

運動營養教育系列手冊 XV

運動員外遊營養指引

目錄

引言	2
常見的營養問題	2
解決營養問題的方法	2
世界各地食物的特色	
亞洲	4
歐洲	13
美國	19
拉丁美洲	20
澳洲及新西蘭	21
附錄 I. 出外營養的清單	23
附錄 II. 進入不同國家的食物限制	23
附錄 III. 駐港領事館名單	24
附錄 VI. 海關及檢疫局的官方網站	27
附錄 VII. 食譜	28
參考資料	36

引言

精英運動員經常出國訓練及比賽。當運動員面對新環境及文化，日常的飲食習慣或會受到影響。因此，運動員如有充足的準備可減低出外時的飲食影響。

常見的營養問題

- 確保良好表現及恢復的營養需求。
- 維持充足的水分。
- 注意食物安全。

解決營養問題的方法

1. 在出發前應先計劃

充足的準備可預防出外的問題。計劃應包括運動員在當地所進食的食物、時間及地方，盡量維持正餐及小食與原居地一樣。運動員可向旅行社、比賽主辦單位、互聯網或曾經到過該地區的運動員索取有關的資料。若需要特別的膳食安排，例如：對某種食物敏感或特定進食時間，運動員或團隊經理應預先與當地安排膳食的人員聯絡。

小食佔日常飲食及恢復營養計劃中的重要位置。但是，運動員出外時或會較難得到優質的小食，因此應預先準備一些小食，尤其當旅程時間較長及/或目的地的食物供應有限。運動員也應在出發前向目的地的海關及檢疫局查詢所攜帶的食物是否可以進入該國。有關進入不同國家的食物限制請參考附錄 II。

出外時合適的小食

- 麥條及早餐麥片
- 餅乾
- 乾果及果仁
- 果醬及花生醬
- 即食麵 (例如：即食米粉、通粉)
- 罐頭食物 (例如：茄汁豆、罐頭魚、罐頭水果)
- 奶粉
- 粉狀的運動飲品、運動能量棒、糖漿
- 粉狀的均衡營養飲品 (例如：倍力加、加營素、佳膳)

2. 可能遇上的營養問題

運動員可能在到達目的地前已遇上營養問題。旅程中，進食時間不慣常、活動量下降以及水分流失的增加，均可影響到達目的地後頭數天的運動表現。因此，無論是長或短的旅程時間，運動員也應預先計劃及準備。

正餐及小食

於旅程中感到沉悶的時候，運動員或會增加進食份量及/或次數。進食過多的正餐及小食加上活動量下降會導致不必要的體重增加。當旅程時間較長，運動員可選擇其他的活動來抵擋食物的引誘，例如：聽歌、閱讀、定時飲水或咀嚼無糖香口膠。但是，對熱量需求高的運動員而言，他們可能會較難從旅程中攝取足夠的食物，導致到達目的地後沒有充足的能量。這些運動員需要手提行李裡預備額外的小食，例如：麥條、乾果及餅乾。

水分

乾燥的機艙及設有空調的車廂會增加脫水的機會。運動員應在旅程中定時飲水作補充。**目標是在旅程中每小時飲用1杯飲品。**運動飲品是較理想的選擇，因它含有鈉質可增加口渴感及保貯身體水分。酒精類飲品是利尿劑，會增加水分從尿液中流失，因此運動員應盡量避免。雖然含咖啡因的飲品，例如：咖啡、茶及某些汽水會增加尿液量，但是也可作補充水分的飲品，因它們可維持水分平衡。

3. 食物安全

世界各地，就算是在先進國家都存在食物及食水污染問題。訓練或比賽時的壓力可導致免疫力下降。因此，運動員應注意個人衛生及食物安全，從而減低食物中毒或腸胃不適的機會。

若當地的水源是不適宜飲用時：

- 只飲用樽裝水或樽口密封的飲品。
- 避免在飲品裡加冰。
- 使用樽裝水清洗食物及刷牙。
- 將沸水再煮滾十分鐘。

若當地的食物是不適宜進食時：

- 只進食完全煮熟、去皮或用清水洗過的食物。
- 避免購買街邊食物及已腐壞的水果。
- 留意一些高風險的食物，例如：貝殼類海產、免治肉類、預先製作的沙律、用雞蛋調製的食物及含有忌廉的包點。

若發生嘔吐或腹瀉時，謹記水分及電解質的補充。運動飲品是理想的補充飲品，因它含有豐富的電解質。運動員應暫時進食清淡的食物，包括多士、餅乾或粥。在腹瀉停止前，運動員也應避免進食或飲用酒精飲品、高脂肪的食物、未經煮熟的食物及奶品類。若嘔吐或腹瀉持續，應見醫生作出適當的處理。

世界各地食物的特色

以下部份提供不同國家菜式的特點及飲食建議。

亞洲

特色

- 有各式各樣的料理。
- 由製作精緻的日本與韓國料理，香料十足的越南及泰國料理，至辛辣的印度料理。
- 相對於西方料理，亞洲料理的份量比較少。
- 要注意食物安全。



中國 (您好)

特色

- 中國是一個由很多不同民族組成的國家。因此，中國料理包含了各個地方的飲食特色。
 - ▲ 北方 (例如：北京)
 - 主要食材：麵包、麵條、餃子及羊肉。
 - 烹調方法：煎、燜、燉。
 - ▲ 南方 (例如：香港)
 - 主要食材：飯、魚與海鮮、肉類、家禽、雞蛋及點心。
 - 烹調方法：清炒、燒烤、清蒸。
 - ▲ 東方 (例如：上海)
 - 主要食材：麵包、麵條、鰻魚及雞。
 - 烹調方法：紅燒、清炒。
 - ▲ 西方 (例如：四川)
 - 主要食材：麵包及麵條。味道以香濃、辛辣及油膩見稱。
 - 烹調方法：煙燻、燉。
- 早餐常見於湯麵、粥、饅頭或配上肉類及蔬菜。
- 較大型的酒店會提供西式早餐。
- 午餐及晚餐通常提供四至五道菜包括含澱粉質的食物，例如：飯、饅頭及麵。通常與同枱的人一起分享食物。

到中國時的建議

- 應注意食物及食水安全。
- 需要控制體重的運動員應避免進食高脂肪肉類、肉汁及煎炸食物。
- 若進食辛辣的食物，可用鮮奶或乳酪舒緩不適的情況。
- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

中國食物

較佳選擇	限制食用
蒸飯	炒飯
蒸水餃/雲吞	煎/炸水餃/雲吞
蒸肉包	煎肉包
蒸饅頭	炸饅頭
湯米粉、湯蛋麵、湯河粉	炒麵、伊麵
主菜/小食	主菜/小食
豬柳、叉燒 (只限瘦肉)	午餐肉、腸仔、豬腸/豬潤/豬肝、五花腩、排骨
瘦牛肉	牛脷、咸牛肉、牛腩、牛尾
蒸魚	煎/炸魚
雞肉 (去皮)	雞肉 (連皮)
蒸豆腐、雞蛋	炸豆腐、腐乳、咸蛋
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 豆腐花• 紅/綠豆沙• 蕃薯糖水• 清蛋糕/海綿蛋糕• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 用椰汁製成的甜品 — 椰汁糕• 煎堆、豆沙鍋餅• 高力豆沙• 忌廉蛋糕/朱古力蛋糕• 雪糕



日本 (こんにちは)

特色

- 除了天婦羅及一些油炸食物，例如：日式炸豬扒(Tonkatsu)外，日本料理普遍是清淡及健康。
- 典型的日式便當 (Bento) 有飯或麵、肉類、蔬菜及水果，是一份營養均衡的選擇。

到日本時的建議

- 日本食物大致上是安全的，但運動員在比賽或訓練期間應避免進食魚生或壽司等以預防食物中毒。
- 對一些行程緊密的運動員而言，日式便當是不錯的選擇。日式便當可在大多數的便利店找到。
- 需要控制體重的運動員應避免進食任何油炸食物及炒飯或麵。
- 運動補充品可在健康及運動商店或某些便利店找到，但運動員需注意避免購買任何不熟悉的產品。

日本食物

較佳選擇	限制食用
蒸飯 (Gohan)、粥 (Kayu)	炒飯 (Chahau)
湯麵 (例如：蕎麥麵 (Soba)/拉麵 (Ramen))、湯烏冬	杯麵、即食麵、炒麵/烏冬 (Yakisoba / Yakiudon)

