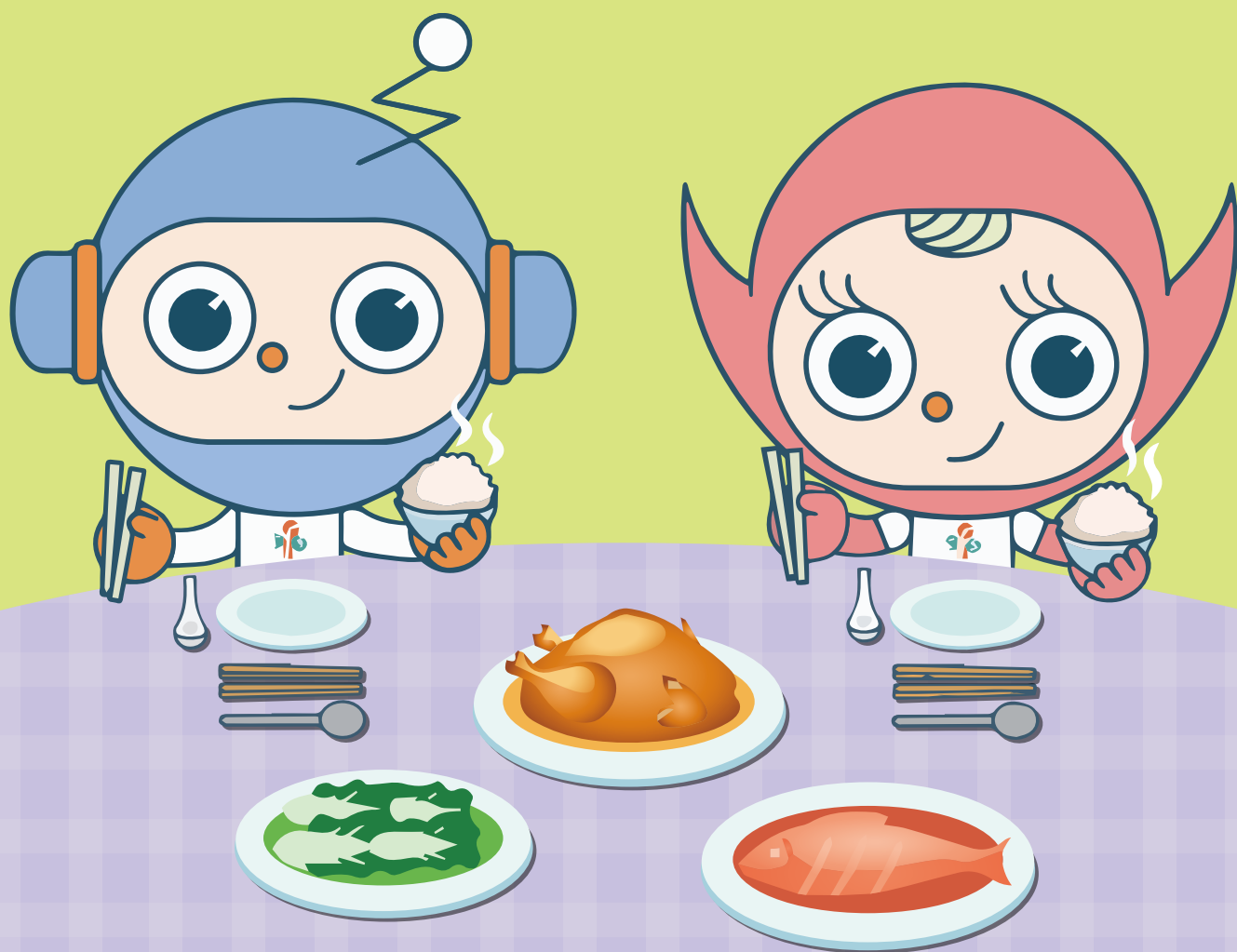


較年輕群組的食物消費量 調查2021-2022

Food Consumption Survey
in the Younger Population 2021-2022

食物圖片冊
Food Photo Booklet



圖片冊由香港特別行政區政府食物環境衛生署食物安全中心編製。未經食物安全中心書面許可，不得翻印、審訂或摘錄或於其他刊物或研究著作轉載本圖片冊的全部或部分資料圖片。

通訊處：

香港金鐘道66號
金鐘道政府合署43樓
食物環境衛生署
食物安全中心
風險評估組

電子郵箱：

enquiries@fehd.gov.hk

This is a photo booklet produced by the Centre for Food Safety of the Food and Environmental Hygiene Department of the Government of the Hong Kong Special Administrative Region. Under no circumstances should the photos contained herein be reproduced, reviewed, or abstracted in part or in whole, or in conjunction with other publications or research work unless a written permission is obtained from the Centre for Food Safety.

Correspondence:

Risk Assessment Section
Centre for Food Safety
Food and Environmental Hygiene Department
43/F, Queensway Government Offices,
66 Queensway, Hong Kong

E-mail:

enquiries@fehd.gov.hk

目錄 Table of Content	頁 Page
家用量度用具 Household Utensils	1
食物頻率問卷項目 Food Frequency Questionnaire Items	2-4
額外食物項目 Additional Food Items	
飯，糰，壽司卷，飯糰 Cooked rice, Glutinous rice dumpling, Sushi roll, Rice ball / Onigiri	5-6
腐竹，雪耳/銀耳，木耳/雲耳 Soybean sheet, Silver ear / White fungus, Wood ear	6
薯條，番薯乾 French fries, Dried sweet potato	7
哈密瓜，蜜瓜，西瓜 Cantaloupe, Smooth skin melon, Watermelon	8
香腸，火腿，肉乾 Sausage, Ham, Dried meat	9
魚，鹹魚，魚乾，柴魚 Fish, Salted fish, Dried fish, Dried bonito	10-11
海蜇 Jellyfish / Sea blubber	11
燻魚 Smoked fish	11
蟹柳 Imitation crab meat / stick	11
瀨尿蝦 Mantis shrimp	12
蝦 Prawn / shrimp	12
扇貝 / 帶子 Scallop	12
芝士 Cheese	13

香腸 (零食) Sausage (Snack type)	14
魷魚絲 Squid Floss	14
即食紫菜 (預先包裝零食) Seaweed (pre-packed, snack type)	14
薯片，蝦條 Potato chip, Shrimp flavoured chip	15
爆谷 Popcorn	15
點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)	16
粟米片 Corn flakes	17
曲奇餅，威化餅，芝士餅 Cookie, Wafer, Cheese cracker	17
日式燒餅 (菓子) / 銅鑼燒 Japanese waffle / Dorayaki	17
蛋糕 Cake	18
朱古力 Chocolate	19
啫喱 Jelly	19
棉花糖 Marshmallow	19
果仁，瓜子 Nuts, Seeds	20-21
煎堆，蛋散 Sesame ball, Crispy egg floss	21
汽水飲品 Soft drinks	22
果汁 Fruit juice	22

家用量度用具 Household Utensils



碗 Bowls

- A: 150 毫升 ml
- B: 250 毫升 ml
- C: 350 毫升 ml



杯 Cups

- A: 250 毫升 ml
- B: 180 毫升 ml
- C: 150 毫升 ml
- D: 250 毫升 ml
- E: 300 毫升 ml



匙 Spoons

- A: 5 毫升 ml
- B: 8 毫升 ml
- C: 15 毫升 ml
- D: 17 毫升 ml



飯盒 (兩格) Lunch box (2 compartments)



飯盒 (三格) Lunch box (3 compartments)

