
中国肯德基餐饮健康基金结题报告

项 目 名 称：广州市粤式早点营养价值评价及居民消费模式研究

项 目 负责人：张永慧

专业技术职称：主任医师

工 作 单 位：广东省疾病预防控制中心

通 讯 地 址：广东省广州市新港西路 176 号

邮 政 编 码：510300

联 系 电 话：020-84459326

传 真：020-84451502

验 收 日 期：2012 年 10 月 30 日

E- mail: zyh@cdcp.org.cn

广州市粤式早点营养价值评价及居民消费模式研究

第一部分 背景和目的

早餐对人体健康非常重要，其质量的好坏直接影响到人体的健康。根据《中国居民膳食指南》的建议，早餐作为一天中的第一餐，所提供的能量应占到全天总能量的 25%~30%[1]。国内外研究表明，不规律进食早餐或早餐营养不均衡都会对身体健康产生严重危害，例如容易导致肥胖、精神不振或诱发胃肠道疾病等。小学生不进食早餐会影响到注意力和记忆力[2]。成年人长期不进食早餐还可造成体质指数(BMI) 的上升，引起肥胖[3]。规律进食早餐，对于慢性病的发生、发展和死亡都有抑制作用[4]。

广州人到茶楼(粤式酒家)喝早茶、吃粤式早点是一种非常流行的生活方式；粤式早点种类多样，主要包括包点、咸蒸点、蒸肠粉、煎/炸点心、灼菜、甜品及粥类等；但目前国内尚无对粤式早点这类复杂食物进行营养价值评价的研究，同时也缺乏居民粤式早点消费模式的研究，无法指导居民外出进食早餐时科学合理的选用早点。

本课题旨在系统研究广州居民在酒家消费的粤式早点膳食状况。一是通过收集粤式早点的主要品种及食物组分构成信息，结合中国食物成分表和华南食物成分表计算各种粤式早点的主要营养素含量，建立国内首个粤式早点食物成分数据库和图谱。二是调查和分析广州居民粤式早点消费模式，为居民外出就餐时选择粤式早点提供科学的营养建议。三是为今后开展营养健康教育提供基础资料，对

营养相关疾病预防和控制提供参考依据。

第二部分 粤式早点的预调查

1 研究目的

开展预调查，收集广州市各类餐馆的早点经营情况基本信息，获得经营粤式早点的餐馆所占的比例。

2 研究方法

以网络搜索的方式开展预调查，通过查阅广州地区饮食行业协会网站、搜索热门餐饮消费网络平台如“大众点评网”等，汇总收集广州市不同菜系类别的餐馆个数，以及其中经营粤式早点的餐馆个数，并计算其百分比。

3 结果

如表 1 所示，共收集广州市不同菜系类别餐馆 8676 家，其中经营不同菜系餐馆数最多的依次为：粤菜餐馆 4668 家（53.8%）、湘菜餐馆 920 家（10.6%）、川菜餐馆 807 家（9.3%）。经营粤式早点餐馆数最多的依次为：粤菜餐馆 381 家（93.6%）、潮汕菜餐馆 6 家（1.5%）、东南亚菜餐馆 6 家（1.5%）。

表 1 广州市各类餐馆早点及粤式早点经营情况

菜系类别	餐馆		经营粤式早点餐馆	
	个数	百分比(%)	个数	百分比(%)
粤菜	4668	53.8	381	93.6
潮汕菜	250	2.9	6	1.5
客家菜	259	3.0	2	0.5
湛江菜	173	2.0	3	0.7
川菜	807	9.3	2	0.5
湘菜	920	10.6	5	1.2

东北菜	356	4.1	0	0.0
新疆/清真	47	0.5	1	0.2
东南亚菜	156	1.8	6	1.5
日本料理	710	8.2	0	0.0
韩国料理	231	2.7	0	0.0
其它	99	1.1	1	0.2
合计	8676	100	407	100.0

4 讨论

预调查结果表明，在广州市有超过一半的餐馆经营粤菜；其中，约有九成的粤菜餐馆经营粤式早点。本部分预调查为开展广州市粤式早点营养价值评价及居民消费模式研究提供基础数据。

第三部分 粤式早点营养价值评价

1 研究目的

本部分旨在通过调查常见的粤式早点主要品种及食物组分构成信息,对其营养价值进行评价。

2 研究方法

2.1 调查对象和抽样方法

参考国家《餐饮服务食品安全操作规范》(国食药监食[2011]395号)对餐饮服务单位的分类标准,结合粤式早点自身特点,随机选取珠江三角洲的广州市及中山市50家粤式酒家作为调查对象,包括:广州市越秀区、天河区、海珠区三中心城区各10家餐馆,增城市(广州市代管的县级市)15家餐馆,及中山市东区15家、小榄镇、南头镇各10家经营早茶的餐馆。

2.2 方法

2.2.1 调查方法

采用问卷调查,收集粤式早点配方信息,包括原材料名称、种类、投料量等;进行粤式早点图片资料的收集。

2.2.2 粤式早点营养素含量和营养价值评价

2.2.2.1 营养素含量及占营养素参考值的百分数

根据粤式早点的食物构成信息,计算每份粤式早点的营养素含量,包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素(维生素A、硫胺素、烟酸、维生素C)、矿物质(钙、钠、铁)、膳食纤维和胆固醇。

结合中国营养素参考值(Nutrient Reference Values, NRV)[5](见附表1),计算粤式早点营养素含量占营养素参考值的百分比。

2.2.2.2 营养质量指数

以营养质量指数 (index of nutrition quality, INQ) 作为评价食物营养价值的指标[6]。INQ 即营养密度 (待测食物中某营养素占供给量的比) 与能量密度 (待测食品所含能量占供给量的比) 之比。公式如下 :

$$\text{INQ} = \frac{\text{某营养素密度}}{\text{能量密度}} = \frac{\text{某营养素含量/该营养素参考摄入量}}{\text{所产生能量/能量参考摄入量}}$$

INQ=1 , 表示食物中该营养素供给与能量供给达到平衡 ; INQ>1 , 表示食物中该营养素得供给量高于能量的供给量 , 故 INQ≥1 表明该食物中富含该营养素。

2.3 数据录入与分析

数据录入 : 采用 Excel 2003 软件 , (1) 双人录入并整合 2002 年版和 2004 年版中国食物成分表和华南食物成分表等资料[7-9] ; (2) 双人录入和复核校正粤式早点食物构成信息问卷数据。

统计分析 : 采用 SPSS18.0 计算每种粤式早点的营养成分 (包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物)、维生素 (维生素 A、硫胺素、烟酸、维生素 C)、矿物质 (钙、钠、铁)、膳食纤维和胆固醇的含量)、营养素含量占 NRV 的百分数以及 INQ 值。

3 结果

根据广东省餐饮协会及烹调协会提供的点心烹调教材[10]和预调查的结果 , 收集到粤式早点品种 67 个 , 按不同的配料及制作工艺分为五类 : 咸蒸点类、甜蒸点类、煎炸烘焙类、肠粉类和粥类。见表 2。

表 2 粤式早点种类和品种

种类	品种名称
----	------

咸蒸点类	虾饺、潮州粉果、灌汤小笼包、灌汤饺、生肉包、叉烧包、干蒸烧、
(25个)	蒸凤爪、蒸排骨、蒸金钱肚、蒸牛仔骨、蒸牛柏叶、蒸大肠、蒸猪肚、牛肉丸、猪肉球、萝卜糕、芋头糕、马蹄糕、珍珠鸡、糯米鸡、鲜竹卷、腐皮卷、蒸陈村粉、猪脚姜
甜蒸点类	粗粮包、蒸馒头、莲蓉包、流沙包、奶皇包、马拉糕、红枣糕、蜂巢糕、黄金糕、软松糕、中式蒸蛋糕
(11个)	
煎炸烘焙类	餐包、蛋挞、椰挞、葡挞、菠萝包、叉烧酥、煎韭菜饺、锅贴饺、
(16个)	生煎菜肉包、煎粉果、榴莲酥、萝卜酥、炸春卷、煎堆、咸水角、芋角
肠粉类	肠粉皮、斋肠、牛肉肠、叉烧肠、鲜虾肠、瘦肉肠、鸡蛋肠
(7个)	
粥类	白粥、皮蛋瘦肉粥、骨腩粥、鱼片粥、菜干粥、咸骨粥、荔湾艇仔
(8个)	粥、状元及第粥

3.1 营养素含量

粤式早点营养素含量见附表 2-附表 6。

3.2 营养素含量占 NRV 的百分数

3.2.1 咸蒸类

咸蒸点类脂肪含量占 NRV 的百分数从高到低依次为鲜竹卷 (82.17%)、猪肉球 (68.47%)、糯米鸡 (59.73%)；胆固醇含量占 NRV 的百分数从高到低依次为猪脚姜 (141.95%)、珍珠鸡 (135.79%)；钠含量占 NRV 的百分数从高到低依次为蒸陈村粉 (108.83%)、糯米鸡 (100.98%)、猪脚姜 (70.59%)；铁含量占

NRV 的百分比由高到低依次为猪脚姜 (111.98%)、腐皮卷 (57.18%)、珍珠鸡 (46.53%)。

腐皮卷的膳食纤维占 NRV 的百分数最高，为 46.92%，大多咸蒸点膳食纤维占 NRV 的百分数均低于 10%；萝卜糕的维生素 C 含量占 NRV 的百分数最高，为 31.40%，大多咸蒸点类粤式早点维生素 C 含量占 NRV 的百分数均低于 10%。见附表 2 和附表 7。

3.2.2 甜蒸点类

甜蒸点类脂肪含量占 NRV 的百分数从高到低依次为流沙包 (38.90%)、软松糕 (28.09%)、奶黄包 (26.09%)；胆固醇含量占 NRV 的百分数从高到低依次为有流沙包 (129.73%)、中式蒸蛋糕 (99.10%)、马拉糕 (80.78%)；钠含量占 NRV 的百分数最高为粗粮包 (44.03%) 其它均低于 5%；铁含量占 NRV 的百分比由高到低依次为软松糕 (31.24%)、粗粮包 (29.16%)、莲蓉包 (26.26%)；膳食纤维占 NRV 的百分数均低于 10%；大多甜蒸点类粤式早点维生素 C 含量占 NRV 的百分数均低于 1%。见附表 3 和附表 8。

3.2.3 煎炸烘焙类

煎炸烘焙类脂肪含量占 NRV 的百分数从高到低依次为叉烧酥 (65.95%)、蛋挞 (61.55%)、榴莲酥 (52.05%)；胆固醇含量占 NRV 的百分数从高到低依次为葡挞 (75.88%)、蛋挞 (71.01%)、叉烧酥 (41.00%)；钠含量占 NRV 的百分数从高到低依次为餐包 (36.12%)、炸春卷 (24.75%)、叉烧酥 (24.47%)；铁含量占 NRV 的百分比由高到低依次为生煎菜肉包 (22.00%)、萝卜酥 (20.89%)；大多煎炸烘焙类粤式早点膳食纤维占 NRV 的百分数均低于 5%，维生素 C 含量，除萝卜酥的含量占 NRV 百分比为 24.75% 外，大多煎炸烘焙类粤式早点占 NRV

