
中国肯德基餐饮健康基金结题报告

项 目 名 称： 常见粤菜食物和营养成分构成及就餐者膳食
调查

项 目 负 责 人： 马文军

专 业 技 术 职 称： 主任医师

工 作 单 位： 广东省公共卫生研究院

通 讯 地 址： 广东省广州市番禺区大石街群贤路 160 号

邮 政 编 码： 511430

联 系 电 话： 020-31051602

传 真： 020-31051652

验 收 日 期： 2013 年 10 月 30 日

E- mail: mwj68@vip.tom.com

目 录

第一部分 项目背景.....	5
第二部分 常见粤菜原料构成和营养成分分析.....	7
1 目的.....	7
2 方法.....	7
3 结果.....	8
4 讨论.....	12
第三部分 消费者粤菜消费行为.....	17
1 目的.....	17
2 方法.....	17
3 结果.....	17
4 讨论.....	19
第四部分 结论.....	21
参考文献.....	23
附录 1 统计图表.....	25
表 1 每份例牌粤菜菜品主要原料和调味品平均用量.....	25
表 2 各粤菜菜品中能量含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	29
表 3 各粤菜菜品中碳水化合物含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	31
表 4 各粤菜菜品中蛋白质含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	33

表 5 各粤菜菜品中脂肪含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	35
表 6 各粤菜菜品中膳食纤维含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	37
表 7 各粤菜菜品中胆固醇含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	39
表 8 各粤菜菜品中饱和脂肪酸含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	41
表 9 各粤菜菜品中钠含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	43
表 10 各粤菜菜品中钙含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	45
表 11 各粤菜菜品中铁含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	47
表 12 各粤菜菜品中维生素 A 含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	49
表 13 各粤菜菜品中维生素 C 含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	51
表 14 各粤菜菜品中维生素 E 含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	53
表 15 调查粤菜人均消费情况.....	55
表 16 每人份粤菜中食用油和盐含量.....	57
表 17 每人份粤菜能量和宏量营养素含量及占营养素参考值百分比(NRV%).....	59
表 18 每人份粤菜膳食纤维、胆固醇和饱和脂肪酸含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	61
表 19 每人份粤菜矿物质含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	63
表 20 每人份粤菜维生素含量及占营养素参考值百分比(NRV%)	65
表 21 调查对象过去一周午餐和晚餐主要就餐地点分布情况.....	67
图 1 不同性别调查对象平均每周在餐馆就餐频率分布	68
图 2 调查对象在餐馆就餐的主要原因分布	68

图 3 不同年龄组调查对象在餐馆就餐的主要原因分布	68
图 4 不同职业人群在餐馆就餐的主要原因分布	69
图 5 调查对象最喜爱的菜式分布	69
图 6 调查对象选择菜品的主要影响因素分布	70
图 7 调查对象对餐馆菜品调味品用量的主观感觉	70
图 8 调查对象对菜品营养标签的态度	70
附录 2 食品标签营养素参考值 (NRV)	72
附录 3 部分菜品图片	73

常见粤菜食物和营养成分构成及就餐者膳食调查

第一部分 项目背景

近年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活水平不断提高，消费观念和饮食习惯也发生着较大的变化；同时，随着现代都市生活节奏的加快，上班族由于工作紧张忙碌而几乎没有时间在家做饭；另外，经济发展促进了工作和人际交往的增加。这些因素促使越来越多居民选择走出厨房，进入餐馆饭店消费。广州作为中国五大中心城市之一，经济发展迅速，生活节奏快，同时，广州饮食业发达，饮食在广州人的生活中具有特殊地位，素有“食在广州”的美誉，餐饮业人均消费常年居中国大陆各城市之首，因此外出用餐已成为许多广州居民日常生活不可忽略的一个重要组成部分。

在外就餐在给人们生活带来便利的同时也出现了一些问题，除了最受关注的食品安全问题之外，近年来，在外就餐的膳食营养与健康问题也日渐引起重视。一项对中国大城市成年居民的调查研究结果显示，在外就餐频率与体脂含量呈显著正相关关系，餐馆就餐者膳食能量摄入水平及能量密度显著高于在家就餐者，成为心脑血管疾病、糖尿病、高血压和高血脂等慢性非传染性疾病的危险因素之一[1-3]。

然而，在外出就餐率日渐增高的今天，由于中餐配料及烹调方法的复杂性，我国一直缺乏各种菜系菜式的食物及其营养成分的量化数据资料。这种情况一方面为外出就餐者的膳食营养状况评带来了困难。在膳食调查中，由于缺乏各种菜系的食物量化数据，调查对象及调查员均无法较为准确地估计外出就餐时所摄入

的食物种类和数量,而导致对在外就餐的食物消费量估计及膳食营养状况评价存在较大偏倚,进而影响居民整体营养状况的评价。另一方面,随着经济的发展和全球化进程的加速,中餐也开始走向世界,但与西餐相比,由于中餐配料、烹调方法的复杂性以及传统制作方式的经验化和随意性,标准化问题成为制约中餐国际化发展的一个瓶颈,而菜品食物原料、调味品和营养成分等基础数据的缺乏制约了中餐标准化的发展。作为广州的传统菜式,粤菜是广州市居民在外用餐的首选菜式,也是最先进入国际化的中餐菜式,因此了解常见粤菜品种及原料食物组成特点,获得常见粤菜菜式的食物种类、数量及营养素构成的基础数据,对推进粤菜的标准化进程,更为科学、准确地评价居民在外就餐的膳食营养状况,进而对外出就餐人群及餐馆提出针对性的膳食指导建议、营养宣教和干预措施,改善居民整体膳食营养状况具有重要意义。

第二部分 常见粤菜原料构成和营养成分分析

1 目的

- 1.1 调查广州粤式餐馆中常见粤菜品种、名称及原料、调味品构成和用量。
- 1.2 分析常见粤菜菜品中主要营养素含量及其占营养素参考值的百分比，建立常见粤菜食物构成和营养成分数据库。
- 1.3 通过餐馆就餐者粤菜消费量调查，了解常见粤菜人均消费情况，结合粤菜营养成分分析结果，获得每人份粤菜中主要营养素含量，为外出就餐者膳食评价和暴露评估提供基础数据。

2 方法

2.1 调查点

在广州市内抽取 3 个城区，即越秀区、天河区和番禺区，参照《餐饮服务许可管理办法》（2010 年）的餐馆规模划分标准，选取小型、中型和大型传统粤式餐馆共 26 家进行调查。

2.2 筛选调查菜品

通过收集餐馆菜单，根据粤菜菜系结构特点，结合餐馆工作人员所提供的信息，筛选出较受欢迎的常见传统粤菜菜品，确定各餐馆调查菜品。

2.3 粤菜原料和调味品调查

①在餐馆工作人员协助下，在配料间，采用称重法分别称量并记录已拟定的菜品中例牌菜所用各种原料、调味品（含食用油）名称及其用量（生重）。

②对于提供中牌份量菜品的餐馆，除例牌菜品外，同时调查中牌菜品中各种原料、调味品的用量。

2.4 粤菜消费量调查

在本次调查所纳入的粤菜餐馆中，综合考虑客流量和餐馆配合程度等因素，在每个城区内各抽取 5 家餐馆，进行粤菜消费状况调查。在各餐馆内，采用称重法，对粤菜菜品进行消费量调查。

