

旅行膳食营养指南

吃遍全球

eat out eat smart

[英] 玛莎·舒尔曼/著 潘凤财 樊俊 叶秀敏/译



全新彩装



明智地选择旅行用餐
明智地选择膳食健康

SHWENBOOK 健康
百世文库 康典

旅行膳食营养指南



吃遍全球

[英] 玛莎·舒尔曼 / 著 潘凤财 樊俊 叶秀敏 / 译

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

吃遍全球: 旅行膳食营养指南 / (英) 舒尔曼著; 潘凤财, 樊俊, 叶秀敏译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.7

ISBN 7-5019-4956-5

I. 吃… II. ①舒…②潘…③樊…④叶… III. 饮食—简介—世界 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 058912 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩印有限公司

(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 7

字 数: 71 千字

书 号: ISBN 7-5019-4956-5/TS · 2866 定 价: 29.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-3517

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50475S1X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

吃遍全球

eat out eat smart



Copyright © The Ivy Press 2004 together with the following acknowledgement both in English and in the Simplified Chinese language

The translation of The Eat Out Eat Smart Directory originally published in English in 2004 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited through Newland Associates, USA

Simplified Chinese translation copyright: © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.



免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容是准确的，并且是最新信息，但是营养知识是不断更新的，而且在具体环境的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的营养专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺！

分量评估指南

如果菜谱上没有写明，你如何知道牛排的分量？如果缺少量杯或标尺，你很难知道饭店菜量的多少。不过，必要时你可以用手做个大概的评估。

- 你的手掌(如果你的手掌过大或过小,用一副纸牌的大小来评估)大小的熟肉、鱼肉或禽肉相当于3盎司
- 握紧的拳头(或一个网球大小)相当于1杯食物
- 大拇指指尖相当于1汤匙食物
- 半握的拳头相当于1盎司(坚果或干果)

目 录

导言	6
如何使用本书	9
快餐及连锁店	11
早餐与甜点	29
亚洲及中东餐馆	39
欧洲餐馆	59
美洲烹饪	75
饮料及特殊场合	103



明智地选择，并且限制饮食分量，以避免让你拥有令你吃惊的体重。

导言

旅行可能已经是我们这个时代最现代的一种生活方式，无论生活还是工作，假如旅游或出差已是你生活与工作的一部分，那么，旅行时膳食的营养将直接影响到你的健康状况。

早餐你是在旅店自己冲一杯麦片喝呢，还是到一家咖啡店或面包店吃？午后你是不是还有时间喝点提神的饮料、吃些饼干？紧张忙碌或观光后，你是否还能让自己静下来小酌两杯、饱餐一顿呢？

假如和大多数人一样，你旅行时总是忽视饮食，凑合着每顿饭，你就会发现回程是你最疲惫不堪的时候，那样可能你的健康已经出了问题。

如果旅行的一切都是由自己来选择，你就很容易吃到卫生、健康的食品——因为你有了《吃遍全球》这本书。

“聪明的选择”包括哪些方面

你可能会感到非常困惑：现如今出门在外到底应该吃点什么？吃多少才算合适呢？事实上，营养是一门非常新的学科——维生素也仅仅在大约100年前才首度被识别出来。营养科学方面的研究需要通过人来进行，然而由于人们通常不能在实验室里过那种严加控制的生活，所以研究工作也经常是不准确的。