的百分比均低于 5%。见附表 4 和附表 9。

3.2.4 每份肠粉类营养素含量

肠粉类脂肪含量占 NRV 的百分数从高到低依次为瘦肉肠 (44.72%)、叉烧肠 (21.18%)、鸡蛋肠 (12.77%)；胆固醇含量占 NRV 的百分数最高为鸡蛋肠 (89.50%)，其他都低于 25%；钠含量占 NRV 的百分数从高到低依次为斋肠 (50.83%)、叉烧肠 (38.65%)、鲜虾肠 (23.20%)；铁含量占 NRV 的百分比由高到低依次为牛肉肠 (22.13%)、鲜虾肠 (21.67%)、斋肠 (19.27%)；膳食纤维占 NRV 的百分数均低于 3%；大多肠粉类粤式早点维生素 C 含量占 NRV 的百分数均低于 3%。见附表 5 和附表 10。

3.2.5 每份粥类营养素含量

粥类脂肪含量占 NRV 的百分数从高到低依次为咸骨粥 (62.28%)、皮蛋瘦肉粥 (53.23%)、状元及第粥 (32.23%)；胆固醇含量占 NRV 的百分数从高到低依次为状元及第粥 (79.45%)、咸骨粥 (44.06%)、骨腩粥 (27.51%)；除白粥外，其余各种粥类钠含量占 NRV 的百分数为 60%~70%；铁含量占 NRV 的百分比由高到低依次为状元及第粥 (56.13%)、荔湾艇仔粥 (22.73%)、皮蛋瘦肉粥 (20.53%)；咸骨粥、荔湾艇仔粥膳食纤维占 NRV 的百分数约为 7%，其余粥类均低于 3%；菜干粥的维生素 C 含量占 NRV 的百分数为 15.76%，其余粥类的维生素 C 含量占 NRV 的百分数均低于 3%。见附表 6 和附表 11。

3.3 粤式早点的营养质量指数

以以上数据计算各类粤式早点的 INQ 值，结果如下：

3.3.1 咸蒸点类

咸蒸点类 INQ 值见图 1 和附表 12。

如图 1 所示，咸蒸点类 INQ 值 >1 的营养素有钠、胆固醇、脂肪、铁、蛋白质、烟酸；INQ 值 <1 的营养素有膳食纤维、维生素 C、钙、碳水化合物及维生素 A。

由附表 12 可知，钠的 INQ 值 >1 的共 21 个品种，前三个依次是蒸牛百叶、蒸牛仔骨、蒸金钱肚；胆固醇的 INQ 值 >1 的共 21 个品种，前三个依次是蒸猪肚、猪脚姜、蒸金钱肚；脂肪的 INQ 值 >1 的食物共 23 个品种，前三个依次是蒸大肠、鲜竹卷、猪肉球；铁的 INQ 值 >1 的食物共 19 个品种，前三个依次是猪脚姜、蒸牛百叶、腐皮卷；膳食纤维的 INQ 值，除腐皮卷外，其余品种均 <1 ；维生素 C 的 INQ 值，除萝卜糕、蒸金钱肚、腐皮卷外，其余品种均 <1 ；钙的 INQ 值，除蒸金钱肚、腐皮卷、蒸牛百叶外，其余品种均 <1 。

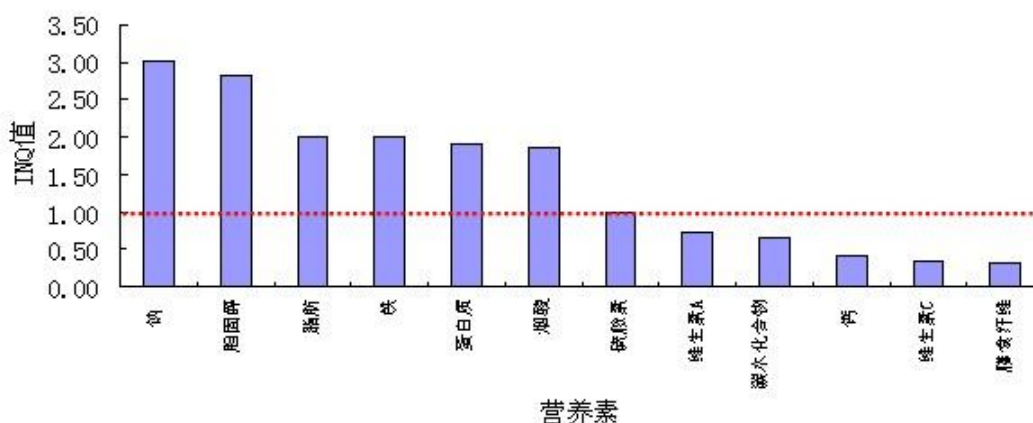


图 1 咸蒸点类营养质量指数

3.3.2 甜蒸点类

甜蒸点类 INQ 值见图 2 和附表 13。

如图 2 所示，甜蒸点类 INQ 值 >1 的营养素有胆固醇、碳水化合物和铁；INQ 值 <1 的营养素有维生素 C、钠、膳食纤维、钙、维生素 A、硫胺素、烟酸、蛋

蛋白质、脂肪。

由附表 13 可知，胆固醇的 INQ 值 >1 的品种共 7 个品种，前三个依次是中式蒸蛋糕、流沙包、马拉糕；碳水化合物的 INQ 值，所有食物均 >1 ；铁的 INQ 值 >1 的共 8 个品种，前三个依次是粗粮包、蒸馒头、流沙包；所有品种的维生素 C、钙和膳食纤维的 INQ 值均 <1 。

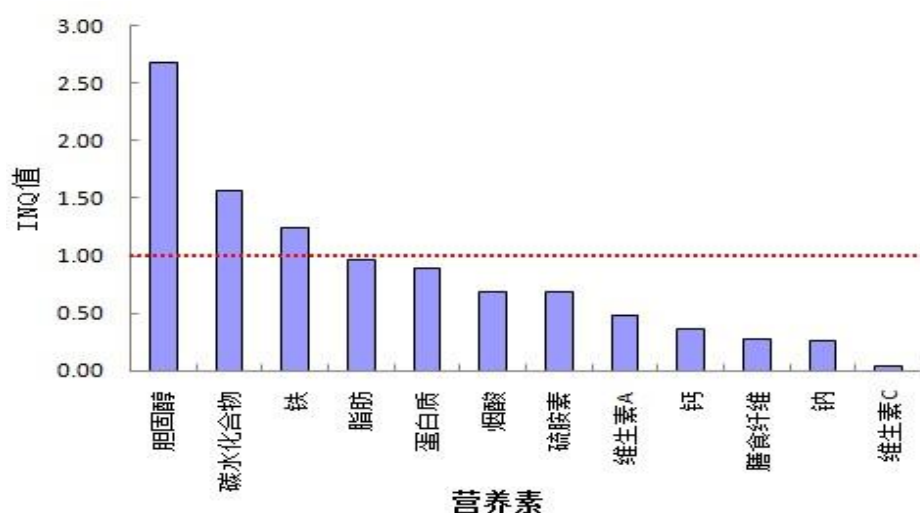


图 2 甜糕点类各营养素营养质量指数

3.3.3 煎炸烘焙类

煎炸烘焙类 INQ 值见图 3 和附表 14。

由图 3 所示，煎炸烘焙类 INQ 值 >1 的营养素有脂肪、胆固醇和铁；其余营养素的 INQ 值均 <1 。

由附表 14 可知，脂肪的 INQ 值，所有 16 个品种均 >1 ；胆固醇的 INQ 值 >1 的共 11 个品种，前三个依次是葡挞、蛋挞、煎韭菜饺；维生素 C 的 INQ 值，除煎韭菜饺外，其余品种均 <1 ；所有品种的膳食纤维和钙的 INQ 值均 <1 。

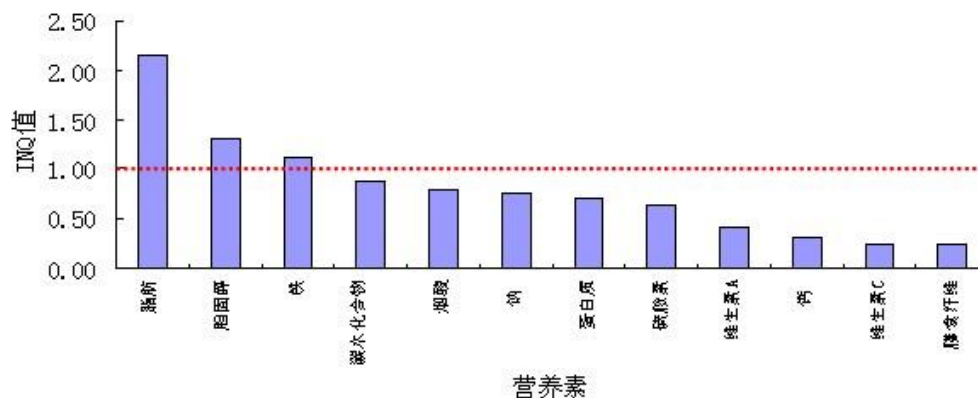


图 3 煎炸烘焙类各营养素营养质量指数

3.3.4 肠粉类

肠粉类 INQ 值见图 4 和附表 15。

由图 4 所示，肠粉类 INQ 值>1 的营养素有胆固醇、钠、铁、烟酸、蛋白质和碳水化合物；INQ 值<1 的营养素有硫胺素、维生素 A、钙、膳食纤维、维生素 C。

由附表 15 可知，胆固醇的 INQ 值>1 的有鸡蛋肠、鲜虾肠、牛肉肠三个品种，其余 INQ 值均<1 或为 0；钠的 INQ 值>1 的共 5 个品种，前三个依次是斋肠、叉烧肠、鲜虾肠；铁的 INQ 值>1，所有 7 个品种均>1；所有品种维生素 C、钙和膳食纤维的 INQ 值均<1。

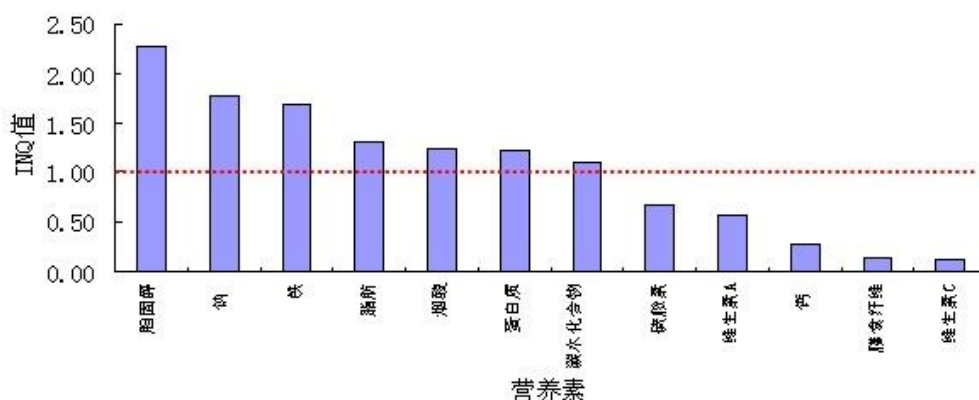


图 4 肠粉类各营养素营养质量指数

3.3.5 粥类

粥类 INQ 值见图 5 和附表 16。

由图 5 所示，粥类 INQ 值 >1 的营养素有中钠、脂肪、烟酸、胆固醇、铁和维生素 A；INQ 值 <1 的营养素有膳食纤维、维生素 C、钙、碳水化合物和硫胺素。

由附表 16 可知，钠的 INQ 值，除白粥外，其余品种均 >1 ；脂肪的 INQ 值，所有品种均 >1 ；胆固醇的 INQ 值 >1 的共 6 个品种，前三个依次是状元及第粥、骨腩粥、鱼片粥；铁的 INQ 值 >1 的共 6 个品种，前三个依次是状元及第粥、荔湾艇仔粥、皮蛋瘦肉粥；膳食纤维、维生素 C 及钙的 INQ 值较低。

