

財團法人澧食公益飲食文化教育基金會 函



地址：104 台北市伊通街 31 號 B1

電話：02-2513-1689

聯絡人：粟湘樺

受文者：桃園市政府教育局

發文日期：中華民國 107 年 08 月 31 日

發文字號：107 澧字第 011 號

速別：普通件

密等及解密條件：普通

附件：良食圖譜樣式

主旨：檢送財團法人澧食公益飲食文化教育基金會【良食圖譜】教材說明，敬請轉知國民小學、中學之教師、營養師申請應用教學，以建立學童具備正確的飲食觀念，請查照。

說明：

- 一、為協助教師、營養師在校園中推廣飲食教育課程及傳播現代化的飲食知識，澧食公益飲食文化教育基金會特別製作系列性【良食圖譜】，期望傳遞正確的飲食觀念，增進學童飲食方面之知能及素養、提升對食物的選擇能力並建立健康的飲食習慣。
- 二、本基金會製作的【良食圖譜】以食材原料為核心，彙整食品知識與常見迷思，內容經由食品科學及營養領域專家審定，並以深入淺出的方式闡述其科學原理，圖譜兼具知識性、實用性、趣味性及啟發性等特色。
- 三、索取方式：如欲使用良食圖譜做飲食教育之教師，請至澧食官網搜尋良食圖譜，填寫表單索取精美紙本套裝【良食圖譜】。
- 四、圖譜樣式可參閱本基金會網站或本文附件：

<http://www.fullfoods.org/child/post/>



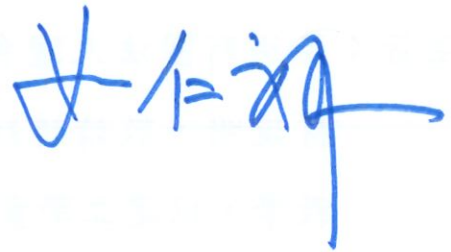
海惠



五、 如有未盡事宜，請聯絡本會專員粟湘樺小姐，聯絡電話：02-25131689

正本：桃園市政府教育局

董事長



裝

訂

線



蛋品家族

雞蛋是國人每人每年平均消耗量約1萬顆(每天1~2顆)的食品！雞蛋是人類最易吸收的優良食品，1顆雞蛋約50~60公克，其中含有豐富蛋白質、磷、鐵、維生素B群及多種礦物質與人體不可缺少的營養成分，可見蛋是我們的好朋友，快來深入了解！

熱凝固性 蛋白與蛋黃內凝固

茶葉蛋：把蛋煮熟後浸泡在茶葉、香料、糖等調味料中，風味獨特。

滷蛋：蛋煮熟後浸泡在滷汁中，味道鮮美。

鹹蛋：蛋煮熟後浸泡在鹽水中，鹹香可口。

酸凝固性 蛋白在pH2.5以下引起凝結

糖蛋：蛋煮熟後浸泡在糖水中，甜而不膩。

鹽凝固性 蛋白在pH7.5以上引起凝結

鹹蛋：蛋煮熟後浸泡在鹽水中，鹹香可口。

鹼凝固性 蛋白在pH12以上引起凝結

皮蛋：蛋煮熟後浸泡在鹼水中，口感獨特。

大小比一比

雞蛋的體積大約是：鴨蛋的1/2，鵝蛋的1/3。

挑選新鮮好蛋小撇步

外觀比較：新鮮的雞蛋表面光滑，有自然的光澤。如果表面有裂縫或斑點，可能是存放時間較久。

鮮度判定：將雞蛋放入清水中，新鮮的雞蛋會沉入水底，而變質的雞蛋會浮起。

營養建議：雞蛋含有豐富的蛋白質、維生素B群及多種礦物質，是營養均衡的食品。

洗蛋蛋

洗蛋時應先將蛋洗淨，再煮熟。洗蛋時應使用溫水，並輕輕搓洗，避免用力過猛導致破損。

散裝蛋

散裝蛋是指未經包裝的雞蛋，購買時應注意新鮮度，並儘快食用。

噢！水煮蛋蛋黃外層有綠綠的？

水煮蛋蛋黃外層出現綠綠的物質，是因為蛋黃中的鐵與硫磺在加熱過程中發生化學反應，產生了硫化鐵。這是一種正常的現象，並非變質，可以放心食用。

豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

油品家族

食用油是餐桌上最重要的角色，提供熱能與人體必需營養素之一。而不同種類的油，其營養成分與用途也有所不同，了解油品的特性，才能選擇最適合的油。

用途

適合油炸：高煙點、穩定性強，適合高溫油炸。

輕炒油拌：煙點低、風味佳，適合輕炒與拌飯。

類型

精煉油：經過精煉處理，煙點高，適合油炸。

未精煉油：未經精煉處理，煙點低，風味佳，適合輕炒與拌飯。

製程

精煉油的製程包括：原料選擇、清洗、壓榨、精煉、脫色、脫臭等步驟。

未精煉油的製程包括：原料選擇、清洗、壓榨、過濾等步驟。

特性

精煉油具有煙點高、穩定性強、無異味等特性。

未精煉油具有煙點低、風味佳、含有天然營養成分等特性。

常見產品種類

花生油、菜籽油、芝麻油、葵花油、椰子油、橄欖油、玉米油、大豆油、茶油等。

反式脂肪

反式脂肪是一種人工合成的脂肪，對人體健康有害。在選擇油品時，應避免含有反式脂肪的產品。

什麼是調合油？

調合油是由多種油品混合而成的，其營養成分與單一油品有所不同。在選擇調合油時，應注意其成分表，並選擇品質優良的品牌。

油品的挑選與保存

挑選油品時，應注意其包裝、標籤、日期等信息。保存油品時，應存放在陰涼、乾燥、避光的地方，並儘快食用。

外食油品觀察秘訣

在外食時，可以觀察廚師的炒菜動作、油煙量、油質顏色等信息，來判斷油品的品質。

豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

澱粉家族

澱粉是植物中儲存能量的主要形式，也是人類飲食中重要的營養成分。不同種類的澱粉，其性質與用途也有所不同，了解澱粉的特性，才能選擇最適合的澱粉。

禾穀類

白米：由水稻加工而成，是主要的澱粉來源。

糯米：由糯稻加工而成，具有黏性，適合製作糕點。

小麥粉：由小麥加工而成，是製作麵包、麵條的主要原料。

玉米粉：由玉米加工而成，是製作玉米粉、玉米餅的主要原料。

根莖類

甘藷粉：由甘藷加工而成，是製作甘藷糖、甘藷餅的主要原料。

木薯粉：由木薯加工而成，是製作木薯粉、木薯餅的主要原料。

芋頭粉：由芋頭加工而成，是製作芋頭粉、芋頭餅的主要原料。

澱粉

澱粉是由葡萄糖分子聚合而成的多糖類物質，具有吸水性、糊化性等特性。

醴是什麼？

醴是指由澱粉發酵而成的酒精類物質，如啤酒、葡萄酒等。

澱粉已經這麼多，為何還有修飾澱粉的出現呢？

修飾澱粉是指經過化學或物理方法處理過的澱粉，其性質與天然澱粉有所不同。修飾澱粉在食品工業中有廣泛的應用，如增稠、穩定等。

豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org