主菜/小食	主菜/小食
烤/炒類 (Yakimono) <ul style="list-style-type: none"> • 燒烤/烤/炒肉及菜 (Teriyaki) • 串燒雞 (Yakitori) • 鐵板燒 (Teppanyaki) 以鐵板炒熟肉類、海鮮及蔬菜 火鍋類 (Nabemono) <ul style="list-style-type: none"> • 涮涮鍋 (Shabu Shabu) • 壽喜燒 (Sukiyaki) 焗煮類 (Nimono) <ul style="list-style-type: none"> • 薯仔焗肉 (Nikujaga) • 煮魚 (Nizakana) 清炒類 (Itamemono) <ul style="list-style-type: none"> • 清炒蔬菜，豆腐及肉類或海鮮 (Chanpuru) 	油炸類 (Agemono) <ul style="list-style-type: none"> • 炸薯仔餅 (Korokke) • 炸蔬菜/海鮮 (天婦羅) (Tempura) • 炸豬扒 (Tonkatsu)
蒸豆腐、凍豆腐 (Hiyako)	炸豆腐 (Aburaage)
壽司 (只限煮熟的配料)	魚生、壽司 (以海鮮及魚生作配料)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none"> • 紅豆水果大菜糕 (Anmitsu) • 麻糬 (Mochi) • 日式年糕紅豆湯 (Shiruko) • 新鮮水果 • 低脂乳酪 	<ul style="list-style-type: none"> • 忌廉蛋糕/朱古力蛋糕 • 日式泡芙 • 雪糕



韓國 (안녕하세요)

特色

- 傳統韓國料理有白飯及多種配菜 (Banchan)。
- 配菜包括韓國辣泡菜 (Kimchi)、大豆芽菜 (Kongnaml) 等。
- 南部地區，例如：濟洲島，味道會比其他地區較鹹及辛辣。

到韓國時的建議

- 肉類是韓國燒烤的主要材料，應額外點選飯或麵及蔬菜達至均衡營養。
- 韓式火鍋也是不錯的選擇。它包含了不同類形的食物，例如：海鮮、豬肉、豆腐及蔬菜。應額外點選飯或麵達至均衡營養。
- 當選擇韓式燒烤或火鍋時，應限制任何肥肉及醬汁的份量。
- 韓式石頭鍋飯 (Dolsot) 也是不錯的選擇。
- 韓式煎餅 (Buchimgae / Jeon) 是常見的食品。做法是將不同種類的材料，例如：蔬菜及海鮮拌入麵粉漿，然後放在沾油的煎鍋，煎至金黃色。需要控制體重的運動員應限制進食此食物的份量。
- 運動補充品可在運動商店找到，但運動員需注意避免購買任何不熟悉的產品。

韓國食物

較佳選擇	限制食用
蒸飯 (Bap)、石頭鍋飯 (Dolsot)、用蔬菜、牛肉、蛋拌飯/韓式拌飯 (Bibimbap)、粥 (Juk)	炒飯
湯粉麵	杯麵、即食麵、炒麵
燒烤/火鍋類	燒烤/火鍋類
<ul style="list-style-type: none">• 瘦肉 (例如：瘦豬肉、瘦牛肉、去皮雞肉)• 海鮮	<ul style="list-style-type: none">• 內臟 (例如：腸、舌頭)• 肥肉 (例如：排骨、肉眼、五花腩)
低脂配菜 (例如：泡菜、大豆芽菜)	高脂配菜 (例如：炸魚仔)
湯類	
<ul style="list-style-type: none">• 人參雞湯 (去油) (Samgyeang)• 海鮮湯 (Haemultang)• 清燉牛骨湯 (去油) (Scalleongtang)• 牛尾湯 (去油) (Kkori gomtang)	
小食	小食
<ul style="list-style-type: none">• 韓式壽司 (只限煮熟的配菜) (Gimbap)• 串燒/煮魚餅 (Odeng)• 串燒雞 (Dak-kkochi)	<ul style="list-style-type: none">• 炒年糕 (Tteokbokgi)• 黑大腸 (Sundae) 用豆腐、蔬菜及冬粉作餡料的豬腸• 韓式煎餅 (Buchimage/Jeon)• 油炸類 (Twigim) — 炸蝦 (Saeu twigim)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 韓式年糕 (Tteok)• 紅豆餅 (Bungeo-ppang/Gukwa-ppang/Gyeran-ppang)• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 曲奇餅 (Hangwa) — 炸蜜糖曲奇餅 (Yakgwa)• 炸米通 (Sanja)• 炸甜米酥 (Ganjeong)• 雪糕



越南 (Chào)

特色

- 某些越南菜式滲入一些法國烹調特色，例如：肉醬餡餅 (Paté chaud)。
- 許多醬汁，例如：魚露、豉油及海鮮醬是常見於越南料理。
- 越南料理加入許多蔬菜、香草及香料作煮食材料。
- 越南料理也有許多高脂肪的食物，例如：炒飯 (Com rang)、炸春卷 (Nem ran) 及炸蝦餅 (Banh tom)。
- 越南法式長包 (Banh mi) 是用法式長包配上越南凍肉、蔬菜及香草。越南法式長包簡單及營養均衡。

到越南時的建議

- 應注意食物及食水安全。酒店所提供的食物比街邊的食物較為安全。此外，運動員應注意一些高風險的食物，例如：未經煮熟的肉類及海鮮。
- 當出外到越南時，運動員可備一些食物，例如：早餐麥片、麥條、即食麵、餅乾、粉狀的運動飲品及均衡營養飲品。其他適合攜帶的食物請參閱頁二。
- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

越南食物

較佳選擇	限制食用
蒸飯 (Com)、粥 (Chao)	炒飯 (Com chien)
越南湯河 (Pho)、湯檬粉、湯麵	炒麵 (Mi xao)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 蒸粉卷 (Goi cuon)• 越南法式長包 (Banh mi)• 扎肉 (Gio lua)• 香茅燒雞 (去皮) (Ga xa)	<ul style="list-style-type: none">• 炸春卷 (Nem ran/Cha gio)• 肉醬餡餅 (Paté chaud)• 蒜蓉包• 炸蝦餅 (Cha tom)• 越式班戟 (加入椰汁及肥豬肉) (Benh xeo)• 任何咖喱類食物
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 椰汁製的甜品<ul style="list-style-type: none">— 椰汁糕— 椰汁粟米西米露 (Che bap)• 炸香蕉 (Chuoí chieu)• 雪糕



泰國 (ประเทศไทย)

特色

- 飯是泰國料理中的主要食材。泰國人一日三餐都吃飯。
- 泰國料理大多是辛辣的，並以香草，例如：香茅、芫荽等調味。
- 不同種類的咖喱，包括紅、黃、綠，都是常見於泰國料理。所有咖喱食品都是高脂肪，因為都是用椰汁製成。

到泰國時的建議

- 應注意食物及食水安全。應使用樽裝水及避免進食高風險的食物，例如：刨冰製的甜品及加了冰的飲品。
- 應限制進食由椰汁製成的甜品，因它含有高飽和脂肪，對身體構成壞的影響。
- 若進食辛辣的食物，可用鮮奶或乳酪舒緩不適的情況。
- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

泰國食物

較佳選擇	限制食用
蒸飯 (Khao)、粥 (Jok)、 泰式湯飯 (Khao tom)	泰式炒飯 (Khao pad)
湯粉麵	泰式炒麵 (Pad thai)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 泰式燒春雞 (Gai yang)• 烤牛肉 (Nuer yang)• 甜酸魚 (Pla pad priew wan)• 青木瓜沙律 (Som tum)	<ul style="list-style-type: none">• 炸魚餅 (Tod man)• 炸軟殼蟹 (Poo nim tod)• 燒豬頸肉 (Koh moo yang)• 任何咖喱類食品
湯類	湯類
<ul style="list-style-type: none">• 冬蔭公 (Tom yam kung)• 冬蔭公雞湯 (Tom yam kai)	<ul style="list-style-type: none">• 椰汁雞湯 (Tom kha kai)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 蕃薯布甸 (Kanome maw gaeng)• 椰青水• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 用椰汁製成的甜品<ul style="list-style-type: none">— 椰汁芒果糯米飯 (Khao niew mamuang)— 椰汁西米糕 (Tak gou)• 雪糕



印度 (Namaste)

特色

- 印度地大脈博及由不同的種族和宗教組成，所以印度料理是多樣化的。
- 印度人有很多飲食禁忌，例如：印度教不吃牛肉、穆斯林教不吃豬肉及耆那教 (Jain) 只吃素食。因此，雞肉、羊肉、海鮮、豆莢、乾豆及乳酪成為印度人的主要食材。
- 麵包與白飯分別是印度北部，例如：新德里及南部，例如：坦米爾那都的主要食材。印度南部廣泛使用椰子，尤其是椰子油。

到印度時的建議

- 由於素食在印度很普遍，運動員應在日常飲食中加入乾豆、豆莢及奶類製品去確保取得充足的蛋白質及礦物質，例如：鐵及鋅。
- 應注意食物及食水安全。運動員應避免飲用自來水及進食高風險的食物，例如：未經煮熟的肉類、海鮮及沒有放置在合適溫度的食物。
- 避免進食過量咖喱類食物，特別是在南部地區，因在製作過程中使用椰汁調味。
- 若進食辛辣的食物，可用鮮奶或乳酪舒緩不適的情況。
- 當出外到印度時，運動員可帶備一些食物，例如：早餐麥片、麥條、即食麵、餅乾、粉狀的運動飲品及均衡營養飲品。其他適合攜帶的食物請參閱頁二。
- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