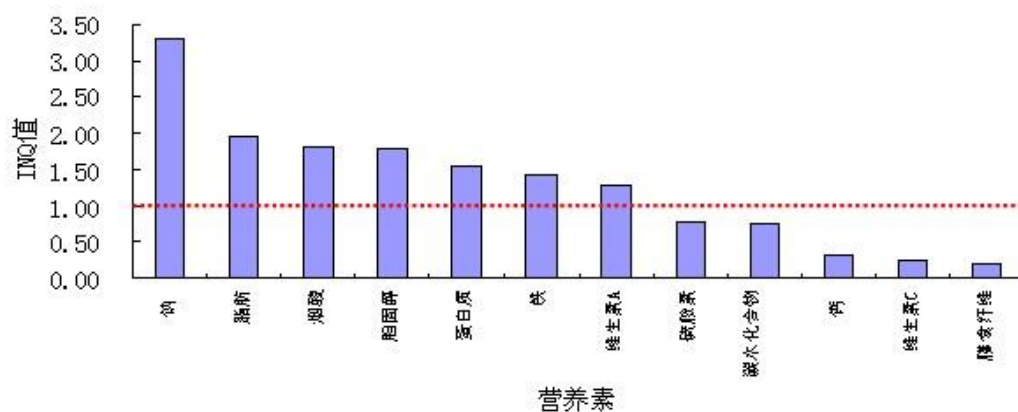


图 5 粥类各营养素营养质量指数

4 讨论

4.1 营养素的评价

人们从食物中摄取热能及营养素，某种食物在满足人体热能需求的同时应满足人体对营养素的需要[11]。

4.1.1 脂肪

脂肪是产生热量最高的一种能源物质，也可供给机体必需脂肪酸；在膳食总

能量中，脂肪供能应占总能量的 20%~30%[1]。每份粤式早点中脂肪含量占 NRV 百分比在 50% 以上的包括鲜竹卷 (82.17%)、猪肉球 (68.47%)、叉烧酥 (65.95%)、咸骨粥 (62.28%)、蛋挞 (61.55%)、糯米鸡 (59.73%)、皮蛋瘦肉粥 (53.23%)、榴莲酥 (52.05%)，其中包含肥肉、猪油、奶油、黄油等富含脂肪的原材料，故而脂肪含量相对较高。含量占 NRV 百分比较低的包括马蹄糕 (0.16%)、黄金糕 (0.94%)、红枣糕 (1.37%)、蒸馒头 (1.70%)。建议在进食时避免脂肪摄入过多，选择脂肪含量较低的粤式早点作为主食。

4.1.2 胆固醇

胆固醇主要来源于动物性食物，以鸡蛋黄最高，其次是鱼籽、蟹子，动物内脏含量也较高，鱼类和奶类含量较低。每份粤式早点中胆固醇占 NRV 百分比在 80% 以上的有猪脚姜 (141.95%)、珍珠鸡 (135.79%)、流沙包 (129.73%)、中式蒸蛋糕 (99.10%)、鸡蛋肠 (89.50%)、马拉糕 (80.78%)；胆固醇含量很低的食物包括白粥等；不含胆固醇的食物包括肠粉皮、斋肠、蒸馒头、黄金糕、马蹄糕。WHO 和中国 DRIs 均建议每日胆固醇的摄入量不超过 300mg。本研究中胆固醇含量较高的粤式早点具有的共同特点是都以鸡蛋、咸蛋黄、动物内脏等作为主要原材料，因此建议在选择早点品种时，敏感人群应注意此类粤式早点的摄入。

4.1.3 钙

钙是构成机体骨骼和牙齿的主要成分，补钙亦可使血压降低，可减少肠粘膜增生从而降低结肠癌的危险性等等。本研究结果显示，所调查的粤式早点钙含量普遍偏低，其中腐皮卷钙的含量占 NRV 百分比最高 (20.12%)。我国现有膳食结构的营养调查表明，居民钙摄入量普遍偏低。在粤式早点的选择上，可选择含钙量高的食物以满足对钙的需要。同时，建议引导粤式餐馆增加含钙丰富的食物品种以供选择。

4.1.4 铁

铁是构成血红细胞、肌红细胞、细胞色素以及某些呼吸酶的主要成分，参与体内氧的运输和组织呼吸过程。膳食中的铁分为血红素铁和非血红素铁两种[6]。血红素铁主要存在于动物性食物，瘦肉、鱼、肝、动物血中，含铁量多，吸收率较高；非血红素铁主要存在于植物性食物，如海带、木耳、香菇，吸收率较低[1,6]。本研究结果显示，铁含量占NRV百分比在50%以上的粤式早点品种有猪脚姜(111.98%)、腐皮卷(57.18%)、状元及第粥(56.13%)。

4.1.5 膳食纤维

膳食纤维能量密度小、体积大、可增加饱腹感并可替代性地减少其他食物的摄入。结果显示，本研究中的粤式早点除腐皮卷(其膳食纤维占NRV的百分比为46.92%)外，其余品种的膳食纤维含量普遍低。从主要食物构成信息可以看出，腐皮卷以植物性原料为主，其他粤式早点的主要原材料中蔬菜含量均比较低；在制作各类咸味馅料时会搭配少量蔬菜，而部分甜蒸点类及粥类、肠粉类及甜味煎炸烘焙类中完全不含蔬菜。

4.1.6 维生素

维生素是在生理上不是构成各种组织的主要原料，也不是主要的供能物质，却在能量代谢过程中发挥着重要作用。

维生素A最好的来源是动物肝脏、鱼肝油、全奶、奶油、禽蛋等，本次研究中维生素A含量最高的有珍珠鸡、状元及第粥、腐皮卷、鸡蛋肠等，原因是在配料中含有动物肝脏、禽蛋等。

维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果，具有促进铁吸收，提高免疫机能的作用。根据此次调查结果，与推荐摄入量相比，粤式早点中维生素C含量普遍较低(59

个品种的维生素 C 的含量占 NRV 的百分比在 5% 以下)，仅在蒸萝卜糕、腐皮卷等部分品种的含量较高。由于粤式早点的原材料中新鲜蔬菜和水果的选用较少，建议补充新鲜蔬菜和水果，以满足人体对维生素 C 的需要。

4.2 营养价值评价

INQ 值可应用于食品的营养标志，指导消费者按营养需要而不完全凭主观爱好来选择食物。

本文采用 INQ 值对粤式早点进行评价，由于不同人群的供给量不同[12]，男性供给量普遍高于女性，本研究采用女性推荐摄入量计算，所得 INQ 值较低，对大多数人根据 INQ 选择高质量食物更为有利[13]。

根据 INQ 结果所示，整体来看，咸蒸点中部分粤式早点脂肪、胆固醇、钠含量水平高，甜蒸点类部分粤式早点胆固醇含量较高；五个种类的粤式早点中都具有膳食纤维、钙、维生素 C 水平较低的特点，可增加蔬菜和水果的摄入，例如可进食一定量的白灼时蔬，以满足对维生素和膳食纤维的需要。

综上所述，在既能满足人体正常生理需要、又要避免能量摄入过多的情况下，同时满足对食物色、香、味的需求，结合 INQ 指数值，按照营养需要选择食物，而非完全凭个人喜好。

4.3 与香港点心调查结果的比较

香港食环署通过实验室检测获得的结果显示[14]：中式点心的膳食纤维和钙含量普遍较低；咸蒸点的总脂含量、饱和脂肪酸和钠含量较高；煎炸类点心总脂含量高；包类和面条类总脂含量低；灼菜类膳食纤维丰富。结果与本研究基本一致，具体能量及各营养素值之间是否有差异需要进一步的研究和探索。香港地区采用实验室化学监测方法，本研究采用配方计算的方法，分别获得各粤式早点的营养素含量，

获得的结果较为一致，说明香港与广东地区的点心在制作方式上可能相同，差异较小。

5 局限性

本研究采用配方计算方法分析，较之实验室直接化学分析方法，具有更便捷、经济的优点，当然也具有一定的局限性：第一，忽视原材料来源、季节以及加工烹调等因素的影响，结果不如实验室检测获得的准确；第二，在收集食物构成信息的过程中，未采用称重法，可能存在信息偏倚；第三，食物在加工前后，营养素值和重量都会发生变化，在采用配方计算进行间接营养素分析时，直接用烹调前各原材料的重量结合已有的原材料营养成分表计算，与人体实际营养素摄入量有误差。

第四部分 粤式早点消费模式调查

1 研究目的

结合前期研究完成的粤式早点食物成分数据库的营养学信息，针对在粤式餐馆就餐的广州市居民开展早点消费模式调查，了解广州居民粤式早点膳食状况，提出粤式早点合理膳食模式，指导居民科学消费。

2 研究方法

2.1 调查对象和抽样方法

参考国家《餐饮服务食品安全操作规范》对餐饮服务单位的分类标准，结合粤式早点自身特点，根据特大型餐馆、大型餐馆、中型餐馆规模分类，采用随机分层抽样，随机抽取广州市内 15 家粤式餐馆，抽取 1213 名正在就餐的顾客作为调查对象。

2.2 调查方法

采用问卷调查，随机抽取的工作日和周末各一天在粤式早点供应时间段，对粤式早点的消费模式进行调查。基于第二部分研究设计调查问卷，其中粤式早点在前面的基础上增加了灼菜类，灼菜类的营养成分按中国食物成分表[7,8]计算。

2.3 统计分析

使用 Epi Data 3.1 建立数据库，双人录入和复核校正粤式早点消费模式调查问卷数据；采用 SAS 8.0 进行统计分析，主要统计方法有：采用 t 检验比较男性与女性在各营养素摄入量的差异、采用 χ^2 检验男性与女性在粤式早点选择种类的差异，检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2.4 判断标准

根据《中国居民膳食指南》(2011)[1]，确定早餐营养的标准包括以下几方面：

- (1) 早餐提供的能量占全天总能量的 25% ~ 30% ；
- (2) 早餐中蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比例接近 1:0.7:5 较为合理 ；
- (3) 如果早餐中包括了谷类、动物性食物 (肉类、蛋)、奶及奶制品、蔬菜和水果等 4 类食物，则为早餐营养充足；如果只包括了其中 3 类，则早餐的营养较充足；如果只包括了其中 2 类或以下则早餐的营养不充足。

3 结果

3.1 一般情况

1213 名调查对象包括：男性 385 人 (31.7%)，女性 828 人(68.3%)，其中广州本地居民 1125 人(92.7%)。各年龄组：0~17 岁 19 人(1.6%)，18~44 岁 275 人(22.7%)，45~59 岁 522 人 (43.0%)，60 岁以上 397 人 (32.7%)。职业分布和家庭人均月收入分别见图 6 和图 7。