食物頻率問卷項目 Food Frequency Questionnaire Items



(001) 劍魚(熟) Cooked swordfish
28克g



(002) 劍魚(刺身) Swordfish sashimi
29克g



(003) 劍魚(壽司) Swordfish sushi
76克g



(004) 吞拿魚(熟) Cooked tuna
27克g



(005) 吞拿魚(刺身) Tuna sashimi
28克g



(006) 吞拿魚(壽司) Tuna sushi
72克g



(007) 鱈魚(熟) Cooked cod fish

連廢棄物重量 Weight with refuse: 129 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 117 克 g
(可食部分 Edible portion: 91%)



(008) 大閘蟹 Mitten crab / freshwater hairy crab

連廢棄物重量 Weight with refuse: 166 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 70 克 g
(可食部分 Edible portion: 42%)



(009) 鱈魚絲 Cod fish floss

8 克 g



(010) 能量飲品 Energy drinks

A: 473 毫升 ml
B: 250 毫升 ml
C: 150 毫升 ml
D: 250 毫升 ml



(011) 荔枝 Lychee

連廢棄物重量 Weight with refuse: 127 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 99 克 g
(可食部分 Edible portion: 78%)

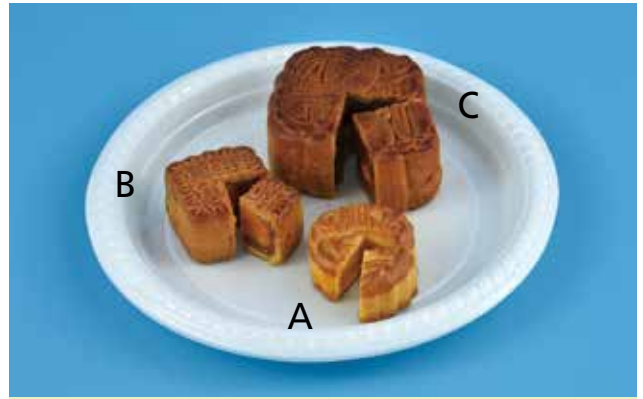


(012) 年糕(約1厘米厚)

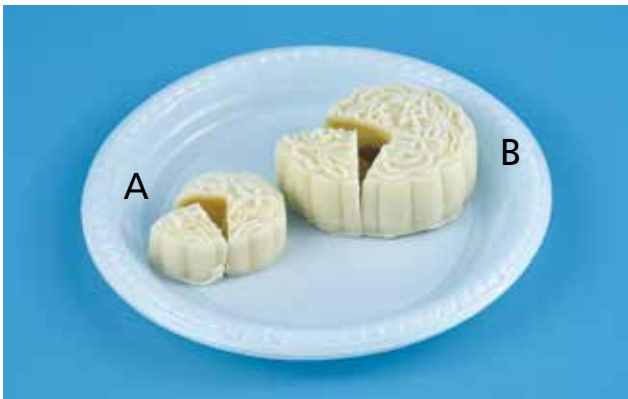
CNY pudding (about 1 cm thick)
150 克 g



(013) 油角 Crispy triangle
52克g



(014) 焗製月餅 Baked mooncake
A: 奶皇 Egg custard: 45克g
B: 迷你 Mini size: 60克g
C: 大 Large: 185克g



(015) 冰皮月餅 Snowy mooncake
A: 迷你 Mini size: 55克g
B: 大 Large: 175克g

額外食物項目 Additional Food Items



飯 Cooked rice
69 克 g



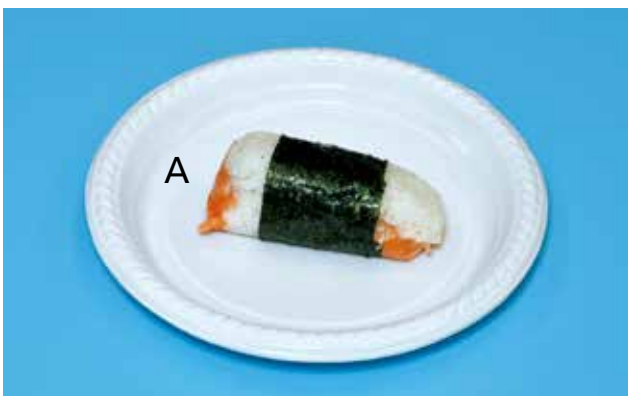
糰 Glutinous rice dumpling
300 克 g



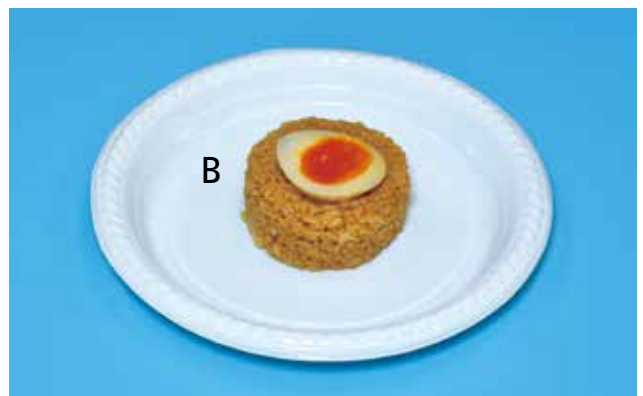
三文魚卷 Salmon fish roll (Sake Maki)
74 克 g



加州卷 California roll (California Maki)
95 克 g



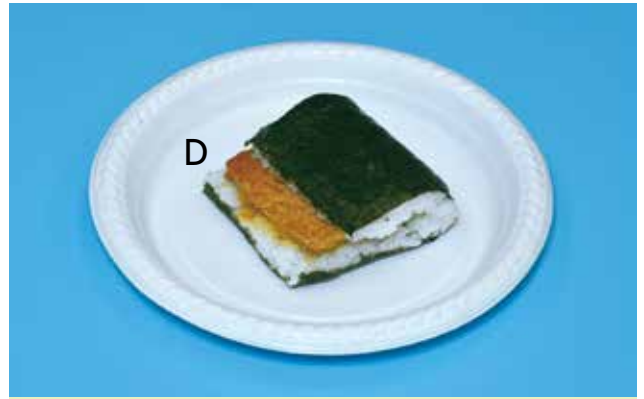
飯糰 Rice ball / Onigiri
A: 133 克 g



飯糰 Rice ball / Onigiri
B: 142 克 g



飯糰 Rice ball / Onigiri
C: 113克g



飯糰 Rice ball / Onigiri
D: 180克g



腐竹 / 腐皮 / 枝竹 (油炸)
Soybean sheet / soybean stick, fried
36克g



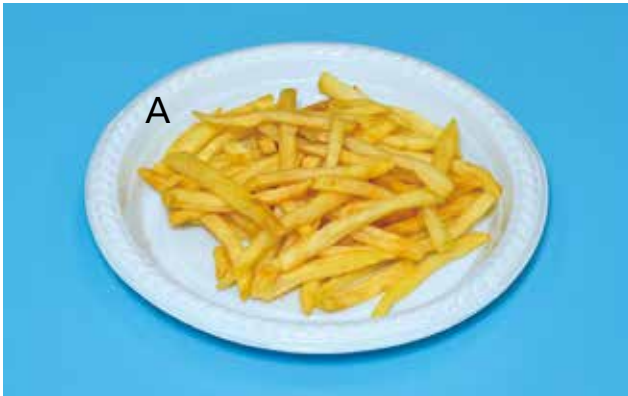
腐竹 / 腐皮 / 枝竹 (非油炸)
Soybean sheet / soybean stick, non-fried
29克g



