

香港首個總膳食研究

香港首個總膳食研究：
研究方法

香港特別行政區政府
食物環境衛生署
食物安全中心
2011年12月
(2012年10月修訂)

本報告書由香港特別行政區政府食物環境衛生署食物安全中心發表。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報告書的全部或部分研究資料。若轉載本報告書其他部分的内容，須註明出處。

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

目錄

	<u>頁數</u>
摘要	1
引言	2
香港首個總膳食研究的目的和研究範圍	2
研究方法	3
食物消費量數據	
總膳食研究食物的選定	
食物抽樣和處理	
檢測的物質	
化驗分析	
膳食攝入量(Dietary Exposure)評估方法	5
數據闡釋	
食物對應(Food Mapping)的處理	
某種物質的膳食攝入量評估	
研究的局限	
總結	7
參考文件	8
附錄	9
附錄 1：按食物組別列出香港首個總膳食研究涵蓋的食物名單	10
附錄 2：食物樣本處理說明	19
附錄 3：香港首個總膳食研究檢測的物質名單 (2012 年 10 月修訂)	30
附錄 4：食物對應(Food Mapping)的處理	33

摘要

食物安全中心(下稱“中心”)現正進行香港首個總膳食研究(下稱“這項研究”),目的在於估計整體香港市民和不同人口組別從膳食攝入各種物質(包括污染物和營養素)的分量,從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。本報告闡述進行這項研究的方法。

這項研究是一項複雜的大型計劃,涉及的工作包括食物抽樣和處理、化驗分析,以及膳食攝入量(Dietary Exposure)評估。食物抽樣和處理工作在 2010 年 3 月至 2011 年 2 月分 4 次進行,涵蓋 150 種食物。

研究人員化驗各種食物的樣本,檢測超過 100 種物質,當中包括污染物,例如持久性有機污染物、殘餘除害劑、霉菌毒素、金屬污染物、食物加工產生的污染物等,以及營養素。化驗分析工作由中心的食物研究化驗所或政府化驗所負責。

該項研究會評估攝入量一般和攝入量高的香港市民和不同年齡及性別人口組別從膳食攝入個別物質的分量,把某種物質的估計膳食攝入量與相關的安全參考值或營養素參考值作比較,從而評估攝入有關物質對健康帶來的風險。個別物質的膳食攝入量評估報告會分別公布。

香港首個總膳食研究： 研究方法

引言

總膳食研究是國際公認其中一個最具成本效益的方法，用以估計不同人口組別從膳食攝入食物化學物或營養素的分量，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。總膳食研究是一項複雜的大型計劃，涉及的工作包括購買市民經常食用的食物，按照當地的飲食習慣處理食物樣本，把食物樣本合併，並分析食物內各種物質的含量。總膳食研究不但為食物安全風險評估和食物供應規管提供科學基礎，還有助風險管理人員運用有限的資源集中處理可能對公眾健康構成最大威脅的食物化學物或營養素。

2. 上世紀六十年代以來，多個國家(例如英國、美國、加拿大、澳洲、新西蘭和中國內地)分別開展了總膳食研究，但各國進行研究的頻率不同。舉例來說，美國自上世紀六十年代開始持續進行總膳食研究，中國內地則在 1990 年首次進行總膳食研究，並在 2007 年進行第四次研究。

3. 食物環境衛生署(下稱“食環署”)過往進行風險評估研究，集中探討個別食物化學物危害對特定人口組別(即本港中學生)的影響。現時，根據香港市民食物消費量調查(下稱“食物消費量調查”)¹ 所得的本地食物消費量數據，應用總膳食研究方法，可擴大膳食攝入量(Dietary Exposure)評估研究的範圍，更全面和準確地掌握香港市民從膳食攝入各種物質的分量。

4. 這是首次在香港進行總膳食研究，以評估香港市民從膳食攝入超過 130 種不同物質的分量。本報告闡述的是香港首個總膳食研究(下稱“這項研究”)的方法。個別物質的膳食攝入量評估報告會分別公布。

香港首個總膳食研究的目的和研究範圍

5. 這項研究的目的在於估計整體香港市民和不同人口組別從膳食攝入各種物質(包括污染物和營養素)的分量，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。

6. 這項研究涵蓋香港市民通常食用的大部分食物。研究人員會就食物樣本進行化驗分析，分類檢測超過 130 種物質(包括污染物和營養素)的含量。根據化驗分析結果，估計市民從膳食攝入各種物質的分量，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。

研究方法

7. 這項研究涉及的工作包括購買香港市民經常食用的食物樣本，把食物樣本經處理後再合併成為混合樣本，把食物樣本均質化，並分析樣本內選定物質的含量，例如持久性有機污染物、殘餘除害劑、金屬污染物、霉菌毒素、食物加工產生的污染物和營養素等的含量。這些物質的化驗分析結果結合不同人口組別的食物消費量資料，便可得出市民從膳食攝入這些物質的分量。

食物消費量數據

8. 食物消費量調查於 2005 年至 2007 年間進行，訪問了年齡介乎 20 至 84 歲的香港市民。調查採用非連續兩天 24 小時膳食攝取量(24 小時膳食回顧)問卷，輔以食物頻率問卷，收集食物消費量資料。調查的受訪者總數為 5 008 名成年人，結果顯示香港市民食用的食物超過 1 400 種。¹

9. 食物消費量調查提供香港市民的食物消費量數據，例如食用的食物種類和分量。這項研究根據食物消費量調查所得的數據，估計市民從膳食攝入各種物質的分量。

總膳食研究食物的選定

10. 這項研究選出 150 種不同的食物，制定總膳食研究的食物名單，用以分析食物內選定物質的含量。挑選食物的準則如下：(a)市民經常食用的食物；以及(b)某些備受關注物質含量可能偏高的食物(即使食用量偏低)。**附錄 1**按 15 個食物組別列出總膳食研究涵蓋的 150 種食物名單，以及每個組別食物的平均每日消費量。

食物抽樣和處理

11. 食物安全中心(下稱“中心”)委託香港中文大學進行這項研究的食物抽樣和處理工作。有關工作為期一年，在 2010 年 3 月至 2011 年 2 月期間分 4 次進行。

12. 每次抽樣工作，抽樣人員均到全港不同地區各零售點為每種總膳食研究的食物購買 3 個樣本。整項研究合共收集 1 800 個樣本。樣本處理人員盡量按照香港市民的飲食習慣，把同一種食物的 3 個樣本以慣常的方法處理，即把食物處理至食用狀態。食物樣本分別均質化，然後合併成為 1 個混合樣本進行化驗分析。換句話說，該項研究共製備了 600 個混合樣本。總膳食研究所抽取的食物樣本和各種食物樣本的處理說明，分別載於附錄 1和附錄 2。

