

# 香港第二次總膳食研究： 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  
2024年12月

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內容，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](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)

## 目錄

摘要	1
引言	2
研究目的	3
研究方法	3
(i) 選定化學物質	3
(ii) 制定總膳食研究食物名單	4
(iii) 食物抽樣	5
(iv) 樣本處理	5
(v) 化驗分析	6
(vi) 膳食攝入量評估	7
(vii) 公布結果	9
研究的局限	9
總結	10
參考資料	11
附件	12
附件 1：香港第二次總膳食研究涵蓋的化學物質	13
附件 2：香港第二次總膳食研究食物名單	14
附件 3：食物樣本的處理說明	26

## 摘要

食物安全中心(下稱“中心”)現正進行香港第二次總膳食研究，目的在於就香港市民和不同人口組別從膳食攝入一些可能有潛在食物安全風險的化學物質的分量作出最新估算，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。本報告闡述進行這次研究的方法。

這次研究包含七個工作部分，即(i)選定化學物質；(ii)制定總膳食研究食物名單；(iii)食物抽樣；(iv)樣本處理；(v)化驗分析；(vi)膳食攝入量評估；以及(vii)公布結果。食物抽樣和樣本處理工作在 2023 年 2 月至 2024 年 1 月間分兩次進行，共涵蓋 187 種總膳食研究的食物。

研究人員化驗各種食物的混合樣本，檢測超過 130 種化學物質，包括食物添加劑、金屬污染物、霉菌毒素、持久性有機污染物、除害劑殘餘，以及經加工產生的污染物等。化驗工作由中心的食物研究化驗所負責。

這次研究估算攝入量一般和攝入量高的香港市民和不同人口組別從膳食攝入個別化學物質的分量，把化學物質的估計膳食攝入量與相關的健康參考值或其他適用的毒性參考值作比較，從而評估攝入有關化學物質對健康帶來的風險。個別化學物質組別的膳食攝入量評估報告會適時分別公布。

# 香港第二次總膳食研究： 研究方法

---

## 引言

總膳食研究是國際公認的方法，用以量化食物供應中的化學物質含量和估算其膳食攝入量，從而在同一次研究中估算全體市民長期從整體膳食攝入各種化學物的分量。自上世紀七十年代以來，聯合國糧食及農業組織(下稱“糧農組織”)和世界衛生組織(下稱“世衛”)一直推廣和支持這種研究方式。

2. 總膳食研究有別於傳統的監察和監測計劃，在評估食物中的化學物水平時，會把樣本處理至“可食用”狀態，並把處於可食用狀態的個別食物樣本合併成為混合樣本，然後才進行化驗分析。總膳食研究側重於評估人口從整體膳食攝入化學物質的分量，而傳統的監察和監測計劃則通常針對個別處於出售時狀態的受污染食物。因此，就食物安全而言，總膳食研究與傳統的監察和監測計劃能相輔相成，透過涵蓋整體膳食，找出個別化學物質來源的相對重要程度。此外，定期進行總膳食研究，可以找出從膳食攝入各種化學物的時間趨勢，以及評估已採取的風險管理措施的成效<sup>1</sup>。

3. 食物安全中心(下稱“中心”)於 2010 至 2014 年間進行了香港首個總膳食研究<sup>2</sup>。第二次全港性食物消費量調查(2018 至 2020 年)(下稱“第二次食物消費量調查”)提供了有關成年人口食物消費量的新數據，中心藉此機會進行香港第二次總膳食研究。

4. 本報告闡述進行研究的方法，個別化學物質組別的膳食攝入量評估報告會另行公布。

## 研究目的

5. 這次研究旨在就香港市民和不同人口組別從膳食攝入一些可能有潛在食物安全風險的化學物質的分量作出最新估算，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。

## 研究方法

6. 這次研究與首個總膳食研究同樣包含七個工作部分，即(i)選定化學物質、(ii)制定總膳食研究食物名單、(iii)食物抽樣、(iv)樣本處理、(v)化驗分析、(vi)膳食攝入量評估，以及(vii)公布結果。

### (i) 選定化學物質

7. 在考慮這次研究應涵蓋哪些可能有潛在食物安全風險的化學物質時，選取準則包括由世衛舉辦的總膳食研究國際工作坊所提出的建議<sup>3</sup>、其他國家／地區進行總膳食研究的經驗，以及中心首個總膳食研究和各項風險評估研究的結果。這次研究主要集中於食物中的污染物和除害劑殘餘，並首次包括某些在香港備受關注的食物添加劑，所涵蓋的選定化學物質超過 130 種，分為以下類別：食物添加劑、金屬污染物、霉菌毒素、持久性有機污染物、除害劑殘餘、經加工產生的污染物，以及其他物質。有關選定化學物質的詳情載於附件 1。

8. 這次研究選定檢測的化學物質總數與首個總膳食研究相若，但新加入了數種化學物質(例如除害劑殘餘類別下的新菸鹼類和極性除害劑，以及食物添加劑類別下的亞硫酸鹽和硝酸鹽／亞硝酸鹽)。

(ii) 制定總膳食研究食物名單

9. 制定總膳食研究食物名單時，是根據第二次食物消費量調查(2018-2020)所得的成年人口食物消費量數據，從每個主要食物組別選取具代表性的食物，以代表有關人口食用的大部分食物。在第二次食物消費量調查中，3 752 名 18 歲或以上的受訪者在兩個非連續日子接受 24 小時膳食回顧訪問。據報受訪者在兩段指定的 24 小時期間內曾進食共超過 1 500 種食物，加權平均每日總進食量為 1.15 公斤固體食物和 1.74 公升液體食物<sup>4</sup>。為了從典型本地膳食中選取能涵蓋所有主要食物組別的具代表性食物，研究人員首先把受訪者曾進食的食物按相似程度聚類，然後參考已聚類食物的消費量數據，從每個主要食物組別選出具代表性的食物，指定為總膳食研究食物名單中的食物。

10. 為了使總膳食研究食物名單能覆蓋市民每日總進食量九成以上，這次研究採用若干篩選準則選出經常食用的食物，包括每人每日進食量超過 1 克的食物及 / 或有超過 5% 人口食用的食物，另外亦選取了一些對於膳食攝入量估算來說尤其重要的食物(例如據報某種化學物質含量偏高的食物)。

11. 這次研究選取了 187 種分屬 15 個食物組別的食物，指定為總膳食研究食物(附件 2)，食物名單覆蓋本港成年人口每日總飲食量(按重量計)的 91%。與首個總膳食研究相比，這次研究的食物總數由 150 種增至 187 種，以致能更廣泛地覆蓋成年人口的總飲食量。此外，值得注意的是，中心已於 2023 年 12 月完成以 6 至 17 歲較年輕群組為對象的“較年輕群組的食物消費量調查 2021-2022”<sup>5</sup>。因此，第二次總膳食研究亦可估算較年輕群組的膳食攝入量。這次研究的食物名單覆蓋本港較年輕群組每日總飲食量(按重量計)的 89%，就較年輕群組的膳食攝入量估算而言，屬可以接受。

