

彩色版

原著 女子醫藥大學校長
醫學博士

香川 綾編

食品營養調配指南



中華民國六十九年十二月初版發行

主編者：林 耕 年
出版者：吳 主 和
發行所：復 文 書 局
台 南 市 東 門 路 4 2 1 巷 2 8 號
電話：(062) 370003 郵政劃撥：32104

FUH-WEN BOOKSELLERS

NO 28 LANE 421 DONG-MEN ROAD
TAINAN TAIWAN REPUBLIC
OF CHINA
TEL: (062) 370003

行政院新聞局登記證局版台業字第0370號

版權所有



請勿翻印

平裝 60 元 精裝 元



食品營養調配指南 目錄

利用「四群點數法」簡易的計劃日常膳食的營養.....	2
同一食品群中的“1點”在不同食品之組合與選擇法.....	4
營養計劃 利用熱量點數來控制飲食之熱量.....	6
各種食品重量的計算方法.....	8
依據熱量點數調配膳食之例子.....	10
本書的使用法.....	12
食品 1 點 (80大卡) 重量的照片	
第 1 群 乳・乳製品／卵.....	14
第 2 群 魚貝類 A 群.....	16
魚貝類 B 群.....	22
魚貝類 C 群.....	26
肉類 A・B 群.....	28
肉類 C 群.....	30
豆・豆製品.....	34
第 3 群 綠黃色蔬菜.....	38
淡色蔬菜.....	40
餐館膳食的熱量點數.....	70
食品 1 點重量的一覽表.....	76
台灣常用食品的營養成分.....	84
芋類.....	46
水果類.....	48
第 4 群 穀物.....	52
砂糖.....	56
油脂.....	58
種實.....	60
糕菓.....	62
嗜好品・嗜好飲料・調味料.....	66
嗜好飲料.....	68

利用「四群點數法」簡易的計劃日常膳食的營養

本法是一種簡單的日常飲食物之種類及量的計算方法，可增進健康生活的膳食法——所謂「四群點數法」。由此，不難知道食品營養的根本知識。

方法如下四點：

①依食品的营养特徵分成以下四群（食品群）。以第一群、第二群、第三群分別命名之，如圖所示。

②食品之重量以80大卡為一點（熱量點數）表示之。

③每天必需食用之食品的量，凡第一群到第四群的各群食品均用熱量點數表示之。

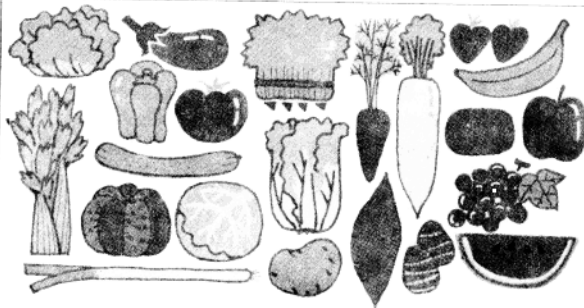
④每天20點（1600大卡）是四群點數法的基本熱量點數。在此範圍內，第一群需3點（乳、乳製品2點，卵類1點），第二群需3點（魚介、肉類2點，豆及豆製品1點），第三群需3點（蔬菜1點，芋類1點，水果1點），第四群需11點（穀物8點，砂糖1點，油脂2點）等。

以上之說明可參看右表，圖表中詳述各群之食品種類，並提供「食品20點組合之例」可供參考。若決定了食品熱量點數之分配後，就可自由選擇食品。

	第1群 乳、乳製品/ 卵	♥ 第2群 魚貝、肉類/ 豆、豆製品
食 品		
營 養 的 特 徵	營養完全的重要食品群。含有優良之蛋白質、脂質、鈣、維生素 B ₂ 及其他等。 為一種優先必食的食品。乳、乳製品、卵均屬之。	構成人體肌肉、血液的食品群。 亦為良質蛋白質之來源，其他含有脂質、維生素 A、B ₁ 、B ₂ 鈣質等。魚貝類、肉類、豆及豆製品等均屬之。若以魚貝類、肉類、豆類各為1點來分類，則可把此群分成A、B、C三群。
食 品 的 組 合 例		

