

附件 1. 大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊



教育部學校
衛生資訊網



大專校院推動
增加攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊下載位置

目錄

第一章 認識食用油脂	1
第一節 食用油脂	2
第二節 脂肪酸	4
第三節 飲食中的油脂來源.....	6
第四節 油脂對健康的影響.....	9
第二章 油脂的建議攝取量及攝取現況	15
第一節 油脂的攝取現況.....	16
第二節 油脂的建議攝取量及注意事項	19
第三章 如何聰明降低油脂攝取	23
第一節 各類型食物含油量高低比較	24
第二節 自行烹煮的原則與技巧	26
第三節 外食選購的原則與技巧	32
第四章 常見問與答(Q&A)	38
第五章 活動方案及簡易食譜	50
第一節 活動方案	51
第二節 簡易食譜	57
第六章 教學教材	62
第一節 教學簡報檔	63
第二節 教學評估前後測問卷.....	84
第七章 常用資源	90
參考文獻	93

附件 2. 簡易食譜 - 大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊 (57 頁)

食譜 1. 義式微波彩椒魚片
(1人份)

材料

魴魚片 105公克
(或其他白肉魚)

青椒、紅椒、
黃椒共 50公克

橄欖油 2茶匙

鹽少許



作法

1. 魚片切片後兩面都抹鹽，稍微醃漬約一分鐘。
2. 放進微波爐用中強火先微波3分鐘，再翻面微波1分30秒。
3. 彩椒洗淨、切絲，放在加熱好的魚片上並淋上橄欖油，也可灑上黑胡椒。
4. 放入微波爐以中強火加熱1分鐘。



食譜 2. 台式萬用麻油蔬菜拌醬

材料

薑泥½茶匙
芝麻油1茶匙
醋1茶匙
醬油1茶匙
熱開水1茶匙
二號砂糖½茶匙

作法

- 將食材及調味料攪拌均勻即可。
- 可用在燙青菜、涼拌菜等，作法：
1. 青菜洗淨、切段，放入悶燒罐。
 2. 加入沸水至八分滿，蓋上蓋子搖晃約30秒，將水濾出。
 3. 再加入沸水至八分滿，蓋上蓋子，搖晃均勻，燜7-8分鐘，將水濾出。
 4. 倒出裝盤後加入萬用麻油蔬菜拌醬，攪拌均勻。



食譜 3. 普羅旺斯野菇雞起司燉飯 (2人份)

材料

雞肉 150公克
洋蔥 ¼ 個
大蒜 1粒
各種菇類 共 100~120公克
大麥仁40公克
橄欖油2茶匙
普羅旺斯香料少許
乳酪絲30公克，或起司片2片
鹽少許
胡椒少許
糙米120公克

作法

1. 糙米及大麥仁一起洗淨，浸泡水中1小時後瀝乾備用。
2. 洋蔥、大蒜、菇菇們切碎備用。
3. 雞肉切丁，加入少許鹽及胡椒，攪拌均勻備用。
4. 1.5米杯的水加入電鍋外鍋，內鍋加入約2茶匙的橄欖油，放入洋蔥、大蒜，蓋上鍋蓋，按下加熱鍵。
5. 聞到香氣時，打開鍋蓋翻炒攪拌，依序加入菇菇們、普羅旺斯香料、鹽後拌炒。
6. 放入糙米及大麥仁及1~1.1杯水，攪拌均勻，蓋上鍋蓋等電鍋跳起。
7. 打開電鍋，攪拌均勻，將飯盛入碗中，趁熱放上乳酪絲（或起司片），撒上胡椒即可。



附件 3. 健康減油烹調法 - 聰明攝取食用油脂教學簡報

健康減油烹調法

器具使用



挑選不沾鍋、烤箱、微波爐等不需或減少用油的器具，並用量匙量取烹調用油，以管控用量。

前處理技巧

去除肥肉與皮，食材不切太細，以減少吸油面積。



烹調用油



選擇不飽和脂肪酸含量高的植物油，如：大豆油、橄欖油、葵花油等。

烹調技巧

1. 滷肉或湯品放涼或冷藏後去除油脂。
 2. 熬湯時以蘿蔔、玉米等蔬菜取代大骨。
 3. 煮咖哩時以咖哩粉等香料取代咖哩塊。
- ↪ 可加入馬鈴薯、南瓜、香蕉泥、蘋果泥增加稠度。



附件 4. 聰明減油 Tips - 聰明攝取食用油脂教學簡報

聰明減油 Tips



多原態少加工

選擇新鮮原態食材，
少吃糕餅類、丸餃類等加工調理食品



先選植物蛋白質、魚類、低脂肉

以豆腐、豆干等植物性蛋白質、魚類、海鮮及
低脂肉品(如：家禽)等，取代五花肉、絞肉、
霜降肉等高脂肉類



烹調要少油

以清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌等烹調方式為主，
避免經油炸、油煎、糖醋、勾芡的料理，
少用沾醬及抹醬，如沙拉醬、千島醬、凱薩醬、沙茶醬等

