

第二次全港性 食物消費量調查

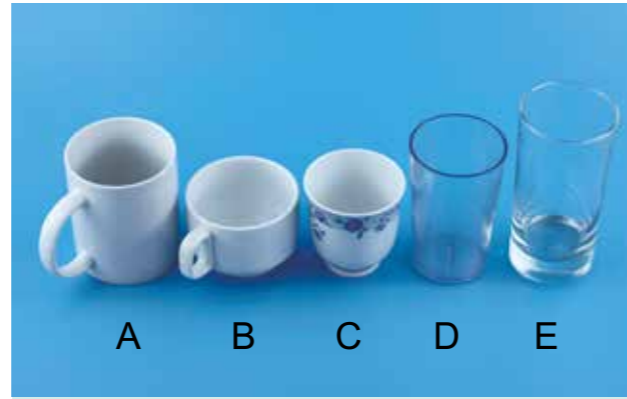
THE SECOND HONG KONG POPULATION-BASED FOOD CONSUMPTION SURVEY

食物圖片冊 Food Photo Booklet

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

食物頻率問卷項目 Food Frequency Questionnaire Items



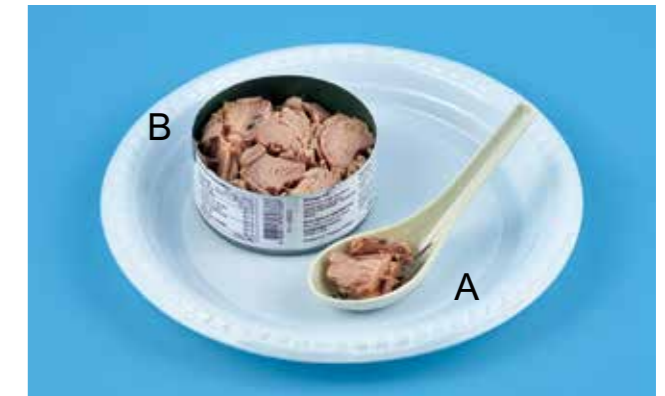
(001) 劍魚(熟) Cooked swordfish
28 克 g



(002) 劍魚(刺身) Swordfish sashimi
29 克 g



(003) 劍魚(壽司) Swordfish sushi
76 克 g



(004) 吞拿魚(罐頭) Canned Tuna
A: 10 克 g
B: 185 克 g



(005) 吞拿魚(熟) Cooked tuna
27 克 g



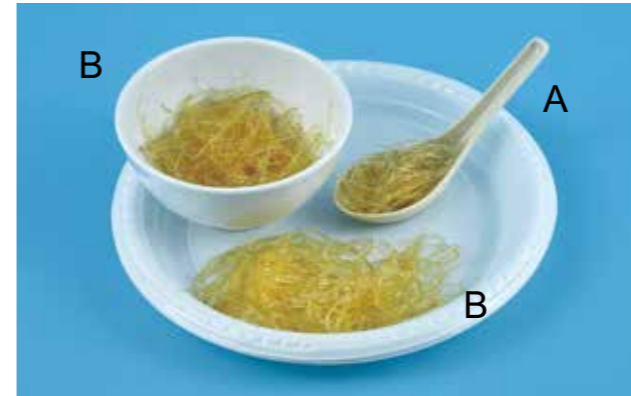
(006) 吞拿魚(刺身) Tuna sashimi
28 克 g



(007) 吞拿魚(壽司) Tuna sushi
72克g



