



PAO  
ARTS CENTER

# 如何在 美國超市 購物

【家裡的營養廚房】  
包氏文化中心營養廚藝課  
第一期



## 本期大綱

- 波士頓常見美國超市簡介
- 常見超市關鍵詞中英文對照
- 帶你讀懂營養標籤
- 常見美國蔬菜及烹飪方法簡介





# 波士頓及周邊地區常見美國超市

以下資料改編于  
@波士頓留學生網  
【乾貨】關於波士頓超市



TARGET





- 地址：1620 Tremont St, Boston, MA 02120 (等)
- 波士頓最常見的大型美國超市。超市裡有藥房，取藥買藥非常方便。
- 特色：平價超市



- 地址：341 Harrison Ave, Boston, MA 02118 (等)
- 波士頓最常見的連鎖商店，規模從小到大都有。可以取藥，打疫苗
- 特色：便利。24小時營業。優惠券。物價差別大。可以拍證件照，和曬相片。



- 地址：301 Falls Blvd, Quincy, MA 02169 (等)
- 產品最全的超市。可以買到一些其他超市無法買到的東西
- 特色：產品齊全。網購便利。價格低廉。



- 地址：1341 Boylston St, Boston, MA 02215 (等)
- 自助式雜貨店。從吃穿用到玩具電器，家居用品，家具，各種工具，什麼類型的東西都有。
- 特色：種類多，營業時間長。網購便利。



- 地址：200 Legacy Blvd, Dedham, MA 02026 (等)
- 會員制連鎖超市。因為店鋪佔地大，一般坐標比較偏遠，需要有車才可以去到。不提供購物袋。
- 特色：品種多分量大。大包裝（家庭裝）。需要交年費辦理會員。性價比高。



- 地址：53 Huntington Ave, Boston, MA 02199（等）
- 明亮乾淨且商品種類齊全。大概十點關門。如果你追求便宜吃到飽，這家超市是個很好的選擇。
- 特色：日常折扣和酒。便宜水果，生鮮。半成品食物和熟食在晚上關門前也都會有打折促銷。



- 地址： 8 Summer St, Boston, MA 02110
- 位於市中心Downtown Crossing, 交通方便。這家超市生鮮為輔，以熟食和半成品菜為主。
- 特色： 多元風味的熟食，酒類，新鮮沙拉





- 地址：899 Boylston St, Boston, MA 02115
- 消费者满意度最佳，诉求天然环保，各种食材非常新鲜。
- 特色：自营商品。价格亲民的高端有机食品、非转基因食品是最大特点。豐富多樣的零食。然而沒有會員卡和折扣。



- 地址：348 Harrison Ave, Boston, MA 02118 (等)
- 超市圈的名牌貨，號稱一切絕對健康，比 Trader Joe's 還出名。主打新鮮天然以及有機無添加的上流超市。
- 特色：貴。無高度人工添加的全天然食品。有機食品。甜點。

# 指示牌



## 超市選購小貼士

- 很多超市會在週三減價，可以記住不同超市的減價時間
- 確定要去哪家超市，並做好購買筆記（可標註英文，方便詢問超市售貨員）
- 超市一般分為：蔬果生鮮區，熟食區，冷藏區，乾貨區，生活區，可閱讀商品貨櫃的指示牌（一般會掛在天花板）具體尋找所需食品
- 有些超市會提供掃碼看價格的機器/代步購物，可以聯繫超市工作人員使用
- 如果超市有會員制，可以申請成為會員，能夠拿到超市傳單，和相應的折扣卷



# 常見超市關鍵詞中英文對照

# 超市購物常見用語

Could you tell me where the ... is?  
請問您能告訴我（某樣商品）在哪裡嗎？

I' d like...

我想要（某樣商品）

Could I have a carrier bag, please?  
請給我一個購物袋可以嗎？

Could I have another carrier bag, please?

可以多給我一個袋子嗎？

Do you need help? / How can I help you?

你需要幫助嗎？ / 我能幫到你什麼？

Do you need any help packing?

