



# 攝取量的估計

2012.9.24

台大生化科技系 陳乃琦助理

# 份量估計



2

- 你自己做飲食記錄時，如何估量？
- 以便當為例，如何估量？
- 為自己親人管理飲食，你會怎麼教「量」？

# 份量估計-標準餐具



3

## 使用工具



標準碗

用於五穀根莖類  
蔬菜類、水果類



手

用於蛋豆  
魚肉類



免洗湯匙

用於奶類、五穀根莖類  
、油脂類、糖



260cc杯子

用於豆漿  
、奶類

# 飲食 份量 估算

□ 用**飯碗**呈現的有：

1. 所有的**蔬菜**及**水果**
2. 絕大部分的全穀根莖類

□ 用**手**來呈現的有：

1. 所有的**魚**及**肉類**（雞、鴨、豬、牛羊）

□ 用**湯匙**呈現的有：

1. 粉類食物（**奶粉**、麥粉、五穀粉及肉鬆、魚鬆、小魚乾、吻仔魚）
2. **堅果類**：花生、瓜子、腰果

用湯匙比用筷子  
方便的食物

# 1份全穀根莖類



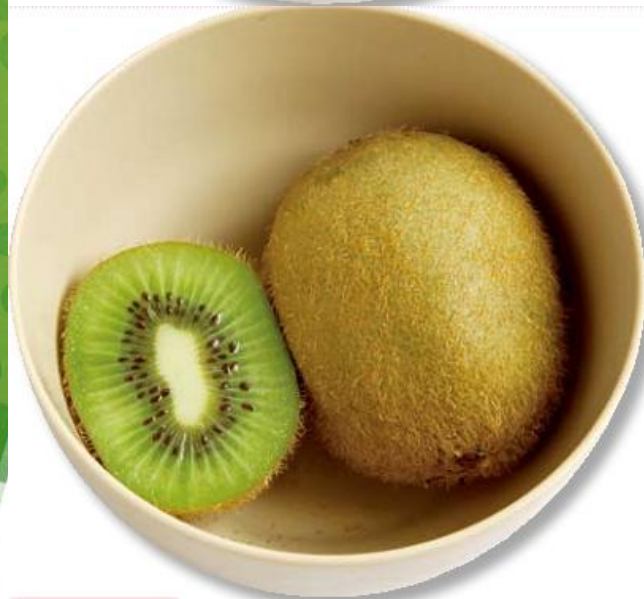
以上圖片節錄自食物份量輕圖典·三采文化

# 1份蔬菜



以上圖片節錄自食物份量輕圖典·三采文化

# 1份水果類



以上圖片節錄自食物份量輕圖典·三采文化

# 1份全穀根莖類



以上圖片節錄自食物份量輕圖典·三采文化



# 1份肉魚類



以上圖片節錄自食物份量輕圖典·三采文化

1 份油脂及堅果種子類



奶油



杏仁果



美乃滋



花生醬

以上圖片節錄自食物份量輕圖典·三采文化

6兩大

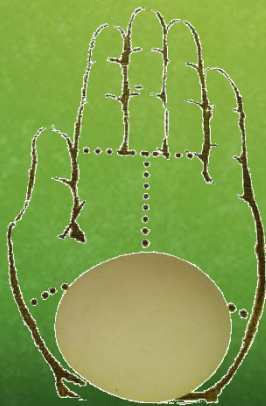
5兩大

4兩大

3兩大



# 一兩肉



# 份量估計-常用餐具標定



13

飲食管理服務第一步：

## 客戶個人常用餐具標定

- 團體：常用餐具vs.標準餐具的「匯率」
- VIP：幫客戶完成常用餐具容量標定

# 飲食記錄注意事項：



14

- 建食譜要記得調味料，  
飲食紀錄要記得飲料、水
  
- 外食不知食譜怎麼辦？
  - 以看得到的材料紀錄
  - 問老闆
  - 參考網站上的公用食譜
  - 參考食譜書、網路食譜

# 飲食記錄注意事項：



15

## □ 現成食譜的使用 韭黃牛肉絲

### □ 藏在作法中的材料

### □ 湯or飯加水了嗎？

### □ 米或麵的吸水量

米:水的吸水量約:  
濕麵條:水=1:0.5

### □ 泡水的吸水量:

冬粉:水=1:3 , 米  
糯米:水= 100:10

### □ 「油」、「滷汁」

【材 料】

<a href="#">韭黃</a>	400公克
<a href="#">牛肉</a>	150公克
<a href="#">薑絲</a>	15公克
<a href="#">辣椒絲</a>	15公克
<a href="#">太白粉</a>	適量

【調味料】

<a href="#">A.鹽</a>	1/2小匙
<a href="#">糖</a>	1/4小匙
<a href="#">雞粉</a>	1/2小匙
<a href="#">白胡椒粉</a>	1/2小匙
<a href="#">米酒</a>	1大匙
<a href="#">B.水</a>	60cc
<a href="#">香油</a>	適量
<a href="#">太白粉水</a>	適量

+1 0  
f 推薦

【做 法】

- 1.韭黃洗淨切段；牛肉切絲並均勻裹上太白粉，備用。
- 2.熱鍋，倒入適量沙拉油，放入薑絲、辣椒絲、牛肉絲爆香。
- 3.於作法2的鍋中加入水拌炒一下，續加入調味料A調味。
- 4.加入作法1的韭黃段炒勻，再以太白粉水勾薄芡並灑入香油即可。

# 作業



16

- 作業一: **每週**2日(平日&假日)飲食紀錄  
· 1個月後看飲食追蹤圖  
請維持正常飲食,如實記錄!!
- 作業二:設計飲食記錄單,並教一位親友進行書面飲食記錄