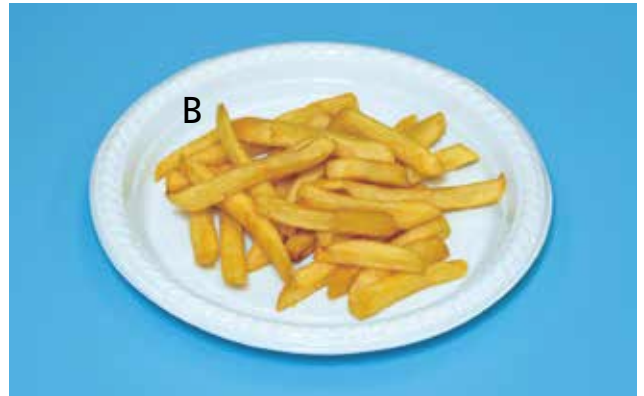
雪耳 / 銀耳 Silver ear / white fungus
50克g



木耳 / 雲耳 Wood ear
29克g



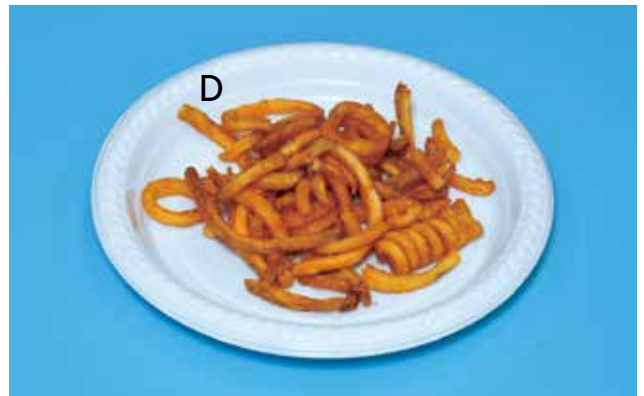
A
幼薯條 Thin-cut French fries
A: 120克g



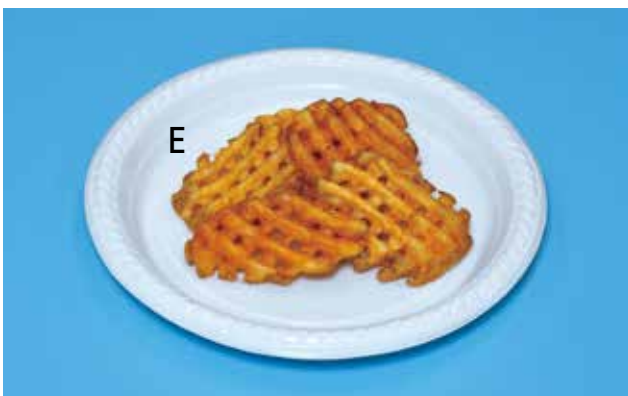
B
粗薯條 Thick-cut French fries
B: 120克g



C
薯角 Potato wedges
C: 120克g



D
扭紋薯條 Twisted French fries
D: 86克g



E
薯格 Potato Waffle
E: 78克g



番薯乾 Dried sweet potato
31克g



皺皮蜜瓜 / 哈密瓜 Netted melon / cantaloupe

連廢棄物重量 Weight with refuse: 223 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 165 克 g
(可食部分 Edible portion: 74%)



皺皮蜜瓜 / 哈密瓜 Netted melon / cantaloupe

165 克 g



蜜瓜 Smooth skin melon

連廢棄物重量 Weight with refuse: 218 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 179 克 g
(可食部分 Edible portion: 82%)



蜜瓜 Smooth skin melon

179 克 g



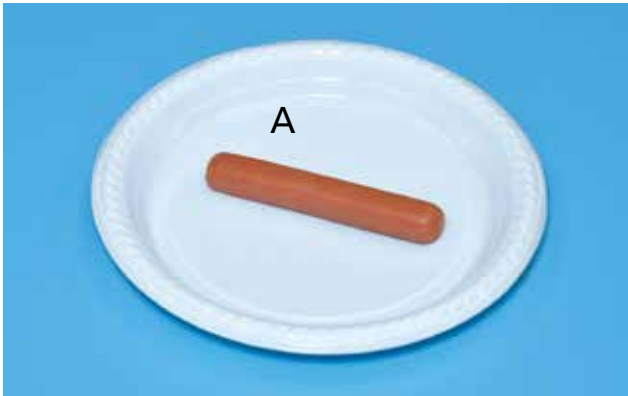
西瓜 Watermelon

連廢棄物重量 Weight with refuse: 336 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 215 克 g
(可食部分 Edible portion: 64%)

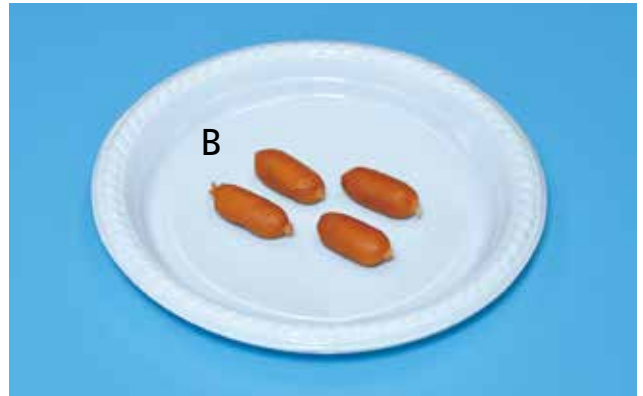


西瓜 Watermelon

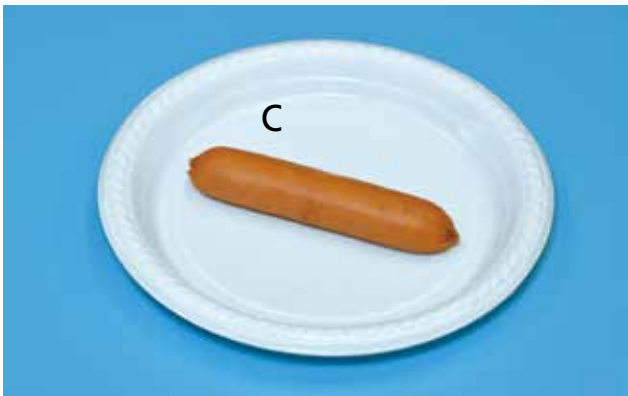
215 克 g



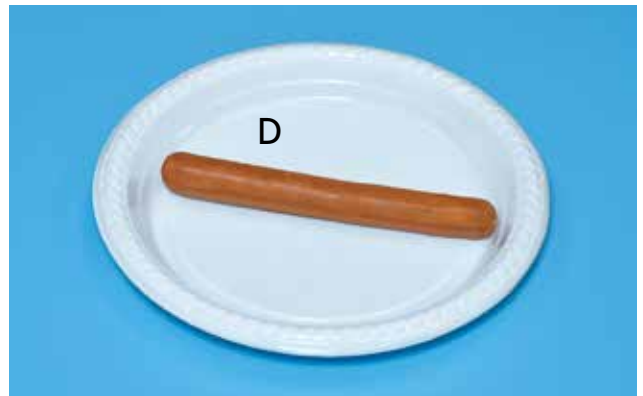
香腸 Sausage
A: 35克 g



香腸 Sausage
B: 40克 g



香腸 Sausage
C: 65克 g



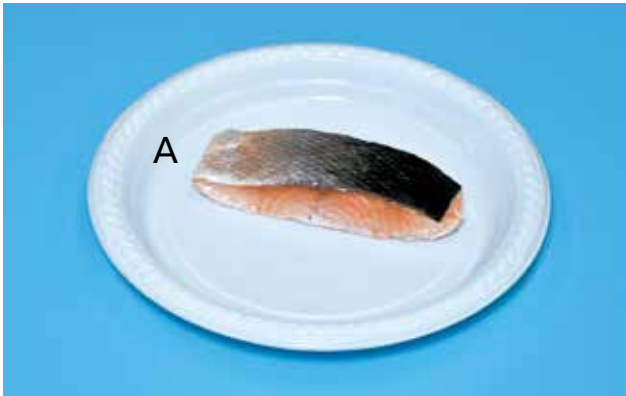
香腸 Sausage
D: 50克 g



火腿 Ham
20克 g

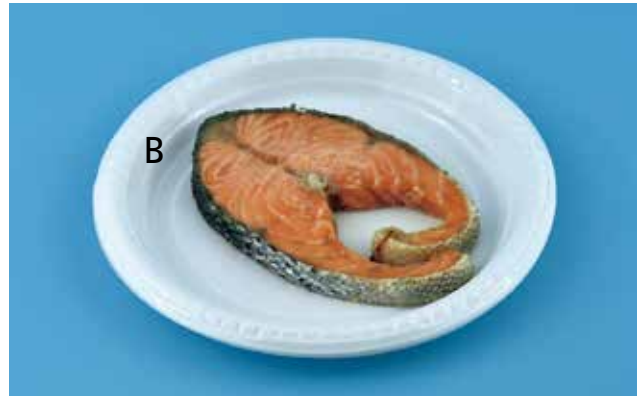


肉乾 Dried meat
35克 g



三文魚 Salmon

A: 104 克 g



三文魚 Salmon

B: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 134 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 127 克 g
(可食部分 Edible portion: 95%)



