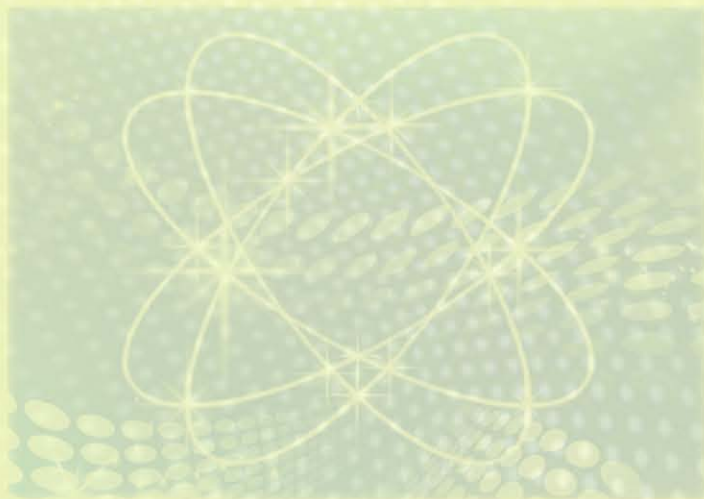


健康膳食指南 (饮食篇)

张弘 著



东南大学出版社

饭店人气菜谱能量排名,指导自我健康管理饮食

健康膳食指南

饮食篇

著者 张 弘

审稿 孙桂菊

一本教你自我健康管理饮食的工具书

此书谨献给我最爱的父母大人！

张 弘

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 个人气菜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(克)与总热量(千卡),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(克)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取量。
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。同时也涉及到了平素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/](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。

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《健康用餐指南》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用餐指南。

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上认识,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。张女士撰写的健康用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 姜岳明教授

2012年6月15日于南宁



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。

$$\begin{aligned} \text{计算公式: } & 2\,400 \times 11\% \sim 2\,400 \text{ kcal} \\ & \times 15\% \\ & = 264 \sim 360 \text{ kcal} \end{aligned}$$

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%。

2) 而 1 克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 克。

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。

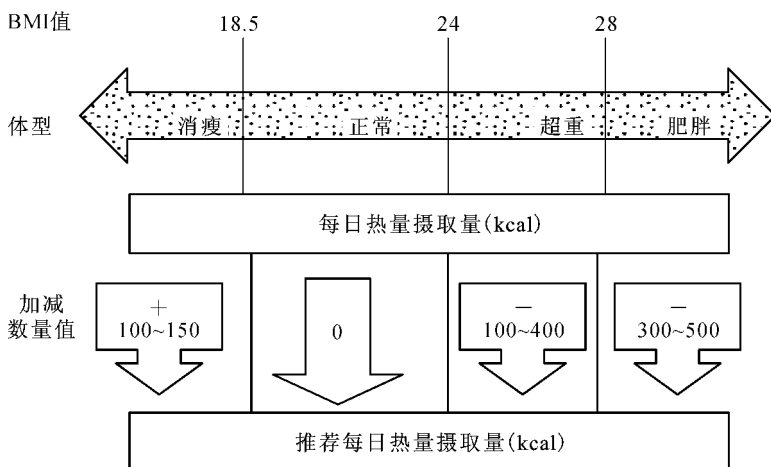


计算公式： $264 \text{ kcal} \div 4 \text{ g/kcal} \sim 360 \text{ kcal} \div 4 \text{ g/kcal} = 66 \sim 90 \text{ g}$

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下升高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。

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 克~30 克。
2. 每天食盐的摄入量不超过 6 克(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 毫升。

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

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%。

最佳三餐热量来源的比例应为:
早餐:中餐:晚餐=30:40:30



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”。

$\text{BMI} = 82 \div 1.7 \div 1.7 = 28.4$, $\text{BMI} > 28$ 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 克。见本书“粤菜”第 2 道菜谱。
- ② 馒头 2 两,100 克。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一。



表一：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 克)。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 克)。见本书“四川菜”第 2 道菜。
- ③ 米饭一碗,200 克(一人食用)。参照本书“便利店”食品。
- ④ 酸梅汁一杯,120 克(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二。

表二：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 克。见本书“日本菜”第 1 道菜。
- ② 日式蔬菜煮一份,386 克。见本书“日本菜”第 3 道菜。
- ③ 米饭 2 两,100 克。参照本书“便利店”食品。
- ④ 啤酒一瓶,400 克。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三。

表三：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 5.8 g)	450 g
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20%。20ml (20g)酱油中含3g食盐



4) 零食(一个人)

可乐一瓶,400 克。参照本书“便利店”食品。

表四：零食

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五(见下页)。由表五可以得出下面结论。

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 克。大于推荐值 66~90 克。

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。

表五：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
计算方法	(参见记录)	摄取重量 g ×单位热量	$\frac{\text{总蛋白质(油、盐、水)量 g}}{\text{总重量 g}} \times \text{摄取重量 g}$				
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

		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
计算方法	(参见记录)	摄取重量 g ×单位热量	$\frac{\text{总蛋白质(油、盐、水)量 g}}{\text{总重量 g}} \times \text{摄取重量 g}$				
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

第五步,算出张君的一日盐、油 and 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 克~30 克。
2. 张君的一日食盐摄入量为 10.7 g,超过推荐值 6 克。
3. 张君的一日饮水量为 1 502 克,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 kg~69 kg。

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



目 录

中华料理

四 川 菜

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 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

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 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

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 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

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 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

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 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

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 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

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 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

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 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

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 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

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 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

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 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

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| 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 |

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。

西餐

- | | | |
|-----------|---------------|---------------|
| 1. 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 | | |



小吃饮料

小吃简餐

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 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

- | | | |
|------------|---------|-------------|
| 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

- | | | |
|-----------|------------|---------------|
| 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. 酸酶汁 |
| 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

即时可以购入的饮料、甜品、小吃等二十种便利食品。



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。