

低油飲食原則



高油食物：油炸



三層肉



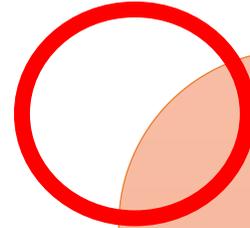
炸物



甜點



炒飯



低油食物：蒸煮滷燉



烤肉排



沙拉



原型食物