A cartoon illustration of a man with a large, round face, wearing a white shirt, a blue tie, and a red necktie. He is smiling and holding a large plate of food. The background is a warm, yellowish-orange color. The text is overlaid on the right side of the image.


阿东 编绘

东东腔系列  
白领就得这么

{ 都市白领 } 饮食绘本



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



阿东 编绘

东东腔系列

# 白领就得这么吃

{ 都市白领 } 饮食绘本



人民军医出版社

People's Military Medical Press



**图书在版编目 (CIP) 数据**

白领就得这么吃 / 刘旭东编绘. —北京: 人民军医出版社, 2006.1

(都市白领饮食绘本)

ISBN 7-5091-0136-0

I.白… II.刘… III.营养学—普及读物  
IV.R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155939 号

---

**策划编辑:** 于岚 贝丽   **文字编辑:** 陈晓平   **责任审读:** 黄栩兵  
**出版人:** 齐学进

**出版发行:** 人民军医出版社                      **经销:** 新华书店  
**通信地址:** 北京市复兴路 22 号甲 3 号       **邮编:** 100842  
**电话:** (010) 66882586 (发行部)       51927290 (总编室)  
**传真:** (010) 68222916 (发行部)       66882583 (办公室)

**网址:** [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

**印刷:** 京南印刷厂   **装订:** 桃园装订有限公司  
**开本:** 850mm × 1168mm 1/24  
**印张:** 4.25   **字数:** 116 千字  
**版、印次:** 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
**印数:** 00001 ~ 10000  
**定价:** 15.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

## 阿东有话说

阿东，虽是广东土人，但却吃香喝辣，口味并不狭隘。


学生时期灌过自来水，飘洋过海喝过洋墨水，但桌面上的宠爱还是中国的茶。

如果做创意也算白领的话，这十多年过来也算个“老黄领”了。

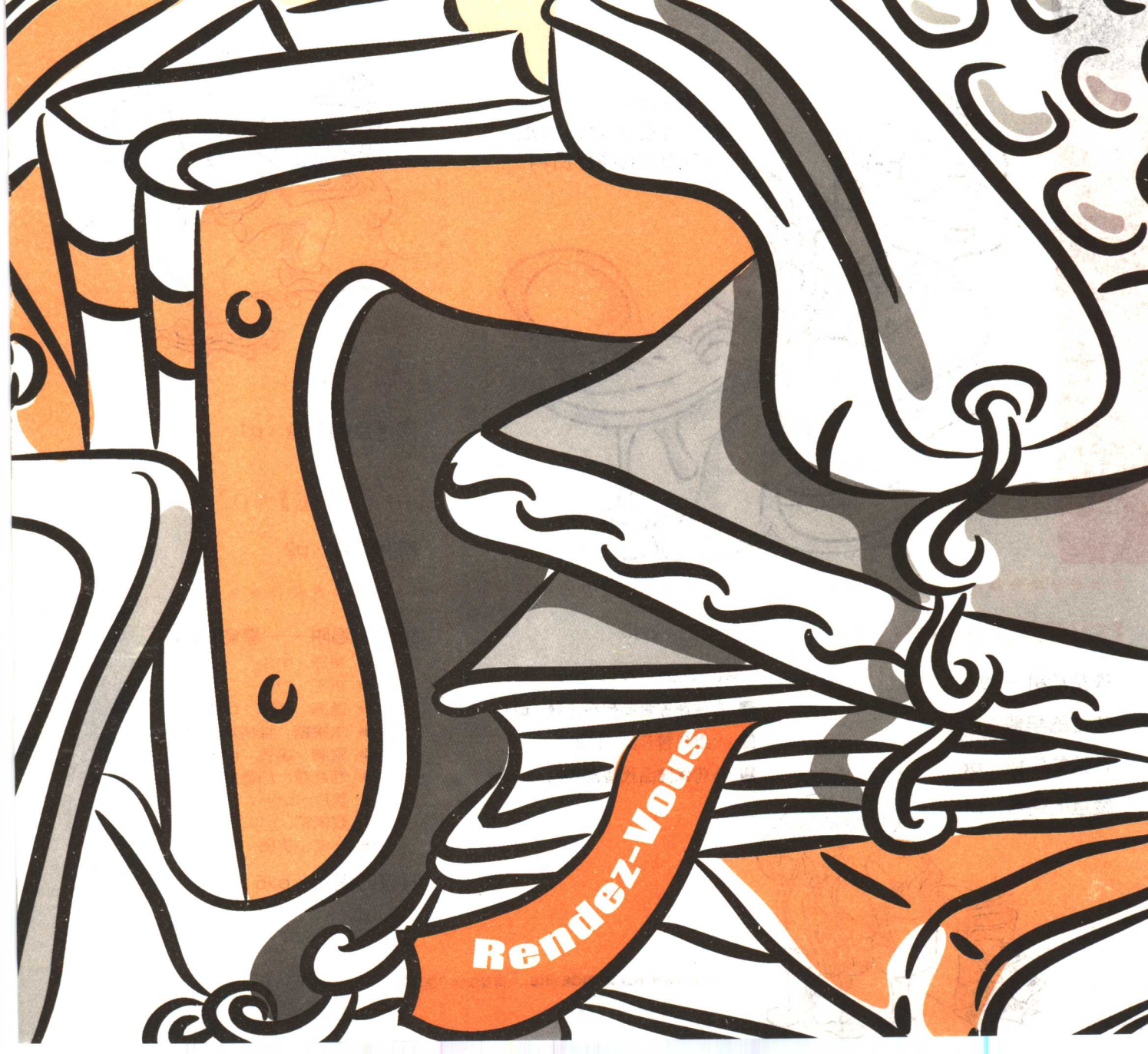
“老黄领”追求惬意生活方式比追求事业成功更为执着；又因为看不惯假冒的招摇，更不忍埋没宝贵的知识和经验，因此技痒而发飙，借助宝贵的资料去卖弄一下自己的所得。