(iii) 食物抽樣

12. 食物抽樣工作在一年內分兩次進行，以應對食物中特定化學物質含量可能出現的季節性差異或食物供應的季節性差異。此外，所收集的食物樣本來自本港各區的零售處所。不過，考慮到預先包裝食品的化學物質含量不大可能會受抽樣地點影響，這類樣本不一定會均勻地從各區抽取。第一次抽樣工作在 2023 年 2 月至 8 月間進行，第二次抽樣工作則在 2023 年 8 月至 2024 年 1 月間進行。中心委託了香港中文大學食品研究中心進行這次研究的食物抽樣和其後的樣本處理工作。

13. 在這次研究的規劃階段，我們對消費者聯繫小組成員進行了一項調查，就消費者的購物習慣和購物地點收集資料，擬備具代表性的抽樣方案。此外，我們參考了《香港商品貿易統計》的食物進口數據，按照食物的原產地考慮如何分配個別樣本。在這次研究的規劃階段和實際抽樣期間還進行了小規模的市場調查，範圍涵蓋主要的連鎖超級市場和網上銷售平台，以期找出總膳食研究的食物(特別是預先包裝食物)在市面上常見的品牌和種類。

14. 在兩次抽樣工作中，抽樣人員均按情況從不同零售處所(包括超級市場、街市、雜貨店和餐廳等)和網上銷售平台，為 187 種食物各收集六個個別樣本。換言之，這次研究共抽取了 2 244 個個別樣本，而首個總膳食研究抽取的個別樣本數目為 1 800 個。這次研究就每種食物所抽取的食物樣本或食物樣本組合，載列於附件 2。

(iv) 樣本處理

15. 所有收集到的食物樣本均以最能代表並符合本港文化習慣的方式，個別處理至一般正常食用該食物的狀態(即可食用狀態)。總膳食研究食物的處理方法包括由簡單的沖洗、去皮、切碎，以至烹煮。制定上述樣本處



理程序，以期盡可能反映在廚房配製食物期間，化學物質含量會有所增減或新化學物質會形成的情況。

16. 在決定各種食物的處理方法時，我們參考了第二次食物消費量調查所得，有關曾進食食物的烹調方法。此外，我們曾在這次研究的規劃階段向消費者聯繫小組成員進行一項調查，收集本地家庭常用的廚房用具和烹飪用具類型的資料。這次研究在處理食物時所選用的廚房用具和烹飪用具，已反映出上述調查的結果。在處理總膳食研究食物時，我們按照中心編製的食譜資料庫所示的分量加入鹽。另一方面，與首個總膳食研究的做法相同，這次研究在處理食物樣本時沒有加入食油，在處理食物時使用了蒸餾水而非自來水。<sup>\*</sup>

17. 在進行混樣程序前，處理至食用狀態的個別食物樣本會先個別均質化和保存。同一種食物的六個個別經處理後的樣本會再按等重比例混合和均質化，成為一個“混合樣本”。因此，整項研究製備了 374 個混合樣本作化驗分析。各種食物樣本的處理說明載於附件 3。

#### (v) 化驗分析

18. 化學物質的化驗分析工作由中心的食物研究化驗所進行。化驗人員視乎情況，以不同分析方法檢測混合樣本中的化學物質。在技術可行的情況下，我們把檢測限盡可能降低。為確保化驗質素，這次研究實施了一套全面的質量保證 / 質量控制計劃。

19. 每個混合樣本均會個別進行化驗。擬化驗的化學物質按所用的分析方法分為不同的檢測組別。此外，為確保能有效運用化驗資源，總膳食研究食物是否需要進行某種化學物質分析，會視乎有關食物是否含有該種物質而定。澳洲、新西蘭、法國、德國和美國等多個地方的總膳食研究亦

---

<sup>\*</sup> 食油和自來水會視為不同總膳食研究食物，並已包括在化學物質的化驗分析和其後的膳食攝入量估算之內。

採用類似的做法。換言之，在這次研究的食物名單中，並非所有食物都對所有選定化學物質進行檢測。舉例來說，霉菌毒素並非廣泛存在於所有種類食物，因此只有據報含有這種物質的食物種類(主要包括穀物、豆類、堅果和種子及其製品、奶及乳類製品、乾果及香料)才需要進行有關檢測。

20. 化驗分析工作由 2023 年至 2026 年因應不同化學物質的化學特性和穩定性分階段進行。可能隨時間逐漸分解或互相轉換的化學物質(例如硝酸鹽和亞硝酸鹽、亞硫酸鹽和部分除害劑殘餘)會在處理樣本後盡快進行化驗，而其他比較穩定的物質則會於較後階段才予以化驗。混合樣本在化驗前會冷藏於攝氏零下 18 度或以下。

21. 有關進行個別物質檢測的總膳食研究食物名單和所採用的化驗分析方法，會在個別化學物質組別的膳食攝入量評估報告中詳述。

#### (vi) 膳食攝入量評估

22. 這次研究採用經改良的確定性方法，把個人的食物消費量數據(作為觀測分布)乘以所化驗的化學物質的平均含量(作為點估計值)，估算出從膳食攝入有關物質的分量。研究人員會把估算出的化學物質的膳食攝入量與有關物質的健康參考值或其他適用的毒理參考值比較，然後評估攝入有關物質對健康帶來的風險。此外，這次研究亦會找出攝入這些物質的主要食物來源。

#### *擬備食物消費量數據*

23. 我們會透過食物對應處理方法，把從個人層面錄得的食物消費量數據與總膳食研究食物的分析數據連結，從而擴大膳食攝入量估算所涵蓋的進食量。

24. 每種總膳食研究食物均代表某些類似的食物，在每種食物中檢測到的化學物質含量，會應用於該種食物所代表的全部食物。為了令食物對應處理過程更全面，某些食物即使消費量偏低，也獲指定為這次總膳食研究的食物。至於食物消費量調查錄得，但無法直接與任何總膳食研究食物作對應處理的混合食品，研究人員會先根據食譜資料庫的資料，把這些混合食品分解成個別食材，然後把分解所得的食材與合適的總膳食研究食物作對應處理，再視乎情況編配換算系數，以調整總膳食研究食物與對應食物之間可能存在的差異(例如水分含量和食譜的成分比例)。

