

图书在版编目 (CIP) 数据

零食宜忌宝典/池和美编著. —北京: 农村读物出版社, 2006.3

ISBN 7-5048-4859-X

I. 零... II. 池... III. 小食品—禁忌—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第011974号

作 者: 池和美
文字润饰: 安蕾、陆莹
封面设计: 段 玉

美术总监: 王 婧
内页设计: 段 玉
插 画: 苏 海

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 张鸿燕

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/36
印 张 5
字 数 135千
版 次 2006年4月第1版 2006年4月北京第1次印刷
印 数 1~6 000册
定 价 25.00元



(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

关于作者



池和美

知名健康频道女主持，天生是爱美主义的追随者，担任节目主持后更增加了许多健康知识，因为自己酷爱吃零食，但是又害怕肥胖，所以多方咨询后将心得整理归纳。编写了这本最实用的零食宝典，相信一定可以给你以借鉴。

零食宜忌宝典

L
i
n
g
S
h
i
Y
i
J
i
B
a
o
D
i
a
n



就爱吃零食——

选对零食，一样可以过足嘴瘾又保证健康



山楂片 | 番茄汁 | 牛肉干 | 爆米花



Ling Shi Yi Ji Bao Dian



苏打饼 | 曲奇饼 | 巧克力棒 | 雪米饼 | 茶冻 | 地瓜干



冰淇淋 | 香蕉片 | 可乐 | 夹心米果 | 话梅



零食铺天盖地，怎能忍住不吃？

越吃越不健康，越吃越胖，怎么办？



所有的秘密就在本书揭晓

卡路里明细表，营养小贴士，营养师巧分析

选对零食，就能吃出健康新滋味

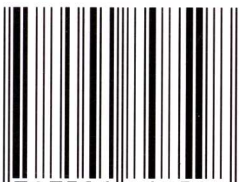
农村读物出版社

池和美
·
编著

L
i
n
g
S
h
i
Y
i
J
i
B
a
o
D
i
a
n



ISBN 7-5048-4859-X



9 787504 848598 >

定价：25.00 元

零食宜忌宝典



农村读物出版社

池和美
编著



Preface

序

零食和我们之间的关系总是纠结到难以说清，可以说几乎是爱恨交织。准备了多日的减肥计划往往在零食的诱惑前崩塌失败，零食被女士视为身材杀手，却又难以舍弃，因为我们无法想像没有零食的生活该怎么办，难道生活里只能存在一日三餐吗？



其实零食的出现从某种含义上来说也是生活水平提高的标志，当人们不仅仅满足于温饱时，就开始向往更多、更美味、更新鲜的东西，人的嘴最基本的功能就是进食，可以说食物是人类本能的欲望。当腹中空空的时候，当嘴巴开始觉得闲闲的时候，就是想吃零食，那又有什么错呢？

