

怎麼吃最少油

- ✦ 選擇適當材料
- ✦ 選擇適當的處理方式
- ✦ 選擇適合的烹調方式

一. 選擇適當的材料

- ✎ 選擇脂肪量較少的肉類
- ✎ 避免使用絞肉類半成品
- ✎ 多增加蔬菜量
- ✎ 選新鮮的油
- ✎ 選用低脂食品

二. 選擇適當的處理方式

- ✚ 烹調前去掉外皮、肥肉
- ✚ 將肉類切成細條狀或片狀
- ✚ 減少裹粉用量

三. 選擇適合的烹調方式

- ✚ 使用減少用油量的烹調器具
- ✚ 多蒸煮、少油炸
- ✚ 減少高油脂材料的份量
- ✚ 使用替代的低脂醬汁
- ✚ 清湯較濃湯好
- ✚ 湯汁去油才使用