25. 為了更準確反映從整體膳食攝入化學物質的情況，研究人員制定了一個適用於大多數選定化學物質的通用食物對應表，以及另外三個專為亞硫酸鹽、硝酸鹽和亞硝酸鹽，以及丙烯酰胺而設的特定食物對應表。為亞硫酸鹽以及硝酸鹽和亞硝酸鹽分別制定食物對應表時，已考慮到各種食物的特性及這些物質用在該種食物中作食物添加劑的可能性；而為丙烯酰胺這種經加工產生的污染物制定食物對應表時，則已顧及處理個別蔬菜樣本所採用的烹煮方法，以及在烹煮過程產生丙烯酰胺的可能性。

26. 在進行對應處理前，187 種總膳食研究食物分別佔本港成年人口和較年輕群組每日總飲食量(以重量計)的 91%和 89%。經對應處理後，膳食攝入量估算涵蓋該兩項食物消費量調查所得有關成年人口和較年輕群組的絕大多數(超過 99%)每日進食量。無法與總膳食研究食物作對應處理的食物主要是傳統中草藥和一些雜項食材，例如燕窩。

#### *擬備化學物質含量數據*

27. 我們會以數值匯報所有介乎檢測限與定量限之間的分析結果。低於檢測限的數值，在估算膳食攝入量的下限時，會以 0 替代；在估算膳食攝入量的上限時，則以檢測限替代。

## 膳食攝入量估算

28. 每個人的膳食攝入量按以下公式估算：

$$E_{i,j} = \frac{\sum_{k=1}^n F_{i,k} \times C_{k,j}}{BW_i}$$

“ $E_{i,j}$ ”代表個人  $i$  從膳食攝入某種化學物質  $j$  的分量；“ $n$ ”代表個人  $i$  曾進食的食物數目；“ $F_{i,k}$ ”代表個人  $i$  進食某種食物  $k$  的分量；“ $C_{k,j}$ ”代表食物  $k$  中某種化學物質  $j$  透過食物對應處理編配的平均含量；以及“ $BW_i$ ”代表個人  $i$  的體重。

29. 為估算整體人口從膳食攝入化學物質的分量，就每個人所錄得的數據會適當地倍大以作統計。這次研究選取了攝入量的平均值和第 90 百分位的數值，分別代表攝入量一般和攝入量高的整體人口和各個人口組別從膳食攝入各種物質的分量。

30. 這次研究採用由中心研發，名為攝入量評估系統 2(Exposure Assessment System 2, 縮寫為 EASY2)的網絡電腦系統來計算膳食攝入量。

### (vii) 公布結果

31. 個別物質組別的膳食攝入量評估報告會分階段擬備和分別公布。

## 研究的局限

32. 在這次研究中，有些限制是總膳食研究方法固有的。舉例來說，個別食物樣本的抽樣數目有限，因而得出有限數量的化驗分析結果，而其後利用食物對應處理方法把物質濃度編配予不同食物的做法，難免會為膳

食攝入量評估帶來不確定的因素。此外，經個別處理的食物樣本在化驗分析前會加以混合，以致無法得知有關食物中化學物質含量的差異。因此，計算出來的平均濃度只可用以量化化學物質的長期平均膳食攝入量，而非短期膳食攝入量。

33. 另一方面，這次研究根據兩天非連續 24 小時膳食回顧記錄所得的食物消費量數據，估算化學物質的膳食攝入量。如能掌握市民更多日數的食物消費量數據，或可更全面估算日常膳食攝入量(特別是針對市民很少食用的食物)，繼而更準確地估算長期從膳食攝入化學物質的分量。此外，由於較年輕群組的食物消費量數據在較後階段才取得，這次研究的食物名單按照成年人口的食物消費量數據編製，並沒有考慮 6 至 17 歲較年輕群組的食物消費量數據。

## 總結

34. 這是香港第二次進行的總膳食研究，目的在於估算整體香港市民及不同人口組別從膳食攝入各種可能有潛在食物安全風險的化學物質的分量，從而評估攝入這些物質對健康帶來的風險。

35. 這次研究涉及的工作包括選定化學物質、制定總膳食研究食物名單、食物抽樣、樣本處理、化驗分析、膳食攝入量估算，以及公布結果。食物抽樣以及把樣本處理成可食用狀態的工作由 2023 年 2 月至 2024 年 1 月分兩次進行，合共收集了 2 244 個個別樣本，涵蓋 187 種食物。食物樣本經處理成可食用狀態後合併成為 374 個混合樣本作化驗分析，以檢測超過 130 種選定化學物質。個別化學物質組別的膳食攝入量評估報告會適時分別公布。

## 參考資料

---

- <sup>1</sup> World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations & European Food Safety Authority. Towards a harmonised total diet study approach: a guidance document: joint guidance of EFSA, FAO and WHO. 2011. 網址：  
<https://iris.who.int/handle/10665/75330>
  
- <sup>2</sup> 食物環境衛生署。香港首個總膳食研究。[引用於 2024 年 11 月 27 日]  
網址：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_firm/programme\\_tds\\_1st\\_HKTDS.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_firm/programme_tds_1st_HKTDS.html)
  
- <sup>3</sup> World Health Organization Regional Office for the Western Pacific. Fifth International Workshop on Total Diet Studies, Seoul, Republic of Korea, 13-14 May 2015: meeting report. 2015. 網址：  
<https://iris.who.int/handle/10665/208752>
  
- <sup>4</sup> 食物環境衛生署。《第二次全港性食物消費量調查報告書》。香港：食物環境衛生署，2021 年。網址：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_firm/files/2nd\\_FCS\\_Report\\_29\\_Jun\\_2021.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_firm/files/2nd_FCS_Report_29_Jun_2021.pdf)
  
- <sup>5</sup> 食物環境衛生署。《較年輕群組的食物消費量調查 2021-2022 報告書》。香港：食物環境衛生署，2023 年。網址：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_firm/files/FCSYP\\_Report\\_Chi\\_12Dec2023.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_firm/files/FCSYP_Report_Chi_12Dec2023.pdf)

## 附件

- 附件 1 香港第二次總膳食研究涵蓋的化學物質
- 附件 2 香港第二次總膳食研究食物名單(按食物組別列出)
- 附件 3 食物樣本的處理說明

**附件 1****香港第二次總膳食研究涵蓋的化學物質**

物質組別	例子
食物添加劑	亞硫酸鹽、硝酸鹽、亞硝酸鹽
金屬污染物	無機砷、鎘、鉛、甲基汞
霉菌毒素	黃曲霉毒素 B1、B2、G1、G2 和 M1、 棒曲霉毒素
持久性有機污染物	六氯丁二烯、五氯苯酚、短鏈氯化石蠟
除害劑殘餘	新菸鹼類、有機磷類除害劑、氨基甲酸酯類、二硫代氨基甲酸酯類代謝物、極性除害劑
經加工產生的污染物	丙烯酰胺
其他物質	有機錫、高氯酸鹽