和所有的食品一样，零食有它的优点也有缺点。编者为您将一些常见的零食分类并介绍它们的利弊，帮助您吃得更健康。

本书共介绍八大类零食：

甜品类：介绍各类甜品的热量和主要营养成分之后，您可以根据自身的情况随意选择。

膨化类：介绍膨化食品的种类和营养成分，让您可以更加放心地品尝膨化食品带来的美味，不必担心后果。

肉脯类：推荐肉类食品的不同吃法，让担心自己胆固醇过高、身材走样的人也可以从中挑到适合自己的一款。

蜜饯类：蜜饯的种类繁多，味道也各有不同，那什么样的蜜饯好吃，什么样的蜜饯有营养，大家是否都了解呢？本书为您一一提供。





饮品类：介绍了各种饮品的营养成分和适合人群，并且提醒您在什么时候饮用哪种饮品更健康、更合适，让您轻轻松松地就成为水灵灵的美丽一族。

糖果类：介绍齐全的糖果种类，让您挑选到美味的糖果，回味儿时的甜蜜时光。

坚果类：详细介绍几款坚果，在朋友聚会，家人聊天的时候吃一包坚果，让您欢乐又开怀。

饼干类：介绍一些常见饼干的口味和营养成分，让您找到自己喜欢的口味，也让您从因为选择饼干的无奈变成选择饼干的必然。

用专家的话说，吃东西会在不知不觉中成瘾。对很多人而言，是一辈子也不想戒掉的瘾。选对零食，一样可以过足嘴瘾又维护健康。

零食的种类繁多，从有悠久历史的瓜子到时尚流行的各种糖果饼干，不管是怎样的口味，每种零食就如同一个不同性格的情人，让品位和口味皆不同的人按照自己的喜好选择。

有专家指出，零食可以提供一定的能量和营养素，对于身体正处于发育中的青少年，要选择的零食应该是营养丰富的种类。

零食的定义是指正餐以外的一切小吃，零食的摄取只要不影响正餐，大致是没有问题的。如何选择对的零食，相信在阅读完本书后，即可找到正确的答案。



目录

contents

一、 甜品类——你的甜蜜，打动了我的心



1 软甜品：开心一刻，甜蜜一刻 16

冰淇淋、pudding、奶昔、糯米糕

2 硬甜品：挡不住的甜蜜诱惑 24

派、蛋塔、巧克力、蛋糕

二、 膨化类——形形色色，满足你挑剔的嘴



1 谷物：五谷杂粮，我必不至缺乏 34

薯片、爆米花、三维立体膨化、五谷杂粮圈等

2 果蔬：零食中也能吃出健康 45

豌豆角、混和蔬菜片、蓝莓干、香蕉片

三、 肉脯类——食不荤，衣不文采



1 肉干：轻轻松松让嘴巴做运动 54

牛肉干、火腿肠

2 酱汁肉：以酱取胜，美味难挡 58

凤爪、肫肝、鸡鸭翅、酱蛋

3 海味类：海里面的鲜味 65

日式芝麻海带、鳕鱼丝、鱼片干、海苔

四、蜜饯类——酸酸甜甜，不得不爱

1 有核：核粒不麻烦，偏偏喜欢你 74

提子、西梅、话梅

2 无核：简简单单，美味不只一点点 80

山楂片、陈皮、冬瓜片、花朵干



五、饮品类——要记得每天喝哦

1 果蔬汁：喝出来的维生素C 92

橙汁、苹果汁、胡萝卜汁、番茄汁

2 碳酸：清凉爽快，我的选择我做主 100

可乐、果味型汽水

3 茶类：品味生活，健康可以喝出来 104

乌龙茶、花茶、绿茶、红茶、珍珠奶茶



contents

六、糖果类——七彩糖衣，爱上你不由自主



- 1 硬糖：含在嘴里的甜蜜时光 114
水果糖、咖啡糖、薄荷糖、棒棒糖、冰糖葫芦
- 2 软糖：磨牙的小幸福 121
奶糖、QQ糖、棉花糖
- 3 口香糖：健康牙齿，清新口气 126
薄荷口香糖、木糖醇口香糖