檢測的物質

13. 這項研究集中分析食物的污染物和營養素。由於資源有限，研究人員必須定出檢測各種物質的優先次序。釐定物質檢測優次的準則如下：(a)國際組織 / 機構的建議；(b)對公眾健康的影響；以及(c)市民的關注。另外，也須考慮其他因素，如時間限制、人手和化驗所資源等。

14. 這項研究選定檢測的物質超過 130 種，分屬以下類別：持久性有機污染物(例如二噁英、滴滴涕)、殘餘除害劑(例如有機磷和有機氯除害劑)、金屬污染物(例如無機砷、甲基汞)、霉菌毒素(例如黃曲霉毒素、赭曲霉毒素)、食物加工產生的污染物(丙烯酰胺)，以及營養素(例如飽和脂肪酸、元素)。檢測的各類物質載於附錄 3。

化驗分析

15. 除二噁英和二噁英樣多氯聯苯及多溴聯苯醚由政府化驗所分析外，其他物質由中心的食物研究化驗所進行化驗分析。分析工作按物質的性質和穩定性分批進行。除非混合樣本經處理後須立即進行分析，否則在分析前樣本會冷藏在攝氏零下 20 度。

16. 總膳食研究涵蓋的食物是否需要進行某種物質的檢測，視乎食物是否含有有關物質而定。換句話說，並非所有食物均須進行所有物質的檢測。例如所有食物都會檢測殘餘除害劑的含量，但檢測二噁英含量的食物則主要是動物源性食物或油性食物。

17. 有關個別物質檢測的食物名單和化驗分析方法，會在個別的膳食中某種物質攝入量評估報告中載述。

膳食攝入量(Dietary Exposure)評估方法

數據闡釋

18. 準確評定食物所含物質的分析結果，是膳食攝入量評估的重要一環。很多時候，分析結果或會標示為檢測不到(即低於檢測限)。在這種情況下，真正數值可能介乎 0 與檢測限值之間。當大部分分析結果都低於檢測限時，如何處理這些分析結果尤其重要。這項研究採納世界衛生組織(下稱“世衛”)就如何評估食物中低含量污染物提出的建議，處理檢測不到的分析結果。² 根據有關建議，如 60% 或以下的分析結果低於檢測限，所有低於檢測限的結果全部設定為檢測限的一半。如超過 60% 的分析結果低於檢測限，所有低於檢測限的結果採用的兩個估量值分別是 0 和檢測限值。

食物對應(Food Mapping)的處理

19. 在估計物質的膳食攝入量時，會作出食物對應處理，主要是把食物消費量調查錄得的食物與有物質含量數據的食物配對。研究人員進行食物對應處理時，會把總膳食研究檢測到食物的各種物質含量，編配予食物消費量調查的合適食物，以及相似或性質相近的食物，務求盡量涵蓋香港市民的整體膳食。此外，研究人員進行對應處理時，會採用換算系數調整相關食物的水分含量差別。舉例來說，在編配物質含量數據時，總膳食研究的白飯不僅與食物消費量調查的白飯對應，還與粥對應，但會採用換算系數調整數據。總膳食研究各種食物的對應處理，載於附錄 4。

某種物質的膳食攝入量評估

20. 把個別人士進食各種食物的分量，分別乘以對應食物所含某種物質的分量，然後相加，便可估算到個別人士從膳食攝入某種物質的分量。視乎檢測不到的分析結果所佔的比例，有關某種物質膳食攝入量的估算會以下限值、中位數和上限值來表示。研究人員會根據上文第 18 段所述的世衛建議，把檢測不到的分析結果的估量值設定為 0、檢測限的一半和檢測限，來計算有關的下限值、中位數和上限值。

21. 以攝入量的均數作為一般人膳食攝入量，並以攝入量在第 95 百分位的數值代表膳食攝入量高的人。研究人員會把攝入量一般和攝入量高的香港市民和各個人口組別從膳食攝入各種物質的分量，與(a)相關的食物化學物安全參考值及 / 或(b)相關的營養素參考值作比較，以評估攝入這些物質對健康帶來的風險。此外，研究人員會找出營養素攝入量高於或低於有關營養素參考值的人口百分比，以評估市民的營養素攝入量是否足夠。

22. 由於食物消費量調查的受訪者是按性別和年齡組別以配額抽樣的方式選出，在評估某種物質的膳食攝入量時，須按年齡和性別加權，以調整採用年齡和性別配額抽樣產生的偏差。這項研究的數據會根據二零零六年中期人口統計按年齡和性別劃分的人口分布加權計算。¹ 把不同人口組別的膳食攝入量乘以適當的比率加權計算，旨使受訪者的年齡和性別分布與香港人口的年齡和性別分布情況相近。

23. 計算某種物質的膳食攝入量的過程繁複，中心採用由內部研發名為攝入量評估系統 (Exposure Assessment System, 縮寫為 EASY) 的網絡電腦系統進行這項工作。

研究的局限

24. 這項研究根據非連續兩天 24 小時膳食回顧記錄所得的食物消費量，評估某種物質的膳食攝入量。如能掌握更多市民多日膳食的食用量全面數據，則可更準確地評估長期從膳食攝入某種物質的分量和食物消費量，特別是市民很少食用的食物。

25. 這項研究雖然已涵蓋市民經常食用的大部分食物，但與食物消費量調查記錄的食物相比，抽樣的食物數目畢竟有限。為了反映市民從整體

膳食攝入各種物質的分量，研究人員採用食物對應處理的方法。不過，食物內物質的含量各有不同。以殘餘除害劑為例，個別除害劑可能只施用於某類蔬菜，而並非整個組別的蔬菜，因此，假設某些蔬菜檢測到的殘餘除害劑含量通用於整個組別的蔬菜是保守的做法，或會高估膳食攝入該除害劑的分量。此外，採用單一套的食物對應處理的數據，也可能會影響個別物質估計膳食攝入量的準確性。

總結

26. 這是香港首次進行總膳食研究，目的在於估計市民從膳食攝入各種物質(包括污染物和營養素)的分量，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。

27. 這項研究是一項複雜的大型計劃，涉及的工作包括食物抽樣和處理、化驗分析，以及某種物質的膳食攝入量評估。食物抽樣和處理工作在 2010 年 3 月至 2011 年 2 月分 4 次進行，合共收集 1 800 個樣本，涵蓋 150 種食物。食物樣本處理至食用狀態，然後合併成為 600 個混合樣本進行化驗分析，檢測超過 130 種不同物質。個別物質的膳食攝入量評估報告會分別公布。