印度食物

較佳選擇	限制食用
蒸飯、印度烤餅 (Nan bread)、 印度烤麥餅 (Chapatti/Roti)	炒飯 (Briyami)、炸/煎餅 (Puri/Bhatoora)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 印度薄餅 (Dosa)• 印度烤雞 (Tandoori chicken)• 印度乳酪雞 (Chicken tikka)• 香草燴雞心豆 (Channa masala)	<ul style="list-style-type: none">• 印度咖哩角 (Samosa)• 油炸食物 (包括魚、雞、海鮮) (Pakora)• 任何咖哩類食物
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 年糕 (Kheer)• 乳酪 (Mishit doi)• 芒果乳酪 (Ame ki phirni)• 新鮮水果	<ul style="list-style-type: none">• 炸奶條玫瑰露 (Gulamb jamun)• 炸糖漿 (Jalebi)• 雪糕



馬來西亞、新加坡及印尼 (Helo/Halo/Apa Kabar)

特色

- 馬來西亞、新加坡及印尼是由不同的種族組成。因此，隨處可找到不同種類的料理。
- 白飯是主要食材。
- 廣泛使用椰汁作主要材料。

到馬來西亞、新加坡及印度的建議

- 需要控制體重的運動員應避免用椰汁製作的菜式及煎炸食品。
- 這些國家常見街邊小食。運動員應避免進食這些食物以防食物中毒。
- 熟食中心裡的食物大多是很油膩。運動員可要求少油或購買低脂食物，例如：湯麵或三文治。
- 當出外到這些國家，運動員可帶備一些食物，例如：早餐麥片、麥條、即食麵、餅乾、粉狀的運動飲品及均衡營養飲品。其他適合攜帶的食物請參閱頁二。
- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

馬來西亞、新加坡及印尼的食物

較佳選擇	限制食物
蒸飯 (Nasi)、粥 (Chok/Bubur)、海南雞飯 (去皮)	炒飯 (Nasi goreng/Nasi paprika)、椰汁飯 (Nasi lemak/Nasi dagang)、印尼椰汁黃薑飯 (Nasi Kuning)
湯麵 (Mee)	炒麵 (Mee goreng / Bakmi goreng)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 印尼沙律 (Gado gado)• 任何沙爹類食品 (少許沙爹醬)• 椰葉饅 (Ketupat)• 烤魚 (Ikan baker)• 烤豬 (Babi guling)• 烤鴨 (Betutu bekek)• 烤雞 (去皮) (Betutu ayam)• 加了香料及碎肉的煎法式長麵包 (Roti John)	<ul style="list-style-type: none">• 任何咖喱或喇沙類食品• 蝦餅 (Kero pok/Kroepoek)• 烏達烏達—蒸燻蕉葉魚 (含椰汁) (Otak - Otak)• 椰汁雞 (Ayam opor)• 椰汁雜菜 (Lodeh)• 巴東牛肉 (Rendang)• 介央 (Kaya)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 香蕉蛋糕 (Kuih pisang)• 豆腐花• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 炸香蕉 (Pisang goreng)• 珍多冰 (Cendal)• 紅豆冰 (Ais kacang/ice kacang/air batu campur)• 雪糕



中東 (例如：埃及、土耳其) (Marhabah)

特色

- 中東料理使用很多香料，例如：黃薑、小茴香。
- 中東人一天的正餐是午餐，通常在下午二至三時開始。

出外到中東時的建議

- 應注意食物及食水安全。若到市場購買肉類時，最重要是留意有沒有適當的冷藏。許多在市場裡售賣的肉類都在沒有遮蓋及冷藏下存放數小時。
- 齋戒月(Ramadan)是伊斯蘭曆法的第九個月。穆斯林人會在這一個月裡從日出至日落禁止進食及飲水。許多商店及餐廳都會關門至日落。因此，如在齋戒月中要出外到中東國家，運動員應帶備多些食物。
- 當出外到中東國家，運動員可帶備一些食物，例如：早餐麥片、麥條、

即食麵、餅乾、粉狀的運動飲品及均衡營養飲品到。其他適合攜帶的食物請參閱頁二。

- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

中東國家的食物

較佳選擇	限制食用
比得包 (Pita Bread)、焗薯仔、古斯米 (Cous cous)	
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 葡萄葉包餡的蔬菜及/或肉類 (Dolma)• 烤肉 (Kebabs)	<ul style="list-style-type: none">• 炸鷹嘴豆餅 (Falafel)• 炸肉丸 (Kafta)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 土以其軟糖 (Turkish delight)• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 合桃千層酥 (Baklava)• 雪糕

歐洲

特色

- 有各式各樣的料理。
- 西歐料理，例如：法國及奧地利通常加入豐富的蔬菜和沙律作為配菜。
- 東歐料理，例如：保加利亞、匈牙利及德國料理則以肉類為主及配以少量蔬菜。
- 午餐通常是一天的正餐。有一些國家，例如：希臘及法國，晚餐是較晚用餐，即是在晚上八時後。
- 出外到歐洲時可能會花費很多時間在高速公路上。在加油站或小食亭只提供有限的食物選擇。在出發前準備一些小食是很重要。適合攜帶的食物請參閱頁二。
- 在歐洲，芝士是很普遍的。芝士含有豐富的蛋白質及鈣質，但脂肪含量高(脂肪含量範圍是30 - 75%)。運動員應限制進食，防止過量的體重增加。



法國 (Bonjour)

特色

- 烹調時會用高脂肪成份的材料，例如：牛油、忌廉、鵝/鴨/豬油及芝士。
- 一般早餐包括咖啡配酥皮製成品或果醬麵包。
- 午餐是一天的正餐，傳統上包括三至四款菜式。
- 晚餐份量是比較少，以麵包、凍肉及芝士為主及通常會較晚用餐，即是晚上八時後。

到法國時的建議

- 法國芝士是常見的食物，超過 350 種不同的品種。芝士含有豐富的蛋白質及鈣質，但脂肪含量高。運動員應限制進食。
- 除餐館外，大多數的商店會於中午時段關門兩小時。如果運動員需要自己煮食，他們應留意超級市場的開放時間。
- 典型的法國料理是高脂肪的。需要控制體重的運動員應選擇燒或烤的食物配以少量的調味汁。
- 運動補充品可在單車商店找到，但運動員需注意避免購買任何不熟悉的产品。

法國食物

較佳選擇	限制食用
法式長麵包 (Baguette)、麵包條 (Ficelle)	牛角包、牛油麵包 (Brioche)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 燜牛肉 (Pot-au-feu)• 燜雜菜鍋 (Ratatouille)• 扁豆燉肉鍋 (Cassoulet)	<ul style="list-style-type: none">• 白汁燉小牛肉 (Blanquette de veau)• 鵝肝 (Foie gras)• 紅酒雞 (Coq-au-vin)• 法式內臟腸 (Andouillette)
湯類	湯類
<ul style="list-style-type: none">• 蒜蓉湯 (Le Tourin)• 馬賽魚湯 (Bouillabaisse)	<ul style="list-style-type: none">• 忌廉湯
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 芝士泡芙 (Gougère)• 朱古力慕絲• 拿破侖餅 (Mille-feuilles)• 焦糖蘋果撻 (Tart Tatin)• 焦糖燉蛋 (Crème brûlée)• 水果撻• 雪糕



意大利 (Ciao)

特色

- 意大利料理以意大利粉為主，配以少量的肉、大量的蔬菜及豆類。酸麵包 (sourdough)、橄欖油及蕃茄是在意大利料理中常用的材料。
- 早餐的份量通常較少，包括咖啡及麵包，例如：酸麵包。
- 午餐是一天的正餐，傳統上包括五款菜式。
- 晚餐份量較少及多數的當地人在晚上八時前不出外用餐。
- 在意大利，意大利粉、馬鈴薯餃子 (gnocchi) 及意大利煨飯 (risotto) 都是碳水化合物的來源。當選擇這些食物時，運動員應該配以低脂醬料，例如：蕃茄醬。

到意大利時的建議

- 蕃茄醬的脂肪含量較低，比白汁是一個更好的選擇。應額外點選蔬菜達至均衡營養。
- 意大利薄餅可以是均衡營養的食物。但是，應限制使用芝士及高脂肪肉類，例如：沙樂美腸 (salami) 和意大利辣味香腸 (pepperoni) 作薄餅餡料。
- 蕃茄、青椒、瘦火腿、火箭菜、蘑菇及海鮮是適當的薄餅餡料。
- 運動補充品可在運動商店及多數的超級市場找到，但運動員需注意避免購買任何不熟悉的產品。