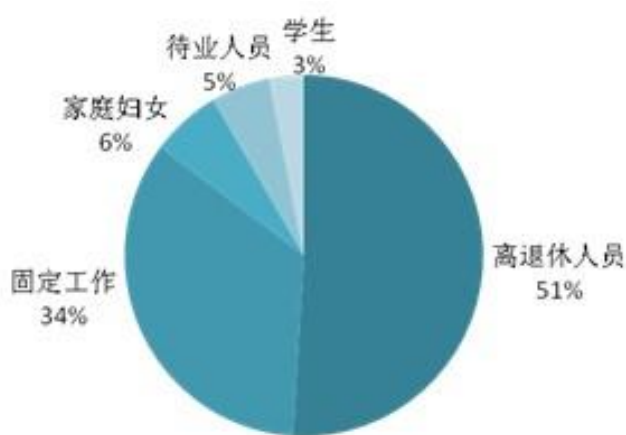


图 6 职业分布情况



图 7 家庭人均月收入分布情况

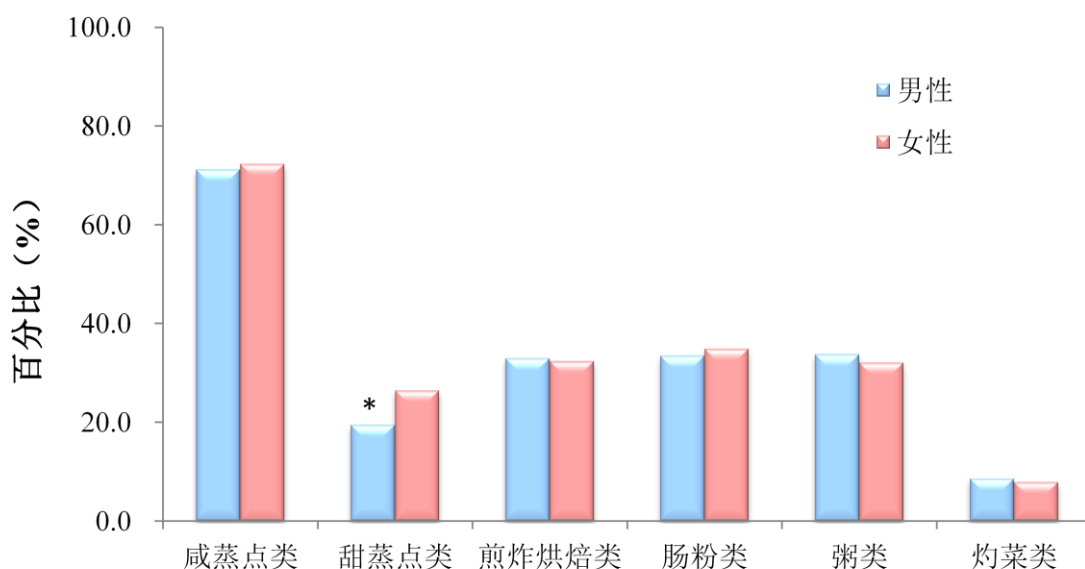
3.2 消费模式

3.2.1 居民粤式早点消费种类

在粤式早点中，男性消费最多的是咸蒸点类 (71.2%)，其次是粥类 (33.8%)、肠粉类 (33.5%)、煎炸烘焙类 (33.0%) 和甜蒸点类 (19.5%)，消费最少的是灼菜

类 (8.6%)。女性消费最多的也是咸蒸点类 (72.3%)，其次是肠粉类 (34.9%)、煎炸烘焙类 (32.4%)、粥类 (32.1%)和甜蒸类 (26.5%)，消费最少的是灼菜类 (7.9%)。见图 8。

按性别分布，粤式早点的消费情况如表 3 所示。



注：* $P < 0.05$ ，其余各类均 $P > 0.05$ 。

图 8 粤式早点消费情况(按性别分布)

表 3 居民粤式早点选择的特点(按性别分布)

种类	男			女		
	排名前 5 的食物	人数	百分比(%)	排名前 5 的食物	人数	百分比(%)
咸蒸点类	1 蒸凤爪	71	25.9	蒸凤爪	167	27.9
	2 蒸排骨	71	25.9	蒸排骨	115	19.2
	3 叉烧包	55	20.1	萝卜糕	103	17.2
	4 虾饺	47	17.2	叉烧包	97	16.2
	5 牛肉丸	44	16.1	生肉包	93	15.5

	1	马拉糕	22	29.3	粗粮包	83	37.9
	2	粗粮包	20	26.7	马拉糕	39	17.8
甜糕点类	3	流沙包	16	21.3	流沙包	31	14.2
	4	奶皇包	7	9.3	红枣糕	21	9.6
	5	蒸馒头	6	8.0	蒸馒头	18	8.2
	1	餐包	29	22.8	餐包	75	28.0
	2	蛋挞	26	20.5	煎韭菜饺	54	20.2
煎炸烘焙类	3	煎韭菜饺	24	18.9	蛋挞	45	16.8
	4	咸水角	17	13.4	咸水角	36	13.4
	5	炸春卷	15	11.8	炸春卷	19	7.1
	1	瘦肉肠	50	38.8	斋肠	90	31.1
	2	牛肉肠	40	31.0	瘦肉肠	85	29.4
肠粉类	3	斋肠	28	21.7	牛肉肠	82	28.4
	4	叉烧肠	9	7.0	鲜虾肠	18	6.2
	5	鲜虾肠	6	4.7	叉烧肠	10	3.5
	1	皮蛋瘦肉粥	43	33.3	皮蛋瘦肉粥	98	36.8
	2	鱼片粥	21	16.2	明火白粥	70	26.3
粥类	3	明火白粥	16	12.3	鱼片粥	26	9.8
	4	菜干粥	9	7.0	骨腩粥	13	4.9
	5	骨腩粥	4	3.1	菜干粥	11	4.1

灼菜类 ¹	1	白灼菜心	26	78.8	白灼菜心	43	66.2
	2	白灼生菜	6	18.2	白灼生菜	23	35.4
	3	白灼芥兰	1	3.0			

3.2.2 影响早餐消费的因素

如图 9 和图 10 所示,影响男性早餐消费品种的因素主要有:口味喜好(33%)、营养价值(25%)和安全性(25%);影响女性早餐消费品种的因素主要有:营养价值(36%)、口味喜好(26%)和安全性(24%)。



图 9 影响男性早餐消费的因素



图 10 影响女性早餐消费的因素

3.2.3 早餐行为

3.2.3.1 早餐进食频次

如图 11 所示,调查对象中,89.1%的人每天进食早餐,仅有 1.2%的人小于等于每周 2 次。

¹ 灼菜类总共只有 3 种食物

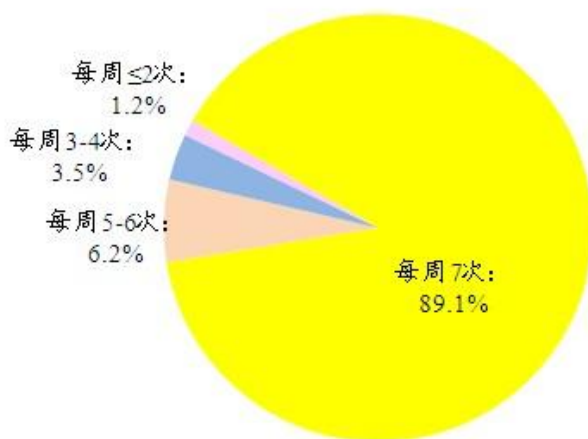


图 11 调查对象早餐进食频次

3.2.3.2 粤式早点进食频次

如图 12 所示，选择粤式早点每周大于等于 2 次的人占绝大多数，69.7%；每周 1 次和每月 2-3 次的比例分别为 14.0% 和 9.2%，每月小于等于 2 次的人最少，占 7.1%。

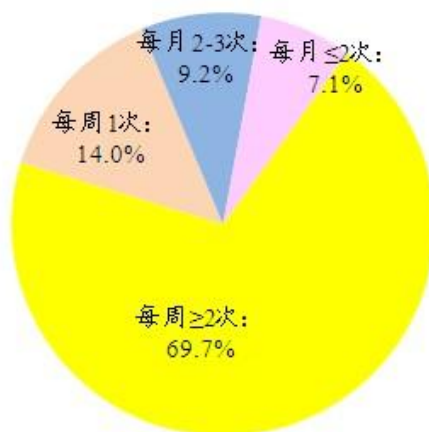


图 12 调查对象粤式早点进食频次

3.2.4 营养知识知晓情况

调查对象中，有 70.4% 的人不知道人体早餐所需能量占全天 25-30%；脂肪对人体健康影响的知晓率为 75.9%，盐对人体健康影响的知晓率为 56.8%。

3.3 膳食模式分析

3.3.1 粤式早点营养素摄入量

由表 4 和表 5 可知，就早餐能量而言，男性的平均摄入能量占推荐全天总能量的 31.6%，其中摄入能量<25%的人占 43.2%，>30%的人占 43.7%，蛋白质：脂肪：碳水化合物的功能比是 1：2.8：2.7；女性粵式早点平均摄入能量占全天总能量的 30.2%，其中摄入能量<25%的人占 45.2%，>30%的人占 41.1%。女性是 1：2.7：2.8。

表 4 调查对象平均粵式早点营养素的摄入量(按性别分布)

营养素	男	女
	(n=359)	(n=778)
能量 (kcal)	695.2±423.0	545.7±321.4
蛋白质(g)	26.6±18.3	20.8±14.5
脂肪(g)	34.3±23.5	25.9±18.5
碳水化合物(g)	71.5±44.9	58.6±35.6
膳食纤维(g)	1.6±1.6	1.3±1.4
胆固醇(mg)	163.6±135.2	124.9±112.8
维生素 A(μg)	79.1±102.4	62.8±75.7
硫胺素(mg)	0.4±0.4	0.3±0.3
烟酸(mg)	5.8±4.2	4.3±3.1
维生素 C(mg)	4.8±7.7	4.2±6.3
钙(mg)	72.2±54.1	58.6±42.9
钠(mg)	1259.8±932.8	987.8±726.2
铁(mg)	4.8±3.1	3.8±2.4
胆固醇>300mg 的人所占百分比 (%)	14.8	7.1
钠>2000mg 的人所占百分比 (%)	17.3	8.1

表 5 调查对象早餐供能情况(按性别分布)

营养素	男	女
	(n=359)	(n=778)
平均摄入能量占推荐全天总能量的百分比 (%)	31.6	30.2
早餐能量占全天总能量		
<25%	43.2	45.2
25-30%	13.1	13.6
>30%	43.7	41.1
蛋白质：脂肪：碳水化合物供能比	1：2.8：2.7	1：2.7：2.8

3.3.2 粤式早点搭配情况

由表 6 可见，谷类、动物性食物（肉类、蛋）、奶及奶制品以及蔬菜和水果 4 类食物中，男性消费的粤式早点包括这 4 类食物仅占 26.2%，包括其中 3 类的占 51.8%，包括其中 2 类或以下的占 22.0%。女性消费的粤式早点包括这 4 类食物仅占 28.0%，包括其中 3 类的占 49.2%，包括其中 2 类或以下的占 22.8%。男性和女性消费粤式早点的种类差异无统计学意义 ($\chi^2=0.732$, $P=0.693$)。

由表 7 可见，消费 3 类食物种类的调查对象中，66.4%的人早餐未消费含奶及奶制品的食物，33.6%未消费含蔬菜和水果类的食物。消费 2 类或以下食物种类的调查对象中，76.6%的人消费的粤式早点种类仅有谷类和动物性食物，12.9%仅含谷类，8.6%仅含动物性食物。

表 6 调查对象选择粤式早点的种类情况

食物种类数量	男		女	
	(n=359)		(n=778)	
	人数	百分比(%)	人数	百分比(%)