## 附件 2

## 香港第二次總膳食研究食物名單

## 總膳食研究的食物組別：

總膳食研究的食物組別	食物數目	18 歲以上人士的 消費量* (以每人每日計算) (克)	6 至 17 歲人士的 消費量** (以每人每日計算) (克)
穀物及穀物製品	21	391	368
蔬菜及蔬菜製品	42	176	138
豆類、堅果和種子及其製品	9	12	12
水果	18	114	84
肉類、家禽和野味及其製品	17	115	115
蛋及蛋類製品	3	26	34
魚類和海產及其製品	24	38	29
乳類製品	8	19	96
油脂類	2	7	8
酒精飲品	2	22	0.01
不含酒精飲品	12	1555	1163
混合食品	12	142	126
零食食品	1	1	2
糖類及甜點	5	4	5
調味料、醬油及香草	11	14	12
<b>總數</b>	<b>187</b>	<b>2636</b>	<b>2193</b>

註：

\* 每個食物組別的消費量指作對應處理前該食物組別下個別食物的平均消費量總和，是參考第二次全港性食物消費量調查(2018 至 2020 年)就 18 歲以上人士錄得的食物消費量數據計算得出。

\*\* 每個食物組別的消費量指作對應處理前該食物組別下個別食物的平均消費量總和，是參考較年輕群組的食物消費量調查(2021 至 2022 年)就 6 至 17 歲人士錄得的食物消費量數據計算得出。

計算各食物組別的消費量時，假設液體食物每毫升的重量為 1 克。

按總膳食研究食物組別列出的總膳食研究食物：

**穀物及穀物製品(21種)**

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	餅乾 / 曲奇餅	梳打餅、夾心餅、曲奇餅、威化餅、消化餅
2.	麵包(沒有餡)	白麵包、餐包、麥包
3.	提子包	提子包
4.	穀物早餐	粟米片、麥製的穀物早餐、脆麥條
5.	麵包(含有鹹味的餡料)	腸仔包、吞拿魚包、火腿包、午餐肉包、叉燒餐包
6.	蒸包(含有鹹味的餡料)	蒸叉燒包、蒸菜肉包、蒸雞包
7.	蒸包(含有甜味的餡料)	蒸奶皇包、蒸蓮蓉包
8.	蛋糕 / 西餅	海綿蛋糕、瑞士卷、忌廉蛋糕、淨牛油蛋糕
9.	粟米	原條粟米、冷藏和罐頭粟米粒
10.	粟米澱粉(粟粉)	粟粉
11.	中式油炸麵團食品	油炸鬼、牛腩酥、煎堆
12.	麵條(中式 / 日式)	全蛋麵、烏冬、上海麵、日式拉麵
13.	即食麵	包裝即食麵、杯麵
14.	米粉 / 米線	米粉、米線、河粉
15.	燕麥 / 燕麥片	純燕麥片
16.	麵條(西式)	通心粉、意大利粉
17.	中式餅點	蛋卷、焗製月餅、老婆餅
18.	批 / 撻	蛋撻、牛角包、蘋果批
19.	菠蘿包	菠蘿包
20.	粗磨米飯	糙米、紅米
21.	白飯	白米、白飯

## 蔬菜及蔬菜製品(42種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	竹筴	乾竹筴
2.	竹筍	新鮮、乾製和罐頭竹筍
3.	紅菜頭	新鮮和罐頭紅菜頭
4.	苦瓜	苦瓜
5.	韭黃	韭黃
6.	西蘭花 / 椰菜花	西蘭花、椰菜花
7.	大白菜 / 紹菜 / 黃芽白	紹菜 / 黃芽白、娃娃菜
8.	菜心	菜心
9.	椰菜	椰菜
10.	白菜	白菜、小棠菜
11.	白菜乾	白菜乾
12.	甘筍 / 蘿蔔	甘筍、白蘿蔔
13.	西芹	西芹
14.	莧菜	莧菜
15.	芥蘭	芥蘭
16.	青瓜(黃瓜)	青瓜(黃瓜)
17.	雲耳 / 木耳	新鮮和乾製雲耳 / 木耳
18.	茄子(矮瓜)	茄子(矮瓜)
19.	蒜頭	蒜頭
20.	薑	薑
21.	節瓜 / 冬瓜	節瓜、冬瓜
22.	芥菜	芥菜

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
23.	生菜(唐生菜 / 西生菜 / 油麥菜)	唐生菜、西生菜、油麥菜
24.	綠豆芽(芽菜)	綠豆芽(芽菜)
25.	蘑菇	新鮮和罐頭蘑菇
26.	乾冬菇	乾冬菇
27.	洋葱	洋葱
28.	豆苗	豆苗
29.	燈籠椒 / 辣椒	燈籠椒、尖椒、指天椒
30.	馬鈴薯	馬鈴薯
31.	炸薯	即食薯條、薯餅、薯角、薯格
32.	醃製蔬菜	雪菜(雪裏蕪)、榨菜、醃芥菜頭(大頭菜)、梅菜、鹹酸菜
33.	南瓜	南瓜
34.	藻類	紫菜、海帶、紫菜零食
35.	菠菜	菠菜
36.	絲瓜	絲瓜
37.	葱	葱
38.	番薯	番薯
39.	番茄	新鮮和罐頭番茄
40.	蕹菜(通菜)	蕹菜(通菜)
41.	西洋菜	西洋菜
42.	翠玉瓜	翠玉瓜

## 豆類、堅果和種子及其製品(9種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	發酵豆類製品	豆豉、腐乳、南乳
2.	青豆	青豆
3.	青豆角	青豆角、四季豆
4.	花生	生的去殼花生、即食花生
5.	花生醬	花生醬
6.	紅豆	紅豆
7.	豆腐	豆腐
8.	堅果	生栗子、即食核桃、即食腰果、即食杏仁
9.	粉絲	粉絲

## 水果(18種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	蘋果	蘋果
2.	香蕉	香蕉
3.	櫻桃(車厘子)	櫻桃(車厘子)
4.	火龍果	火龍果
5.	乾果	提子乾、棗乾、梅脯(西梅乾)、杏脯、無花果乾
6.	榴槤	榴槤
7.	葡萄(提子)	葡萄(提子)
8.	奇異果	奇異果
9.	龍眼 / 荔枝	龍眼、荔枝
10.	柑橘 / 紅桔	柑橘、紅桔

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
11.	芒果	芒果
12.	蜜瓜	皺皮瓜 / 哈密瓜、蜜瓜
13.	橙	橙
14.	木瓜	木瓜
15.	桃	新鮮和罐頭桃
16.	梨	梨
17.	菠蘿	新鮮和罐頭菠蘿
18.	西瓜	西瓜

