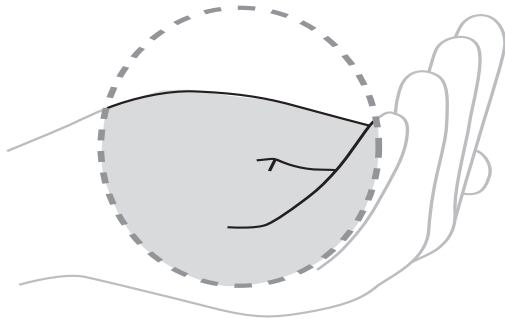


大小比例



握拳 = 1 杯

拇指 =
1 湯匙
或
1 盎司(流體)



一把 = 1 或 2 盎司(乾)
點心

拇指尖 =
1 湯匙



手掌 = 3 盎司
1 份煮熟的雞、
魚或肉