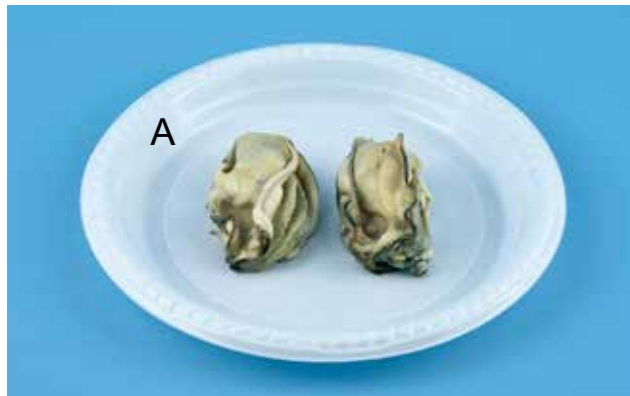
(008) 燻魚 Smoked fish
30克g



(012) 魚翅 Shark fin
A: 10克g
B: 25克g



(012) 魚翅 Shark fin
A: 10克g
C: 50克g



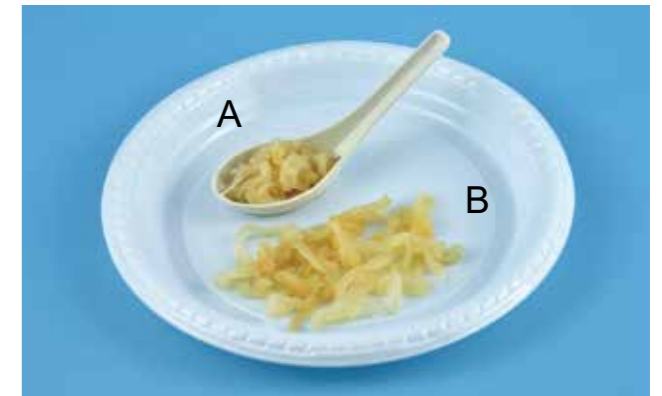
(009) 熟蠔 Cooked oyster
A: 87克g



(009) 熟蠔 Cooked oyster
B: 71克g



(013) 魚唇 / 翅裙 Shark fin edge
35克g



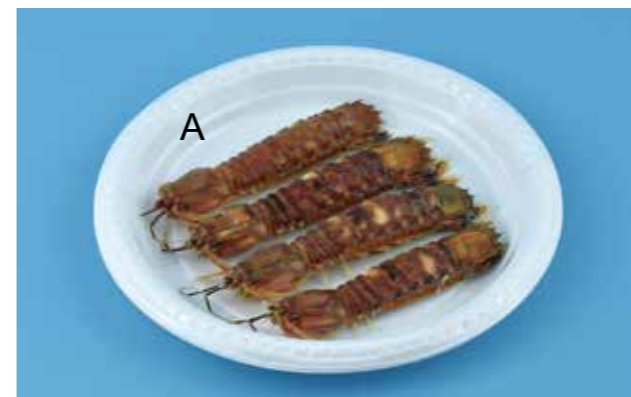
(014) 海蜇 Jelly fish
A: 10克g
B: 20克g



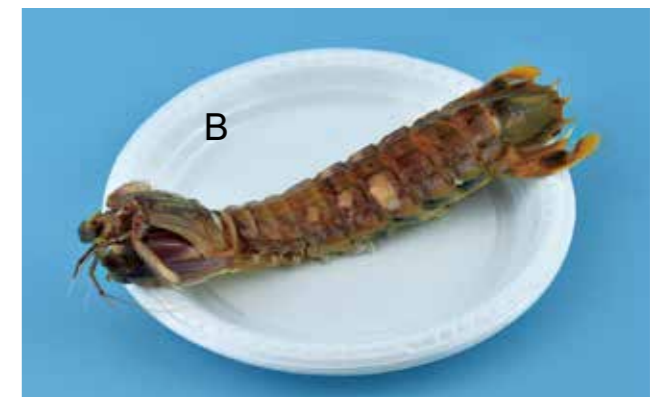
(010) 生蠔 Raw oyster
128克g



(011) 蠔豉 Dried oyster
24克g



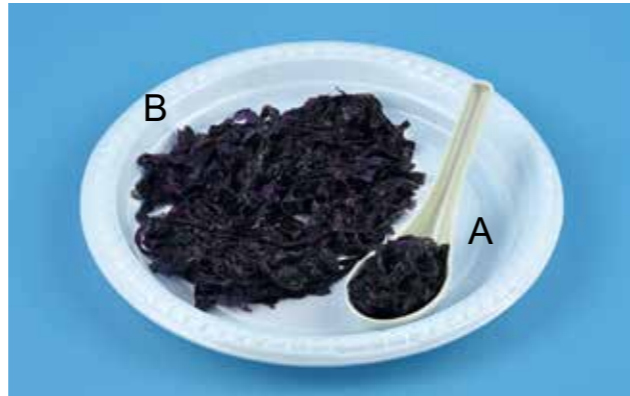
(015) 瀨尿蝦 Mantis shrimp
A: 連廢棄物重量 Weight with refuse: 104克g;
可食部分重量 Edible portion weight: 43克g
(可食部分 Edible portion: 41%)