#### 肉類、家禽和野味及其製品(17種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	牛肉	牛肉、牛腩、牛扒
2.	牛筋	牛筋
3.	除雞翼(雞翅)外的雞肉	雞肉、全隻雞、雞扒、即食白切雞、即食豉油雞
4.	雞翼(雞翅)	雞翼(雞翅)
5.	燒鴨 / 燒鵝	燒鴨、燒鵝
6.	火腿(豬肉)	火腿(豬肉)
7.	鵝肝	鵝肝
8.	豬潤(豬肝)	豬潤(豬肝)
9.	午餐肉	午餐肉
10.	肉丸	牛肉丸、豬肉丸
11.	肉腸	雞肉腸、豬肉腸、芝士腸、肉腸
12.	羊肉	羊肉 / 羔羊肉、羊扒、羊肋骨(羊架)
13.	豬扒	豬扒

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
14.	豬肋骨 / 豬小排	豬肋骨、豬小排
15.	叉燒	叉燒
16.	除豬扒、豬肋骨 / 豬小排外的豬肉	豬肉、免治豬肉
17.	燒肉	燒肉

### 蛋及蛋類製品(3種)

	總膳食研究食物	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(24種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	蜆	蜆
2.	蟹	青蟹、紅蟹、花蟹、大閘蟹、皇帝蟹、經巴士德消毒 / 罐頭蟹肉
3.	墨魚	墨魚
4.	魚蛋 / 魚片	魚蛋、魚片
5.	魚柳	魚柳
6.	絞鯪魚肉	絞鯪魚肉
7.	紅衫魚	紅衫魚
8.	鯨魚	鯨魚

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
9.	海斑	沙巴龍躉、龍躉、東星斑、青斑、老虎斑
10.	桂花魚	桂花魚
11.	紅魷魚(紅友魚 / 紅魷魚)	紅魷魚(紅友魚 / 紅魷魚)
12.	鯧魚(倉魚)	白鯧、燕尾鯧、黃立鯧
13.	三文魚	生三文魚、三文魚刺身
14.	吞拿魚(金槍魚)	罐頭吞拿魚、吞拿魚刺身
15.	黃花魚	黃花魚
16.	龍蝦	波士頓龍蝦、岩龍蝦
17.	瀨尿蝦(螳螂蝦)	普通瀨尿蝦、斑馬瀨尿蝦
18.	青口	青口
19.	蠔	即食生蠔、去殼蠔
20.	鹹魚	乾製和瓶裝鹹魚
21.	扇貝 / 帶子	扇貝 / 帶子
22.	蝦	蝦
23.	蝦米 / 蝦乾	蝦米、蝦乾
24.	魷魚	魷魚



## 乳類製品(8種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	芝士	車打芝士、巴馬臣芝士、莫澤雷勒芝士 / 蒙莎莉芝士
2.	發酵 / 乳酸菌飲品(乳品基)	乳酪飲品、乳酸菌飲品
3.	雪糕	雪糕、雪糕批、雪糕筒
4.	奶類飲品	奶類飲品
5.	煉奶 / 淡奶(花奶)	煉奶、淡奶(花奶)
6.	脫脂奶	脫脂奶
7.	全脂奶	全脂奶
8.	乳酪	原味乳酪、水果乳酪

## 油脂類(2種)

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

## 酒精飲品(2種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	啤酒	啤酒
2.	紅酒 / 白酒	紅酒、白酒

## 不含酒精飲品(12種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	汽水(包括減肥汽水)	可樂汽水、檸檬青檸味梳打、無糖可樂汽水
2.	椰子水	椰子水、椰青、椰皇
3.	咖啡	咖啡、即溶咖啡沖劑
4.	蔬果汁	橙汁、純 / 混合蔬果汁、蘋果汁
5.	麥芽飲品	阿華田、好立克、美祿(飲品、粉末和即溶沖劑)
6.	豆奶飲品	豆奶飲品、豆漿
7.	茶(包括檸檬茶)	普洱、鐵觀音、龍井、檸檬茶(飲品、茶葉和茶包)
8.	菊花茶	菊花茶、乾製菊花
9.	奶茶	奶茶
10.	珍珠奶茶	珍珠奶茶
11.	樽裝蒸餾 / 純淨水	樽裝蒸餾水、樽裝純淨水
12.	飲用水	自來水

## 混合食品(12種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	蒸牛肉球點心	蒸牛肉球
2.	蒸燒賣點心	鮮蝦燒賣
3.	煎炸餃子 / 春卷	春卷、煎豬肉餃 / 鍋貼、日式煎餃子
4.	水餃(包括雲吞)	粵式雲吞、水餃
5.	蒸餃子	菜肉餃、豬肉韭菜餃、蝦餃、潮州粉粿、小籠包
6.	糰	鹹肉糰、糯米雞、珍珠雞
7.	漢堡包	豬柳蛋漢堡包、牛肉漢堡包、魚柳漢堡包、雞柳漢堡包

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
8.	薄餅	肉 / 禽肉 / 腸薄餅、海鮮薄餅
9.	淨腸粉	淨腸粉
10.	中式湯水	中式湯水
11.	西式湯羹	即食和罐頭西式湯羹(包括羅宋湯、忌廉蘑菇湯等)
12.	蘿蔔糕	煎蘿蔔糕、蒸蘿蔔糕

#### 零食食品(1種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	薯片	薯片

#### 糖類及甜點(5種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	巧克力(朱古力)	牛奶朱古力、堅果朱古力、黑朱古力、含有其他成分(堅果除外)的朱古力
2.	蜂蜜(蜜糖)	蜂蜜(蜜糖)
3.	果醬	士多啤梨果醬、柑橘果醬 / 橙醬、蘋果醬、杏醬
4.	紅糖(黃糖 / 黑糖) / 冰糖	片糖、冰糖、紅糖(黃糖 / 黑糖)
5.	白砂糖	白砂糖

#### 調味料、醬油及香草(11種)

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
1.	雞粉 / 雞湯粒	雞粉、雞湯粒
2.	芫茜	芫茜

	總膳食研究食物	所抽取的食物樣本
3.	咖喱醬 / 咖喱汁	咖喱醬、咖喱汁
4.	蠔油	蠔油
5.	沙律醬	蛋黃醬、奇妙醬、低脂蛋黃醬、千島沙律醬
6.	芝麻油	芝麻油
7.	豉油	生抽、老抽
8.	餐桌鹽(幼鹽)	餐桌鹽(幼鹽)
9.	番茄醬 / 番茄汁	番茄醬(茄膏)、番茄汁
10.	醋	中式黑醋、紅醋、白醋、意大利黑醋
11.	白胡椒	白胡椒