①粤菜出品前，称量菜品熟重，并追踪菜品上桌，记录用餐人数。

②客人用餐结束后，称量并记录每道菜品的剩余重量，计算人均粤菜消费量。

2.5 数据分析

采用 Microsoft Office Excel 2007 软件进行数据录入。数据统计分析采用 PASW 18.0 进行。烹调方式不同而原料相同的菜品合并分析；调查频次（即调查餐馆数）大于 3 的菜品纳入统计分析；计算菜品原料和调味品平均用量，以中位数表示；根据原料、调味品用量和《中国食物成分表》计算每份例牌及每 100g 粤菜中主要营养素平均含量；根据菜品熟重、剩余重量和对应用餐人数，计算粤菜人均消费量，以均数表示；根据粤菜调味品平均用量、营养素平均含量和每份例牌菜的平均用餐人数，计算每人份粤菜中各主要调味品用量和营养素含量。依据食品标签营养素参考值（Nutrient Reference Value, NRV）[4]（见附录 1）计算营养素参考值百分比（NRV%）。计算公式为：

$$X / NRV \times 100\% = Y\%$$

式中，X=食品中某营养素的含量；NRV=该营养素的营养素参考值；Y%=该营养素参考值百分比

3 结果

3.1 纳入调查分析的粤菜菜品

通过收集各餐馆的粤菜菜单，获得 100 余道常见粤菜菜品基本信息。综合考

考虑粤菜烹饪方式特点(烧卤、清蒸、浸、小炒、煲、铁板、焗、煎炸等)和原料种类(禽肉类、畜肉类、水产类、蔬菜类、豆制品、淀粉类等),结合餐馆厨师所提供的信息,筛选出25道粤菜作为本次调查菜品。剔除2道调查频次(即调查餐馆数)在3以下的菜品(乳鸽和南瓜),最终共有23道粤菜纳入分析,分别为:烧鹅、叉烧、卤味拼盘、猪手、豉油皇鹅肠、白切鸡、其他鸡类菜品(红葱头淋鸡/盐焗鸡/豉油鸡等)、清蒸鱼、砂锅鱼头、虾、粉丝蒸元贝、排骨、咕噜肉、豆腐、菜心(生炒菜心/盐水菜心)、蒸丝瓜、生炒水东芥、百合炒木耳、小炒皇、干炒牛河、粉丝煲和龙骨汤。

3.2 粤菜菜品主要原辅料和调味品用量

各例牌粤菜菜品名称、烹调方式以及主要原辅料、调味品用量中位数见表1。中牌菜品原料和调味品用量为相应例牌份量的1.5-2倍,在本报告中不详细列出。各菜品烹调方式、原辅料和调味品构成和用量的主要特点如下:

①烧卤类菜品(如烧鹅、叉烧、卤味拼盘、猪手)在烹调过程中所使用的调味品品种较多,使用量较大的调味品及其平均用量范围分别为酱油25-100.0g、糖14.6-60.0g和酱料(包括海鲜酱、叉烧酱、柱侯酱等)37.0-45.0g,而食用油和盐的用量则相对较少。

②“无鸡不成宴”,粤菜中以鸡为主要原料的菜品品种丰富,烹调方式多样。其中,以白切鸡最具特色,其烹调方式为浸;本次调查纳入的其他常见鸡类菜肴还包括红葱头淋鸡、盐焗鸡、豉油鸡等。

③水产类菜品以蒸或煮为主要烹调方式。鱼类烹调(清蒸)过程中,酱油用量较大,平均为30g;而砂锅鱼头因其烹调方式特点(焗)而使用了较多的食用油,平均为50.0g。

④对于菜品小炒皇，本次调查发现，在不同餐馆间或同一餐馆的不同时间内所采用的原料品种的变异性很大，因此，表 1 中仅反映本次调查餐馆中菜品小炒皇的原料和调味品使用情况。

⑤蔬菜类菜品中，生炒水东芥的调味品用量较大，食用油、盐和糖的平均用量分别为 30.0g、15.0g 和 15.0g。

⑥豆腐类菜品中，以酿豆腐最常见，其他还包括蒸或煎山水豆腐等。

⑦汤类烹调过程中仅使用少量盐和味精，其平均用量分别为 4.5g 和 3.2g。

3.3 粤菜营养成分分析

每份例牌或每 100g 粤菜菜品（指可食部）中各主要营养素平均含量及其占营养素参考值百分比（NRV%）见表 2 至表 14。

以每 100g 可食部菜品计算，各主要营养素 NRV% 值分别为：

①能量：2.4-16.6%，其中，叉烧能量含量最高，其次为干炒牛河，菜心最低；

②碳水化合物：0.4-18.4%，其中，粉丝煲和干炒牛河碳水化合物含量较高；

③膳食纤维 NRV% 值普遍很低，仅为 0-3.1%；

④蛋白质：2.3-29.5%，其中，鸡类菜品蛋白质含量最高；

⑤脂肪：3.0-42.2%，其中，叉烧脂肪含量最高；

⑥胆固醇 NRV% 值为 0-39.8%，其中，龙骨汤（含汤渣）中胆固醇含量最高，其次为猪手；饱和脂肪酸 NRV% 值为 0-32.1%，其中，叉烧中饱和脂肪酸含量最高；

⑦矿物质：钠 NRV% 值普遍较高，为 6.1-65.2%，平均为 25.2%，其中虾的钠含量最高，其次为生炒水东芥；钙 1.2-18.5%，其中，菜心中钙含量最高，其

次为豆腐；铁 5.5-36.2%，其中，粉丝蒸元贝的铁含量最高，其次为粉丝煲；

③维生素：维生素 A 为 0-24.9%，其中，生炒水东芥的维生素 A 最高；维生素 C 为 0-60.1%，其中，菜心的维生素 C 含量最高；维生素 E 为 0.7-50.4%，其中，粉丝蒸元贝的维生素 E 含量最高。

3.4 粤菜消费情况

由于调查期间，粉丝煲和百合炒木耳的消费人数较少，而汤类菜品因在餐馆现场称量（分别称量汤渣和汤水熟重和剩余重量）难度大，因此这 3 种菜品未纳入本次粤菜消费量调查分析。本次调查共称量粤菜菜品 20 道，每道粤菜的调查人数、平均用餐人数及人均消费量见表 15。由表 15 可见，各例牌粤菜菜品的平均用餐人数为 3-8 人，总体平均为 5 人。人均粤菜消费量为 41.1-162.1g，其中，干炒牛河的人均消费量最高，人均消费量最低的为咕嚕肉。