參考文件

- 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

附錄

- 附錄 1： 按食物組別列出香港首個總膳食研究涵蓋的食物名單
- 附錄 2： 食物樣本處理說明
- 附錄 3： 香港首個總膳食研究檢測的物質名單
- 附錄 4： 食物對應(Food Mapping)的處理

附錄 1**按食物組別列出香港首個總膳食研究涵蓋的食物名單**

總膳食研究的食物組別：

食物組別	食物數目	消費量 [#] (以每人每日計算) (克)
穀物及穀物製品	19	491
蔬菜及蔬菜製品	35	177
豆類、堅果和種子及其製品	6	18
水果	17	147
肉類、家禽和野味及其製品	12	113
蛋及蛋類製品	3	15
魚類和海產及其製品	19	71
乳類製品	5	38
油脂類	2	8
酒精飲品	2	33
不含酒精飲品	10	1 625
混合食品	12	222
零食食品	1	1
糖類及甜點	2	5
調味料、醬油及香草	5	11
總數	150	2 976

註：

[#] 各組別食物的消費量指香港市民食物消費量調查得出的香港市民平均消費量，是綜合同一組別經對應後所有食物的消費量計算得出。計算各組別食物的消費量時，假設液體食物每毫升的重量為 1 克。

按食物組別列出總膳食研究涵蓋的食物：

穀物及穀物製品(19種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	白飯	白米
2.	粗磨米飯	糙米、紅米
3.	粟米	原條粟米、粟米粒
4.	麵條(中式或日式)	全蛋麵、上海麵、烏冬
5.	麵條(西式)	通心粉、意大利粉
6.	即食麵	即食麵、即食米粉 / 米線
7.	米粉 / 米線	米粉 / 米線
8.	麵包(無餡)	白麵包、麥包、餐包
9.	提子包	提子包
10.	菠蘿包	菠蘿包
11.	腸仔 / 火腿 / 午餐肉包	腸仔包、火腿包、午餐肉包
12.	饅頭	饅頭
13.	餅乾	梳打餅、夾心餅、曲奇餅、麥餅
14.	蛋糕 / 西餅	蛋糕 / 西餅
15.	餡餅	蛋撻、椰撻
16.	中式餅點	杏仁餅、老婆餅、傳統月餅
17.	麥皮 / 燕麥片	麥皮 / 燕麥片
18.	穀物早餐	粟米片、麥製的穀物早餐
19.	油炸麵團食品	油炸鬼、煎堆

蔬菜及蔬菜製品(35種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	甘筍 / 蘿蔔	甘筍、白蘿蔔、青蘿蔔

2.	馬鈴薯	馬鈴薯
3.	炸薯	薯條、薯餅
4.	西蘭花	西蘭花
5.	紹菜 / 黃芽白	紹菜 / 黃芽白
6.	菜心	菜心
7.	椰菜	椰菜
8.	白菜	白菜 / 小白菜
9.	西芹	西芹
10.	芥蘭	芥蘭
11.	莧菜	莧菜
12.	芥菜	芥菜
13.	唐生菜	唐生菜
14.	西生菜	西生菜
15.	綠豆芽 / 芽菜	綠豆芽 / 芽菜
16.	菠菜	菠菜
17.	蕹菜 / 通菜	蕹菜 / 通菜
18.	西洋菜	西洋菜
19.	苦瓜	苦瓜
20.	青瓜 / 黃瓜	青瓜 / 黃瓜
21.	節瓜	節瓜
22.	南瓜	南瓜
23.	絲瓜	絲瓜
24.	冬瓜	冬瓜
25.	翠玉瓜	翠玉瓜
26.	茄子 / 矮瓜	茄子 / 矮瓜
27.	燈籠椒	燈籠椒
28.	番茄	番茄
29.	蒜頭	蒜頭

30.	洋葱	洋葱
31.	葱	葱
32.	醃製蔬菜	梅菜、榨菜、雪菜 / 雪裡蕪、鹹酸菜
33.	乾冬菇	乾冬菇
34.	菇類	蘑菇、草菇、金菇
35.	雲耳 / 木耳	雲耳 / 木耳

豆類、堅果和種子及其製品(6種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	青豆角	青豆角、邊豆 / 玉豆、四季豆 / 敏豆
2.	粉絲	粉絲
3.	豆腐	豆腐
4.	發酵豆類製品	豆豉、腐乳
5.	花生	連殼花生、烘焗花生、去殼花生
6.	花生醬	花生醬

水果(17種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	蘋果	蘋果
2.	香蕉	香蕉
3.	火龍果	火龍果
4.	葡萄 / 提子	葡萄 / 提子
5.	奇異果	奇異果
6.	龍眼 / 荔枝	龍眼、荔枝
7.	芒果	芒果
8.	蜜瓜類	皺皮瓜 / 哈密瓜、蜜瓜

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

肉類、家禽和野味及其製品(12種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	牛肉	牛肉、牛扒、牛腩
2.	羊肉	羊肉 / 羔羊肉
3.	豬肉	豬肉、豬扒、排骨
4.	火腿	火腿
5.	午餐肉	午餐肉
6.	叉燒	叉燒
7.	燒肉	燒肉
8.	豬潤 / 豬肝	豬潤 / 豬肝
9.	雞肉	無骨雞腿、雞胸柳、全隻雞
10.	豉油雞	豉油雞
11.	燒鴨 / 燒鵝	燒鴨、燒鵝
12.	肉腸	肉腸(雞肉腸、豬肉腸等)、芝士腸

蛋及蛋類製品(3種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	雞蛋	全隻雞蛋
2.	皮蛋	皮蛋
3.	鹹蛋	鹹蛋

魚類和海產及其製品(19種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	大頭魚	大頭魚
2.	桂花魚	桂花魚
3.	鯪魚	鯪魚
4.	紅衫	紅衫
5.	海斑	東星斑、青斑、老虎斑
6.	馬頭	馬頭
7.	鯧魚(鱸魚)	鯧魚(鱸魚)
8.	龍脷 / 撻沙	龍脷柳 / 撻沙柳
9.	吞拿魚 / 金槍魚	吞拿魚 / 金槍魚
10.	烏頭	烏頭
11.	三文魚	三文魚
12.	黃花魚	黃花魚
13.	絞鯪魚肉	絞鯪魚肉
14.	魚蛋 / 魚片	魚蛋、魚片
15.	蝦	蝦
16.	蟹	青蟹、紅蟹 / 十字蟹、花蟹、大閘蟹
17.	蠔	蠔
18.	扇貝 / 帶子	扇貝 / 帶子
19.	魷魚	魷魚

