

# 低油飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2009年11月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

## **定 義**

每日飲食中的脂肪量小於 50 公克，其餘的營養素，如醣類、蛋白質、維生素、礦物質等均足以達到人體健康需要量的一種飲食。

## **目 的**

限制飲食中脂肪的攝取量，以降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血中脂質濃度。

## **適用症狀**

1. 胰臟炎。
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
3. 高脂蛋白血症第 I、V 型。
4. 乳糜胸(chylothorax)。
5. 腹瀉及其他造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

## **一般原則**

1. 選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
2. 瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，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。
3. 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
4. 禁用油炸方式烹調食物，如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用；烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。
5. 如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類（如：

麻油、奶油、沙拉醬等) 應儘量避免。

6. 食物的選擇要均衡，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。

7. 長期使用低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素A、D、E、K。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
乳類及其製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 脫脂奶、低脂奶及其製品。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全脂奶及其製品：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。</li> </ul>
肉、魚、蛋類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、鎖管、河螃蟹、(毛蟹)、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參、脆丸等。</li> <li>• 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。</li> <li>• 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。</li> <li>• 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水產：魚卵、魚丸(有餡)、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃(有餡)、蝦球、或罐頭食品等。</li> <li>• 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。</li> <li>• 家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。</li> <li>• 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、魚醬等。</li> </ul>
豆類及麵筋製品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆類，如：毛豆、黃豆、黑豆等。</li> <li>• 豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆漿等。</li> <li>• 麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炸豆腐、炸豆腸、炸腐衣、油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。</li> </ul>

五穀根莖類	<ul style="list-style-type: none"> <li>米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等。</li> <li>紅豆、綠豆等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。</li> <li>各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。</li> </ul>
蔬 菜 類	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮蔬菜。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無</li> </ul>
水 果 類	<ul style="list-style-type: none"> <li>除少數含油的水果外均可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酪梨、橄欖、椰子肉。</li> </ul>
點 心 類	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蛋捲、餅干、蛋糕、派、各式中西點，如：乳酪蛋糕、千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類，八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。</li> </ul>
調 味 品	<ul style="list-style-type: none"> <li>鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。</li> </ul>
其 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。</li> </ul>

參考資料：行政院衛生署食品衛生處

## 供應型態

1. 一天供應三正餐。
2. 午、晚餐的青菜以水煮青菜供應之，半葷菜則以豆製品取代肉類。
3. 頭等餐第四道菜以素菜供應。
4. 烹調不採用油炸、油煎方式，且以低脂奶取代鮮奶供應。

## 一日食譜舉例

早餐：茶葉蛋

炒小白菜

菜心

午餐：清蒸魚

素炒三丁

燙莧菜

水果一個

晚餐：去皮烤雞排

涼拌素雞

燙菠菜

# 減脂秘笈

2001年6月高雄榮總營養室公布  
2009年11月高雄榮總營養室修正  
2013年12月高雄榮總營養室修正  
2015年11月高雄榮總營養室修正

## 脂肪放大鏡

### 一、可見的脂肪

可見的脂肪是用肉眼就可以看到的脂肪部份，如牛肉中分布白色條紋即為脂肪。

- 1.肉類：肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮
- 2.脂肪類：奶油、牛油、豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油

### 二、不可見的脂肪

不可見的脂肪為肉眼不能看到的脂肪部份，主要是因為這些食物中含有磷脂類，而磷脂類對水及油都有很強的親和力，把脂肪很均勻的分布在食物中，所以看不到脂肪。

- 1.五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、燒餅、蛋糕、沙其瑪、綠豆糕。
- 2.奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
- 3.魚、肉、蛋類：香腸、火腿、熱狗，蛋黃，家禽家畜肉、肉酥、魚卵。
- 4.豆類：麵糰、麵筋泡、油豆腐、豆腐泡。
- 5.水果類：酪梨、橄欖、椰子肉。
- 6.油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬。
- 7.堅果類：瓜子、腰果、開心果。
- 8.其他：油炸食品，油條、炸雞、薯條。

