

自己做便當・衛生又安全

／劉斌

最近幾個月，接二連三的在報紙上看到吃「便當」中毒事件，造成上吐下瀉而住進醫院的消息。使人看到「便當」就有點怕怕。「便當」是目前上班族和學生每日生活必需品，也是團體活動餐食不可缺。

如果我們能夠自己動手做「便當」，不但衛生安全又可口，而且不會發生中毒事件。那麼要如何做好一個衛生可口的便當，本人特地訪問農會的家政指導員，餐飲業專家，請教他們做便當的方法，整理後歸納下列六點，提供給各位參考：

一、要注意飯盒的潔淨：自己做的便當，最好用不銹鋼便當盒來裝飯，便當盒洗淨後，一定要將水份擦乾，不可帶一絲水份，即使是開水洗滌，也須擦乾，然後再裝飯菜。

二、所裝的飯菜，如果是熱飯，必須用熱菜；如果是冷飯，則必須用冷菜。如果熱飯冷菜，或是冷飯熱菜夾置，都很容易變壞、變味、變質，

應特別注意。

三、如果裝的是熱飯和熱菜，必須稍等五分鐘後，讓熱氣散盡後再加盒蓋，否則熱氣悶入便當盒內，飯菜容易變味變質。

四、裝飯時，最好保持原來鍋內的飯塊，不必將其搗散，因為整塊的不易變質。

五、便當盒內的飯和菜，最好分別放置，飯和菜混置在一起容易變味，因此買便當盒時，應選有飯菜分格的。

六、便當盒在攜帶途中，應盡少震動，如果放在機車箱內沿途奔跑，飯菜震得狼藉不堪，容易變質，應注意。

本人再進一步請教便當盒的菜餚，要帶些什麼，要怎樣處理，才不會變質，變味？下面是家政專家提供的五項要點，提供給讀者參考：

1. 不變的菜質：便當必須選用不易出湯汁、或者較不易因加熱而變色的菜餚：如四季豆、豌豆夾，芥藍菜、芥菜、胡蘿蔔、筍……等。而且爲了保持這些菜的原來色澤，防止

蒸熱之後變色，炒到七分熟即可。

2. 剔除骨頭：便當盒容量有限，如帶些魚排、排骨、雞肉、鴨肉……等，最好先將骨頭剔除後，再裝入便當盒。

3. 要色香味俱全：飯盒的製作，除了應注意營養和衛生外，還要重視色、香、味的要求，以達到整體的美觀，提高食慾。

4. 富變化的菜色，爲使便當變化多端，百吃不膩，可從變換食物種類，烹調方法，及鹹、甜、辣等調味的運用，來提高食慾。另外便當盒中放些開胃的小菜：如酸菜、蘿蔔干、花瓜、豆豉……等等，或者選用梅干扣肉、三杯雞等，口味較重的菜餚來變化菜色。

5. 菜餚要新鮮：裝入便當盒的菜餚，不但要營養衛生，還要新鮮，不可用前晚吃過的菜，裝入便當。如前晚的菜，準備次日裝便當用，應先特別留起來，以保持清潔而免變壞。