利用「四群點數法」簡易地計劃日常膳食的營養

♣ 第3群 蔬菜/薯類/水果



調節人體生理的食品群。含有維生素A、B₁、B₂、C、礦物質、纖維素等。

蔬菜、薯類、水果等均屬之。

蔬菜分成綠黃色蔬菜（胡蘿蔔素含1,000IU以上）及淡色蔬菜（1,000IU以下）二種。而海藻類之熱量雖吾人不能利用，但礦物質、纖維特多，亦屬此類。

◆ 第4群 穀物/砂糖/油脂/其他之嗜好品

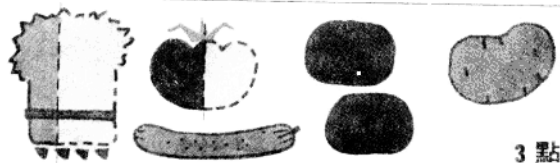


可以增加體力及體溫之熱量源食品群。

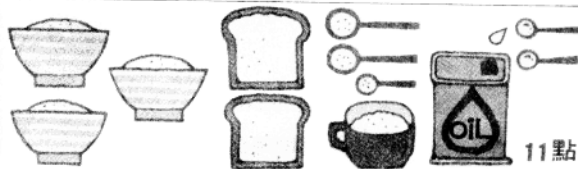
含有糖質、澱粉、脂質等。

穀物、砂糖、油脂、糕餅、種實（銀杏、栗、落花生等）、嗜好品（果醬、果糕等）、嗜好飲料（酒精、碳酸飲料等）均屬之。

每天熱量點數以穀物、砂糖、油脂為主。



3 點

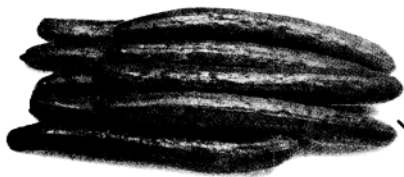


11 點

同一食品群中的“1點”在不同食品之組合與選擇法

♣ 第三群 體積大小的利用法

小黃瓜 一點=900克



同一點之分量，體積較大之蔬菜

食慾不振或不喜食蔬菜者

胡蘿蔔 一點=160克



減肥者或容易有空腹感者

同一點之分量，體積較小之蔬菜，可增加滿腹感。

蔬菜“一點”分量的選擇法：

- ① 一點分量的蔬菜不必祇食用一種，可將種種蔬菜選擇配合食用。
- ② 蔬菜燒煮之後體積減少，此時維生素類受損，纖維性質變軟。故蔬菜實有生食之必要，然生食時體積又太大，故食用時應生與熟二者互相調配利用。