当然，也有少数人坚持得比较好。简而言之，假如你摄入的热量少于你消耗的热量，你的体重就会减轻；反之，如果摄入的热量多于消耗的热量，你的体重就会增加。

所以，“理想的”食物应该是那种适合你的年龄、性别及运动水平的热量范围的食物，它更强调瘦肉蛋白质、对身体健康有益的蛋白质



和复合碳水化合物的含量，它们不仅可以保障你的身体所需要的大部分营养，而且其精制碳水化合物及有害脂肪的含量都有限。

“典型的”饭店食物是什么样的

令人沮丧的事实是：大部分饭店的食物与“理想”饮食的概念都相差甚远。其蛋白质含量通常是推荐含量的2倍，有时甚至是4倍或8倍。比如，一盒面点中所包含的营养成分大约相当于杯形糕的1/2或2盎司的量。假如你意识到一份面点含有大约200千卡的热量或42克碳水化合物，你可能会吃惊地发现，饭店里一份标准的面点相当于4块杯形糕。如果你全部吃掉的话，就会吃进1600千卡的热量和336克的碳水化合物，而且还不包括调味酱。假如你点一份牛排或汉堡包，你所面临的情况也基本相同。营养专家建议把每份的重量定为大约1/4磅，而在有些饭店，汉堡包可能是两倍于此的分量，如此一来，牛排重达1磅甚至更多也就不足为奇了。

即便是“健康”食品，也不会像你想象的那样对你有好处。如果你在饭前先吃沙拉，你一定要先看一下那些蔬菜中有多少是深绿色的。长叶莴苣和菠菜的营养价值被广泛认为高于卷心莴苣。高脂肪和高碳水化合物的油炸面包片是和蔬菜拌到一起的吗？在你夹起一口莴苣准备送入口中时，莴苣的上面是不是有很多调味汁在往下滴？

寻找平衡

对旅行者来说，下馆子吃饭并不是一件平常的事。即使我们越来越多地选择下馆子吃饭，我们可能仍然会持这么一种态度，那就是旅途





小松糕或杯形糕？二者的热量、脂肪和碳水化合物含量都差不多

中下馆子吃饭完全是一个没有办法的选择。

吃好与健康饮食并非相互矛盾，即使下馆子吃饭时也是一样的。需要记住的最重要的一点是，你必须对要吃的东西加以控制，不仅要控制吃的量，而且还要限制所吃东西的类型。

目前只有少数饭店会向顾客提供营养信息，其中包括热量、脂肪、蛋白质、碳水化合物、饱和脂肪、胆固醇、钙以及钠的含量，而绝大部分饭店至少并没有向消费者提供这方面的信息。但这并不是说，吃正餐时先吃油炸食品，然后吃一份抹有许多酱汁的16盎司牛排，外加抹着奶油的烤土豆，最后吃奶油调味食品就属于永远的禁忌。

但是这的确说明，不论从哪个角度来讲，你都应该尽量避免这样吃东西。首先，大多数饭店里每份食物的量都是足够多的——这是基于你花多少钱它们就向你提供多少食物、不能令你失望这一点，而非基于你要吃几道菜、希望得到每人正常情况下需要消费的数量这一点。

这样选择出来的食物同样含有很高的饱和脂肪、转脂肪以及精制碳水化合物。从很大程度上来讲，它们本身所含的对人体健康有益的维生素和矿物质同样也很低。

如果你确定要点几道菜，那你务必要保证大部分菜都富含瘦肉蛋白质，而且里面有许多蔬菜。很多营养专家都建议把你的盘子(或你的食物)分成四份，其中有两份应该是蔬菜，一份应该是碳水化合物(最好是像麦片、糙米之类的全谷物)，另一份应该是蛋白质。

要想在旅途中保持膳食的营养，你确实需要选择类似《吃遍全球》这本书上这样的指导。



快餐及连锁店

它们价格便宜，而且随处可见。不论是观光购物，还是信步逛街，你随时都可能路过一家快餐店。

如果你想吃营养食品，也不必避开这些地方，但是在选择食物时的确需要慎之又慎，尤其是在你经常吃快餐的情况下更要如此。快餐的主要制作方法就是油炸，而这对任何人的身体健康来说，无论如何都是非常不利的。