您需要幫忙裝袋嗎？

Cash only

只收現金

Accepted Credit Card

接受信用卡支付



# 常見超市用語中英文對照

以下資料改編于  
@新東方英語  
美國超市英語詞彙匯總貼  
更多詞彙請於包氏文藝中心官  
網下載文檔

Direction/Guide 指示牌

Plastic Bag 塑料袋

Paper Bag 紙袋

Shopping Cart 購物車

Shopping Basket 購物籃

Mobility Scooter 代步車

Salesman/Saleswoman 售貨員

Staff 員工

Checkout 收銀處

Vegetable 蔬菜

Fruit 水果

Meat 肉類

Seafood 海鮮

Dairy 乳製品

Cans 罐裝食品

Drinks 酒水類

Season 調味品

Bread Counter 麵包櫃檯

Pastry 甜點

Salad Bar 沙拉區

Meat Section 肉類區

Frozen Food Section 冷凍食品區

# 1. “多多益善”類

- Fortified: 強化
- Enriched: 豐富
- Added: 添加
- Extra: 額外
- Plus: 額外, 更多的

\*Extra, plus: 比普通的要多10%



## 2. 少而精

- Low sugar: 低糖的
- Low fat: 低脂肪
- Low Sodium/Salt: 低鹽的
- Reduced sugar: 少糖的
- Reduced fat: 少脂肪的
- Reduced sodium/salt: 少鹽的

\*Reduced 比常規產品少25%的特定營養素。

Light 輕 (輕) 比普通產品少至少50%

\* (如果少於50%的卡路里來自脂肪, 則少1/3卡路里)

Sugar-free: 無糖

fat-free: 無脂肪  
Salt/Sodium-free: 無鹽

\*此處的“無”指的是少於0.5g  
真正一點也沒有的是 “No-營養素”

### 3. 果汁類

- Fruit drink：水果飲品
- Fruit Punch:混合果汁
- Fruit Juice：果汁
- 100% Fruit Juice：百分之一百純果汁



## 4. 全麥 或 純天然

- Made with wheat, rye, or multigrain:  
用小麥，黑麥或雜糧製
- Whole Grain:全穀物
- Natural:天然
- 100% All Natural:純天然
- No Preservatives:無防腐劑





# 5. 有機

- Organic: 有機的
- Organically grown: 有機種植
- pesticide-free: 無農藥
- no artificial ingredients: 沒有人工成分
- Certified Organically Grown: 認證有機種植

## 6. 健康脂肪與不健康脂肪

- saturated fat : 飽和脂肪酸
- trans fat : 反式脂肪酸
- Monounsaturated fat : 單不飽和脂肪酸
- polyunsaturated fat : 多不飽和脂肪酸





# 如何讀懂營養標籤？

每餐食用份量及本包裝包含多少食用份量

1. Serving Information

2. Calories

每一份食用份量包含的能量 ( 熱量 · 卡路里 )

3. Nutrients  
各種營養素

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (227g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 850mg	<b>37%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 34g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

4. Quick Guide to percent Daily Value (%DV)

- 5% or less is **low**
- 20% or more is **high**

簡略每日營養素參考值百分比

- 5%或者以下是“低”
- 20%或以上是“高”

# Serving Information

## 食用份量信息

- 1 serving size = 1份
- 份量是指測量的食物量-1杯, 1片, 1茶匙等。是標準化單位。
- 每種食物密度不同, 1 oz=28g, 1 tablespoon=15ml, 1 teaspoon=5ml
- Servings per container 是本包裝含有的分量, 如一個包裝裡含有兩個 servings, 您將一個包裝吃完時, 熱量和營養都需要乘以2

1	1 cup	250ml
2	1/2 cup	125ml
3	1/3 cup	85ml
4	1/4 cup	60ml
5	1 tbsp (1 table spoon, 1汤匙)	15ml
6	1 tsp (1 tea spoon, 1茶匙)	5ml
7	1/2 tsp (1/2 tea spoon, 1/2茶匙)	2.5ml
8	1/4 tsp (1/4 tea spoon, 1/4茶匙)	1.25ml



1/2 cup	1 oz	1 Tbsp	1 tsp	3 oz	1 cup
---------	------	--------	-------	------	-------



# Calories

## 能量/熱量/卡路里

- 這指的是你吃了一個serving獲得的熱量。由脂肪，蛋白質和碳水化合物提供。
- 一個serving提供<40卡路里，被視為低熱量，如一片麵包
- 一個serving提供~100卡路里，被視為中等熱量，如一杯酸奶
- 一個serving提供>400卡路里，被視為高熱量，如一碗意大利麵
- Empty calories: 指含有高熱量，卻缺乏營養素（如維生素，礦物質）等的食物，即我們俗稱的垃圾食物。

# Nutrients

## 營養素

一般按由多到少的順序排列

限制營養素往往用**黃色底色**標註：

- × 脂肪 (Fat)
- × 飽和脂肪 (Saturated Fat)
- × 反式脂肪 (Trans Fat)
- × 膽固醇 (Cholesterol)
- × 納/鹽分 (Sodium)

