

附表一：食物類別

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品		各式奶類及其製品
肉、魚類	去皮與筋的嫩肉：絞碎、剝碎、煮爛瘦肉與魚等	未去皮、去筋的肉、魚類，油炸、油煎的肉、魚類以及雞胗、牛筋
蛋類	如：蒸蛋、水煮蛋，避免油炸、油煎之烹調方式	煎蛋、荷包蛋與滷製過久的硬蛋
豆類及其製品	加工精製的豆製品，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	精緻的穀類及其製品，如：米飯、稀飯、麵條、吐司	全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包根莖類食物，如：甘薯、芋頭
水果類	各種過濾果汁	未過濾之果汁、纖維含量高的水果，如：蘋果、番茄、水梨、葡萄、橘子、柳丁、芒果、芭樂、柿子、火龍果、棗子、石榴、西瓜、奇異果加工過之水果，如：蜜餞、柿乾、芒果乾
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁	蔬菜的根莖及老葉，粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、絲瓜、南瓜、海苔、海苔醬未烹煮的蔬菜，如：小黃瓜、生菜沙拉
油脂類	各種植物油、動物油及其製品，但應避免過於油膩以清淡為主	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁栗子、芝麻等
點心類	清蛋糕、餅乾	水果、核桃、椰子粉、芝麻及忌食食物做成的餅乾、蛋糕、蛋捲及派油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒、咖哩油膩調味太重的湯