

# 知识

## 一份健康便当是这样组成的

那么什么样的便当才是健康便当呢？营养师告诉记者，主食最好是米饭，素菜首选茄类、薯类、茎类，荤菜要挑低脂的。一份营养均衡的午餐，需要包含以下几个方面：



### 主食

对于上班族带饭族而言，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。



### 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式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漂亮的普通塑料便当盒，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。



### 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

# 关注宁波白领午餐系列报道② 省钱健康一人食！ 白领便当高调走起



# 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。

## 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，因没有经加热处理，在加工过程中容易滋生细菌。因此，即使放入冰箱里过夜，也容易变质。如果放入饭盒与其他菜肴一起加热，也失去了原有的口感，而且影响其他菜肴的味道。

## 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。



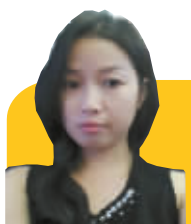
# 便当聚餐

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！为了再再省钱！为了健康！为了再健康！为了再再健康！为了再再健康！为了个性！为了再个性！为了再再个性！”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 褚寒寒 蒲超琳



## 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”



宁波姑娘小姜是个称职的吃货，不仅爱吃，还会自己做。因为不喜欢食堂的饭菜，她从去年开始自己带便当上班。  
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，但如果是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了。“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。”  
一个电饭煲、一个炒锅，再一个煲汤的

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。  
“其实我每一天晚上都先做好准备工作。该洗的洗好，该切的切好，放在保险盒里。虽然可能会损失一些营养，但是省时间呀。而且不管怎么说，都要比外面买的干净些。我就不信外面饭店食堂的菜就一定是现做的！”  
每周买菜前，小姜都会计划好下一周的食谱配菜。“我每天都会准备四五样东西，颜色丰富些。一般会选择时令菜，什么新鲜吃什么。像这样的冬天，就再配上一壶暖暖的汤水，萝卜牛腩汤、土豆排骨汤什么的。准备一个好点的焖烧壶，到中午汤还是烫的。整个人心中都暖呼呼的。”小姜会尽量让每天的饭菜不重复，并保证营养。有时候工作忙碌，看着饭盒里精致的菜肴，心情也会变得很好。

# 故事

## 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饭的技巧。”  
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。”

