

## 低渣飲食食物選擇建議表

食物類別	可食	不可食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
肉魚類	煮爛的魚、家禽肉等	未去皮筋之肉類及油炸、油煎的肉、 雞胗、牛筋
蛋類	除油炸、煎外其他各種烹調法製作之 各類蛋類	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的蛋
豆類及其製品	加工精緻的豆製品、如豆漿、豆腐、 豆花等	油炸過的豆製品及未加工的豆類如 黃豆、綠豆、紅豆等
五穀根莖類	精緻穀類及其製品、如白米飯、白麵 條、白吐司等	米糠、糙米、燕麥、麥麩、玉米、 全麥麵包、黑麵包、地瓜、芋頭
蔬菜類	無	纖維過多的蔬菜、如竹筍、芹菜、 蔬菜的梗、莖及老葉、未烹調的蔬菜
水果類	各種過濾果汁	未過濾之果汁及棗子、黑棗、番石榴
油脂類	各種植物油、動物及其製品	堅果類如腰果、花生、核桃、杏仁、 栗子等
點心類	清蒸蛋糕	加水果及堅果類及忌食之食物製成之 餅乾及蛋糕；油膩過甜之點心 如沙琪瑪、綠豆糕、八寶飯等
其他		刺激性調味品、油膩調味太濃的湯、 加果粒之果醬蜜餞等