乳類製品(5種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	全脂奶	全脂奶
2.	脫脂奶	脫脂奶
3.	芝士	車打芝士、莫澤雷勒芝士 / 蒙莎莉芝士
4.	乳酪	乳酪
5.	雪糕	雪糕(包括雪糕批、杯裝和家庭裝雪糕)

油脂類(2種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	牛油	牛油
2.	植物油	粟米油、花生油、芥花籽油、橄欖油

酒精飲品(2種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	啤酒	啤酒
2.	紅酒	紅酒

不含酒精飲品(10種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	中國茶	普洱、香片、龍井、鐵觀音；茶葉或茶包
2.	奶茶	奶茶
3.	咖啡	咖啡

4.	麥芽飲品	好立克、阿華田、美祿；三合一即溶混合配料粉
5.	豆奶飲品	豆奶飲品、豆漿
6.	蔬果汁	橙汁、蘋果汁、西瓜汁
7.	汽水	可樂汽水、含氣檸檬水、忌廉梳打汽水、橙汁汽水；普通含糖汽水
8.	菊花茶	菊花茶
9.	樽裝蒸餾水	樽裝蒸餾水
10.	飲用水	自來水

混合食品(12種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	燒賣	鮮蝦燒賣
2.	蒸餃子	蝦餃、小籠包、菜肉餃
3.	煎餃子	煎菜肉餃 / 鍋貼、日式煎餃子
4.	雲吞 / 水餃	鮮蝦或菜肉水餃和雲吞
5.	叉燒包	叉燒包
6.	蘿蔔糕	蘿蔔糕
7.	牛肉球	牛肉球
8.	糉	鹹肉糉、糯米雞 / 珍珠雞
9.	腸粉(有餡)	牛肉腸粉、叉燒腸粉、齋腸粉
10.	淨腸粉	淨腸粉
11.	中式湯水	中式湯水
12.	漢堡包	魚柳包、雞柳漢堡、豬柳漢堡、牛肉漢堡包

零食食品(1種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	薯片	薯片

糖類及甜點(2種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	朱古力 / 巧克力	純牛奶朱古力、純黑朱古力、含有其他成分的朱古力
2.	白砂糖	白砂糖

調味料、醬油及香草(5種)

	總膳食研究的食物	所抽取的食物樣本
1.	餐桌鹽(幼鹽)	餐桌鹽(幼鹽)
2.	豉油	生抽、老抽、日本豉油
3.	蠔油	蠔油
4.	番茄醬 / 番茄汁	番茄汁、番茄醬
5.	粟米澱粉 / 粟粉	粟米澱粉 / 粟粉

附錄 2**食物樣本處理說明**用語

為求用語一致，食物樣本處理說明的用語釋義如下：

沸水烹煮	用沸騰的蒸餾水烹煮食物。
焯	用沸騰的蒸餾水煮食物 1 分鐘。
混合	把總膳食研究的同一種食物 3 個重量相等並分別均質化的樣本拌合成為 1 個混合樣本。
切	把食物切成指定形狀。
瀝乾	用筲箕隔濾多餘的液體(或水分)。
均質化	用攪拌器把同一次購買的食物拌和，直至混合物的成分均一。
拌勻	把多種液體食物混和至成分均一，渾然一體。
煎	用平底鑊以低至中火煎食物，不加食油。
沖洗	用蒸餾水輕輕洗去殘餘的污物 / 雜質。
切片	把食物切成約 0.5 厘米厚的薄片(另有說明除外)。
浸泡	把食物浸在蒸餾水中一段指定時間。
蒸	用預先加熱的蒸鍋蒸食物一段指定時間。
炒	用平底鑊以中火炒食物，不時翻拌，而且不加食油。鑊內不可放過多食物。
清洗	用蒸餾水按市民的慣常做法洗去食物的污物和雜質。

各種總膳食研究食物的處理說明

所有樣本均按照下表所示方法個別處理。樣本處理人員會把同一種食物 3 個已分別處理的樣本合併成為 1 個混合樣本。

穀類及穀物製品：

總膳食研究的食物	處理方法
白飯	清洗，加蒸餾水(米和水的比例為 1:1.5)，蒸熟，然後均質化。
粗磨米飯	清洗，加蒸餾水(米和水的比例為 1:1.5)，浸泡至少 1 小時，蒸熟，然後均質化。
粟米	去掉外衣和粟米鬚，清洗，用沸水烹煮，去掉粟米芯，然後均質化。罐裝粟米則瀝乾，然後均質化。
麵條(中式或日式)	按照標籤的指示烹煮(或用沸水煮熟)，然後均質化。
麵條(西式)	按照標籤的指示烹煮(或用沸水煮熟)，然後均質化。
即食麵	按照標籤的指示烹煮(棄掉調味料包和油包)，然後均質化。
米粉 / 米線	用沸水煮熟，然後均質化。
麵包(無餡)	均質化。
提子包	均質化。
菠蘿包	均質化。
腸仔 / 火腿 / 午餐肉包	均質化。
饅頭	按照標籤的指示蒸，或蒸 10 分鐘(只適用於預先煮熟的饅頭)，然後均質化。
餅乾	均質化。
蛋糕 / 西餅	均質化。
餡餅	均質化。
中式餅點	均質化。
麥皮 / 燕麥片	按照標籤的指示處理(如標籤並無說明麥皮 / 燕麥片和水的比例，則按 40 克麥皮 / 燕麥片加 250 毫升蒸餾水的比例處理)，然後均質化。
穀物早餐	均質化。
油炸麵團食品	均質化。

蔬菜及蔬菜製品

總膳食研究的食物	處理方法
甘筍 / 蘿蔔	去皮，切去兩端，清洗，切片，用沸水煮熟，然後均質化。
馬鈴薯	去皮，清洗，切件，用沸水烹煮約 20 分鐘，然後均質化。
炸薯	均質化。
西蘭花	去掉葉和莖，切成小朵，清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，焯，炒，然後均質化。
紹菜 / 黃芽白	切成小段，清洗，炒，然後均質化。
菜心	清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
椰菜	切成 8 份，清洗，炒，然後均質化。
白菜	清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，按情況去掉莖部末端，炒，然後均質化。
西芹	去掉根部，除筋，清洗，切成小段，焯，炒，然後均質化。
芥蘭	清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
莧菜	去掉根部，清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
芥菜	清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
唐生菜	去掉莖部末端，清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
西生菜	切成 8 份，清洗，用沸水烹煮，然後均質化。
綠豆芽 / 芽菜	清洗，瀝乾，炒，然後均質化。
菠菜	去掉根部，清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
蕹菜 / 通菜	清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。
西洋菜	清洗，浸泡 20 分鐘，沖洗，切成小段，炒，然後均質化。