请注意：与所有饭店一样，快餐店会频繁更换食谱。如果你想了解最新的营养信息，可以到柜台上问或者访问该公司的网站。

当你寻找一家介于快餐店和正式饭店之间的餐饮店时，你会发现自己有无数种选择：专门出售薄煎饼的个体餐馆或供应便餐的柜台；专门供应牛排的饭馆；海鲜连锁店；以及诸如百宁甘、红辣椒、T.G.I.、星期五、硬石露天餐馆和苹果蜂之类的被餐饮业称为“晚餐餐馆”的简便餐馆。

许多这类饭馆并不提供营养信息。一些人可能会说这是因为不同地方的供应商不同，或者每个厨师做菜不一样，所以很难、也不可能随时给出准确的数据。然而，提供这方面信息的可能性在很大程度上还是存在的，因为企业总部都有自己的准则供每个厨师去遵照执行；而且食品清单及食物分量的大小都要受到严格的监督。总之，一家连锁店的总特征就是不论在西雅图还是在迈阿密，一切都是相同的，你不会发现令你吃惊的不同之处。



麦当劳

MCDONALD'S

拥有少数明智的选择

把三明治留到特殊场合去吃——假如你经常去麦当劳就餐，那就选择沙拉。

除去沙拉、炸薯条，蔬菜是快餐店中给得少得可怜的食物。大部分饮料和几乎所有的甜点都是营养学家的梦魇，因为这些东西充满了热量、脂肪和胆固醇。

奶昔(牛奶和冰淇淋搅成的饮料)的热量非常高，因为它们含有牛奶、糖、经常还有糖浆

食物组成

尽管麦当劳现在用白色鸡肉制作炸鸡块，但是这些鸡块仍然是先用碎面包渣裹了一遍然后再炸，其中一半以上的热量来自脂肪，而且所含的碳水化合物与蛋白质基本相当。

转脂肪。在写本书的时候，麦当劳还没有换成不含这种脂肪的烹饪油。食用这种脂肪的危害性其实比食用饱和脂肪的危害性还要大。

何为最佳的选择

● 假如你想要一份大小适中的三明治，那就选择烤鸡肉三明治，

品名 (1份)	热量 (千卡)	胆固醇 (毫克)	钠 (毫克)	脂肪总数 (克)	饱和脂肪 (克)
汉堡	280	30	550	10	4
麦香鸡	400	70	1020	16	3
麦乐鸡(10块)	420	60	1120	24	5
烤鸡咸肉牧场沙拉	250	85	930	10	4.5
牧场沙拉酱烤鸡咸肉	540	105	1460	40	9
脆鸡咸肉牧场沙拉	350	65	1000	19	6
牧场沙拉酱脆鸡咸肉	640	85	1530	49	10.5
水果酸奶	160	5	85	2	1
香草减脂冰淇淋蛋筒	150	20	75	4.5	3
小份薯条	210	0	135	10	1.5
中份薯条	450	0	290	22	4
超大份薯条	610	0	390	29	5
猪柳蛋汉堡	370	50	790	23	9
香肠饼干	410	35	930	28	8
苹果派	260	0	200	13	3.5
草莓三层奶昔	420	50	140	12	8

它大约是普通儿童汉堡包两倍的量，但其所含脂肪和碳水化合物只是稍多了一点点，而且所含饱和脂肪还稍低了一些。

● 关注食品的钠含量和你的体重吗？那么可以考虑选择沙拉。一份恺撒沙拉(不含鸡肉)可以为你提供日常营养推荐量的10%。一份烤鸡沙拉和没有鸡肉的加利福尼亚沙拉所含的营养量还不足日常推荐量的1/3。