4类	94	26.2	218	28.0
3类	186	51.8	383	49.2
≤2类	79	22.0	177	22.8

表 7 调查对象粤式早点种类搭配情况表

食物种类数量	搭配最多的三种情况	人数	百分比(%)
3类 (n=569)	1. G, A, V	378	66.4
	2. G, A, M	191	33.6
	3. G, M, V(或 A,M,V)	0	0.0
≤2类 (n=256)	1.G,A	196	76.6
	2.G	33	12.9
	3.A	22	8.6

注：G：谷类，A：动物性食物（肉类、蛋）；M：奶及奶制品；V：蔬菜和水果类

4 讨论

早餐是一天中最重要的一餐[15]，是能量和营养素的重要来源。不吃早餐时，能量和蛋白质摄入的不足不能从午餐和晚餐中得到充分补偿，还容易发生维生素 A、维生素 B6、铁、钙、镁、铜和锌等营养素的缺乏[16]。

我国目前尚未制定早餐蛋白质、脂肪、碳水化合物参考摄入量，《中国居民膳食指南(2011)》中对早餐提供的能量占全天总能量的 25%~30%。本次调查发现，超过四成的调查对象粤式早点的能量摄入不足；另有超过四成粤式早点的能量摄入过剩。不吃早餐或早餐营养不足不仅会影响认知能力、学习工作效率和身体耐力等[17-20]，还可能引发暴饮暴食，进而引起肥胖[21]。研究表明，长时间禁食会导致生长素水平上升和胰岛素水平下降，从而可能引发饥饿感[21-26]。此外，长期禁食可能会导致增加餐后血糖水平和更大的葡萄糖随之下滑水平[21,27]。血液中葡萄糖

水平降低会增加食欲，可能会导致摄入过多的能量[21,28]。由于早餐距离前一晚餐的时间最长，一般在 12 小时以上，体内储存的糖原已消耗殆尽，应及时补充，以免出现血糖过低[1]。

食物中的供能营养素是维持血糖水平的主要来源，蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比例接近 1 : 0.7 : 5 的早餐，能很好地发挥碳水化合物在餐后快速升血糖作用，同时又利用了蛋白质和脂肪维持进餐 2 小时后血糖水平的功能，两者互补，使整个上午的血糖维持在稳定的水平，来满足大脑对血糖供给的要求[1]。调查发现，男性调查对象早餐蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比例为 1 : 2.8 : 2.7，女性为 1 : 2.7 : 2.8。表明脂肪摄入过高，碳水化合物摄入不足。摄入过量脂肪，不仅不能很发挥碳水化合物在餐后快速升血糖作用，还增加了患心脏病、冠心病、肥胖的风险。因此，应控制早餐能量，减少脂肪摄入，增加摄入碳水化合物类食物。

早餐的食物应种类多样、搭配合理。食物种类多样，有助于营养素的吸收和利用。调查发现，调查对象粤式早点种类的消费和搭配不合理，仅有约 1/4 的居民消费的粤式早点营养充足。约一半的居民消费的粤式早点包括了 3 类食物，其中，约 70% 的人未选择含奶及奶制品的食物，约 30% 未选择含蔬菜和水果类的食物。另有约 1/4 的调查对象早餐摄入的营养不充足，其中，约 80% 的人所选的粤式早点种类未包含奶及奶制品和蔬菜和水果类的食物。另外，约 10% 的居民仅选择了仅含谷类或仅含动物食物的粤式早点。

结果表明，调查对象粤式早餐的膳食结构以谷类和动物性食物为主，奶类及奶制品或蔬菜和水果类摄入不足，这与前面结果中广州市居民早餐摄入的脂肪过多，而碳水化合物不足相一致。另外，本次调查还发现，部分调查者早餐中摄入的胆固醇偏高(男性 14.8% ,女性 7.1%) ,另有部分调查者早餐中摄入的盐过量(男性 17.3% ,

女性 8.1%)。血清胆固醇下降 1% 可使心血管疾病发生的危险减少 2% , 膳食胆固醇摄入量与血胆固醇成正相关 , 有必要对膳食胆固醇的摄入量进行一定的限制 , 特别是中老年人及有心血管病遗传史的敏感人群[29,30]。

认知决定行为 , 行为影响健康。近七成的人不知道早餐占三餐的热能比 , 近半数的人不知道摄入过量的盐对人体健康的影响 , 表明调查对象的营养知识比较缺乏。应加大营养知识的宣传 , 指导居民合理选择早餐 , 科学膳食。

5 局限性

本研究仅对在中型、大型和特大型的粤式酒家消费早餐的居民进行调查 , 进一步的研究可加入在小型的餐饮服务单位中进行粤式早点消费的居民。

第五部分 结论

粤式早点种类丰富，营养价值各有特色：咸蒸类含铁和蛋白质较丰富，含钠、胆固醇、脂肪较高；甜蒸类含碳水化合物和铁较丰富，含胆固醇较高；煎炸烘焙类含铁丰富，含钠较低，含脂肪和胆固醇较高；肠粉类含铁、蛋白质、碳水化合物丰富，含胆固醇、钠、脂肪较高；粥类含蛋白质、铁较丰富。同时，本次调查结果还表明，咸蒸点类、甜蒸点类、煎炸烘焙类、肠粉类、粥类，这五类粤式早点的膳食纤维、钙、维生素 C 含量均较低。建议选择粤式早点时根据 INQ 值，合理选择早点，保证营养素的摄入，避免能量摄入过多。

从粤式早点居民消费模式来看，选择在粤式餐馆进食粤式早餐，大多数是 45 岁以上的居民 (75.7%)，且女性居多。居民对粤式早点选择最多的是咸蒸类，其次是粥类、肠粉类、煎炸烘焙类，再次是甜蒸类，选择最少的是灼菜类。影响居民早餐选择的主要因素是营养价值、口味喜好和安全性。

本次调查结果表明，调查对象总体的早餐摄入能量偏高，脂肪摄入过量，碳水化合物摄入不足；部分调查对象摄入的胆固醇偏高 (男性 14.8%，女性 7.1%)；部分调查对象摄入的钠过量 (男性 17.3%，女性 8.1%)。另外，在粤式餐馆就餐的调查对象在食品种类搭配上，奶及奶制品以及蔬菜水果类粤式早点的摄入不足。

建议：

1. 居民应控制早餐能量，减少脂肪摄入，增加摄入碳水化合物类食物。在选择含谷类和动物类食物的粤式早点时，还应在早餐中选择一些奶及奶制品、蔬菜和水果类的食物，使早餐营养更均衡。
2. 餐饮服务单位应增加粤式早点的品种，特别是奶及奶制品、蔬菜和水果类

的食物。

3. 政府应加大对广州市居民早餐营养知识的宣传教育，尤其应加强对中老年人的营养宣传，控制早餐中盐的摄入，减少摄入含胆固醇过高的食物。指导居民合理选择早餐，科学膳食。同时，进一步深入开展粤式早点调查，结合粤式早点特点与广州市区居民饮食习惯，制定符合粤式特色的早点膳食指南。

参考文献

- [1] 中国营养学会 . 中国居民膳食指南 . 拉萨 : 西藏人民出版社 , 2010 .
- [2] Wesnes KA , et al . Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren . *Appetite* , 2003 , 41(3) : 329-331 .
- [3] Niemeier HM , et al . Fast food consumption and breakfast skipping : predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample . *Journal of Adolescent Health* , 2006 , 39(6) : 842-849 .
- [4] Timlin M . T . , M . A . Pereira . Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases . *Nutr Rev* , 2007 , 65(6) : 268-281 .
- [5] GB 28050-2011 , 《预包装食品营养标签通则》 . 北京 : 中国标准出版社 , 2011 .
- [6] 孙长颢 . 营养与食品卫生学 . 北京 : 人民卫生出版社 , 2006 .
- [7] 中国营养学会 . 中国居民膳食营养素参考摄入量 . 北京 : 中国轻工业出版社 , 2003 .
- [8] 中国营养学会 . 中国居民膳食营养素参考摄入量 . 北京 : 中国轻工业出版社 , 2005 .
- [9] 曾育生 , 冯先荣等 . 饮食与健康指南及华南食物成分 . 广州 : 中山大学出版社 , 1992 .
- [10] 何世晃 . 粤点诗集八十首 . 广州 : 广东高等教育出版社 , 2010 .
- [11] 廖显珍 . 常见蔬菜的营养成分及营养质量指数评价 . *中国食物与营养* , 1997(001) : 23-25 .
- [12] 朱圣陶 , 于守洋 . 食物的营养质量指数评价 . *食品科学* , 1987 , 9(1) : 3-6 .
- [13] 王庆国 . 食物营养质量指数图表的研究 . *海峡预防医学杂志* , 2003 , 9(003) : 8-11 .
- [14] Food and Environmental Hygiene Department (FEHD) of the Government of the Hong Kong Special Administrative Region . Risk Assessment Studies Report No . 17 : Nutrient values of Chinese dim sum . 2007 .
- [15] Nicklas TA , O'Neil CE , Berenson GL . Nutrient contribution of breakfast , secular trends ,

- and the role ready-to-eat cereals : a review of data from the Bogalusa Heart Study[J] . Am J Clin Nutr , 1998 , 67 (suppl) : 757-763 .
- [16] 马冠生 , 翟凤英 , 高树军等 . 早餐频次对我国中小学生能量和营养素摄入的影响 . 中国学校卫生 , 2002 , 23 (4) : 289-291 .
- [17] Siega-Riz , Popkin BM , Terri Carson . Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991 . Am J Clin Nutr , 1998 , 67(suppl) : 748s - 756s .
- [18] Nickias TA , Farris RP , Bao W , et al . Temporal trends in breakfast consumption patterns of 10-year-old children : the Bogalusa heart study . School Food Service Res Rev , 1995 , 19 : 72-80 .
- [19] Wirths W . School catering tests in light of nutritional physiology . Nutr Abstr Rve , 1976 , 46 : 554 .
- [20] 马冠生 , 胡小琪 , 栾德春等 . 中国居民的就餐行为 . 营养学报 , 2005 , 27 (4) : 272-275 .
- [21] van der Heijden AA , Hu FB , Rimm EB , et al . A prospective study of breakfast consumption and weight gain among U . S . men . Obesity (Silver Spring) , 2007 , 15(10) : 2463-2469 .
- [22] Cummings DE , Purnell JQ , Frayo RS , Schmidova K , Wisse BE , Weigle DS . A preprandial rise in plasma ghrelin levels suggests a role in meal initiation in humans . Diabetes . 2001 , 50 : 1714 -1719 .
- [23] Boyle PJ , Shah SD , Cryer PE . Insulin glucagon and catecholamines in prevention of hypoglycemia during fasting . Am J Physiol . 1989 , 256 : E651-661 .
- [24] Nakazato M , Murakami N , Date Y , et al . A role for ghrelin in the central regulation of feeding . Nature . 2001 , 409 : 194-198 .
- [25] Wren AM , Seal LJ , Cohen MA , et al . Ghrelin enhances appetite and increases food intake

- in humans . J Clin Endocrinol Metab . 2001 , 86 : 5992 .
- [26] Schwartz MW , Porte D , Jr . Diabetes , obesity , and the brain . Science . 2005 , 307 : 375-379 .
- [27] Horton TJ , Hill JO . Prolonged fasting significantly changes nutrient oxidation and glucose tolerance after a normal mixed meal . J Appl Physiol . 2001 , 90 : 155-163 .
- [28] Melanson KJ , Westerterp-Plantenga MS , Saris WH , Smith FJ , Campfield LA . Blood glucose patterns and appetite in time-blinded humans : carbohydrate versus fat . Am J Physiol . 1999 , 277 : R337-345 .
- [29] 李勇 . 营养与食品卫生学 . 北京 : 北京大学医学出版社 , 2005 .
- [30] 葛可佑 . 中国营养百科全书 . 北京 : 人民卫生出版社 , 2004 : 1357-1364 .