希望各位吃得开心，吃得美丽。



A stylized illustration featuring a man with large, round glasses and a woman looking at a document. The document shows a bowl of food with orange and white elements. The background is a warm yellow with a faint sun-like pattern. The text is centered in the upper half of the image.

规划健康饮食体系  
构筑白领完美生活



Rendez-Vous



我们将提供一系列  
调剂白领饮食和增加  
生活趣味的独特资料。



【前言】· p1

博维望的愿望 · p1

【角色描述】· p2

自我介绍 · p2

【白领饮食素描】· p3

饮食危机 · p3

匆忙的早餐 · p4

将就的午餐 · p6

疲惫的晚餐 · p8

三餐小结 · p10

不幸的误会 · p11

■ 方便速冻食品代替正餐 · p11

■ 水果代替蔬菜 · p12

■ 补药保健品代替营养品 · p12

甜蜜的陷阱——零食 · p13

◆ 果冻 · p13

◆ 饼干 · p13

◆ 话梅、话李 · p13

◆ 水果糖、棒棒糖 · p13

◆ 果脯、蜜饯 · p14

◆ 泡泡糖、口香糖 · p14

◆ 薯片 · p14

◆ 爆米花 · p14

◆ 膨化小食品 · p14

消极的积累 · p15



## 【白领要吃什么】· p16

### 吃的讲究 · p16

调整饮食结构减少谷物 · p17

绿巨人——碧绿的蔬菜 · p18

### 营养菜单大点将 · p18

天然面包——其貌不扬的薯类 · p20

◆ 马铃薯 · p20

◆ 红薯 · p21

◆ 白薯 · p21

彩色的露珠——美丽的水果 · p22

永远的蛋蛋家族 · p24

蛋类 · p24

◆ 鸭蛋 · p25

◆ 咸鸭蛋 · p25

◆ 松花蛋 · p25

◆ 鹅蛋 · p25

大自然的乳汁——奶类 · p26

◆ 酸奶 · p27

◆ 奶酪 · p28

小个子精灵——豆类食品 · p29

饮食的主角——肉类 · p30

水中精华——海鲜与河鲜 · p32

◆ 鱼类 · p32

◆ 虾与蟹 · p34

◆ 贝类 · p35

饮食的杠杆 · p36

■ 维护大脑 · p37

■ 对抗疲惫 · p38

■ 修复视力 · p39

■ 维护骨骼 · p39

■ 直面压力 · p40

■ 消除烦躁 · p40

健康的食性 · p41

■ 饮食与运动的平衡 · p41

■ 口味清淡忌肥腻 · p42

■ 饮酒适度但应限量 · p43

◆ 葡萄酒 · p43

◆ 白酒 · p43

◆ 啤酒 · p44

■ 轻轻的夜宵 · p45

饮食的软要素——环境与餐具 · p46

■ 食之良景——环境 · p46

■ 食之良器——餐具 · p47

## 【白领应该吃什么】· p48

职业生活，从早餐开始充电 · p48

● 天然口味：谷物早餐 · p50

营养拼图——工作日早餐 · p52

