

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!



从今天起,做个幸福的带饭族

A 做些什么菜放进饭盒呢?



豪华版

豪华版午餐必须有肉类、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,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:清炒西蓝花、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。西蓝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,你一定会高抬起头回答:“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,胃不好的人最好少吃哦。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。

B 怎样让午餐更健康?

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。菜做好放凉后应立即加盖,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;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。

C 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,而现在一个办公室的同事想便当“撞衫”都不是一件容易事,塑料的、木质的、不锈钢的……各种饭盒让人眼花缭乱。

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。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”,由于不锈钢具有坚固耐用的特点,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。木制便当盒外观独具特色,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。(现快)

料理台

想炒一手好菜 先学会如何加水

菜炒得好不好除了火候、调味等因素,水也是关键。炒菜的时候如果水用得好,不仅能提高菜的口感,使其色泽更好看,还能在最大程度上保留营养。接下来,就给大家介绍几个炒菜加水的小窍门。

炒青菜:加水要用开水

炒青菜时如果加入凉水,锅内温度会突然下降,使青菜在锅里翻炒的时间延长,让菜变老变硬。可以加少量开水,这样炒出来的青菜会相对脆嫩一些。无论炖肉还是煲汤,中途加水都应该首选热水。

豆腐:下锅前用热水泡一下

豆腐是一种可塑性极强的食材,但很大一部分人却难以接受豆腐的豆腥味。其实,去除豆腥味的很简单,在下锅前将豆腐放入热水中浸泡5-10分钟即可。此外,如果在热水中加点盐,还能让豆腐更紧致,不易破碎。

煮鱼:用冷、热水效果不同

煮鱼加热水和冷水都可以,但加不同水的效果有所不同。如果是喝鱼汤,应将鱼放在冷水中,大火煮开换小火炖,这样可以将鱼的鲜味全部煮进汤中。如果是吃鱼肉,则要热水下锅,防止冷水破坏鱼肉的口感和营养。

炒鸡蛋:加水不粘锅

在打鸡蛋时把清水和鸡蛋加到一起打匀,放入锅中小火慢炒,鸡蛋口感会特别嫩滑蓬松。一般炒5个鸡蛋,加50克左右的水比较适合,最多不超过100克。此外,煎蛋时在蛋黄即将凝固之际,浇一小勺凉开水,会让蛋熟后又黄又嫩。(宗和)

家庭菜谱



花生牛轧糖 过年零食学起来

花生牛轧糖对于很多人来说,是一种特别的美味零食,香浓、甜蜜,每嚼一口都能感受到浓浓的满足。然而,小时候常吃的牛轧糖现在吃已经不那么可口了,香味儿大过明显,现在,大伙儿时兴代购台湾的纯手工牛轧糖。其实,你也可以自己在动手制作牛轧糖,快来学学这个简单易上手的方法吧!

步骤:1.把300g花生去壳去红衣,放烤箱以130摄氏度上下的火烤8分钟左右,取出来切碎。没有烤箱的话,这一步可以省略。2.把黄油放进不粘锅里,小火融化。黄油融化后,把棉花糖倒进去,小火融化,和黄油完全搅拌均匀。3.倒入奶粉搅拌(还是小火),完全搅拌后,铺开,倒入花生米。花生米一定要搅拌均匀,关火,揉成团。4.铺在砧板上或者别的容器内,按压平整,厚度正好。等变硬后,用刀把糖切成小块即可。

小贴士:1.熬糖浆一定要用小火,将糖浆滴入水里,如果糖浆在水里冷却后能形成坚硬的小糖珠,就表示煮好了。2.花生可以换成大杏仁、腰果、开心果等其他坚果。3.切的时候感觉黏可以撒出些面粉,以免粘在刀上,切出来形状就不好看了。(王乐)