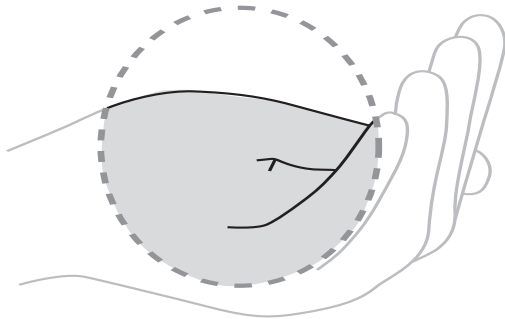
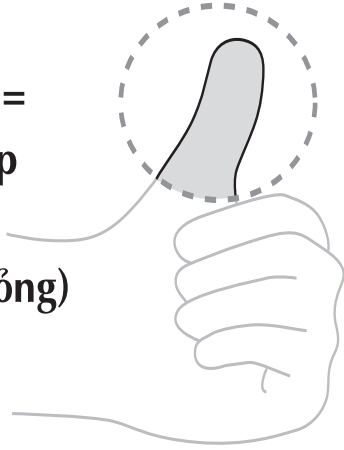


## Các lượng đo



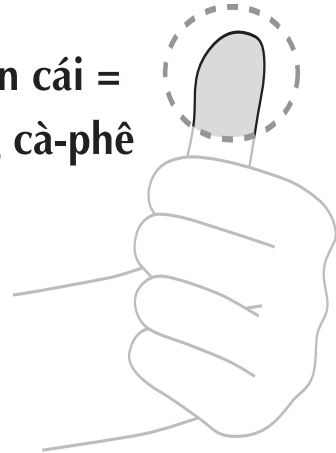
Nắm chặt tay = 1 ly

Ngón Cái =  
1 thìa súp  
hoặc  
1 oz (chất lỏng)



Lòng bàn tay =  
1 hoặc 2 oz (khô)  
đồ ăn chơi

Đầu ngón cái =  
1 muỗng cà-phê



Lòng bàn tay = 3 oz  
1 phần Thịt Gà,  
Cá hay Thịt

