

## 外出 2 天就能煮出 1 星期飯餸

各位老友記有否試過因為不方便外出購物，而令餸菜款式變得單調，亦擔心營養不均衡呢？今天就讓我跟大家分享一下，如何能減少外出購物的次數，仍能煮出多元化的營養菜式吧！我們會以外出兩天就能煮出 14 餐不同款式的營養菜式作例子。

其實要做到減少外出購物卻又能煮出多元化菜式，最緊要是日常於家中常備一些乾貨，這些乾貨包括：雪耳、冬菇、雲耳、木耳或一些乾豆類，它們有一個共通點，就是都含豐富的纖維素，不但可以令我們的飲食變得更多元化，亦對我們的健康有益處。

另外，也可以在家中常備一些雪藏食物，有些老友記或會問：「雪藏食物的營養價值是否比新鮮食物差呢？」其實雪藏食物的營養價值跟新鮮食物差不多，所以我們可以在家中適量存放一些雪藏食物，例如：急凍雜菜粒或一些急凍的肉類（雞扒、魚柳或豬扒），那麼便不用擔心因為減少了買餸的次數，而令個人飲食缺少了肉類或蔬菜類的攝取量。

除了家中要有一些恆常貯備的材料外，預先計劃亦十分重要。以下讓我們一起計劃四天的餐單。

各位老友記圖中可見一個四天的餐單；餐單上的早、午、晚三餐的款式也不會重複。餐單上亦用了不同的顏色來顯示，就讓我來解釋一下顏色的背後意思吧！圖中紅色字體代表了我們建議大家在家中恆常貯備的食物材料，例如：脫脂奶和麥皮。又或可貯存一些急凍食材，例如雜菜粒和雞腿肉。如果已有這些恆常的貯備材料，再加上悉心的計劃，就很容易做到外出一天便買到四天的餸菜。

當計劃了四天的餐單後，我們便要寫下購物清單。

大家可以看到這張購物清單左邊寫下要買的材料，例如：鯪魚片、白蘿蔔、絲瓜、盒裝豆腐、西蘭花、菜心、瘦豬肉和茄子；右邊則寫下所需的分量。如果仔細一看，你會發現因為經過精心安排，我們所需的分量並不會因為太少而難以購買。另一方面，寫下清單的好處，就是我們可以清晰看到所需要買的東西和食物的安排，這樣便可減少在街市或超市，因為忘記要買甚麼而浪費了時間漫無目的地閒逛。

到了星期五，又是時候計劃另外三日的餐單。

大家可以看到這張三日的餐單，均是使用了一些乾貨，如：眉豆和百合。另外亦配搭了一些急凍材料，例如雪藏魚柳，再加上新鮮食材而組成了六餐不同的菜式。

計劃好三日的餐單後，是時候寫下購物清單。

這張購物清單同樣寫下了所需要的材料和分量，可以說是一目了然。購物時就不用擔心漏買，亦不用擔心買回來的東西忘記了應該甚麼時候煮來吃。

如果真的不方便買餸，有時候可以考慮「一餸兩吃」。

何謂「一餸兩吃」呢？可以留意以下例子讓大家參考一下：午餐時的馬蹄蒸肉餅，吃剩的肉餅可以加入一些新配料，例如：勝瓜和雲耳，晚餐的菜式變成了另一道菜式勝瓜雲耳煮肉碎。這樣可減少因為進食同一款菜式，而覺得沉悶、單調和缺乏營養。

如果一天買了幾天食材，貯存食材方面又有甚麼要留意呢？

緊記存放乾貨於陰涼處，避免直接被陽光照射，如發現乾貨變得有點濕、有異樣或有怪味，便不宜食用。

至於濕貨的貯存，就讓我跟大家分享一些基本的冷凍技巧：

首先，將材料分成小分及攤平，有助增加材料的冷空氣接觸面，加速冷凍；

第二，要抹乾食材表面水分，減低變壞的機會；

第三，使用清潔的筷子來處理食材；

最後，將材料放入小型食物盒內貯存或用保鮮紙包好。

至於雪藏食物方面，須存放在攝氏零下 **18** 度或以下 (即雪櫃的冰格內)，並須依照包裝上的食用限期前食用。如果發現雪藏食物的包裝內有很多碎冰，即表示這食物曾經解凍，然後再雪藏，可能已滋生細菌，不宜選購。

至於蔬菜貯存方面，新鮮有葉蔬菜可先用清潔的廚房紙包好，並放在雪櫃的水果格中作短暫貯存。放在雪櫃貯存的有葉蔬菜不宜預先清洗，否則蔬菜因太多水分而變得濕爛；亦不應太早切開蔬菜，以免滋生細菌和令營養流失。

如果「一餸兩吃」，貯存熟食方面有甚麼要留意呢？

- 熟食應該放入雪櫃貯存；
- 存放於雪櫃內的熟食不應超過三天；
- 如發現食物已變壞，應立即棄掉；
- 翻熱食物必須先徹底翻熱至「大滾」(攝氏 75 度或以上)方可進食。

今天很高興跟大家分享如何外出兩天就能煮出一星期 14 餐不同的營養菜式，如果大家想知道更多有關長者健康訊息，歡迎瀏覽我們的網頁或致電我們的長者健康資訊專線，再見！