意大利食物

較佳選擇	限制食用
<ul style="list-style-type: none">• 蕃茄醬• 香草醬 (Pesto sauce)• 肉醬• 蒜味蕃茄醬 (Puttanesca)	<ul style="list-style-type: none">• 忌廉芝士醬 (Alfredo)• 磨菇醬• 蕃茄煙肉醬 (Amatriciana)• 白汁煙肉醬 (Carbonara)• 芝士蔬菜醬 (Primevera)
湯類	湯類
<ul style="list-style-type: none">• 意大利雜菜湯 (Minestrone)	<ul style="list-style-type: none">• 忌廉湯
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none">• 意大利火腿 (Prosciutto/Parma ham)• 燜牛膝 (Osso bucco)• 羅馬式燜牛尾 (Coda alla vaccinara)	<ul style="list-style-type: none">• 意大利香腸 (Mortadella)• 意大利煙肉 (Pancetta)• 沙樂美腸 (Salami)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">• 意大利雪糕 (Gelato)• 奶凍 (Panna cotta)• 新鮮水果• 低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">• 意大利芝士蛋糕 (Tiramisu)• 意大利雪糕 (Biscuit tortoni) 以大量忌廉及雞蛋製成• 意大利朱古力杏仁批 (Torta caprese)• 沙巴翁 (Zabaglione) 用雞蛋黃、糖及甜酒作的意大利甜品• 雪糕



希臘 (γεία)

特色

- 橄欖油是希臘料理的基本材料。
- 希臘人很少吃早餐。運動員也許需要自己準備早餐。
- 午餐是一天的正餐，通常在下午一時後開始。
- 當地人通常會較晚吃晚餐，通常在晚上八時後。

到希臘時的建議

- 需要控制體重的運動員應限制橄欖油的使用。
- 大多數的商店會於下午二時至五時關門。超級市場通常在星期日及公眾假期休息。
- 雖然當地的食水是安全飲用，但已加入了大量氯氣。建議使用樽裝水。
- 運動補充品可在健康及運動商店找到，但運動員需注意避免購買任何不熟悉的產品。

希臘的食物

較佳選擇	限制食用
比得包 (Pita bread)、焗薯仔	炸薯條
湯類	湯類
<ul style="list-style-type: none">希臘蕃茄豆湯 (Fasolada)魚湯 (Psarosoupa)鷹嘴豆湯 (Revithia)	<ul style="list-style-type: none">羊肝湯 (Magiritsa)
主菜/小吃	主菜/小吃
<ul style="list-style-type: none">葡萄葉包餡的蔬菜及/或肉類 (Dolma)肉碎茄子鍋 (Moussaka)燒肉串 (Souvlaki)烤肉 (Gyros)焗羊肉 (Giouvetsi)	<ul style="list-style-type: none">希臘芝士菠菜批 (Spanakopita)希臘炸肉丸 (Keftedes)炸魷魚圈 (Kalamarakia)煎芝士 (Saganaki)炸鷹嘴豆餅 (Falafel)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none">年糕 (Rizogalo)新鮮水果低脂乳酪	<ul style="list-style-type: none">合桃千層酥 (Baklava)牛油曲奇餅 (Koulourakia)雪糕



西班牙 (Hola)

特色

- 橄欖油是西班牙料理的基本材料。
- 奄列款式的食物是很常見的西班牙食物。
- 一般的早餐是以麵包、芝士、火腿及咖啡為主。午餐通常是一日的正餐，晚餐份量較少。

到西班牙時的建議

- 需要控制體重的運動員應限制橄欖油的使用。
- 當地人在晚上八時後才吃晚餐。
- 大多數的商店於下午十二時至五時休息，關門時間大約在晚上八時。
- 某些餐館可能在星期一晚休息，特別是在小鎮及在非旅遊季節期間。
- 雖然當地的食水是安全飲用，但是已加入大量氯氣。建議使用樽裝水。

西班牙的食物

較佳選擇	限制食用
麵包、西班牙大鑊飯 (Paella)	西班牙薯仔奄列 (Torrilla de patatas)
湯類	
<ul style="list-style-type: none">西班牙凍湯 (Gazpacho)	

主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none"> 薯仔鷹嘴豆燜肉 (Cocido) 吞拿魚薯仔煲 (Marmitako) 	<ul style="list-style-type: none"> 炸魚仔 (Pescaito frito) 香腸 (例如：Embutidos, Chorizo)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none"> 玉桂檸檬年糕 (Arroz con leche) 新鮮水果 低脂乳酪 	<ul style="list-style-type: none"> 油炸麵包 (Churro) 焦糖燉蛋 (Flan) 雪糕



德國 (Hallo)

特色

- 主菜一般是份量大、高熱量及高脂肪。
- 肉類多數以香腸形式製作。
- 早餐通常包括麵包、已醃製的肉類、果醬及咖啡。不同種類的麵包醬料，例如：德國潤腸 (Leberwurst) 也常見於德國的早餐。
- 午餐是一日的正餐及傾向份量大。晚餐的份量比較少，通常包括不同種類的麵包及肉類或三明治。

到德國時的建議

- 許多傳統德國料理有很多高脂肪的食物，例如：香腸及豬手。需要控制體重的運動員應避免進食這些菜式。

德國的食物

較佳選擇	限制食用
碎穀物、堅果、乾果混合的早餐食物 (Museli)、麵包、薯仔球 (Kartoffelknödel)、椒鹽脆餅 (Bretzel)、德國麵 (Spätzle/Knöpfe)	炸薯條 (Pommes frites)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none"> 酸菜 (Sauerkraut) 酸醋烤牛肉 (Sauerbraten) 烤豬肉 (Schweinsbraten) 	<ul style="list-style-type: none"> 炸牛仔扒 (Wiener schnitzel) 德國鹹豬手 (Schweinshaxe) 香腸 (例如：法蘭克福香腸、德國臘腸、德國蒜腸)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none"> 用紅色的水果，例如：紅色小葡萄乾、紅桑子製成的布甸 (Rote grütze) 新鮮水果 低脂乳酪 	<ul style="list-style-type: none"> 芝士蛋糕 黑森林蛋糕 (Schwarzwälder kirschtorte) 德國雪糕 (Spaghetti eis)



英國 (Hello)

特色

- 在英國容易找到不同種族的餐館，例如：中國、印度、意大利及希臘。
- Sunday Roast是英國常見的菜式。這菜式包括烤肉，例如：雞肉/羊肉/牛肉、蔬菜，配以烤薯仔及肉汁。

到英國時的建議

- 許多英國的菜式是高脂肪的，例如：炸魚薯條、肉批、芝士及香腸。需要控制體重的運動員應避免進食這些菜式。
- 傳統英式早餐的份量比較大，包括煙肉、烤蕃茄、油炸麵包、黑香腸 (black pudding)、茄汁豆、煎蘑菇、香腸及蛋(煎、炒或焗)。最好與其他人一起分享。
- 外出進餐是比較昂貴，自己煮食會是一個較佳的選擇。

可在英國找到的當地食物

較佳選擇

麵包、焗薯、蒸飯、粉麵、鬆餅

主菜/小食

- 蔬菜肉砂鍋 (Lachashire hotpot)
- 蔬菜燜羊肉 (Scouse)
- 薯仔免治肉批 (Shepherd's pie)

甜品

- 吉士 (Custard)
- 新鮮水果
- 低脂乳酪

限制食用

炸薯條、炸薯餅、炒飯、炒麵、約克布甸

主菜/小食

- 炸魚薯條 (Fish and chips)
- 黑香腸 (Black pudding)
由動物血、脂肪及燕麥等製成的香腸
- 羊肉雜碎布甸 (Haggis)
- 威靈頓牛排 (Beef Wellington)
- 任何咖喱類食品

甜品

- 麵包牛油布甸
- 將烤過的燕麥浸在忌廉、威士忌、蜜糖及草莓的混合物 (Cranachan)
- 甜餡餅 (Mince pie/Mincemeat pie)
- 聖誕布甸 (Christmas pudding)
- 焦糖燉蛋 (Crème brûlée)
- 蘋果批
- 雪糕新地 (Knickerbocker glory)
- 雪糕



美國 (Hi)

特色

- 菜式份量大。
- 某些食物是高脂肪、高糖及高鹽。

到美國時的建議

- 在美國有各式各樣的快餐店。需要控制體重的運動員應選擇低脂肪及低糖的食物。
- 點菜時要求較少的份量並且避免“加大”食物。
- 主菜應與人分享及額外點選蔬菜及碳水化合物達至均衡營養。
- 許多菜式都配以高脂肪食物，例如：炸薯條、炸薯塊、薯蓉及洋蔥圈。這些食物會增加每日脂肪及熱量的攝取。焗薯仔或意大利粉是較佳選擇。
- 無脂肪 (fat free) 及無糖 (sugar free) 的食物在美國隨處可見，但不代表這些食物是低熱量或沒有卡路里。

