

健康就餐指南

Jiankang Jiucan Zhinan

一本教你自我健康管理饮食的书!

张 弘 · 著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

饭店人气菜谱能量排名,指导自我健康管理饮食

健康就餐指南

一本教你自我健康管理饮食的书

张弘 著

孙桂菊 审稿

东南大学出版社
· 南京 ·

内容简介

本书详细介绍了中外各大菜系、小吃、饮料共 17 类 284 个人气餐谱的风味特色、烹调技巧和选材用料,并算出每个菜、食谱中所有配料的总热量和提供的蛋白质含量。本书还为每个菜谱配有图片和小提示,分析用料成分,提示营养特点,介绍特殊材料,指导健康食用。本书也涉及了平时不为重视的若干鲜为人知的营养知识,全方位地指导健康用餐。本书告诉读者,对美味食品要用眼品尝、用脑进餐、用智慧管理、自控饮食、保持健康。

本书图文并茂,通俗易懂,实用好学,可供各类人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康就餐指南 / 张弘著. —南京:东南大学出版社,2012.10

ISBN 978-7-5641-3771-7

I. ①健… II. ①张… III. ①保健-食谱②膳食营养-基本知识 IV. ①TS972.161②R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 233664 号

健康就餐指南

出版发行	东南大学出版社		
社 址	南京市四牌楼 2 号		
出版人	江建中		
邮 编	210096		
印 刷	南京京新印刷厂		
开 本	787 mm × 1092 mm	1/16	
印 张	7.5		
字 数	150 千字		
书 号	ISBN 978-7-5641-3771-7		
版 次	2012 年 10 月第 1 版	2012 年 10 月第 1 次印刷	
印 数	1—3000		
定 价	28.00 元		

* 凡因印装质量问题,可直接与营销部调换。电话:025-83791830。

序

2009年8月,我到上海开会,见到了留日学者张弘女士,拜读了她撰写的《健康就餐指南》样书,其图文并茂,新颖活泼,深入浅出,通俗易懂,颇受一些教授的好评。这是一本日式风格的 pocket book 式册子,小巧轻便,便于携带。坐在餐桌前,随手翻翻,用脑估算,合理点餐,健康用餐,轻松搞定。我当场鼓励她尽快完成全文。今天,她终于完稿,即将给广大热爱健康的读者提供一个健康就餐指南。

她1989年7月毕业于湖南医学院预防医学系,获毒理学硕士学位。同年11月,我们在青岛市召开的全国首届生化毒理学会认识,她在首都医学院预防医学系执鞭从教。后来曾多次在毒理学学术会议相见,互相交流、学习。1992年,她去了日本东京药科大学做“客员研究员”。我分别去了法国、意大利、韩国和美国做访问学者,各自为工作、生活奔波,联系甚少。

再见时已是18年之后,我们都走进了中年,对健康与疾病的体会更为深刻。她几年前回国,在上海经营一家“健康管理工作室”,借鉴日本健康管理的理念,从事“健康管理”的朝阳事业。本书是她健康管理工作室的初步成绩,值得拍手鼓掌,推荐给大家学习。

我国的健康管理工作困难不少,要改变那些长期形成的不良生活习惯,实在不是一件容易的事情。张女士撰写的《健康就餐指南》可望为大家的健康饮食提供有益的指导意见,愿大家身体健康、长寿!