## 降低脂肪攝取的進食小妙招

### 1.以米飯等五穀類為主食

吃飯配菜，而不是吃菜配飯。

### 2.牛奶的脂肪可減少

喝牛奶時，選用脫脂奶，如覺得脫脂奶無味，無法一下子改變，可以先改成低脂奶，或以半杯或三分之一全脂奶混合脫脂奶一起喝，再慢慢增加脫脂奶的量。

### 3.可見的脂肪不要吃

吃肉或裹粉油炸的食物時，有皮去皮，吃瘦不吃肥。吃蛋糕時去掉外層及夾層中的奶油或鮮奶油裝飾。

#### 4.額外油脂不要加

吃麵包時不要塗奶油、花生醬或改用含脂肪量低的果醬；吃麵時不要加過多的香油、麻油或沙茶醬。

#### 5.糕餅點心要節制

通常點心類的食品都是高油、高糖、高熱量，所以一定要節制食用。例如：粽子、月餅、喜餅、綠豆糕、蛋黃酥等。

#### 6.多選用植物性蛋白質食物

以毛豆、黃豆及一些豆製品取代部份的肉，這些植物性蛋白質來源的食物含不飽和脂肪酸，不含膽固醇，而且纖維含量比較高。

#### 7.多吃蔬菜

每日最好能吃三碟蔬菜，不但含有膳食纖維可以增加飽足感，而且可提供維生素及礦物質等營養素。

#### 8.食用新鮮水果

新鮮水果含豐富維生素C及膳食纖維，若打成果汁，因需要水果量多，通常一杯果汁是由三個新鮮水果打成的(如：柳丁汁)，會提高熱量，且在過濾時會把部份膳食纖維過濾掉，所以果汁不宜代替水果。

#### 9.先吃菜再吃肉

把進餐順序改成先吃菜再吃肉，不但可以增加蔬菜攝食量，還可以減少肉的食用量。

#### 10.喝湯時撈掉浮油

在排骨湯、雞湯中最容易出現浮油，食用前最好先將浮油撈掉，以減少脂肪攝取。

#### 11.吃湯麵時不要把湯喝完

麵攤的湯麵通常都有加肉燥、香油來增加滋味，所以最好先將浮油撈掉或不要將湯全部喝完，以免攝取過多的油脂。

#### 12.減少油包的使用

吃市售調理食品或速食麵時，所附的油包可斟酌使用，不需全部用完。

### 降低脂肪攝取量的烹調製備原則與技巧

#### 一、選擇適當材料以降低脂肪量

### 1.選擇脂肪量較少的肉類：

雞肉的脂肪量較豬肉、牛肉少，故可多選擇雞肉。另外，豬肉、牛肉等畜肉，其部位不同，脂肪含量也會有差異。如豬前後腿肉、里肌肉所含脂肪量較五花肉、梅花肉低；牛腿肉、牛腱所含脂肪量也較牛小排低。因此，在烹煮肉類時，可選擇脂肪含量較少的部位。

### 2.選用低脂產品：

市面上的食品有些有低脂產品，如低脂或脫脂牛奶、低脂冰淇淋、低脂沙拉醬、水漬鮪魚罐頭等，其脂肪量較原有全脂牛奶、冰淇淋、沙拉醬、油漬鮪魚罐頭等要低，烹調時風味變化也並不大，是很好的替代品。

### 3.避免使用半成品：

市售半成品如魚餃、蝦餃、蛋餃等餃類、丸子、油炸食物等脂肪量較高，盡量少使用，若自己製作食物，可調整做法，使脂肪量減少。如自製丸子，可採用低脂絞肉加入蔬菜、豆腐等，即可降低脂肪量。

### 4.多增加蔬菜量：

多使用高纖維材料(如蔬菜、水果、豆類、蒟蒻.....等)來增加份量，減少肉用量，除可減少脂肪，也可提供飽足感。

### 5.選好油：

少使用奶油、豬油等飽和脂肪酸高的油脂烹調，但當炒菜或菜餚中需添加油脂時，可用橄欖油、高油酸紅花籽油、芥花油等飽和脂肪酸較低的油脂。

## 二、降低脂肪攝取量的前處理方式

### 1.烹調前去掉外皮、肥肉：

家禽的外皮通常含有較高的脂肪量，若在烹煮前去掉外皮，可減少脂肪的攝取。在烹調肉類時，若先將可見之肥肉去除，亦可減少脂肪。

### 2.將肉類切成細條、丁或片狀：

少吃大塊肉，如牛排、豬排、焗肉、雞塊等，可將肉類切成細條、丁或片狀，與蔬菜一起烹調成半葷素的菜，可減少肉的使用量，也可增加份量感，因此食入的脂肪量會比用大塊肉少。另外，在切肉的時候也可一併去除肥肉，使脂肪量降低。

### 3.減少裹粉用量：

市面上的香酥油炸食品通常都經過多層裹粉再油炸，裹粉再炸的食物，其吸油量很高，所含的熱量常比未裹粉油炸的同樣食物高出兩倍，因此自己製作豬排、魚排、雞排時，可改成沾薄薄一層太白粉或蛋液，再以較少油量煎熟。

