

东京蛋白质

在东京吃得高蛋白、高品质、又健康不长胖的实用指南

王建硕

费曼式写法 · 由多个 AI 代理撰写与互相审校

导读

在东京吃得高蛋白、高品质、又健康不长胖的实用指南

先记住一句话：**A5 霜降和牛是脂肪认证，不是品质认证。**

这句话能帮你省下的钱和热量，可能比整本书剩下的部分加起来还多。但它也说明了写这本书的原因：在东京——世界上最好吃的城市之一——「贵」「好吃」「健康」是三件经常被混为一谈、实际上经常互相矛盾的事。而这本书只回答一个问题：**怎么在东京把蛋白质吃够、吃好，同时不长胖？**

答案不是食谱，不是卡路里表，而是三条原则。它们会在十二章里反复出现，直到你闭上眼睛也能用：

- **看部位，不看等级。**大トロ输赤身，A5输モモ，鸡皮输ささみ。营销定价奖励脂肪，你的目标是蛋白质——这两者从来不同向。
- **看做法，不看食材。**同一块鲭鱼，盐烤是健身餐，味噌煮是糖水鱼；同一块豆腐，冷奴是蛋白质，炸完就是热量。食材的名声不如它进锅的方式重要。
- **管住主食那碗饭。**寿司的敌人不是鱼，是醋饭；海鲜丼的敌人不是海鲜，是碗底。东京的鱼和肉几乎不坑人，坑人的永远是那碗碳水。

十二章的排法就是你在东京的一天到一年的使用路径：从寿司店和定食屋（第一、二章）这些日常据点，到烧鸟和和牛（第三、四章）这些晚间战场，再到贝类、大豆、鸡蛋（第五、六、七章）这些被低估的补给线，然后是唯一可以放心吃的面（第八章）和 24 小时待命的高蛋白便利店网络（第九章）。最后三章是把前面九武装到牙齿的工具：塞在包里不坏的应急蛋白坚果（第十章），和两章看懂包装背面——能量和脂肪到底差在哪（第十一章）、成分表上每一行都是干什么的（第十二章）。

每章的结构都一样：先讲原理（为什么是这个部位、这种做法），再给数据（每 100 克的蛋白质和热量，全部对照日本食品成分表），再给店铺（真实存在、写了车站和价位、上桌前可查），再给日语点单句（最短、最管用的那几句），最后是一份「看似健康其实是坑」的清单——因为东京最危险的热量，都穿着健康的外衣。

你不需要一次记住所有数字。你只需要在寿司店想起「シャリ少なめ」，在烧鸟店想起「全部塩で」，在和牛店想起「モモとランプ」，在便利店想起「沙拉鸡加温泉蛋」。四个动作，这

本书就算完成了它的使命。

现在，从第一章那块被低估的赤身开始。

第一章·刺身与寿司：蛋白之王与醋饭之敌

先做个思想实验：同样是一块金枪鱼，为什么大トロ（大腹）卖赤身三倍的价钱，却是健身意义上更差的那块肉？答案藏在一个被营销搞反了的常识里——脂肪好吃，所以贵；蛋白质寡淡，所以便宜。在寿司的世界里，「高级」这个词基本是「肥」的同义词。

赤身和白身，才是真正的蛋白之王

赤身（あかみ）是金枪鱼背部深红色的瘦肉部分——说人话就是「鱼的里脊」，几乎全是肌肉。数字最能说明问题：每 100 克金枪鱼赤身，蛋白质约 26.4 克，热量约 125 千卡。而同样 100 克的大トロ，蛋白质只有约 13.7 克，热量却飙到 344 千卡。你花三倍价钱，买到的是蛋白质减半、热量近三倍的脂肪块。

白身（しろみ）是鲷鱼、比目鱼（平目）、鲈鱼这类浅色肉在白肉鱼。它们同样能打：鲷鱼每 100 克约 19.8 克蛋白质、约 140 千卡；平目（比目鱼）每 100 克约 19.5 克蛋白质、约 116 千卡。这些数字什么概念？和去皮鸡胸肉（约 23 克蛋白质、108 千卡）是同一个量级——而你是生吃，一滴油没加。

大白话

大白话：在寿司店，「赤身+白身」是这条街上蛋白质性价比最高的组合。大トロ、サーモン（三文鱼）、うなぎ（鳗鱼）这些人气王，本质都是「鱼里比较肥的那几块」。本书第一条原则——**看部位，不看等级**——从鱼身上最先应验。

真正的敌人，是鱼下面的那口醋饭

很多人对寿司的警惕全放在鱼上，方向反了。刺身（sashimi，纯鱼肉不配饭）本身就是完美的减脂餐，热量低得几乎不需要计算。问题出在シャリ——寿司师傅的黑话，指捏在鱼下面的那小团醋饭。

醋饭不只是米饭。它是米+米醋+**糖**+盐拌出来的。一贯握寿司的醋饭大约 15~20 克，热量 40~60 千卡，而且因为加了糖，升糖比普通米饭更猛。点一个十贯的「おまかせ」（交

给师傅搭配的套餐)，你等于空口吃了将近一碗半的甜米饭——鱼肉的热量反而只是零头。

解法有两层。第一层，直接点刺身：好一点的寿司店都能把任何鱼做成刺身。第二层，也是本章的招牌动作——学会说：

「シャリ少なめでお願いします。」

(shari sukuname de onegai shimasu)

——饭团请给我捏小一点。

这句话在东京的寿司店完全成立，师傅都听得懂，握寿司的饭团会明显小一圈。回转寿司店有些甚至菜单上直接有「シャリハーフ」（半份饭）选项。十贯寿司，饭量直接砍掉三分之一到一半，鱼一口不少。

点单日语：四句够用

- 赤身と白身中心で、おまかせ五貫。——以赤身和白身为主，交给师傅五贯。（一句话把部位原则执行到底）
- シャリ少なめで。——饭捏小一点。
- 刺身にできますか？——这个能做成刺身吗？（不想吃饭时用）
- お茶碗蒸しも一つ。——再来一份茶碗蒸。（蒸蛋羹，低脂高蛋白，寿司店的隐藏蛋白质）

在东京去哪吃

- **根室花まる（KITTE 丸の内店）**：东京站直通。北海道开来的回转寿司，但品质接近正经寿司店。人均 2500～3500 日元。点多一盘赤身、鯛、いか（鱿鱼），再喊一句シャリ少なめ，一顿饭蛋白拉满、热量可控。饭点排队很长，错开 12 点。
- **魚がし日本一（新宿西口店等多家）**：新宿站西口附近。站立寿司，一贯 100～400 日元按鱼计价，节奏快、翻台快，人均 1500～2500 日元。适合午餐快闪，十贯赤身白身组合拳十五分钟解决。
- **すしざんまい（本店在筑地）**：筑地站步行可达，24 小时营业的观光友好店。人均 3000～4000 日元。优势是任何时候都能吃到赤身，深夜落地东京的第一顿蛋白质有着落了。

看似健康其实是坑

- **蒲烧鳗鱼（うなぎ）**：鱼本身高蛋白高脂肪，但真正的坑是刷了一遍又一遍的タレ（蒲烧酱汁）——成分表第一位是糖。一条蒲烧鳗鱼的酱汁就能贡献 20 克以上的糖。
- **三文鱼（サーモン）**：不算坑，但别当它是「健康鱼」。它是寿司店常见鱼里脂肪含量最高的那一档（每 100 克约 240~270 千卡），是赤身的两倍多。
- **マヨネーズ军舰**：虾沙拉、蟹柳沙拉、金枪鱼沙拉军舰——蛋黄酱是纯脂肪乳化物，一大勺（约 14 克）就有 100 千卡左右。这类军舰的热量大头是酱，不是鱼。
- **炸虾卷、天妇罗卷**：在寿司店点油炸物，等于在健身房点奶茶。下一章会看到，「看做法不看食材」这条原则会反复出现。
- **味醂干（みりん干し）**：甜酒腌过的鱼干，居酒屋常见，糖分在腌制时已渗进鱼肉。

寿司店是东京最友好的蛋白质据点：食物现做、部位透明、说话算数。记住本章两句话——**把等级预算砍掉，全点赤身白身；把那句シャリ少なめ说出口。**你在寿司店就永远不会吃错。

第二章·盐烤鱼定食：一汁三菜是天然的热量控制算法

第一章解决了「下馆子点鱼」的问题。但人不可能顿顿吃寿司，工作日中午怎么办？答案是东京街头密度最高的平民美食——定食（ていしょく）：一份固定搭配的套餐，主菜＋米饭＋味噌汤＋两三样小菜，端上来就是完整的一顿。你可能没意识到，这套叫「一汁三菜」的格式，其实是一套天然的热量控制算法。

一汁三菜：把热量控制做成默认值

拆开看一份盐烤鱼定食的结构：一块烤鱼的量能看见、有边界；一碗米饭是标准碗（约 150 克，250 千卡上下）；一碗味噌汤约 30～40 千卡；小菜是凉拌菠菜、腌萝卜、一小块豆腐这个量级。整顿饭 600～750 千卡，蛋白质 25～30 克——不用算，不用称，格式本身把份量钉死了。