广西医科大学公共卫生学院教授 姜岳明

2012年6月15日于南宁

内容多彩 知识丰富

1. **单位热量。**本书将中外各大菜系,加糕点、小吃、饮料共 17 类,284 个人气食谱进行了单位热量有序排名。即计算出每个菜谱所有配料(某些菜谱的配料含非可食部分)的总重量(g)与总热量(kcal),求出该菜谱每克重量提供的千卡热量,并对此单位热量进行从低到高的有序排列。参照单位热量,选餐时建议从低到高;用餐时调整摄入重量,控制自己的摄取热量。
2. **单位蛋白质。**本书还对每份菜谱提供的蛋白质(g)进行了计算。参照单位蛋白质,用餐时可以控制和保证自己的一日蛋白质摄入量。
3. **菜谱与用料。**本书详细列举了各菜谱烹调时所需主料、辅料和调料的名称和用量。特别对油和盐的用量做有详细记载,帮助自我调整油和盐的摄入量。由于篇幅有限,对其他调料的用量,部分只列出了名称和用量的总和。
4. **图文并茂,明了易记。**本书为各个菜谱配有参照图片和小提示。分析用料成分,提示营养特点,介绍特殊材料,指导健康食用。同时也涉及了平时不为重视的若干鲜为人知的营养知识,全方位地指导健康用餐。
5. **规范计算,统一概念。**本书涉及的热量和蛋白质计算,以“中国食物成分表(2002 年版)”为准,“中国食物成分表(2004 年版)”为辅。少数用料参照了日本的营养和能量计算网站(<http://www.eiyoukeisan.com/>),极少数参照了国内网络信息。本书涉及的结论主要参照了中国营养学会编著的《中国居民膳食指南 2007》。
6. **汇总在菜系,提高在认识。**本书对各菜系的风味特色、烹调技巧、选材用料做了汇总,并给予了健康巧妙的食用指导。在掌握各个菜谱的单位热量排序的前提下,读者可将健康用餐的知识升华到菜系,掌握各菜系菜谱的热量分布趋势。做到心中有方针,筷子有方向,嘴巴有数量;用眼品尝,用脑进餐,用智管理,自控饮食,控制体重,保持健康。
7. **本书的单位热量排名仅供参考。**各国各菜系品种繁多,著者很难包罗全部菜谱;少数食用材料的组成复杂,精确热量困难;同一菜谱做法多样,统一总热量数字困难;同一菜谱名可属几个菜系,而不同的菜系配料选用不同,导致总热量有所不同。故本书的单位热量排名,仅在本书所记配料前提下成立。



正确使用本书

请参照下列步骤,正确使用本书。

第一步,了解自己的“体型”。

通过计算身体质量指数(BMI)来判断自己的体型:

$$\text{BMI 值}(\text{kg}/\text{m}^2) = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身高}(\text{m}) \times \text{身高}(\text{m})}$$

BMI 值(kg/m^2)	体型
BMI 值 < 18.5	消瘦
$18.5 \leq \text{BMI 值} < 24$	正常
$24 \leq \text{BMI 值} < 28$	超重
BMI 值 ≥ 28	肥胖

第二步,确定自己的“每日热量摄取量”和“每日蛋白质摄取量”。

1. 每日热量摄取量

中国营养学会推荐,健康成年人的每日热量摄入量为 1 800 ~ 2 600 kcal。

实际中应根据自己的生理状态、生活特点、身体活动程度及体重情况进行调整。

2. 每日蛋白质摄取量

以健康成年男性,轻体力劳动者每日热量摄取量为 2 400 kcal 为例。

1) WHO 推荐,一日膳食热量中由蛋白质提供的热量应占 11% ~ 15%。

故,成年男性的每日摄取热量中,由蛋白质提供的热量应为 264 ~ 360 kcal。

计算公式:

$$2\,400 \times 11\% \sim 2\,400 \text{ kcal} \times 15\% = 264 \sim 360 \text{ kcal}$$

2) 而 1 g 蛋白质提供的热量为 4 kcal。

故,成年男性的每日蛋白质摄取量应为 66 ~ 90 g。

WHO推荐适宜膳食热量构成是:

来自碳水化合物的热量为55%~65%;

来自脂肪的热量20%~30%;

来自蛋白质的热量为11%~15%。

1g碳水化合物提供的热量为4kcal;

1g脂肪提供的热量为9kcal;

1g蛋白质提供的热量为4kcal。

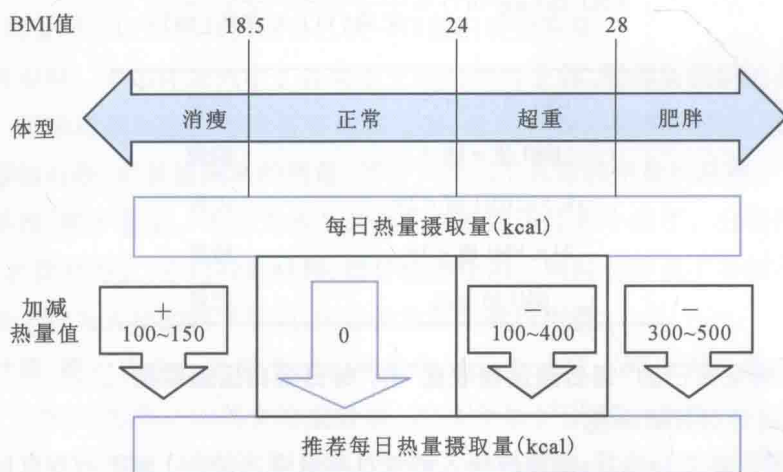


计算公式: $264 \text{ kcal} \div 4 \text{ g/kcal} \sim 360 \text{ kcal} \div 4 \text{ g/kcal} = 66 \sim 90 \text{ g}$