(015) 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%)



(016) 珊瑚蚌 Coral clam
40 克 g



(017) 紫菜 / 海帶 Seaweeds
A: 10 克 g
B: 35 克 g



(022) 微波爐爆谷 Microwave popcorn
A: 15 克 g



(022) 微波爐爆谷 Microwave popcorn
B: 25 克 g



(018) 即食紫菜 (預先包裝零食)
Seaweed (pre-packed, snack type)
1.1 克 g



(019) 杏脯 / 杏乾 Dried apricot
40 克 g



(023) 減肥汽水 / 含代糖飲品
Diet soft drinks / drinks sweetened with
artificial / intense sweeteners
A: 500 毫升 ml C: 330 毫升 ml
B: 375 毫升 ml D: 250 毫升 ml



(024) 能量飲品 Energy drinks
A: 473 毫升 ml C: 150 毫升 ml
B: 250 毫升 ml D: 250 毫升 ml



(020) 醃製橄欖 / 橄欖乾 Pickled / dried olive
11 克 g



(021) 粟米片 Corn flakes
A: 5 克 g
B: 25 克 g
C: 30 克 g



(025) 西梅汁 Prune juice
A: 250 毫升 ml
B: 250 毫升 ml



(026) 年糕 (約1厘米厚)
CNY pudding (about 1 cm thick)
150 克 g



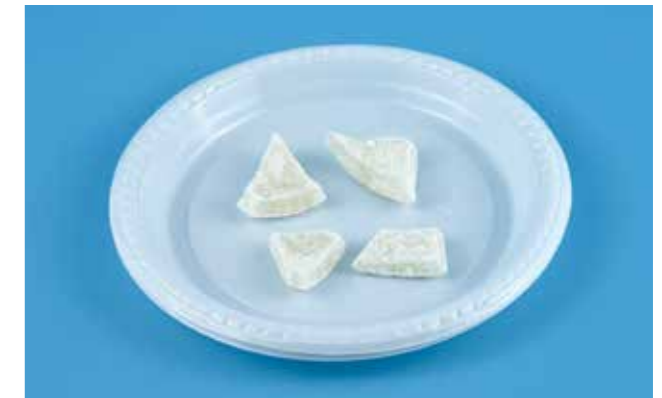
(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



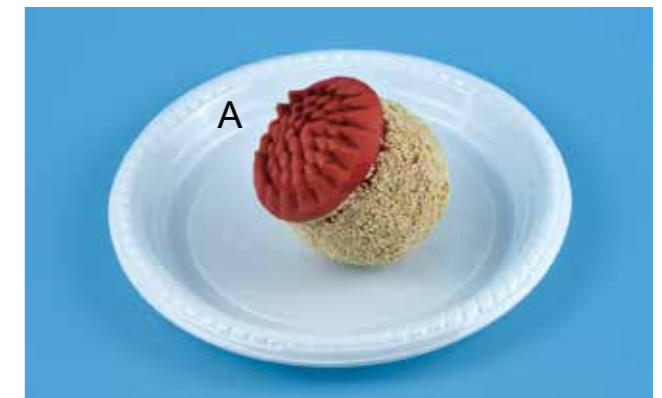
(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(028) 油角 Crispy triangle
52 克 g



