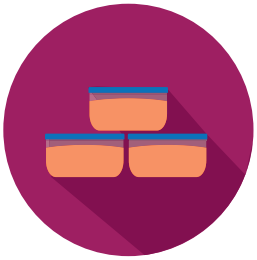
USDA 美國農業部

我的餐盤
我的收穫
一人餐食計畫

烹製一人餐食可能比較有挑戰性——大多數食譜和銷售份量都是適用於多人的。烹製一人餐食時，按照下列貼士進行，會對您有所幫助。



冷藏多餘分量的食物

對於一人餐來說，肉類、家禽或魚的份量太大?單份單份地冷藏多餘食物，便於在之後烹製餐食時使用。

烹製一次，食用兩次

烹製辣椒?小份小份地存放剩飯，用作加熱即時便餐。食用時加在米飯上或烤土豆上，以此變換花樣!

添加少許奶昔

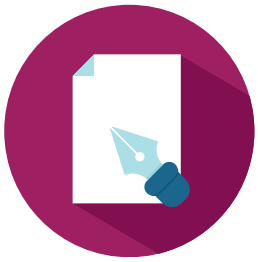
一人奶昔非常簡單!脫脂或低脂優酪乳或牛奶與冰、新鮮、冷凍、罐裝或者過熟水果混合。

熟食店點餐

熟食店供應小量餐。點四分之一磅烤家禽和兩勺豆子沙拉或醃菜。

使用烤箱

小量、方便、快速加熱!特別適合烤魚排、烤蔬菜或加熱豆子玉米餅。



列出更多貼士

_____

_____

_____

_____

以美國居民膳食指南為依據
訪問ChooseMyPlate.gov獲取更多資訊。

本資料由洛杉磯縣公共衛生部營養與體育活動計畫分部提供翻譯支持，由美國農業部補充營養援助計畫教育分支提供資金支援。

MPMW貼士表No.12
2017年3月
營養政策和推廣中心
美國農業部是機會均等供應方、雇主、貸方。