热量的单位为卡路里(cal),在营养学上常使用千卡(kcal)。
千卡是指使一千克的水在一个大气压上升高1℃时所需要的热量。

第三步,计算“推荐每日热量摄取量”。

参照下图,在“每日热量摄取量”的基础上,参照 BMI 值分类的“体型”,各自加减若干热量值,得到相应的“推荐每日热量摄取量”。



第四步,记录一日的饮食情况,计算一日摄取总热量及三餐热量分配比例。

1. 详细记录一日中的摄取食物及摄取量,含三餐、加餐、点心、饮料等。
2. 参照本书的相关数据,计算一日三餐摄入总热量、总蛋白量、总油量和总盐量。
3. 算出三餐摄取热量的分配比例。

一天的热量摄取中,
早餐应占总热量的25%~30%;
午餐应占总热量的30%~40%;
晚餐应占总热量的30%~40%。

提示

本步为最繁琐的一步,也是最关键的一步。记录和计算比较麻烦,重复熟练最为重要。

第五步,控制油和盐的摄入量,保证每日饮水量。

1. 每天烹调油的摄取量不超过 25 ~ 30 g。
2. 每天食盐的摄入量不超过 6 g(包括酱油、酱菜等食物中的食盐含量)。
3. 每天的饮水不少于 1 200 ml。

最佳三餐热量来源比例应为:
早餐:午餐:晚餐=30:40:30



第六步,循环第一步到第五步,定期计算 BMI,调整“推荐每日热量摄取量”,养成良好的饮食习惯,最终控制体重在健康范围内。

健康体重(kg)的计算公式:

$$18.5 \times \text{身高(m)} \times \text{身高(m)} \sim 23.5 \times \text{身高(m)} \times \text{身高(m)}$$

举例说明本书的使用方法。

张君,男,身高 170 cm,体重 82 kg,轻体力劳动者。

第一步,计算张君的“体型”。

$BMI = 82 \div 1.7 \div 1.7 = 28.4$, $BMI > 28$,为“肥胖”型。

第二步,确定张君的“每日热量摄取量”和“每日蛋白质摄取量”。

1. 按中国营养学会推荐,取张君的“每日热量摄取量”为 2 400 kcal。
2. 根据蛋白质提供的热量占一日摄取热量比值,得出“每日蛋白质摄取量”为:

$$2\,400\text{ kcal} \times 11\% \div 4\text{ g/kcal} \sim 2\,400\text{ kcal} \times 15\% \div 4\text{ g/kcal} = 66 \sim 90\text{ g}$$

第三步,计算张君的“推荐每日热量摄取量”。

张君为“肥胖”体型,与“正常”体型相比每日热量摄入量应减少 300 ~ 500 kcal。

故,张君“推荐每日热量摄取量”为 1 900 ~ 2 100 kcal。

建议

将 2 100 kcal 设为最初的目标,逐渐减少为 1 900 kcal。

逐渐养成良好的、健康的饮食习惯,并保持下去。

第四步,记录张君一天饮食情况,计算其一日摄取总热量及三餐热量分配比例。

这一步很重要。一天中吃了什么,吃了多少,零食饮料,不少不漏,详细记录。

1. 例如,张君某一日的就餐情况记录如下:

1) 早餐(一人):

- ① 皮蛋瘦肉粥一碗,200 g。见本书“粤菜”第 2 道菜谱。
- ② 馒头 2 两,100 g。参照本书“便利店”食品。

根据本书相应菜谱的数据,记录张君的早餐内容如表 1。

表 1 早餐记录

菜谱	单位热量	重量(g)	热量(kcal)	蛋白质(g)	油(g)	盐(g)	水(g)
皮蛋瘦肉粥	0.78	1 520	1 191	64.2	0	5	1 000
馒头	—	100	221	7.0	0	0	0



2) 中餐(二人):