美國食物

較佳選擇	限制食用
麵包、麥片、墨西哥薄餅、焗薯、椒鹽脆餅 (Pretzel)	炸薯條、炸薯餅、辣味烤粟米片 (Nacho chips)、牛角飽
蒸飯、湯麵、蕃茄汁意大利麵	炒飯、炒麵、芝士通心粉、白汁意粉
低脂鬆餅 (例如：麥麩鬆餅、水果鬆餅)	高脂鬆餅 (例如：朱古力鬆餅、冬甩、曲奇餅)
湯類	湯類
<ul style="list-style-type: none"> • 曼哈頓周打蜆湯 • 蕃茄/蔬菜湯 • 雞湯 	<ul style="list-style-type: none"> • 新英倫周打蜆湯
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none"> • 漢堡包 (只限烤肉及蕃茄汁) • 牛扒 (西冷、後腿肉、牛柳、T-骨) 一 去除可見的脂肪 • 火雞/雞/駝鳥 (去皮) 	<ul style="list-style-type: none"> • 炸雞/魚漢堡 • 牛扒 (肉眼、排骨、牛肩胛肉、側腹橫肌肉) 一 去除可見的脂肪 • 火雞/雞/駝鳥 (連皮)
甜品	甜品
<ul style="list-style-type: none"> • 意大利雪糕 (Gelato) • 新鮮水果 • 低脂乳酪 • 乳酪雪條 (Frozen yoghurt) • 清蛋糕/海棉蛋糕 • 班戟 (限制糖漿及牛油) • 水果冰棒/雪芭 • 低脂雪糕 	<ul style="list-style-type: none"> • 芝士蛋糕 • 朱古力慕絲蛋糕 • 檸檬批 (Lemon meringue pie) • 忌廉蛋糕/朱古力蛋糕 • 蘋果批 • 南瓜批 • 雪糕



拉丁美洲 (例如：墨西哥、巴西) (Olá)

特色

- 食物味道比較濃及辣，特別是拉丁美洲北部，例如：墨西哥。
- 南部地區，例如：阿根廷，菜式比較以肉及薯仔為主；在北部地區，例如：墨西哥，飯及粟米是主要食材。
- 早餐多數包括甜點、油炸酥皮包點或蛋製菜式。
- 午餐是一天的正餐，商店多數在午餐後關門。
- 當地人很晚才吃晚餐。

出外到拉丁美洲時的建議

- 應注意食物及食水安全。避免購買街邊食物。
- 如果目的地是在高原地方，例如：玻利維亞：拉巴斯、厄瓜多爾：基多、哥倫比亞：波哥大，應要定時補充水分，防止脫水。在高原地帶當胃口減少時，應需要少食多餐。
- 若進食辛辣的食物，可用鮮奶或乳酪舒緩不適。
- 較難找到運動補充品，建議運動員應自備所需產品。

拉丁美洲食物

較佳選擇	限制食用
墨西哥薄餅 (Tortilla)、粟米糲 (Tamela)	辣味烤粟米片、芝士包 (Pão de ueijo/Chipá/Cuñapé)、炸酥皮麵包 (Sopailla/Sopapilla/Sopaipa)
主菜/小食	主菜/小食
<ul style="list-style-type: none"> • 墨西哥卷餅 (Taco/Burritos) • 烤牛肉 (Carne asada) • 豆燜肉 (Feijoada) • 芝士肉碎豆墨西哥卷餅配洋蔥辣調味汁 (Quesadilla) • 芝士肉碎/蔬菜配焗墨西哥卷餅 (Enchiladas) 	<ul style="list-style-type: none"> • 棕櫚油及椰汁烹調的海鮮雜燴 (Moqueca) • 墨西哥卷餅配芝士、炸豬皮、鷹嘴豆或煎豆 (Pupusa)
調味品	調味品
<ul style="list-style-type: none"> • 蕃茄、洋蔥辣調味汁 (Salsa) • 碎蕃茄醬 (Pico de gallo) • 切碎的荷蘭芹、乾牛至、蒜頭、鹽、胡椒、洋蔥及辣椒粉伴橄欖油 (Chimichurri) • 切碎的洋蔥、蕃茄、蒜頭、芫茜及辣椒 (aji) 伴橄欖油 (Pebre) 	<ul style="list-style-type: none"> • 牛油果醬 (Guacamole)

甜品

- 年糕 (Arroz doce)
- 新鮮水果
- 低脂乳酪

甜品

- 椰汁年糕 (Arroz con dule/Arroz con coco)
- 朱古力夾心餅 (Alfajor)
- 雪糕



澳洲及新西蘭 (Good day)

特色

- 這兩個國家受不同文化的影響所以容易找到不同種族的餐廳，例如：馬來西亞、越南、中國、希臘及意大利。
- 新鮮食品，例如：海鮮、肉類及當地水果，是很容易找到而且價錢是相對地便宜。
- 燒烤是一個常用的烹調方法。
- 早餐及午餐份量通常較少。晚餐是全日主要的正餐。

到澳洲及新西蘭時的建議

- 有各式各樣的食物。需要控制體重的運動員應選擇低脂肪及低熱量的食物。
- 無脂肪 (fat free) 及無糖 (sugar free) 的食物在澳紐隨處可見，但不代表這些食物是低熱量或沒有卡路里。
- 根據澳紐海關條例，入境時所有食物必須申報和檢查。有關進入該國的食物限制請參考附錄 II。
- 當地的超級市場有運動食品、麥條及均衡營養飲品發售，但運動員需注意避免購買任何不熟悉的产品。

澳洲及新西蘭的食物

較佳選擇

麥片、麵包、澳洲內陸的蘇打麵包 (Damper)、碎穀物、堅果、乾果混合的早餐食物 (Muesli)、焗薯
蒸飯、湯麵、蕃茄汁意粉
低脂鬆餅 (例如：麥麩鬆餅、水果鬆餅)

限制食用

炸薯條、牛角飽、薯蓉
炒飯、炒麵、喇沙湯麵、白汁意粉
高脂鬆餅 (例如：朱古力鬆餅)、冬甩、曲奇餅

主菜/小食

- 牛扒 (西冷、後腿肉、牛柳、T-骨)
— 去除可見的脂肪
- 漢堡包 (只限烤肉及蕃茄汁)
- 火雞/雞/駝鳥 (去皮)

主菜/小食

- 牛扒 (肉眼、肋骨、牛肩胛肉、側腹橫肌肉)
— 去除可見的脂肪
- 炸雞/魚漢堡
- 炸雞/炸雞扒

- 任何烤/焗/燜肉、羊肉及海鮮
- 袋鼠肉

- 火雞/雞/駝鳥 (連皮)
- 炸魚薯條
- 羊肉雜碎布丁 (Haggis)
- 炸魷魚圈

甜品

- 薄烤餅 (Crepe)
- 清蛋糕/海棉蛋糕
- 班戟 (限制糖漿及牛油)
- 新鮮水果
- 低脂乳酪

甜品

- 鮮果蛋白忌廉蛋糕 (Pavlova)
- 忌廉蛋糕/朱古力蛋糕
- 有椰絲及朱古力糖霜的海棉蛋糕方塊 (Lamington)
- 雪糕

總結

運動員經常需要出外訓練或比賽。出外時，維持營養狀態很重要。當在目的地的食物及食水是不安全時，更應注意食物安全和個人衛生。食物類型及烹調方法可能與家中的有所不同。因此，為減少出外飲食習慣的影響，運動員應在出發前列出相關的營養問題，並訂出相應的計劃。

附錄 I. 出外營養的清單

出發前

- 調查目的地的飲食模式 (例如：食物種類、食物的供應、煮食模式)
- 列出潛在的營養問題 (例如：食物安全、用膳時間)
- 與目的地的餐廳職員聯絡，安排特別的膳食及用膳時間
- 與目的地的海關/檢疫局查詢有關食物入口限制
- 出外前運動員的教育 (例如：食物安全、補水策略)

小食的選擇

- 麥條
- 早餐穀物
- 餅乾
- 乾果及果仁
- 果醬及花生醬
- 即食麵 (例如：即食米粉、通心粉)
- 奶粉
- 罐頭食品 (例如：茄汁豆、罐頭魚、罐頭水果)
- 粉狀均衡營養飲品
- 粉狀運動飲品
- 糖漿
- 樽裝水

行李中有用的器皿

- 電水壺
- 變壓器及插座
- 罐頭刀
- 大碗、杯及餐具
- 水樽 [選購不含雙酚A (BPA Free) 的]