3.5 每人份粤菜中食用油和盐含量分析

根据每份例牌粤菜的食用油、盐（包括盐和酱油中的食盐量之和，酱油中的食盐量按照其与食盐钠含量比例进行换算）平均用量和每份菜品的平均用餐人数，计算每人份粤菜中的食用油和盐含量，结果见表 16。由表 16 可见，每人份粤菜食用油平均用量范围是 0-18.1g，每人份烹调油含量最高的是砂锅鱼头；盐平均用量范围是 0.6-4.3g，每人份盐含量最高的是生炒水东芥。

3.6 每人份粤菜营养成分分析

根据每道粤菜菜品的人均消费量及菜品营养素含量，计算每人份粤菜中各主要营养素含量及其 NRV% 值，结果见表 17 至表 20。每人份粤菜中各主要营养素含量 NRV% 值分别为：

①能量：1.9-25.4%，其中，每人份干炒牛河能量含量最高，其余菜品能量

NRV%值范围为 1.9-8.6%；

②碳水化合物：0.1-30.8%，其中，每人份干炒牛河碳水化合物含量最高，其余菜品碳水化合物 NRV%值为 0.1-4.6%；

③蛋白质：2.3-27.8%，其中，每人份其他鸡类菜品最高（包括红葱头淋鸡、豉油鸡、盐焗鸡等）；

④脂肪：1.5-22.2%，其中，每人份叉烧脂肪含量最高；

⑤膳食纤维 NRV%值普遍较低，为 0-5.5%；

⑥胆固醇和饱和脂肪酸：胆固醇 0.1-30.2%，其中，每人份其他鸡类菜品胆固醇含量最高（红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡等）；饱和脂肪酸 0-17.2%，其中每人份叉烧中饱和脂肪酸含量最高；

⑦矿物质：每人份菜品的钠含量普遍较高，其 NRV%值为 1.8-57.4%，其中，每人份生炒水东芥和小炒皇的钠含量较高（分别为 57.4%和 53.8%），咕嚕肉和鹅肠钠含量较低（分别为 1.8%和 4.2%）；钙 NRV%值为 0.7-22.7%，其中，每人份菜心的钙含量最高；铁 NRV%值为 3.6-22.2%，其中，每人份菜心的铁含量最高；

⑧维生素：维生素 A 的 NRV%值为 0-25.7%，其中，每人份生炒水东芥维生素 A 含量最高；维生素 C 为 0-75.1%，其中，每人份菜心的维生素 C 含量最高；维生素 E 的 NRV%值为 0.2-32.5%，其中，每人份砂锅鱼头维生素 E 含量最高。

4 讨论

4.1 粤菜特点

粤菜作为中国八大传统菜系之一，是广州市居民在外用餐的首选菜式。粤菜历史悠久，其形成于发展与广东所处地理环境、气候条件和风俗习惯等因素密切

相关。粤菜菜品用料十分广泛，不仅主料丰富，而且配料和调料种类也多种多样，因此，粤菜品种花样繁多；同时，粤菜烹调方法复杂多样，以蒸、浸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣等见长。因此，本研究以烹调方式特点和原料种类的综合代表性为主要考虑因素，筛选出 23 道常见传统粤菜为调查菜品，其原料种类包括了畜肉类、禽肉类、水产品类、豆制品类、蔬菜类和淀粉类，而其烹调方式如吊烧、浸、蒸、炒、煎、焗等，也反映了粤菜的烹饪特点。

4.2 烹调方式和调味品

《中国居民膳食指南》建议，每人每天烹调油用量不宜超过 25g 或 30g，而合理选择有利于健康的菜品烹调方法，如蒸、煮、炖、焖等，是减少烹调油用量的首选方法[5]。本次调查结果显示，在传统粤菜烹饪过程中，蒸或煮所占比例较高（占 57%）；但仍有部分以油炸、焗、爆炒方式烹调的菜品，如咕嚕肉、砂锅鱼头和生炒水东芥，在烹调过程中使用了大量食用油。每人份砂锅鱼头、生炒水东芥和咕嚕肉中食用油用量分别为 18.1g、8.7g 和 6.7g。根据本研究结果，假设每天食用一份砂锅鱼头和一份生炒水东芥，则烹调油摄入量就已超过 25g；而按照膳食指南中建议的蔬菜推荐摄入量 300-500g/d，假设均以生炒水东芥来计（每人份水东芥为 115g），则摄入 300-500g 生炒水东芥的同时，将摄入 23-38g 烹调油。高脂饮食是引起血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等疾病的重要危险因素，而烹调油又是我国居民膳食脂肪的主要来源，因此，建议餐馆在制作菜品时，选用健康的烹调方式，尽量减少烹调油的用量。

在食盐用量方面，根据《中国居民膳食指南》的建议，每人每天食盐摄入量不应超过 6g（包括酱油、酱菜、酱中的食盐量）。本次调查结果显示，每人份粤菜的盐平均含量范围是 0.6-4.3g（包括盐和酱油中的食盐量），若以盐含量最高的

生炒水东芥 (4.3g 盐/115g 水东芥) 计算 , 1.4 份 (即 160g) 生炒水东芥的盐含量已达到一天的食盐摄入量限值 (6g)。在本次调查中发现 , 粤菜烹调中调味品糖、酱油和味精/鸡精的使用频率较高 , 并且在部分菜品 (如烧腊类、蔬菜类中的生炒水东芥、虾等) 中的用量较大。糖、酱油、味精或鸡精的使用均可能导致菜品钠含量的增高 , 菜品烹调时加糖会掩盖其咸味 , 随之可能引起盐用量的增加 [5] ; 而酱油和味精均为含钠量很高的调味品 , 其大量使用所带来的菜品钠含量增高的问题不容忽视。因此 , 本次研究结果提示 , 为了有效控制粤菜菜品中的钠含量 , 在烹调菜品时 , 除了减少食盐用量之外 , 还需要 : ①注意不能靠品尝味道而主观判断食盐用量是否过量 , 最好使用量具定量 , 建议在餐馆中普及控盐勺或限盐罐的使用 ; ②当菜品烹调时需使用酱油或味精时 , 应相应减少盐的使用量。

4.3 每人份粤菜营养成分构成及菜品搭配

不同粤菜菜品在营养素构成上存在不同程度的差异 , 《中国居民膳食指南》强调食物多样性及其合理搭配。根据本次粤菜原料、营养成分构成以及粤菜消费量调查结果 , 按照每人份粤菜营养素 NRV% 值 , 尝试对本次调查的菜品进行搭配组合研究 , 分析其营养素构成。

将本次粤菜消费量调查所纳入的菜品按烹调方式特点和原料构成 , 分为以下几类 :

- ①烧卤 : 烧鹅、叉烧、卤味拼盘、猪手 ;
- ②鸡 : 白切鸡、其他鸡类 ;
- ③水产品 : 清蒸鱼、砂锅鱼头、虾、粉丝蒸元贝 ;
- ④蔬菜 : 菜心、蒸丝瓜、茄子、生炒水东芥 ;
- ⑤豆制品 : 豆腐 ;