◆ 第四群 必要且優先的食品

此群食物是每天膳食中需要量最多，且不可缺乏者，如穀物、砂糖、油脂等為每天熱量的主要來源。

• 油脂

油脂的特徵是“一點”的重量少，留在胃中之時間長。故在膳食中食用少量即可得高的熱量，應注意不可過量。

油脂可分為植物性油脂及動物性油脂兩種。植物性油脂中含有亞麻油酸可助血液中膽固醇類的減少，人進入中年以後，容易肥胖，此時應減少含用膽固醇及中性脂肪含量多的食物。

• 糖菓、碳酸飲料 酒類

這些食物亦為熱量的來源之一，除熱量外少有其其他的營養價值。所以在第4群食物中，若食用此類食物較多時，應減少一般穀物及砂糖之食用量，可利用熱量點數法酌減之。

• 決定自身合適的熱量點數

為要維持健康，營養量必不能過多亦不能太少，成年人及減肥者最重要的就是如何防止食物熱量的超過。

吾人每天所需要的熱量因男女、年齡、勞動的程度，身高及體重的差異而有不同，每個人均有極大之差別。

了解自身的因素之後，再配合四群點數法，依熱量點數（膳食之量）為決定之原則。

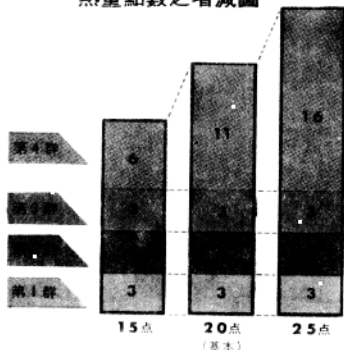
• 如何決定呢？

以20點為基本熱量點數，而後依自身條件再做酌量之增減。

右頁之圖可供吾人身高體重比例之參考判斷。在標準體重範圍內的人以20點為標準，若肥胖的人則熱量點數應在20點以下。

“20點”是一般主婦，輕勞動的女性成人所適當的熱量點數，激烈勞動的男性應高於20點。

熱量點數之增減圖



成長期的兒童，因須供給成長所需之蛋白質的充分量，故第一群之乳、乳製品應增為“4點”。

• 熱量點數之增減方法？

上圖表示熱量點數增減的方法。圖中第一群到第三群均為3點，合計共9點，改變的祇有第四群。由此可知，依自身條件之不同，祇要改變第四群之熱量點數即

可。

• 由圖中找你的體重範圍

由圖中找出你身高及體重的橫縱軸之位置，再依線找出兩直線之交點，即可發現體重之範圍。

若體重之範圍在A及D域之中，應接受醫師之診斷醫治才可。

• 控制體重的方法。

熱量點數過多則體重增加，反之，過少則體重減少。若熱點數適當則體重將會維持正常不變，若體重不加以適當之控制，是會影響健康的。

①標準體重的人

熱量點數為20點的基本點數。依此為準，若體重再有增減時，那麼熱量點數亦要靈活增減，以便吾人維持現有之體重為目的。

②肥胖的人

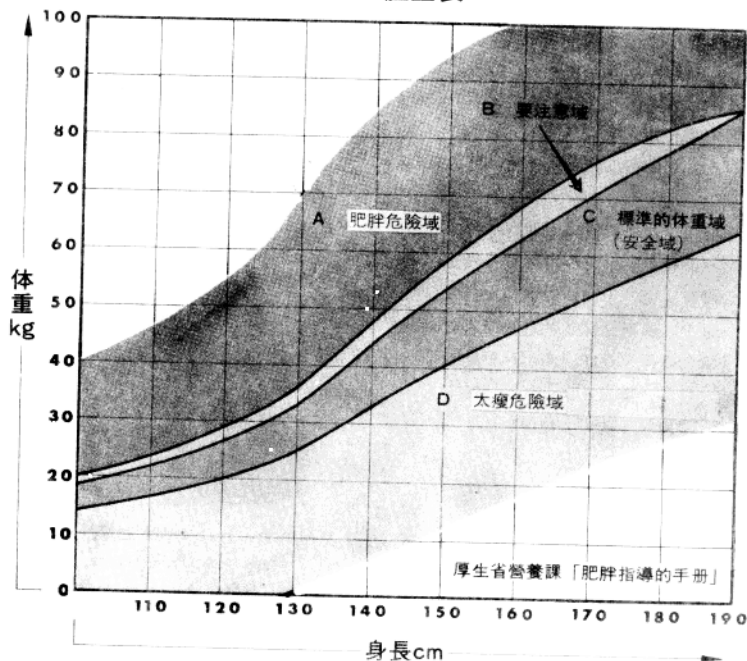
若有必要的話，最初可做極端的熱量

點數減少的膳食計劃，一般肥胖的人若膳食不計劃的話，常是因膳食偏向某些種群所致。故若要減輕體重，首先須依照20點基本熱量點數製做膳食，若體重有減少超過時，增加熱量點數，反之應再酌減熱量點數。不論熱量點數如何減少，應注意的是第1群至第3群合計之九點應絕對確保不可忘記。

③過瘦的人

應事先請醫師診斷，看看有否其他毛病，若無其他異常，則可控制熱量調節之。瘦子要加肥，就得增加營養熱量，其根本方法就是確保第1～3群之9點熱量點數完全正確，而後增加第4群之熱量點數。

你的體重表



各種食品重量的計量方法

實施四群點法時，首先要計量食品的重量。所謂食品的重量是指實際食入人體的重量而言。食品中捨棄之部份（魚的頭、骨、內臟，蔬菜的皮、種子等）不計。除去不能食用的部份才是食品真正之重量。