这套格式的聪明之处在于：**热量密度高的东西给得少，热量密度低的东西给得全**。鱼就一块，饭就一碗，而蔬菜小菜和汤提供了大部分饱腹感。对比一下西式的做法——一盘面、一块鸡排，主食和肉都没有边界，热量完全靠你自觉。定食是把「自觉」外包给了格式。

大白话

大白话：点定食，你买的不是一道菜，是一套「不会吃过量」的默认配置。你唯一需要管理的变量，是那碗饭。

鱼选哪一种？回到「看部位」

定食屋的烤鱼菜单通常一排好几种，蛋白质都不少，差距在脂肪：

- **さば塩焼き（盐烤鲭鱼）**：蛋白质高（每 100 克约 20.6 克），但鲭鱼是洄游肥鱼，脂肪也高（每 100 克约 12～16 克脂肪、260 千卡左右）。好处是脂肪里 DHA/EPA 多，偶尔吃是好选择，别天天当减脂餐。

- **たら**の塩焼き（盐烤鳕鱼）：每 100 克约 17.6 克蛋白质、只有 77 千卡，和鸡胸一个级别的瘦。
- **かれい**（鲽鱼）的煮付け或盐烤：瘦白身，蛋白质约 16~18 克、热量 100 千卡出头。
- **鮭**の塩焼き（盐烤三文鱼）：约 22 克蛋白质、133 千卡上下，脂肪和蛋白质都适中的折中项。

想减脂，点鱼的原则和寿司店一模一样：瘦的白身优先，肥鱼当调剂。**看部位不看等级**——银鳕鱼（銀だら）西京烧听起来高级，其实那层西京味噌是甜的，脂肪也不低，性价比反而输。

盐烤之外的定食，多数是靠酱汁伪装的热量

这就是第二条原则的用武之地：**看做法，不看食材**。同样一块鱼：

- **塩焼き**（盐烤）：盐+火，鱼肉热量几乎不变。可以放心点。
- **照り焼き**（照烧）：酱汁是酱油+糖+味醂煮的，那层亮晶晶的釉就是糖浆。鰯鱼照烧（ぶりの照り焼き）一份酱汁能带进 15 克以上的糖。
- **煮付け**（酱煮）：日式的煮是酱油糖水煮，比照烧温和，但也是糖水里泡出来的。鯛の煮付け好吃，知道它含糖就行。
- **西京焼き**：甜味噌腌制，糖在腌的时候就进去了。

更明显的坑是伪装成定食的炸物：**唐揚げ定食**（炸鸡块套餐）、**天ぷら定食**、**チキン南蛮**（炸完裹糖醋汁再浇塔塔酱）——它们和烤鱼共享同一个「一汁三菜」的外壳，所以看起来一样健康，热量却常常是烤鱼定食的两倍以上。格式控卡的前提，是主菜本身干净。

点单日语

- さばの塩焼き定食を一つ。——来一份盐烤鲭鱼定食。（换成たら/鮭/かれい即可）
- ご飯少なめでお願いします。——米饭请少一点。（本书最重要的一句话，和第一章のシャリ少なめ同源）
- ご飯おかわり自由ですか？——米饭可以免费续吗？（问这句话不是为了续，是为了绕开这种店——见下）

在东京去哪吃

- **大戸屋（新宿、涩谷、池袋等大站周边密集）**：国民定食连锁，堂食现做。菜单上「炭火烧きさば定食」950 日元上下，还有白身鱼的季节限定。每家店都贴着热量表，是连锁店里少见的透明。
- **やよい軒（秋叶原、上野、新宿等）**：650～1000 日元的平民定食，点餐机买票。注意它的招牌是**米饭免费无限续**——这就是「管住主食那碗饭」的反向考场。点盐烤鲭鱼或鲷鱼定食，饭只拿一碗。
- **ひもの野郎（八重洲店）**：东京站八重洲南口步行约 3 分钟（八重洲地下街内），日本桥站 B3 出口步行约 9 分钟。大阪开来的干物（一夜干鱼）定食专门店，午市定食 1000～1800 日元。ほっけ（远东多线鱼）油脂香但个头大，想瘦一点选小尾のアジ（竹荚鱼）干物。注意它家梅干し免费、饭量大，别被「ご飯特盛同料金」带走。

看似健康其实是坑

- **味噌煮鲭鱼（さばの味噌煮）**：味噌＋大量糖久煮，一份酱汁的糖比一罐可乐少不了太多。鲭鱼是好鱼，做法把它变成了糖水鱼。
- **生姜焼き定食**：猪肉生姜烧，酱汁同样是糖＋酱油＋味醂，肉又常用肥瘦相间的部位，热量经常 800 千卡起跳。
- **小碗里的佃煮和甜玉子烧**：定食的小菜格子里常藏着甜的——佃煮（糖酱油煮的小鱼干）、甜味玉子烧。量小，别追加就行。
- **免费续饭**：再强调一遍，定食店最大的坑不在菜单上，在那句「ご飯おかわり自由」。定食帮你控住的一切，一碗续饭全部归零。

定食是东京给上班族的默认答案：不贵、快、结构正确。你要做的只有两件事——**点盐烤的白身或中脂鱼，把饭压到一碗**。做到这两条，工作日午餐这个最大风险敞口就关掉了。

第三章·烧鸟与鸡肉：部位就是一切

晚上九点，居酒屋的烟火气里，一场蛋白质考试正在每张桌子上进行。烧鸟（焼き鳥，烤鸡肉串）的菜单长得像解剖图——ささみ、むね、もも、砂肝、かわ、つくね……这不是商家故弄玄虚，这是东京最诚实的一张菜单：它把一只鸡的每个部位单独标价，肥瘦全写在名字里，就看你读不读得懂。

部位就是一切：鸡的解剖课

先把常点的部位按「蛋白质效率」（同样热量买到多少蛋白质）排个队，数字都是每 100 克可食部：

- **ささみ（鸡小胸/里脊）**：蛋白质约 23 克，热量约 105 千卡。全鸡最瘦的一条肌肉，烧鸟界的鸡胸肉。点它时师傅常配芥末或梅子酱，清爽。
- **むね（鸡胸）**：去皮约 23 克蛋白质、108 千卡；带皮立刻涨到 190 千卡上下——皮就是全部差距。
- **砂肝（鸡胗）**：蛋白质约 18.3 克，热量只有约 94 千卡。它是鸡的「胃肌」，终日研磨饲料的肌肉，几乎没脂肪，口感脆，是性价比之王。
- **レバー（鸡肝）**：蛋白质约 18.9 克、约 111 千卡，附带巨量维生素 A 和铁。一周一串是营养，天天吃维生素 A 会过量。
- **もも（鸡腿）**：蛋白质约 18.8 克，但脂肪 14 克左右、204 千卡。香，因为肥。
- **かわ（鸡皮）**：约 497 千卡，其中脂肪 40 克以上，蛋白质不到 10 克。这是整本菜单里唯一一个「脂肪串」。
- **ぼんじり（鸡屁股）·せせり（鸡颈）**：都是老饕挚爱，也都是高脂部位，200 千卡起跳。

大白话

大白话：烧鸟店的点法只有一条——把菜单当成分布图，上半部（ささみ/むね/砂肝/レバー）闭眼点，下半部（かわ/ぼんじり/せせり）当偶尔的快乐，不当蛋白质来源。这就是「看部位不看等级」在鸡肉上的样子。

塩还是タレ：一串之差，半个坑

点完部位，师傅会问「塩？ タレ？」——盐味还是酱汁。タレ是烧鸟店的甜酱油汁：酱油＋糖＋味醂熬到浓稠，烤的时候反复蘸。它好吃，但本质是给肉刷糖水，一串裹タレ的串比盐味多 5～10 克糖。

记住一个反直觉的点：**瘦肉配塩，肥肉才需要タレ压味**。ささみ、砂肝这种干净的部位，盐味才能吃出本身的味道；タレ存在的意义，本来就是为了拯救かわ、ぼんじり这些一口油下去需要甜味解腻的部位。你点了瘦肉又裹了酱，等于主动把好牌打烂。

つくね（鸡肉丸子串）要特别点名：它是肉馅捏的，为了口感会拌进鸡皮碎、软骨、鸡蛋和淀粉，烤完再刷タレ。你以为是「鸡肉做的健康串」，实际上是鸡皮增香＋糖水封顶的组合，一根热量经常超过もも。它是菜单上伪装最深的坑——**看做法不看食材**，打成馅的鸡肉已经不是鸡肉了。

点单日语

- ささみと砂肝とむね、全部塩で。 ——鸡小胸、鸡胗、鸡胸，全部盐烤。（一章的核心操作，背下来）
- タレ抜きをお願いします。 ——请不要刷酱汁。（有些店默认タレ的部位可以用这句救回来）
- レバー一本、レアでいけますか？ ——鸡肝一串，能烤嫩一点吗？（レア＝半生，日本很多烧鸟店会做，口感最好；但禽类半熟有弯曲杆菌风险，肠胃弱、孕期或免疫力低时请要全熟「よく焼きで」）