自在的午餐 · p54

■ 自带午餐 · p54

■ 加热盒饭与冷餐 · p55

精致的晚餐 · p56

■ 晚餐早吃与少吃 · p56

■ 晚餐素食 · p57

营养中餐锦囊：工作日的夜晚 · p58

● 周一 · p59

● 周二 · p59

● 周三 · p60

● 周四 · p60

● 周五 · p61

● 周六 · p61

异国情调——周末家庭西餐 · p62

● 局猪扒 · p63

● 牛油煎鳕鱼 · p63

● 法式局羊排 · p64

● 热菜集锦 · p64

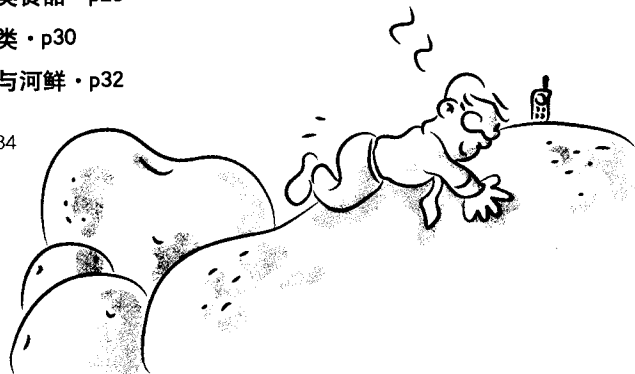
● 法兰西乡村番茄 · p65

● 爱尔兰烩羊肉 · p65

● 荷兰局素菜 · p66

● 开胃土豆泥 · p66

● 百味蔬菜汤 · p66



Une idée pour les Col Blanc / 《白领就得这么吃!》



## 红绿世界——法国沙拉 · p67

- 海鲜沙拉 · p68
- 三文鱼沙拉 · p68
- 火腿片沙拉 · p69
- 吐纳鱼沙拉 · p69
- 香肠沙拉 · p69

## 假日享受——中西交融 · p70

- 烤羊腿 · p71
- 西炒饭 · p71
- 菊花鱼饼 · p72
- 菊香三文鱼 · p72
- 锅局手撕鸡 · p73

## 周末滋补——老火靚煲 · p74

- 猪尾百合花生汤 · p75
- 莲子苡米老鸭汤 · p75
- 凤爪黄豆花生汤 · p75
- 黑叶白菜生鱼汤 · p76
- 小麦玉米排骨汤 · p76
- 海带绿豆猪骨汤 · p76
- 清补凉瘦肉四季汤 · p77
- 鲫鱼瘦肉萝卜汤 · p77

- 夏日荷叶冬瓜汤 · p77
- 海味莲藕猪手汤 · p78

## 营养美味粥谱 · p79

- 皮蛋瘦肉粥 · p80
- 生滚鱼片粥 · p80
- 滑牛肉片粥 · p80
- 花生肉丸粥 · p80
- 生菜鱼球粥 · p80
- 咸猪骨皮蛋粥 · p80
- 广东滑鸡粥 · p81
- 养生荞麦瑶柱粥 · p81
- 眉豆花生粥 · p81
- 调理肠胃清粥 · p81
- 滋补粳米牛奶粥 · p81

## 三餐之外的好时光 · p82

### 下午茶 · p82

- 经典英式下午茶 · p83
- 都市下午茶 · p83

### 健康的零食 · p84

- 葵花子 · p84
- 花生 · p84
- 核桃 · p85
- 南瓜子和开心果 · p85
- 奶酪 · p85
- 大枣 · p85
- 无花果 · p85
- 奶糖 · p85
- 巧克力 · p86
- 芝麻糊 · p86
- 薄荷糖 · p86
- 水果 · p86
- 葡萄干 · p86
- 牛肉干、烤鱼片 · p86
- 乳饮料 · p86

## 无处不在的水果 · p87

## 【寄语白领饮食】 · p88

### 寄语 · p88



## 【附录】 · p89

### 常见微量元素效能表 · p89

### 主要的营养素及对应食物介绍 · p89

### 常见维生素效能表 · p90

感谢法国博善传播调查顾问公司  
(Société Bongnenre de la Recherche de la communication)  
提供的调查资料及分析建议。