### 三、降低脂肪攝取量的烹調方式

#### 1.使用可減少用油量的烹調用具：

如不沾鍋、烤箱、微波爐。

#### 2.多蒸煮、少油炸：

盡量採用低油烹調法，可減少脂肪的攝取。如：蒸、煮、烤、滷、凍、涼拌、燙、燉、涮、燒、燜。盡量避免油炸食物，因為會增加額外的脂肪量。在烤肉類、魚或其他禽肉時，可把架子墊高，使流出的脂肪不會再流回食物中。

#### 3.減少高脂材料的份量：

如果可不用脂肪，就盡量不要用；若一定需加脂肪含量高的食物，可將用料份量減少一半。如一道菜的食譜中列出50克腰果，只要加25克就好。

#### 4.清湯好，選好湯：

選用清湯代替濃湯，且多採用清水煮湯，因為高湯大多使用肉類或骨頭熬製而成，會額外增加脂肪量，且湯中盡量少放排骨及其他肉類。若煮西式濃湯時，可加入玉米澱粉或麵粉增加其濃稠度，少用奶油。

#### 5.湯汁去油才使用：

紅燒肉、粉蒸小排或以肉類或骨頭所熬出的高湯，均會有脂肪溶出；若在烹煮後先將湯放在冰箱冷藏一夜，待脂肪浮出凝固後去除上層浮油，再食用或使用，可降低脂肪量。燉、滷肉類亦可用同樣的方法去油。

#### 6.使用替代的醬汁：

製作生菜或水果沙拉時，以凝態的優格或檸檬汁、醋替代美奶滋或沙拉醬。當烤肉需塗調味醬或菜餚有淋汁時，可使用如酒、蕃茄醬等無脂調味料，或使用無脂牛肉或雞肉清湯取代原有的淋汁。

摘自：行政院衛生署食品衛生處



# 低油飲食外食原則

2001年6月高雄榮總營養室公布

2009年11月高雄榮總營養室修正

2013年12月高雄榮總營養室修正

2015年11月高雄榮總營養室修正

## 中式餐會中降低脂肪攝取的飲食原則與技巧

### 1. 堅果類少吃：

未上菜前的瓜子、花生及冷盤中的松子、核桃、腰果盡量不吃。

### 2. 多吃蔬菜：

出門前先吃些含高纖維的蔬菜增加飽足感，以減少宴會中的飲食量。用餐時並多吃每道菜的「配角」，如盤飾之青江菜、油菜、生菜等；但蔬菜如有勾芡湯汁，應先將湯汁滴乾，以減少脂肪的攝取。

### 3. 勾芡食物少吃：

勾芡食物，如魚翅羹、鮑魚羹等，含有大量的太白粉及油，應盡量少吃，否則應先將湯汁瀝乾後再食用。切勿將湯汁泡飯，因為湯汁中多含大量的脂肪。

### 4. 高油烹調或脂肪含量高的食物少吃：

佛跳牆、五更腸旺等高油烹調食物，碎肉丸、獅子頭、蝦丸、火腿等動物性脂肪含量高的食品，應當少吃。可多選擇蒸魚、冷盤或清燉的菜餚食用。若湯或菜餚中含大量浮油，應撈去浮油再食用。中式餐會中多油炸食品或油酥類點心，應盡量避免。

### 5. 不必每道肉都吃：

可每兩道菜選擇一種自己較喜歡吃的菜吃就好，不必每道菜都吃，因為每道菜都吃的話，肉類的攝取量一定會超過。而雞肉、鴨肉可選擇骨頭較多的部分食用，因為剝去骨頭後實際上吃到的份量並不多，如此會有較多的滿足感。

## 西式宴會中降低脂肪攝取的飲食原則與技巧

### 1. 主食類：

可以小餐包或法國麵包作為主食來源，不要抹奶油。盡量少食用大蒜麵包，因其含油量較高。可選擇烤馬鈴薯或米飯、通心麵，不要選炸薯條，且吃烤馬鈴薯時盡量少

加奶油、酸奶油或培根。

## 2.主菜類：

肉類方面以海鮮和雞肉為較佳的選擇，因其含油量較少，份量也較小。牛排因脂肪含量較海鮮或雞肉多，其份量也大，每週以不超過一次為原則。肉類的烹調方式，可以烤的為主，不要選擇油炸或焗的。亦可選擇有豆類、米、雞或魚為主材料的主菜(沒有添加乳酪)，如雞肉墨西哥烤餅、西班牙海鮮飯、烤魚、檸檬汁煮魚等。另外，從菜名也可判斷其中的材料，如「白汁」代表奶油汁，「焗」則表加入奶油或起士一起烹調，「派」則多為酥皮；因此，當主菜中有乳酪(起士)、奶油等材料或以焗方式烹調之菜餚，脂肪含量較高，如法式乳酪蒸旗魚、維也納風味奶油鮭魚片、法式乳酪洋蔥湯、雞肉奶油青花菜、蝦仁燴奶油炒飯、焗雞派、奶油什錦海鮮焗通心粉等，應盡量避免食用。