七、坚果类——磕磕绊绊，我也爱



- 1 瓜子：闲暇时间，手和牙齿的较量 132
西瓜子、葵花子、南瓜子
- 2 果仁：香香脆脆，再也忍不住了 138
花生、开心果、核桃

八、饼干类——填饱肚子的奇妙之旅

- 1 夹心：各种滋味，尽在其“中” 146
夹心饼干、夹心米果等



2 非夹心：营养在线，一切尽在掌握 151

牛奶饼干、蔬菜饼、苏打饼、曲奇饼、麦饼

3 花色饼干：妙在与众不同 159

巧克力棒、雪米饼、鸡蛋卷等

九、怪怪零食——我怪，所以我存在

夹心派、汽水软糖、地瓜干、绿茶朱古力等 169



零食卡路里大全

波力海苔(20克) ······34卡	柳橙汁(1杯) ······110卡
杏仁巧克力球(80克) ····227卡	柠檬汁(1杯) ······60卡
金莎巧克力(80克) ······233卡	甘蔗汁(170毫升) ······100卡
牛奶糖(80克) ······171卡	汽水(333毫升) ······100卡
小羊羹(80克) ······115卡	葡萄汁(1杯) ······167卡
咖啡冻(260克) ······114卡	纸包苹果汁(1瓶250毫升)·····134卡
柠檬茶冻(260克) ······153卡	椰子汁(435毫升) ······100卡
茉莉茶冻(260克) ······110卡	立顿奶茶(1瓶 250毫升) ······115卡
蒟蒻椰果(80克) ······35卡	立顿冰红茶(1瓶300毫升)·····120卡
开心果(10粒28克) ······45卡	纯吃茶〈红茶口味〉(1瓶500毫升)··145卡
腰果(5粒16克) ······45卡	纯吃茶〈绿茶口味〉(1瓶500毫升)··100卡
花生(60克) ······160卡	金车高健C柠檬水(1瓶350毫升)···71卡
花生酱(一大匙) ······93卡	每日C葡萄柚原汁(1瓶450毫升)··221卡
软糖(60克) ······115卡	100%葡萄汁(1瓶220毫升)·····157卡
瓜子(21克) ······100卡	100%纯柳橙汁(1瓶220毫升) ······62卡
巧克力(60克) ······147卡	可果美胡萝卜汁(1瓶350毫升)···109卡
葡萄干(60克) ······120卡	速纤饮料(1瓶400毫升)·····144卡
爆米花(1杯含盐) ······55卡	纯菠萝汁(1瓶 350毫升) ······168卡
薄荷巧克力(60克) ······50卡	奥雷特(1瓶200毫升) ······100卡
奶油糖(60克) ······120卡	奥利多(1瓶150毫升) ······69卡
布丁(1个) ······145卡	金车健酪饮料(1瓶350毫升)·····136卡
蜂蜜(34毫升) ······100卡	雪碧汽水(1瓶350毫升)·····147卡
养乐多(1瓶) ······68卡	可口可乐(1瓶350毫升)·····178卡

零食卡路里大全

黑松沙士(1瓶350毫升) ·····126卡	喜年来蔬菜饼干(60克) ·····142卡
舒跑饮料(1瓶350毫升) ·····31卡	柠檬夹心(60克) ·····151卡
统一宝健(1瓶375毫升) ·····75卡	金牛角饼干(60克) ·····162卡
统一糙米浆(1瓶500毫升) ·····355卡	丹麦奶酥饼干(60克) ·····148卡
统一豆浆(1瓶500毫升) ·····290卡	高纤苏打饼干(60克) ·····155卡
伯朗咖啡(1瓶250毫升) ·····107卡	蛋塔 ·····320卡
伯朗金典咖啡(1瓶250毫升) ···123卡	苹果派(1片) ·····317卡
轻松小品(1瓶250毫升) ·····140卡	菠萝干(50克) ·····100卡
甜甜圈(1个) ·····193卡	芒果干(50克) ·····120卡
苏打饼干原味(2块) ·····60卡	小羊羹(2个) ·····65卡
苏打饼干(12片160克) ·····303.2卡	冬瓜糖(75克) ·····170卡
全麦威化饼干(2片) ·····35卡	维生素C(1片) ·····125卡
白吐司(1片80克) ·····98卡	口香糖(1片) ·····5卡
乳酪面包(1个170克) ·····270卡	全麦饼干(1片) ·····61卡
蓝莓夹心(1个184克) ·····192卡	硬糖果(15克) ·····50卡
水果百汇慕斯(1块) ·····282卡	龙眼干(100克) ·····220卡
巧克力蛋糕卷(1块) ·····288卡	葡萄干(100克) ·····284卡
菠萝奶酥(1个244克) ·····188卡	花生(100克) ·····225卡
丹麦猕猴桃派(200克) ·····220卡	翠果子(100克) ·····575卡
鲔鱼蔬菜三明治(1个214克) ···260卡	瓜子(100克) ·····564卡
杏仁瓦片(1片) ·····66卡	葵瓜子(100克) ·····545卡
起司面包(1个184克) ·····260卡	开心果(100克) ·····517卡
洋芋片(60克) ·····171卡	杏仁果(100克) ·····643卡