# 【前言】

## 博维望的愿望

我是博维望 (BonVivant) 营养顾问, 我将从饮食结构的分解、饮食规律、饮食对应解决及饮食方案等角度, 分别向白领们介绍和推荐营养、科学、简便的概念和方法, 希望能够为白领们提供一个思考合理饮食、全面审视各自生活方式的一种视角和思维方式, 也冀望能够为中国白领的饮食生活品质添加绚丽的光彩。

饮食男女, 是都市中闪烁而跳跃的符号, 这些符号里有鲜艳而夺目的, 也有黯淡而无彩的……



# 【角色描述】

## 自我介绍

我是博维望，白领营养保健顾问。

白领人群是目前消费社会的中坚，我们在生活中对自我保健的关注程度、投入程度，比任何一个群体都要迫切和强烈。保健的积极作用和保健功能是“白领”们能够继续做“白领”的重要保障。

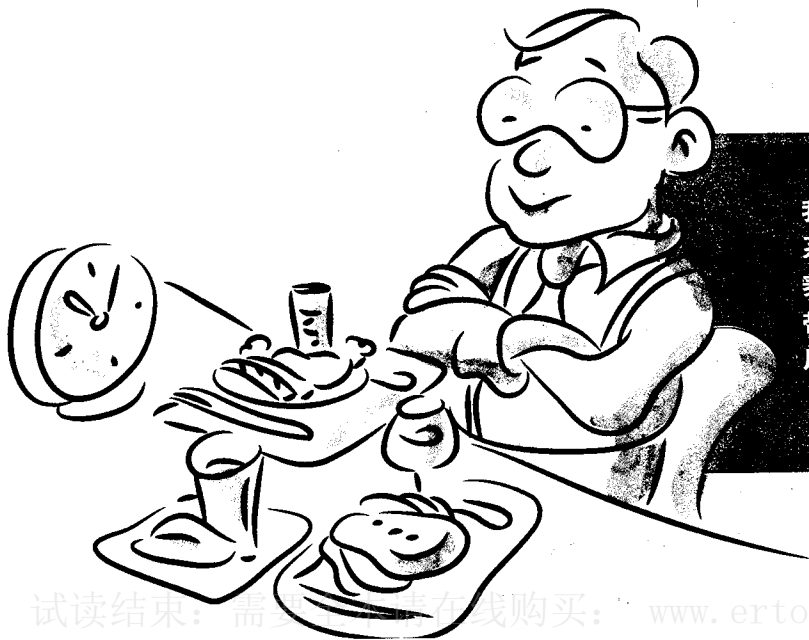
那么，白领们在饮食上都关注什么呢？

吃的好是肯定的，调整状态、美容健体也不用说，更重要的是，白领们的饮食一定要独特而有品位。

白领是有闲阶级之一，在职场上驰骋之余，如何使饮食生活更有趣味和情调，使自己的生活会更为张弛有度呢？白领应该如何通过饮食来构筑自己的生活形态呢？

这些问题，都是饮食理念的核心，是勾勒一个人生活理念的主要线条，对于重视生活质量的白领阶层，生活中很直接的问题就是：

白领应该怎么吃？



我将针对白领的生活特点，提供一系列中西结合的趣味节目，包括营养早餐、快速午餐、周末新口味、自带饭、美味粥等，作为调剂白领阶层饮食和增加情调的独特资料。

# 【白领饮食素描】

## 饮食危机

职业白领的健康指数始终处于一种紧张的向下滑落状态。

由于社会性的竞争、精神和心理的压力，很多职业白领每天几乎都是满负荷的工作，他们的身体健康问题逐渐浮出水面。

根据我们在2004年的抽样调查，白领人群健康指数调查结果并不乐观：

45%的被调查者表示对自己的饮食健康并无概念和把握；

超过60%的被调查者表示并无有效的健康饮食习惯和方法。

超过半数的职业白领都处于“紧张工作+快速进食+自我调理”的饮食状态。所以，“健康饮食的困扰”确实不容乐观：

“饮食不健康状态”究竟在多大程度上影响了我们的工作效能？

怎么吃都没有味道，是饮食问题还是生活问题？

我们是否都要走“健康换金钱，金钱买健康”这么一条老路呢？

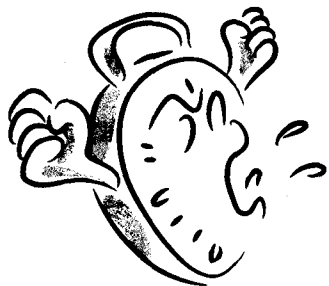
这里隐藏的其实是一些最简单的问题：

我们居然忘了应该怎么吃！？

怎么“吃”才是健康的“吃”呢？



健康警讯虽然只是一些闪烁的信号，但隐藏的却是白领生活质量的危机。



## 匆忙的早餐

无论是在一个普通的早晨，一个阳光明媚的早晨，一个疾风骤雨的早晨，白领早餐都可以用“三无”来概括：

无时间、无所谓、无办法！