⑥小炒和其他：排骨、咕嚕肉、小炒皇、豉油皇鹅肠；

⑦主食：干炒牛河；

以早餐、午餐、晚餐的餐次比 0.2:0.4:0.4 来分配三餐能量，则三餐对应的能量 NRV% 值分别为 20%、40% 和 40%。本次调查餐次为午餐或晚餐，因此，所对应的能量 NRV% 值的参考值为 40%。以一顿午餐或晚餐为例，综合考虑控制总能量摄入、食物多样性和钠、脂肪等营养素摄入水平等因素，对各菜品进行组合。

①以总能量摄入水平为主要关注点：

如果以干炒牛河为主食，因其每人份能量含量很高 (25.4%)，因此，以食物多样性为原则，若在其他 6 类菜品中各选一道菜进行组合，其总能量 NRV% 最小值为 47.2% (组合为干炒牛河、鹅肠、豆腐、菜心、虾、白切鸡、卤味拼盘)，已超出参考值；并且其钠 NRV% 值达 147%，至少需要减去 2 道菜才能达到推荐水平。考虑到干炒牛河中已含畜肉类 (牛肉)，因此，如以其为主食，可搭配菜心、豆腐、虾和鹅肠。

如果不以干炒牛河为主食，将其换成等量米饭 (162.1g)，对应的能量 NRV% 为仅 9.4%，则可以对菜品进行多种搭配组合。

干炒牛河作为经典粤菜菜品，在广东十分受欢迎。然而，鉴于其能量含量较高 (NRV% 值为 14.7%/100g)，建议经常以干炒牛河作为主食食用的人群应注意控制其食用量，以避免过高的能量摄入。

②钠摄入水平为主要关注点：

由于本次调查菜品钠含量普遍较高，每人份粤菜菜品平均钠含量 NRV% 值达 24%。不计主食的前提下，在其他 6 类菜品中各选一道菜进行组合，则钠总摄

摄入量 NRV% 最小值已达 60.5% ; 若以钠含量平均水平来计, 平均 4 道菜已接近一天的钠摄入量参考值; 若以菜心为例, 每天吃 4 份菜心 (约为 480g, 推荐量为 300-500g), 钠摄入量 NRV% 值已达 106%。

另外, 本次研究还发现, 调查菜品中膳食纤维的含量普遍很低, 因此, 建议餐馆就餐人群应注意补充膳食纤维含量高的食品的摄入, 如燕麦等粗粮类食品, 杏仁、核桃等坚果类食品。

第三部分 消费者粤菜消费行为

1 目的

调查分析消费者粤菜行为模式及其相关影响因素,了解消费者对菜品营养标签的态度。

2 方法

2.1 问卷调查

在调查餐馆内,采用自行设计的结构化问卷,对就餐者进行一对一问卷调查。调查内容包括就餐者一般信息、日常就餐地点、外出就餐频率、食物偏好、对菜品营养标签的态度等。

2.2 数据分析

采用 EpiData 进行数据录入,方式为双人双录入。数据统计分析采用 PASW 18.0 进行。

3 结果

3.1 一般情况

本次调查总人数为 1119 人,剔除性别等重要信息填写不完整的无效问卷后,纳入分析的人数为 1085 人,其中,男性 485 人,女性 600 人。餐馆就餐者的年龄分布上,以 18-44 岁组人数最多,占 69%;从职业分布来看,以在职人员为主,占 64%。

3.2 就餐地点分布特点

调查对象在过去一周中的主要就餐地点分布情况如表 21 所示。结果显示,调查对象的主要就餐地点在不同性别、不同年龄组及不同职业人群间的分布均存

在显著性差异。以性别划分，分别有 41.2%的男性和 32.8%的女性在过去一周中主要选择在餐馆就餐。以年龄分布来看，餐馆就餐比例最高的年龄组为 18-44 岁组人群，餐馆就餐人数占该组总人数的 38.4%；按职业分布，在职人员中餐馆就餐者的比例最高，为 41.2%。

3.2 餐馆就餐频率及原因分析

如图 1 所示，在本次调查对象中，平均每周在餐馆就餐 1-3 次的人群比例最大，男性和女性中的比例分别为 49.3%和 50.8%。34.9%的男性平均每周在餐馆就餐超过 3 次，而女性中的相应比例为 23.6%。分析调查对象在餐馆就餐的原因，结果如图 2 至图 4 所示。结果显示，无论按性别、年龄或职业因素分组，各组对象在餐馆就餐的首要原因均为亲朋聚会（尤其是 60 岁以上或离退休人群，其比例占 70%以上），其次为方便快捷。在 18-44 岁或在职人员中，以工作需要为餐馆就餐主要原因的比例分别占 22.6%和 26.7%。

3.3 菜品偏好及其影响因素

如图 5 所示，在本次研究所纳入的调查对象中，选择粤菜为最喜爱菜式的人群比例最高，占 69%，其次为川菜（13.0%）和湘菜（11.0%）。需要指出的是，由于本次调查餐馆为粤式餐馆，因此结果有可能高估了选择粤菜的人群比例。分析调查对象在菜品选择上的主要影响因素，结果显示，以个人口味为主要考虑因素的人群比例超过 50%，而主要考虑营养均衡的人群比例仅占 20%左右。（图 6）

关于最喜爱的粤菜菜品，结果显示，在本次调查所纳入的粤菜中，按消费者喜爱程度由高到低，排名前五的菜品依次为鸡类、鱼类、烧鹅、菜心和排骨。

3.4 对餐馆调味品用量的主观认识

如图 7 所示，多数人认为餐馆菜品烹调过程中食用油、盐和糖用量适中，尤

其是盐，认为其用量适中的调查对象比例占 71.5%。然而，根据粤菜营养成分的分析结果，各粤菜菜品中钠含量普遍较高，与调查对象对用量的主观认识不一致。

3.5 对菜品营养标签的态度

对于是否有必要在菜单上增加菜品营养标签，52%的调查对象认为有必要，而认为无所谓和没必要的比例分别为 34%和 14%。

4 讨论

2002 年中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国城市居民每日在外就餐的比例达 26.1%，大城市居民每日在外就餐的比例为 29.7%，高于中小城市 22.2%^[6, 7]。对广州市某城区白领饮食行为的调查研究显示，每周在外就餐 2 次以上的比例约为 70%^[8]，近 40%的上班族工作日午餐选择在外就餐^[9]。2011 年，由广州日报社、广东美食导报社、广东省餐饮服务行业协会和广东旅游协会联合发布的《广东餐饮消费调查白皮书》显示，超过六成的广东市民每周至少在外就餐一次，而在外就餐时首选粤菜者的比例达 56.4%。

本研究结果显示，在调查对象中，分别有 41.2%的男性和 32.8%的女性在过去一周内以餐馆为主要就餐地点；在餐馆就餐频率方面，平均每周在餐馆就餐 1 次以上（含 1 次）的人群比例超过 70%，其中，每周在餐馆就餐超过 3 次的比例在男性中达 34.9%。该数值远远高于 2002 年全国城市居民水平，表明外出就餐已成为广州市居民日常饮食的重要组成部分。对于在餐馆就餐主要原因的分布，不同性别、年龄、职业人群之间略有差异，但均以亲朋聚会为餐馆就餐的首要因素。

