

知识



主食

对于上班带饭族而言，米饭是最好的主食，从微波炉加热的角度来讲，加热后的米饭基本上能保持原来的状态，馒头、大饼极容易变干，不宜微波炉加热。



肉类

带饭的肉类最好是低脂的。富含油脂的肥肉在微波炉加热时容易受热，析出的油汤会使加热变得不均匀，影响其他菜肴的加热效果。因此，荤菜最好挑选牛肉、鸡肉、瘦肉等肉类，烹饪菜肴时也应尽量避免煎炸。

食谱

牛肉生姜烧便当

食材：瘦牛肉 150g、洋葱半只、青辣椒两只、生姜一大颗、苹果泥（备选）；调味料：酱油、料酒、味精、生粉。

牛肉生姜烧便当的做法

1.瘦牛肉切片加少许生粉酱油料酒腌制备用；洋葱切丝备用；辣椒切片备用；生姜磨成泥状备用。

2.锅热油，下牛肉炒到半熟立马盛起；青椒稍微爆炒一下也盛起；下洋葱炒至变软。

3.等洋葱的时候准备酱汁；酱油料酒味精生姜泥混合；可以的话做一些苹果泥加进去会更好吃~

4.把牛肉青椒一起回锅和洋葱炒；加入酱汁翻炒到收汁就大功告成啦~

5.可以切卷心菜丝一起装盘；也可以随意再水煮些蔬菜煎个蛋卷作为便当配菜，姜汁牛肉拌米饭真心好吃得停不下来哈哈哈

蔬菜

刚刚我们才说过，叶类蔬菜不要带隔夜的。但素菜总是要吃的吧，因此，像番茄、茄子等茄类蔬菜，莲藕、红萝卜等茎类蔬菜含亚硝酸盐较少，或者像土豆、山药等薯类就成为带饭族的健康之选了。推荐菜式：番茄炒鸡蛋、土豆烧牛肉、红烧茄子、红萝卜冬菇炒豆干等菜品是带饭族收藏的经典菜单。

饭盒

在便当盒的选择上也有讲究。很多白领带饭时都会选择那些外观可爱的普通塑料便当盒，但是这样做并不健康。专家指出，带饭时应用真空保鲜盒、保温饭盒装饭菜，或放入专用的保温袋。到了公司，最好能放入冰箱，以尽量控制食物腐败的程度。考虑到食用前需要加热，可选择微波炉专用玻璃器皿盛装饭菜。

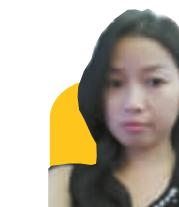
一个人带便当，吃的是精致

“起床后30分钟搞定，还不耽误洗漱”

砂锅。按照这样的方法，小姜基本上30分钟就能把早饭和午饭全部搞定了，中途还不耽误洗脸刷牙。

早上一起床，小姜做的第一件事情就是先煮饭，顺便洗个鸡蛋放在米粒上，再放个蒸架把鱼或者其他要蒸的菜都蒸上，饭熟了，菜自然也就好了。

“天气凉爽的时候，新鲜的虾类也是个不错的选择，但如果夏天就要慎重考虑了，万一天气太热馊了可就不好了。”小姜建议大家，要尽量避免绿色蔬菜，因为中午加热后口感就不太好。“其实也可以选择一些菇类、豆类的蔬菜，放在一起水煮，健康营养，还能搭配便当里的颜色。女孩子如果不是怕胖的话，也可以在便当里加一些肉类啦。不过如果要吃红烧肉啊什么的，就要提前一个晚上做好了啦。”



故事

白领便当高调走起
省钱健康一人食！
关注宁波白领午餐系列报道②

上周四，小D启动了“关注白领午餐”计划之后，就被不少人以各种威逼利诱要咱交出答案：中午吃什么？中午去哪吃。本次让我们先来听听大多数白领“带饭族”的心声。“为了省钱！为了再省钱！为了再省钱！为了健康！为了再健康！为了再健康！为了个性！为了再个性！为了再个性！”好，今天就让我们将这一口号进行到底，聊聊带便当上班的那些事儿。

记者 施忆秋 褚笑寒 蒲超琳

一群人带便当，吃的是热闹

“吃着别人家的饭菜，感觉特别香”



在李惠利医院内窥镜室，一到中午时分，茶水间就显得十分热闹。不大的空间里只够摆下一张小桌子，桌子上摆满了十多个大大小小的饭盒，每个里面都装了一道菜。饭盒刚刚从微波炉里加热拿出来，还散发着诱人的香味。

“我们每人从家里带一道菜来单位，中午就能凑上一桌啦。荤菜类为头天晚上准备，蔬菜类为当天早晨准备，大家分工合作，荤素搭配，营养均衡。”主管护师任丽娜刚刚忙完手头工作，她介绍说，“来我们这里做检查的患者比较多，等我们忙完了可能就错过了吃饭的时间点，出去吃又嫌麻烦。现在自己带饭菜过来，可以分批次吃饭，遇到同事拖班还能将饭菜预先留出来。”主管护师黄薇薇也说：“工作日中午大家在一起吃饭，非常热闹。吃着别人家的饭菜，感觉特别香。有时候还会互相讨论做菜的技巧。”

据内窥镜室护士长徐玉华介绍，科室自己带饭菜的传统由来已久。“从我三年前来这个部门时，带饭菜上班的传统就已经有3~4年了，现在每天上班带饭菜的同事有七八个人，大家一起边吃边聊，也增加了科室的凝聚力。这个传统将会一直传下去。”

