

低渣食物選擇表

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
肉、魚類	去皮、去筋的肉類： 絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、 魚家畜、禽(去皮)等。如：魚肉、 豬里肌、雞胸肉、雞腿肉等。	含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚 類；雞肫、鴨肫、牛筋等。油脂成 份高的肉類：如：動物皮、五花肉 豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、 熱狗等。
蛋類	除油炸、煎外，其它各種烹調法製 作之各種蛋類。如：蒸蛋、蛋花湯	煎蛋、荷包蛋、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 花、豆干、豆包、烤麩、麵腸、干 絲等。	油炸過的豆製品：油豆腐、油麵筋 泡、油炸豆包及未加工的豆類，如： 毛豆、黃豆、黑豆、黃豆粉。
主食類	五穀類： 精緻的五穀類及其製品，如白米(乾 飯、稀飯)、麵條、麥粉、饅頭、吐 司、米粉、冬粉、西谷米、粉圓、 餃子皮、餛飩皮、蘇打餅乾、馬鈴 薯等。	全穀類及其製品： 米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥 黑麵包、麩皮麵包等。 根莖類食物： 玉米、芋頭、地瓜、山藥 薏仁、蓮子、紅豆、綠豆等。
蔬菜類	各種【已過濾】蔬菜汁。 嫩的葉菜類。 去皮、籽的嫩瓜類。	纖維較粗的蔬菜： 蔬菜的梗莖及老葉等，如芹菜、竹 筍、牛蒡。 生的蔬菜或容易產氣的食物 高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、 青椒、洋蔥、蘆筍
水果類	各種【已過濾】果汁，纖維含量少 且去除皮、籽水果，如： 木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、梨子 蓮霧、蘋果、哈密瓜、西瓜、香瓜 等	【未過濾】果汁及含高纖維的水果 如：鳳梨、奇異果、番石榴、棗子 柿子、釋迦、楊桃等。 加果粒之果醬，蜜餞等。
油脂類	各種植物油、除了椰子油、棕櫚油 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、芝麻等。
點心類	清蛋糕、海綿蛋糕。	加水果及堅果類製成的蛋糕與派。 油炸的點心，如沙其瑪、酥餅等。
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。

- 諮詢專線：2737-2181 分機：8325 轉331/ 332
- 健康管理中心105/12/12制定
- PFS-4800-004

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