## 3.湯汁類：

西餐的湯大致可分為濃湯和清湯兩大類，濃湯在製作時是以大量麵粉及牛油(或奶油)調製而成，脂肪含量極高，所以應盡量選擇清湯為宜。喝濃湯僅喝一、兩口即可；酥皮湯上之酥皮脂肪含量極高，宜避免食用。

## 4.沙拉類：

生菜可多吃，但不要使用沙拉醬。調味用的沙拉醬多為油、糖、蛋等調製而成的，所以最好少選已調味的生菜沙拉；沙拉醬可用醋、檸檬汁或水果(如橘子汁、百香果汁)製的醬汁代替，或選用少許義大利式沙拉醬(少量油、醋、鹽、胡椒調和而成的)。也可請侍者交代廚房少放沙拉醬，或沙拉醬不要直接淋在沙拉上，放置一旁即可。

## 5.飲料類：

不要點已加入奶精或鮮奶油的飲料(如冰咖啡、卡布其諾咖啡、美式咖啡)，自己在飲茶或咖啡時也盡量避免奶精或鮮奶油，可改用鮮奶或低脂鮮奶替代。

## 其它外食情境下的飲食原則與技巧

### 一、日本料理

#### 1.生鮮類

通常生魚片、手捲及壽司的製備不需要再多添加脂肪，但是要注意其中所用的食材可能是高脂肪的材料，例如鮭魚、鯖魚、鮪魚等，而蝦卵、魚卵的膽固醇含量也非常高，應該盡量避免食用。

#### 2.燒物(燒烤食物)

烤物通常也不需要另外添加脂肪，有時更可以使食物中的脂肪流出，但是秋刀魚、鰻魚等日本料理中常烤的魚類，其脂肪含量較高，應該少選用。要注意烹調時避免不要烤焦，因為烤焦的食物中含有致癌性。

### 3.揚物(油炸食物)

另外，日本料理中的炸物通常是以裹粉再油炸，如炸明蝦、炸茄子、炸豬排等，所含脂肪量也很高，也應盡少食用，或剝了裹粉再吃。同樣的材料可選擇使用涼拌、烤、燙等方式的菜餚，如海鮮沙拉、大和沙拉、豬肉串燒等。

### 4.蒸物(碗蒸食物)

茶碗蒸的主要材料為雞蛋，吃一碗茶碗蒸等於吃下一個雞蛋的量，因此，需多加注意膽固醇的攝取不量過量。

### 5.拉麵(麵類)

日本料理的拉麵大多是以涼拌或水煮方式居多，但是仍有少數是以炒的形式，如：大和炒麵、炒烏龍麵等。有些日本料理店為適合中國人的口味，會加入多量油炒拉麵，此時需注意是否太油，食用時也需先將湯汁瀝乾再食用。

### 6.湯

傳統的日本湯類大多清淡無油，也是不錯的選擇，但是味噌等調味料的含鈉量較高，要多加注意。

## 二、火鍋

### 1.湯頭：

可用白菜、白蘿蔔、高麗菜等蔬菜或用蝦米代替骨頭熬湯。若用骨頭熬湯時，則需去除浮在湯上的油脂再食用。在飲用火鍋湯時，也要先將上面的浮油撈掉再喝。

### 2.火鍋料：

多選擇魚、雞肉或海鮮等脂肪含量較低的肉類或芋頭、玉米、冬粉等主食為主材料，豬肉、牛肉、羊肉淺嚐即可，但小心海鮮食物通常含較多的膽固醇，仍不可食用過量。

### 3.加工火鍋料：

加工火鍋料(如魚餃、蛋餃、貢丸等)通常含較多的脂肪，煮火鍋時應盡量選擇天然的食物為佳；食用火鍋時蔬菜要多於肉類，可避免肉類攝食過多，且可增加纖維含量。

### 4.沾料：

沾食用的沙茶醬、花生醬、芝麻醬所含脂肪較高，可先將上層油脂倒掉再使用，並盡量避免再添加蛋黃；或可減少沙茶醬的用量，另加入蔥、香菜、醋、大蒜、檸檬、九

層塔、薑等香料增加風味。

摘自：行政院衛生署食品衛生處