

香港首个总膳食研究

香港首个总膳食研究： 研究方法

香港特别行政区政府
食物环境卫生署
食物安全中心
2011 年 12 月
(2012 年 10 月修订)

本报告书由香港特别行政区政府食物环境卫生署食物安全中心发表。未经食物安全中心书面许可，不得翻印、审订或摘录或于其它刊物或研究著作转载本报告书的全部或部分研究资料。若转载本报告书其它部分的内容，须注明出处。

通讯处：

香港金钟道 66 号

金钟道政府合署 43 楼

食物环境卫生署

食物安全中心

风险评估组

电子邮箱：enquiries@fehd.gov.hk

目录

	<u>页数</u>
摘要	1
引言	2
香港首个总膳食研究的目的和研究范围	2
研究方法	3
食物消费量数据	
总膳食研究食物的选定	
食物抽样和处理	
检测的物质	
化验分析	
膳食摄入量(Dietary Exposure)评估方法	5
数据阐释	
食物对应(Food Mapping)的处理	
某种物质的膳食摄入量评估	
研究的局限	
总结	7
参考文件	8
附录	9
附录 1: 按食物组别列出香港首个总膳食研究涵盖的食物名单	10
附录 2: 食物样本处理说明	19
附录 3: 香港首个总膳食研究检测的物质名单 (2012 年 10 月修订)	30
附录 4: 食物对应(Food Mapping)的处理	33

摘要

食物安全中心(下称“中心”)现正进行香港首个总膳食研究(下称“这项研究”),目的在于估计整体香港市民和不同人口组别从膳食摄入各种物质(包括污染物和营养素)的分量,从而评估摄入这些物质对健康带来的风险。本报告阐述进行这项研究的方法。

这项研究是一项复杂的大型计划,涉及的工作包括食物抽样和处理、化验分析,以及膳食摄入量(Dietary Exposure)评估。食物抽样和处理工作在 2010 年 3 月至 2011 年 2 月分 4 次进行,涵盖 150 种食物。

研究人员化验各种食物的样本,检测超过 100 种物质,当中包括污染物,例如持久性有机污染物、残余除害剂、霉菌毒素、金属污染物、食物加工产生的污染物等,以及营养素。化验分析工作由中心的食物研究化验所或政府化验所负责。

该项研究会评估摄入量一般和摄入量高的香港市民和不同年龄及性别人口组别从膳食摄入个别物质的分量,把某种物质的估计膳食摄入量与相关的安全参考值或营养素参考值作比较,从而评估摄入有关物质对健康带来的风险。个别物质的膳食摄入量评估报告会分别公布。

香港首个总膳食研究： 研究方法

引言

总膳食研究是国际公认其中一个最具成本效益的方法，用以估计不同人口组别从膳食摄入食物化学物或营养素的分量，从而评估摄入这些物质对健康带来的风险。总膳食研究是一项复杂的大型计划，涉及的工作包括购买市民经常食用的食物，按照当地的饮食习惯处理食物样本，把食物样本合并，并分析食物内各种物质的含量。总膳食研究不但为食物安全风险评估和食物供应规管提供科学基础，还有助风险管理人员运用有限的资源集中处理可能对公众健康构成最大威胁的食物化学物或营养素。

2. 上世纪六十年代以来，多个国家(例如英国、美国、加拿大、澳洲、新西兰和中国内地)分别开展了总膳食研究，但各国进行研究的频率不同。举例来说，美国自上世纪六十年代开始持续进行总膳食研究，中国内地则在 1990 年首次进行总膳食研究，并在 2007 年进行第四次研究。

3. 食物环境卫生署(下称“食环署”)过往进行风险评估研究，集中探讨个别食物化学物危害对特定人口组别(即本港中学生)的影响。现时，根据香港市民食物消费量调查(下称“食物消费量调查”)¹ 所得的本地食物消费量数据，应用总膳食研究方法，可扩大膳食摄入量(Dietary Exposure)评估研究的范围，更全面和准确地掌握香港市民从膳食摄入各种物质的分量。

4. 这是首次在香港进行总膳食研究，以评估香港市民从膳食摄入超过 130 种不同物质的分量。本报告阐述的是香港首个总膳食研究(下称“这项研究”)的方法。个别物质的膳食摄入量评估报告会分别公布。

香港首个总膳食研究的目的和研究范围

5. 这项研究的目的在于估计整体香港市民和不同人口组别从膳食摄入各种物质(包括污染物和营养素)的分量，从而评估摄入这些物质对健康带来的风险。

6. 这项研究涵盖香港市民通常食用的大部分食物。研究人员会就食物样本进行化验分析，分类检测超过 130 种物质(包括污染物和营养素)的含量。根据化验分析结果，估计市民从膳食摄入各种物质的分量，从而评估摄入这些物质对健康带来的风险。

研究方法

7. 这项研究涉及的工作包括购买香港市民经常食用的食物样本，把食物样本经处理后再合并成为混合样本，把食物样本均质化，并分析样本内选定物质的含量，例如持久性有机污染物、残余除害剂、金属污染物、霉菌毒素、食品加工产生的污染物和营养素等的含量。这些物质的化验分析结果结合不同人口组别的食物消费量数据，便可得出市民从膳食摄入这些物质的分量。

食物消费量数据

8. 食物消费量调查于 2005 年至 2007 年间进行，访问了年龄介乎 20 至 84 岁的香港市民。调查采用非连续两天 24 小时膳食摄取量(24 小时膳食回顾)问卷，辅以食物频率问卷，收集食物消费量资料。调查的受访者总数为 5 008 名成年人，结果显示香港市民食用的食物超过 1 400 种。¹

9. 食物消费量调查提供香港市民的食物消费量数据，例如食用的食物种类和分量。这项研究根据食物消费量调查所得的数据，估计市民从膳食摄入各种物质的分量。

总膳食研究食物的选定

10. 这项研究选出 150 种不同的食物，制定总膳食研究的食物名单，用以分析食物内选定物质的含量。挑选食物的准则如下：(a)市民经常食用的食物；以及(b)某些备受关注物质含量可能偏高的食物(即使食用量偏低)。附录 1 按 15 个食物组别列出总膳食研究涵盖的 150 种食物名单，以及每个组别食物的平均每日消费量。

食物抽样和处理

11. 食物安全中心(下称“中心”)委托香港中文大学进行这项研究的食物抽样和处理工作。有关工作为期一年，在 2010 年 3 月至 2011 年 2 月期间分 4 次进行。