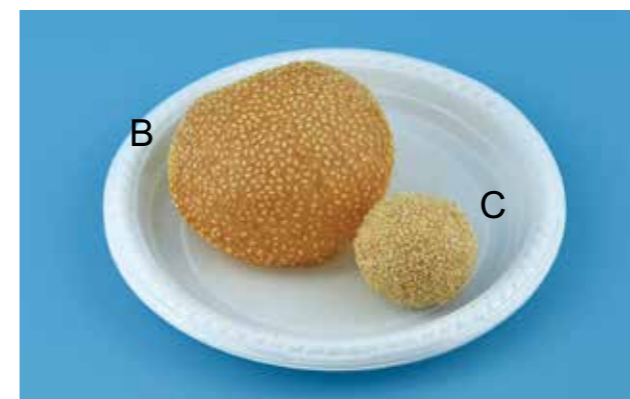
(029) 煎堆 Sesame ball
A: 194 克 g



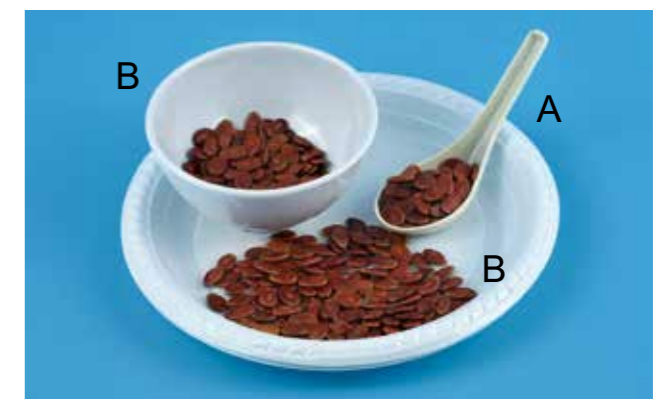
(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(027) 中式賀年糖果
CNY sweetened fruit and vegetables
40 克 g



(029) 煎堆 Sesame ball
B: 無餡料 Without filling: 100 克 g
C: 有餡料 With filling: 64 克 g



(030) 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%)



(030) 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%)



(031) 糰 Glutinous rice dumpling

300 克 g



(036) 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%)



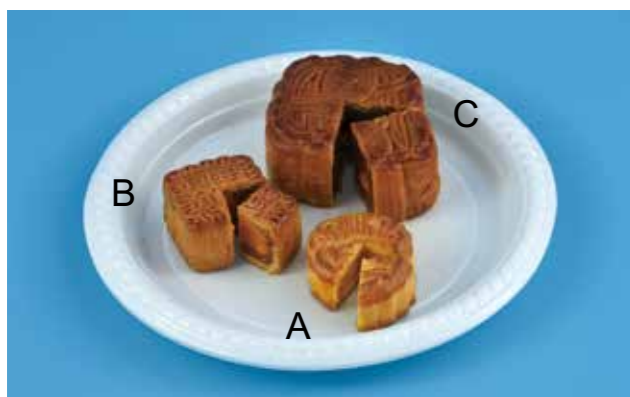
(032) 龍眼 Longan

連廢棄物重量 Weight with refuse: 170 克 g;
 可食部分重量 Edible portion weight: 85 克 g
 (可食部分 Edible portion: 50%)



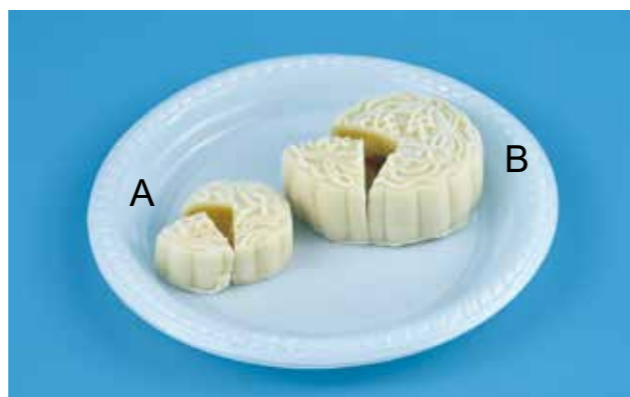
(033) 荔枝 Lychee

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%)



(034) 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



(035) 冰皮月餅 Snowy mooncake

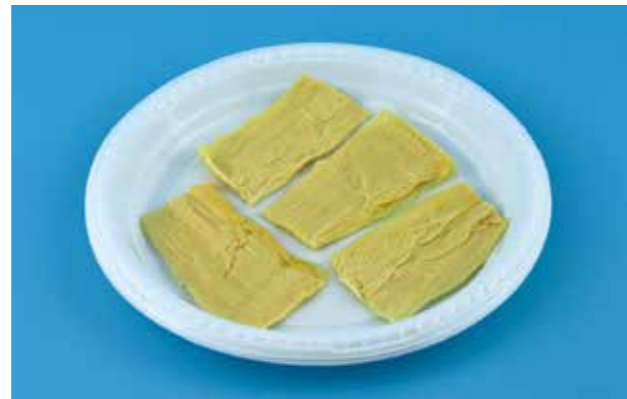
A: 迷你 Mini size: 55 克 g
 B: 大 Large: 175 克 g



