



註冊營養師

**Gloria Tse** (FB: 註冊營養師 Gloria-Nutri Life)

澳洲註冊營養師及體適能運動教練，  
為 NutriLife 營養顧問中心創辦人。  
經常在 Facebook 與大眾分享減肥食譜、零食和外出飲食選擇。  
反對節食，堅持減磅是吃得飽肚吃得開心。

全城抗疫，不少人都盡量避免出街吃飯，上班族也會自備飯盒。  
今次介紹這個鹽麴三文魚飯盒給大家，做法簡單，營養豐富，  
當中的 Omega-3 有效增強免疫力，又能護膚，卡路里只有約 500kcal，健康低卡！

# 低卡 X 抗疫 X 護膚 鹽麴三文魚飯盒

自製飯盒的好處，就是可以控制卡路里吸收，像這個飯盒只有約 500kcal，低卡之餘，又可增強免疫力及護膚，可以一舉三得！三文魚含有豐富的 Omega-3，有效增強免疫力，亦含抗氧化物，有護膚的功效。抗疫期間，大家可能減少外出，少了機會曬太陽，令身體無法製造足夠的維他命 D，影響了免疫力。此時也可吃三文魚或鯖魚補充維他命 D，這個飯盒的三文魚份量 (120 克)，已能滿足全日所需的維他命 D。

上班族做飯盒，很多時是前晚準備，許多人都擔心隔夜的三文魚腥味重，這個食譜的三文魚則以鹽麴醃過，有效提鮮之餘，亦能辟腥。坊間亦流傳隔夜菜含有硝酸鹽及亞硝酸鹽，在身體中轉化成致癌物，但食物安全中心已說明蔬菜的硝酸鹽含量其實很低，市民不用過於擔心，隔夜菜的存放時間不超過 1 天便可以。如果還是不放心的話，可以選用含較低硝酸鹽的蔬菜，如這個食譜中的西蘭花、甘筍及粟米芯，避免帶菜心、菠菜、芹菜等含較高硝酸鹽的蔬菜。



## 材料：

三文魚	120 克
味醂	2 茶匙
鹽麴	1 湯匙
五穀飯	1 碗
粟米芯	4 條
甘筍	1 條
西蘭花	1/2 碗
鹽	少許
油	1 茶匙

**三色蔬菜**

3款蔬菜都含較低的硝酸鹽。甘筍含胡蘿蔔素，有助保持上呼吸道黏膜分泌，抵抗細菌入侵；西蘭花含葉酸，可用作製造 DNA，當中包括免疫系統中的 T 淋巴細胞，有助保持免疫系統有效運作。

**三文魚**

含豐富的 Omega-3、維他命 D 及抗氧化物，可增強免疫力、滋潤皮膚、保持皮膚年輕，每星期吃 2 至 3 次，已可滿足一個星期所需。

**鹽麴**

能夠提升食物的鮮味，又可以令肉質變得鬆軟，很多日本人早已將此取代鹽，用來醃魚醃肉之餘，滾湯、焗麵包一樣派得上用場。

**五穀飯**

比白飯高纖維，飽肚感更持久，可預防便秘，令腸道暢通。當中的紅米含有花青素，有助阻擋藍光對眼睛的傷害。

## 鹽麴三文魚飯盒做法：

- ① 三文魚以味醂、鹽麴醃 30 分鐘。
- ② 粟米芯、甘筍、西蘭花洗淨切粒。
- ③ 下少許鹽，將粟米仔、甘筍、西蘭花焗熟。
- ④ 燒熱易潔鑊，下油，以中細火煎熟三文魚。
- ⑤ 將所有食材放入飯盒即成。