关于菜品偏好，研究结果显示，首选粤菜的人群比例最高，其次为川菜和湘菜。影响餐馆就餐者选择菜品的各类影响因素中，个人口味为最主要因素，而仅

20%左右的就餐者在点菜时主要考虑的是营养因素。研究结果提示，有必要加强和推动膳食营养的科普宣教，增强居民平衡膳食、合理营养的意识。

本次研究结果还发现，消费者对餐馆菜品调味品用量的主观感觉与实际称量调查结果并不一致，尤其是盐，认为其用量适中的人群比例超过 70%，而本次粤菜营养成分调查结果则显示，调查菜品中的钠含量普遍较高。分析不一致的原因，可能与粤菜菜品在烹调过程中，糖、味精、鸡精的使用掩盖了其菜品咸味有关。食品营养标签有利于宣传普及食品营养知识，指导公众科学选择膳食，并促进消费者合理平衡膳食和身体健康。2011 年，卫生部发布了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011) [4]。本次调查结果显示，有超过半数消费者认为有必要在餐馆菜单上增加营养标签，标示菜品营养成分，而本研究所获得的常见粤菜菜品中各主要营养素含量能够为菜品营养标签的发展提供重要的数据支持。

第四部分 结论

本研究在广州市主要城区的大、中、小型粤菜餐馆中，以粤菜烹调方式特点和原料种类的综合代表性为主要考虑因素，筛选出 23 道常见传统粤菜，包括烧鹅、叉烧、卤味拼盘、猪手、豉油皇鹅肠、白切鸡、其他鸡类菜品（红葱头淋鸡、盐焗鸡、豉油鸡等）、清蒸鱼、砂锅鱼头、虾、粉丝蒸元贝、排骨、咕嚕肉、豆腐、菜心（生炒菜心/盐水菜心）、蒸丝瓜、生炒水东芥、百合炒木耳、小炒皇、干炒牛河、粉丝煲和龙骨汤，以称重法进行粤菜原料、调味品用量和粤菜消费量，分析其营养成分构成。同时，通过问卷调查，获得了消费者外出就餐行为模式、食物偏好及其相关影响因素等信息。研究结果显示：

在本次调查研究人群中，平均每周在餐馆就餐 1 次以上（含 1 次）的比例大于 70%，其中，分别有 34.9% 的男性和 23.6% 的女性平均每周在餐馆就餐次数超过 3 次。亲朋聚会是居民外出就餐的首要原因。在餐馆就餐人群中，以粤菜作为首选菜式的比例为 69%，在本次调查所纳入的粤菜中，按消费者喜爱程度由高到低，排名前五的菜品依次为鸡类、鱼类、烧鹅、菜心和排骨。

粤菜烹调方式多样，其中，蒸或煮的烹调方式所占比例较高。在调味品的使用方面，部分采用油炸、焗、爆炒等方式烹调的菜品，如咕嚕肉、砂锅鱼头和生炒水东芥，烹调过程中食用油的用量较高。糖、酱油、鸡精或味精在粤菜烹调中的使用频率较高，并且在部分菜品中的使用量较大。

在营养成分构成方面，通过本次调查也发现了粤菜菜品在营养方面的一些问题，包括：部分菜品在烹调过程中烹调油和盐（包括酱油中的盐）的用量较高，建议在餐馆中开展营养宣教活动，倡导有利于健康的烹调方式，减少烹调油和食

盐（包括酱油）的使用量；部分菜品（如干炒牛河）的能量含量很高，消费者在餐馆就餐时应注意合理搭配菜品，避免过量食用能量含量高的菜品；另外，菜品纤维素含量普遍很低，因此建议经常在餐馆就餐的人群应注意补充膳食纤维含量高的食品摄入，如燕麦等粗粮类、坚果类食品。

在本次调查中，有超过半数消费者认为有必要在餐馆菜单上增加营养标签，标示菜品的营养成分。不同菜品的营养成分构成各有特点，食物多样、合理搭配、平衡膳食是促进健康的关键。因此，建议长期在外就餐人员，可根据粤菜菜品营养素含量数据，在就餐时合理搭配各种菜品，促进营养均衡；同时，推动菜品营养标签的发展，指导消费者在就餐时科学地选择菜品。

综上所述，通过本次研究，初步建立了常见粤菜食物和营养成分构成数据库，研究结果可为外出就餐者膳食评价、指导消费者合理膳食以及推进菜品营养标签发展提供重要的基础数据。

参考文献

- [1] Jeffery, R.W. and S.A. French. Epidemic obesity in the United States: are fast foods and television viewing contributing? *Am J Public Health*, 1998. 88(2):277-80.
- [2] Lin, B.-H. and E. Frazao. Nutritional quality of foods at and away from home. *Food Rev*, 1997. 20(2):33-40.
- [3] Yao, M., M.A. McCrory, G. Ma, et al. Relative influence of diet and physical activity on body composition in urban Chinese adults. *Am J Clin Nutr*, 2003. 77(6):1409-16.
- [4] [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.
- [5] 中国营养学会. 中国居民膳食指南. 拉萨：西藏人民出版社，2010.
- [6] 马冠生, 崔朝辉, 胡小琪等. 中国居民食物消费和就餐行为分析. *中国食物与营养*, 2006(12):4-8.
- [7] 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.
- [8] 梁颖, 查龙应. 广州市某区白领食品安全知识、态度、行为调查与分析. *国外医学：医学地理分册*, 2011. 32(2):131-134.
- [9] 梁小红, 王庆雄, 杨培喜. 广州市白领人群午餐现状调查. *现代预防医学*, 2012.

附录 1 统计图表

表 1 每份例牌粤菜菜品主要原料和调味品平均用量

序号	菜品名	餐馆数 (n)	烹调 方式	原料名	原料用 量(g)	调味品用量(g)								
						食用油	盐	酱油	糖	味精	鸡精	醋	香辛料 ¹	酱料 ²
1	烧鹅	22	吊烧	鹅	683.4	4.0	8.0	30.0	14.6	5.0	3.5	8.0	3.9	45.0
2	叉烧	18	吊烧	猪肉	400.0	5.0	5.0	25.0	45.0	6.5	-	-	2.0	37.0
3	卤味拼盘	8	煮	猪肉	137.5	-	-	52.0	10.0	-	-	3.0	-	-
鹅掌				107.5										
鹅翅				120.0										
13	豉油皇鹅肠	5	炒	鹅肠	500.0	15.0	3.0	22.5	15.0	-	-	-	-	25.0
豆芽/豆 角				200.0										
葱				15.0										
4	猪手	6	煮、焖	猪肘	600.0	-	14.0	100.0	60.0	-	-	-	-	-
5	白切鸡	12	浸	鸡	775.0	11.3	6.0	-	-	-	-	-	-	-
葱				21.8										
6	红葱头淋鸡 /豉油鸡/盐 焗鸡等	12	浸、焗、 蒸	鸡	1085.0	20.0	15.0	25.0	-	-	-	-	-	-
				葱	25.0									
7	清蒸鱼	16	蒸	鱼	505.0	25.0	4.5	30.0	3.0	3.5	3.0	-	-	-
				葱	5.0									
8	砂锅鱼头	5	焗	鱼头	400.0	50.0	9.0	-	8.8	-	-	-	-	-

