

在家輕鬆做～藜麥海鮮沙拉～

材料：煮熟藜麥20克，白煮蛋1顆，小黃瓜一條，萵苣50克，牛番茄1顆，蝦子燙熟5尾

調味料：蘋果醋2茶匙，沙拉油1茶匙，柳橙半顆，醬油1茶匙

作法：

- 1.生菜剝成小塊、小黃瓜切片、番茄切丁。
- 2.調味料用小碟子拌勻。
- 3.準備一個沙拉碗，將生菜跟海鮮拌入，再淋上醬汁即完成。



自我評量(是非題)

- 1.降低油脂攝取，烹調方式可選擇烤、滷、煮。
- 2.秋刀魚屬於低脂蛋白質食物。

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署-食品代換表2019
- 2.臨床營養學：膳食療養學(第一冊)。陳淑娟(2013)，四版一刷。時新出版有限公司。

制定日期：2009年

修訂日期：2020年6月(第六版)

編碼：7640-單張-中文-022-06

題號	1	2
解答	O	X

請寫下您的問題：

低油新『煮』張



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL


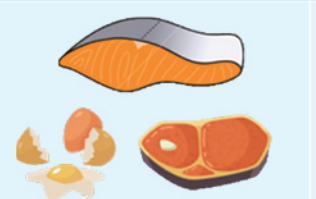
衛教單張



一、食材選擇

脂肪量由少至多：去皮雞肉、魚肉 < 豬肉 < 牛肉

- ◎ 雞肉部位：雞胸肉 < 雞腿肉 < 雞翅
- ◎ 魚肉部位：魚背 < 魚肚
- ◎ 豬肉部位：前、後腿肉 < 里肌 < 五花 < 梅花 < 豬腳
- ◎ 牛肉部位：牛腿肉 < 牛腱 < 牛小排

低脂 (55大卡/份) 脂肪3克以下	中脂 (75大卡/份) 脂肪5克	高脂 (120大卡/份) 脂肪10克以上
淡水魚類、海鮮 (蝦仁、花枝)、豬 大里肌、雞胸肉、 雞腿、豆腐、豆漿	鮭魚、比目魚、豬 小排、雞翅、鴨 賞、豬內臟、油豆 腐、素火腿	秋刀魚、牛肉條、 雞心、豬肉酥、百 頁豆腐、豬蹄膀、 梅花肉、香腸、臘 肉、熱狗
		

二、烹調器具

使用可以定量的器具，如量匙，來控制油的使用量；
善用烹調工具減油：不沾鍋、微波爐、氣炸鍋。



三、烹調方式

低油烹調法 蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌

高油烹調法 煎、炸、爆、紅燒、糖醋、裹粉炸




四、認識油脂

種類	來源
飽和脂肪酸	豬油、牛油、椰子油
反式脂肪酸	瑪琪琳、烤酥油、糕餅等
單元不飽和脂肪酸	橄欖油、苦茶油、芥菜油
多元不飽和脂肪酸	大豆油、玉米油、葵花子油
Omega-3脂肪酸	鮭魚、鯖魚

減少使用含飽和脂肪酸及反式脂肪酸的油脂。

五、減油小撇步

1. 調味減少醬料使用如：沙茶醬、干島醬、美奶滋等，利用香料或新鮮食材來提味，如：醋、胡椒、孜然粉、檸檬、蔥、蒜。
2. 小心隱藏的油脂
如：雞絲麵、火鍋料，蛋糕、中式糕餅、燒餅、油條。
3. 去除多餘脂肪去皮、去筋。
4. 食物過水，少淋肉汁。