苦瓜	去柄除蒂，去籽，清洗，切片，焯，炒，然後均質化。
青瓜 / 黃瓜	切去末端，保留瓜皮，清洗，切件，然後均質化。
節瓜	去皮，切去兩端，清洗，切片，用沸水烹煮，然後均質化。
南瓜	去皮，去柄除蒂，去籽除瓢，清洗，切片，用沸水烹煮，然後均質化。
絲瓜	切去兩端，清洗，切片，炒，然後均質化。
冬瓜	去皮，去籽除瓢，清洗，切件，用沸水烹煮，然後均質化。
翠玉瓜	切去兩端，保留瓜皮，清洗，切片，炒，然後均質化。
茄子 / 矮瓜	去柄除蒂，清洗，切片，炒，然後均質化。
燈籠椒	去柄除蒂，去籽，清洗，切片，炒，然後均質化。
番茄	去蒂，清洗，切成 4 份，炒，番茄煮熟後連汁保留，然後均質化。
蒜頭	剝去蒜皮，清洗，切碎，炒，然後均質化。
洋葱	切去根部，剝去洋葱皮，清洗，切片，炒，然後均質化。
葱	去掉根部，清洗，切成小段，蒸，然後均質化。
醃製蔬菜	清洗，沖洗，切成小段，浸泡 10 分鐘，蒸，然後均質化。
乾冬菇	清洗，預先放在雪櫃內浸泡 1 晚，瀝乾，去蒂，蒸 30 分鐘，然後均質化。
菇類	按情況去掉菇柄底部 / 罐裝菇類則瀝乾，清洗，炒，然後均質化。
雲耳 / 木耳	清洗，浸泡至軟身，去掉堅硬部分，蒸，然後均質化。

豆類、堅果和種子及其製品

總膳食研究的食物	處理方法
青豆角	去掉兩端，去筋，清洗，切成小段，焯，炒，然後均質化。
粉絲	清洗，浸泡 15 分鐘，用沸水烹煮，然後均質化。
豆腐	蒸，然後均質化。
發酵豆類製品	清洗，蒸，然後均質化。腐乳只須均質化。
花生	去殼(如適用的話)，然後均質化。
花生醬	均質化。

水果：

總膳食研究的食物	處理方法
蘋果	清洗，去芯，保留果皮，切成 4 份，然後均質化。
香蕉	去皮，然後均質化。
火龍果	清洗，切成 4 份，去皮，然後均質化。
葡萄 / 提子	清洗，去梗除核，保留果皮，然後均質化。
奇異果	切成兩半，挖出果肉，然後均質化。
龍眼 / 荔枝	去殼除核，然後均質化。
芒果	切成兩半，除核，挖出果肉，然後均質化。
蜜瓜類	去籽除瓢，去皮，切件，然後均質化。
橙	切成 4 份，去皮除核，然後均質化。
木瓜	去籽除瓢，去皮，切件，然後均質化。
桃	清洗，去皮，切成 4 份，去核，然後均質化。罐裝桃則瀝乾，然後均質化。
梨	清洗，去芯，保留果皮，切成 4 份，然後均質化。
柿子	去皮除核，然後均質化。
菠蘿	去掉不可食用的部分，切件，然後均質化。罐裝菠蘿則瀝乾，然後均質化。

李子 / 布祿	清洗，保留果皮，切成 4 份，去核，然後均質化。
柚子 / 西柚	去掉不可食用的部分，然後均質化。
西瓜	去皮去籽，切件，然後均質化。

肉類、家禽和野味及其製品：

總膳食研究的食物	處理方法
牛肉	清洗，切片或切件(按情況而定)，炒(適用於牛肉)或用沸水烹煮 1.5 小時(適用於牛腩)，然後均質化。牛扒則煎後去掉可見的脂肪和骨(如有的話)，然後均質化。
羊肉	清洗，切片，去骨(如有的話)，炒，然後均質化。
豬肉	清洗，切片，炒(適用於豬肉)，或煎後去掉可見的脂肪和骨(適用於豬扒)，或蒸後去骨(適用於排骨)，然後均質化。
火腿	切片(如適用的話)，煎，然後均質化。
午餐肉	切片，煎，然後均質化。
叉燒	切成小塊(如適用的話)，然後均質化。
燒肉	去骨，切成小塊(如適用的話)，然後均質化。
豬脷 / 豬肝	清洗，切片，用沸水烹煮，瀝乾，然後均質化。
雞肉	清洗，切片，炒，然後均質化。全隻雞則清洗，去掉什臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
豉油雞	去掉不可食用的部分，然後均質化。
燒鴨 / 燒鵝	去掉不可食用的部分，然後均質化。
肉腸	煎，然後均質化。

蛋及蛋類製品：

總膳食研究的食物	處理方法
雞蛋	清洗，去殼，打蛋，煎，然後均質化。
皮蛋	清除灰泥，清洗，去殼，然後均質化。
鹹蛋	清除灰泥，清洗，用沸水烹煮，去殼，然後均質化。

魚類和海產及其製品：

總膳食研究的食物	處理方法
大頭魚	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
桂花魚	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
鮫魚	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
紅衫	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，煎，去掉不可食用的部分，然後均質化。
海斑	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
馬頭	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
鯧魚(鯪魚)	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
龍脷 / 撻沙	清洗，煎，然後均質化。
吞拿魚 / 金槍魚	切成小塊，然後均質化。罐裝吞拿魚 / 金槍魚則瀝乾，然後均質化。
烏頭	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
三文魚	切成小塊，然後均質化。
黃花魚	清洗，刮鱗去內臟(如有的話)，煎，去掉不可食用的部分，然後均質化。

絞鯪魚肉	煎，然後均質化。
魚蛋 / 魚片	清洗，切片(適用於魚片)，用沸水烹煮約 5 分鐘，然後均質化。
蝦	清洗，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。蝦仁則清洗，炒，然後均質化。
蟹	清洗，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
蠔	清洗，炒，然後均質化。
扇貝 / 帶子	去掉不可食用的部分，清洗，蒸，然後均質化。
魷魚	去掉不可食用的部分，清洗，切片，炒，然後均質化。