飯 Cooked rice
69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



加應子 Preserved plum
連廢棄物重量 Weight with refuse: 44克g;
可食部分重量 Edible portion weight: 34克g
(可食部分 Edible portion: 77%)



話梅 Preserved prune
連廢棄物重量 Weight with refuse: 20克g;
可食部分重量 Edible portion weight: 8克g
(可食部分 Edible portion: 40%)



八仙果 Preserved pummelo
9克g



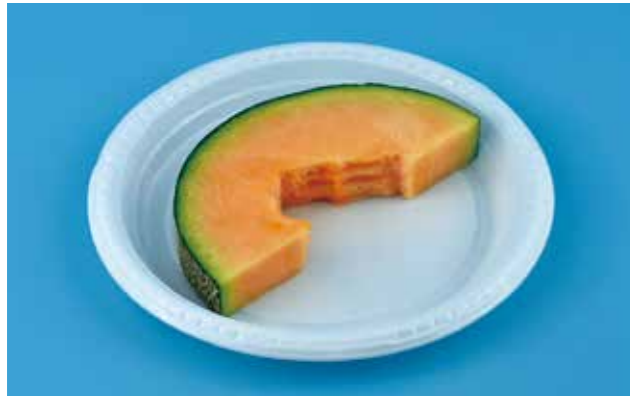
檸檬乾 Preserved lemon
30克g



番薯乾 Dried sweet potato
31克g



黃皮 Wampee / wampi
連廢棄物重量 Weight with refuse: 79克g;
可食部分重量 Edible portion weight: 42克g
(可食部分 Edible portion: 53%)



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



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%)



火腿 Ham
20 克 g



肉乾 Dried meat
35 克 g



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%)



雞軟骨 Chicken cartilage
40 克 g



家禽腸臟 Poultry intestine
25 克 g



三文魚 Salmon
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%)



柴魚 Dried bonito
35 克 g



鯰魚 / 塘虱 Catfish
106 克 g



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%)



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



蝦(中) Prawn / shrimp (medium)
35 克g



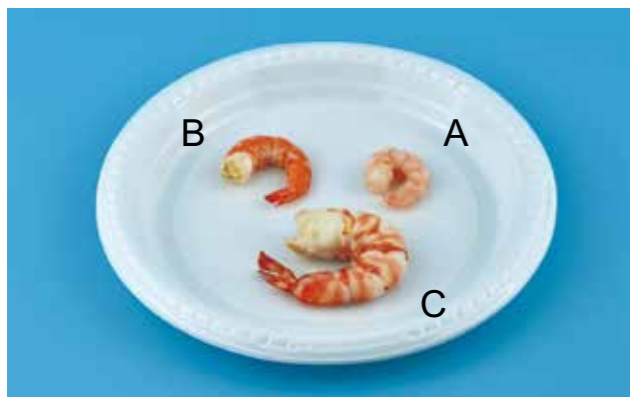
蝦(中) Prawn / shrimp (medium)
連廢棄物重量 Weight with refuse: 66 克g;
可食部分重量 Edible portion weight: 35 克g
(可食部分 Edible portion: 53%)



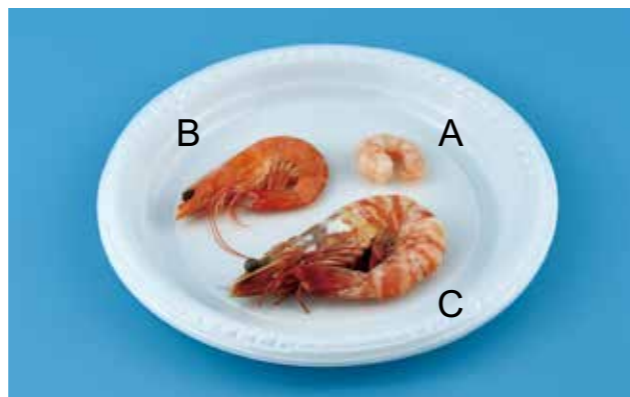
蝦(大) Prawn / shrimp (large)
54 克g



蝦(大) Prawn / shrimp (large)
連廢棄物重量 Weight with refuse: 102 克g;
可食部分重量 Edible portion weight: 54 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