- ① 毛血旺一份, 1 343 g(2 人食用, 一人约 671 g)。见本书“四川菜”第 8 道菜。
- ② 香辣土豆丝, 一份 676 g(2 人食用, 一人 338 g)。见本书“四川菜”第 2 道菜。
- ③ 米饭一碗, 200 g(一人食用)。参照本书“便利店”食品。
- ④ 酸梅汁一杯, 120 g(一人食用)。见本书“时尚饮品”第 12 道饮料。

根据本书相应菜谱的数据, 记录张君的中餐内容如表 2。

表 2 中餐记录

菜谱	单位热量	重量(g)	热量(kcal)	蛋白质(g)	油(g)	盐(g)	水(g)
毛血旺	1.54	1 343	2 073	143.0	50	3	0
香辣土豆丝	1.02	676	692	15.8	25	3	0
米饭	—	100	116	2.6	0	0	0
酸梅汁	0.75	120	90	1.0	0	0	120

3) 晚餐(一个人):

- ① 日式味噌汤一份, 803 g。见本书“日本菜”第 1 道菜。
- ② 日式蔬菜煮一份, 386 g。见本书“日本菜”第 3 道菜。
- ③ 米饭 2 两, 100 g。参照本书“便利店”食品。
- ④ 啤酒一瓶, 400 g。参照本书“便利店”食品。

根据本书相应菜谱的数据, 记录张君的晚餐内容如表 3。

表 3 晚餐记录

菜谱	单位热量	重量(g)	热量(kcal)	蛋白质(g)	油(g)	盐(g)	水(g)
日式味噌汤	0.4	803	322	25.5	0	味噌 18 g、酱油 5 g (共折合食盐 5.8 g)	450
日式蔬菜煮	0.68	386	261	9.7	0	酱油 8 g (折合食盐 1.2 g)	0
米饭	—	100	116	2.6	0	0	0
啤酒	—	100	32	0.4	0	0	100

味噌的食盐含量为 28%。20ml(20 g)酱油中含 3 g 食盐。



4) 零食(一个人):见表4。

可乐一瓶,400 g。参照本书“便利店”食品。

表4 零食

菜谱	单位热量	重量(g)	热量(kcal)	蛋白质(g)	油(g)	盐(g)	水(g)
可乐	0.43	100	43	0.1	0	0	100

2. 计算张君一天的三餐摄入情况如表5。由表5可以得出下面结论:

1) 张君一日总热量摄入量3 076 kcal,高于最初目标2 100 kcal。

2) 张君的三餐热量分配为,早餐377:中餐1 700:晚餐999(晚餐加零食),约为12:55:32。而合理的三餐分配应为30:40:30。

建议

逐渐减少一日总热量摄取量,慢慢地达到最初目标。

逐渐调整三餐摄取热量,慢慢达到合理的分配比例。

3) 张君的一日蛋白质摄入量为140.7 g,大于推荐值66~90 g。

提示

过量的蛋白质摄入会引起尿钙增加,使体内的钙储存减少,有增加骨质疏松的危险性。

表5 张君的三餐实际摄入情况

	摄入重量 (g)	摄入热量 (kcal)	摄入蛋白质 (g)	摄入油 (g)	摄入盐 (g)	摄入水 (g)
早餐 皮蛋瘦肉粥	200	156	8.4	0	0.7	132
馒头	100	221	7.0	0	0	0
早餐总计		377	15.4			
中餐 毛血旺	671	1 033	71.4	25.0	1.5	0
香辣土豆丝	338	345	7.9	12.5	1.5	0
米饭	200	232	5.2	0	0	0
酸梅汁	120	90	1.0	0	0	120
中餐总计		1 700	85.5			



续表 5

	摄入重量 (g)	摄入热量 (kcal)	摄入蛋白质 (g)	摄入油 (g)	摄入盐 (g)	摄入水 (g)
晚餐 日式味噌汤	803	322	25.5	0	5.8	450
日式蔬菜煮	386	261	9.7	0	1.2	0
米饭	100	116	2.6	0	0	0
啤酒	400	128	1.6	0	0	400
晚餐总计		827	39.4			
零食 可乐	400	172	0.4	0	0	400
一天总计		3 076	140.7	37.5	10.7	1 502

注：摄入量的计算方法为：

摄入重量参见记录；

摄入热量等于摄取重量(g) × 单位热量；

摄入蛋白质、油、盐、水量等于 $\frac{\text{总蛋白质(油、盐、水)量(g)}}{\text{总重量(g)}} \times \text{摄取重量(g)}$ 。