乳類製品：

總膳食研究的食物	處理方法
全脂奶	拌勻至均質狀態。
脫脂奶	拌勻至均質狀態。
芝士	均質化。
乳酪	均質化。
雪糕	解凍，然後均質化。

油脂類：

總膳食研究的食物	處理方法
牛油	均質化。
植物油	拌勻至均質狀態。

酒精飲品：

總膳食研究的食物	處理方法
啤酒	拌勻至均質狀態。
紅酒	拌勻至均質狀態。

不含酒精飲品：

總膳食研究的食物	處理方法
中國茶	按包裝的指示處理，或按指示用 150 毫升沸騰的蒸餾水泡浸 2 克茶葉或 1 個茶包 5 分鐘(偶爾攪拌)，倒去茶葉，拌勻至均質狀態。
奶茶	按包裝的指示處理(只適用於即溶混合配料沖劑)，拌勻至均質狀態。
咖啡	按包裝的指示處理(只適用於即溶混合配料沖劑)，拌勻至均質狀態。
麥芽飲品	按包裝的指示處理，拌勻至均質狀態。
豆奶飲品	拌勻至均質狀態。
蔬果汁	拌勻至均質狀態。
汽水	拌勻至均質狀態。
菊花茶	拌勻至均質狀態。
樽裝蒸餾水	拌勻至均質狀態。
飲用水	把自來水煮沸。

混合食品：

總膳食研究的食物	處理方法
燒賣	按包裝的指示處理(不加醬油)，或蒸約 10 分鐘，然後均質化。即食燒賣則均質化。
蒸餃子	按包裝的指示處理(不加醬油)，或蒸約 20 分鐘，然後均質化。即食蒸餃子則均質化。
煎餃子	按包裝的指示處理(不加醬油)，或煎，然後均質化。即食煎餃子則均質化。
雲吞 / 水餃	棄掉調味料包和油包(如有的話)，按包裝的指示用水烹煮，或用沸水烹煮 10 分鐘，然後均質化。即食雲吞 / 水餃則把湯水瀝乾(如有的話)，然後均質化。
叉燒包	按包裝的指示處理，或蒸 15 分鐘，然後均質化。即食叉燒包則均質化。
蘿蔔糕	均質化。
牛肉球	按包裝的指示處理，或蒸 15 分鐘，然後均質化。即食牛肉球則均質化。
糉	預先煮熟的糉按包裝的指示處理(不加醬油)，或用沸水烹煮(糯米雞 / 珍珠雞則蒸)15 分鐘，去掉糉葉和骨頭(如有的話)，然後均質化。即食的糉則去骨(如有的話)，然後均質化。
腸粉(有餡)	預先煮熟的腸粉按包裝的指示處理(不加醬油)，或蒸約 10 分鐘，然後均質化。即食腸粉則均質化。
淨腸粉	預先煮熟的淨腸粉按包裝的指示處理(不加醬油)，或蒸約 10 分鐘，然後均質化。即食淨腸粉則均質化。
中式湯水	去掉湯渣，拌勻至均質狀態。
漢堡包	均質化。

零食食品：

總膳食研究的食物	處理方法
薯片	均質化。

糖類及甜點：

總膳食研究的食物	處理方法
朱古力 / 巧克力	均質化。
白砂糖	均質化。

調味料、醬油及香草：

總膳食研究的食物	處理方法
餐桌鹽(幼鹽)	均質化。
豉油	均質化。
蠔油	均質化。
番茄醬 / 番茄汁	均質化。
粟米澱粉 / 粟粉	均質化。

香港首個總膳食研究檢測的物質名單* (2012年10月修訂)

持久性有機污染物(16種)

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 艾氏劑(Aldrin) 2. 氯丹(Chlordane) 3. 滴滴涕(DDT) 4. 狄氏劑(Dieldrin) 5. 二噁英(Dioxins) 6. 異狄氏劑(Endrin) 7. 呋喃(Furans) (指二苯並呋喃(Dibenzofurans)) 8. 七氯(Heptachlor) (包括環氧七氯(Heptachlor epoxide)) 9. 六氯苯(Hexachlorobenzene (HCB)) 10. 滅蟻靈(Mirex) 11. 二噁英樣多氯聯苯(Polychlorinated biphenyls (PCBs), dioxin-like) 12. 毒殺芬(Toxaphene) 13. 十氯酮(Chlordecone) (新持久性有機污染物) 14. 五氯苯(Pentachlorobenzene) (新持久性有機污染物) 15. 硫丹(Endosulfan)(α、β和硫丹硫酸酯(Endosulfan sulphate)) (新持久性有機污染物) 16. 六六六(Hexachlorocyclohexane) (α、β、δ和γ)(新持久性有機污染物) | <ol style="list-style-type: none"> 11. 樂果(Dimethoate) 12. 乙拌磷(Disulfoton) 13. 敵瘟磷(Edifenphos) 14. 乙硫磷(Ethion) 15. 滅線磷(Ethoprophos) 16. 苯線磷(Fenamiphos) 17. 殺螟硫磷(Fenitrothion) 18. 倍硫磷(Fenthion) 19. 噻唑磷(Fosthiazate) 20. 水胺硫磷(Isocarbophos) 21. 甲基異柳磷(Isofenphos, methyl-) 22. 馬拉硫磷(Malathion) 23. 甲胺磷(Methamidophos) 24. 殺撲磷(Methidathion) 25. 速滅磷(Mevinphos) 26. 久效磷(Monocrotophos) 27. 二溴磷(Naled) 28. 氧樂果(Omethoate) 29. 亞砒磷(Oxydemeton, methyl-) 30. 對硫磷(Parathion) 31. 甲基對硫磷(Parathion, methyl-) 32. 稻豐散(Phenthoate) 33. 甲拌磷(Phorate) 34. 伏殺硫磷(Phosalone) 35. 亞胺硫磷(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. 殺蟲畏(Tetrachlorvinphos) 44. 甲基立枯磷(Tolclofos, methyl-) 45. 三唑磷(Triazophos) 46. 脫葉磷(Tribufos) 47. 敵百蟲(Trichlorfon) 48. 蚜滅磷(Vamidothion) |
|--|---|

殘餘除害劑(持久性有機污染物除外) — 有機磷類除害劑(48種)