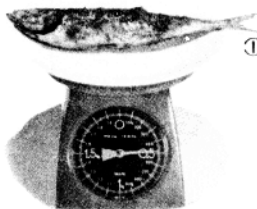
在計算真實重量時，若食品有包裝容器亦應扣除之。

計量用之器具有，上皿自動秤及標準計量的杯及匙。上皿自動秤可秤重一般魚肉果蔬，計量杯及匙可使用於一般少量之調味料使用時之計量，計量用之杯及匙之使用時可參看下一頁。本書最後一頁亦說明用杯與匙計量一般食品的重量之一覽表。

右圖說明計量秤的使用方法：

實際的食入重量的計算るのには

飲食前及飲食後食物之重量差，即為實際食入之重量。



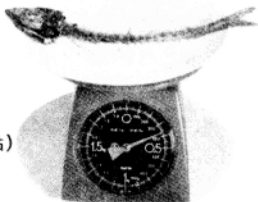
① 塩煎竹筴魚

飲食前之重量 480 克

飲食後之重量 370 克

實際食入之重量為

$$480 - 370 = 110 \text{ 克 (1.6 點)}$$



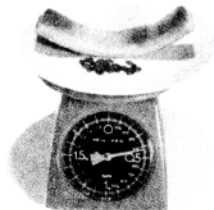
② 西瓜

飲食前之重量 670 克

飲食後之重量 430 克

實際食入之重量為

$$670 - 430 = 240 \text{ 克 (0.6 點)}$$



油炸物、油炒食物之油量計算法

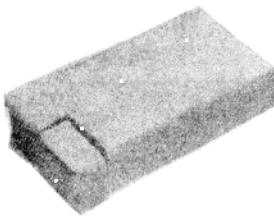
油炸食物或油炒食物時，油料吸入之重量，與實際食入之關係的問題。一般食入之量依材料種類及處理方法不同而異，平均油炸物吸入油量為原料重之10%，油

炒物吸油量為材料重之5%。例如馬鈴薯100克經油炸後吸油量約為10克，若為油炒馬鈴薯，則祇吸入5克而已。

已知重量之食物的利用法

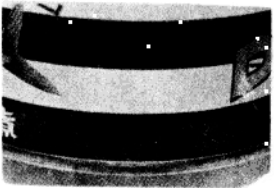
①乾酪之場合

乾酪半磅為 225 克 一般乾酪約為半磅一塊，乾酪 225 克的 $\frac{1}{4}$ 為 14 克，故切一塊 $\frac{1}{4}$ 的乾酪重為 14 克。約相當 1.2 點的分量。



②罐頭之場合

一般罐頭外外包裝均指示有重量，例如一罐 220 克的內容物總重之罐頭，若實際食入之重量為內容物總重之 $\frac{1}{2}$ 為 110 克，若食入 $\frac{1}{4}$ 罐，則為 55 克計算。



③麵條類之場合

包裝袋上有重量之記載，1 袋量為 300 克，取其 $\frac{1}{3}$ 量為 100 克計算。諸如袋裝或束裝之通心粉、麵條、乾麵等等取用時均可利用此法計算之。

品名		麵條
原料名	強力小麵粉	
內容量	300 克	
製造年月日	包裝中央下部記載	
調理方法	煮的時間，約十分	

計量的杯、匙之正確使用法

大匙 (15 cc) · 小匙 (5 cc) · 量杯 (200 cc)