● 明智的早餐选择是小松饼或一份墨西哥早餐玉米饼(里面裹有肉、奶酪、炸豆等)——饼干和百吉饼所含的脂肪及钠都很高。

● 记住，务必要小份的。超大份的炸薯条几乎是小份的三倍的热量，它所含的热量、脂肪和碳水化合物也几乎是小份的三倍。

蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	纤维 (克)	糖分 (克)
12	36	7	2
27	37	7	3
25	26	0	0
31	9	3	3
32	13	6	3
26	20	4	3
27	24	7	3
4	30	<1	21
4	23	0	17
3	26	2	0
6	57	5	0
9	77	7	0
14	28	2	2
10	30	1	2
3	34	<1	13
11	67	<1	591

哪些是欠佳的选择

● 如果麦当劳可以使用蜂蜜、芥末这两种基本无脂肪的食品，把它们放到蜂蜜芥末酱中——现在这种酱80%的热量来自脂肪——你觉得怎么样？

● 大美味汉堡和加奶酪的大美味汉堡确实很大，每个重达半磅多，同时含有相应的热量、脂肪和碳水化合物，如果再点炸薯条、汽水，对你来说那无疑是一个灾难性的食谱。

● 一份16盎司的雀巢嘎吱冰旋风所含的热量与32盎司的液体奶昔相当。前者含热量920千卡、脂肪35克、碳水化合物129克，而一份香草奶昔含热量1140千卡、脂肪32克、碳水化合物178克。



小贴士

- 略过名字中有“酥脆”字样的沙拉。选择炙烤的肉食品。避开油煎碎面包片，因为它们只会增加热量、脂肪和无用的碳水化合物。
- 点份儿童餐。这个分量是30年前成年的量。
- 在点菜时要避开甜点，甚至类似甜点的饮料。冰旋风和奶昔两者所含的热量、脂肪、饱和脂肪以及胆固醇都比汉堡包要高。仅从量上来讲，它们就几乎是汉堡包的两倍。

汉堡王

BURGER KING

拥有少数明智的选择

好消息：汉堡王可以向消费者提供它们的食物中转脂肪的数据。

坏消息：你不会总是喜欢你读到的东西。

假如你要点一份沙拉，那就不要去汉堡王。在主要的快餐系列中，能选择的可能性很小，你的选择只有鸡肉恺撒沙拉或者边缘花园沙拉。

食物组成

汉堡王拥有不确定的特性，那就是它的特产汉堡含有的热量最高，脂肪最多，胆固醇和钠也最多。配有奶酪的双层华堡含热量1070千卡、脂肪70克、胆固醇185毫克、钠1500毫克。

汉堡王的炸薯条含钠非常高——



蔬菜汉堡没有肉，但很可能是在用来烹制肉类的铁格上做的

份最大份的带盐的炸薯条，其钠的含量大约是一份最大份的麦当劳炸薯条钠的含量的三倍，即使一份不带盐的最大份的炸薯条也是麦当劳的两倍。麦当劳不提供转脂肪的信息，但汉堡王的炸薯条王每份含这种脂肪8克。

何为最佳的选择

● 汉堡王有三种鸡肉三明治：圣达非烤鸡面包、薄荷芥末烤鸡和自助烤鸡面包。其中每样都含有热量350千卡、脂肪5克、碳水化合物47~48克，钠则是每日推荐量的一半左右。

● 节制：假如你知道将要在汉堡王用餐，那么你在选择一天中的其他用餐时，就要比较慎重，应主要选择蔬菜——

品名 (1份)	热量 (千卡)	胆固醇 (毫克)	钠 (毫克)	脂肪总数 (克)	饱和脂肪 (克)
汉堡	310	40	580	14	5
鸡肉汉堡	580	75	1370	26	5
法式百吉面包	350	45	1220	5	1.5
炸鸡(5块)	210	30	530	12	3.5
小份薯条(不加盐)	230	0	410	11	3
中份薯条(不加盐)	360	0	380	18	5
大份薯条(不加盐)	600	0	620	30	8
火腿、鸡蛋和奶酪羊角三明治	360	200	1500	20	8
鸡蛋和奶酪羊角三明治	320	185	720	19	7
咸肉、鸡蛋和奶酪酸面包早餐三明治	380	190	990	22	8
香草奶昔(中杯)	720	125	280	41	27
巧克力条饼干	440	20	360	16	5