12. 每次抽样工作，抽样人员均到全港不同地区各零售点为每种总膳食研究的食物购买 3 个样本。整项研究合共收集 1 800 个样本。样本处理人员尽量按照香港市民的饮食习惯，把同一种食物的 3 个样本以惯常的方法处理，即把食物处理至食用状态。食物样本分别均质化，然后合并成为 1 个混合样本进行化验分析。换句话说，该项研究共制备了 600 个混合样本。总膳食研究所抽取的食物样本和各种食物样本的处理说明，分别载于 **附录 1** 和 **附录 2**。

检测的物质

13. 这项研究集中分析食物的污染物和营养素。由于资源有限，研究人员必须定出检测各种物质的优先次序。厘定物质检测优次的准则如下：
(a)国际组织 / 机构的建议；(b)对公众健康的影响；以及(c)市民的关注。另外，也须考虑其它因素，如时间限制、人手和化验所资源等。

14. 这项研究选定检测的物质超过 130 种，分属以下类别：持久性有机污染物(例如二恶英、滴滴涕)、残余除害剂(例如有机磷和有机氯除害剂)、金属污染物(例如无机砷、甲基汞)、霉菌毒素(例如黄曲霉毒素、赭曲霉毒素)、食物加工产生的污染物(丙烯酰胺)，以及营养素(例如饱和脂肪酸、元素)。检测的各类物质载于 **附录 3**。

化验分析

15. 除二恶英和二恶英样多氯联苯及多溴联苯醚由政府化验所分析外，其它物质由中心的食物研究化验所进行化验分析。分析工作按物质的性质和稳定性分批进行。除非混合样本经处理后须立即进行分析，否则在分析前样本会冷藏在摄氏零下 20 度。

16. 总膳食研究涵盖的食物是否需要进行某种物质的检测，视乎食物是否含有有关物质而定。换句话说，并非所有食物均须进行所有物质的检测。例如所有食物都会检测残余除害剂的含量，但检测二恶英含量的食物则主要是动物源性食物或油性食物。

17. 有关个别物质检测的食物名单和化验分析方法，会在个别的膳食中某种物质摄入量评估报告中载述。

膳食摄入量(Dietary Exposure)评估方法

数据阐释

18. 准确评定食物所含物质的分析结果，是膳食摄入量评估的重要一环。很多时候，分析结果或会标示为检测不到(即低于检测限)。在这种情况下，真正数值可能介乎 0 与检测限值之间。当大部分分析结果都低于检测限时，如何处理这些分析结果尤其重要。这项研究采纳世界卫生组织(下称“世卫”)就如何评估食物中低含量污染物提出的建议，处理检测不到的分析结果。² 根据有关建议，如 60% 或以下的分析结果低于检测限，所有低于检测限的结果全部设定为检测限的一半。如超过 60% 的分析结果低于检测限，所有低于检测限的结果采用的两个估量值分别是 0 和检测限值。

食物对应(Food Mapping)的处理

19. 在估计物质的膳食摄入量时，会作出食物对应处理，主是把食物消费量调查录得的食物与有物质含量数据的食物配对。研究人员进行食物对应处理时，会把总膳食研究检测到食物的各种物质含量，编配予食物消费量调查的合适食物，以及相似或性质相近的食物，务求尽量涵盖香港市民的整体膳食。此外，研究人员进行对应处理时，会采用换算系数调整相关食物的水分含量差别。举例来说，在编配物质含量数据时，总膳食研究的白饭不仅与食物消费量调查的白饭对应，还与粥对应，但会采用换算系数调整数据。总膳食研究各种食物的对应处理，载于附录 4。

某种物质的膳食摄入量评估

20. 把个别人士进食各种食物的分量，分别乘以对应食物所含某种物质的分量，然后相加，便可估算到个别人士从膳食摄入某种物质的分量。视乎检测不到的分析结果所占的比例，有关某种物质膳食摄入量的估算会以以下限值、中位数和上限值来表示。研究人员会根据上文第 18 段所述的世卫建议，把检测不到的分析结果的估量值设定为 0、检测限的一半和检测限，来计算有关的下限值、中位数和上限值。

21. 以摄入量的均数作为一般人膳食摄入量，并以摄入量在第 95 百分位的数值代表膳食摄入量高的人。研究人员会把摄入量一般和摄入量高的香港市民和各个人口组别从膳食摄入各种物质的分量，与(a)相关的食物化学物安全参考值及 / 或(b)相关的营养素参考值作比较，以评估摄入这些物质对健康带来的风险。此外，研究人员会找出营养素摄入量高于或低于有关营养素参考值的人口百分比，以评估市民的营养素摄入量是否足够。

22. 由于食物消费量调查的受访者是按性别和年龄组别以配额抽样的方式选出，在评估某种物质的膳食摄入量时，须按年龄和性别加权，以调整采用年龄和性别配额抽样产生的偏差。这项研究的数据会根据二零零六年中期人口统计按年龄和性别划分的人口分布加权计算。¹ 把不同人口组别的膳食摄入量乘以适当的比率加权计算，旨使受访者的年龄和性别分布与香港人口的年龄和性别分布情况相近。

23. 计算某种物质的膳食摄入量的过程繁复，中心采用由内部研发名为摄入量评估系统 (Exposure Assessment System, 缩写为 EASY) 的网络计算机系统进行这项工作。

研究的局限

24. 这项研究根据非连续两天 24 小时膳食回顾记录所得的食物消费量，评估某种物质的膳食摄入量。如能掌握更多市民多日膳食的食用量全面数据，则可更准确地评估长期从膳食摄入某种物质的分量和食物消费量，特别是市民很少食用的食物。

25. 这项研究虽然已涵盖市民经常食用的大部分食物，但与食物消费量调查记录的食物相比，抽样的食物数目毕竟有限。为了反映市民从整体

膳食摄入各种物质的分量，研究人员采用食物对应处理的方法。不过，食物内物质的含量各有不同。以残余除害剂为例，个别除害剂可能只施用于某类蔬菜，而并非整个组别的蔬菜，因此，假设某些蔬菜检测到的残余除害剂含量通用于整个组别的蔬菜是保守的做法，或会高估膳食摄入该除害剂的分量。此外，采用单一套的食物对应处理的数据，也可能会影响个别物质估计膳食摄入量的准确性。

总结

26. 这是香港首次进行总膳食研究，目的在于估计市民从膳食摄入各种物质(包括污染物和营养素)的分量，从而评估摄入这些物质对健康带来的风险。

27. 这项研究是一项复杂的大型计划，涉及的工作包括食物抽样和处理、化验分析，以及某种物质的膳食摄入量评估。食物抽样和处理工作在 2010 年 3 月至 2011 年 2 月分 4 次进行，合共收集 1 800 个样本，涵盖 150 种食物。食物样本处理至食用状态，然后合并成为 600 个混合样本进行化验分析，检测超过 130 种不同物质。个别物质的膳食摄入量评估报告会分别公布。

