛋这样的简单又经典的菜式可以考虑一下,主食不要太单调,多变一下,也符合营养搭配。

注意3:中式主菜可以多做准备

记得中式菜肴里有不少是可以一下做足分量,一般在储存条件允许的情况下,可以做出三四天的 量来,而且分别再与其他蔬菜搭配就可以达到省时省力的效果。 最精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。

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,还能为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。