序号	菜品名	餐馆数 (n)	烹调 方式	原料名	原料用 量(g)	调味品用量(g)								
						食用油	盐	酱油	糖	味精	鸡精	醋	香辛料 ¹	酱料 ²
				葱	100.0									
				洋葱	25.0									
				柿子椒	50.0									
9	虾	4	煮	虾	376.5	6.0	5.8	39.5	-	-	-	-	-	-
10	粉丝蒸元贝	4	蒸	扇贝	283.0	12.5	2.5	-	-	2.0	-	-	-	-
				粉丝	96.0									
				蒜	28.5									
11	排骨	15	炸、炒、 蒸	猪小排	400.0	12.0	4.5	2.5	15.0	3.0	2.5	35.0	-	32.5
12	咕嚕肉	6	炸	猪肉	250.0	55.0	6.9	-	30.0	-	-	33.3	-	22.9
				菠萝	50.0									
				柿子椒	35.5									
				洋葱	33.0									
15	豆腐	14	煎、酿、 蒸	豆腐	446.0	15.0	3.0	7.5	4.0	1.8	2.0	-	-	-
				猪肉	92.5									
				葱	5.0									
16	炒菜心/盐	27	炒、煮	菜心	500.0	16.0	4.5	7.5	4.0	2.5	1.4	-	-	-
	水菜心			葱	25.0									
17	蒸丝瓜	16	蒸	丝瓜	400.0	15.0	4.3	-	3.5	2.5	2.0	-	15.0	-

序号	菜品名	餐馆数 (n)	烹调 方式	原料名	原料用 量(g)	调味品用量(g)								
						食用油	盐	酱油	糖	味精	鸡精	醋	香辛料 ¹	酱料 ²
				葱	31.0									
18	茄子	8	炒、煮	茄子	500.0	13.5	2.5	4.0	3.0	2.5	-	-	-	
				猪肉	48.0									
				柿子椒	21.8									
				葱	10.0									
19	生炒水东芥	5	炒	芥菜	500.0	30.0	15.0	-	15.0	2.5	-	-	-	
				葱	37.5									
20	百合炒木耳	5	炒	木耳	198.5	9.0	2.5	-	3.0	1.5	-	-	-	
				百合	100.0									
14	小炒皇	4	炒	虾	25.0	11.0	6.3	2.5						
				鱿鱼/墨 鱼	25.0									
				韭菜/豆 芽	130.0									
21	干炒牛河	17	炒	河粉	500.0	17.5	2.3	15.5	1.0	1.0	1.3	-	-	
				牛肉	100.0									
				豆芽	68.5									
				葱	25.0									
22	粉丝煲	4	煮	粉丝	405.0	9.5	4.0	3.0	2.0	3.0	-	-	-	
				猪肉	67.5									

序号	菜品名	餐馆数 (n)	烹调 方式	原料名	原料用 量(g)	调味品用量(g)								
						食用油	盐	酱油	糖	味精	鸡精	醋	香辛料 ¹	酱料 ²
				葱	19.5									
23	龙骨汤	12	煮	猪脊骨	318.5	-	4.5	-	-	3.2	-	-	-	-

注：用量以中位数表示

¹香辛料：五香粉、胡椒粉等

²酱料：海鲜酱、叉烧酱、柱候酱、梅子酱等

表 2 各粤菜菜品中能量含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(kcal)	NRV%	含量(kcal)	NRV%
1	烧鹅	1314.5	65.7	247.4	12.4
2	叉烧	1563.2	78.2	331.3	16.6
3	卤味拼盘	716.1	35.8	137.8	6.9
4	豉油皇鹅肠	467.7	23.4	105.6	5.3
5	猪手	1264.5	63.2	229.7	11.5
6	白切鸡	1009.2	50.5	172.0	8.6
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	1367.8	68.4	170.6	8.5
8	清蒸鱼	771.0	38.5	146.9	7.3
9	砂锅鱼头	838.7	41.9	161.5	8.1
10	虾	216.2	10.8	87.9	4.4
11	粉丝蒸元贝	563.0	28.2	210.7	10.5
12	排骨	899.6	45.0	250.9	12.5
13	咕嚕肉	1461.1	73.1	252.1	12.6
14	豆腐	720.2	36.0	113.4	5.7
15	菜心	219.2	11.0	47.0	2.4
16	蒸丝瓜	389.4	19.5	76.0	3.8
17	茄子	349.8	17.5	69.1	3.5
18	生炒水东芥	591.8	29.6	109.1	5.5

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (kcal)	NRV%	含量 (kcal)	NRV%
19	百合炒木耳	410.8	20.5	89.8	4.5
20	小炒皇	508.4	25.4	118.3	5.9
21	干炒牛河	2228.2	111.4	293.1	14.7
22	粉丝煲	1747.5	87.4	271.8	13.6
23	龙骨汤 (含汤渣)	1038.3	51.9	220.2	11.0

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 3 各粤菜菜品中碳水化合物含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
1	烧鹅	22.1	7.4	4.5	1.5
2	叉烧	47.5	15.8	10.1	3.4
3	卤味拼盘	13.0	4.3	2.4	0.8
4	豉油皇鹅肠	25.2	8.4	4.7	1.6
5	猪手	41.3	13.8	8.9	3.0
6	白切鸡	16.8	5.6	2.9	1.0
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	12.5	4.2	2.3	0.8
8	清蒸鱼	7.7	2.6	1.5	0.5
9	砂锅鱼头	33.6	11.2	5.5	1.8
10	虾	2.2	0.7	1.2	0.4
11	粉丝蒸元贝	90.9	30.3	30.2	10.1
12	排骨	23.0	7.7	4.3	1.4
13	咕嚕肉	117.3	39.1	19.8	6.6
14	豆腐	19.3	6.4	3.3	1.1
15	菜心	19.2	6.4	3.6	1.2
16	蒸丝瓜	48.7	16.2	10.0	3.3
17	茄子	38.7	12.9	6.1	2.0
18	生炒水东芥	30.9	10.3	5.7	1.9

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
19	百合炒木耳	78.4	26.1	19.9	6.6
20	小炒皇	37.5	12.5	9.4	3.1
21	干炒牛河	405.9	135.3	53.8	17.9
22	粉丝煲	348.6	116.2	55.3	18.4
23	龙骨汤 (含汤渣)	23.1	7.7	5.5	1.8