第五步,算出张君的一日盐、油和水的摄入量。

1. 张君的一日油摄入量为 37.5 g, 超过推荐值 25 ~ 30 g。
2. 张君的一日食盐摄入量为 10.7 g, 超过推荐值 6 g。
3. 张君的一日饮水量为 1 502 g, 在推荐值内。

建议 有意识地减少油和盐的摄取量。

第六步,重复第一步到第五步的循环。

将“推荐每日热量摄取量”由初始值 2 100 kcal 逐渐减少到目标值 1 900 kcal。养成健康的饮食习惯,获得健康体重 53 ~ 69 kg。

计算公式：

$$18.5 \times 1.70 \times 1.70(\text{kg}) \sim 23.9 \times 1.70 \times 1.70(\text{kg}) = 53 \sim 69 \text{ kg}$$



目 录

中华料理

四 川 菜 (1)

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. 芝麻酱拌生菜 | 8. 毛血旺 | 14. 钵钵鸡 |
| 2. 香辣土豆丝 | 9. 夫妻肺片 | 15. 红油抄手 |
| 3. 干煸四季豆 | 10. 干煸鳝片 | 16. 宫保鸡丁 |
| 4. 水煮鲶鱼 | 11. 香辣虾 | 17. 豆瓣全肘 |
| 5. 干锅泡椒牛蛙 | 12. 麻婆豆腐 | 18. 沸腾鱼 |
| 6. 口袋豆腐 | 13. 坛子肉 | 19. 酥炸茄饼 |
| 7. 青椒玉米 | | |

湘 菜 (8)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 黑木耳炒蛋 | 8. 酸辣土豆丝 | 15. 香麻手撕鸡 |
| 2. 手撕包菜 | 9. 农家小炒肉 | 16. 干锅飘香鸡 |
| 3. 椒麻四季豆 | 10. 酸辣腰花 | 17. 红烧猪蹄 |
| 4. 干锅牛蛙 | 11. 麻辣野兔丁 | 18. 酸辣鱿鱼片 |
| 5. 铁板串烧虾 | 12. 家常豆腐 | 19. 蒜苗腊肉 |
| 6. 鸳鸯鱼头 | 13. 泡椒凤爪 | 20. 干锅茶树菇 |
| 7. 麻酱油麦菜 | 14. 油炸臭豆腐 | |

本帮浙江菜 (15)

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 1. 蒜蓉蒸茄子 | 8. 豆瓣鳝糊 | 15. 上海酱鸭 |
| 2. 凉拌海蜇头 | 9. 田螺塞肉 | 16. 清炒河虾仁 |
| 3. 清蒸鲫鱼 | 10. 竹笋烧咸肉 | 17. 青豆泥 |
| 4. 清蒸大闸蟹 | 11. 口水鸡 | 18. 蟹粉小笼 |
| 5. 妃子醉虾 | 12. 苔条黄鱼 | 19. 生煎包 |
| 6. 蟹黄豆腐 | 13. 樟茶鸭 | 20. 老弄堂红烧肉 |
| 7. 油爆虾 | 14. 醉鸡 | |



新疆菜 (22)

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1. 烤羊排 | 6. 大盘鸡 | 11. 夏河蹄筋 |
| 2. 烤羊肉串 | 7. 石河子凉皮 | 12. 烤包子 |
| 3. 椒麻鸡 | 8. 孜然羊肉 | 13. 丁丁炒面 |
| 4. 烤羊腿 | 9. 羊肉炒饭 | 14. 手抓饭 |
| 5. 新疆拌面 | 10. 新疆炮肉 | 15. 馕包肉 |

粤 菜 (28)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 木瓜盅 | 8. 白切鸡 | 14. 粤式凤吞翅 |
| 2. 皮蛋瘦肉粥 | 9. 桂侯蒸鲩鱼 | 15. 豉汁蒸排骨 |
| 3. 豉椒鳝片 | 10. 虾饺 | 16. 糖醋咕嚕肉 |
| 4. 子萝鸭片 | 11. 滑蛋虾仁 | 17. 蚝油凤爪 |
| 5. 排骨菌菇煲 | 12. 干菜扣肉 | 18. 脆皮乳鸽 |
| 6. 生蚝煎蛋 | 13. 脆皮酿大肠 | 19. 榴莲酥 |
| 7. 鲍鱼四宝羹 | | |