羽衣甘蓝

尤其是绿叶蔬菜——和全谷物食品以及瘦肉蛋白质如烤鱼等。

● 如果你要下馆子吃快餐，一定要在其他各餐中尽量多吃些绿叶蔬菜和蛋白质。

哪些是欠佳的选择

● 汉堡王中的华堡、麦当劳的巨无霸和Wendy's Classic Single三者相比，汉堡王的签名汉堡所含的热量最高，脂肪、饱和脂肪、胆固醇和碳水化合物也最多。

蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	纤维 (克)	糖分 (克)
17	31	2	6
39	48	4	7
29	47	4	4
14	13	<1	0
3	29	2	0
4	46	4	<1
7	76	6	<1
18	25	<1	3
12	24	<1	3
16	30	2	3
15	73	1	60
5	68	0	32

● 在任何快餐店里都一样，你并非只需要慎重选择三明治。只要再点上一份炸薯条、一瓶汽水，你一天所需的热量、脂肪和碳水化合物一顿饭就能满足了。

● 冰冻的樱桃。假如选择这样的食品，一定要想明白，它是用水果做的，而且来自生产橙汁的同一个公司，所以如果你认为它对你的身体健康有好处，那就完全错了。是的，它不含脂肪，但同时它既不含复合维生素C，也不含维生素A。而且一份中量的冰冻樱桃就包含了113克糖，那几乎就是半杯糖，与同等分量的冰可乐所含的糖量相同。

● 早餐。汉堡王的羊角面包三明治和发酵面包早餐三明治以及法式烤面包棒与汉堡相比，其脂肪、热量、碳水化合物和胆固醇含量都差不多。

华堡的重量令人吃惊地高达 10.25 盎司，并含有相应的热量、脂肪和碳水化合物



小贴士

- 汉堡王是为数不多的向你提供蔬菜汉堡的快餐供应商之一，但他们并非素食者。尽管三明治本身不含肉制品，但它们可能是在烤牛排和烤鸡的同一个烤架上做出来的。
- 汉堡王的肉辣酱，不仅热量、脂肪含量低，碳水化合物含量比较低，纤维含量高，而且还不含转脂肪，并能够提供大量的维生素A和维生素C。

肯德基

拥有少数明智的选择

即使“炸”已不再是肯德基名字的一部分，而仅指菜单上每种食物的制作方法，你也要弄明白：菜单中最坏的项目其实是烤。

食物组成

如果分量相同，鸡胸脯比鸡腿瘦；不过如果你点鸡腿的话，你摄



小贴士

- 把鸡皮去掉，你就会少摄入一些热量、脂肪总量、饱和脂肪、碳水化合物和钠。
- 绕开鸡米花，它比同样分量的一份松脆鸡腿所含的脂肪、热量和碳水化合物都要高，因为鸡米花每小块上都粘有很多面包屑。



炸薯条

品名 (1份)	热量 (千卡)	胆固醇 (毫克)	钠 (毫克)	脂肪总数 (克)	饱和脂肪 (克)
原味吮指鸡胸肉	380	145	1150	19	6
原味吮指鸡胸肉(去掉皮和面包屑)	140	95	410	3	1
田园脆鸡胸	460	135	1230	28	8
原味吮指鸡腿	360	165	1060	25	7
田园劲脆鸡腿	370	120	710	26	7
鸡肉派	770	115	1680	40	15
辣味鸡翅	450	145	1120	29	6
绿色豆类	50	5	460	1.5	0.5
土豆泥	110	0	260	4	1
加肉汁土豆泥	120	0	380	4.5	1
烧烤豆类	230	0	720	1	1
酱烧脆烤三明治	390	70	810	10	4
柠檬蛋白酥皮派	310	40	160	11	5