附录 1

附表 1 中国食品标签营养素参考值 (NRV) [5]

Nutrient Reference Values

营养成分	NRV	营养成分	NRV
能量 ^a	8400kJ	叶酸	400µgDFE
蛋白质	60g	泛酸	5mg
总脂肪	≤60g	生物素	30µg
饱和脂肪酸	≤20g	胆碱	450mg
胆固醇	≤300mg	钙	800mg
碳水化合物	300g	磷	700mg
膳食纤维	25g	钾	2000mg
维生素 A	800µg RE	钠	2000mg
维生素 D	5µg	镁	300mg
维生素 E	14mg α-TE	铁	15mg
维生素 K	80µg	锌	15mg
维生素 B ₁	1.4mg	碘	150µg
维生素 B ₂	1.4mg	硒	50µg
维生素 B ₆	1.4mg	铜	1.5mg
维生素 B ₁₂	2.4µg	氟	1µg
维生素 C	100mg	锰	3mg
烟酸	14mg		

注：^a能量相当于 2000kcal；蛋白质、脂肪、碳水化合物供能分别占总能量的 13%、27%与 60%。

附录 2

附表 2 咸蒸点类粤式早点的营养素含量 (/份)

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μgRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1	虾饺	135.28(4 个)	66	295.20	10.67	15.19	28.99	0.13	86.18	73.34	0.37	1.98	0.56	27.96	577.08	2.55
2	潮州粉果	117.00(3 个)	56	255.50	6.97	14.35	25.41	0.82	48.20	22.99	0.09	2.35	4.50	51.26	861.75	1.99
3	灌汤小笼包	123.15(3 个)	48	261.16	11.32	12.89	25.63	0.63	39.41	17.93	0.24	2.73	0.59	14.66	371.79	2.16
4	灌汤饺	170.16(3 个)	25	417.99	11.34	28.14	30.81	0.99	123.57	47.22	0.15	2.28	0.06	45.51	1129.02	2.58
5	生肉包	167.43(3 个)	62	523.05	12.94	24.10	64.23	0.66	42.02	11.75	0.18	1.89	1.91	8.55	471.42	1.42
6	叉烧包	340.74(3 个)	63	436.29	8.31	16.41	65.25	1.32	18.27	9.24	0.18	1.83	0.45	22.80	169.29	2.79
7	干蒸烧卖	136.16(4 个)	59	329.81	18.63	18.33	23.39	0.82	130.19	61.17	0.37	4.26	0.10	23.53	464.64	3.45
8	蒸凤爪	121.02	63	312.52	26.47	18.14	10.86	—	113.89	40.91	0.01	2.70	—	41.13	996.97	1.70

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
9	蒸排骨	157.49	47	364.66	21.78	23.48	16.76	0.32	189.37	22.17	0.94	6.38	1.87	22.14	588.64	1.53
10	蒸金钱肚	154.9	46	115.47	16.14	1.78	9.45	0.57	109.99	2.12	0.06	2.93	13.68	69.68	841.61	2.38
11	蒸牛仔骨	141.76	56	96.28	12.36	2.61	5.91	—	52.14	4.34	0.02	3.49	—	15.02	881.82	2.08
12	蒸牛百叶	131.08	43	105.70	16.43	2.56	4.23	0.02	86.41	0.45	0.02	0.02	—	52.05	1086.80	2.93
13	蒸大肠	116.68	42	226.48	7.35	19.92	4.42	—	145.93	7.46	0.06	2.03	—	11.41	996.68	1.10
14	蒸猪肚	109.33	44	128.66	15.78	5.29	4.35	—	171.25	3.11	0.07	3.85	—	12.05	817.07	2.52
15	牛肉丸	225.9(4个)	63	424.43	27.39	25.88	20.64	0.01	137.52	16.01	0.08	7.87	—	34.95	1281.92	5.22
16	猪肉球	128.8(3个)	51	494.48	14.78	41.08	16.54	0.01	88.80	19.98	0.25	4.00	—	9.32	1045.50	2.21
17	萝卜糕	216.6(3块)	60	251.32	7.93	7.02	41.54	2.34	17.24	6.26	0.20	2.04	31.40	66.98	564.78	1.84
18	芋头糕	201.9(3块)	48	272.25	8.48	7.85	43.46	1.54	34.12	21.22	0.18	1.95	3.60	48.81	688.62	2.04

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
19	马蹄糕	207.9(3块)	58	165.05	0.62	0.10	40.96	0.53	—	1.45	0.01	0.41	3.39	4.00	8.29	0.36
20	珍珠鸡	299.8(2个)	41	742.48	30.18	27.72	93.80	1.18	407.38	2306.04	0.42	8.96	0.72	105.08	742.64	6.98
21	糯米鸡	334.9(2个)	45	855.32	33.32	35.84	100.98	1.48	199.18	54.90	0.32	8.70	4.32	139.32	2019.54	5.62
22	鲜竹卷	175.8(3个)	34	593.25	34.19	49.30	3.66	2.89	128.02	57.51	0.48	5.20	0.15	83.65	702.15	6.58
23	腐皮卷	272.4(3个)	26	317.25	28.48	12.22	31.88	11.73	181.12	391.41	0.16	2.85	18.97	160.97	102.25	8.58
24	蒸陈村粉	195.07	42	329.09	10.94	17.39	32.40	0.22	78.47	5.71	0.41	3.03	—	11.41	2,176.64	1.60
25	猪脚姜	401.37	29	426.5	37.00	23.78	17.29	1.00	425.86	133.75	0.23	5.06	2.22	129.09	1,411.78	16.8

附表3 甜蒸点类粤式早点的营养素含量 (/份)

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1	粗粮包	210.48(4个)	29	540.35	13.98	8.77	103.73	2.31	57.49	37.25	0.30	2.48	—	42.72	880.59	4.37
2	蒸馒头	164.00(4个)	58	386.23	9.71	1.02	85.96	1.48	—	—	0.14	1.98	—	28.92	1.99	2.97
3	莲蓉包	186.60(3个)	29	539.11	13.27	14.43	90.72	1.75	172.34	52.68	0.17	2.36	1.19	57.61	20.73	3.94
4	流沙包	168.69(3个)	57	515.31	9.54	23.34	67.62	0.87	389.19	115.89	0.15	1.23	0.06	53.40	18.81	3.84
5	奶皇包	182.25(3个)	39	529.05	13.14	16.14	84.81	2.04	88.17	72.06	0.66	5.16	0.45	100.68	72.06	3.63
6	马拉糕	150.45	49	375.06	10.30	11.15	58.88	0.52	242.35	105.37	0.10	0.87	0.41	91.99	73.94	2.13
7	红枣糕	129.96(3块)	33	285.44	10.79	0.82	59.35	1.59	22.35	10.70	0.02	0.55	4.20	32.50	12.25	1.45
8	蜂巢糕	140.52(3块)	32	361.69	7.68	11.50	57.21	0.39	173.82	72.35	0.07	0.64	0.72	67.88	74.67	1.63
9	黄金糕	242.25(3块)	17	468.21	6.03	0.56	110.33	0.64	—	—	0.07	1.24	—	16.40	3.12	1.93
10	软松糕	259.68(3块)	14	771.67	18.40	16.85	138.48	1.97	235.47	124.20	0.23	2.65	0.25	87.23	90.55	4.69

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
11	中式蒸蛋糕	127.53(3块)	14	358.39	10.88	4.90	68.24	0.63	297.30	118.92	0.11	0.96	—	42.48	68.17	2.27

附表4 煎炸烘焙类粤式早点营养素含量 (/份)

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1	餐包	170.79(3个)	60	401.03	10.70	19.45	46.84	0.98	60.45	25.12	0.28	2.43	0.49	118.40	722.34	2.54
2	蛋挞	163.23(3个)	59	527.18	7.16	36.93	42.02	0.50	213.02	114.72	0.08	0.72	0.08	36.44	89.79	2.29
3	椰挞	157.29(3个)	19	533.76	6.51	29.33	62.28	1.37	105.91	47.03	0.08	0.98	0.89	22.23	43.85	2.55
4	葡挞	125.48(2个)	26	408.41	6.52	24.70	40.54	0.54	227.65	93.66	0.11	0.71	0.24	87.72	227.35	2.14

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
5	菠萝包	46.81	37	151.74	2.87	5.04	24.09	0.38	22.24	10.78	0.06	0.60	0.02	11.32	139.60	0.91
6	叉烧酥	171.60(3个)	38	556.41	13.35	39.57	37.50	0.78	123.00	52.02	0.30	2.85	—	47.49	489.30	3.12
7	煎韭菜饺	152.52(3个)	36	210.71	7.92	7.66	28.29	0.82	51.93	119.79	0.13	2.00	10.63	53.97	367.14	2.78
8	锅贴饺	52.98	29	136.27	3.07	9.94	9.07	0.42	14.36	34.99	0.06	0.74	3.22	10.02	71.60	0.85
9	生煎菜肉包	175.62(3个)	44	366.84	13.74	16.98	41.22	1.47	56.37	43.17	0.30	3.30	9.78	38.58	312.93	3.30
10	煎粉果	130.44(3个)	16	249.42	6.45	6.66	41.52	0.72	42.03	24.24	0.03	1.44	1.38	18.18	60.54	1.32
11	榴莲酥	136.62(3个)	39	477.3	6.36	31.23	43.86	1.05	71.52	36.93	0.15	1.02	—	19.95	37.92	2.70
12	萝卜酥	158.70(3个)	23	464.26	8.56	22.86	58.03	1.93	30.30	25.56	0.18	1.86	17.81	64.27	245.01	3.13
13	炸春卷	105.39(3个)	49	285.27	8.01	17.76	24.39	0.99	28.71	10.20	0.15	2.07	1.41	13.68	494.91	1.89
14	煎堆	198.06(3个)	36	646.63	10.32	17.90	113.87	2.82	10.36	8.38	0.17	2.86	—	160.79	22.30	4.60

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (μgRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
15	咸水角	150.96(3个)	56	389.49	6.90	17.25	51.78	0.42	35.52	16.89	0.09	1.92	2.19	18.42	345.21	1.53
16	芋角	134.40(3个)	6	255.06	5.34	13.47	28.68	0.60	55.11	34.86	0.09	1.29	3.42	26.10	403.83	1.35

附表5 肠粉类营养素含量 (/份)

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (μgRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1	肠粉皮	200.67	58	231.65	3.23	4.08	45.84	0.32	—	—	0.04	0.74	—	8.65	395.09	1.49

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
2	斋肠	240.60	43	224.32	4.19	4.98	41.45	0.75	—	8.32	0.06	0.99	1.25	42.78	1016.52	2.89
3	牛肉肠	237.37	57	272.81	14.79	6.03	40.27	0.34	50.64	4.22	0.06	4.03	0.16	21.90	385.12	3.32
4	叉烧肠	226.51	46	355.34	15.91	12.71	44.59	0.25	38.08	8.60	0.40	4.52	—	11.60	773.04	2.66
5	鲜虾肠	249.49	51	257.17	13.64	3.83	42.49	0.50	76.35	52.28	0.06	2.52	2.77	32.39	464.01	3.25
6	瘦肉肠	243.58	49	450.83	11.23	26.83	41.57	0.38	50.31	21.81	0.18	2.87	1.57	16.67	380.29	2.40
7	鸡蛋肠	248.63	42	172.08	9.93	7.66	16.15	0.35	268.51	169.09	0.09	0.44	3.15	48.31	86.42	1.77