在东京去哪吃

- **鳥貴族（新宿、涩谷、池袋等大站周边到处都是）**：均一价连锁，每盘（两串）370 日元左右。ささみ、砂肝、むね全都有塩选项，菜单标热量。人均 2000～2500 日元能吃得又饱又干净，是本章操作的免费练习场。
- **秋吉（新桥、赤坂等）**：富山发祥的老牌连锁，新桥站步行几分钟的店常年排队。串不大、节奏快，人均 3000～4000 日元。适合练习「只点上半部菜单」的纪律。
- **鳥竹 総本店（涩谷）**：涩谷站西口步行 5 分钟左右，1950 年代创业的老铺。人均 3000～4500 日元。老派烧鸟屋的气氛，点一串塩のささみ配乌龙茶，想象昭和时代的上班族做同样的事。

看似健康其实是坑

- **つくね**：上面说了，鸡皮＋淀粉＋タレ，一根顶两根もも。实在想吃，点塩味的。
- **かわ・ぼんじり**：脂肪串，一串 150 千卡往上，还常刷タレ。它们不是蛋白质，是零食。
- **手羽先（鸡翅尖）**：肉少皮多，一半重量是皮和骨，调味普遍是甜辣酱。
- **「野菜串」的伪装**：しいたけ（香菇）、ししとう（小青椒）本身没问题，但刷上タレ就是糖水蘑菇；培根卷一切的串则是双重脂肪。
- **配酒才是主战场**：烧鸟本身可控，一杯生啤 200 千卡、ハイボール无限续、最后的×拉面——居酒屋的热量大头从来不在串上，在串旁边。乌龙茶（ウーロン茶）是烧鸟店最被低估的单品。

烧鸟是东京夜晚的蛋白质天堂，前提是你要读懂那张解剖图菜单：**点上位部位，全部塩，饮料换乌龙茶**。这三件事做到，别人在居酒屋堕落，你在居酒屋增肌。

第四章 · 和牛赤身与涮涮锅：钱花在部位，不是等级上

这一章要先拆掉东京餐饮界最成功的一个营销概念：A5。

全世界的游客飞到东京，预算拉满，就为了一口 A5 霜降和牛。但如果你在第二章之后已经养成了「看数据」的习惯，拿起日本牛肉的分级标准看一眼，你会发现一个尴尬的事实：**A5** 里的「**A**」是出肉率等级，「**5**」是肉质等级，而肉质等级里权重最高的指标，是大理石花纹（**BMS**，脂肪交杂度）的密集程度。换句话说——A5 认证的**不是「好」，认证的是「肥」**。它是日本政府盖章的脂肪认证。

霜降 vs 赤身：同一头牛上的两种食物

霜降（しもふり）指肌纤维之间雪花一样的脂肪纹。和牛被几十年定向育种成「肌肉里长脂肪」的品种，霜降部位每 100 克里脂肪能到 35~50 克。看数据对比，全是每 100 克：

- **和牛サーロイン（西冷）**：脂肪约 38 克，热量约 498 千卡，蛋白质只有约 13 克。这是 A5 广告里的那块肉。
- **和牛カルビ（牛小排）**：脂肪约 33 克，约 371 千卡，蛋白质约 14 克。烤肉店的人气王，同样是脂肪大户。
- **和牛モモ（后腿肉）**：脂肪约 6 克，热量约 144 千卡，蛋白质约 21 克。
- **ヒレ（菲力）**：蛋白质约 20.5 克、脂肪约 15 克、约 223 千卡——和牛里最嫩的部位，比霜降瘦一大截（如果是进口牛ヒレ更瘦，约 180 千卡），价格贵得值。

同一头牛，サーロイン和モモ的蛋白质差了将近一倍，热量差了 3.5 倍。而市场价格完全倒过来：越肥越贵。你作为「想吃好又不想胖」的人，这个定价错位是东京送你的礼物——**赤身ランプ（臀肉）、モモ、ヒレ**这些部位，蛋白质拉满，价格却只有霜降部位的一半甚至三分之一。看部位不看等级，在牛肉上的差价是最惊人的。

大白话：在和牛上花钱的正确姿势是「等级买中档、部位买赤身」。A3～A4 のモモ・ランプ，胜过 A5 のカルビ——蛋白质更多，热量只有三分之一，钱包还谢谢你。

涮涮锅：唯一能物理去脂的牛肉吃法

烤和煎是「锁住脂肪」的做法——油在锅里化开，又被肉吸回去或吃进肚子。而しゃぶしゃぶ（涮涮锅）是反过来操作的：薄切的牛肉片在 80 度上下的昆布高汤里涮几秒，**肌间脂肪受热溶化、物理性地脱落进汤里**。你捞起来的那片肉，已经比下锅前瘦了一圈。汤面上那层油花，就是它替你吃掉的卡路里。

但涮涮锅的成败全在蘸料：

- **ポン酢（柑橘醋酱油）**：每大勺约 10～15 千卡，酸味开胃，是涮涮锅的正确答案。
- **ごまだれ（芝麻酱）**：每大勺约 80～100 千卡，基本是磨碎的芝麻脂肪。很多人涮掉了肉里的油，又从蘸料里喝回来两倍的油。

对比它的兄弟すき焼き（寿喜烧）：肉是甜的割り下（酱油＋糖＋味酊的汤底）里煮的，出锅再裹一层生鸡蛋液——涮涮锅去掉的脂肪，寿喜烧用糖和蛋液双倍奉还。想体验和牛薄片，认准涮涮锅＋ポン酢；寿喜烧留给「今天就是想吃甜的」的日子，并且割り下可以让店家调淡（「割り下薄めで」）。

点单日语

- 赤身の部位はありますか？ モモとランプを。 ——有瘦肉部位吗？ 来后腿和臀肉。（烧肉店用）
- しゃぶしゃぶで、ポン酢メインをお願いします。 ——涮涮锅，蘸料主要用柑橘醋。
- 野菜とお豆腐を多めに。 ——蔬菜和豆腐多来点。（涮涮锅锅底里的豆腐、白菜、菌菇都是低热量高蛋白的填充物）

在东京去哪吃

- **しゃぶ禅（银座店・六本木店）**：银座站步行几分钟。老牌和牛涮涮锅・寿喜烧放题，国产牛 6000～9000 日元档位。选しゃぶしゃぶ、ポン酢起手，赤身部位多下几盘，霜降尝两

片意思一下——放题的正确用法是用瘦肉吃饱，不是用肥肉回本。

- **モーモーパラダイス（新宿、池袋、涩谷等）**：平价涮涮锅放题连锁，3000～4000 日元档位。肉是国产牛和进口牛混搭，脂肪不高，蔬菜吧免费——蔬菜豆腐多拿，是预算有限时的涮涮锅训练场。
- **烧肉トラジ（惠比寿、银座等多家）**：TORAJI 是厚切出名的中高端烧肉连锁，人均 6000～10000 日元。菜单里赤身（ランプ・モモ系）选择多，直接按部位点，跳过霜降拼盘。

看似健康其实是坑

- **A5 霜降放题**：「A5 吃到饱」听起来像占便宜，实际是花高价买断自己摄入脂肪的权利。500 克霜降下肚，热量直逼 2500 千卡。
- **ごまだれ**：涮涮锅的第一大坑，上面说过了。折中方案：一半ポン酢一半芝麻，别纯芝麻。
- **寿喜烧的割り下**：汤底的糖在久煮后全部渗进肉和豆腐，再裹生蛋。它是「牛肉甜品」，不是蛋白质餐。
- **牛丼**：吉野家们用的就是甜酱油煮的肥牛（バラ肉），一碗下肚 700～900 千卡，蛋白质却只有 20 克出头——性价比被赤身甩几条街。深夜续命可以，别当日常。

和牛这一章的结论最短：**等级是脂肪认证，部位才是蛋白质。要吃薄片就涮涮锅配ポン酢，要吃厚切就点赤身。**省下来的钱和热量，都够你多吃一顿第一章的赤身寿司。

第五章·贝类海鲜：被低估的蛋白密度

前四章把鱼、鸡、牛说完了，好像蛋白质的世界就是这几种肉。但东京的居酒屋和鱼市里还藏着一个被严重低估的类别——贝类和头足类。它们冷门的原因很好笑：长得不像「肉」。可拿起成分表一看，章鱼、鱿鱼、虾、扇贝这一组，蛋白质密度和鸡胸肉平起平坐，还各自揣着鸡胸没有的微量元素。

先看数据：不输鸡胸的一桌海鲜

每 100 克可食部，生的状态：

- **章鱼（たこ）**：蛋白质约 21.7 克，热量约 76 千卡。比去皮鸡胸还瘦。
- **鱿鱼（いか，枪乌贼）**：蛋白质约 18.1 克，约 83 千卡。
- **车虾（車えび）**：蛋白质约 19.7 克，约 97 千卡。
- **扇贝（ほたて）**：蛋白质约 16.9 克，约 72 千卡，还自带鲜甜的谷氨酸。