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%)



扇貝 / 帶子(熟, 大) Scallop (cooked, large)
可食部分重量 Edible portion weight: 31 克g



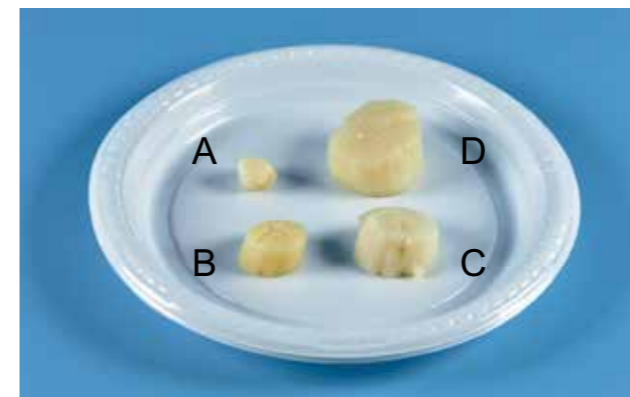
扇貝 / 帶子(熟, 大) Scallop (cooked, large)
可食部分重量 Edible portion weight: 26 克g



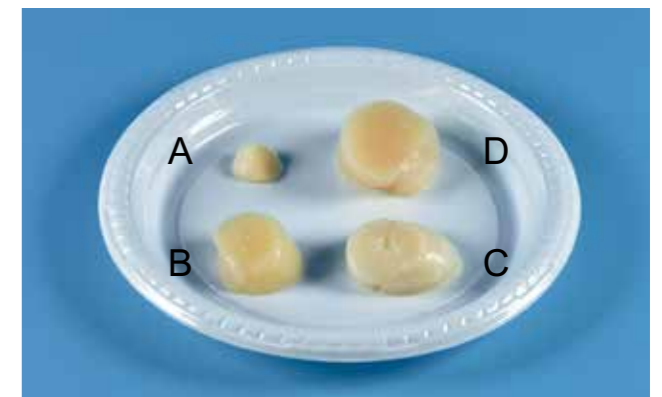
扇貝 / 帶子(熟, 小) Scallop (cooked, small)
可食部分重量 Edible portion weight: 10 克g



扇貝 / 帶子(熟, 小) Scallop (cooked, small)
可食部分重量 Edible portion weight: 8 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



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



朱古力 Chocolate
50克g



薯片 Potato chip
A: 25克g



薯片 Potato chip
B: 25克g



薯片 Potato chip
C: 40克g



薯片 Potato chip
D: 55克g



蝦條 Shrimp flavoured chip
A: 25克g



蝦條 Shrimp flavoured chip
B: 25克g



蝦條 Shrimp flavoured chip
C: 40克g



蝦條 Shrimp flavoured chip
D: 40克g



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



加州卷 California roll (California Maki)
95克g



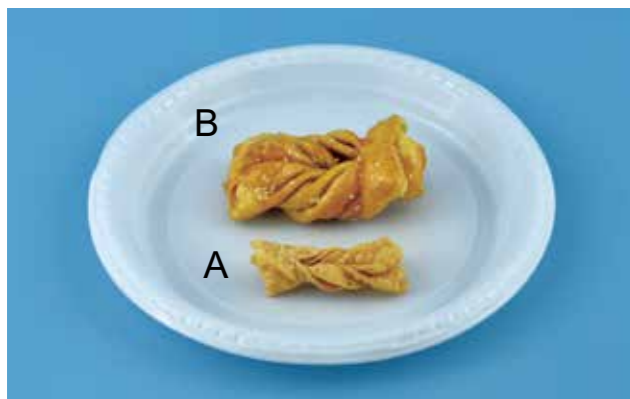
意大利芝士蛋糕 Tiramisu
119克g



芝士蛋糕(焗) Cheesecake, baked
162克g



忌廉蛋糕 Gateau / cake with whipped cream
108克g



蛋散 Crispy egg floss
A: 小 Small: 6克g
B: 大 Large: 32克g