贵州菜 (35)

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 1. 酸汤火锅 | 6. 腌酸菜干烧鱼 | 11. 土豆饼 |
| 2. 油鸡枞 | 7. 贵州辣子鸡 | 12. 蕨菜炒腊肉 |
| 3. 蹄花冻 | 8. 清炒玉兰片 | 13. 芋头扣肉 |
| 4. 牛肉粉 | 9. 魔芋野鸭 | 14. 夹沙肉 |
| 5. 番茄鸡片 | 10. 三丁炒包谷 | |

北京菜 (40)

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 1. 豌豆黄 | 8. 肉炒茄丝 | 14. 驴打滚 |
| 2. 炒木须肉 | 9. 焦熘羊肉段 | 15. 京东肉饼 |
| 3. 回锅肉白菜 | 10. 黄瓜炒猪肝 | 16. 老北京杂酱面 |
| 4. 葱爆羊肉 | 11. 白汤杂碎 | 17. 京味打卤面 |
| 5. 涮羊肉 | 12. 煎蒸带鱼 | 18. 三不粘 |
| 6. 鱼香肉丝 | 13. 滑溜里脊 | 19. 北京烤鸭 |
| 7. 京酱肉丝 | | |



东北菜 (47)

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 土豆炖豆角 | 7. 地三鲜 | 13. 四喜丸子 |
| 2. 鲶鱼炖茄子 | 8. 小葱拌豆腐 | 14. 窝窝头 |
| 3. 肉丝拉皮 | 9. 小鸡炖蘑菇 | 15. 猪肉炖粉条 |
| 4. 土豆炖牛肉 | 10. 锅包肉 | 16. 片白肉 |
| 5. 东北乱炖 | 11. 拔丝地瓜 | 17. 长春熏肉 |
| 6. 烙玉米饼 | 12. 猪肉韭菜馅水饺 | |

台湾菜 (53)

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. 蒸笼沙虾 | 6. 椒盐虾 | 11. 羊肉烧卖 |
| 2. 炒桂竹笋 | 7. 佛跳墙 | 12. 台式卤肉饭 |
| 3. 雪菜豆干 | 8. 麻油鸡 | 13. 冬菜虾仁馄饨 |
| 4. 荷叶香鱼 | 9. 三杯鸡 | 14. 洋烧排骨 |
| 5. 开洋炒丝瓜 | 10. 豆豉青蚶 | |

素 食 (58)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 素东坡肉 | 7. 素白斩鸡 | 12. 炒鳝糊 |
| 2. 炒素虾仁 | 8. 三鲜海参 | 13. 罗汉全斋 |
| 3. 糖醋对虾 | 9. 糖醋松鼠鱼 | 14. 素鱼翅 |
| 4. 蜜汁金枣 | 10. 红烧素甲鱼 | 15. 三鲜素鱼肚 |
| 5. 素糖醋排骨 | 11. 素咖喱鸡 | 16. 香辣素牛肉 |
| 6. 素椒盐肘子 | | |

★★★★★★★★★★

健康从保持健康体重开始。



外国料理

日本菜 (64)

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 1. 日式味噌汤 | 6. 筑前煮 | 11. 日本风味姜汁猪肉 |
| 2. 什锦海鲜锅 | 7. 腐皮牛肉寿司 | 12. 寿司 |
| 3. 日式蔬菜煮 | 8. 刺身拼盘 | 13. 日式炸猪排三明治 |
| 4. 吉野家牛肉饭 | 9. 时蔬天妇罗 | 14. 咕咾肉便当 |
| 5. 高丽菜卷 | 10. 日本红豆饭 | 15. 日式红烧猪肉蛋 |

东南亚菜 (70)

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| 1. 冬荫功汤 | 6. 印尼炒饭 | 11. 新加坡淋面 |
| 2. 芒果糯米饭 | 7. 印度咖喱鸡肉米饭沙拉 | 12. 五彩石锅拌饭 |
| 3. 咖喱土豆 | 8. 泰式炸豆腐 | 13. 酸辣带子 |
| 4. 咖喱鸡丁锅 | 9. 咖喱鲜鱿鱼 | 14. 咖喱牛腩 |
| 5. 泰式咖喱鸡丝炒河粉 | 10. 韩式辣酱炒年糕 | 15. 印度飞饼 |