参考文献

- ¹ Food and Environmental Hygiene Department (FEHD). Hong Kong Population-Based Food Consumption Survey 2005-2007 Final Report. Hong Kong: FEHD; 2010.
- ² WHO. GEMS / Food-EURO Second Workshop on Reliable Evaluation of Low-level Contamination of Food – Report of a Workshop in the Frame of GEMS / Food-EURO. WHO; May 1995. Available from URL:
http://www.who.int/foodsafety/publications/chem/en/lowlevel_may1995.pdf

附录

- 附录 1: 按食物组别列出香港首个总膳食研究涵盖的食物名单
- 附录 2: 食物样本处理说明
- 附录 3: 香港首个总膳食研究检测的物质名单
- 附录 4: 食物对应(Food Mapping)的处理

附录 1**按食物组别列出香港首个总膳食研究涵盖的食物名单****总膳食研究的食物组别：**

食物组别	食物数目	消费量 [#] (以每人每日计算) (克)
谷物及谷物制品	19	491
蔬菜及蔬菜制品	35	177
豆类、坚果和种子及其制品	6	18
水果	17	147
肉类、家禽和野味及其制品	12	113
蛋及蛋类制品	3	15
鱼类和海产及其制品	19	71
乳类制品	5	38
油脂类	2	8
酒精饮品	2	33
不含酒精饮品	10	1 625
混合食品	12	222
零食食品	1	1
糖类及甜点	2	5
调味料、酱油及香草	5	11
总数	150	2 976

注：

[#] 各组别食物的消费量指香港市民食物消费量调查得出的香港市民平均消费量，是综合同一组别经对应后所有食物的消费量计算得出。计算各组别食物的消费量时，假设液体食物每毫升的重量为 1 克。

按食物组别列出总膳食研究涵盖的食物：

谷物及谷物制品(19种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	白饭	白米
2.	粗磨米饭	糙米、红米
3.	粟米	原条粟米、粟米粒
4.	面条(中式或日式)	全蛋面、上海面、乌冬
5.	面条(西式)	通心粉、意大利粉
6.	即食面	即食面、即食米粉 / 米线
7.	米粉 / 米线	米粉 / 米线
8.	面包(无馅)	白面包、麦包、餐包
9.	提子包	提子包
10.	菠萝包	菠萝包
11.	肠仔 / 火腿 / 午餐肉包	肠仔包、火腿包、午餐肉包
12.	馒头	馒头
13.	饼干	梳打饼、夹心饼、曲奇饼、麦饼
14.	蛋糕 / 西饼	蛋糕 / 西饼
15.	馅饼	蛋挞、椰挞
16.	中式饼点	杏仁饼、老婆饼、传统月饼
17.	麦皮 / 燕麦片	麦皮 / 燕麦片
18.	谷物早餐	粟米片、麦制的谷物早餐
19.	油炸面团食品	油炸鬼、煎堆

蔬菜及蔬菜制品(35种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	甘笋 / 萝卜	甘笋、白萝卜、青萝卜

2.	马铃薯	马铃薯
3.	炸薯	薯条、薯饼
4.	西兰花	西兰花
5.	绍菜 / 黄芽白	绍菜 / 黄芽白
6.	菜心	菜心
7.	椰菜	椰菜
8.	白菜	白菜 / 小白菜
9.	西芹	西芹
10.	芥兰	芥兰
11.	苋菜	苋菜
12.	芥菜	芥菜
13.	唐生菜	唐生菜
14.	西生菜	西生菜
15.	绿豆芽 / 芽菜	绿豆芽 / 芽菜
16.	菠菜	菠菜
17.	薹菜 / 通菜	薹菜 / 通菜
18.	西洋菜	西洋菜
19.	苦瓜	苦瓜
20.	青瓜 / 黄瓜	青瓜 / 黄瓜
21.	节瓜	节瓜
22.	南瓜	南瓜
23.	丝瓜	丝瓜
24.	冬瓜	冬瓜
25.	翠玉瓜	翠玉瓜
26.	茄子 / 矮瓜	茄子 / 矮瓜
27.	灯笼椒	灯笼椒
28.	西红柿	西红柿
29.	蒜头	蒜头

30.	洋葱	洋葱
31.	葱	葱
32.	腌制蔬菜	梅菜、榨菜、雪菜 / 雪里蕻、咸酸菜
33.	干冬菇	干冬菇
34.	菇类	蘑菇、草菇、金菇
35.	云耳 / 木耳	云耳 / 木耳

豆类、坚果和种子及其制品(6种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	青豆角	青豆角、边豆 / 玉豆、四季豆 / 敏豆
2.	粉丝	粉丝
3.	豆腐	豆腐
4.	发酵豆类制品	豆豉、腐乳
5.	花生	連壳花生、烘焗花生、去壳花生
6.	花生酱	花生酱

水果(17种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	苹果	苹果
2.	香蕉	香蕉
3.	火龙果	火龙果
4.	葡萄 / 提子	葡萄 / 提子
5.	奇异果	奇异果
6.	龙眼 / 荔枝	龙眼、荔枝
7.	芒果	芒果
8.	蜜瓜类	皱皮瓜 / 哈密瓜、蜜瓜

9.	橙	橙
10.	木瓜	木瓜
11.	桃	桃
12.	梨	雪梨、啤梨、贡梨、水晶梨
13.	柿子	柿子
14.	菠萝	菠萝
15.	李子 / 布祿	李子 / 布祿
16.	柚子 / 西柚	柚子、西柚
17.	西瓜	西瓜

肉类、家禽和野味及其制品(12种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	牛肉	牛肉、牛扒、牛腩
2.	羊肉	羊肉 / 羔羊肉
3.	猪肉	猪肉、猪扒、排骨
4.	火腿	火腿
5.	午餐肉	午餐肉
6.	叉烧	叉烧
7.	烧肉	烧肉
8.	猪腩 / 猪肝	猪腩 / 猪肝
9.	鸡肉	无骨鸡腿、鸡胸柳、全只鸡
10.	豉油鸡	豉油鸡
11.	烧鸭 / 烧鹅	烧鸭、烧鹅
12.	肉肠	肉肠(鸡肉肠、猪肉肠等)、芝士肠

蛋及蛋类制品(3 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	鸡蛋	全只鸡蛋
2.	皮蛋	皮蛋
3.	咸蛋	咸蛋