对比一下第三章的主角：去皮鸡胸每 100 克约 23 克蛋白质、108 千卡。这一桌海鲜全员在同一量级，热量还更低。它们几乎没有脂肪、没有碳水，是纯蛋白质块。

鸡胸没有的东西：牛磺酸和锌

这是贝类比肉多出来的部分。牛磺酸（タウリン）是一种氨基酸类物质，参与胆汁酸代谢、帮助肝脏处理脂肪，还和一些心血管保护的流行病学研究相关。鱿鱼、章鱼、扇贝、牡蛎里含量都很高——日本那句老话「鱿鱼是下酒菜里对肝最好的」，背后就是牛磺酸。

牡蛎（かき）则是另一个极端：**锌元素的天花板**，每 100 克含锌约 13 毫克，是成年男性一天推荐摄入量的 1.5 倍左右。锌参与蛋白质合成和免疫，健身人群最容易缺的就是它。两颗中等牡蛎，一天的锌就差不多够了。

大白话：鸡胸给你蛋白质，贝类给你蛋白质+牛磺酸+锌的套装。每周在东京安排一到两顿海鲜，是性价比极高的「补剂替代方案」。

做法定生死：烤与刺身是天使，炸是魔鬼

贝类的悲剧在于，东京最常见的做法恰好是把它毁掉的做法：**天妇罗和唐揚げ（日式油炸）**。イカの唐揚げ（炸鱿鱼须）是居酒屋点击率前列的菜——鱿鱼本身 83 千卡，裹粉油炸后轻松翻两三倍，还常配一坨蛋黄酱。虾的天妇罗同理：好虾变成了吸油海绵。

正确的打开方式都极其简单：**刺身、塩焼き（盐烤）、酒蒸し（清酒蒸）、浜焼き（海边式现烤）**。扇贝连壳放烤网上，滴一点酱油，烤到汁水冒泡——这是东京矶丸水产式深夜食堂的仪式感，热量几乎没有增加。

点单日语

- たこの刺身、わさびで。——章鱼刺身，配芥末。
- 殻付きホタテの浜焼きを二つ。——带壳扇贝现烤，来两个。
- アサリの酒蒸し。——清酒蒸蛤蜊。（居酒屋必点，汤都能喝，低脂高蛋白）
- 生ガキ二個、ポン酢で。——生蚝两只，配ポン酢。（冬季限定，锌的集中采购）

在东京去哪吃

- **磯丸水産（新宿、涩谷、上野等大站旁密集，多数 24 小时或营业到清晨）**：海鲜浜焼き连锁，蟹味噌甲壳烧是招牌，但本章的正确打开方式是烤扇贝、烤鱿鱼、刺身拼盘。人均 2000~3500 日元。深夜想吃蛋白质，它比任何便利店都强。
- **魚金（新桥店等多家）**：新桥站步行几分钟。站着吃为主的海鲜居酒屋，刺身和贝类价格压得很低，人均 2500~4000 日元。下班族挤在吧台前吃生蚝的场景，是东京海鲜基础设施的活标本。
- **牡蛎小屋系／冬季限定的牡蛎Bar**：11 月到 3 月，东京各处会开出牡蛎专门店（如惠比寿、新桥一带的牡蛎Bar），生牡蛎一颗 300~500 日元，配ポン酢或柠檬。锌的季节性补给站。

看似健康其实是坑

- **イカの唐揚げ、えび天**：好蛋白裹粉下油锅，热量翻倍起步。下酒菜的招牌，减脂期的路障。
- **イカ焼き＋蛋黄酱（いかマヨ）**：烤鱿鱼本身干净，坑在旁边那坨酱。一大勺蛋黄酱约 100 千卡，比鱿鱼本身还贵。
- **味醂干（みりん干し）的鱼干**：ホッケ开片、あじ开片的甜味来自味醂（甜料酒）腌制。比油炸好，但糖已入肉。
- **蟹味噌（かにみそ）和甲壳烧**：蟹黄蟹膏类是胆固醇和脂肪的富集区，一小罐甲壳烧 200 千卡往上。香是香，属于「知道自己在吃什么」那一类。
- **海鲜丼**：海鲜没问题，问题又回到碗底——一大碗醋饭。本书第三条原则：管住主食那碗饭。点单时说「ご飯少なめ」，海鲜加倍。

贝类是这本书里最「免费」的一章：它们几乎不需要纪律，只要别炸、别浇酱。记住搭配口诀——**贝类配酒蒸和浜焼き，蘸料交给ポン酢**。牛磺酸和锌会替你的肝和免疫系统说声谢谢。

第六章·大豆制品：木绵豆腐、纳豆、汤叶的植物蛋白功夫

动物蛋白讲了五章，该轮到东京最古老的蛋白质工厂了：大豆。日本人对大豆的加工精细程度世界第一——豆腐分出木绵和绢两种质地，豆浆表面捞起的皮是汤叶，发酵之后是纳豆，榨完油的渣是**おから**（豆渣）。这一章教你用这套植物蛋白工具箱，把肉和鱼吃腻的日子填满。

豆腐第一定律：选木绵，别选绢

东京超市里豆腐永远分两派。木綿豆腐（もめん）是老式做法，用布滤过、压掉水分，质地结实；絹ごし豆腐是不过滤直接凝固的嫩豆腐。口感之争见仁见智，但营养上是碾压局：每 100 克，木绵豆腐蛋白质约 6.6 克、72 千卡；绢豆腐只有约 4.9 克、56 千卡。绢豆腐将近一半是「没压掉的水」。

吃豆腐补蛋白，一块木绵（300~400 克）能给你 20 克以上蛋白质，配一点酱油和姜末就是一道完整的菜——居酒屋的冷奴（ひややっこ，冷豆腐）点单时不妨加一句「木綿でありますか？」，讲究的店真有得选。

纳豆：发酵把大豆变成了完全体

納豆是大豆蒸熟后接种纳豆菌发酵的产物。发酵干了三件事：把部分蛋白质预先分解成更好吸收的氨基酸；产生了维生素 K2（普通大豆几乎没有，对骨骼代谢重要）；造出那种著名的拉丝黏液——水溶性的谷氨酸聚合物，也是鲜味的来源。

数字：每 100 克纳豆蛋白质约 16.5 克、约 200 千卡，比同重量豆腐密三倍。便利店一小盒 40~50 克，七八克蛋白质，100 日元上下——这是全东京最便宜的蛋白质单位。

纳豆的正确吃法有两个争议要裁决。第一，配饭：经典但注意份量，一小盒纳豆配**半碗**饭足够（管住主食那碗饭，连纳豆日也不例外）。第二，加生鸡蛋：下一章会讲到日本鸡蛋可以生吃，纳豆+生蛋是吸收率和氨基酸互补的双赢组合，放心加。

汤叶：豆腐界的「赤身」

湯葉（ゆば）是煮豆浆时表面凝结的薄膜，被一张张捞起来——它是豆浆里蛋白质和脂肪浮上表面浓缩的产物。生汤叶每 100 克蛋白质约 21.8 克，已经是肉类水平；代价是脂肪也有 9 克左右（大豆脂肪，不饱和为主）。口感是奶油般的奢侈，京都怀石里它是主角。可以理解为「大豆的霜降」——比豆腐浓，比肉瘦，适量享用。

点单日语

- 木綿の冷奴、一つ。——来一份木绵冷豆腐。
- 納豆は追加できますか？——能追加一份纳豆吗？（定食店加菜神器，150 日元左右）
- 生湯葉の刺身はありますか？——有生汤叶刺身吗？（豆腐料理店和讲究的居酒屋有）

在东京去哪吃

- **とうふ屋うかい（芝公园）**：东京塔正下方的庭园豆腐料理，午市套餐 6000 日元起。生汤叶、炭烤豆腐、豆水豆腐一整套流程，是「豆腐能做到多高级」的标准答案。预算日去。
- **梅の花（新宿、银座等多家）**：汤叶豆腐怀石连锁，午市 3000~5000 日元。比うかい亲民，生汤叶和豆腐锅都在水准线上，适合把本章一次性实践完。
- **納豆工房せんだい屋（池尻大桥店，另有下北泽店）**：东急田园都市线池尻大桥站西口步行约 4 分钟。山梨纳豆老铺的东京工坊店，大粒小粒碎粒十几种现做纳豆，招牌是「納豆食べ放題定食」约 1180 日元——纳豆畅吃配味噌汤和小菜。去之前看一眼营业时间（大致 11:00~18:00，堂食 15 点后不点单），并记得把饭压在一碗。

看似健康其实是坑

- **油揚げ（炸豆皮）和厚揚げ**：豆腐油炸后的产物。蛋白质确实还在（油揚げ每 100 克约 18.5 克），但热量冲到 350 千卡以上——豆腐的热量优势被油炸全部没收。**看做法不看食材**，豆制品也适用。
- **稲荷寿司（いなり寿司）**：油揚げ还要用糖酱油煮透再包醋饭，豆制品+糖+精制碳水的三重奏。它是甜点，不是豆腐。
- **揚げ出し豆腐**：裹粉炸过再泡出汁。出汁清淡无害，但那层炸衣是热量本体。
- **がんもどき（炸豆腐丸子）**：豆腐加蔬菜捏团油炸，名字里带豆腐，本质是炸物。