附表6 粥类营养素含量 (/份)

序号	名称	重量 (g/份)	样本量 (个)	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	胆固 醇 (mg)	维生素 A (μ gRE)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1	白粥	418.43	55	191.19	3.31	5.09	33.38	0.34	4.07	3.29	0.04	0.63	—	5.87	5.85	0.78
2	皮蛋瘦肉粥	448.83	56	471.19	16.57	31.94	29.93	0.45	54.86	105.49	0.18	2.81	1.88	39.16	1468.19	3.08
3	骨腩粥	433.81	48	256.26	18.00	8.84	26.62	0.39	82.52	15.21	0.07	3.11	0.47	44.37	1276.62	1.49
4	鱼片粥	437.32	49	254.13	17.11	8.66	27.41	0.38	77.50	18.20	0.07	2.96	1.02	41.85	1267.56	1.47
5	菜干粥	419.06	39	279.92	10.62	14.14	28.17	0.71	66.91	33.43	0.18	2.84	15.76	40.62	1279.25	1.79
6	咸骨粥	515.46	50	562.41	24.60	37.37	33.69	1.87	132.17	8.52	0.51	9.68	0.58	29.08	1283.58	2.51
7	荔湾艇仔粥	401.59	37	325.21	19.25	14.54	30.15	1.84	59.58	30.54	0.14	2.65	0.74	72.50	1330.38	3.41
8	状元及第粥	466.32	51	382.58	20.10	19.34	32.56	0.52	238.36	1064.70	0.26	7.90	8.85	23.73	1396.37	8.42

附表 7 每份咸蒸点类粤式早点营养素含量占 NRV 的百分数 (%)

序号	名称	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合	膳食纤维	胆固醇	维生素	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	炸鸡	14.76	17.79	25.32	9.66	0.53	28.73	9.17	26.57	14.15	0.56	3.49	28.85	16.97
2	炸鸡	12.77	11.62	23.92	8.47	3.30	16.07	2.87	6.64	16.76	4.50	6.41	43.09	13.24
3	炸鸡	13.06	18.86	21.48	8.54	2.51	13.14	2.24	17.42	19.47	0.59	1.83	18.59	14.40
4	炸鸡	20.90	18.90	46.90	10.27	3.96	41.19	5.90	10.71	16.29	0.06	5.69	56.45	17.20
5	炸鸡	26.15	21.57	40.17	21.41	2.64	14.01	1.47	12.88	13.47	1.91	1.07	23.57	9.47
6	炸鸡	21.81	13.85	27.35	21.75	5.28	6.09	1.16	12.86	13.07	0.45	2.85	8.46	18.60
7	炸鸡	16.49	31.05	30.55	7.80	3.30	43.40	7.65	26.66	30.42	0.10	2.94	23.23	23.01
8	炸鸡	15.63	44.11	30.23	3.62	—	37.96	5.11	0.86	19.27	—	5.14	49.85	11.34
9	炸鸡	18.23	36.13	41.53	4.62	2.06	59.11	2.18	65.54	50.56	0.85	2.39	27.26	9.30
10	炸鸡	5.77	26.90	2.96	3.15	2.27	36.66	0.26	4.06	20.92	13.68	8.71	42.08	15.87
11	炸鸡	4.81	20.60	4.34	1.97	—	17.38	0.54	1.74	24.90	—	1.88	44.09	13.86
12	炸鸡	5.29	27.39	4.26	1.41	0.07	28.80	0.06	1.78	0.17	—	6.51	54.34	19.56
13	炸鸡	11.32	12.26	33.20	1.47	—	48.64	0.93	4.56	14.52	—	1.43	49.83	7.31
14	炸鸡	6.43	26.30	8.82	1.45	—	57.08	0.39	5.19	27.48	—	1.51	40.85	16.78
15	炸鸡	21.22	45.66	43.13	6.88	0.05	45.84	2.00	5.43	56.23	—	4.37	64.10	34.81
16	炸鸡	24.72	24.63	68.47	5.51	0.04	29.60	2.50	17.66	28.61	—	1.16	52.28	14.71
17	炸鸡	12.57	13.22	11.70	13.85	9.38	5.75	0.78	14.40	14.57	31.40	8.37	28.24	12.28
18	炸鸡	13.61	14.13	13.09	14.49	6.16	11.37	2.65	12.66	13.94	3.60	6.10	34.43	13.58
19	炸鸡	8.25	1.03	0.16	13.65	2.13	—	0.18	—	2.91	3.39	0.50	0.41	2.40
20	炸鸡	37.12	50.30	46.20	31.27	4.72	135.79	288.26	3.00	64.00	0.72	13.14	37.13	46.53
21	炸鸡	42.77	55.53	59.73	33.66	5.92	66.39	6.86	22.86	62.14	4.32	17.42	100.98	37.47
22	炸鸡	29.66	56.99	82.17	1.22	11.55	42.67	7.19	34.37	37.16	0.15	10.46	35.11	43.88
23	炸鸡	15.86	47.47	20.37	10.63	46.92	60.37	48.93	11.44	20.34	18.97	20.12	5.11	57.18
24	炸鸡	16.45	18.23	28.98	10.80	0.88	26.16	0.71	29.29	21.64	—	1.43	108.83	10.67
25	炸鸡	21.33	61.67	39.63	5.76	4.00	141.95	16.72	16.16	36.15	2.22	16.14	70.59	111.98

附表 8 每份甜糕点类粤式早点营养素含量占 NRV 的百分数 (%)

序号	名称	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	粗粮包	27.02	23.29	14.62	34.58	9.24	19.16	4.66	21.40	17.73	—	5.34	44.03	29.16
2	蒸馒头	19.31	16.19	1.70	28.65	5.93	—	—	10.09	14.13	—	3.62	0.10	19.77
3	莲蓉包	26.96	22.12	24.04	30.24	6.98	57.45	6.59	12.43	16.88	1.19	7.20	1.04	26.26
4	流沙包	25.77	15.90	38.90	22.54	3.48	129.73	14.49	10.71	8.79	0.06	6.68	0.94	25.60
5	奶皇包	26.45	21.90	26.90	28.27	8.16	29.39	9.01	47.14	36.86	0.45	12.59	3.60	24.20
6	马拉糕	18.75	17.16	18.58	19.63	2.09	80.78	13.17	7.14	6.21	0.41	11.50	3.70	14.20
7	红枣糕	14.27	17.99	1.37	19.78	6.37	7.45	1.34	1.25	3.92	4.20	4.06	0.61	9.65
8	蜂巢糕	18.08	12.79	19.17	19.07	1.54	57.94	9.04	5.14	4.58	0.72	8.48	3.73	10.89
9	黄金糕	23.41	10.05	0.94	36.78	2.57	—	—	5.19	8.89	—	2.05	0.16	12.86
10	软松糕	38.58	30.67	28.09	46.16	7.89	78.49	15.52	16.52	18.92	0.25	10.90	4.53	31.24
11	中式蒸蛋糕	17.92	18.13	8.17	22.75	2.51	99.10	14.87	8.21	6.87	—	5.31	3.41	15.12

附表 9 每份煎炸烘焙类粤式早点营养素含量占 NRV 的百分数 (%)

序号	名称	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	餐包	20.05	17.83	32.41	15.61	3.93	20.15	3.14	20.10	17.35	0.49	14.80	36.12	16.92
2	蛋挞	26.36	11.94	61.55	14.01	2.01	71.01	14.34	5.64	5.15	0.08	4.55	4.49	15.29
3	椰挞	26.69	10.85	48.89	20.76	5.46	35.30	5.88	5.51	7.03	0.89	2.78	2.19	17.01
4	葡挞	20.42	10.87	41.17	13.51	2.14	75.88	11.71	8.06	5.09	0.24	10.97	11.37	14.25
5	菠萝包	7.59	4.79	8.40	8.03	1.51	7.41	1.35	3.99	4.25	0.02	1.42	6.98	6.09

6	叉烧酥	27.82	22.25	65.95	12.50	3.12	41.00	6.50	21.43	20.36	—	5.94	24.47	20.80
7	煎韭菜饺	10.54	13.20	12.77	9.43	3.27	17.31	14.97	9.02	14.30	10.63	6.75	18.36	18.53
8	锅贴饺	6.81	5.12	16.57	3.02	1.69	4.79	4.37	4.36	5.31	3.22	1.25	3.58	5.69
9	生煎菜肉包	18.34	22.90	28.30	13.74	5.88	18.79	5.40	21.43	23.57	9.78	4.82	15.65	22.00
10	煎粉果	12.47	10.75	11.10	13.84	2.88	14.01	3.03	2.14	10.29	1.38	2.27	3.03	8.80
11	榴莲酥	23.87	10.60	52.05	14.62	4.20	23.84	4.62	10.71	7.29	—	2.49	1.90	18.00
12	萝卜酥	23.21	14.26	38.11	19.34	7.72	10.10	3.19	12.54	13.29	17.81	8.03	12.25	20.89
13	炸春卷	14.26	13.35	29.60	8.13	3.96	9.57	1.28	10.71	14.79	1.41	1.71	24.75	12.60
14	煎堆	32.33	17.19	29.83	37.96	11.28	3.45	1.05	12.34	20.40	—	20.10	1.11	30.67
15	咸水角	19.47	11.50	28.75	17.26	1.68	11.84	2.11	6.43	13.71	2.19	2.30	17.26	10.20
16	芋角	12.75	8.90	22.45	9.56	2.40	18.37	4.36	6.43	9.21	3.42	3.26	20.19	9.00

附表 10 每份肠粉类营养素含量占 NRV 的百分数 (%)

序号	名称	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	肠粉皮	11.58	5.38	6.80	15.28	1.29	—	—	2.84	5.29	—	1.08	19.75	9.92
2	斋肠	11.22	6.98	8.30	13.82	3.00	—	1.04	4.29	7.07	1.25	5.35	50.83	19.27
3	牛肉肠	13.64	24.65	10.05	13.42	1.36	16.88	0.53	4.29	28.79	0.16	2.74	19.26	22.13
4	叉烧肠	17.77	26.52	21.18	14.86	1.00	12.69	1.08	28.57	32.29	—	1.45	38.65	17.73
5	鲜虾肠	12.86	22.73	6.38	14.16	2.00	25.45	6.54	4.29	18.00	2.77	4.05	23.20	21.67
6	瘦肉肠	22.54	18.72	44.72	13.86	1.52	16.77	2.73	12.86	20.50	1.57	2.08	19.01	16.00
7	鸡蛋肠	8.60	16.55	12.77	5.38	1.40	89.50	21.14	6.43	3.14	3.15	6.04	4.32	11.80

附表 11 每份粥类营养素含量占 NRV 的百分数 (%)