**附件 3****食物樣本的處理說明****用語**

為求一致，食物樣本的處理說明中的用語釋義如下：

沸水烹煮	用沸騰的蒸餾水烹煮食物(另有說明者除外)。
焯	用沸騰的蒸餾水略為烹煮食物一段指定時間。
混合	把同一種總膳食研究的食物 6 個重量相等並分別經均質化的樣本結合成為 1 個混合樣本，方法包括用攪拌器拌合一般食物，或用蛋糕攪拌器拌合黏稠食物(例如芝士、牛油)，或用杓子 / 匙羹拌合液態食物或水至均質狀態。包裝含懸浮粒子的液態食物時，為確保成分均一，可使用磁力攪拌器攪拌樣本。
切	用不鏽鋼刀把食物切成指定形狀(例如小塊、兩半、4 份、8 份、小段、件)。
瀝乾	用筲箕隔濾多餘的液體(或水分)。
均質化	以攪拌器分別拌和經處理的樣本，直至混合物的成分均一，一般需時 1 至 8 分鐘，視乎樣本的水分含量。
煎	用平底鑊以低至中火煎單一層的食物(不經常翻轉)，不加食油。鑊內不可放過多食物。有需要時用蓋蓋着平底鑊。
沖洗	用蒸餾水略為清洗食物，以洗去殘餘的污物 / 雜質。
切片	把食物切成指定厚度薄片。
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。
燜	用蓋着的中式鑊以少量蒸餾水慢慢地烹煮食物，直到煮熟 / 變軟，烹煮期間偶爾攪拌，並在需要時添加額外的蒸餾水。
炒	用中式鑊以中火炒食物，不時翻拌，而且不加食油。鑊內不可放過多食物。有需要時用蓋蓋着鑊。
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的 6 個已分別處理的樣本合併成為 1 個混合樣本。

**穀物及穀物製品(21 種)**

	總膳食研究食物	處理方法
1.	餅乾 / 曲奇餅	均質化。
2.	麵包(沒有餡)	均質化。
3.	提子包	均質化。
4.	穀物早餐	均質化。
5.	麵包(含有鹹味的餡料)	均質化。
6.	蒸包(含有鹹味的餡料)	冷凍或冷藏蒸包按包裝的指示處理(或蒸 15 分鐘)，然後均質化。即食蒸包則均質化。
7.	蒸包(含有甜味的餡料)	冷凍或冷藏蒸包按包裝的指示處理(或蒸 15 分鐘)，然後均質化。即食蒸包則均質化。
8.	蛋糕 / 西餅	均質化。
9.	粟米	原條粟米按情況去掉外衣和粟米鬚，清洗，用沸水烹煮，去掉粟米芯，然後均質化。 粟米粒則用沸水烹煮(只限冷藏粟米粒)或瀝乾(只限罐頭粟米粒)，然後均質化。
10.	粟米澱粉(粟粉)	均質化。
11.	中式油炸麵團食品	均質化。
12.	麵條(中式 / 日式)	按包裝的指示烹煮(或用沸水煮熟)，立即瀝乾，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
13.	即食麵	按包裝的指示烹煮(棄掉調味料包、脫水配料和油包)，立即瀝乾，然後均質化。
14.	米粉 / 米線	按包裝的指示烹煮(或用沸水煮熟)，立即瀝乾，然後均質化。
15.	燕麥 / 燕麥片	按包裝的指示處理(如標籤並無說明燕麥片和水的比例，則把 40 克燕麥片加入 250 毫升蒸餾水)，然後均質化。
16.	麵條(西式)	按包裝的指示烹煮(或用沸水煮熟)，立即瀝乾，然後均質化。
17.	中式餅點	均質化。
18.	批 / 撻	均質化。
19.	菠蘿包	均質化。
20.	粗磨米飯	清洗，加蒸餾水(1:1.5)，浸泡，蒸，然後均質化。
21.	白飯	白米要清洗，加蒸餾水(1:1.2)，蒸，然後均質化。 即食白飯則均質化。

### 蔬菜及蔬菜製品(42 種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	竹筴	切去頭尾兩端，浸泡(只限乾製竹筴)，清洗，焯，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
2.	竹筍	去掉外層纖維葉(只限新鮮竹筍)或浸泡(只限乾製竹筍)，清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 罐頭竹筍則瀝乾，加入餐桌鹽燜，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
3.	紅菜頭	新鮮紅菜頭要去掉莖部末端，去皮，清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 罐頭紅菜頭則瀝乾，然後均質化。
4.	苦瓜	去柄除蒂，去籽，清洗，切片，先焯再加入餐桌鹽炒，或加入餐桌鹽燜，然後均質化。
5.	韭黃	清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
6.	西蘭花 / 椰菜花	去掉葉和莖，切成小朵，清洗，先焯再加入餐桌鹽炒，或加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
7.	大白菜 / 紹菜 / 黃芽白	切成小段，清洗，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
8.	菜心	清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
9.	椰菜	切成 8 份，清洗，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
10.	白菜	清洗，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
11.	白菜乾	浸泡，清洗，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
12.	甘筍 / 蘿蔔	去皮，切去兩端，清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮或炒，然後均質化。
13.	西芹	去掉根部末端，除筋，清洗，切成小段，焯，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
14.	莧菜	去掉莖部末端，清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
15.	芥蘭	清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。



	總膳食研究食物	處理方法
16.	青瓜(黃瓜)	待烹煮的青瓜要除蒂去籽，清洗，切片，加入餐桌鹽炒，然後均質化。 即食生青瓜則除蒂，清洗，切件，然後均質化。
17.	雲耳 / 木耳	乾製雲耳 / 木耳要浸泡，清洗，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。 新鮮雲耳 / 木耳則清洗，焯，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
18.	茄子(矮瓜)	去掉莖部末端，清洗，切片，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
19.	蒜頭	剝去蒜皮，去掉根部末端，清洗，切片，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
20.	薑	去皮，清洗，切片，加入餐桌鹽炒，或蒸，然後均質化。
21.	節瓜 / 冬瓜	節瓜要去皮，切去兩端，清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 冬瓜則去皮，去籽除瓢，清洗，切件，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
22.	芥菜	清洗，切成小段，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
23.	生菜(唐生菜 / 西生菜 / 油麥菜)	去掉莖部末端，清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
24.	綠豆芽(芽菜)	去掉兩端，清洗，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
25.	蘑菇	清洗(只限新鮮蘑菇)或瀝乾(只限罐頭蘑菇)，加入餐桌鹽焗，然後均質化。
26.	乾冬菇	浸泡，去蒂，清洗，加入餐桌鹽焗，然後均質化。
27.	洋葱	去掉莖部末端，剝去洋葱皮，清洗，切片，加入餐桌鹽炒或焗，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
28.	豆苗	清洗，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
29.	燈籠椒 / 辣椒	燈籠椒 / 尖椒要去柄除蒂，去籽，清洗，切成方塊，加入餐桌鹽炒，然後均質化。 指天椒則去柄除蒂，清洗，切成環狀，加入餐桌鹽蒸，然後均質化。
30.	馬鈴薯	去皮，清洗，切件，加入餐桌鹽用沸水烹煮或燜，然後均質化。
31.	炸薯	均質化。
32.	醃製蔬菜	清洗，浸泡，沖洗，切成小段，炒、用沸水烹煮或蒸，然後均質化。
33.	南瓜	去皮，去柄除蒂，去籽除瓢，清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮或蒸，然後均質化。
34.	藻類	乾紫菜要浸泡，清洗，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 乾海帶則浸泡，清洗，用沸水烹煮，然後均質化。 即食紫菜和紫菜零食則均質化。
35.	菠菜	去掉根部末端，清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
36.	絲瓜	去皮，切去兩端，清洗，切片，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
37.	葱	去掉根部末端，清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
38.	番薯	清洗，用沸水烹煮，去皮，然後均質化。
39.	番茄	去蒂，清洗，切成 4 份(只限新鮮番茄)，或瀝乾(只限罐頭番茄)，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
40.	蕹菜(通菜)	清洗，切成小段，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
41.	西洋菜	清洗，切成小段，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
42.	翠玉瓜	切去兩端，清洗，切片，加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。

