

有營帶飯餐單推介

飯盒名稱	主要食材簡介		製作注意事項
翠玉瓜炒蝦球配糙米飯	翠玉瓜 蝦球 燈籠椒 蒜蓉 XO醬	蠔油 橄欖油 鹽 糙米飯	- 食安中心建議，以水灼方法先將瓜菜類烹煮，可減低蔬菜的硝酸鹽含量。 - 將蝦球用沸水稍稍烹煮，可代替傳統的「走油」，保持蝦球的爽口感覺，及減少油分攝取。
鮮茄帶子長通粉	長通粉 帶子 車厘茄 洋葱 紅蘿蔔	蒜蓉 茄膏、蕃茄醬 羅勒 鹽及胡椒粉	- 宜先將帶子煮至全熟才用作帶飯。 - 由於半生熟食物含菌量比較高，儲存一晚後細菌容易滋生及繁殖，翻熱時溫度也未必能足以去除全部細菌。
照燒汁雞扒拼西蘭花紅米飯	雞扒一塊（去皮） 西蘭花	紅蘿蔔 芥花籽油 燒汁（味醃、日式豉油、糖） 紅米飯	- 烹調前先將雞扒的皮和脂肪除去，可減低飽和脂肪攝取量，從而減低患上心血管疾病的機會。 - 由於莖葉類蔬菜硝酸鹽含量最高，可選擇硝酸鹽含量偏低的蔬菜，如西蘭花及紅蘿蔔，用作帶飯之選。



養和醫院營養師
羅銘駿



綠葉蔬菜不宜帶飯？

不少打工仔為求食得健康，或會選擇在家中預先準備午餐帶回工作地點，於午膳時間以微波爐翻熱作午餐。但不少常見食材，如菜心和菠菜等，有機會因隔夜後食用、用微波爐加熱等原因，從而影響健康，因此須多注意飯盒中的選材。

本期營養師將為大家拆解帶飯如何食得健康，有甚麼食材適宜帶飯，準備午餐時須注意事項等資訊。

撰文：梁仲泰 設計：林彥博

拆解健康帶飯守則

飯盒存放須知

在準備帶飯的食物時，須注意以下事情，以免產生食物安全風險。

羅銘駿說：「用於帶飯的食材，如果與前一晚的晚餐一同準備，最好在進食前預留帶飯的分量，避免在完成晚餐後，才留起吃剩的餸菜帶飯，因為吃過的餸菜可能沾有口水，沾有口水的餸菜在存放的過程中有機會滋生細菌；煮好的飯盒不應立刻放入雪櫃，但同時亦不宜在室溫中存放太長時間，最理想是在室溫存放不超過三十分鐘，放涼後將飯盒放進攝氏四度以下的雪櫃中冷藏，待翌日上班前才取出；而在上班途中，亦應該將飯盒放在保溫袋中，以免途中於室溫停留過久，令食物變壞。」

使用微波爐翻熱的過程中，應以蓋子或保鮮紙覆蓋食物，同時應確保微波爐的溫度設定在七十五度以上（高溫），並加熱約三分鐘至有熱氣釋出，方可確保殺死食物中的細菌；如果擔心食物在加熱後會太乾，可以在加熱前先灑一點水在食物上，加熱後就不會令食物太乾，亦可以確保食物均勻地受熱。☑

▶帶飯的飯盒在雪櫃中取出後應放進保溫袋並盡快放入雪櫃，以免變壞。



凍食應即日準備、進食

日式冷便當、三文治等凍食亦是帶飯選擇，這類不需加熱的「飯盒」，亦可能有隱藏的食物安全風險。

羅銘駿說：「這類凍食的飯盒不需加熱就可以進食，如果便當中的菜式水分較多，很容易就會滋生細菌，加上日式的料理方法，部分肉類未必會完全煮熟處理，較容易滋生沙門氏菌、金黃葡萄球菌等細菌；三文治、壽司等凍食亦不建議在前一晚準備，翌日再帶回公司進食，以免進食後有機會導致腹瀉，甚至食物中毒。」

他建議，計劃製作三文治等凍食作午餐時，應該在進食當日準備，並選擇全熟的肉類、水分少的食材，盡量不要將食物隔夜再食，以免有食物安全風險。



▶壽司等凍食應在進食當日準備，盡量不要留隔夜以免產生食安風險。

綠葉蔬菜不宜隔夜

綠葉蔬菜的硝酸鹽含量高，並不建議在前一晚預先煮好留待翌日帶飯時進食。

羅銘駿說：「不少食物都含有硝酸鹽，但這些食物一經煮熟並存放一段時間，易滋生細菌，而酵素會令硝酸鹽轉化成亞硝酸鹽。亞硝酸鹽是一種對人體健康有害的化學物質，因此硝酸鹽含量偏高的綠葉蔬菜，如菠菜、菜心等，並不適合在前一晚煮好，待翌日再翻熱食用，最好選擇西蘭花、椰菜花、翠玉瓜、青瓜等硝酸鹽含量較低的蔬菜；另外，香腸、火腿等加工食物一般都會加入硝酸鹽作防腐用途，同樣有機會在儲存的過程中出現亞硝酸鹽，同樣不適宜用作『帶飯』食材。」

如果食材中必須備有綠葉蔬菜，可以在早一日烹調前先用熱水稍灼，之後才炒菜。這是由於硝酸鹽可溶於水，在清洗和灼菜過程可以去除大部分硝酸鹽，冀能在儲存時減少產生亞硝酸鹽，惟建議帶飯應盡量避免選擇綠葉蔬菜。」

此外，從營養層面而言，建議可多選含脂溶性維他命的蔬菜，例如含豐富類胡蘿蔔

素的南瓜、紅蘿蔔等橙黃色類蔬菜，因為脂溶性維他命不會因翻熱而嚴重流失。至於維他命B、C等水溶性維他命，則會因高溫而被破壞，亦會隨着灼菜過程從水中流失。



◀◀西蘭花、椰菜花等硝酸鹽含量較低，較少機會轉化成有害的亞硝酸鹽。

▼帶飯的肉類應選擇全熟的肉類，以免因滋生細菌而食物中毒。



全熟肉類最理想

帶飯的食材最好準備一些已經完全煮熟的食物，以免食物在儲存的過程中因滋生細菌而變壞。

養和醫院營養師羅銘駿說：「未煮熟的食物在攝氏四至六十度的環境中，容易滋生細菌，而微波爐翻熱食物的過程中，未必能夠將細菌完全殺死。如果帶飯的食物中有白切雞等未完全煮熟的食物，由出門上班到午間翻熱的一段時間內，有可能已滋生細菌，構成食物安全的風險，或會出現食物中毒，因此在自行準備飯盒時，應選擇一些已經完全煮熟的肉類。」