序号	名称	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	白粥	9.56	5.52	8.48	11.13	1.35	1.36	0.41	2.79	4.53	—	0.73	0.29	5.19
2	皮蛋瘦肉粥	23.56	27.62	53.23	9.98	1.80	18.29	13.19	12.86	20.07	1.88	4.90	73.41	20.53
3	骨腩粥	12.81	3.00	14.73	8.87	1.56	27.51	1.90	5.00	22.21	0.47	5.55	63.83	9.93
4	鱼片粥	12.71	28.52	14.43	9.14	1.52	25.83	2.28	5.00	21.14	1.02	5.23	63.38	9.80
5	菜干粥	14.00	17.70	23.57	9.39	2.84	22.30	4.18	12.86	20.29	15.76	5.08	63.96	11.93
6	咸骨粥	28.12	41.00	62.28	11.23	7.48	44.06	1.07	36.43	69.14	0.58	3.64	64.18	16.73
7	荔湾艇仔粥	16.26	32.08	24.23	10.05	7.36	19.86	3.82	1.00	18.93	0.74	9.06	66.52	22.73
8	状元及第粥	19.13	33.50	32.23	10.85	2.08	79.45	133.09	18.57	56.43	8.85	2.97	69.82	56.13

附表 12 咸蒸点类营养质量指数

序号	名称	项目	数量	单价	总价	品牌	数量	单价	总价	品牌	数量	单价	总价	
1	炸鸡		1.17	2.16	0.75	0.04	2.04	0.75	2.04	1.08	0.04	0.25	1.87	1.51
2	油淋鸡柳		0.88	2.36	0.76	0.28	1.32	0.27	0.59	1.48	0.37	0.53	3.22	1.36
3	滋滋小炸鸡		1.40	2.07	0.75	0.21	1.06	0.21	1.51	1.69	0.05	0.15	1.36	1.45
4	滋滋炸鸡		0.88	2.83	0.56	0.21	2.07	0.34	0.58	0.88	—	0.29	2.58	1.08
5	炸鸡		0.80	1.94	0.94	0.11	0.56	0.07	0.56	0.58	0.08	0.04	0.86	0.48
6	炸鸡		0.62	1.58	1.14	0.26	0.29	0.06	0.67	0.68	0.02	0.14	0.37	1.12
7	工炸鸡		1.83	2.33	0.54	0.22	2.76	0.56	1.83	2.09	0.01	0.19	1.34	1.83
8	炸鸡		2.74	2.44	0.27	—	2.55	0.39	0.06	1.39	—	0.35	3.05	0.95
9	炸鸡		1.92	2.87	0.29	0.12	3.40	0.14	4.06	3.14	0.05	0.14	1.43	0.67
10	炸鸡		4.52	0.65	0.62	0.43	6.67	0.05	0.79	4.10	2.49	1.58	6.96	3.61
11	炸鸡		4.15	1.14	0.47	—	3.79	0.14	0.41	5.85	—	0.41	8.74	3.78
12	炸鸡		5.02	1.02	0.31	0.01	5.72	0.01	0.38	0.04	—	1.29	9.81	4.86
13	炸鸡		1.05	3.69	0.15	—	4.51	0.10	0.46	1.45	—	0.13	4.20	0.85
14	炸鸡		3.96	1.73	0.26	—	9.32	0.07	0.91	4.83	—	0.25	6.06	3.42
15	炸鸡		2.09	2.56	0.37	—	2.27	0.11	0.29	3.00	—	0.22	2.88	2.15
16	炸鸡		0.97	3.49	0.26	—	1.26	0.12	0.81	1.31	—	0.05	2.02	0.78
17	炸鸡		1.02	1.17	1.26	0.82	0.48	0.07	1.30	1.31	2.62	0.70	2.15	1.28
18	炸鸡		1.01	1.21	1.22	0.50	0.88	0.23	1.05	1.16	0.28	0.47	2.41	1.31
19	炸鸡		0.12	0.02	1.90	0.28	—	0.03	—	0.40	0.43	0.06	0.05	0.38
20	炸鸡		1.31	1.57	0.96	0.14	3.84	9.32	0.91	1.95	0.02	0.37	0.95	1.65
21	炸鸡		1.26	1.76	0.90	0.15	1.63	0.19	0.60	1.64	0.11	0.43	2.25	1.15
22	炸鸡		1.86	3.49	0.05	0.43	1.51	0.29	1.31	1.42	0.01	0.37	1.13	1.94
23	炸鸡		2.90	1.62	0.77	3.24	4.00	3.70	0.82	1.45	1.26	1.33	0.31	4.73
24	炸鸡		1.07	2.22	0.75	0.06	1.67	0.05	2.01	1.49	—	0.09	6.31	0.85
25	炸鸡		2.80	2.34	0.31	0.21	6.99	0.94	0.86	1.92	0.11	0.79	3.16	6.89

附表 13 甜蒸点类粤式早点营养质量指数

序号	名称	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	粗粮包	0.84	0.68	1.47	0.37	0.74	0.21	0.90	0.74	—	0.21	1.56	1.42
2	蒸馒头	0.81	0.11	1.70	0.34	—	—	0.59	0.83	—	0.20	—	1.34
3	莲蓉包	0.80	1.12	1.29	0.28	2.24	0.29	0.52	0.71	0.05	0.28	0.04	1.28
4	流沙包	0.60	1.90	1.00	0.15	5.29	0.67	0.47	0.39	—	0.27	0.03	1.30
5	奶皇包	0.80	1.28	1.22	0.34	1.17	0.41	2.02	1.58	0.02	0.50	0.13	1.20
6	马拉糕	0.89	1.25	1.20	0.12	4.52	0.84	0.43	0.37	0.02	0.64	0.19	0.99
7	红枣糕	1.22	0.12	1.59	0.49	0.55	0.11	0.10	0.31	0.31	0.30	0.04	0.89
8	蜂巢糕	0.69	1.34	1.21	0.09	3.36	0.60	0.32	0.29	0.04	0.49	0.20	0.79
9	黄金糕	0.42	0.05	1.80	0.12	—	—	0.25	0.43	—	0.09	0.01	0.72
10	软松糕	0.77	0.92	1.37	0.22	2.14	0.48	0.48	0.55	0.01	0.30	0.11	1.06
11	中式蒸蛋糕	0.98	0.57	1.45	0.15	5.81	1.00	0.52	0.43	—	0.31	0.18	1.11

附表 14 煎炸烘焙类粤式早点营养质量指数

序号	名称	能量密度	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	餐包	0.11	0.86	2.04	0.89	0.21	1.06	0.19	1.13	0.98	0.03	0.77	1.72	1.11
2	蛋挞	0.15	0.44	2.94	0.61	0.08	2.83	0.65	0.24	0.22	—	0.18	0.16	0.76
3	椰挞	0.16	0.39	2.31	0.89	0.22	1.39	0.26	0.23	0.30	0.03	0.11	0.08	0.84
4	葡挞	0.15	0.52	2.54	0.76	0.11	3.90	0.69	0.45	0.28	0.01	0.56	0.53	0.92

5	菠萝包	0.15	0.61	1.39	1.21	0.22	1.03	0.21	0.60	0.63	—	0.20	0.88	1.05
6	叉烧酥	0.15	0.78	2.99	0.51	0.12	1.55	0.28	0.87	0.83	—	0.22	0.84	0.98
7	煎韭菜饺	0.07	1.21	1.53	1.03	0.34	1.73	1.71	0.97	1.54	1.06	0.67	1.66	2.31
8	锅贴饺	0.12	0.73	3.06	0.51	0.27	0.74	0.77	0.72	0.88	0.50	0.19	0.50	1.10
9	生煎菜肉包	0.10	1.21	1.94	0.86	0.35	1.08	0.35	1.32	1.45	0.56	0.28	0.81	1.57
10	煎粉果	0.09	0.84	1.12	1.27	0.25	1.18	0.29	0.19	0.93	0.12	0.19	0.23	0.93
11	榴莲酥	0.17	0.43	2.75	0.70	0.19	1.05	0.23	0.51	0.35	—	0.11	0.08	0.99
12	萝卜酥	0.14	0.60	2.07	0.95	0.36	0.46	0.17	0.61	0.65	0.81	0.36	0.50	1.18
13	炸春卷	0.13	0.91	2.61	0.65	0.30	0.70	0.11	0.85	1.17	0.10	0.13	1.66	1.16
14	煎堆	0.16	0.52	1.16	1.34	0.38	0.11	0.04	0.43	0.71	—	0.65	0.03	1.25
15	咸水角	0.12	0.57	1.86	1.02	0.09	0.64	0.13	0.37	0.80	0.12	0.12	0.85	0.69
16	芋角	0.09	0.68	2.22	0.86	0.21	1.51	0.41	0.57	0.82	0.28	0.27	1.51	0.93

附表 15 肠粉类营养质量指数

序号	名称	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	肠粉皮	0.45	0.74	1.51	0.12	—	—	0.28	0.52	—	0.10	1.63	1.12
2	斋肠	0.60	0.93	1.41	0.29	—	0.11	0.43	0.71	0.12	0.50	4.33	2.25
3	牛肉肠	1.75	0.93	1.13	0.11	1.30	0.05	0.36	2.39	0.01	0.21	1.35	2.13
4	叉烧肠	1.45	1.50	0.96	0.06	0.75	0.07	1.82	2.05	—	0.09	2.08	1.31
5	鲜虾肠	1.71	0.63	1.26	0.17	2.08	0.61	0.38	1.58	0.23	0.33	1.72	2.21
6	瘦肉肠	0.80	2.50	0.70	0.07	0.78	0.15	0.64	1.03	0.07	0.10	0.81	0.93
7	鸡蛋肠	1.86	1.87	0.72	0.18	10.92	2.95	0.84	0.41	0.38	0.74	0.48	1.80

附表 16 粥类营养质量指数

序号	名称	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	维生素 A	硫胺素	烟酸	维生素 C	钙	钠	铁
1	白粥	0.56	1.12	1.33	0.15	0.15	0.05	0.33	0.54	—	0.08	0.03	0.71
2	皮蛋瘦肉粥	1.14	2.85	0.49	0.08	0.82	0.67	0.62	0.96	0.08	0.22	2.97	1.14
3	骨腩粥	2.27	1.45	0.79	0.13	2.25	0.18	0.44	1.96	0.04	0.45	4.76	1.02
4	鱼片粥	2.18	1.43	0.82	0.13	2.13	0.21	0.44	1.88	0.08	0.43	4.76	1.01
5	菜干粥	1.23	2.12	0.77	0.22	1.67	0.36	1.04	1.64	1.18	0.38	4.36	1.12
6	咸骨粥	1.41	2.79	0.46	0.29	1.65	0.05	1.46	2.78	0.02	0.14	2.18	0.78
7	荔湾艇仔粥	1.91	1.88	0.71	0.50	1.28	0.28	0.70	1.32	0.05	0.59	3.90	1.83
8	状元及第粥	1.70	2.12	0.65	0.12	4.36	8.35	1.10	3.34	0.49	0.16	3.48	3.85

附录3

粤式早点图谱

咸蒸点类



虾饺



潮州粉果



灌汤小笼包



生肉包



叉烧包



干蒸烧卖



蒸凤爪



蒸排骨



蒸金钱肚



蒸牛仔骨



蒸猪肚



牛肉球



猪肉球



萝卜糕



马蹄糕



糯米鸡



鲜竹卷



猪脚姜

甜蒸点类



粗粮包



蜂巢糕



奶皇包



软松糕



蒸馒头



流沙包

煎炸烘焙类



餐包



蛋挞



葡挞



叉烧酥



煎韭菜饺



锅贴饺



菠萝包



生煎菜肉包



榴莲酥



炸春卷



咸水角



煎堆

肠粉类



斋肠



叉烧肠



鲜虾肠



瘦肉肠



鸡蛋肠



牛肉肠

粥类



白粥



皮蛋瘦肉粥



骨腩粥



鱼片粥



咸骨粥



状元及第粥