計量之杯、匙，應取用已知容量或重量標示者使用，而且使用時應依正確的方法為之。



●小麥粉、砂糖等之粉類

①一杯，將粉類盛滿一杯，高出杯外，而後用筴子垂直除去高出之部份，即為一杯量。

②一匙，使用要領同杯。

③半匙，先取一匙量，而後用筴子曲線部份置於匙一半之部，刮下另一半量即可。

④ $\frac{1}{4}$ 匙，先取 $\frac{1}{2}$ 匙之量，攤平於匙中，而後再以筴子分半部即可。

●植物油、醬油等液狀物

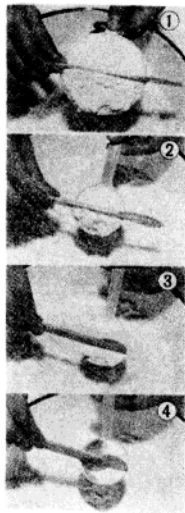
利用液體之表面張力，倒入杯匙後不再溢出為止。

●味噌、醬肉等

盛滿杯匙後，再以筴子弄平。

●白米、豆類等粒狀物

盛滿杯匙後，再以筴子輕切平。



依據熱量點數調配膳食的例子

以基本的熱量點數20點為例說明之。

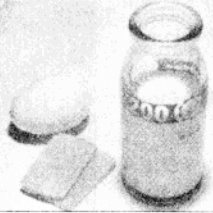
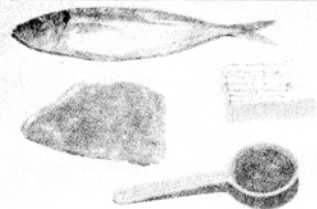
④記錄實際食入之重量 計算其熱量點數。

①依第一群到第四群的熱量點數分配法去選擇各群中之食品。

②選出之食品依計劃組合之，平均成一日之內各餐食用。

③各餐料理調製之。

食品的選擇

第一群 乳、乳製品 卵	2 點 1 點	合計3 點	第三群 蔬菜 薯類 水果	1 點 1 點 1 點	合計3 點
					
第二群 魚貝、肉類 豆、豆製品	2 點 1 點	合計3 點	穀物 砂糖 油脂	8 點 1 點 2 點	合計11 點
					

每天三餐食品組合之決定法

	食品・分量 (g)	1 群	2 群	3 群	4 群	計
早餐	米飯165				3.0	
	味噌汁 35、大頭菜之葉少量		0.3	0.1 +		
	煎蛋 卵50、砂糖4	1.0			0.2	
	蒜1 蘿蔔片35			0.1		
	醃漬物 甘藍菜70			0.2		5.0
中餐	三明治 麵包片60、乾酪23	1.0			2.0	
	乳油11、雞肉65		1.0		0.9	
	牛乳咖啡 牛乳140	1.0				
	砂糖7 葡萄一束				0.3	
				1.0		7.2
晚餐	乾飯165				3.0	
	油煎、竹筴魚 炒菠菜					
	竹筴魚70		1.0			
	小麥粉少量 菠菜100			0.3		
	油9				1.0	
	燒烤及其他 烤豆腐70		0.7			
	馬鈴薯100			1.0		
	豌豆20			0.1		
	砂糖10				0.5	
	蜜醃漬絲大頭菜70			0.2		7.8
熱量點的合計		3	3	3	11	20

