

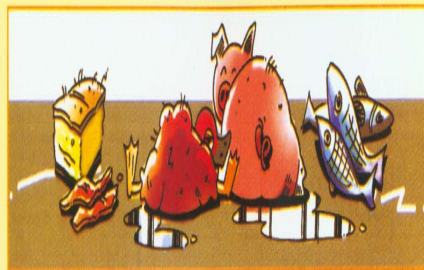
成人均衡飲食建議量

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3~6碗	每碗：飯一碗(200公克)； 或中型饅頭一個； 或土司麵包四片。
奶類	1~2杯	每杯：牛奶一杯(240c.c.) 發酵乳一杯(240c.c.) 乳酪一片(約30公克)
蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩 (約30公克)或豆腐一塊(100公克)；或豆漿一杯(240c.c.)或蛋一個。
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩(約100公克)
水果類	2個	每個：中型橘子一個(100公克) 或番石榴一個。
油脂類	2~3湯匙	每湯匙：一湯匙油(15公克)



可見的脂肪

肉類：肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮。



脂肪類：奶油、牛、豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油。



不可見的脂肪

五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、蛋糕、綠豆糕、沙琪瑪、燒餅。



豆類：面筋、麵筋泡、油豆腐、豆腐泡。



油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、瓜子、腰果、開心果。



水果類：酪梨、橄欖、椰子肉。



奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。



魚、肉、蛋類：香腸、家禽家畜肉、火腿、熱狗、蛋黃、肉酥、魚卵。



其他：油炸食品、油條、炸雞、薯條。

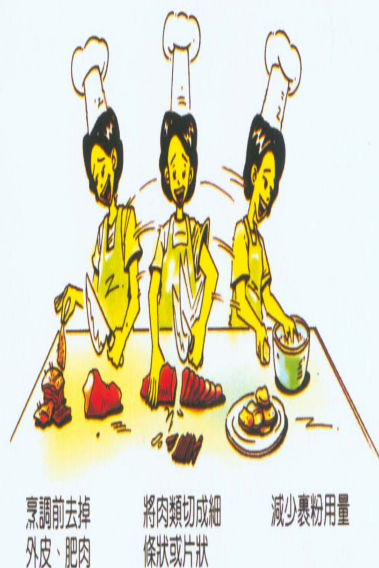


降低脂肪的烹調製備原則與技巧

-----選擇適當材料



-----選擇適當的處理方式



-----選擇適合的烹調方式

