



# 80312 鐘以喆

家政學習歷程簡報

# 每日所需熱量

## 攝取熱量計算機

依據您的資料建議您每日的熱量為：

- 您的工作量：重度工作
- 您的性別：男
- 您的年齡：13歲
- 您的身高：165cm
- 您的體重：43kg

1720 大卡



參考標準請詳:每日飲食建議量

重新計算

# 電鍋料理

## 蒸蛋





# 微波爐原理

微波爐利用微波使食物中的水分子互相高速移動產生摩擦進而讓食物加熱升溫



# 烤的原理

是以熱空氣作為傳熱媒介



# 煮的原理

是以水作為傳熱媒介



# 蒸的原理

是以水蒸氣導熱烹煮



# 炸的原理

是以大量的油作為傳熱媒介





# 煎的原理

是以少量的油協助傳熱



1\24

Beauty is everywhere. It is not that she is lacking to our eye, but our eyes

法國藝術家羅丹說：「這世界不缺美，缺乏的是發現美的眼睛」