
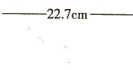

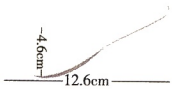




为了将份量与实际生活相关联，常见标准量具式物品、手势参照物和示意图见附表 1-2、附表 1-3 和附表 1-4。

附表 1-2 标准物品定义和用途

参照物	规格和尺寸	用途
	11cm 直径，直口碗	主要用于衡量主食类食物的量
	22.7cm 直径，浅式盘	一盘，主要用于衡量副食的量
	250ml，圆柱形杯子	一杯，主要用于衡量奶、豆浆等液体食物的量
	10ml，瓷勺	一勺，衡量油、盐的量
	乒乓球	比较鸡蛋、奶酪和肉的大小
	网球	比较水果大小