鯖魚 / 鮫魚 Mackerel / saba

連廢棄物重量 Weight with refuse: 94 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 91 克 g
(可食部分 Edible portion: 97%)



黃立倉 Pompano

連廢棄物重量 Weight with refuse: 255 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 171 克 g
(可食部分 Edible portion: 67%)



鯪魚 Grass carp

連廢棄物重量 Weight with refuse: 114 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 97 克 g
(可食部分 Edible portion: 85%)



鯰魚 / 塘虱 Catfish

106 克 g



鹹魚 Salted fish

連廢棄物重量 Weight with refuse: 52 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 48 克 g
(可食部分 Edible portion: 92%)



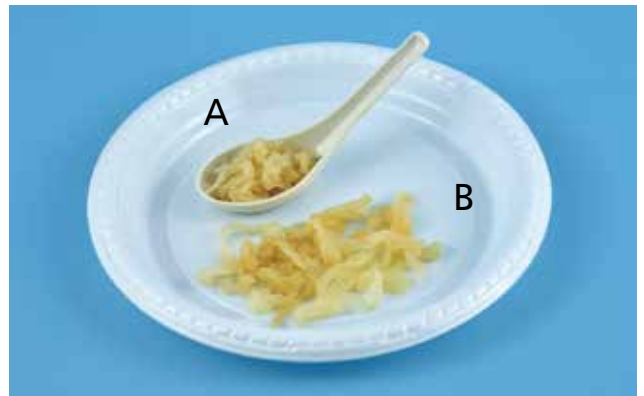
魚乾 Dried fish

15 克 g



柴魚 Dried bonito

35 克 g



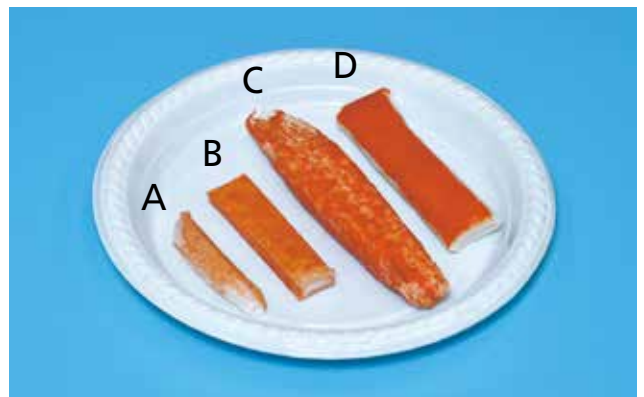
海蜇 Jellyfish / Sea blubber

A: 10 克 g
B: 20 克 g



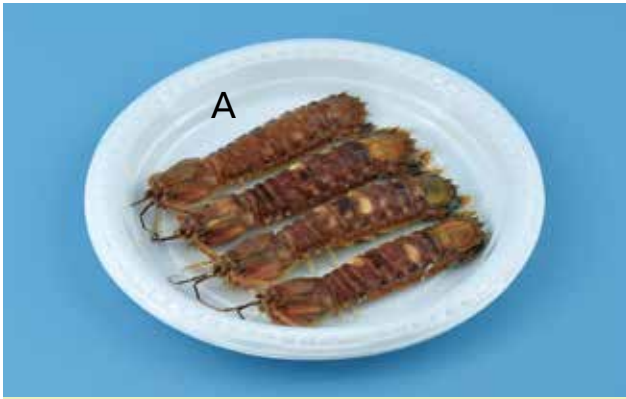
燻魚 Smoked fish

30 克 g



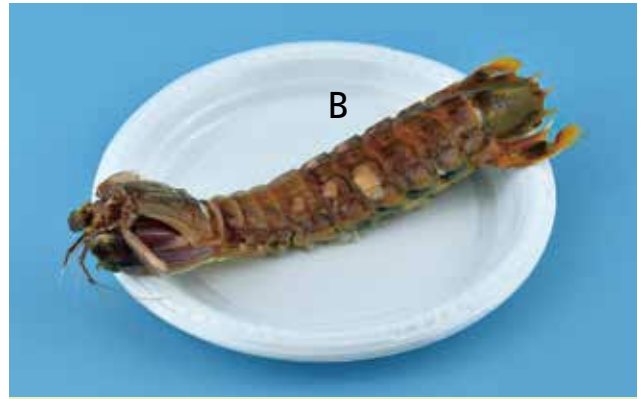
蟹柳 Imitation crab meat / stick

A: 8 克 g
B: 17 克 g
C: 65 克 g
D: 46 克 g



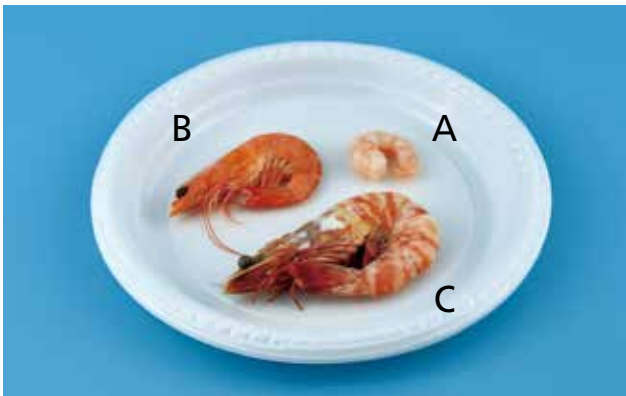
瀨尿蝦 Mantis shrimp

A: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 104 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 43 克 g
 (可食部分 Edible portion: 41%)



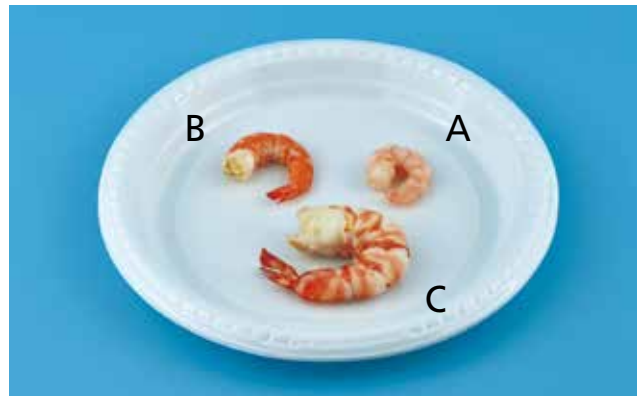
瀨尿蝦 Mantis shrimp

B: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 178 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 73 克 g
 (可食部分 Edible portion: 41%)