零食卡路里大全

巧克力·····	554卡	夹心酥椰子牛奶口味·····	171卡
爆米花100克·····	459卡	柠檬小泡芙·····	172卡
洋芋片100克·····	555卡	草莓小泡芙·····	172卡
虾味先1包·····	446卡	柠檬夹心饼·····	151卡
洋芋片一袋·····	566卡	花生夹心饼·····	147卡
品客洋芋片(绿)大罐·····	1072卡	草莓夹心饼·····	151卡
品客洋芋片(银)大罐·····	840卡	高纤苏打·····	146卡
品客洋芋片(银)小罐·····	270卡	蔬菜脆香饼干·····	137卡
品客洋芋片(绿)小罐·····	340卡	健康苏打夹心花生、奶油、葡萄口味·····	146卡
pocky草莓棒·····	577卡	健康牛奶卷心酥·····	241卡
pocky巧克力棒·····	577卡	健康柠檬卷心酥·····	232卡
pocky色拉棒·····	476卡	健康巧克力卷心酥·····	232卡
圆形巧克力派·····	180卡	高纤苏打·····	149卡
牛奶糖·····	491卡	纯麦苏打·····	152卡
宿米果·····	70卡	巧克力派或牛奶胚芽口味派·····	40卡
薄荷口香糖·····	10卡	巧克力脆皮冰棒·····	372卡
巧克力球·····	23卡	麻黍冰·····	150卡
巧克力饼干·····	350卡	橘子果冻·····	69卡
布丁·····	190卡	烧布丁·····	174卡
泡芙·····	206卡	咖啡冻·····	78卡
法兰酥巧克力口味·····	162卡	牛奶糖·····	25卡
法兰酥白巧克力口味·····	166卡	果汁果冻·····	13卡
夹心酥花生口味·····	162卡	干脆面·····	333卡

零食卡路里大全

王子面	452卡	健宜可乐	10卡
巧克力棒	236卡	芬达	115卡
酸奶	80卡	雪碧	95卡
红豆麻黍	180卡	奇檬子饮料	161卡
烤章鱼丸子	45卡	麒麟啤酒	147卡
金牛角	520卡	百威啤酒	142卡
pitz咸饼干	507卡	蔬菜汁	106卡
吉士汉堡	310卡	麦当劳汉堡(1个)	260卡
什锦豆果子(100克)	400卡	麦当劳麦香堡(1个)	520卡
薯条(小)	263卡	麦当劳麦香鸡(1块)	286卡
薯条(中)	479卡	麦当劳麦香鱼(1块)	344卡
薯条(大)	605卡	麦当劳麦克鸡胸肉块(1块)	280卡
照烧猪肉	461卡	麦当劳麦克鸡块(6块)	299卡
肯德基鸡腿堡	441卡	麦当劳玉米浓汤(1杯)	39卡
薯条(小)	205卡	麦当劳苹果派(1个)	250卡
柳橙汁(小)	104卡	麦当劳草莓奶昔(1杯)	364卡
炸鸡腿	214卡	麦当劳香草奶昔(1杯)	282卡
玉米汤	114卡	麦当劳巧克力圣代(1杯)	313卡
可乐	136卡	麦当劳草莓圣代(1杯)	250卡
奶茶	112卡	麦当劳柠檬红茶(1大杯)	184卡
番茄汁	60卡	麦当劳可乐(儿童杯)	82卡
咖啡	63卡	五香豆干(1份43克)	83.7卡
乌龙茶	0卡	猪肉干(2份30公克)	95.7卡

一、甜品类

你的甜蜜，打动了我的心

甜品是让人又爱又恨的东西，吃多了怕胖，不吃心里难受，它还真的是生活中的一个重要细节，不能错过也不能失去。甜品，最显著的特点就体现在“甜”这个字上，甜品的出现迎合了很多年轻女士的口味，几乎没有几个女人能够抵挡这种诱惑。一边担心身材的发胖，一边还是忍不住要买来解馋，这些样子讨巧、味道甜美的小东西，不知道俘虏了多少人的胃。女人因为喜

欢而喜欢，然后什么吵架什么伤心都抛到九霄云外去了：男人因为讨好女人而喜欢，带她们逛街，给她们买衣服，买甜品，很容易俘获女人的心。比较著名的就是西式甜品了，因为花样繁多，口味也各异，任谁都不能抗拒。如今的甜品屋也很多，实在想念的时候，可以和朋友一起去幸福地品尝。说到种类，也是五花八门，不过分到大类的话，可以概括为软甜品和硬甜品。