附錄 II. 進入不同國家的食物限制

食物種類	禁止進口食物的國家	需要檢查或出示食物進口證明的國家	需要申報食物進口的國家	沒有特別食物進口規則的國家	准許食物進口的國家
肉類	美國 墨西哥 法國 新西蘭 英國 韓國	日本 馬來西亞 意大利	加拿大 中國 澳洲	泰國 印度 印尼	
水果及蔬菜	印尼 新西蘭 韓國	美國 墨西哥 日本 印度 英國 馬來西亞 意大利 澳洲 (為治療需要的乾水果及蔬菜)	加拿大 澳洲 (新鮮水果及蔬菜) 中國	法國	泰國 新加坡 (除了美洲熱帶地區*蔬菜以外)
奶類產品	法國 新西蘭 英國	馬來西亞 意大利 加拿大 澳洲	美國 墨西哥 中國 日本 韓國	泰國 印度 印尼 新加坡	
罐頭食品△	美國 墨西哥(罐頭肉類)		澳洲		泰國 (已防腐食物)

*美洲熱帶地區 — Barbados 巴貝多, Belize 百里斯, Bolivia 玻利維亞, Brazil 巴西, Colombia 哥倫比亞, Cuba 古巴, Costa Rica 哥斯達黎加, Dominica 多米尼克, Dominican Republic 多明尼加共和國, Ecuador 厄瓜多爾, El Salvador 薩爾瓦多, French Guyana 法屬圭亞那, Grenada 格瑞納達, Guadeloupe 哥德洛普島, Guatemala 瓜地馬拉, Guyana 圭亞那, Haiti 海地, Honduras 洪都拉斯, Jamaica 牙買加, Martinique 馬丁尼克島, Mexico 墨西哥, Nicaragua 尼加拉瓜, Panama 巴拿馬, Paraguay 巴拉圭, Peru 祕魯, Puerto Rico 波多黎各, St Lucia 聖露西亞, St Vincent and the Grenadines 聖文森及格瑞那丁, Suriname 蘇利南莫河, Trinidad and Tobago 千里達托貝哥, Venezuela 委內瑞拉, Virgin Islands 維爾京群島

食物種類	禁止進口食物的國家	要求檢查或食物進口證明的國家	要求食物進口申報的國家	沒有特別食物進口規例的國家	准許食物進口的國家
蜜糖	新西蘭	澳洲		中國 日本 韓國 泰國 越南 印度 印尼 新加坡 馬來西亞	法國 意大利 希臘 德國 英國 西班牙 美國 墨西哥
飯/飯的產品	美國 墨西哥	日本 馬來西亞	澳洲	中國 韓國 泰國 越南 印度 印尼 新加坡	法國 意大利 希臘 德國 英國 西班牙 新西蘭
中藥	印尼	澳洲		中國 日本 韓國 泰國 越南 印度 新加坡	法國 意大利 希臘 德國 英國 西班牙 新西蘭

△關於其他國家請參見各種食物的規則
在2008年3月更新

附錄III. 駐港領事館名單

澳洲總領事館

香港灣仔港灣道25號海港中心23-24樓
電話：2827 8881
傳真：2585 4457
電郵：enquiries.hongkong@dfat.gov.au
網址：www.australia.com.hk

奧地利總領事館

香港中環干諾道中34-37號華懋大廈2201室
電話：2522 8086-9
傳真：2521 8773
電郵：hongkong-gk@bmaa.gov.at
網址：www.bmaa.gov.at/hongkong

英國總領事館

香港金鐘法院道1號
電話：2901 3000
傳真：2901 3024
電郵：information@britishconsulate.org.hk
網址：www.britishconsulate.org.hk

巴西總領事館

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心2014-2021室
電話：2525 7002
傳真：2877 2813
電郵：Consulate@brazil.org.hk
網址：http://hongkong.itamaraty.gov.br/en-us/

比利時總領事館

香港中環花園道33號聖約翰大廈9樓
電話：2524 3111
傳真：2868 5997
電郵：hongkong@diplomabel.fed.be
網址：www.diplomatie.be/hongkong/

柬埔寨總領事館

尖沙咀梳士巴利道3號星光行616室
電話：2546 0718
傳真：2803 0570
電郵：cacghk@netvigator.com

加拿大總領事館

香港中環康樂廣場8號交易廣場一期12-14樓
電話：3719 4700
傳真：2810 6736
電郵：hkong@international.gc.ca
網址：www.hongkong.gc.ca

芬蘭總領事館

香港灣仔告士打道108號大新金融中心2405-2408室
電話：2525 5385
傳真：2810 1232
電郵：sanomat.hng@formin.fi
網址：www.finland.org.hk

法國總領事館

香港金鐘夏愨道18號海富中心二座25-26樓
電話：3752 9900
傳真：3752 9901
電郵：hongkong@dree.org
網址：www.consulfrance-hongkong.org

希臘總領事館

香港灣仔告士打道39號夏愨大廈12樓1208室
電話：2774 1682
傳真：2705 9796
電郵：grgencon.cg@mfa.gr
網址：http://www.mfa.gr/hongkong

以色列總領事館

香港金鐘夏愨道18號海富中心二座701室
電話：2821 7500
傳真：2865 0220
電郵：info@hongkong.mfa.gov.il
網址：http://hongkong.mfa.gov.il

意大利總領事館

香港灣仔港灣道18號中環廣場3201室
電話：2522 0033-5
傳真：2845 9678
電郵：consolato.hongkong@esteri.it
網址：www.conshongkong.esteri.it

日本國總領事館

香港中環康樂廣場8號交易廣場一期46-47樓
電話：2522 1184
傳真：2868 0156
網址：www.hk.emb-japan.go.jp

馬來西亞總領事館

香港灣仔告士打道50號馬來西亞大廈24樓
電話：2821 0800
傳真：2865 1628
電郵：領事事務mwhkg3@biznetvigator.com
旅遊mpb.hongkong@tourism.gov.my

墨西哥總領事館

香港灣仔港灣道6-8號瑞安中心3004室
電話：2511 3305
傳真：2845 3404
電郵：consulmex@mexico.com.hk
網址：www.mexico.com.hk

緬甸總領事館

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心2401-2405室
電話：2845 0810 / 2845 0811
傳真：2845 0820
電郵：myancghk@biznetvigator.com
網址：http://myanmar.e-consulate.org

巴基斯坦總領事館

香港灣仔告士打道109-111號東惠商業大廈8樓803-4室
電話：2827 0681
傳真：2827 0295
電郵：parephk@netvigator.com
網址：www.pakoonhk.com

南非總領事館

香港灣仔港灣道23號鷹君中心2706-2710室
電話：2577 3279
傳真：2577 1975
電郵：sacghgk@netvigator.com

西班牙總領事館

香港金鐘金鐘道88號太古廣場二座2017室
電話：2525 3041 / 2525 3042
傳真：2877 2407
電郵：espcghk@netvigator.com
網址：www.consulateinhongkong.maec.es

瑞典總領事館

香港中環遮打道3A號香港會所大廈8樓
電話：2521 1212
傳真：2596 0308
電郵：generalkonsulat.hongkong@foreign.ministry.se

瑞士總領事館

香港灣仔港灣道18號中環廣場6206-6207室
電話：2522 7147 / 2522 7148
傳真：2845 2619
電郵：hon.vertretung@eda.admin.ch
網址：www.eda.admin.ch/hongkong

土耳其總領事館

香港銅鑼灣告士打道255-257號信及廣場301室
電話：2572 1331
傳真：2893 1771
電郵：consulate.hongkong@mfa.gov.tr
網址：www.hongkong.cg.mfa.gov.tr

委內瑞拉總領事館

香港灣仔港灣道18號中環廣場5405室
電話：2730 8099
傳真：2736 6519
電郵：consulve@biznetvigator.com
網址：www.consulvehk.org

越南總領事館

香港灣仔灣仔道230號佳誠大廈15樓
電話：2591 4510 / 2591 4517
傳真：2591 4524
電郵：vnconsul.hongkong@mofa.gov.vn

埃及總領事館

香港銅鑼灣告士打道255-257號信及廣場22樓1室
電話：2827 0668
傳真：2827 2100
電郵：consulate.hongkong@mfa.gov.eg

荷蘭總領事館

香港中環皇后大道中2號長江集團中心5702室
電話：2522 5127
傳真：2868 5388
電郵：information@netherlands-cg.org.hk
網址：http://hongkong.nlconsulate.org