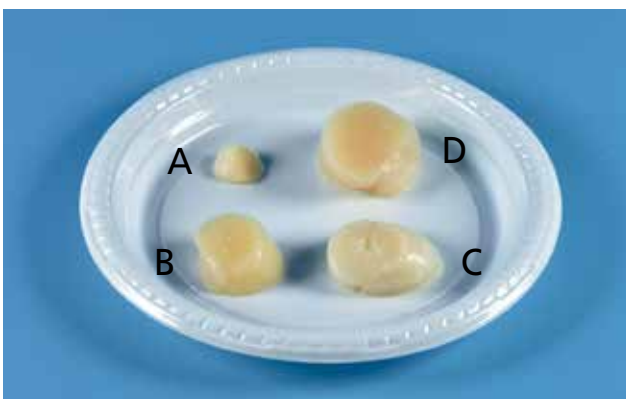
蝦 Prawn / shrimp

A: 小 Small: 可食部分重量 Edible portion weight: 5 克 g
 B: 中 Medium: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 17 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 9 克 g
 C: 大 Large: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 51 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 27 克 g
 (可食部分 Edible portion: 53%)



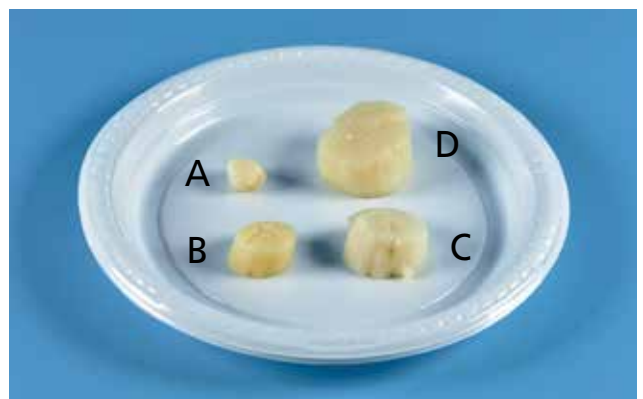
蝦 Prawn / shrimp

A: 小 Small: 5 克 g
 B: 中 Medium: 9 克 g
 C: 大 Large: 27 克 g



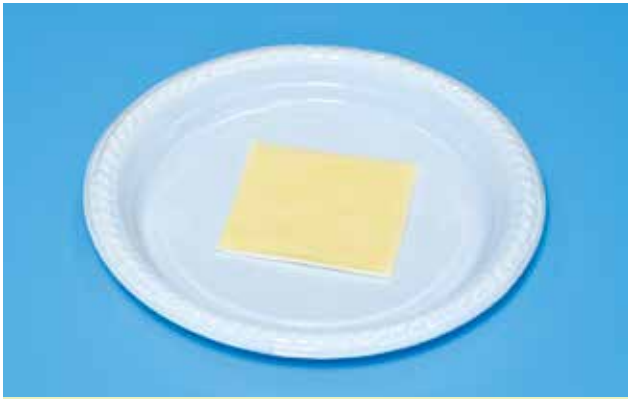
扇貝 / 帶子 (生) Scallop (raw)

A: 特小 Extra small: 3 克 g
 B: 中 Medium: 17 克 g
 C: 大 Large: 27 克 g
 D: 特大 Extra large: 47 克 g

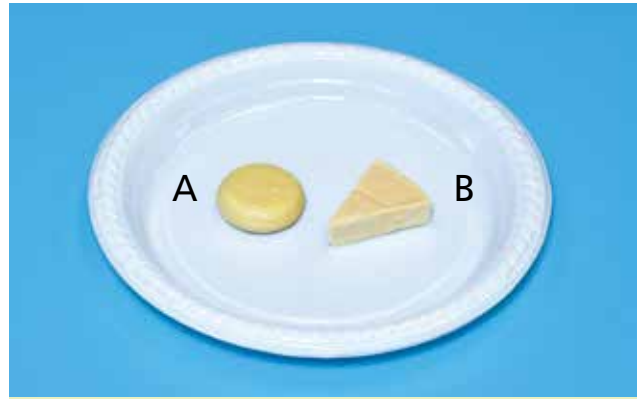


扇貝 / 帶子 (熟) Scallop (cooked)

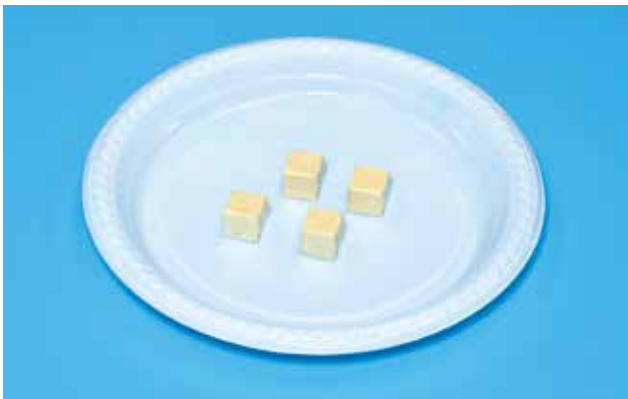
A: 特小 Extra small: 2 克 g
 B: 中 Medium: 10 克 g
 C: 大 Large: 17 克 g
 D: 特大 Extra large: 36 克 g



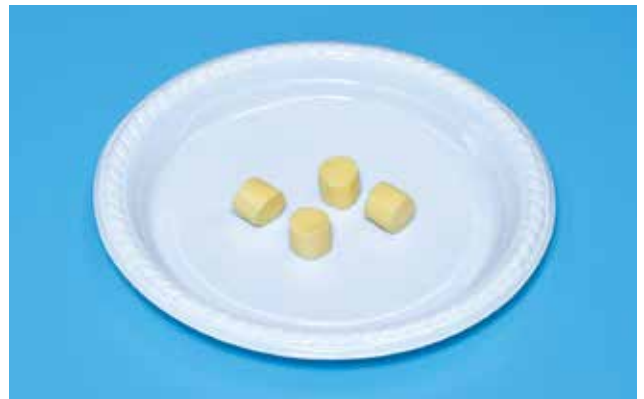
芝士 Cheese
20克 g



芝士 Cheese
A: 20克 g
B: 18克 g



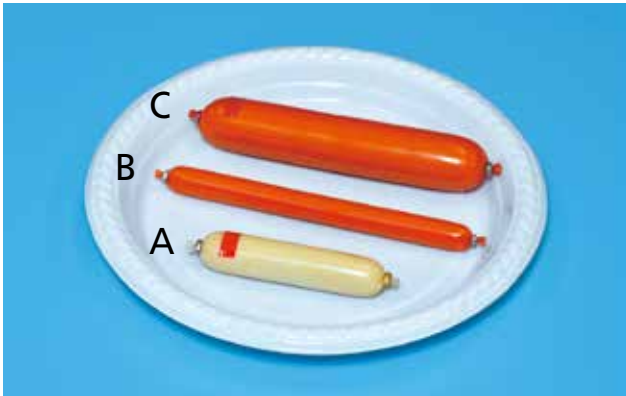
芝士 Cheese
20克 g



芝士 Cheese
20克 g



芝士 Cheese
25克 g



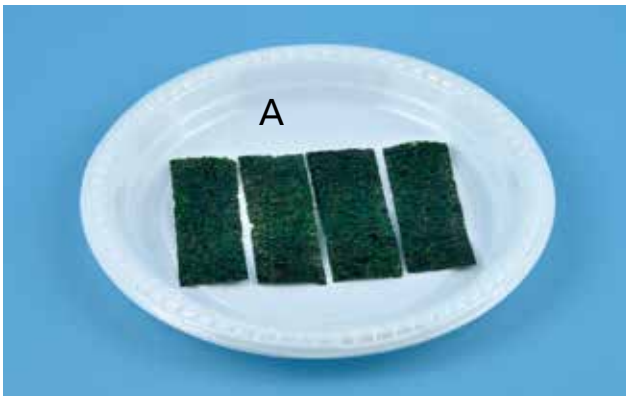
香腸 (零食) Sausage (Snack type)