西餐 (76)

- | | | |
|-----------|---------------|---------------|
| 1. 水果沙拉 | 7. 美国牛扒 | 12. 鸡柳汉堡 |
| 2. 海鲜沙拉 | 8. 鹅肝温沙拉 | 13. 煎猪排 |
| 3. 意大利面 | 9. 比萨 | 14. 香肠奶油酱意大利面 |
| 4. 鸡蛋蔬菜沙拉 | 10. 法式焗蜗牛 | 15. 培根芦笋卷 |
| 5. 红酒烩鸡肉 | 11. 番茄鸡肉酱意大利面 | 16. 奶油白酱 |
| 6. 蛋色拉 | | |

健康是一种躯体、精神与社会和谐融合的完美状态，而不仅仅是没有疾病或身体虚弱。



小吃饮料

小吃简餐 (82)

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 1. 油条咸豆浆 | 7. 炒疙瘩 | 12. 锅贴 |
| 2. 麻辣小龙虾 | 8. 北京烧麦 | 13. 八宝莲子粥 |
| 3. 萝卜丝脆饼 | 9. 豆腐脑 | 14. 煮鲜肉汤圆 |
| 4. 雪球鱼汤 | 10. 三鲜豆皮 | 15. 水晶虾饺 |
| 5. 香菜馅儿馄饨 | 11. 过桥米线 | 16. 肉丝春卷 |
| 6. 香辣鸭脖子 | | |

面包甜点 (88)

- | | | |
|------------|---------|-------------|
| 1. 芝麻小面包 | 6. 美味蛋挞 | 11. 提拉米苏芝士饼 |
| 2. 栗子布丁 | 7. 咸肉粽子 | 12. 百果糕 |
| 3. 红枣银耳汤 | 8. 豆沙晶饼 | 13. 草莓蛋糕 |
| 4. 瑞士黑森林蛋糕 | 9. 芝麻凉团 | 14. 焦糖杏仁苹果派 |
| 5. 鲜奶吐司 | 10. 鸡肉派 | |

时尚饮品 (93)

- | | | |
|-----------|------------|---------------|
| 1. 番茄柠檬汁 | 6. 木瓜牛奶汁 | 11. 桂花奶茶 |
| 2. 胡萝卜生姜汁 | 7. 芹菜柠檬汁 | 12. 酸梅汁 |
| 3. 番茄凤梨汁 | 8. 胡萝卜苹果汁 | 13. 柠檬蜂蜜冷红茶 |
| 4. 银耳炖木瓜 | 9. 芒果牛奶汁 | 14. 雪莲百合红薯糖水 |
| 5. 柳橙凤梨汁 | 10. 猕猴桃果菜汁 | 15. 莲子百合红豆奶沙冰 |

便利店 (99)

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1. 冰淇淋 | 8. 牛奶 | 15. 酸奶 |
| 2. 豆浆 | 9. 牛奶饼干 | 16. 五粮液 |
| 3. 荷包蛋 | 10. 啤酒 | 17. 咸鸭蛋 |
| 4. 火腿肠 | 11. 葡萄酒 | 18. 油条 |
| 5. 可口可乐 | 12. 巧克力 | 19. 月饼 |
| 6. 馒头 | 13. 山楂果丹皮 | 20. 榨菜 |
| 7. 米饭 | 14. 薯条 | |



sì chuān cài 四 川 菜



1

0.76kcal/g

347kcal
455g / 份

芝麻酱拌生菜

四川菜：
麻与辣**蛋白质:10.5 g**

主料：生菜 400 g、芝麻酱 20 g

调料：香油 10 g、辣椒油 5 g、
糖 5 g、酱油 5 g、盐 3 g、
白醋、味精共 7 g

生菜含有抗氧化物，膳食纤维等成分。

芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素。

本品润肠通便。

2

1.02kcal/g

692kcal
676g / 份

香辣土豆丝

**蛋白质:15.8 g**

主料：土豆(黄皮)500

辅料：香菇(鲜)50 g、花生油 25 g、
胡萝卜 25 g、青椒 50 g、
料酒 3 g、淀粉 10 g、盐 3 g、
葱、姜、味精共 10 g

土豆是一种粮菜兼用的蔬菜，国外有地下苹果、第二面包之美称。其营养丰富，易为人体消化吸收。