料理方法

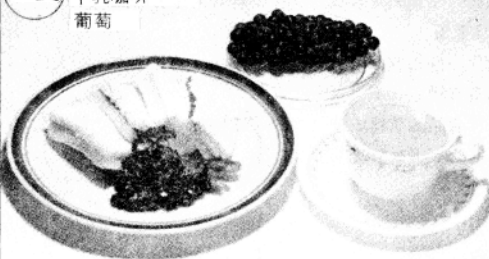
早餐

乾飯
味噌湯（大頭菜及葉）
煎蛋、蘿蔔
醃漬物（甘藍菜）



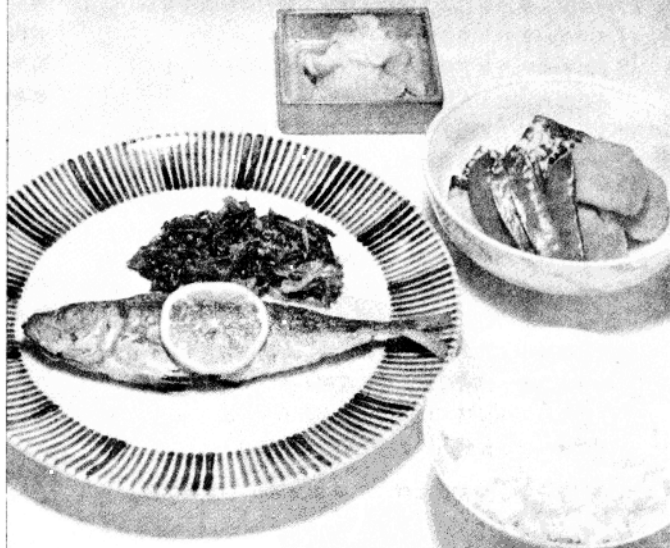
中餐

三明治（雞肉、乾酪）
牛乳咖啡
葡萄



晚餐

乾飯
油煎竹莢魚、炒菠菜、烤豆腐
及馬鈴薯、豌豆、蜜醃大頭菜
絲。



調理 / 小川久恵

①本書可供日常生活中的選擇食品之用，有一點重量的照片，並明示蛋白質、脂肪、糖質之量。可參看「食品熱量成分表」(女子營養大學出版部)。

②1點重量的食品可供吾人80大卡的熱量。而食品的重量是指真正食入人體之重量。

③食品之分類法是由香川綾博士所提供之「四類食品群」的分類法。依次排列如下：

第一群 乳、乳製品、卵

第二群 魚貝類ABC 肉類ABC 豆、豆製品

第三群 綠黃色蔬菜 淡色蔬菜 薯類 水菓

第四群 穀物 砂糖 油脂 種實 糕菓 嗜好品
嗜好飲料 調味料

④食品照片中，其名稱前印有紅色星形★記號者表示與實物等大之意。沒有星形記號者為縮小照片。綠黃色蔬菜，淡色蔬菜、種實等均以縮小照片表示。 法

⑤四群食品為方便計，以普克牌記號分別之七。

◆第一群 ♥第二群 ♣第三群 ♦第四群

膽固醇含量的表示：

膽固醇含量在各種食品之照片邊均有表示之，均以1點重量中之含量表示。而且此數值並非絕對的，因膽固醇量依測定方法及條件之不同而異，祇可供為參考之用。

膽固醇對吾人而言仍然是必要的，而且體內可自製生產。膽固醇含量多的食品或飽和脂肪含量多的食品，均是體內生成膽固醇的材料。我們了解食品中膽固醇的含量，可供吾人膳食計劃的選擇。

參考資料 動脈硬化症(醫齒藥出版) 女子營養大學紀要(第2號)食品分析ハンドブック(建帛社)
(臨床營養Vol.50 No.6 1977) Research Vol.62 march 1973

食鹽的含有量

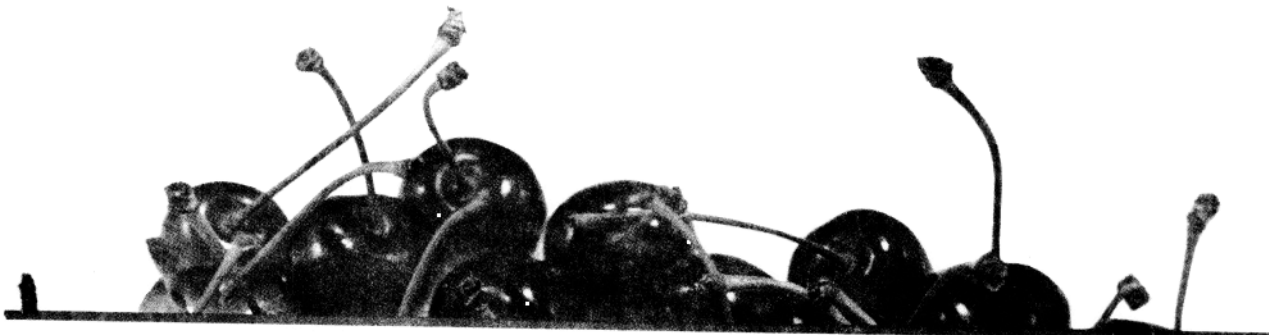
食品中1點重量的所含食鹽之量，可供高血壓、腎臟病等患者受食鹽攝取量限制的必要場合使用。

參考資料 「食品成分表」(女子營養大學出版部)