**我们的调查显示：**

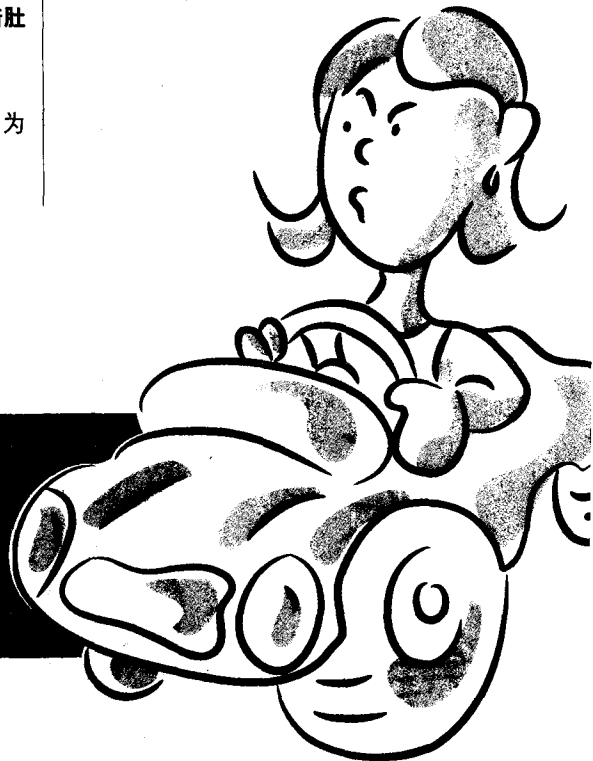
**接近50%的被调查白领经常不吃或几乎不吃早餐。**

**而在地铁里面做的随机调查，有35%的白领上班族早上是饿着肚子上班的。**

看来公共交通上的白领们更为匆忙！

白领上班族不吃早餐的最大理由是没有时间。由于早餐与白领生活习惯冲突，早餐一直处于一种被轻视、被低估、被省略的地位。尤其是在年轻一代的白领群体中，许多人对“吃不吃早餐”更抱着无所谓的态度，形成了随便应付一下的习惯。

白领是高质量生活人群，又怎么能接受这种“逃亡式”的早餐呢？！



在吃早餐的白领中，有相当多人的早餐是在路上解决的，而在多数情况下，很多人会在早餐期间就开始紧张地思考着、准备着上午的工作安排，在这种情况下，早餐的

营养价值就不好评估了，单就消化吸收而言，这种匆忙的进食会对消化系统造成摧毁性的后果。



### ★ 参照

早餐质量的优劣与否，与早晨起床时间有直接的关系。一个相对长的时间跨度——从早起完成早餐，就能使我们合理安排早餐的时间和内容。这又要求我们必须按时就寝来保证足够的睡眠时间，有了足够的睡眠时间（通常为6~8小时），我们才能够早起。很难要求每个白领都提早起来晨练，不过，适时的早起（早上6点~9点），会令我们的身体在清晨就进入状态，打个比方，就像一台机器需要预热，犹如电脑的启动。

早起未必一定要锻炼，梳洗之后，做做家务也是活动身体的好办法：把积累的脏衣服放入洗衣机，给阳台花儿浇点水，将今天要穿的衬衣熨一熨，擦擦皮鞋。在阳光明媚的早晨，早餐之前，整理家居，给自己打扮一下，也是很美的事情。

在早餐时间方面，如果我们在起床后的20~30分钟后进行早餐，早餐后至少留出15分钟的时间，这样就能够使早餐被充分消化和吸收。

### ★ 提示

每天早上到了办公室，先看看周围同事们的脸色和打招呼的笑容；或者每天下午，看看身边战友们的精神和气势，我想你大概能够猜出谁是早餐主义者，谁是“三无人员”啦！

## 将就的午餐

对白领们来说，不吃早餐只是一天开了个坏头，多数人也不太放在心上，但是吃不好午餐，这可是每日困扰的难题。

午餐比早餐更让人头痛，早餐能凑合，喝杯咖啡就过去了，但午餐不吃就不行了：

没吃早餐的白领们这时应该感觉到热量的缺乏和体力不支：

吃过早点的同事们也开始饥肠辘辘，琢磨中午应该吃点什么，好调剂一下紧张的情绪和状态了。

午餐对一天8小时的“工作消耗”起着“承上启下”的作用——早餐提供全天热能的30%，午餐提供全天热能的40%，晚餐占全天热能的30%。



就这样，多少优秀的白领们居然在午餐这个问题上无计可施，午餐成了“烦恼的2小时”。

我们的调查显示,在商业中心区,也就是白领比较集中的区域,超过65%的人选择专门的供应商送餐(在中国比较多的盒饭),而有35%的人自带午餐。

中国地区的白领,有90%是通过“外食”来解决午餐的:

——在北方,有30%的白领由固定单位提供定制的午餐;有15%的白领会到单位或大厦内食堂进餐;有5%的白领会选择速食食品或者半制成品;而超过40%则长期在周边就近的餐馆。

——在南方,尤其是香港、澳门和广东地区,由于习惯性的早起,以及早茶等习惯,早餐与午餐的界限相对就模糊得多,超过60%的白领(包括政府公务员)在早上的9点到下午的15点,吃与工作交替进行。

午餐总是一个让白领们困扰的问题:

——公司的饭不好吃,但没得选;

——自己带?不会做?放了一上午,还能吃吗?

——外面餐馆不能多吃,快餐吃多了问题多,我有吃饭厌倦症了;

——时间不够,还得快吃,下午事情多,早回去早完工;

——公司附近已经没什么好吃的,中午吃饭,对付过去吧。

调查结果显示:被访的白领中,对午餐不满意的超过了40%;而认为自己的午餐没有营养、不太卫生高达30%。而更多的一致是,很多白领们都有“午餐疲劳症状”。

## ★ 参照

欧美地区大概有90%以上的上班族也是以外食来解决午餐的:

在工作节奏较为缓慢的西欧、南欧,以法国为例,规定白领午餐时间较长,加上午餐后大家的疲乏和松散状态,通常达到近3小时。

欧洲地区的白领对午餐很重视,在法国,由全国餐饮酒店联合会发行的、公司购买再发给员工的饭票(超过80%的餐馆接受,面值等同于现金但不找赎),使得员工们可以选择单位周边的餐馆逐个品尝。除了就餐时间长短和所点的一些主菜、饮料外(主要考虑不能影响下午工作),这种午餐与晚餐的区别很小。

最常见的是一个主菜加一个沙拉。

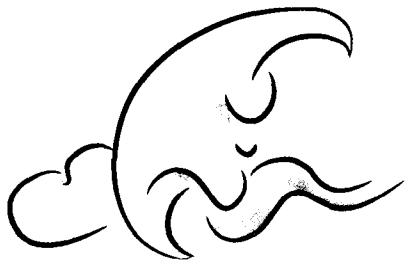
几乎没有人会将午餐简单对付过去,即使在午餐中,法国人也是要讲究搭配的。哪怕是实习生们最简单的午餐,也不会忘记“沙拉”,也就是绿色蔬菜。

而多数人,尤其是男士们,会在餐后选择在街角的咖啡馆再来一杯咖啡或者别的饮料,接着刚才没完的话题。不愿花钱的也可以回到公司喝。但是记住,法国人是把这杯算在午餐当中的。

## ★ 提示

与我们很多人的“不可食无肉”相比,法国人是“不可食无菜”,“不可饭后无甜点”。法国人在午餐时考虑的一般是不要太饱,否则会打瞌睡;不要喝酒否则不雅;不要凑合否则生活很悲哀等等。





## 疲惫的晚餐

一日的紧张工作下来，白领们通常都会饥肠辘辘，看看我的同事是怎么晚餐的：

准点下班的安娜恨不得马上到家，或者与亲密好友相聚，把所有工作抛到三环外面，来一顿丰盛的晚餐来补偿一下自己。她走进了超市，准备来个豪华采购，不过这时候超市的出口排起了长龙……

需要加班的老张是主管，能者多劳嘛，咬咬牙，稍事休息就将那强弩之末的身体继续投入那复杂的运筹中：

公关部的东尼今晚有外事活动，需要与来自异域的商务伙伴作进一步沟通，但又少不了餐前那一堆礼节，对了，正堵车，估计要一个小时才能到……

晚餐是对一天工作的评价，而睡眠又是一天当中最后的一个节目，如果这两样都缺乏质量，那么我们将带着不满和遗憾去迎接第二天的到来，这是多么不能令人接受的呀！

