

表 2-17 50g 大豆（干）与豆制品的相当量

豆制品	重量/g	份量	图示
大豆	50	3 勺	
豆腐	275	2/3 盒豆腐	
豆腐脑	1 360	5 碗	
豆浆	730	3 杯	
豆腐干	130	5 块	
素鸡	125	2 块半	
豆腐丝	110	1/5 卷	
油豆腐	100	25 个	