鱼类和海产及其制品(19 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	大头鱼	大头鱼
2.	桂花鱼	桂花鱼
3.	鲩鱼	鲩鱼
4.	红衫	红衫
5.	海斑	东星斑、青斑、老虎斑
6.	马头	马头
7.	鲳鱼(鱈鱼)	鲳鱼(鱈鱼)
8.	龙脷 / 挞沙	龙脷柳 / 挞沙柳
9.	吞拿鱼 / 金枪鱼	吞拿鱼 / 金枪鱼
10.	乌头	乌头
11.	三文鱼	三文鱼
12.	黄花鱼	黄花鱼
13.	绞鲛鱼肉	绞鲛鱼肉
14.	鱼蛋 / 鱼片	鱼蛋、鱼片
15.	虾	虾
16.	蟹	青蟹、红蟹 / 十字蟹、花蟹、大闸蟹
17.	蚝	蚝
18.	扇贝 / 带子	扇贝 / 带子
19.	鱿鱼	鱿鱼

乳类制品(5 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	全脂奶	全脂奶
2.	脱脂奶	脱脂奶
3.	芝士	车打芝士、莫泽雷勒芝士 / 蒙莎莉芝士
4.	奶酪	奶酪
5.	雪糕	雪糕(包括雪糕批、杯装和家庭装雪糕)

油脂类(2 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	牛油	牛油
2.	植物油	粟米油、花生油、芥花籽油、橄榄油

酒精饮品(2 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	啤酒	啤酒
2.	红酒	红酒

不含酒精饮品(10 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	中国茶	普洱、香片、龙井、铁观音；茶叶或茶包
2.	奶茶	奶茶
3.	咖啡	咖啡

4.	麦芽饮品	好立克、阿华田、美祿；三合一速溶混合配料粉
5.	豆奶饮品	豆奶饮品、豆浆
6.	蔬果汁	橙汁、苹果汁、西瓜汁
7.	汽水	可乐汽水、含气柠檬水、忌廉梳打汽水、橙汁汽水；普通含糖汽水
8.	菊花茶	菊花茶
9.	樽装蒸馏水	樽装蒸馏水
10.	饮用水	自来水

混合食品(12种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	烧卖	鲜虾烧卖
2.	蒸饺子	虾饺、小笼包、菜肉饺
3.	煎饺子	煎菜肉饺 / 锅贴、日式煎饺子
4.	云吞 / 水饺	鲜虾或菜肉水饺和云吞
5.	叉烧包	叉烧包
6.	萝卜糕	萝卜糕
7.	牛肉球	牛肉球
8.	糉	咸肉糉、糯米鸡 / 珍珠鸡
9.	肠粉(有馅)	牛肉肠粉、叉烧肠粉、斋肠粉
10.	净肠粉	净肠粉
11.	中式汤水	中式汤水
12.	汉堡包	鱼柳包、鸡柳汉堡、猪柳汉堡、牛肉汉堡包

零食食品(1 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	薯片	薯片

糖类及甜点(2 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	朱古力 / 巧克力	纯牛奶朱古力、纯黑朱古力、含有其它成分的朱古力
2.	白砂糖	白砂糖

调味料、酱油及香草(5 种)

	总膳食研究的食物	所抽取的食物样本
1.	餐桌盐(幼盐)	餐桌盐(幼盐)
2.	豉油	生抽、老抽、日本豉油
3.	蚝油	蚝油
4.	西红柿酱 / 西红柿汁	西红柿汁、西红柿酱
5.	粟米淀粉 / 粟粉	粟米淀粉 / 粟粉

附录 2**食物样本处理说明**用语

为求用语一致，食物样本处理说明的用语释义如下：

沸水烹煮	用沸腾的蒸馏水烹煮食物。
焯	用沸腾的蒸馏水煮食物 1 分钟。
混合	把总膳食研究的同一种食物 3 个重量相等并分别均质化的样本拌合成为 1 个混合样本。
切	把食物切成指定形状。
沥干	用笊箕隔滤多余的液体(或水分)。
均质化	用搅拌器把同一次购买的食物拌和，直至混合物的成分均一。
拌匀	把多种液体食物混和至成分均一，浑然一体。
煎	用平底镬以低至中火煎食物，不加食油。
冲洗	用蒸馏水轻轻洗去残余的污物 / 杂质。
切片	把食物切成约 0.5 厘米厚的薄片(另有说明除外)。
浸泡	把食物浸在蒸馏水中一段指定时间。
蒸	用预先加热的蒸锅蒸食物一段指定时间。
炒	用平底镬以中火炒食物，不时翻拌，而且不加食油。镬内不可放过多食物。
清洗	用蒸馏水按市民的惯常做法洗去食物的污物和杂质。

各种总膳食研究食物的处理说明

所有样本均按照下表所示方法个别处理。样本处理人员会把同一种食物 3 个已分别处理的样本合并成为 1 个混合样本。

谷类及谷物制品：

总膳食研究的食物	处理方法
白饭	清洗，加蒸馏水(米和水的比例为 1:1.5)，蒸熟，然后均质化。
粗磨米饭	清洗，加蒸馏水(米和水的比例为 1:1.5)，浸泡至少 1 小时，蒸熟，然后均质化。
粟米	去掉外衣和粟米须，清洗，用沸水烹煮，去掉粟米芯，然后均质化。罐装粟米则沥干，然后均质化。
面条(中式或日式)	按照标签的指示烹煮(或用沸水煮熟)，然后均质化。
面条(西式)	按照标签的指示烹煮(或用沸水煮熟)，然后均质化。
即食面	按照标签的指示烹煮(弃掉调味料包和油包)，然后均质化。
米粉 / 米线	用沸水煮熟，然后均质化。
面包(无馅)	均质化。
提子包	均质化。
菠萝包	均质化。
肠仔 / 火腿 / 午餐肉包	均质化。
馒头	按照标签的指示蒸，或蒸 10 分钟(只适用于预先煮熟的馒头)，然后均质化。
饼干	均质化。
蛋糕 / 西饼	均质化。
馅饼	均质化。
中式饼点	均质化。
麦皮 / 燕麦片	按照卷标的指示处理(如标签并无说明麦皮 / 燕麦片和水的比例，则按 40 克麦皮 / 燕麦片加 250 毫升蒸馏水的比例处理)，然后均质化。
谷物早餐	均质化。
油炸面团食品	均质化。

蔬菜及蔬菜制品

总膳食研究的食物	处理方法
甘笋 / 萝卜	去皮，切去两端，清洗，切片，用沸水煮熟，然后均质化。
马铃薯	去皮，清洗，切件，用沸水烹煮约 20 分钟，然后均质化。
炸薯	均质化。
西兰花	去掉叶和茎，切成小朵，清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，焯，炒，然后均质化。
绍菜 / 黄芽白	切成小段，清洗，炒，然后均质化。
菜心	清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
椰菜	切成 8 份，清洗，炒，然后均质化。
白菜	清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，按情况去掉茎部末端，炒，然后均质化。
西芹	去掉根部，除筋，清洗，切成小段，焯，炒，然后均质化。
芥兰	清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
苋菜	去掉根部，清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
芥菜	清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
唐生菜	去掉茎部末端，清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
西生菜	切成 8 份，清洗，用沸水烹煮，然后均质化。
绿豆芽 / 芽菜	清洗，沥干，炒，然后均质化。
菠菜	去掉根部，清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
蕹菜 / 通菜	清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。
西洋菜	清洗，浸泡 20 分钟，冲洗，切成小段，炒，然后均质化。