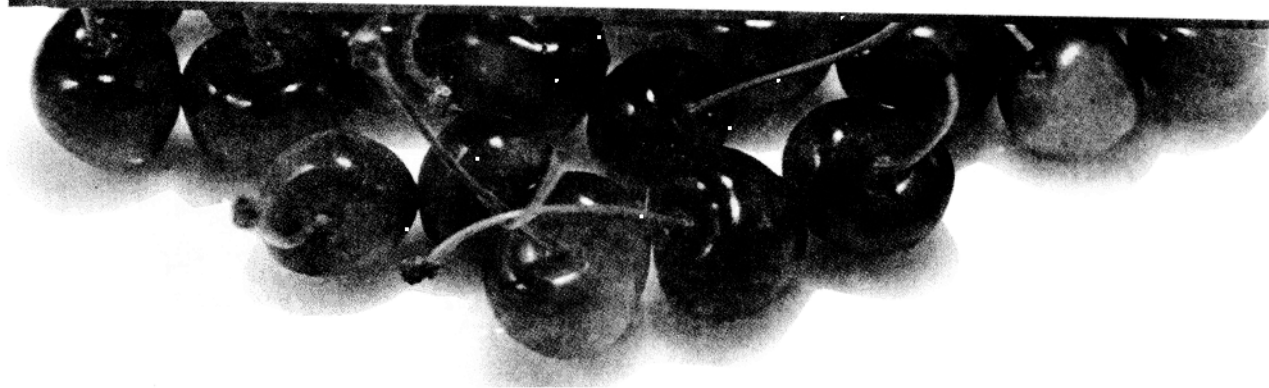
食鹽的含有量

照片以外的食品之1點重量可參考「食品1點(80大卡)相當重量」(第84頁)

各種食品的其他成分(水分、礦物質、維生素)可參看「食品80大卡成分表」。

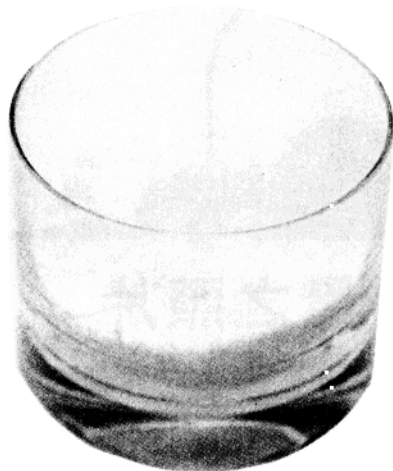


食品 1 點(80大卡)的重量之照片



第1群 乳、乳製品／卵

真正的重量 ★與實物同大



★脫脂乳粉 23 g = 1 點

蛋白質 7.7 g 脂質 0.22 g 糖質 11.8 g
膽固醇 7.5 mg



★牛乳 140 g = 1 點

蛋白質 3.9 g 脂質 4.47 g 糖質 6.1 g
膽固醇 16.0 mg

★村莊乾酪 60 g = 1 點

蛋白質 11.9 g 脂質 3.28 g
糖質 0 g
膽固醇 3.5 mg
食塩 0.7 g



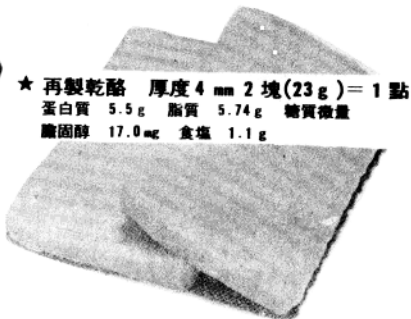
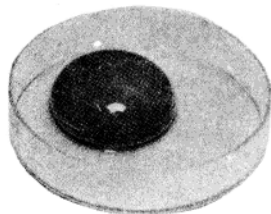


★ 雞蛋 1個(50 g) = 1點
 蛋白質 6.5 g 脂質 5.74 g 糖質 微量
 膽固醇 187.0 mg



生乳油 五大杯(32 g) = 1點
 蛋白質 1.5 g 脂質 8.00 g
 糖質 0.7 g
 膽固醇 104.4 mg

蛋黃 大1個(22 g) = 1點
 蛋白質 3.5 g 脂質 7.15 g
 糖質 微量
 膽固醇 255.9 mg



★ 再製乾酪 厚度4 mm 2塊(23 g) = 1點
 蛋白質 5.5 g 脂質 5.74 g 糖質微量
 膽固醇 17.0 mg 食塩 1.1 g



養樂凍(脫脂)
 1瓶強(110 g) = 1點
 蛋白質 3.6 g 脂質 0.10 g
 糖質 16.3 g
 膽固醇 12.5 mg

雞蛋 5個(50 g)
 蛋白質 6.6 g 脂質 5.66 g
 糖質 微量
 膽固醇 322.3 mg

