



美国樱桃干

法国进口全脂牛奶

香蕉牛奶

莱家威化

泰国苏梅椰子片

越南面包干

乐芝士 粒酪香+坚果

阿尔卑斯特浓牛奶棒糖

Snacks

换个世界去旅游

又到春游踏青时。

见惯了三月小阳春的上海人，终于又见到已经有点陌生的阳光，再宅的人也忍不住要背起背包走出屋子，去享受与大自然的亲密接触。只是，今年纠结，这背包里该放进些什么小零食？如果还是去年的可乐薯片，那么，你OUT了。今年，你可以有最潮的选择，放眼世界，换上新的美味装进自己的双肩包，看着锦溪的小桥流水，喝着韩国的饮品，品着荷兰的小食……不一样的感受吧？

■文| 萍踪无影 范颖菲 ■图| 资料

可乐OUT, 换香蕉牛奶

踏青装备中，水是必不可少的。对于大多数人来说，可乐是最常见选择，水量大的，还会选择那种大桶的，好几斤，好比负重野营。晚上回家，体力耗尽，一头扎在床上。

其实，耗尽体力的还不是可乐的负重，长途郊游本来就是体力的考验，平时坐办公室，很少运动，在郊外的阳光下尽情奔跑，适当补充些营养成分很有必要。网友们一致认为，没有营养价值的可乐，OUT。

春游季节风靡微博的是一款叫Binggrae宾格瑞的香蕉牛奶，包装很迷你，营养价值很高，是韩国便利店最畅销的饮品，深得韩国年轻人和儿童的喜爱，凡是韩国旅游归来的朋友都会大力推荐。

这款饮品选用高品质韩国牛奶和新鲜的香蕉果泥。香蕉的香甜配上牛奶的顺滑，喝起来口感很醇厚，但并不厚重，反而很清新。200毫升的利乐包装更方便携带。所以在旅途中，当你疲惫乏力时，喝上一口清甜的香蕉牛奶，不仅能够解一时之口，更能帮你补充能量。

传统蜜饯OUT, 换酸甜果干

中国人春游和外国人旅游其实不是一个概念。老外喜欢风土人情，喜欢玩文化。可咱是礼仪文化之邦，遍地都是文化。所以，阳春三月的出游不叫旅游，叫踏青。顾名思义，就是与大自然亲密接触。所以，中国人总把旅游看成一个节日，这个节日，不要思考工作，不要做作业。于是大多数人的春游行囊中，多了糖果蜜饯等各色零食。

但传统蜜饯是以腌制为基本手段的，即使制作工艺很卫生，但新鲜水果腌制后，其营养成分的流失变性是毋庸置疑的，因此，“OUT”。

可以替代的是酸酸甜甜的水果干，网上最走红的是美国Kirkland柯可蓝天然樱桃干（车厘子干），这款美国进口的樱桃干由新鲜采摘的樱桃制成。这些酸酸的，丰满的，多汁的樱桃非常可口而且非常健康。开袋即食，方便携带也易保存。嘴巴闲着的时候含一颗，没胃口的时候含一颗，特殊的水果香甜，更为丰富的营养价值，成为人们旅途伴侣。

薯片OUT, 换即食奶酪

薯片是美国人的最爱，一筒筒的薯片，成就了美国多少沙发土豆，为减肥公司带来了无数生意。但是，垃圾食品的魅力实在是难以抵挡，香气诱人，味道爽口，吃一口，你就想吃第二口，直至将这一筒或一包薯片消灭。不过，这种只有热量没有营养的东西，任何人理智的时候，都会说，“OUT”。

与薯片恰好相反，奶酪是低热量高营养，只是传统奶酪只适合厨房烹饪，不能作为小吃，随身携带也不方便。

现在白领中流行的是乐芝士粒酪香，骰子大小的方块，多种口味，随身携带。可以边走边在嘴里含一块，体味奶香丝丝流进喉咙；也可以在草地上席地而坐，用奶酪配饼干，或者配新鲜水果，好一顿丰盛的户外下午茶。

方便面OUT, 换威化饼干

方便面真是叫人又爱又恨的东西，大家都知道方便面油炸的，有防腐剂，还是舍不得放手。结果，方便面得意地大涨其价。古人踏青自带饭食，今人踏青一桶方便面。不过，很多人已经意识到这是个不良的选择，在今年的春游食单上，方便面OUT。

本来，对付旅行当中饥肠辘辘的时候，多普通的饼干，味道平平，多吃无益。网友推荐了意大利Loacker莱家粒酪威化饼干。

这款来自意大利的威化饼干却有所不同。迷你的小方块造型就已经非常讨喜，也方便在旅途中食用。还有提拉米苏、香草、巧克力、榛子等多种口味可供选择，可以满足不同人的需求，也可以让你“翻花样”品尝。另外，这款饼干含糖量及脂肪量低，怕胖的女生也不需要过分担心。密封包装，封口处还自带胶贴，一次吃不完再贴起来，不用担心受潮。