<p>孟加拉總領事館 香港灣仔港灣道26號華潤大廈4007室 電話：2827 4278 / 2827 4279 傳真：2827 1916 電郵：banglادت@netvigator.com</p>	<p>菲律賓總領事館 香港金鐘金鐘道95號統一中心14樓 電話：2823 8501 傳真：2866 8559 / 2866 9885 電郵：hongkongpc@philcongen-hk.com 網址：www.philcongen-hk.com</p>
<p>大韓民國總領事館 香港金鐘夏愨道16號遠東金融中心5-6樓 電話：2529 4141 傳真：2861 3699 電郵：info@korea.org.hk 網址：http://hkg.mofat.go.kr/english</p>	<p>俄羅斯聯邦總領事館 香港灣仔港灣道30號新鴻基中心2106-2123室 電話：2877 7188 傳真：2877 7166 電郵：russia@hknet.com 網址：www.russia.com.hk</p>
<p>德國總領事館 香港金鐘金鐘道95號統一中心21樓 電話：2105 8777 / 2105 8788 傳真：2865 2033 電郵：germancg@netvigator.com 網址：www.hongkong.diplo.de</p>	<p>印度尼西亞總領事館 香港銅鑼灣敬誠街6-8號 電話：3651 0200 傳真：2895 0139 電郵：kjrihkg@netvigator.com</p>
<p>中華人民共和國及國外交部 駐香港特別行政區特派員公署 香港中環堅尼地道42號 (總部) 香港灣仔港灣道26號華潤大廈低座 6-7樓 (領事部) 電話：2106 6303 (總部) / 3413 2424 (領事部) 傳真：2106 6734 (總部) / 3413 2312 (領事部) 電郵：fmco_hk@mfa.gov.cn 網址：www.fmcoprc.gov.hk</p>	<p>丹麥王國總領事館 香港灣仔港灣道23號鷹君中心2402B室 電話：2827 8101 傳真：2827 4555 電郵：hkggkl@um.dk 網址：www.dk-embassy-cn.org/ 中華人民共和國駐丹麥王國大使館網址： www.chinaembassy.dk</p>
<p>泰國總領事館 香港中環紅棉路8號東昌大廈8樓 電話：2845 8905 傳真：2840 0458 電郵：thaicghk@thai-consulate.org.hk 網址：www.thai-consulate.org.hk</p>	<p>新加坡總領事館 香港金鐘夏愨道18號海富中心一座901室 電話：2527 2212 傳真：2861 3595 電郵：singcg_hkg@sgmfa.gov.sg 網址：www.mfa.gov.sg/hongkong</p>
<p>美國總領事館 香港中環花園道26號 電話：2523 9011 傳真：2845 1598 電郵：information_resource_center_hk@yahoo.com 網址：www.hongkong.usconsulate.gov 簽證查詢表 Visa Inquiry Form http://hongkong.usconsulate.gov/visa_inquiry_form.html</p>	

附錄VI. 海關及檢疫局的官方網站

澳洲

Australian Government – Australian Quarantine and Inspection Service
<http://www.daff.gov.au/aqis/travel/entering-australia/cant-take>

加拿大

Canadian Food Inspection Agency
<http://www.beaware.gc.ca/english/brirape.shtml>

中國

China Customs
<http://www.customs.gov.cn>

法國

Embassy of France in the United States
<http://info-france-usa.org/spip.php?article377>

印度

Central Board of Exercise and Customs

<http://www.cbec.gov.in/travellers.htm>

印度尼西亞

Indonesia Tourism and Travel Information

<http://www.indonesia.travel/en/travel-information/>

意大利

Agenzia delle Dogane (Custom Department)

<http://www.agenziadogane.gov.it/wps/wcm/connect/internet/ee>

Travellers' custom card (pdf 980kb)

http://www.agenziadogane.gov.it/wps/wcm/connect/b1f6a00044233ca3b1edb94e7aaa0be0/Carta_viaggiatore2012_EN_20120322.pdf?MOD=AJPERES&CACHED=b1f6a00044233ca3b1edb94e7aaa0be0

日本

Japan Customs

<http://www.customs.go.jp/english/index.htm>

Declaration of Personal Effects and Unaccompanied Articles (C-5360-B)

http://www.customs.go.jp/kaisei/youshiki/form_C/C5360-B.pdf (English)

http://www.customs.go.jp/kaisei/youshiki/form_C/C5360-D.pdf (Chinese)

韓國

Official Site of Korea Tourism Org.: Prohibited & Restricted Goods

http://english.visitkorea.or.kr/enu/GK/GK_EN_2_1_3.jsp

Korea Customs Service

<http://english.customs.go.kr/kcshome/site/index.do?layoutSiteId=english>

National Veterinary Research & Quarantine Service

<http://www.nvrqs.go.kr/eng/index.asp>

馬來西亞

Royal Malaysian Customs Department

<http://www.customs.gov.my/index.php/en/>

新西蘭

New Zealand Customs Service

<http://www.customs.govt.nz/Pages/default.aspx?s=3>

New Zealand Customs Service: Prohibited items

<http://www.customs.govt.nz/features/prohibited/Pages/default.aspx>

New Zealand Customs Service: Prohibited imports

<http://www.customs.govt.nz/features/prohibited/imports/Pages/default.aspx>

泰國

Thailand Customs Department

<http://internet1.customs.go.th/wps/wcm/connect/CustEn/Home/HomeWeiCome>

Thailand Customs Department - Customs Clearance Procedure

<http://internet1.customs.go.th/wps/wcm/connect/custen/travellers/customs+clearance+procedures/customsclearanceprocedures>

新加坡

Singapore Customs

http://www.customs.gov.sg/sgcustoms/template/leftNavigation_t.aspx?NRMODE=Published&NRORIGINALURL=/leftNav/trav/Dutiable+Controlled+and+Prohibited+Goods.htm&NRNODEGUID={823FC97D-3539-46C6-8003-6D8484BA49ED}&NRCACHEHINT=Guest

Agri-Food & Veterinary Authority of Singapore

<http://www.ava.gov.sg/InformationForTravellers/BringFood/index.htm>

英國

HM Revenue & Customs

<http://www.hmrc.gov.uk/>

HM Revenue & Customs: Going through customs

<http://www.hmrc.gov.uk/customs/arriving/customs-channels.htm>

HM Revenue & Customs: Banned or restricted goods

<http://www.hmrc.gov.uk/customs/banned-restricted.htm>

美國及墨西哥

U.S. Customs and Border Protection

<http://www.cbp.gov/xp/cgov/home.xml>

U.S. Customs and Border Protection - Prohibited and Restricted Items

http://www.cbp.gov/xp/cgov/travel/vacation/kbyg/prohibited_restricted.xml#top

附錄VII. 食譜

五分鐘三文治 (做成1份) 三項鐵人·麥素寧

材料

全麥包	兩片，厚切
果醬	2茶匙
火腿	2片
牛油果	1/4個，切片
紅卷心菜	4片
紅蘿蔔	1/4條，切碎

做法

1. 把果醬塗抹在每片麥包上。
2. 在麥包上放上火腿、牛油果、紅卷心菜及已切碎的紅蘿蔔便完成。

營養分析

熱量	480千卡
碳水化合物	64克 (53%)
蛋白質	20克 (17%)
脂肪	16克 (30%)
纖維素	9.9克
鈣	145毫克
鐵	4毫克

營養特色

這食譜簡單易做，含豐富碳水化合物及低脂肪，適合控制體重或需迅速準備食物的運動員。



人人識炒飯 (做成1份) 帆板·茹詠豪

材料

白飯	3碗
雞蛋	1隻
西蘭花	1/2杯，切細份
免治牛肉	3安士
豉油	1茶匙
蠔油	2茶匙
粟米油	1湯匙
糖、鹽	少許

做法

1. 燒熱易潔鑊，下植物油。
2. 加入白飯、牛肉、西蘭花兜均。
3. 蛋拂好，加進鑊中兜均。
4. 放入豉油、蠔油。
5. 下糖、鹽各少許調味，即可上碟。

營養分析

熱量	1130千卡
碳水化合物	160克 (57%)
蛋白質	46克 (16%)
脂肪	34克 (27%)
纖維素	4.7克
鈣	130毫克
鐵	11毫克

營養特色

這食譜簡單易做而且含豐富碳水化合物，適量蛋白質及脂肪，有助補充肌糖。加上熱量充足，有助恢復體力。



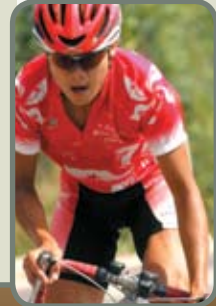
電飯煲煎薯餅 (做成2塊) 自行車·胡健樂

材料

紅蘿蔔	1條
馬鈴薯	1個，大
雞蛋	2隻
鹽	少許 (如當天訓練時間長，天氣熱，可加多點)

做法

1. 紅蘿蔔和馬鈴薯洗淨。
2. 加水進電飯煲，按掣彈起後放入馬鈴薯及紅蘿蔔煮熟。
3. 撈起待涼後將紅蘿蔔去皮並切絲。
4. 打拂雞蛋。
5. 馬鈴薯去皮後用叉壓成蓉，拌入紅蘿蔔絲及雞蛋，加鹽調味，然後搓成薯餅。
6. 電飯煲按掣加熱後放入薯餅煎至熟，反轉再煎，每個薯餅約煎一分鐘，即可上碟。



營養分析 (每一塊)