苦瓜	去柄除蒂，去籽，清洗，切片，焯，炒，然后均质化。
青瓜 / 黄瓜	切去末端，保留瓜皮，清洗，切件，然后均质化。
节瓜	去皮，切去两端，清洗，切片，用沸水烹煮，然后均质化。
南瓜	去皮，去柄除蒂，去籽除瓢，清洗，切片，用沸水烹煮，然后均质化。
丝瓜	切去两端，清洗，切片，炒，然后均质化。
冬瓜	去皮，去籽除瓢，清洗，切件，用沸水烹煮，然后均质化。
翠玉瓜	切去两端，保留瓜皮，清洗，切片，炒，然后均质化。
茄子 / 矮瓜	去柄除蒂，清洗，切片，炒，然后均质化。
灯笼椒	去柄除蒂，去籽，清洗，切片，炒，然后均质化。
西红柿	去蒂，清洗，切成 4 份，炒，西红柿煮熟后连汁保留，然后均质化。
蒜头	剥去蒜皮，清洗，切碎，炒，然后均质化。
洋葱	切去根部，剥去洋葱皮，清洗，切片，炒，然后均质化。
葱	去掉根部，清洗，切成小段，蒸，然后均质化。
腌制蔬菜	清洗，冲洗，切成小段，浸泡 10 分钟，蒸，然后均质化。
干冬菇	清洗，预先放在雪柜内浸泡 1 晚，沥干，去蒂，蒸 30 分钟，然后均质化。
菇类	按情况去掉菇柄底部 / 罐装菇类则沥干，清洗，炒，然后均质化。
云耳 / 木耳	清洗，浸泡至软身，去掉坚硬部分，蒸，然后均质化。

豆类、坚果和种子及其制品

总膳食研究的食物	处理方法
青豆角	去掉两端，去筋，清洗，切成小段，焯，炒，然后均质化。
粉丝	清洗，浸泡 15 分钟，用沸水烹煮，然后均质化。
豆腐	蒸，然后均质化。
发酵豆类制品	清洗，蒸，然后均质化。腐乳只须均质化。
花生	去壳(如适用的话)，然后均质化。
花生酱	均质化。

水果：

总膳食研究的食物	处理方法
苹果	清洗，去芯，保留果皮，切成 4 份，然后均质化。
香蕉	去皮，然后均质化。
火龙果	清洗，切成 4 份，去皮，然后均质化。
葡萄 / 提子	清洗，去梗除核，保留果皮，然后均质化。
奇异果	切成两半，挖出果肉，然后均质化。
龙眼 / 荔枝	去壳除核，然后均质化。
芒果	切成两半，除核，挖出果肉，然后均质化。
蜜瓜类	去籽除瓢，去皮，切件，然后均质化。
橙	切成 4 份，去皮除核，然后均质化。
木瓜	去籽除瓢，去皮，切件，然后均质化。
桃	清洗，去皮，切成 4 份，去核，然后均质化。罐装桃则沥干，然后均质化。
梨	清洗，去芯，保留果皮，切成 4 份，然后均质化。
柿子	去皮除核，然后均质化。
菠萝	去掉不可食用的部分，切件，然后均质化。罐装菠萝则沥干，然后均质化。

李子 / 布祿	清洗，保留果皮，切成 4 份，去核，然后均质化。
柚子 / 西柚	去掉不可食用的部分，然后均质化。
西瓜	去皮去籽，切件，然后均质化。

肉类、家禽和野味及其制品：

总膳食研究的食物	处理方法
牛肉	清洗，切片或切件(按情况而定)，炒(适用于牛肉)或用沸水烹煮 1.5 小时(适用于牛腩)，然后均质化。牛扒则煎后去掉可见的脂肪和骨(如有的话)，然后均质化。
羊肉	清洗，切片，去骨(如有的话)，炒，然后均质化。
猪肉	清洗，切片，炒(适用于猪肉)，或煎后去掉可见的脂肪和骨(适用于猪扒)，或蒸后去骨(适用于排骨)，然后均质化。
火腿	切片(如适用的话)，煎，然后均质化。
午餐肉	切片，煎，然后均质化。
叉烧	切成小块(如适用的话)，然后均质化。
烧肉	去骨，切成小块(如适用的话)，然后均质化。
猪腩 / 猪肝	清洗，切片，用沸水烹煮，沥干，然后均质化。
鸡肉	清洗，切片，炒，然后均质化。全只鸡则清洗，去掉什脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
豉油鸡	去掉不可食用的部分，然后均质化。
烧鸭 / 烧鹅	去掉不可食用的部分，然后均质化。
肉肠	煎，然后均质化。

蛋及蛋类制品：

总膳食研究的食物	处理方法
鸡蛋	清洗，去壳，打蛋，煎，然后均质化。
皮蛋	清除灰泥，清洗，去壳，然后均质化。
咸蛋	清除灰泥，清洗，用沸水烹煮，去壳，然后均质化。

鱼类和海产及其制品：

总膳食研究的食物	处理方法
大头鱼	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
桂花鱼	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
鲩鱼	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
红衫	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，煎，去掉不可食用的部分，然后均质化。
海斑	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
马头	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
鲳鱼(鱈鱼)	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
龙脷 / 挹沙	清洗，煎，然后均质化。
吞拿鱼 / 金枪鱼	切成小块，然后均质化。罐装吞拿鱼 / 金枪鱼则沥干，然后均质化。
乌头	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
三文鱼	切成小块，然后均质化。
黄花鱼	清洗，刮鳞去内脏(如有的话)，煎，去掉不可食用的部分，然后均质化。
绞鲛鱼肉	煎，然后均质化。

鱼蛋 / 鱼片	清洗，切片(适用于鱼片)，用沸水烹煮约 5 分钟，然后均质化。
虾	清洗，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。虾仁则清洗，炒，然后均质化。
蟹	清洗，蒸，去掉不可食用的部分，然后均质化。
蚝	清洗，炒，然后均质化。
扇贝 / 带子	去掉不可食用的部分，清洗，蒸，然后均质化。
鱿鱼	去掉不可食用的部分，清洗，切片，炒，然后均质化。