- **调味豆乳**：豆乳本身好（无调整豆乳每 100 毫升约 3.6 克蛋白质），但麦芽咖啡、香蕉味的调制豆乳一瓶加糖 15 克起。认准包装上「無調整」三个字。

大豆这章的总结是一条选择题：**木绵豆腐、纳豆、生汤叶是蛋白质答案；炸的、甜煮的豆制品是穿着豆腐外衣的热量**。东京的超市和居酒屋把两种都摆在你面前，差价为零，差别全在你认不认得。

第七章·鸡蛋：生食级品控体系与温泉蛋的吸收率

东京早餐桌上有一幕会让第一次来的外国人紧张：日本人把生鸡蛋磕进碗里，浇上酱油，直接拌饭吃（卵かけご飯，简称 TKG）。这背后不是日本人胆子大，而是一套从鸡舍到餐桌的品控体系。这一章讲两件事：日本鸡蛋为什么敢生吃，以及——更重要的——生吃到底是不是最好的吃法。（剧透：不是。）

日本鸡蛋的品控：一套为「生吃」设计的体系

世界上大多数国家的鸡蛋默认要煮熟，因为沙门氏菌可能附着在蛋壳甚至蛋内。日本的做法是把风险按环节拆解开逐个消灭：种鸡场做沙门氏菌疫苗和定期检测；鸡蛋出厂前在GPセンター（鸡蛋分级包装中心）经过清洗、消毒、紫外线检蛋，裂纹蛋和脏蛋直接淘汰；之后全程冷链进超市。

最有意思的是鸡蛋包装上的赏味期限——它不是「过期日」，而是「可生食期限」。在日本，鸡蛋的赏味期限定义为「可以安全生吃的最后期限」，过了这个日期蛋还能吃，只是默认你要煮熟了。一个把「生吃」写进保质体系的国家，鸡蛋才敢往饭上磕。

鸡蛋的营养：蛋白质的黄金标准

营养学评价蛋白质质量用「氨基酸评分」，看一种食物的必需氨基酸组成离人体需求的理想值有多近。鸡蛋的得分是 100 满分——它是整个评分体系的参照物。一个 M 号鸡蛋（带壳约 60 克，可食部约 52 克）含蛋白质约 6.5 克、热量约 80 千卡，两个蛋就是 13 克优质蛋白，价格一百日元出头。

温泉蛋：吸收率的最优解

现在裁决「生吃派」和「全熟派」。生鸡蛋有两个问题：第一，生蛋清里的アビジン（亲和素）会牢牢抓住生物素（一种 B 族维生素）不让身体吸收；第二，生鸡蛋蛋白质的实际消化

吸收率只有 50% 上下——有研究测过，熟鸡蛋能到 90% 以上。也就是说，生磕两个蛋，身体实际拿到的蛋白质只有一个蛋的量。生吃，浪费了这枚蛋一半的功力。

加热能解决两个问题：亲和素受热失活，蛋白质变性后消化酶也更好下嘴。但煮到全熟，蛋黄里的部分维生素和风味又打折扣。于是答案落在中间态——温泉卵（温泉蛋）：65~70 度的热水里慢慢泡到蛋白半凝固、蛋黄流心的状态。这个温度恰好足够让亲和素失活、让蛋白质变性到好消化，又保住了蛋黄的口感和营养。它不是料理美学，是一条吸收率曲线的峰值。

大白话

大白话：生鸡蛋≈半熟蛋≈全熟蛋的「标价」一样，但「到账」不同。温泉蛋和半熟蛋的到账率最高。在东京，便利店 100 日元一个的温泉蛋，是蛋白质性价比的隐藏冠军。

点单日语

- 温泉卵をトッピングで。——加一个温泉蛋。（牛肉饭、乌冬、沙拉都适用）
- 卵かけご飯セットを。——来一份生鸡蛋拌饭套餐。（早餐店）
- 半熟卵はありますか？——有半熟蛋吗？

在东京去哪吃

- 出汁 林（东急 PLAZA 涩谷 6 层）**：涩谷站步行约 3 分钟。讲究出汁的定食店，鲜鸡蛋、现削鲣节、釜饭组合的生鸡蛋拌饭是招牌，1000 日元上下。能在市中心体验「一颗好蛋」的完整仪式。
- すき家・なか卯的早餐（各大站均有）**：牛丼连锁的朝食里都有「たまごかけごはん」套餐，250~400 日元，生蛋+饭+味噌汤。记得说「ご飯少なめ」——原则不放过早餐。
- 便利店冷藏柜**：7-11、全家的温泉蛋和半熟煮蛋（味付け半熟卵）常年在售，100~150 日元一个。这是你在东京每天都可以兑现的蛋白质基础设施——第九章还会展开。

看似健康其实是坑

- **玉子焼き（甜口煎蛋卷）**：关东风玉子烧加糖和味醂，寿司店的玉子（鸡蛋寿司）更是甜得像蛋糕——一块寿司店玉子的糖可能超过一块点心。蛋是好蛋，做法是甜品做法。
- **タマゴサンド（鸡蛋沙拉三明治）**：便利店的招牌，但鸡蛋沙拉的一半体积是蛋黄酱。一份三明治 300~400 千卡，蛋白质却只有 10 克出头，效率远不如两个温泉蛋。
- **オムライス（蛋包饭）**：蛋下面是一大盘番茄酱炒饭。蛋没问题，底下的饭是第三条原则要管的对象。
- **茶碗蒸し反而是模范**：顺带平反——第一章推荐过的茶碗蒸，蛋+出汁蒸制，低脂、高蛋白、高吸收率，是鸡蛋料理里的优等生。

鸡蛋章的结论：**生吃是情怀，温泉蛋是科学**。在东京，每天两个便利店温泉蛋（200 多日元、13 克蛋白质、160 千卡上下），是你对抗一碗碗米饭最稳定的同盟军。

第八章·荞麦面：十割荞麦是唯一可以放心吃的面

面条是减脂者的伤心地：拉面、乌冬、意面，全都是精制碳水的主场。但东京的街头有一种面是例外——荞麦面。前提是，你得看懂菜单上「十割」和「二八」这两个词的区别。这一章是全书唯一讲「主食怎么吃」的章节，因为荞麦是唯一一种可以例外对待的碳水。

荞麦不是麦子：植物学上它就赢了

荞麦（そば）名字里有「麦」，但它和小麦没有任何亲缘关系——它是蓼科植物的种子，和酸模、大黄是一家。这个出身给了它两样小麦没有的东西：

- **蛋白质质量高**：小麦蛋白缺赖氨酸（一种必需氨基酸），荞麦蛋白的氨基酸组成却接近完整，评分远超普通面条。
- **自带芦丁（ルチン）**：一种多酚，小麦完全没有。研究提示它对毛细血管有保护作用，它也是荞麦面汤（そば湯）发白浑浊的原因——芦丁是水溶性的，煮面时溶进汤里了。

再看升糖速度。精制小麦面条消化快、血糖冲高再回落，回落时的饥饿感就是你下午想吃零食的原因。荞麦的消化速度慢，升糖曲线平缓得多。同样一碗面下肚，两小时后，吃荞麦的人还不饿，吃乌冬的人已经在找点心了。

十割 vs 二八：名字里写着配方

十割蕎麦（じゅうわり）是 100% 纯荞麦粉做的面；二八蕎麦是八份荞麦+两份小麦粉的配方（小麦里的面筋负责黏合，口感更顺滑）。东京的正经荞麦店会把比例写在门口。

两者的差别：二八加了 20% 的小麦，蛋白质和芦丁被稀释，升糖也略快——但坦率说，差距不大，二八依然是好面。真正的分界点在别处：很多廉价面馆的荞麦面，荞麦含量只有三四成，其余全是小麦粉，那种「灰褐色的乌冬」才是陷阱。点餐时认准一句：**十割そばはありますか？**（有十割荞麦吗？）

乌冬和拉面为什么是坑

乌冬：精制小麦粉+盐+水，没了。煮熟后每 100 克蛋白质只有约 2.6 克——同重量的煮荞麦约 4.8 克，差了快一倍，而且乌冬的蛋白质质量还低。它升糖快、饱腹短、营养薄，是「温柔的碳水炸弹」：看起来清汤寡水很健康，实际是纯粹的糖。

拉面：问题更彻底——面是碱水小麦面（升糖快），汤是猪骨鸡骨熬出的乳化脂肪（一碗豚骨汤的脂肪经常 20 克以上），叉烧是肥瘦相间的バラ肉。一碗拉面 600~900 千卡，蛋白质却只有 20 克左右。它是东京最有名的食物，也是这本书里最不推荐的食物。想吃，当作一个月的奖励，别当午餐。

点单日语

- 十割そばはありますか？ ——有十割荞麦吗？
- ざるそば（せいろ）で。 ——要冷荞麦（竹屉蘸汁吃）。（冷吃比汤面更好：不吸汤、不烫嘴、升糖更慢）
- そば湯をお願いします。 ——请来碗面汤。（喝完蘸汁后用面汤兑着喝，芦丁一滴不浪费）