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 乙酰甲胺磷(Acephate) 2. 保棉磷(Azinphos, methyl-) 3. 地散磷(Benzulide) 4. 硫線磷(Cadusafos) 5. 毒死蜱(Chlorpyrifos) 6. 甲基毒死蜱(Chlorpyrifos, methyl-) 7. 蠅毒磷(Coumaphos) 8. 二嗪磷(Diazinon) 9. 敵敵畏(Dichlorvos) 10. 百治磷(Dicrotophos) | <ol style="list-style-type: none"> 39. 丙溴磷(Profenofos) 40. 丙硫磷(Prothiophos) 41. 喹硫磷(Quinalphos) 42. 特丁硫磷(Terbufos) 43. 殺蟲畏(Tetrachlorvinphos) 44. 甲基立枯磷(Tolclofos, methyl-) 45. 三唑磷(Triazophos) 46. 脫葉磷(Tribufos) 47. 敵百蟲(Trichlorfon) 48. 蚜滅磷(Vamidothion) |
|---|---|

* 因應化驗方法的發展，個別組別的物質名單或會增添新項目。

殘餘除害劑(持久性有機污染物除外) — 有機氯類除害劑(1種)

1. 三氯殺蟎醇(Dicofol)(2,4'-三氯殺蟎醇及 4,4'-二氯二苯甲酮之和)

殘餘除害劑(持久性有機污染物除外) — 除蟲菊素類和擬除蟲菊酯類(15種)

1. 聯苯菊酯(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. 除蟲菊素(Pyrethrins)
14. 苜呋菊酯(Resmethrin)
15. 七氟菊酯(Tefluthrin)

殘餘除害劑(持久性有機污染物除外) — 氨基甲酸酯(20種)

1. 涕滅威(Aldicarb)
2. 丙硫克百威(Benfuracarb)
3. 丁草敵(Butylate)
4. 甲萘威(Carbaryl)
5. 克百威(Carbofuran)
6. 丁硫克百威(Carbosulfan)
7. 環草敵(Cycolate)
8. 茵草敵(S-ethyl dipropyl thiocarbamate (EPTC))
9. 仲丁威(Fenobucarb (BPMC))
10. 伐蟲脒鹽酸鹽(Formetanate hydrochloride)
11. 異丙威(Isoprocarb)
12. 甲硫威(Methiocarb)
13. 滅多威(Methomyl)
14. 禾草敵(Molinate)
15. 殺線威(Oxamyl)
16. 甜菜寧(Phenmedipham)

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

殘餘除害劑(持久性有機污染物除外) — 二硫代氨基甲酸酯類代謝物(2種)

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

金屬污染物(9種)

1. 鋁(Aluminium)
2. 銻(Antimony)
3. 無機砷(Arsenic, inorganic)
4. 鎘(Cadmium)
5. 鉛(Lead)
6. 甲基汞(Methyl mercury)
7. 鎳(Nickel)
8. 錫(Tin)
9. 釩(Vanadium)

食物加工產生的污染物(1種)

1. 丙烯酰胺(Acrylamide)

霉菌毒素(9種)

1. 乙酰基脫氧雪腐鐮刀菌烯醇(Acetyldeoxynivalenols)
2. 黃曲霉毒素(Aflatoxins)(黃曲霉毒素 B1、B2、G1 及 G2 之和)
3. 脫氧雪腐鐮刀菌烯醇(Deoxynivalenol (DON))
4. 二乙酰蔗草鐮刀烯醇(Diacetoxyscirpenol)
5. 伏馬毒素(Fumonisin)(伏馬毒素 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. 玉米赤霉烯酮類(Zearalenones)(玉米赤霉烯酮、 α 及 β 玉米赤霉烯醇之和)

其他污染物(1種)

1. 多溴聯苯醚(Polybrominated diphenyl ethers (PBDEs))

營養素 — 脂肪酸(4種)

1. 單元不飽和脂肪酸
(Monounsaturated fatty acid)
2. 多元不飽和脂肪酸
(Polyunsaturated fatty acid)
3. 飽和脂肪酸(Saturated fatty acid)
4. 反式脂肪酸(Trans fatty acid)

營養素 — 元素(13種)

1. 硼(Boron)
2. 鈣(Calcium)
3. 鈷(Cobalt)
4. 銅(Copper)
5. 鐵(Iron)
6. 鎂(Magnesium)
7. 錳(Manganese)
8. 鉬(Molybdenum)
9. 磷(Phosphorus)
10. 鉀(Potassium)
11. 硒(Selenium)
12. 鈉(Sodium)
13. 鋅(Zinc)

營養素 — 其他(7種)

1. 可獲得的碳水化合物
(Available carbohydrates)
2. 膽固醇(Cholesterol)
3. 膳食纖維總量(Dietary fibre
(total))
4. 能量(Energy)
5. 蛋白質(Protein)
6. 糖(Sugars)
7. 總脂肪(Total fat)

附錄 4

食物對應(Food Mapping)的處理

穀物及穀物製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
白飯	白飯、糯米飯、粥
粗磨米飯	粗磨米飯和粥
粟米	粟米、珍珠筍
麵條(中式或日式)	中式或日式麵條
麵條(西式)	西式麵條
即食麵	即食麵、即食米粉和即食河粉
米粉 / 米線	米粉 / 米線
麵包(無餡)	無餡麵包、穀類麵包、其他無餡麵包
提子包	提子包、其他有餡麵包(甜味)
菠蘿包	菠蘿包(所有款式)
腸仔 / 火腿 / 午餐肉包	含肉類 / 海鮮餡料的麵包、含肉類 / 海鮮餡料的泡夫 / 批、其他有餡麵包(鹹味)
饅頭	中式蒸包或卷
餅乾	餅乾、薄脆餅乾、曲奇餅
蛋糕 / 西餅	蛋糕 / 西餅、鬆餅、窩夫 / 格仔餅、班戟
餡餅	泡夫、批、撻、冬甩 / 甜圈
中式餅點	中式餅點、傳統月餅
麥皮 / 燕麥片	麥皮 / 燕麥片
穀物早餐	穀物早餐、粟米片、麥維穀類早餐
油炸麵團食品	油炸鬼、油角 / 角仔、煎堆、油炸角類

蔬菜及蔬菜製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
甘筍 / 蘿蔔	甘筍、其他塊根類蔬菜
馬鈴薯	馬鈴薯、其他塊莖類蔬菜
炸薯	炸薯
西蘭花	西蘭花、椰菜花
紹菜 / 黃芽白	紹菜 / 黃芽白
菜心	菜心、其他甘藍類葉菜、未指明的蔬菜
椰菜	椰菜
白菜	白菜 / 小白菜、小棠菜
西芹	西芹、其他莖類蔬菜
芥蘭	芥蘭
莧菜	莧菜
芥菜	芥菜
唐生菜	唐生菜、油麥菜
西生菜	西生菜、其他葉菜
綠豆芽 / 芽菜	綠豆芽、其他芽菜
菠菜	菠菜
蕹菜 / 通菜	蕹菜 / 通菜
西洋菜	西洋菜
苦瓜	苦瓜
青瓜 / 黃瓜	青瓜 / 黃瓜、老黃瓜
節瓜	節瓜、其他瓜菜類蔬菜
南瓜	南瓜
絲瓜	絲瓜、水瓜
冬瓜	冬瓜
翠玉瓜	翠玉瓜
茄子 / 矮瓜	茄子 / 矮瓜
燈籠椒	燈籠椒、其他辣椒