乳类制品：

总膳食研究的食物	处理方法
全脂奶	拌匀至均质状态。
脱脂奶	拌匀至均质状态。
芝士	均质化。
奶酪	均质化。
雪糕	解冻，然后均质化。

油脂类：

总膳食研究的食物	处理方法
牛油	均质化。
植物油	拌匀至均质状态。

酒精饮品：

总膳食研究的食物	处理方法
啤酒	拌匀至均质状态。
红酒	拌匀至均质状态。

不含酒精饮品：

总膳食研究的食物	处理方法
中国茶	按包装的指示处理，或按指示用 150 毫升沸腾的蒸馏水泡浸 2 克茶叶或 1 个茶包 5 分钟(偶尔搅拌)，倒去茶叶，拌匀至均质状态。
奶茶	按包装的指示处理(只适用于速溶混合配料冲剂)，拌匀至均质状态。
咖啡	按包装的指示处理(只适用于速溶混合配料冲剂)，拌匀至均质状态。
麦芽饮品	按包装的指示处理，拌匀至均质状态。
豆奶饮品	拌匀至均质状态。
蔬果汁	拌匀至均质状态。
汽水	拌匀至均质状态。
菊花茶	拌匀至均质状态。
樽装蒸馏水	拌匀至均质状态。
饮用水	把自来水煮沸。

混合食品：

总膳食研究的食物	处理方法
烧卖	按包装的指示处理(不加酱油)， <u>或</u> 蒸约 10 分钟，然后均质化。即食烧卖则均质化。
蒸饺子	按包装的指示处理(不加酱油)， <u>或</u> 蒸约 20 分钟，然后均质化。即食蒸饺子则均质化。
煎饺子	按包装的指示处理(不加酱油)， <u>或</u> 煎，然后均质化。即食煎饺子则均质化。
云吞 / 水饺	弃掉调味料包和油包(如有的话)，按包装的指示用水烹煮， <u>或</u> 用沸水烹煮 10 分钟，然后均质化。即食云吞 / 水饺则把汤水沥干(如有的话)，然后均质化。
叉烧包	按包装的指示处理， <u>或</u> 蒸 15 分钟，然后均质化。即食叉烧包则均质化。
萝卜糕	均质化。
牛肉球	按包装的指示处理， <u>或</u> 蒸 15 分钟，然后均质化。即食牛肉球则均质化。
糍	预先煮熟的糍按包装的指示处理(不加酱油)， <u>或</u> 用沸水烹煮(糯米鸡 / 珍珠鸡则蒸)15 分钟，去掉糍叶和骨头(如有的话)，然后均质化。即食的糍则去骨(如有的话)，然后均质化。
肠粉(有馅)	预先煮熟的肠粉按包装的指示处理(不加酱油)， <u>或</u> 蒸约 10 分钟，然后均质化。即食肠粉则均质化。
净肠粉	预先煮熟的净肠粉按包装的指示处理(不加酱油)， <u>或</u> 蒸约 10 分钟，然后均质化。即食净肠粉则均质化。
中式汤水	去掉汤渣，拌匀至均质状态。
汉堡包	均质化。

零食食品：

总膳食研究的食物	处理方法
薯片	均质化。

糖类及甜点：

总膳食研究的食物	处理方法
朱古力 / 巧克力	均质化。
白砂糖	均质化。

调味料、酱油及香草：

总膳食研究的食物	处理方法
餐桌盐(幼盐)	均质化。
豉油	均质化。
蚝油	均质化。
西红柿酱 / 西红柿汁	均质化。
粟米淀粉 / 粟粉	均质化。

香港首个总膳食研究检测的物质名单*(2012年10月修订)

持久性有机污染物(16种)

1. 艾氏剂(Aldrin)
2. 氯丹(Chlordane)
3. 滴滴涕(DDT)
4. 狄氏剂(Dieldrin)
5. 二恶英(Dioxins)
6. 异狄氏剂(Endrin)
7. 呋喃(Furans) (指二苯并呋喃(Dibenzofurans))
8. 七氯(Heptachlor) (包括环氧七氯(Heptachlor epoxide))
9. 六氯苯(Hexachlorobenzene (HCB))
10. 灭蚁灵(Mirex)
11. 二恶英样多氯联苯(Polychlorinated biphenyls (PCBs), dioxin-like)
12. 毒杀芬(Toxaphene)
13. 十氯酮(Chlordecone) (新持久性有机污染物)
14. 五氯苯(Pentachlorobenzene) (新持久性有机污染物)
15. 硫丹(Endosulfan)(α 、 β 和硫丹硫酸酯(Endosulfan sulphate)) (新持久性有机污染物)
16. 六六六(Hexachlorocyclohexane) (α 、 β 、 δ 和 γ)(新持久性有机污染物)

残余除害剂(持久性有机污染物除外) — 有机磷类除害剂(48种)

1. 乙酰甲胺磷(Acephate)
2. 保棉磷(Azinphos, methyl-)
3. 地散磷(Benzulide)
4. 硫线磷(Cadusafos)
5. 毒死蜱(Chlorpyrifos)
6. 甲基毒死蜱(Chlorpyrifos, methyl-)
7. 蝇毒磷(Coumaphos)
8. 二嗪磷(Diazinon)
9. 敌敌畏(Dichlorvos)
10. 百治磷(Dicrotophos)
11. 乐果(Dimethoate)
12. 乙拌磷(Disulfoton)
13. 敌瘟磷(Edifenphos)
14. 乙硫磷(Ethion)
15. 灭线磷(Ethoprophos)
16. 苯线磷(Fenamiphos)
17. 杀螟硫磷(Fenitrothion)
18. 倍硫磷(Fenthion)
19. 噻唑磷(Fosthiazate)
20. 水胺硫磷(Isocarbophos)
21. 甲基异柳磷(Isofenphos, methyl-)
22. 马拉硫磷(Malathion)
23. 甲胺磷(Methamidophos)
24. 杀扑磷(Methidathion)
25. 速灭磷(Mevinphos)
26. 久效磷(Monocrotophos)
27. 二溴磷(Naled)
28. 氧乐果(Omethoate)
29. 亚砷磷(Oxydemeton, methyl-)
30. 对硫磷(Parathion)
31. 甲基对硫磷(Parathion, methyl-)
32. 稻丰散(Phenthoate)
33. 甲拌磷(Phorate)
34. 伏杀硫磷(Phosalone)
35. 亚胺硫磷(Phosmet)
36. 磷胺(Phosphamidon)
37. 辛硫磷(Phoxim)
38. 甲基嘧啶磷(Pirimiphos, methyl-)
39. 丙溴磷(Profenofos)
40. 丙硫磷(Prothiophos)
41. 喹硫磷(Quinalphos)
42. 特丁硫磷(Terbufos)
43. 杀虫畏(Tetrachlorvinphos)
44. 甲基立枯磷(Tolclofos, methyl-)
45. 三唑磷(Triazophos)
46. 脱叶磷(Tribufos)
47. 敌百虫(Trichlorfon)
48. 蚜灭磷(Vamidothion)