在东京去哪吃

- **十割そば 嵯峨谷（涩谷、新桥等）**：主打 500 日元上下就能吃到的十割荞麦立食店，把「纯荞麦」拉到了快餐价位。午市排队快，荞麦面的性价比革命现场。
- **名代 富士そば（新宿、涩谷等大站旁，多数 24 小时）**：国民立食荞麦连锁，400~600 日元一碗。它家不是十割，但胜在随时可吃——深夜抵京第一餐，一碗かけそば加生卵，比便利店饭团强得多。
- **ゆで太郎（新宿、秋叶原等）**：另一家大型立食连锁，420 日元起。点菜机上选「もりそば」（冷屉荞麦），配一个温泉蛋，总价 500 日元出头、蛋白质 15 克上下的极简一餐。

看似健康其实是坑

- **天ぷらそば**：好面毁于炸虾。天妇罗在汤里泡软的面衣吸油又吸汤，一碗的热量直接追上拉面。想吃天妇罗，分开点、蘸汁吃、别泡汤。

- **「荞麦色」的廉价面：**上面说过，荞麦含量三四成的褐色面条本质还是小麦面。看菜单有没有写割合（比例）。
- **蘸汁的钠：**そばつゆ 是浓酱油底，钠含量高。蘸一下提味就好，别把面整碗泡进去，更别喝光——面汤兑着喝正好稀释它。
- **乌冬的「健康」人设：**清汤乌冬常被当病号饭、清淡餐。清淡的是汤，面本身依然是精制碳水。病刚好可以吃，想控糖别常吃。

这一章只留一句话也够本：**在东京想吃面，就吃写着「十割」或「二八」的荞麦面，冷吃，配个蛋。**剩下的面，留给不作为日常的日子。

第九章・便利店与健身餐厅：现代东京的高蛋白基础设施

前八章讲的是「在东京怎么吃店」。但真相是：东京最强的高蛋白设施不在餐厅，在每五十米一家的便利店，和一批为健身人群长出来的新物种餐厅。这一章是「吃什么」的收官章，也是你在东京每一天都能兑现的那一章。

サラダチキン：便利店里的鸡胸肉革命

サラダチキン（沙拉鸡肉）是便利店冷藏柜里那种真空包装的整块调味鸡胸肉——低温慢煮，开袋即食。它在日本的普及是过去十年饮食界最大的静悄悄的革命：一块约 110~130 千卡、蛋白质 20~25 克、价格 200~300 日元。三大便利店（7-11、全家、罗森）每家都有自己的产品线，原味、柠檬、香草、烟熏，口味轮着吃一个月不重样。

放到全世界比较，这个品类几乎是日本独有：你在任何国家的便利店都能买到糖，但只有日本的便利店能让你在 24 小时任何时刻、用一瓶饮料的钱买到 20 克干净蛋白质。东京的健身者把这叫「便利店健身餐」的底座——沙拉鸡+温泉蛋（第七章）+一盒无糖酸奶，600 日元、40 克蛋白质的一餐，三分钟组装完毕。

SAVAS 和它的蛋白质货架

便利店冷藏柜里还有一整排明治 SAVAS（ザバス）——日本最大的运动蛋白品牌。它的蛋白质奶（プロテインミルク）一瓶 200 毫升含蛋白质 15 克、热量 100 千卡上下，无脂，咖啡味可可味都有。训练完、赶路中、没时间吃饭，一瓶下去就是半块鸡胸。

同一货架上值得认识的还有：

- **ギリシャヨーグルト（如 PARTHENO）**：每 100 克蛋白质约 10 克，是普通酸奶的三倍，认准无糖（プレーン）。
- **ゆで卵・温泉卵**：第七章的老朋友，100~150 日元。
- **豆腐バー・納豆**：第六章的工具在便利店同样在线。

- **ちくわ・かまぼこ（鱼糕类）**：鱼肉蛋白制品，一根竹轮约 3 克蛋白质，低热量，居酒屋级别的下酒菜便利店化。

筋肉食堂：为蛋白质而生的餐厅

如果说便利店是游击战，东京还出现了正规军。筋肉食堂是六本木等地有实体店的「高蛋白烧烤餐厅」：菜单上每道菜标着蛋白质和热量，招牌是去皮鸡腿盐麴烧、鸡胸牛排、牛赤身汉堡肉，一份主菜蛋白质 30~40 克。它还有宅配便当线「筋肉食堂DELI」，一餐约 1000 日元、蛋白质 30 克以上——贵过便利店，但把「算营养」这件事完全外包了。

同生态里还有「タニタ食堂」系（健康仪器公司开的低卡定食）和各大健身房附属的蛋白餐吧。这类店的共同点是：**菜单就是营养成分表**。对本书的读者来说，这是最省心的消费——前八章学的东西，在这里由店家替你执行了。

点单日语

- サラダチキン、プレーンを一つ。——来一块原味沙拉鸡。
- ザバスのプロテインミルクはありますか？——有 SAVAS 的蛋白奶吗？
- 温めますか？ はい／いいえ。——（店员问）要加热吗？ 要／不要。（便利店唯一必会的对话）

在东京去哪吃（用）

- **7-11・全家・罗森（无处不在，24 小时）**：沙拉鸡+温泉蛋+无糖希腊酸奶+SAVAS 蛋白奶，是四个常驻答案。饭团请自觉只拿一个——第三条原则在便利店同样生效。
- **筋肉食堂（六本木等，都内共 3 家）**：六本木站步行几分钟。人均 1500~2500 日元。训练日或想正经吃一顿「零心理负担」的饭时去。
- **タニタ食堂本店（东池袋）**：有乐町线东池袋站地下通道直通、步行约 3 分钟（丰岛区役所复合设施 2 层）。健康仪器公司 TANITA 的直营定食店，每份定食标定热量约 500 千卡、低盐设计，1000 日元上下——「被精确计算过的一餐」的样板间。注意只开工作日午市（11:00~14:00），别周末扑空。

看似健康其实是坑（便利店版）

- **サンドイッチ**：面包＋蛋黄酱的组合，蛋白质薄、热量不低。タマゴサンド一份的蛋白质还不如一块沙拉鸡的三分之一。
- **「糖質オフ」点心**：糖质是低了，脂肪和热量常常没低。看营养表要看「エネルギー（热量）」那一栏，别只看糖质。
- **プロテインバー**：名字带蛋白，有些是裹巧克力的糖棒。翻过来看：蛋白质 ≥ 15 克、糖 ≤ 10 克才合格。
- **果蔬汁（野菜ジュース）**：「一天份的蔬菜」基本不含蛋白质，含糖不少。它不是蔬菜，是糖水。
- **おにぎり三连**：便利店最大的行为陷阱是便宜带来的多拿。饭团一个约 180~250 千卡，拿三个就是一顿半的饭。

收尾把全书三条原则再过一遍——它们在任何场景都成立：**看部位不看等级**（赤身鱼、ささみ、和牛モモ、木綿豆腐），**看做法不看食材**（盐烤胜过照烧、涮锅胜过寿喜烧、豆腐怕油炸），**管住主食那碗饭**（シャリ少なめ、ご飯少なめ、饭团只拿一个）。东京是蛋白质的天堂，它的便利店 24 小时为你亮着灯——剩下的，就是你每次伸手时的那一秒判断。

第十章 · 坚果：最方便的蛋白质，也是最方便的脂肪

前九章的蛋白质都来自鱼、肉、豆、蛋——它们有一个共同缺点：要么要开火，要么要冷藏。坚果是唯一一种塞在包里、放在办公桌抽屉里、三个月不坏、伸手就能吃的蛋白质。但这一章要先泼一盆冷水：**坚果不是蛋白质食品，是脂肪食品——它顺便带了点蛋白质。**想明白这一点，坚果才会变成你的补给站，而不是热量地雷。

先看一组祛魅的数字

以最常见的素焼きアーモンド（素烤杏仁，不加盐不加油直接烤干的那种）为例，每 100 克：蛋白质约 20 克，听起来不错；但热量约 590 千卡，脂肪约 50 克。对照第七章以后你已经很熟的鸡胸肉：每 100 克蛋白质约 22 克、热量约 108 千卡。蛋白质打平，热量差五倍半。

换一个算法就看清了：**每 100 千卡能买到多少蛋白质。**鸡胸约 20 克，杏仁约 3.4 克。核桃更惨，每 100 克蛋白质约 14.6 克、热量约 670 千卡——100 千卡只买到 2 克出头。坚果在「蛋白质密度」这个全书最看重的指标上，排名垫底。

大白话

大白话：坚果是「浓缩油块里嵌着蛋白」。它的使命是让你在不方便吃饭的时候不饿死、不暴食，顺便补一点蛋白和好脂肪——不是替代肉。

那坚果的价值在哪

三条，一条都不能让肉替代：

- **场景独占。**下午四点办公室饿了、赶新干线没空吃饭、深夜酒店周围只有居酒屋——这种时刻的选项只有便利店饭团（碳水）或坚果（脂肪+蛋白+纤维）。坚果赢。
- **脂肪质量。**坚果的脂肪以不饱和脂肪为主。核桃是植物里少见的 α -亚麻酸（一种 omega-3 脂肪酸，就是第五章说鱼油里那种「好脂肪」的亲戚）大户，每 100 克含约 9 克。杏仁是