A: 25 克 g
 B: 22 克 g
 C: 78 克 g



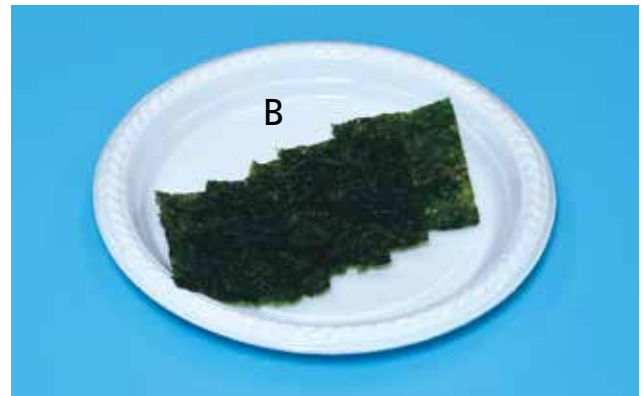
魷魚絲 Squid Floss

20 克 g



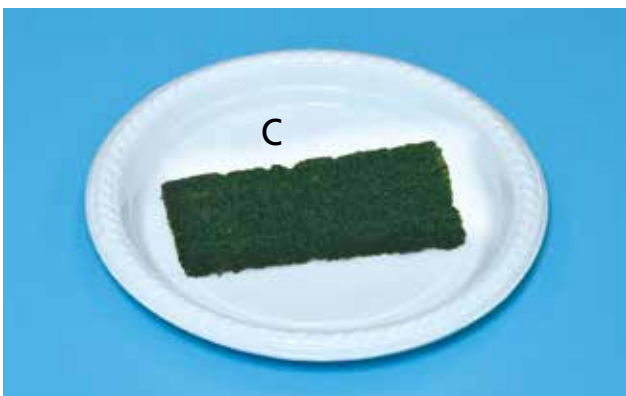
**即食紫菜 (預先包裝零食)
 Seaweed (pre-packed, snack type)**

A: 1.1 克 g



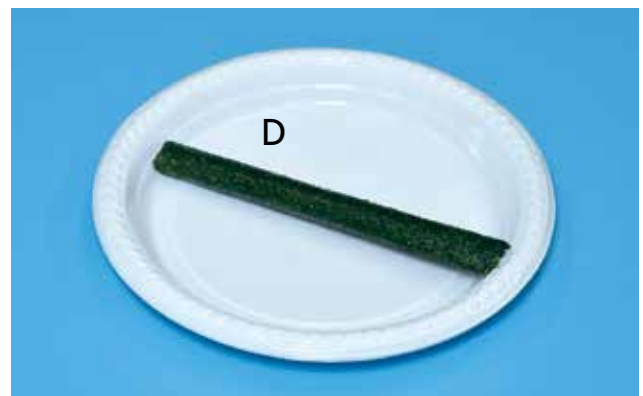
**即食紫菜 (預先包裝零食)
 Seaweed (pre-packed, snack type)**

B: 2 克 g



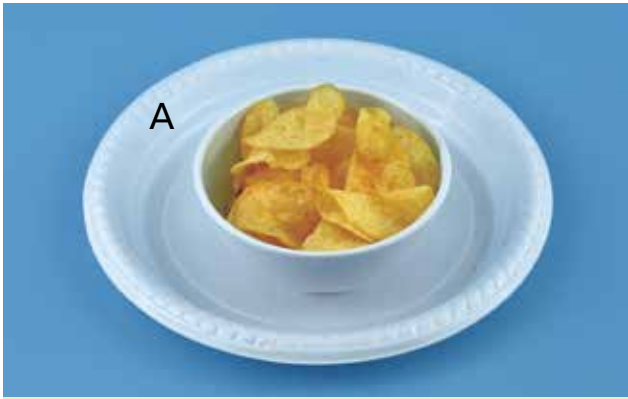
**即食紫菜 (預先包裝零食)
 Seaweed (pre-packed, snack type)**