熱量	205千卡
碳水化合物	31克 (60%)
蛋白質	9克 (18%)
脂肪	5克 (22%)
纖維素	4.5克
鈣	57.5毫克
鐵	1.5毫克

營養特色

這食譜簡單易做而且含豐富碳水化合物，適量蛋白質及低脂肪，馬鈴薯屬高升糖指數食物，有助肌糖水平迅速恢復。



亞峰 Ka Man 百變意粉 賽艇·羅曉峰、李嘉文

材料

任何類型的意粉	油
水	意粉醬汁
鹽	

做法

1. 用大煲煮滾水，放少許鹽及油。
2. 將意粉放入滾水中，不用蓋煲。依意粉包裝上的建議時間把意粉煮熟。
3. 將意粉撈起隔水，然後將意粉醬淋於意粉上，拌勻。
4. 隨個人喜好，加入少許胡椒、香草葉或芝士碎，即可享用。



三文魚餅 (做成3塊) 運動營養中心·鍾素珊

材料

罐頭三文魚	450克
麥片	1/2杯·乾
蛋白	2隻
脫脂奶	1湯匙
青椒	1/4杯·切幼粒
時蘿葉	1/2茶匙
植物油	1湯匙
胡椒粉	1/8茶匙
鹽	1/8茶匙

做法

1. 三文魚隔去水分，待用。
2. 在大碗中拌均麥片、蛋白、脫脂奶、青椒。
3. 再拌入三文魚，下胡椒粉、鹽調味。
4. 搓成圓球，再壓平。
5. 燒熱易潔鑊，下植物油，煎熟三文魚餅。
6. 上碟前灑上時蘿葉。

營養分析 (每一塊)

熱量	337千卡
碳水化合物	10克 (12%)
蛋白質	36克 (43%)
脂肪	17克 (45%)
纖維素	2克
鈣	380毫克
鐵	2毫克

營養特色

三文魚除含有蛋白質外，還有豐富的奧米加三脂肪酸。它有助降血壓、降低三酸甘油脂、降低低密度脂蛋白(即『壞膽固醇』)、減少血液結塊、舒緩炎症及預防心臟病。



煎雞扒飯 (做成2份) 運動營養中心 · 蕭沛霖

材料

雞扒 (去皮)	250克
植物油	1.5茶匙

醃料

生粉	1.5茶匙
鹽	1/3茶匙
麻油	1茶匙
豉油	2茶匙
蒜頭	1瓣, 切碎
胡椒粉	少許

蕃茄飯

白飯	2杯
蕃茄	1個, 大, 切粒
蕃茄醬	4湯匙
植物油	1湯匙
洋蔥	1個, 大, 切碎
芫茜	2湯匙, 切碎
鹽	少許

做法

雞扒

1. 加入醃料醃雞扒30分鐘。
2. 燒熱易潔鑊, 下植物油。煎雞扒至全熟, 然後放於碟上備用。

蕃茄飯

1. 蕃茄切粒, 備用。
2. 燒熱易潔鑊, 下植物油。加入洋蔥, 炒至軟身。
3. 加入飯, 炒2—3分鐘。
4. 加入蕃茄醬、蕃茄及芫茜飯中, 然後快炒。伴以雞扒上碟。

營養分析 (每一份)

熱量	611千卡
碳水化合物	76克 (50%)
蛋白質	33克 (22%)
脂肪	19克 (28%)
纖維素	3克
鈣	64毫克
鐵	5毫克

營養特色

營養豐富的食譜。蕃茄含豐富抗氧化物(茄紅素), 雞扒含豐富蛋白質及鋅, 有助增強免疫力。



奇異好味甜品 (做成3份) 運動營養中心·蕭沛霖

材料

奇異果	6個 (或罐裝水蜜桃400克)
低脂純乳酪	475克
消化餅	2塊，壓碎
蜜糖	3茶匙

製法

1. 將奇異果去皮、製成茸或將罐裝水蜜桃製成茸。
2. 將乳酪及蜜糖放入碗中攪拌。
3. 用匙舀取少量乳酪混合物到玻璃杯中，然後加上水果茸。重複步驟至用完所有材料。
4. 冷凍3小時。
5. 撒上餅乾碎，即可享用。

營養分析 — 奇異果 (每一份)

熱量	261千卡
碳水化合物	45克 (69%)
蛋白質	11克 (17%)
脂肪	5克 (17%)
纖維素	5克
鈣	345毫克
鐵	1毫克

營養分析 — 罐裝水蜜桃 (每一份)

熱量	262千卡
碳水化合物	46克 (70%)
蛋白質	9克 (14%)
脂肪	5克 (17%)
纖維素	1克
鈣	293毫克
鐵	1毫克

營養特色

這是一份簡單而又營養豐富的低脂甜品。水果含豐富的維他命C，可預防於劇烈運動後出現的傷風感冒。



吞拿魚蕃茄意粉 (做成1份) 運動營養中心·李苑思

材料

罐頭礦泉水浸吞拿魚	50克
意大利粉	100克，乾
洋蔥	1/2個，切粒
雜菜粒	1/3杯
蘑菇	8粒，切片
車厘茄	8粒，切成一半
西蘭花	1/4個
蕃茄意粉醬	200克
蒜蓉	1茶匙
橄欖油	1湯匙

調味

黑胡椒粉	少許
鹽	1/2湯匙

做法

1. 吞拿魚隔去水份，待用。
2. 煲滾水，放1/2湯匙鹽。
3. 將意粉放入滾水中，不用蓋煲。依意粉包裝上的建議時間把意粉煮熟。
4. 將意粉撈起隔水，待用。
5. 燒熱易潔鑊，下橄欖油，炒香蒜蓉和洋蔥。
6. 加入吞拿魚，煎香，再加入雜菜粒、蘑菇、車厘茄、西蘭花及意粉醬，煮至材料熟透。
7. 最後加入意粉，拌勻，上碟前灑上黑胡椒。



營養分析 (每一份)

熱量	864千卡
碳水化合物	117克 (54%)
蛋白質	36克 (17%)
脂肪	28克 (29%)
纖維素	14克
鈣	87毫克
鐵	5毫克

營養特色

此食譜含豐富碳水化合物，適量蛋白質及脂肪，是一份營養豐富的正餐。

非常藍莓熱香餅 (做成9塊) 運動營養中心前助理技術員·盧敏慧

材料

純乳酪	100克
蜜糖	1湯匙
自發粉	1杯
泡打粉	1/2茶匙
糖	1湯匙
淡奶	3/4杯
蛋	1隻
雲呢拿油	1/2茶匙
新鮮或急凍藍莓	100克
植物油	3茶匙

製法

1. 將乳酪和蜜糖放入細碗內，拌勻。
2. 製做熱香餅時，把自發粉及泡打粉篩進大碗內，加入糖拌勻。
3. 在另一碗中拂打牛奶、蛋、乳酪混合物及雲呢拿油，然後加進已篩發粉及泡打粉中。
4. 拂打至剛剛結合，混合物會有少許凹凸不平，但避免過量拂打，否則熱香餅會變硬。
5. 輕輕拌入藍莓。
6. 燒熱易潔鑊，下植物油，調校至中火。
7. 將1/2杯奶漿倒入煎鍋中，煮1.5分鐘直至表面有氣泡出現。
8. 配以蜜糖或自己喜歡的果醬享用。

營養分析 (每一塊)

熱量	122千卡
碳水化合物	18克 (59%)
蛋白質	4克 (13%)
脂肪	4克 (30%)
纖維素	1克
鈣	156毫克
鐵	1毫克

營養特色

此食譜是一個簡單而又營養豐富的早餐或甜品選擇。純乳酪含豐富的蛋白質及鈣，但低脂肪。需要控制體重的運動員可用純乳酪代替蜜糖作配料。



參考資料:

1. Burke, L., Bell, L., Cort, M., Cox, G., Crawford, R., Minehan, M., Wood, C., 2004. Survival Around the World. Sydney. FPC Custom Media.
2. Sports Dietitian Australia, Nutrition Abroad. Available at <http://www.sportsdietitians.com.au/content/320/NutritionAbroad> (accessed on 15 Aug 2012)
3. List of Cuisines. Available at http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_cuisines (accessed on 15 Aug 2012)

以上資料由精英訓練科技部轄下的運動營養中心提供，只供參考。
歡迎轉載以上資料，惟事先須得本院許可；轉載時亦須鳴謝本院。

**如有查詢，請致電2681 6277與
運動營養中心聯絡。**

The above information is provided by the Sport Nutrition and Monitoring Centre of the Elite Training Science and Technology Division. All information is for reference only.

Reproduction of materials is welcome with prior permission.

Acknowledgements are required.

**For enquiries, please contact: Sport Nutrition
and Monitoring Centre. Tel : 2681 6277**



**香港體育學院有限公司
Hong Kong Sports Institute Limited**

香港新界沙田源禾路25號 香港體育學院
Hong Kong Sports Institute, 25 Yuen Wo Road, Sha Tin, N.T. Hong Kong

電話 Tel : (852) 2681 6888 圖文傳真 Fax : (852) 2681 6330

網址 Website : <http://www.hksi.org.hk>

02/2009 初版
09/2012 第二次版