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 4 各粤菜菜品中蛋白质含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
1	烧鹅	86.6	144.3	16.5	27.6
2	叉烧	45.4	75.7	8.4	14.1
3	卤味拼盘	77.8	129.7	14.4	24.0
4	豉油皇鹅肠	43.8	73.0	8.1	13.5
5	猪手	88.3	147.2	16.5	27.6
6	白切鸡	100.3	167.2	17.5	29.1
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	140.1	233.5	17.7	29.5
8	清蒸鱼	58.1	96.8	14.8	24.7
9	砂锅鱼头	51.9	86.4	8.2	13.6
10	虾	33.8	56.4	14.8	24.7
11	粉丝蒸元贝	13.0	21.7	5.0	8.4
12	排骨	50.3	83.9	12.2	20.3
13	咕嚕肉	31.5	52.4	5.2	8.6
14	豆腐	39.0	65.0	7.0	11.7
15	菜心	17.3	28.9	3.2	5.3
16	蒸丝瓜	6.8	11.4	1.4	2.3
17	茄子	16.7	27.8	2.5	4.2
18	生炒水东芥	13.4	22.3	2.5	4.2

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
19	百合炒木耳	8.0	13.3	2.3	3.8
20	小炒皇	31.0	51.6	7.2	12.0
21	干炒牛河	61.2	102.0	8.1	13.5
22	粉丝煲	23.0	38.3	3.6	6.0
23	龙骨汤 (含汤渣)	77.0	128.4	16.7	27.8

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 5 各粤菜菜品中脂肪含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
1	烧鹅	94.1	156.9	18.5	30.8
2	叉烧	120.3	200.6	25.3	42.2
3	卤味拼盘	44.5	74.1	7.1	11.9
4	豉油皇鹅肠	21.0	35.0	4.9	8.1
5	猪手	74.2	123.6	13.2	22.0
6	白切鸡	57.7	96.2	9.4	15.7
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	74.8	124.7	10.9	18.2
8	清蒸鱼	43.4	72.4	8.3	13.8
9	砂锅鱼头	62.5	104.2	12.0	20.1
10	虾	4.8	7.9	2.4	3.9
11	粉丝蒸元贝	14.0	23.3	6.0	10.1
12	排骨	66.8	111.4	14.7	24.6
13	咕嚕肉	96.4	160.6	17.1	28.5
14	豆腐	48.6	81.0	8.1	13.5
15	菜心	11.9	19.9	2.9	4.8
16	蒸丝瓜	16.0	26.7	3.3	5.6
17	茄子	10.1	16.9	1.8	3.0
18	生炒水东芥	46.6	77.7	8.6	14.3

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
19	百合炒木耳	8.6	14.3	2.3	3.8
20	小炒皇	22.4	37.4	4.5	7.4
21	干炒牛河	28.9	48.2	3.9	6.6
22	粉丝煲	25.7	42.8	5.1	8.4
23	龙骨汤 (含汤渣)	66.7	111.2	13.6	22.6

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 6 各粤菜菜品中膳食纤维含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
1	烧鹅	-	-	-	-
2	叉烧	-	-	-	-
3	卤味拼盘	-	-	-	-
4	豉油皇鹅肠	0.1	0.4	0.0	0.1
5	猪手	-	-	-	-
6	白切鸡	0.1	0.5	0.0	0.2
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	0.1	0.6	0.0	0.1
8	清蒸鱼	0.0	0.1	0.0	0.0
9	砂锅鱼头	1.0	4.1	0.2	0.8
10	虾	-	-	-	-
11	粉丝蒸元贝	0.9	3.4	0.4	1.7
12	排骨	0.5	2.1	0.1	0.5
13	咕嚕肉	0.9	3.6	0.1	0.5
14	豆腐	0.0	0.1	0.0	0.0
15	菜心	0.4	1.6	0.1	0.3
16	蒸丝瓜	0.6	2.5	0.2	0.6
17	茄子	0.3	1.1	0.0	0.2
18	生炒水东芥	0.8	3.3	0.1	0.5

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
19	百合炒木耳	0.1	0.6	0.0	0.2
20	小炒皇	0.4	1.5	0.1	0.3
21	干炒牛河	6.0	24.0	0.8	3.1
22	粉丝煲	0.1	0.5	0.0	0.1
23	龙骨汤 (含汤渣)	0.0	0.2	0.0	0.0

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 7 各粤菜菜品中胆固醇含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
1	烧鹅	349.7	116.6	66.1	22.0
2	叉烧	326.6	108.9	68.0	22.7
3	卤味拼盘	613.7	204.6	87.6	29.2
4	豉油皇鹅肠	495.6	165.2	92.0	30.7
5	猪手	583.5	194.5	114.7	38.2
6	白切鸡	542.7	180.9	91.9	30.6
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	759.1	253.0	89.4	29.8
8	清蒸鱼	299.3	99.8	65.4	21.8
9	砂锅鱼头	224.5	74.8	38.7	12.9
10	虾	214.6	71.5	96.7	32.2
11	粉丝蒸元贝	138.7	46.2	49.8	16.6
12	排骨	420.5	140.2	94.4	31.5
13	咕嚕肉	366.9	122.3	66.5	22.2
14	豆腐	98.1	32.7	14.9	5.0
15	菜心	1.2	0.4	0.2	0.1
16	蒸丝瓜	23.0	7.7	6.9	2.3
17	茄子	28.5	9.5	6.2	2.1
18	生炒水东芥	79.1	26.4	12.6	4.2

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
19	百合炒木耳	0.0	0.0	0.0	0.0
20	小炒皇	104.0	34.7	34.5	11.5
21	干炒牛河	83.2	27.7	11.8	3.9
22	粉丝煲	128.3	42.8	19.2	6.4
23	龙骨汤 (含汤渣)	680.3	226.8	119.5	39.8

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 8 各粤菜菜品中饱和脂肪酸含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
1	烧鹅	26.0	129.9	4.9	24.6
2	叉烧	36.8	184.2	6.4	32.1
3	卤味拼盘	9.6	48.0	1.5	7.4
4	豉油皇鹅肠	6.1	30.6	1.3	6.6
5	猪手	24.8	123.9	4.4	21.9
6	白切鸡	17.8	88.9	2.7	13.6
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	22.2	111.0	3.1	15.3
8	清蒸鱼	7.6	38.1	1.6	8.2
9	砂锅鱼头	5.6	27.8	0.9	4.7
10	虾	0.5	2.3	0.2	0.9
11	粉丝蒸元贝	2.2	11.1	1.0	5.1
12	排骨	1.8	9.0	0.3	1.6
13	咕嚕肉	27.0	135.1	5.7	28.4
14	豆腐	3.4	16.9	0.6	2.9
15	菜心	2.8	14.2	0.6	2.8
16	蒸丝瓜	1.6	8.0	0.5	2.3
17	茄子	0.8	3.8	0.1	0.7
18	生炒水东芥	17.4	87.2	3.2	16.1