C: 3 克 g

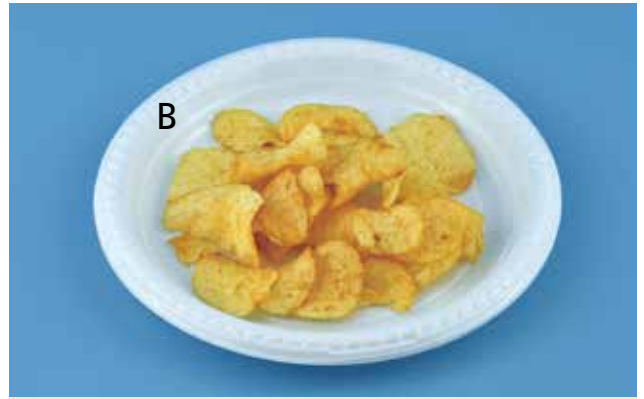


**即食紫菜 (預先包裝零食)
 Seaweed (pre-packed, snack type)**

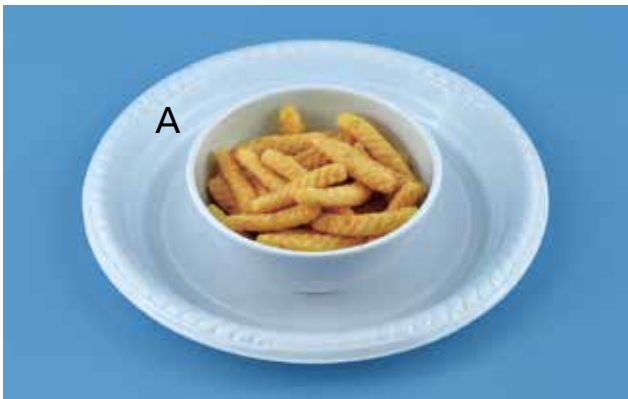
D: 3 克 g



薯片 Potato chip
A: 25 克 g



薯片 Potato chip
B: 25 克 g



蝦條 Shrimp flavoured chip
A: 25 克 g



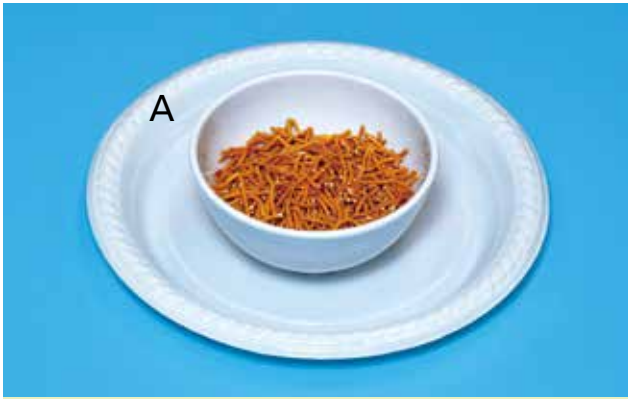
蝦條 Shrimp flavoured chip
B: 25 克 g



爆谷 Popcorn
A: 15 克 g



爆谷 Popcorn
B: 25 克 g



點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)
A: 45 克 g



點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)
B: 45 克 g



點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)
C: 37 克 g



點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)
D: 37 克 g



點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)
E: 60 克 g

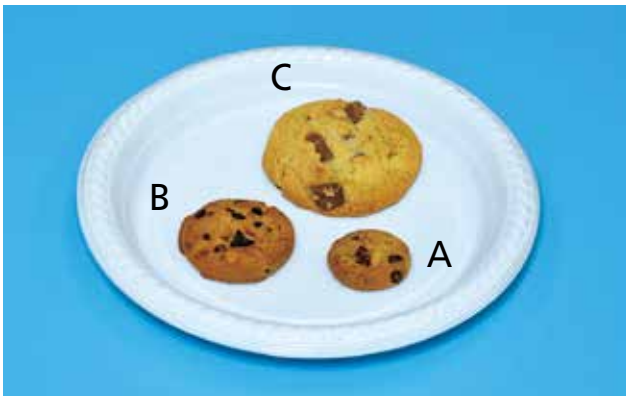


點心麵 (零食) Noodle snack (Snack type)
F: 15 克 g



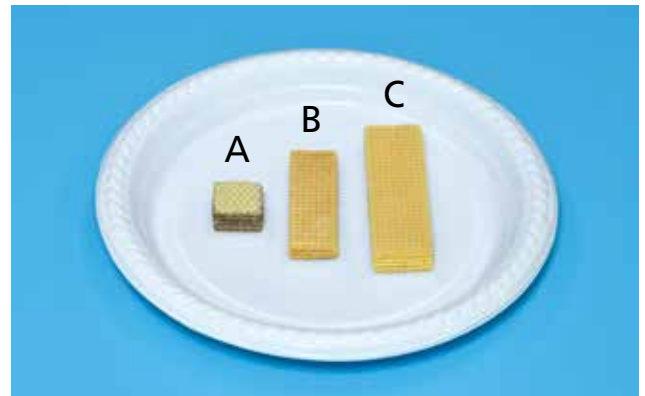
粟米片 Corn flakes

A: 5 克 g
 B: 25 克 g
 C: 30 克 g



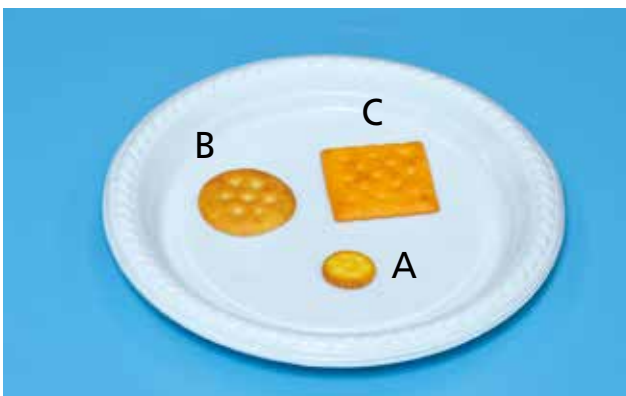
曲奇餅 Cookie

A: 6 克 g
 B: 12 克 g
 C: 26 克 g



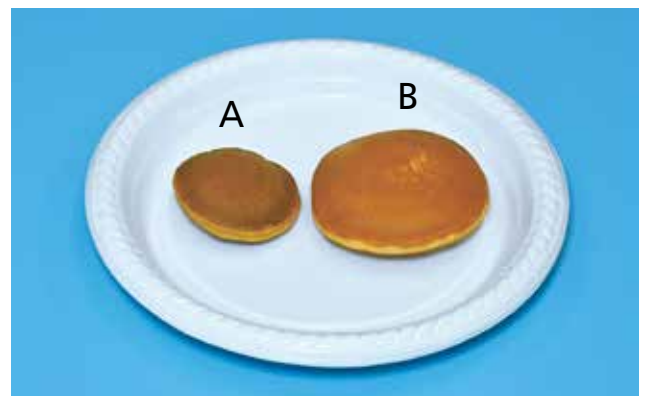
威化餅 Wafer

A: 3.5 克 g
 B: 3.75 克 g
 C: 9 克 g



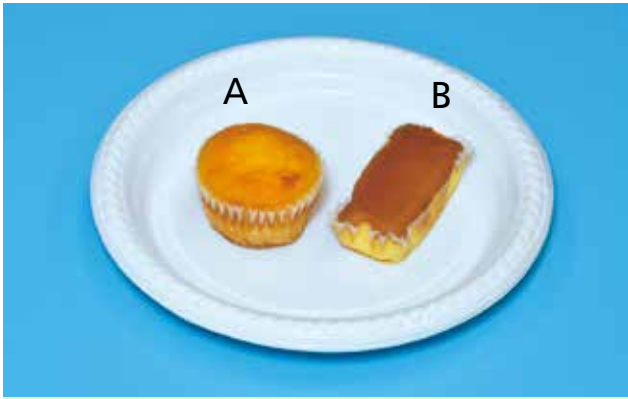
芝士餅 Cheese cracker

A: 1 克 g
 B: 3 克 g
 C: 4 克 g



**日式燒餅(菓子)/ 銅鑼燒
 Japanese waffle / Dorayaki**

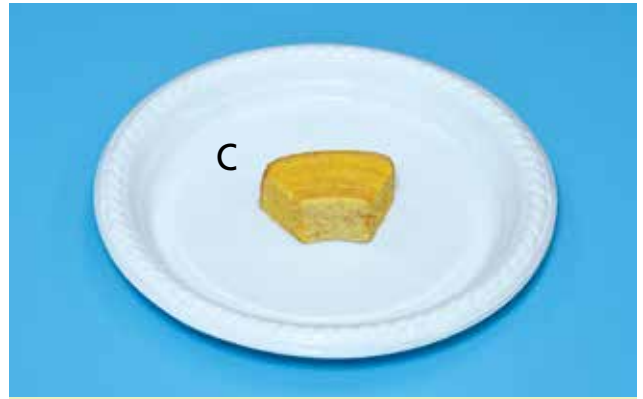
A: 20 克 g
 B: 47 克 g



蛋糕 Cake

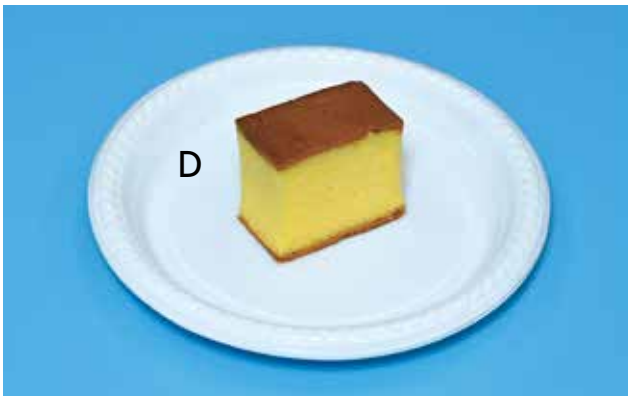
A: 40 克 g

B: 20 克 g



蛋糕 Cake

C: 27 克 g



蛋糕 Cake

D: 50g



忌廉蛋糕 Gateau / cake with whipped cream

108 克 g



意大利芝士蛋糕 Tiramisu

119 克 g

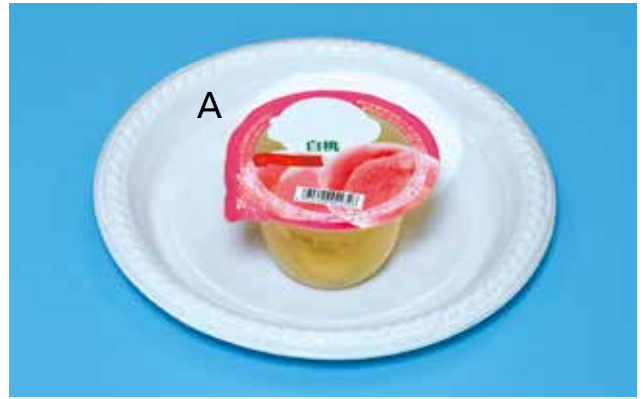


芝士蛋糕(焗) Cheesecake, baked

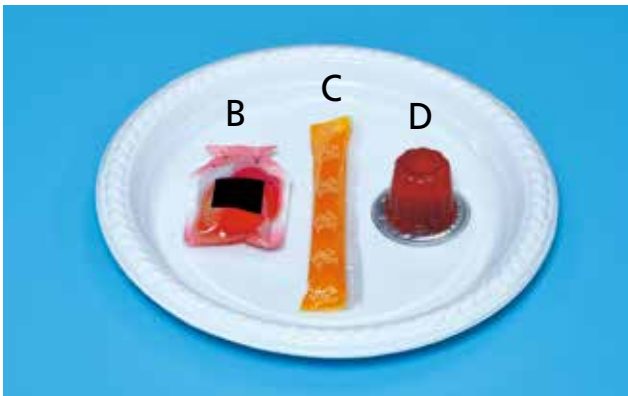
162 克 g



朱古力 Chocolate
50 克 g



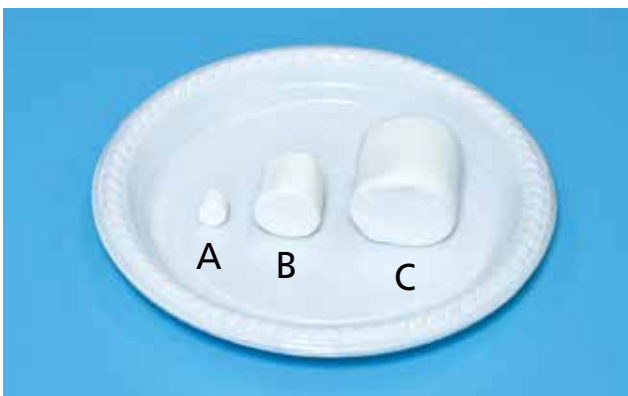
啫喱 Jelly
A: 230 克 g



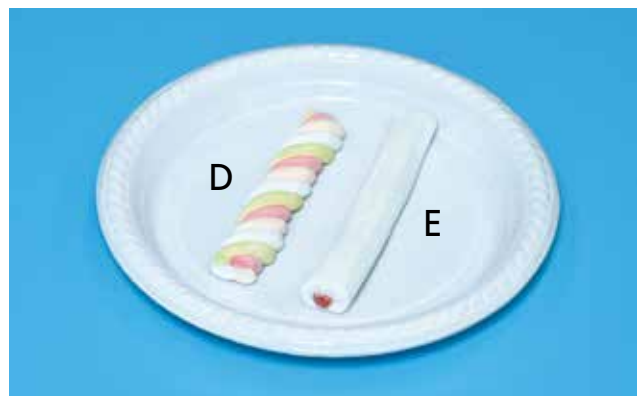
啫喱 Jelly
B: 20 克 g
C: 15 克 g
D: 25 克 g



啫喱 Jelly
E: 130 克 g
F: 150 克 g



棉花糖 Marshmallow
A: 0.6 克 g
B: 6 克 g
C: 28 克 g



棉花糖 Marshmallow