* 因应化验方法的发展，个别组别的物质名单或会增添新项目。

残余除害剂(持久性有机污染物除外) — 有机氯类除害剂(1种)

1. 三氯杀螨醇(Dicofol)(2,4'-三氯杀螨醇及 4,4'-二氯二苯甲酮之和)

残余除害剂(持久性有机污染物除外) — 除虫菊素类和拟除虫菊酯类(15种)

1. 联苯菊酯(Bifenthrin)
2. 氟氯氰菊酯(Cyfluthrin)
3. 氯氟氰菊酯(Cyhalothrin)
4. 氯氰菊酯(Cypermethrin)
5. 溴氰菊酯(Deltamethrin)
6. 醚菊酯(Etofenprox)
7. 甲氰菊酯(Fenpropathrin)
8. 氰戊菊酯(Fenvalerate)
9. 氟氰戊菊酯(Flucythrinate)
10. 氟氯苯菊酯(Flumethrin)
11. 氟胺氰菊酯(Fluvalinate)
12. 氯菊酯(Permethrin)
13. 除虫菊素(Pyrethrins)
14. 苄呋菊酯(Resmethrin)
15. 七氟菊酯(Tefluthrin)

残余除害剂(持久性有机污染物除外) — 氨基甲酸酯 (20种)

1. 涕灭威(Aldicarb)
2. 丙硫克百威(Benfuracarb)
3. 丁草敌(Butylate)
4. 甲萘威(Carbaryl)
5. 克百威(Carbofuran)
6. 丁硫克百威(Carbosulfan)
7. 环草敌(Cycolate)
8. 茵草敌(S-ethyl dipropyl thiocarbamate (EPTC))
9. 仲丁威(Fenobucarb (BPMC))
10. 伐虫脒盐酸盐(Formetanate hydrochloride)
11. 异丙威(Isoprocarb)
12. 甲硫威(Methiocarb)
13. 灭多威(Methomyl)
14. 禾草敌(Molinate)
15. 杀线威(Oxamyl)
16. 甜菜宁(Phenmedipham)

17. 抗蚜威(Pirimicab)
18. 霜霉威(Propamocarb)
19. 禾草丹(Thiobencarb)
20. 野麦畏(Triallate)

残余除害剂(持久性有机污染物除外) — 二硫代氨基甲酸酯类代谢物(2种)

1. 乙烯硫脲(Ethylene thiourea)
2. 丙烯硫脲(Propylene thiourea)

金属污染物(9种)

1. 铝(Aluminium)
2. 锑(Antimony)
3. 无机砷(Arsenic, inorganic)
4. 镉(Cadmium)
5. 铅(Lead)
6. 甲基汞(Methyl mercury)
7. 镍(Nickel)
8. 锡(Tin)
9. 钒(Vanadium)

食品加工产生的污染物(1种)

1. 丙烯酰胺(Acrylamide)

霉菌毒素(9种)

1. 乙酰基脱氧雪腐镰刀菌烯醇(Acetyldeoxynivalenols)
2. 黄曲霉毒素(Aflatoxins) (黄曲霉毒素 B1、B2、G1 及 G2 之和)
3. 脱氧雪腐镰刀菌烯醇(Deoxynivalenol (DON))
4. 二乙酰蔗草镰刀菌烯醇(Diacetoxyscirpenol)
5. 伏马毒素(Fumonisin) (伏马毒素 B1、B2 及 B3 之和)
6. 赭曲霉毒素 A(Ochratoxin A)
7. 赭曲霉毒素 B(Ochratoxin B)
8. T-2 毒素及 HT-2 毒素
9. 玉米赤霉烯酮类(Zearalenones) (玉米赤霉烯酮、 α 及 β 玉米赤霉烯醇之和)

其它污染物(1种)

1. 多溴联苯醚(Polybrominated diphenyl ethers (PBDEs))

营养素 — 脂肪酸(4种)

1. 单元不饱和脂肪酸
(Monounsaturated fatty acid)
2. 多元不饱和脂肪酸
(Polyunsaturated fatty acid)
3. 饱和脂肪酸(Saturated fatty acid)
4. 反式脂肪酸(Trans fatty acid)

营养素 — 元素(13种)

1. 硼(Boron)
2. 钙(Calcium)
3. 钴(Cobalt)
4. 铜(Copper)
5. 铁(Iron)
6. 镁(Magnesium)
7. 锰(Manganese)
8. 钼(Molybdenum)
9. 磷(Phosphorus)
10. 钾(Potassium)
11. 硒(Selenium)
12. 钠(Sodium)
13. 锌(Zinc)

营养素 — 其它(7种)

1. 可获得的碳水化合物
(Available carbohydrates)
2. 胆固醇(Cholesterol)
3. 膳食纤维总量(Dietary fibre (total))
4. 能量(Energy)
5. 蛋白质(Protein)
6. 糖(Sugars)
7. 总脂肪(Total fat)

附录 4**食物对应(Food Mapping)的处理****谷物及谷物制品：**

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
白饭	白饭、糯米饭、粥
粗磨米饭	粗磨米饭和粥
粟米	粟米、珍珠笋
面条(中式或日式)	中式或日式面条
面条(西式)	西式面条
即食面	即食面、即食米粉和即食河粉
米粉 / 米线	米粉 / 米线
面包(无馅)	无馅面包、谷类面包、其它无馅面包
提子包	提子包、其它有馅面包(甜味)
菠萝包	菠萝包(所有款式)
肠仔 / 火腿 / 午餐肉包	含肉类 / 海鲜馅料的面包、含肉类 / 海鲜馅料的泡夫 / 批、其它有馅面包(咸味)
馒头	中式蒸包或卷
饼干	饼干、薄脆饼干、曲奇饼
蛋糕 / 西饼	蛋糕 / 西饼、松饼、窝夫 / 格仔饼、班戟
馅饼	泡夫、批、挞、冬甩 / 甜甜圈
中式饼点	中式饼点、传统月饼
麦皮 / 燕麦片	麦皮 / 燕麦片
谷物早餐	谷物早餐、粟米片、麦维谷类早餐
油炸面团食品	油炸鬼、油角 / 角仔、煎堆、油炸角类