### 豆類、堅果和種子及其製品(9種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	發酵豆類製品	豆豉要清洗，蒸，然後均質化。 腐乳 / 南乳則瀝乾，然後均質化。
2.	青豆	加入餐桌鹽炒或用沸水烹煮，然後均質化。
3.	青豆角	去掉兩端，去筋，清洗，切成小段，焯，加入餐桌鹽炒，然後均質化。
4.	花生	去殼花生要浸泡，清洗，加入餐桌鹽燜，然後均質化。 即食花生則按情況去殼，然後均質化。
5.	花生醬	均質化。
6.	紅豆	浸泡，清洗，用沸水烹煮，然後均質化。
7.	豆腐	清洗，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
8.	堅果	生栗子按情況去掉外殼和啡色外衣，清洗，加入餐桌鹽燜，然後均質化。 其他即食堅果則按情況去殼，然後均質化。
9.	粉絲	浸泡，沖洗，加入餐桌鹽燜，然後均質化。

## 水果(18種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	蘋果	清洗，切成4份，去芯，去梗，然後均質化。
2.	香蕉	去皮，然後均質化。
3.	櫻桃(車厘子)	清洗，去梗除核，然後均質化。
4.	火龍果	清洗，切成4份，去皮，然後均質化。
5.	乾果	按情況除核，然後均質化。
6.	榴槤	去殼，取出一瓣瓣的果肉(只限新鮮榴槤)或解凍(只限冷藏榴槤)，除核，然後均質化。
7.	葡萄(提子)	清洗，按情況去梗除核，然後均質化。
8.	奇異果	清洗，切成兩半，挖出果肉，然後均質化。
9.	龍眼 / 荔枝	清洗，去梗，去殼，除核，然後均質化。
10.	柑橘 / 紅桔	清洗，去皮除核，然後均質化。
11.	芒果	清洗，切成兩半，除核，挖出果肉，然後均質化。
12.	蜜瓜	清洗，切成楔形，去籽，去皮，切件，然後均質化。
13.	橙	清洗，切成4份，去皮除核，然後均質化。
14.	木瓜	清洗，切成楔形，去籽，去皮，切件，然後均質化。
15.	桃	新鮮桃要清洗，去皮，切成4份，去核，然後均質化。 罐頭桃則瀝乾，然後均質化。
16.	梨	清洗，切成4份，去芯，去梗，然後均質化。
17.	菠蘿	新鮮菠蘿要清洗，去掉不可食用的部分，切件，然後均質化。 罐頭菠蘿則瀝乾，然後均質化。
18.	西瓜	清洗，切成楔形，去籽去皮，切件，然後均質化。

## 肉類、家禽和野味及其製品(17種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	牛肉	清洗，切片(只限牛肉)或切件(只限牛腩)，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 牛扒則清洗，加入餐桌鹽煎，按情況去骨，然後均質化。
2.	牛筋	清洗，切件，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
3.	除雞翼(雞翅)外的雞肉	雞肉要清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 雞扒要清洗，加入餐桌鹽煎，然後均質化。 全雞要清洗，去掉頭、頸、腳和什臟，把餘下的屠體切件，加入餐桌鹽燜，去骨，然後均質化。 即食白切雞和豉油雞則按情況瀝乾調味醬汁，去掉頭、頸、腳和骨頭，然後均質化。
4.	雞翼(雞翅)	清洗，加入餐桌鹽燜或煎，去骨，然後均質化。
5.	燒鴨 / 燒鵝	按情況瀝乾調味醬汁，去掉頭、頸、腳和骨頭，然後均質化。
6.	火腿(豬肉)	均質化。
7.	鵝肝	清洗，切片，加入餐桌鹽煎，然後均質化。
8.	豬潤(豬肝)	清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。
9.	午餐肉	切片，煎，然後均質化。
10.	肉丸	清洗，用沸水烹煮，然後均質化。
11.	肉腸	煎或用沸水烹煮，然後均質化。
12.	羊肉	羊肉要清洗，切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
		羊扒 / 羊肋骨 / 羊架則清洗，按情況切成一塊塊，加入餐桌鹽煎，然後均質化。
13.	豬扒	清洗，加入餐桌鹽煎，按情況去骨，然後均質化。
14.	豬肋骨 / 豬小排	清洗，加入餐桌鹽蒸，去骨，然後均質化。
15.	叉燒	按情況切成小塊，然後均質化。
16.	除豬扒、豬肋骨 / 豬小排外的豬肉	豬肉要清洗，切片，加入餐桌鹽炒，然後均質化。 免治豬肉則加入餐桌鹽蒸，然後均質化。
17.	燒肉	按情況去骨和切成小塊，然後均質化。

### 蛋及蛋類製品(3 種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	雞蛋	清洗，去殼，加入餐桌鹽打蛋再炒，或直接煎，然後均質化。
2.	皮蛋	去泥，清洗，去殼，用沸水烹煮，然後均質化。
3.	鹹蛋	去泥，清洗，蒸，去殼，然後均質化。