D: 10 克 g
E: 18 克 g



開心果 Pistachio nut

連廢棄物重量 Weight with refuse: 60 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 30 克 g
(可食部分 Edible portion: 50%)



開心果 Pistachio nut

連廢棄物重量 Weight with refuse: 60 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 30 克 g
(可食部分 Edible portion: 50%)



花生 Peanut

連廢棄物重量 Weight with refuse: 40 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 26 克 g
(可食部分 Edible portion: 65%)



花生 Peanut

連廢棄物重量 Weight with refuse: 40 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 26 克 g
(可食部分 Edible portion: 65%)



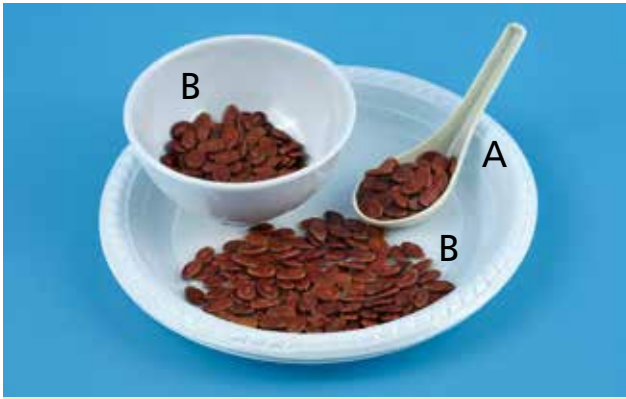
葵花籽仁 / 摩登瓜子 Sunflower seed

連廢棄物重量 Weight with refuse: 35 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 18 克 g
(可食部分 Edible portion: 51%)



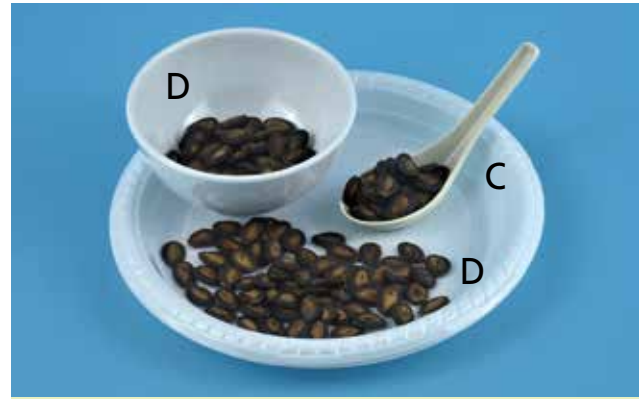
葵花籽仁 / 摩登瓜子 Sunflower seed

連廢棄物重量 Weight with refuse: 35 克 g;
可食部分重量 Edible portion weight: 18 克 g
(可食部分 Edible portion: 51%)



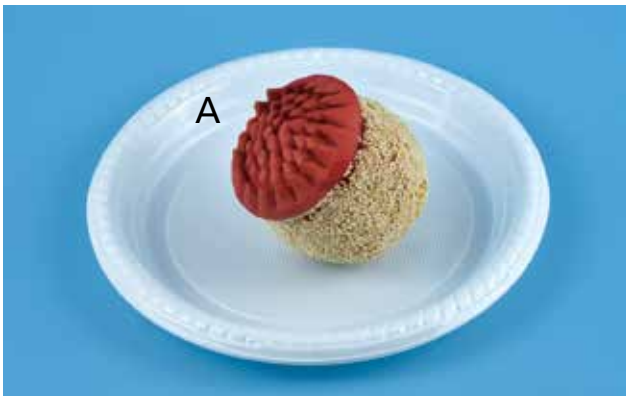
瓜子 Melon seed

A: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 10 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 4.5 克 g
 B: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 20 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 9 克 g
 (可食部分 Edible portion: 45%)



瓜子 Melon seed

C: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 10 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 4.5 克 g
 D: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 20 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 9 克 g
 (可食部分 Edible portion: 45%)



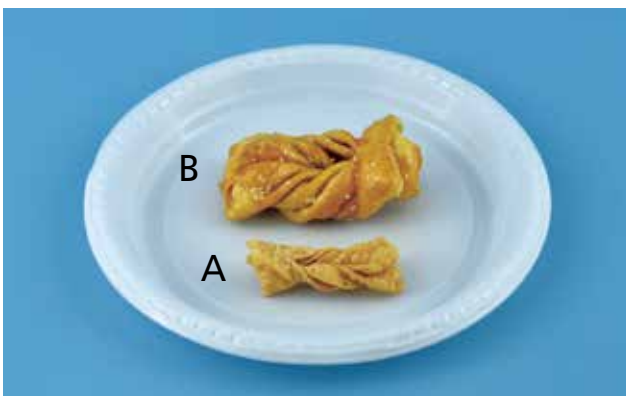
煎堆 Sesame ball

A: 194 克 g



煎堆 Sesame ball

B: 無餡料 Without filling: 100 克 g
 C: 有餡料 With filling: 64 克 g



蛋散 Crispy egg floss

A: Small: 6 克 g
 B: Medium: 32 克 g



汽水飲品 Soft drinks

- A: 500 毫升 ml
- B: 375 毫升 ml
- C: 330 毫升 ml
- D: 250 毫升 ml



果汁 Fruit juice

- A: 250 毫升 ml
- B: 250 毫升 ml