维生素 E 的顶级来源。这些鱼肉里也有，但你没法把秋刀鱼放进抽屉。

- **饱腹感性价比。**脂肪+蛋白质+膳食纤维三合一，消化慢。一小把（25 克）坚果的扛饿时间，远超同热量的饼干。

所以坚果的正确定位是「应急口粮」：一天一把，约 **25 克、150 千卡上下**，大概 20 粒杏仁。超过这个量，它就从补给变负债——25 克是工具，250 克是一顿看不见的油。

东京怎么买：只看三个字

便利店和超市的坚果货架上，包装上只需要认三个字：**素焼き**（干烤）。它意味着制作过程中没加油。再进一步认「無塩」（不加盐）——盐不增热量，但会让你停不下嘴，这对「一把就够」的纪律是致命的。

三大便利店都有素烤杏仁和混合坚果的小袋装，一袋 20~40 克、130~250 千卡，正好是一次的量——小袋装本身就是份量控制器，比买大罐回家舀要安全得多。想省钱，**業務スーパー**（业务超市）和 **カルディ**（Kaldi 进口食品店）的大袋素烤坚果单价能压到便利店的一半，代价是你要自己分装，考验自律。

点单（选购）日语

- 素焼きのアーモンドはありますか？ ——有素烤杏仁吗？
- 塩なしのミックスナッツはどれですか？ ——哪款是无盐混合坚果？
- 小さい袋のありますか？ ——有小袋装的吗？

在东京去哪买

- **豆源（麻布十番本店）**：南北线/大江户线麻布十番站 4 号口出来即到，1865 年创业的豆果子老铺。几十种豆子坚果现烤现卖，素烤、薄盐、海苔卷一应俱全，按克称。是「坚果可以做到多讲究」的东京标准答案，也是最好的伴手礼。
- **カルディ（新宿、银座、吉祥寺等上百家）**：进口食品店，素烤大杏仁、核桃、腰果大袋装常年有货，单价比便利店低三到五成，顺路买咖啡时捎一袋。
- **7-11/全家/罗森（无处不在）**：每家自有品牌的素烤杏仁小袋（20 克级）是应急口粮的标准形态，150 日元上下。认「素焼き」「無塩」两个词即可。

看似健康其实是坑（坚果版）

- **バターピー（黄油烤花生）**：居酒屋免费小菜常客。花生本身每 100 克约 25 克蛋白质，是坚果里的蛋白冠军；但黄油烤加盐之后，它是「停不下来的油」，下酒时一人吃掉 100 克毫无知觉——590 千卡没了。
- **マカダミアナッツ（夏威夷果）**：每 100 克热量约 720 千卡、脂肪约 76 克、蛋白质只有约 8 克。坚果里的热量之王、蛋白之耻，巧克力涂层款更是双重打击。好吃，但按「颗」吃，别按「把」吃。
- **天津甘栗（糖炒栗子）**：营养上是坚果家族的叛徒——每 100 克热量约 170 千卡，八成来自碳水，蛋白质约 4 克。它其实是「长错了抽屉的红薯」，想吃就当主食吃，别当蛋白质。
- **柿の種**：名字里有「种」，但主体是米果，花生只是点缀。它是米饼，不是坚果。
- **蜂蜜黄油／焦糖／枫糖风味坚果**：素烤坚果裹糖衣，每 100 克凭空多出 15~20 克糖。包装越像零食，离本章越远。
- **花生酱（加糖款）**：日本超市のピーナッツクリーム多数加糖加油。要抹就认准配料表只有「落花生」的無糖款——怎么看配料表，正是第十二章的事。

这一章只记住一个动作：**素焼き、無塩、一天一把**。坚果是东京高蛋白版图里最方便的补丁——方便是它最大的优点，也是它唯一的危险。

第十一章·能量与脂肪：营养表上最容易看错的两行

从这一章开始，我们要把视线从「吃什么」挪到「怎么看标签」。日本是全世界食品标签最工整的国家之一，每个包装背面都有一张营养成分表，而表上最容易看错的就是头两行：エネルギー（能量，单位是千卡 kcal）和脂質（脂肪，单位是克）。无数人把它们当成一回事——「这个低脂，所以吃不胖」「这个能量高，肯定油大」。全错。这一章把这两行彻底拆开。

能量是总账，脂肪只是其中一个科目

食物的热量不是测出来的一个独立东西，它是**加总出来的**。你吃进去的可燃物只有三大类，各自的热量单价是固定的：

- 蛋白质：每克 **4** 千卡
- 碳水化合物：每克 **4** 千卡
- 脂肪：每克 **9** 千卡

这套换算系数叫アトウォーター係数（阿特沃特系数），日本食品成分表就是用它算的。所以营养成分表第一行的エネルギー $\approx$ 蛋白质 $\times$ 4 + 脂肪 $\times$ 9 + 碳水 $\times$ 4。**能量是三大营养素的总和，脂肪只是其中一项**。这是全章唯一需要记住的公式。

大白话

大白话：能量是公司全年营收，脂肪是其中一条产品线。营收高不一定这条线贡献大，这条线砍掉也不等于公司不赚钱——糖和蛋白还在进账。

验算一遍：以沙拉鸡为例

拿第九章的老朋友练手。一块サラダチキンの标签（每 100 克）：蛋白质 22.5 克、脂肪 1.2 克、碳水 0.9 克、标称能量 105 千卡。套公式： $22.5 \times 4 + 1.2 \times 9 + 0.9 \times 4 \approx 104$

千卡——和标称的 105 几乎分毫不差。

这个心算值两个钱。第一，它让你对任何一张陌生标签都能验算（标签允许有小幅误差，差个 10%~20% 属正常，但差一倍必是看错单位）。第二，它能拆出**脂肪供能比**：脂肪 $\times 9 \div$ 总能量，就是这口食物的热量里有多大比例是油贡献的。沙拉鸡的脂肪供能比约 10%——干净的蛋白质。再看一根香肠（ウインナー）：蛋白质约 13 克、脂肪约 26 克、能量约 315 千卡，脂肪供能比 **约 74%**——它名字里带肉，实际上是穿着肠衣的油。

两个经典错觉，都是没分清这两行

错觉一：低脂=低热量。糖的脂肪含量是零，热量每克 4 千卡。「脂肪 0」大字印在包装上的果冻饮料、加糖无脂酸奶、果汁——脂肪那行确实干净，能量那行照样让你胖。脂肪只是三条进账管线之一，堵死一条，另外两条照样灌。第二章说过味噌煮鲭鱼是糖水鱼，用的就是这个原理。

错觉二：高脂=高热量（按实际吃进去的量）。牛油果每 100 克脂肪约 18 克，听起来很油，但因为水分多，能量只有约 187 千卡——比同重量的米饭高不了多少。反过来，薯片脂肪约 35 克、能量约 554 千卡，真正的凶器是「高脂 $\times$ 脱水 $\times$ 停不下嘴」。判断热量要同时看脂肪率和含水量，只盯脂肪一行会被两种相反的坑各骗一次。

现在回头看第四章那句「A5 霜降是脂肪认证」就更清楚了：霜降和牛每 100 克脂肪能冲到 50 克， $\times 9$ 就是 450 千卡——那一口贵肉的能量表里，八成以上是脂肪产品线贡献的。赤身毛毛肉脂肪不到 10 克，能量砍半，蛋白质一分不少。

那长胖的到底是能量、脂肪，还是蛋白质？

这是被问得最多的问题，先给直接答案：**让身体长脂肪的直接原因是能量盈余**——吃进去的总账长期大于烧掉的总账，差额才会被存起来。顿顿低脂但糖吃到盈余，照样长（错觉一）；反过来总账不超标，身体没有多余的账可入。所以「管总账」永远是对的，エネルギー那行永远是第一行。

但「都是能量」不等于「三种能量一样危险」。同样是 100 千卡的盈余，三种营养素入库时交的**转化税**完全不同：

- **脂肪：几乎免税。**食物脂肪存成你的体脂，化学上几乎是搬家，损耗只有 0%~3%。吃 100 千卡的油，约 97 千卡能原样进仓库。
- **碳水：小额税，走偏门。**消化吸收花掉约 5%~10%。而且多余的碳水主要不是直接变成脂肪——它「插队先烧」，把你本来要烧掉的体脂挤回仓库。绕一道手，效果一样是存脂。
- **蛋白质：重税。**光是消化吸收就要烧掉 20%~30%（这个损耗叫食物热效应，就是「吃东西本身也费能量」）。剩下的氨基酸要真变成脂肪，得先脱氨、再绕一条又贵又慢的合成路径，身体轻易不走。100 千卡的蛋白质盈余，能进仓库的往往大打折扣。