### 魚類和海產及其製品(24 種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	蜆	清洗，加入餐桌鹽炒，按情況去殼，然後均質化。
2.	蟹	清洗，加入餐桌鹽炒，或蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。 罐裝 / 經巴斯德消毒蟹肉則瀝乾，然後均質化。
3.	墨魚	去掉不可食用的部分，清洗，按情況切片，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
4.	魚蛋 / 魚片	清洗，切片(只限魚片)，用沸水烹煮，然後均質化。
5.	魚柳	清洗，加入餐桌鹽煎，去骨，然後均質化。
6.	絞鯪魚肉	煎或用沸水烹煮，然後均質化。
7.	紅衫魚	清洗，刮鱗去內臟，加入餐桌鹽煎，去掉不可食用的部分，然後均質化。
8.	鯪魚	清洗，刮鱗去內臟，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
9.	海斑	清洗，刮鱗去內臟，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
10.	桂花魚	清洗，刮鱗去內臟，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
11.	紅魷魚(紅友魚 / 紅魷魚)	清洗，刮鱗去內臟，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
12.	鯧魚(倉魚)	清洗，刮鱗去內臟，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
13.	三文魚	生三文魚要清洗，刮鱗去內臟，加入餐桌鹽煎，去掉不可食用的部分，然後均質化。 即食三文魚刺身則均質化。
14.	吞拿魚(金槍魚)	罐裝吞拿魚要瀝乾，然後均質化。 即食吞拿魚刺身則均質化。
15.	黃花魚	清洗，刮鱗去內臟，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
16.	龍蝦	清洗，切件後加入餐桌鹽焗，或原隻用沸水烹煮，去掉不可食用的部分，然後均質化。
17.	瀨尿蝦(螳螂蝦)	清洗，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
18.	青口	清洗，加入餐桌鹽用沸水烹煮，去掉不可食用的部分，然後均質化。
19.	蠔	去殼蠔要清洗，加入餐桌鹽用沸水烹煮，然後均質化。 即食生蠔則清洗，去殼，然後均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
20.	鹹魚	清洗(只限鹹魚乾)或瀝乾(只限樽裝鹹魚)，蒸，去掉不可食用的部分，然後均質化。
21.	扇貝 / 帶子	清洗，按情況去掉不可食用的部分，加入餐桌鹽炒，或蒸，然後均質化。
22.	蝦	清洗，加入餐桌鹽炒，或用沸水烹煮，按情況去掉不可食用的部分，然後均質化。
23.	蝦米 / 蝦乾	浸泡，沖洗，炒或燜，然後均質化。
24.	魷魚	去掉不可食用的部分，清洗，切片，加入餐桌鹽炒，然後均質化。

#### 乳類製品(8種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	芝士	均質化。
2.	發酵 / 乳酸菌飲品(乳品基)	拌勻至均質狀態。
3.	雪糕	解凍，然後均質化。
4.	奶類飲品	拌勻至均質狀態。
5.	煉奶 / 淡奶(花奶)	均質化。
6.	脫脂奶	拌勻至均質狀態。
7.	全脂奶	拌勻至均質狀態。
8.	乳酪	均質化。



## 油脂類(2種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	牛油	均質化。
2.	植物油	拌勻至均質狀態。

## 酒精飲品(2種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	啤酒	拌勻至均質狀態。
2.	紅酒 / 白酒	拌勻至均質狀態。

## 不含酒精飲品(12種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	汽水(包括減肥汽水)	拌勻至均質狀態。
2.	椰子水	新鮮椰子打開並取出裏面的椰子水，然後拌勻至均質狀態。 預先包裝的椰子水則拌勻至均質狀態。
3.	咖啡	即溶咖啡沖劑按包裝的指示處理，然後拌勻至均質狀態。 即飲咖啡則拌勻至均質狀態。
4.	蔬果汁	拌勻至均質狀態。
5.	麥芽飲品	粉末和即溶沖劑按包裝的指示處理，然後拌勻至均質狀態。 即飲麥芽飲品則拌勻至均質狀態。
6.	豆奶飲品	拌勻至均質狀態。

	總膳食研究食物	處理方法
7.	茶(包括檸檬茶)	茶葉 / 茶包按包裝的指示處理，或用 150 毫升沸騰的蒸餾水泡浸 2 克茶葉或 1 個茶包 5 分鐘，棄掉茶葉 / 茶包，然後拌勻至均質狀態。 即飲的茶則拌勻至均質狀態。
8.	菊花茶	乾菊花按包裝的指示處理，或用 800 毫升沸騰的蒸餾水泡浸 8 克乾菊花 8 分鐘，倒去菊花，然後拌勻至均質狀態。 即飲菊花茶則拌勻至均質狀態。
9.	奶茶	拌勻至均質狀態。
10.	珍珠奶茶	均質化。
11.	樽裝蒸餾 / 純淨水	拌勻至均質狀態。
12.	飲用水	煮沸，然後拌勻至均質狀態。

### 混合食品(12 種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	蒸牛肉球點心	冷凍或冷藏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。
2.	蒸燒賣點心	冷凍或冷藏燒賣按包裝的指示處理(或蒸 10 分鐘)，然後均質化。 即食燒賣則均質化。
3.	煎炸餃子 / 春卷	均質化。
4.	水餃(包括雲吞)	未經烹煮的水餃按包裝的烹煮指示處理(或用沸水烹煮 10 分鐘)，然後均質化。 即食水餃則均質化。

	總膳食研究食物	處理方法
5.	蒸餃子	未經烹煮的餃子按包裝的蒸煮指示處理(或蒸 15 分鐘)，然後均質化。 即食餃子則均質化。
6.	糴	冷凍或冷藏的糴按包裝的指示處理(或蒸 15 分鐘)，按情況去掉糴葉和骨頭，然後均質化。 即食的糴則按情況去掉糴葉和骨頭，然後均質化。
7.	漢堡包	均質化。
8.	薄餅	均質化。
9.	淨腸粉	均質化。
10.	中式湯水	去掉湯渣，只保留湯水，然後拌勻至均質狀態。
11.	西式湯羹	罐頭湯按包裝的指示處理，然後均質化。 即飲的湯則按情況去掉不可食用的部分，然後均質化。
12.	蘿蔔糕	均質化。

### 零食食品(1種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	薯片	均質化。

## 糖類及甜點(5 種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	巧克力(朱古力)	均質化。
2.	蜂蜜(蜜糖)	均質化。
3.	果醬	均質化。
4.	紅糖(黃糖 / 黑糖) / 冰糖	均質化。
5.	白砂糖	均質化。

## 調味料、醬油及香草(11 種)

	總膳食研究食物	處理方法
1.	雞粉 / 雞湯粒	均質化。
2.	芫茜	去掉根部，清洗，切成小段，然後均質化。
3.	咖喱醬 / 咖喱汁	均質化。
4.	蠔油	均質化。
5.	沙律醬	均質化。
6.	芝麻油	拌勻至均質狀態。
7.	豉油	拌勻至均質狀態。
8.	餐桌鹽(幼鹽)	均質化。
9.	番茄醬 / 番茄汁	均質化。
10.	醋	拌勻至均質狀態。
11.	白胡椒	均質化。