番茄	番茄、其他果菜類蔬菜
蒜頭	蒜頭
洋葱	洋葱、其他球莖類蔬菜
葱	葱、其他青綠的球莖類蔬菜
醃製蔬菜	醃製蔬菜
乾冬菇	乾冬菇、其他乾菇類
菇類	鮮菇類
雲耳 / 木耳	雲耳 / 木耳、其他食用菌類

豆類、堅果和種子及其製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
青豆角	青豆角、其他豆莢類蔬菜和豆類
粉絲	粉絲、粉皮
豆腐	豆腐、大豆、其他大豆製品
發酵豆類製品	發酵豆類製品 / 膏 / 醬
花生	花生、其他木本堅果和含油種子
花生醬	花生醬、其他木本堅果和含油種子醬

水果：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
蘋果	蘋果、其他梨果類水果
香蕉	香蕉、其他熱帶及亞熱帶水果(果皮不可食用)
火龍果	火龍果
葡萄 / 提子	葡萄 / 提子、其他漿果
奇異果	奇異果
龍眼 / 荔枝	龍眼、荔枝
芒果	芒果

蜜瓜類	皺皮瓜 / 哈密瓜、蜜瓜
橙	橙、其他柑橘類水果、未指明的水果
木瓜	木瓜
桃	桃、其他核果類水果
梨	梨
柿子	柿子、其他熱帶及亞熱帶水果(果皮可食用)
菠蘿	菠蘿
李子 / 布祿	李子 / 布祿、西梅
柚子 / 西柚	柚子、西柚
西瓜	西瓜

肉類、家禽和野味及其製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
牛肉	牛肉和牛仔肉
羊肉	羔羊肉和羊肉
豬肉	豬肉、未指明的肉類和野味
火腿	火腿、金華火腿、其他醃製肉類
午餐肉	午餐肉
叉燒	叉燒、燒排骨
燒肉	燒肉、燒乳豬
豬潤 / 豬肝	豬潤 / 豬肝、其他動物什臟
雞肉	雞肉、其他禽肉
豉油雞	豉油雞、鹵水鴨和鹵水鵝
燒鴨 / 燒鵝	燒鴨、燒鵝、燒雞和燒乳鴿
肉腸	肉腸、禽肉腸、肉丸和禽肉丸

蛋及蛋類製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
雞蛋	雞蛋、其他蛋
皮蛋	皮蛋
鹹蛋	鹹蛋

魚類和海產及其製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
大頭魚	大頭魚
桂花魚	桂花魚
鯪魚	鯪魚、其他鯉科魚類、其他淡水魚
紅衫	紅衫、鱈魚和鱈魚類的魚類、鯖魚、竹筴魚和鯖魚類的魚類、其他海魚、魚類的什臟
海斑	海斑
馬頭	馬頭
鯧魚(鯧魚)	鯧魚(鯧魚)
龍脷 / 撻沙	龍脷 / 撻沙、其他扁魚 / 塗刺魚類
吞拿魚 / 金槍魚	吞拿魚 / 金槍魚和鰹魚、其他捕獵魚類(例如鯊魚和劍魚)
烏頭	烏頭
三文魚	三文魚、其他海河迴游魚類
黃花魚	黃花魚、鹹魚、白花魚
絞鯪魚肉	絞鯪魚肉、鯪魚
魚蛋 / 魚片	魚蛋、魚片
蝦	蝦、其他甲殼類動物
蟹	蟹
蠔	蠔
扇貝 / 帶子	扇貝 / 帶子、其他軟體動物(雙殼類動物或單殼類動物)
魷魚	魷魚、其他頭足動物

乳類製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
全脂奶	全脂奶，包括調味奶和添加營養素的奶
脫脂奶	脫脂奶，包括調味奶和添加營養素的奶
芝士	加工芝士
乳酪	乳酪、發酵飲品(乳品基)
雪糕	雪糕

油脂類：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
牛油	牛油、動物油脂
植物油	植物油脂、未指明的油脂

酒精飲品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
啤酒	啤酒、麥酒
紅酒	紅酒、其他酒精飲品

不含酒精飲品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
中國茶	中國茶、調味茶、未指明的茶、未指明的不含酒精飲品
奶茶	奶茶
咖啡	咖啡
麥芽飲品	麥芽飲品、朱古力 / 巧克力飲品

豆奶飲品	豆奶飲品
蔬果汁	蔬果汁或蔬果汁飲品
汽水	汽水、刨冰類飲品、運動飲品
菊花茶	菊花茶、其他涼茶、蜜糖飲品
樽裝蒸餾水	樽裝蒸餾水、樽裝礦泉水、樽裝飲用水
飲用水	飲用水

混合食品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食品
燒賣	牛肉燒賣以外的各式燒賣點心
蒸餃子	蒸餃子、其他含肉類和海鮮的蒸類點心
煎餃子	煎餃子、其他含肉類的煎炸類點心
雲吞 / 水餃	上湯水餃、雲吞、其他未指明的點心
叉燒包	叉燒包、其他有餡蒸包
蘿蔔糕	蘿蔔糕、其他中式糕點
牛肉球	牛肉球、牛肉燒賣
糉	各式的糉 / 糯米雞 / 珍珠雞
腸粉(有餡)	各式腸粉(有餡)
淨腸粉	淨腸粉
中式湯水	中式湯水、肉湯 / 湯底
漢堡包	牛肉漢堡包、其他餡料的漢堡包

零食食品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
薯片	薯片、其他零食食品

糖類及甜點：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
朱古力 / 巧克力	各類朱古力 / 巧克力
白砂糖	白砂糖、其他種類的糖

調味料、醬油及香草：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食品
餐桌鹽(幼鹽)	餐桌鹽(幼鹽)、其他鹽、調味粉
豉油	豉油、其他醬油
蠔油	蠔油、其他類似的產品
番茄醬 / 番茄汁	番茄醬、番茄汁、意大利粉醬
粟米澱粉 / 粟粉	粟米澱粉 / 粟粉、未指明的澱粉