大白话

大白话：能量盈余决定「要不要存」，营养素种类决定「能存进去多少」。同样是多赚的钱——脂肪是现金，直接进保险柜；碳水是把别人的存款挤出去；蛋白质要过好几道手续费，到手所剩无几。

这正是全书推荐高蛋白的会计学理由：蛋白质是三种营养素里**最难变成你身上脂肪**的一种——单价便宜（每克 4 千卡）、税费最高，还最顶饱；而脂肪的账最狠：单价最贵（9 千卡）、几乎免税、最不顶饱。所以下次有人争论「长胖到底赖油还是赖糖」，你可以给出那个两边都不爱听的答案：**赖总账，但脂肪这条产品线的账最容易做大**——这也是为什么要用脂肪×9 去查账。

看表日语（这两行的读法）

- エネルギー（えねるぎー）——能量，单位 kcal。减脂期唯一要盯的总数。
- 脂質（ししつ）——脂肪，单位克。×9 就是它对能量的贡献。
- 低脂肪（ていしぼう）——包装上的「低脂」标识。看到了请立刻翻去看糖那行。

在东京怎么用这个技能

- **便利店货架对比法：**同类拿两袋，先比エネルギー（注意基准单位是不是一样，这是第十二章的坑），再用脂質×9 估油的比例。十秒钟，蛋黄酱拌的土豆沙拉和鸡胸沙拉谁该放回货架，一目了然。
- **蛋黄酱时刻：**マヨネーズ每 100 克脂肪约 75 克、能量约 700 千卡，脂肪供能比约 96%——它不是调料，是液态的油。挤一条（约 15 克）就是 100 千卡。「カロリーーフ」版

砍半后仍约 350 千卡，还是油。

- **外食估算法**：菜单没标签时，用「看得见的油」估脂肪：炒菜挂油约 10 克、炸物吸油约 10~20 克、沙拉酱一勺约 12 克。克数×9，就是这道菜标签上不会写的隐形热量。

看似健康其实是坑（两行之隔版）

- **「脂肪ゼロ」的含糖饮料和果冻**：脂肪那行是 0，能量全靠糖。零脂肪不等于零热量，更不等于吃不胖。
- **无脂加糖酸奶**：脱脂之后口感垮了，厂家用糖补。脂肪从 3 克降到 0，糖从 4 克涨到 12 克——总能量反而更高。要买就买プレーン（无糖原味），自己控制甜度。
- **「カロリーオフ」但没说清什么 off**：日本标识规则允许相对自家普通版减 25% 以上就标「オフ」——减完依然可以很高。看绝对值，别看广告词。
- **谷物棒／グラノーラ**：燕麦坚果都是低脂好名声，但黏合它们的是糖浆和油。一根谷物棒的脂肪供能比常在 40% 以上，它是甜点，不是麦片。

总结成一行：**能量是你要管的总账，脂肪是总账里单价最贵的科目（每克 9 千卡）——管总账看エネルギー，查账用脂質×9。**至于这两行上下的其他各行、以及旁边那张原材料名表都在说什么，就是下一章的事了。

第十二章·成分表：每一行都是干什么的

第十一章拆开了营养成分表的头两行。这一章把整张表讲完——以及它旁边那张经常被忽略的「原材料名」。日本每个包装背面其实有两张表，回答两个不同的问题：**原材料名回答「这东西是用什么做的」，营养成分表示回答「它进了你的身体会变成什么」**。会读这两张表，便利店货架对你就没有秘密了。

原材料名：顺序本身就是信息

原材料名（げんざいりょうめい）是配料表，日本《食品表示法》强制规定：所有原料**按用量从多到少排列**，最多的是水就水在最前。这一条规则让配料表变成了一个诚实度检测仪——你只需要看前三名。

实战对比：两瓶酸奶摆在一起。プレーン（无糖原味）的原材料名只有一个词：**生乳**。加糖款的原材料名是「生乳、砂糖、乳製品、香料」——砂糖排第二，意味着它是这瓶酸奶里第二多的东西。再看第十章说的花生酱：好款只有「落花生」三个字；加糖款是「落花生、砂糖、植物油脂」。配料表前三名里出现**砂糖、植物油脂、果糖ぶどう糖液糖（果葡糖浆，一种便宜的工业甜味剂）**，这个食品的主要成分就是糖或油，不管它名字叫什么。

大白话

大白话：配料表是按「投票权重」排序的名单，排第一的才是这包东西的「本体」。名字印在正面，真相排在背面。

配料表里那些化学名词是干什么的

配料表后半截常跟着一串括号里的化学名。它们不是神秘物质，绝大多数是这几类**加工工具**：

- **乳化剂**：让油和水不分离（蛋黄酱、咖啡奶精的质地靠它）。
- **增粘剂·安定剂**：增稠定型，让果冻像果冻、饮料口感「厚」。

- **甘味料**（アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロース等）：无糖饮料甜味的来源，热量几乎为零。
- **保存料**（ソルビン酸等）・**酸化防止剤**：防腐、防油脂哈喇。
- **pH調整剤**：调酸度，抑菌兼调口感。
- **着色料・香料**：管颜色和气味的。

对它们的态度应该是不恐慌、但会利用：日本法定剂量内的添加剂安全性有充分审查，无需看见化学名就扔回去。但配料表有一个朴素规律——**越长，说明这包东西被加工得越远**，离「原型食物」越远。一根沙拉鸡的配料表三行结束，一根廉价蛋白棒的配料表能排十行，这就是差距本身。

营养成分表示：五行各自管一件事

营养成分表示（えいようせいぶんひょうじ）是法定五行（饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇等属自愿标注，多数不标），每一行管一件事：

- **エネルギー**：总热量，减脂期唯一要盯的总账（第十一章）。
- **たんぱく質**：蛋白质克数。本书读者的第一行——挑蛋白食品看它和能量的比值。
- **脂質**：脂肪克数。 $\times 9$ 是它对总热量的贡献。
- **炭水化物**：注意它是个**合计项**，等于糖質（会被吸收的糖与淀粉）加食物纖維（穿肠而过的膳食纤维）。有些标签把糖質和食物纖維单列，减糖的人看「糖質」，别看「炭水化物」。
- **食塩相当量**：盐，克。日本已统一换算成盐直接标出；只有老式标「ナトリウム（钠）」毫克数的才需要换算： $\text{钠毫克} \times 2.54 \div 1000 = \text{盐克数}$ 。

包装正面的广告语也受规则约束，可破译：「糖質ゼロ」指每 100 克（饮料每 100 毫升）糖质不足 0.5 克；「糖質オフ／低糖」指 ≤ 5 克（饮料 ≤ 2.5 克）。所以糖质ゼロ不等于热量ゼロ——第十一章的脂肪科目还在照常进账。

最大的陷阱不在表里，在表头：基准单位

营养成分表的数字永远跟着一个基准走，而基准是厂家选的：「每 100 克」「每份（1 食分）」「每个」「每袋」都合法。陷阱全在这里：

- **饮料按 100 毫升标。**可乐每 100 毫升 45 千卡，看着温和；一瓶 500 毫升喝完是 225 千卡。看到饮料标签先乘以容量。
- **「1 食分」由厂家定义。**一袋零食按「每份」标 150 千卡，而一份是半袋——整袋吃完 300 千卡。点心、薯片是重灾区。
- **对比要同单位。**拿两袋坚果比价签前，先确认两张标签都是每 100 克，否则所有比较无效。

顺带一个保命项：アレルギー表示（过敏原标识）。日本强制标注 8 种特定原材料——虾、蟹、核桃、荞麦、蛋、乳、花生、小麦，另有 20 种推荐标注。有过敏史的人，这张小表比营养成分表重要得多。

看表日语

- 原材料名（げんざいりょうめい）——配料表，按用量降序。
- たんぱく質（たんぱくしつ）——蛋白质。
- 糖質（とうしつ）——会被吸收的碳水，减糖者看这个。
- 食塩相当量（しょくえんそうとうりょう）——含盐量。

看似健康其实是坑（标签版）

- **「糖質ゼロ」啤酒和点心：**糖质确实 <0.5 克，但酒精每克 7 千卡、点心里的油脂照常。糖质ゼロ $\neq$ 吃不胖，只看一行就会被另一行收税。
- **蛋白棒的配料表第一名是巧克力：**第九章说过「蛋白质 ≥ 15 克、糖 ≤ 10 克才合格」，现在你知道去哪核实了——营养成分表看数字，原材料名看本质，两关都要过。
- **「果汁 100%」：**配料表干净（只有浓缩果汁），但糖质每 100 毫升 10 克起步，一瓶下去 50 克糖。它配料表没撒谎，是糖本来就长在水果里。
- **按「每枚」标的小饼干：**一枚 50 千卡很无辜，一袋 12 枚。厂家赌的就是你不做乘法。

最后给一个十秒读表流程，以后每拿起一包陌生食品走一遍：① **看表头基准单位** → ② **看エネルギー** → ③ **看たんぱく質够不够格** → ④ **脂質 $\times 9$ 估油占比** → ⑤ **瞟一眼原材料名前三名**。十秒之后，这包东西对你就没有营销、只剩成分了——这本书想教你的，说到底就是这一双眼睛。

