



24小时读者热线：96060

现代快报网 www.xdkb.net

主编：杨超 责编：唐蕾 美编：沈明 组版：王盛吉

现代快报
2015.1.28 星期三

都24

距离过年还有
21天每一篇关于年
终奖的新闻，都
在搅动你等
过年的心

从今天起，做个幸福的带饭族

工作日，你的午饭是什么？这是个伤脑筋的问题。选择在外就餐，花钱不说，还吃得不安全卫生，即使食材没问题，可外面餐馆为了提味，油盐放得多，不利于健康。选择自己带饭，虽然放心，可是又不知道带些什么菜。一起来看看达人们的便当盒吧。 钱坤 宋新晨

做些什么菜放进饭盒呢



豪华版

豪华版午餐必须要有肉类、海鲜类等“硬菜”。冬天最适合带暖暖的汤，空气不好，正好来点萝卜润一下。配上凉拌油麦菜和笋丁炒虾仁，品种丰富营养齐全，让同事看着都羡慕。

推荐：笋丁炒虾仁、麻酱油麦菜、萝卜山药排骨汤

点评：如此丰富的午餐，也需要用不同的容器盛装。为了中午的“盛宴”，提着大大小小的盒子去上班，也是值了。

文艺版

在八个小时的繁忙工作中，午休时间通常是上班族难得的悠闲时光。因此，对于不少上班族来说，午餐的价值不仅仅在于填饱肚子，也是生活品质的一种体现。也许，只有一份精致营养的文艺版午餐，才能满足“物质上的粮食”及“精神上的粮食”双重要求。这样的文艺版午餐通常制作过程相对复杂，但回头率和询问度极高。

推荐：清炒西兰花、西红柿炒鸡蛋、土豆烧牛肉

点评：文艺版的便当关键是摆盘，一个保温袋，一个双层饭盒。西兰花把西红柿炒鸡蛋和牛肉自然地分开，记得还要在米饭上撒点黑芝麻哦。



爱心版

带着爱心便当，最自豪的时候莫过于午餐时间。当别人问及谁做的午餐时，一定会高抬着头回答，“我老婆给我做的！”

推荐：荷包蛋、清炒土豆丝、可乐鸡翅

点评：荷包蛋是爱心便当必不可少的一道菜。虽然菜品“寒碜”了一点，没办法，老婆只会烧这几样，但里面包含着老婆的一份心意哦。

“乞丐”版

家中只剩下冷饭了，怎么办？怎么做出简单又营养均衡的便当呢？最方便的莫过于鸡蛋炒饭！不管怎么样，肯定能填饱肚子。

推荐：鸡蛋炒饭，如果可以，最好再配点小菜

点评：菜品单一，胃不好的最好少吃哦。相比豪华版，这份午餐只要一个饭盒，终于可以不洗那么多饭盒了。

减肥版

对于正处于减肥阶段的上班族来说，午餐尤为重要，保证营养的同时还要特别注意控制热量。一份健康营养的减肥版午餐通常选择蔬菜、水果、鱼类作食材。既然是减肥版，这类午餐就不要追求能吃得十分饱了，七八分饱就可以了。

推荐：金枪鱼三明治配圣女果

点评：全麦土司片配上金枪鱼罐头和甜玉米粒，餐后还有水果，这样的减肥餐不比大鱼大肉营养差。

注意细节，让你的午餐更健康

主食 大部分带饭族都是使用微波炉加热午餐便当，主食以米饭为主，如果注重营养，可以添加适量粗粮，做成粗粮米饭。

菜品 自带午餐最好避免绿叶菜，因为绿叶菜经过一夜放置，亚硝酸盐含量相对较高，而且长时间放置后再次加热也容易使菜变味变色，营养流失严重。带饭族可以选择莲藕、土豆等根茎类蔬菜，或者是大白菜等适合长时间炖煮的非绿叶菜来代替绿叶菜。

饭盒 微波炉加热最好使用玻璃或陶瓷饭盒。菜做好放凉后应立刻加盖，放于4℃冰箱保存，减少搅动饭菜。

装盘 如果你只有一个饭盒，又要带几种菜品，可以用生菜叶将不同的菜品分开，避免串味。

加热 为防止水分过度蒸发，加热时应盖上盖子；但如果放进微波炉的是有搭扣的塑料保鲜盒，切记把搭扣打开。根据饭菜份量，一般加热3-5分钟即可。

种类繁多的便当盒，怎么选

小时候带饭大家都使用清一色的铝制或不锈钢饭盒，而现在在一个办公室的同事想便当盒“撞衫”都不是一件容易事。

刘先生在新街口的写字楼里工作，楼下大大小小的餐馆都吃了个遍，最近他打算自带午餐，当他前往超市选购时，面对眼前款式各异的便当盒，他一时没了主意。塑料的、木质的、不锈钢的、自动加热功能的，让人眼花缭乱。



加热便当盒是近年来出现的一种新型的电加热饭盒，具有保温和通过电进行加热的功能。它采用了正温度系数的加热器循环恒温控制加热，速度快，且保证饭菜原汁原味。

塑料便当盒较常见，由于塑料本身的可塑性，塑料便当盒一般在设计上比较多样，比如可以分割成不同规格的小格子，每个空间都可以放置不同的食物。在选塑料饭盒时，首先要看餐盒标识是否齐全，认准QS标志；其次要用手测试盒体的硬度；三要闻餐盒是否有异味，合格的塑料餐盒多用食品级PP材料制成，无色无味。



不锈钢便当盒是“便当盒家族”里的“耐用王”，由于不锈钢材质本身具有的坚实耐用的特点，用它生产出来的便当盒更经得起时间的考验。但对于使用微波炉加热的人来说，它可能就不太适用了。

木质便当盒近年来在日本比较流行。随着人们生活水平的提高，环保意识的不断增强，木质便当盒越来越受到市场的青睐。木制便当盒从外观上独具特色，具有透气功能，并且能吸掉饭菜中的一部分油和水分，使米饭保持弹性。相比发泡塑料饭盒，木盒子更有显而易见的环保功能。



快报云媒ios版



快报云媒安卓版

更多内容详见
现代快报网
www.xdkb.net
或扫描二维码
下载快报云媒客户端