控制攝入營養素往往用**白色底色**標註：

- 糖 (Sugar)
- 蛋白質 (Protein)
- 碳水化合物 (Carbohydrate)

推薦攝入營養素往往用**藍色底色**標註：

- ✓ 膳食纖維 (Dietary Fiber)
- ✓ 維生素D (Vitamin D)
- ✓ 鈣 (Calcium)
- ✓ 鐵 (Iron)
- ✓ 鉀 (Potassium)
- ✓ 維生素A (Vitamin A)
- ✓ 維生素C (Vitamin C)

# Percent Daily Value

## 每日營養素參考值百分比

- DV%就是Daily Value，這個百分比是明確給出了本包裝食品提供的各類營養素，佔人體每日所需（以2000卡路里來算）的百分比值。
- 一般來說，%DV小於5%的營養素可認為含量較低，大於20%則算較高。
- 舉例：一份（Serving）牛奶（240ml）含有人體所需鈣質的30%，同時專家建議成年人一天應攝入1000mg的鈣才達到100%DV

即：一杯牛奶有提供：30% DV=300mg 鈣

\*假如一天攝入2500卡路里，那麼就需要1250mg鈣質才達到100%DV，而此時300mg鈣只佔比24%

# 常見的美國蔬菜&烹飪方法



Kale  
羽衣甘藍



Collard  
greens  
甘藍葉菜



Swiss chard  
瑞士甜菜



Mustard  
greens  
芥末菜



Turnip  
greens  
蘿蔔青菜



Beet greens  
甜菜葉

# 羽衣甘藍(Kale)

- 可以用來炒食、涼拌、做湯，也可以用其配上各色蔬菜製成沙拉。
- 但最常見的做法卻是拿烤箱烤，撒上鹽和胡椒，做法很簡單，味道也很棒，香酥似海苔，且入口即化，用它代替薯片爆米花等垃圾食品，健康又美味。



美國美食美酒



美國美食美酒



# 甘藍葉菜 (Collard Green)

- 甘藍葉菜是高纖維蔬菜，同時也含有豐富的維生素和錳，鈣，對身體非常有益。在美國，它最常見的做法是切碎後拌沙拉或者與熏製醃製過的肉類燉煮。喜歡中式吃法的，可以嘗試一下把葉子切小放蒜清炒，也可以當做配菜炒牛肉





# 瑞士甜菜 (Swiss chard)

- 多葉蔬菜，內涵豐富的胡蘿蔔素
- 新鮮的年輕甜菜可以生吃沙拉。成熟的甜菜葉和莖通常是煮熟的（如在 pizzoccheri 中）或炒的；苦味隨著烹飪而消失，留下精緻的味道，比煮熟的菠菜更精緻。
- 大家可以將其切碎後爆香蒜蓉，先炒莖部至略軟再下 葉子加鹽炒勻，等到一整捆菜塌縮到盤子可以裝下的程度起鍋就好。



# 蕪菁 (Turnip Greens)

- 蕪菁的根和葉子都可以食用，通常大家只吃球莖。生吃不僅可以維持清脆、鮮甜的口感，還能避免維生素在烹調過程中流失。也可以用來燉菜或是煲湯。
- 法國人在燉羊肉時特別喜歡加蕪菁，跟羊肉一起燉的蕪菁味道十分鮮美，足以讓那些最討厭蕪菁的人回心轉意。



# 甜菜(Beet)

- 甜菜在國內主要用於製糖，少有直接食用，其實甜菜用來普遍烹食，味道也非常好。很容易消化，營養豐富，具有降低血壓，提高耐力，對抗對抗，抗癌特性，促進排毒，高纖維等特性，有助於提高食慾，對頭痛也有緩解之效。
- 甜菜多用來生吃，涼拌，加糖醋調味酸甜味或者加鹽，辣椒等調味鹹，辣等口味。
- 涼拌之前用鹽醃一會再用清水沖淨鹽分注入甜菜口感更爽脆。
- 可用來為食物著色





# 抱子甘藍(brussels Sprouts)


- 抱子甘藍的小葉球蛋白質的含量很高，居甘藍類蔬菜之首，維生素C和微量元素硒的含量也較高。甘藍類大多數都需要先加少量油鹽焯水，一方面去掉苦味，一方面保持葉色翠綠。然後改刀，用培根油炒即可。西式吃法，或拌成沙拉，或烤後當做配菜。



美國美食美酒



美國美食美酒

- 
- 感謝大家的耐心!
  - 我們將在下週三與大家不見不散!
  - **如有任何疑問歡迎联系，何姑娘 617-542-7458**