

## 食物選擇表

食物類別	可食	忌食
乳類及其製品	脫脂奶、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品如：煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
五穀根莖類	米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘藷、馬鈴薯、芋頭、紅綠豆等。	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等；各種加油製作的麵食如燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
肉類蛋類	家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。 家禽：去皮家禽，如雞胸肉、雞腿、雞肉、鴨肉等。 水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱈魚、虱目魚、鯉魚、紅白鯧、白帶魚、烏賊、螃蟹、鱈、干貝、牡蠣、海參等。 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等(如食用蛋黃量有不適者，儘量少用。)	家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、牛腩等。 家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。 水產：魚卵、包餡魚丸、魚餃、鱈魚、河鱔、蟹黃、蝦卵、蝦球、或罐頭食品等。 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚鬆等。
豆類及麵筋製品	豆製品：如豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆漿、豆醬等。麵筋製品：如烤麸、麵腸等。	油豆包、油麵筋泡、油炸豆腐包等。
蔬菜類	新鮮蔬菜。	
水果類	少量含油脂外其他皆可	酪梨、橄欖、椰子肉。
點心類	蘇打餅乾、營養口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕。	蛋捲、餅乾(除蘇打餅乾、營養口糧之外)、蛋糕、派、各種中西點，如十層糕、核桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等。八寶飯、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、花生湯、芝麻糊。
調味品	鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、番茄醬等。	蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬等。
其他	蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯等。	奶精、油炸粉、炸蠶豆、芝麻、爆玉米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁霜、牛奶糖、巧克力等；堅果類，如瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁。

## 低油飲食



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0004(2)

義大醫療財團法人 20X20cm 2016.05印製 2016.02修訂


**義大醫療財團法人** 編印  
**E-DA HEALTHCARE GROUP**

## 低油飲食

1. 少量多餐。
2. 肉類宜選用瘦肉，旁邊附著之油脂及皮層應全部切除。
3. 瘦肉中亦含有一些看不見的油脂，選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
4. 烹調時應多選用蒸、煮、燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法。
5. 多利用刺激性較低的調味品，（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蔥、蒜、番茄醬）或芫荽，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
6. 禁用油炸方式烹調，如用煎、炒方式製作時，選用少量植物油為宜。
7. 滷肉、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除。烤雞或烤肉醬汁及紅燒肉的濃湯均含高量油脂應禁用。
8. 腸胃不適者應少食用易產氣食物，如洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
9. 在外用餐時，應儘量選用清燉、涼拌的食物，調味用油類（如：香油、麻油、奶油、沙拉醬）應儘量避免。
10. 食物選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
11. 若長期使用低油飲食者，應適當補充脂溶性維生素A、D、E、K。
12. 當胰臟、膽囊炎，腹瀉及其他脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之急病急性發作時，宜先禁食，採清流質 → 流質 → 軟質 → 一般飲食。