下面四样隔夜菜最好不要带

警惕

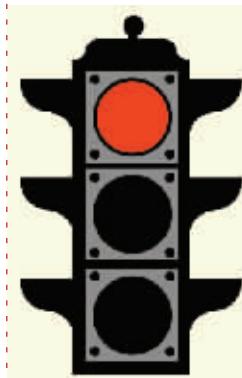
绿叶蔬菜

剩菜煮熟后如果搁置久了，或者经过2次加热后，菜叶中的盐分能产生亚硝酸盐，亚硝酸盐除了可导致食物中毒外，其进入人体可反应生成亚硝胺，亚硝胺是一种致癌物质，长期食用有害健康。这类蔬菜包括菜心、韭菜、菠菜、芥菜、甘蓝、大白菜等绿叶蔬菜，菠菜中的亚硝酸盐远远超过其他蔬菜。新鲜蔬菜应现炒现吃，中午没吃上，晚饭可相应多吃点。

剩汤

隔夜剩汤为了放进冰箱里保存，一般都要盛放在金属器皿中，但汤里的盐容易跟金属发生化学反应，产生硫醇等化合物溶解在汤中，对人体不利。

营养师告诉小D，带饭族在选择菜肴时要多费心思，在保证营养均衡的同时，还要注意食品安全问题。他还特别指出了叶菜、海鲜、凉拌、剩汤等4样菜肴不能带。



凉拌菜

凉拌菜多以蔬果类等加入油盐酱醋拌成，其风味是爽口酸辣，因为被称为海鲜，就是因为要在其新鲜时品尝才能吃出鲜美的味道。海鲜煮熟后隔夜放置，即使经微波炉加热，也无法保持其色泽和味道。另外，海鲜含有丰富的蛋白质，蛋白质久放后容易变质并分解出胺类物质，从而失去了应有的口感、风味和安全性，弄不好还会导致食物中毒。

海鲜

像鱼、虾、蟹类的海产品之所以被称为海鲜，就是因为要在其新鲜时品尝才能吃出鲜美的味道。海鲜煮熟后隔夜放置，即使经微波炉加热，也无法保持其色泽和味道。另外，海鲜含有丰富的蛋白质，蛋白质久放后容易变质并分解出胺类物质，从而失去了应有的口感、风味和安全性，弄不好还会导致食物中毒。

上班带饭的理由

还可以是秀恩爱、装风度、拯救世界……

1.带饭是炫耀媳妇的第一方式。以前我们公司根本没人带饭，后来老张因胃有毛病，吃不了食堂的饭，老张媳妇就变着花样给老张做饭，老张因此声誉鹊起，就连主任也点头哈腰地求老张多带点饭，分得半羹以解嘴馋之苦。其他人就更别说了，整天把老张捧为座上宾，围着老张团团转，更有人雷厉风行地效仿，让媳妇一显厨艺，带饭请大家品尝，就为赢得众人的赞扬。

2.把本来瘪瘪的公文包撑得鼓鼓的。就拿我来说吧，上班提的公文包很神气，无奈公文不多，总是轻飘飘的，所以“绅士风度”也显得轻飘飘的。我曾用塞废报纸、过期杂志的方法提高派头，可在家被媳妇讥讽，在公司被同事当作笑谈。现在好了，有饭盒撑着，公文包沉甸甸的，绝对抬升身份。在我们公司集体带饭的今天，不止一个客户说：“单看你们提着重重的公文包，就知道个个都是敬业的好员工！”

3.解决吃饭的烦恼。公司小食堂多次因停电、停气、停电梯而做不成饭，周边饭馆贵得要死，于是解决员工吃饭问题成了领导的第一要务。凡遇食堂无饭，就能把几位老总忙得手脚朝天，四处打电话“调餐”。待大家吃饱喝足领导喘过气来定下神后，发现我和老张等几位带饭者早已悠然地杀了几盘象棋，感慨之余表扬我们自力更生精神发扬得就是好，并非正式地号召大家向我们学习。

4.避免因午餐不卫生带来的健康问题。上次因停电、停气食堂无饭，公司紧

急订盒饭并派车接回来。不幸，不知是盒饭的卫生问题，还是在运输过程中没有做好卫生工作，饿过头的同事们如狼似虎地吃了那顿饭后，大部分人上吐下泻。带饭出自家人之手，当属卫生之最，如此好事没有大力推广是决策上的失误。自此在领导还未正式印发文件要求大家带饭之时，带饭已似雨后春笋蔚然成风，成为大家的自觉行动。

5.节约公司成本。由于公司带便当的职员越来越多，领导决定取消小食堂。这样既减少了人员，节省了开支，又使得食堂腾出的房间另作它用，弥补了公用房的紧张……

6.带饭促进了同事之间的团结。前些天，小赵与老宋闹矛盾，两人很少说话，工作上也是疙疙瘩瘩的。那天午饭，因小赵的饭盒和老宋的饭盒很接近，吃完饭后两人都拿错了饭盒，更巧的是他们带的饭都是西红柿炒肉片和馒头，吃完后才知道吃错了。两人都不好意思，互相道歉后又寒暄起来，矛盾因此化解了。另外，午饭时大家边吃边相互问着对方带的什么饭，探讨如何炒菜，把自己的拿手好菜教给别人……每天午饭办公室最热闹，大家就像一家人一样！

7.有助于节约粮食。在粮食危机日趋严峻的今天，请大家节约粮食。因为在世界的某个，还有很多没有饭吃的人，而在另一边，上班族的外卖正大量堆积在垃圾堆，自己带饭是我们对这个世界力所能及的贡献。