蔬菜及蔬菜制品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
甘笋 / 萝卜	甘笋、其它块根类蔬菜
马铃薯	马铃薯、其它块茎类蔬菜
炸薯	炸薯
西兰花	西兰花、椰菜花
绍菜 / 黄芽白	绍菜 / 黄芽白
菜心	菜心、其它甘蓝类叶菜、未指明的蔬菜
椰菜	椰菜
白菜	白菜 / 小白菜、小棠菜
西芹	西芹、其它茎类蔬菜
芥兰	芥兰
苋菜	苋菜
芥菜	芥菜
唐生菜	唐生菜、油麦菜
西生菜	西生菜、其它叶菜
绿豆芽 / 芽菜	绿豆芽、其它芽菜
菠菜	菠菜
薺菜 / 通菜	薺菜 / 通菜
西洋菜	西洋菜
苦瓜	苦瓜
青瓜 / 黄瓜	青瓜 / 黄瓜、老黄瓜
节瓜	节瓜、其它瓜菜类蔬菜
南瓜	南瓜
丝瓜	丝瓜、水瓜
冬瓜	冬瓜
翠玉瓜	翠玉瓜
茄子 / 矮瓜	茄子 / 矮瓜
灯笼椒	灯笼椒、其它辣椒

西红柿	西红柿、其它果菜类蔬菜
蒜头	蒜头
洋葱	洋葱、其它球茎类蔬菜
葱	葱、其它青绿的球茎类蔬菜
腌制蔬菜	腌制蔬菜
干冬菇	干冬菇、其它干菇类
菇类	鲜菇类
云耳 / 木耳	云耳 / 木耳、其它食用菌类

豆类、坚果和种子及其制品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
青豆角	青豆角、其它豆荚类蔬菜和豆类
粉丝	粉丝、粉皮
豆腐	豆腐、大豆、其它大豆制品
发酵豆类制品	发酵豆类制品 / 膏 / 酱
花生	花生、其它木本坚果和含油种子
花生酱	花生酱、其它木本坚果和含油种子酱

水果：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
苹果	苹果、其它梨果类水果
香蕉	香蕉、其它热带及亚热带水果(果皮不可食用)
火龙果	火龙果
葡萄 / 提子	葡萄 / 提子、其它浆果
奇异果	奇异果
龙眼 / 荔枝	龙眼、荔枝
芒果	芒果

蜜瓜类	皱皮瓜 / 哈密瓜、蜜瓜
橙	橙、其它柑橘类水果、未指明的水果
木瓜	木瓜
桃	桃、其它核果类水果
梨	梨
柿子	柿子、其它热带及亚热带水果(果皮可食用)
菠萝	菠萝
李子 / 布祿	李子 / 布祿、西梅
柚子 / 西柚	柚子、西柚
西瓜	西瓜

肉类、家禽和野味及其制品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
牛肉	牛肉和牛仔肉
羊肉	羔羊肉和羊肉
猪肉	猪肉、未指明的肉类和野味
火腿	火腿、金华火腿、其它腌制肉类
午餐肉	午餐肉
叉烧	叉烧、烧排骨
烧肉	烧肉、烧乳猪
猪腩 / 猪肝	猪腩 / 猪肝、其它动物什脏
鸡肉	鸡肉、其它禽肉
豉油鸡	豉油鸡、卤水鸭和卤水鹅
烧鸭 / 烧鹅	烧鸭、烧鹅、烧鸡和烧乳鸽
肉肠	肉肠、禽肉肠、肉丸和禽肉丸

蛋及蛋类制品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
鸡蛋	鸡蛋、其它蛋
皮蛋	皮蛋
咸蛋	咸蛋

鱼类和海产及其制品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
大头鱼	大头鱼
桂花鱼	桂花鱼
鲩鱼	鲩鱼、其它鲤科鱼类、其它淡水鱼
红衫	红衫、鳘鱼和鳘鱼类的鱼类、鲭鱼、竹筴鱼和鲭鱼类的鱼类、其它海鱼、鱼类的什脏
海斑	海斑
马头	马头
鲳鱼(鲳鱼)	鲳鱼(鲳鱼)
龙脷 / 挞沙	龙脷 / 挞沙、其它扁鱼 / 涂刺鱼类
吞拿鱼 / 金枪鱼	吞拿鱼 / 金枪鱼和鲣鱼、其它捕猎鱼类(例如鲨鱼和剑鱼)
乌头	乌头
三文鱼	三文鱼、其它海河回游鱼类
黄花鱼	黄花鱼、鳓鱼、白花鱼
绞鲛鱼肉	绞鲛鱼肉、鲛鱼
鱼蛋 / 鱼片	鱼蛋、鱼片
虾	虾、其它甲壳类动物
蟹	蟹
蚝	蚝
扇贝 / 带子	扇贝 / 带子、其它软件动物(双壳类动物或单壳类动物)
鱿鱼	鱿鱼、其它头足动物

乳类制品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
全脂奶	全脂奶，包括调味奶和添加营养素的奶
脱脂奶	脱脂奶，包括调味奶和添加营养素的奶
芝士	加工芝士
奶酪	奶酪、发酵饮品(乳品基)
雪糕	雪糕

油脂类：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
牛油	牛油、动物油脂
植物油	植物油脂、未指明的油脂

酒精饮品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
啤酒	啤酒、麦酒
红酒	红酒、其它酒精饮品

不含酒精饮品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
中国茶	中国茶、调味茶、未指明的茶、未指明的不含酒精饮品
奶茶	奶茶
咖啡	咖啡
麦芽饮品	麦芽饮品、朱古力 / 巧克力饮品

豆奶饮品	豆奶饮品
蔬果汁	蔬果汁或蔬果汁饮品
汽水	汽水、刨冰类饮品、运动饮品
菊花茶	菊花茶、其它凉茶、蜜糖饮品
樽装蒸馏水	樽装蒸馏水、樽装矿泉水、樽装饮用水
饮用水	饮用水

混合食品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食品
烧卖	牛肉烧卖以外的各式烧卖点心
蒸饺子	蒸饺子、其它含肉类和海鲜的蒸类点心
煎饺子	煎饺子、其它含肉类的煎炸类点心
云吞 / 水饺	上汤水饺、云吞、其它未指明的点心
叉烧包	叉烧包、其它有馅蒸包
萝卜糕	萝卜糕、其它中式糕点
牛肉球	牛肉球、牛肉烧卖
糉	各式的糉 / 糯米鸡 / 珍珠鸡
肠粉(有馅)	各式肠粉(有馅)
净肠粉	净肠粉
中式汤水	中式汤水、肉汤 / 汤底
汉堡包	牛肉汉堡包、其它馅料的汉堡包

零食食品：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
薯片	薯片、其它零食食品

糖类及甜点：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食物
朱古力 / 巧克力	各类朱古力 / 巧克力
白砂糖	白砂糖、其它种类的糖

调味料、酱油及香草：

总膳食研究分析的食物	食物消费量调查中对应的食品
餐桌盐(幼盐)	餐桌盐(幼盐)、其它盐、调味粉
豉油	豉油、其它酱油
蚝油	蚝油、其它类似的产品
西红柿酱 / 西红柿汁	西红柿酱、西红柿汁、意大利粉酱
粟米淀粉 / 粟粉	粟米淀粉 / 粟粉、未指明的淀粉