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (g)	NRV%	含量 (g)	NRV%
19	百合炒木耳	0.0	0.0	0.0	0.0
20	小炒皇	1.5	7.7	0.4	1.9
21	干炒牛河	3.7	18.7	0.6	2.8
22	粉丝煲	1.6	8.0	0.3	1.3
23	龙骨汤 (含汤渣)	2.9	14.4	0.5	2.3

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 9 各粤菜菜品中钠含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
1	烧鹅	4485.1	224.3	793.4	39.7
2	叉烧	3034.4	151.7	785.8	39.3
3	卤味拼盘	5920.5	296.0	639.1	32.0
4	豉油皇鹅肠	998.4	49.9	362.3	18.1
5	猪手	5396.4	269.8	896.8	44.8
6	白切鸡	2683.7	134.2	511.6	25.6
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	4454.0	222.7	583.6	29.2
8	清蒸鱼	2811.0	140.5	689.6	34.5
9	砂锅鱼头	3461.5	173.1	639.8	32.0
10	虾	2933.2	146.7	1304.0	65.2
11	粉丝蒸元贝	1600.2	80.0	668.0	33.4
12	排骨	1805.0	90.2	404.4	20.2
13	咕嚕肉	580.3	29.0	121.0	6.1
14	豆腐	1764.3	88.2	345.6	17.3
15	菜心	2293.7	114.7	487.8	24.4
16	蒸丝瓜	1838.9	91.9	440.0	22.0
17	茄子	2233.5	111.7	355.0	17.7
18	生炒水东芥	6083.5	304.2	1121.4	56.1

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
19	百合炒木耳	1092.7	54.6	299.0	14.9
20	小炒皇	3456.8	172.8	867.1	43.4
21	干炒牛河	1994.4	99.7	288.2	14.4
22	粉丝煲	2625.2	131.3	427.1	21.4
23	龙骨汤 (含汤渣)	1492.2	74.6	464.8	23.2

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 10 各粤菜菜品中钙含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
1	烧鹅	52.5	6.6	9.6	1.2
2	叉烧	50.2	6.3	11.0	1.4
3	卤味拼盘	91.2	11.4	19.0	2.4
4	豉油皇鹅肠	122.9	15.4	28.9	3.6
5	猪手	186.7	23.3	32.7	4.1
6	白切鸡	63.1	7.9	13.4	1.7
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	81.2	10.2	13.1	1.6
8	清蒸鱼	177.3	22.2	38.2	4.8
9	砂锅鱼头	203.9	25.5	38.8	4.9
10	虾	138.6	17.3	66.1	8.3
11	粉丝蒸元贝	203.1	25.4	75.8	9.5
12	排骨	84.7	10.6	16.4	2.1
13	咕嚕肉	98.0	12.2	13.4	1.7
14	豆腐	489.3	61.2	88.0	11.0
15	菜心	786.6	98.3	148.3	18.5
16	蒸丝瓜	95.1	11.9	21.0	2.6
17	茄子	159.5	19.9	25.8	3.2
18	生炒水东芥	378.4	47.3	66.4	8.3

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
19	百合炒木耳	89.1	11.1	28.8	3.6
20	小炒皇	133.1	16.6	36.7	4.6
21	干炒牛河	308.2	38.5	42.3	5.3
22	粉丝煲	233.9	29.2	37.5	4.7
23	龙骨汤 (含汤渣)	72.6	9.1	16.1	2.0

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 11 各粤菜菜品中铁含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
1	烧鹅	18.7	124.4	3.7	24.7
2	叉烧	7.3	48.8	1.5	9.8
3	卤味拼盘	11.0	73.3	1.7	11.5
4	豉油皇鹅肠	9.0	60.1	2.0	13.6
5	猪手	6.7	44.8	1.7	11.1
6	白切鸡	10.7	71.5	1.9	12.8
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	11.5	76.8	1.6	10.3
8	清蒸鱼	9.6	64.2	1.6	10.9
9	砂锅鱼头	14.1	93.7	2.2	14.7
10	虾	4.3	28.5	2.1	14.0
11	粉丝蒸元贝	15.6	104.0	5.4	36.2
12	排骨	4.9	32.5	1.4	9.0
13	咕嚕肉	8.6	57.6	1.4	9.3
14	豆腐	8.4	55.9	1.6	10.7
15	菜心	14.4	95.9	2.8	18.4
16	蒸丝瓜	4.9	32.6	1.2	7.9
17	茄子	5.6	37.4	0.8	5.5
18	生炒水东芥	7.4	49.3	1.5	10.0

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量 (mg)	NRV%	含量 (mg)	NRV%
19	百合炒木耳	11.7	77.7	3.4	22.8
20	小炒皇	6.8	45.6	1.6	10.6
21	干炒牛河	10.8	72.0	1.5	9.8
22	粉丝煲	31.1	207.5	5.0	33.1
23	龙骨汤 (含汤渣)	5.6	37.2	1.5	10.2

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 12 各粤菜菜品中维生素 A 含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(μg RE)	NRV%	含量(μg RE)	NRV%
1	烧鹅	187.4	23.4	36.4	4.5
2	叉烧	107.7	13.5	20.5	2.6
3	卤味拼盘	90.9	11.4	18.3	2.3
4	豉油皇鹅肠	65.3	8.2	20.0	2.5
5	猪手	12.6	1.6	2.5	0.3
6	白切鸡	269.3	33.7	45.2	5.7
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	343.7	43.0	46.3	5.8
8	清蒸鱼	52.1	6.5	10.3	1.3
9	砂锅鱼头	140.8	17.6	18.8	2.4
10	虾	0.2	0.0	0.1	0.0
11	粉丝蒸元贝	6.4	0.8	2.4	0.3
12	排骨	25.1	3.1	5.2	0.7
13	咕噜肉	164.7	20.6	27.0	3.4
14	豆腐	23.7	3.0	4.2	0.5
15	菜心	450.0	56.3	83.4	10.4
16	蒸丝瓜	60.9	7.6	13.0	1.6
17	茄子	73.6	9.2	14.1	1.8
18	生炒水东芥	1089.5	136.2	199.3	24.9

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(μg RE)	NRV%	含量(μg RE)	NRV%
19	百合炒木耳	15.8	2.0	3.1	0.4
20	小炒皇	310.7	38.8	72.3	9.0
21	干炒牛河	35.1	4.4	4.2	0.5
22	粉丝煲	49.8	6.2	8.0	1.0
23	龙骨汤 (含汤渣)	169.7	21.2	22.2	2.8

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 13 各粤菜菜品中维生素 C 含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(mg)	NRV%	含量(mg)	NRV%
1	烧鹅	-	-	-	-
2	叉烧	-	-	-	-
3	卤味拼盘	12.1	12.1	1.9	1.9
4	豉油皇鹅肠	18.3	18.3	5.4	5.4
5	猪手	-	-	-	-
6	白切鸡	4.6	4.6	1.1	1.1
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	6.7	6.7	0.8	0.8
8	清蒸鱼	3.0	3.0	0.4	0.4
9	砂锅鱼头	25.3	25.3	4.2	4.2
10	虾	2.8	2.8	0.9	0.9
11	粉丝蒸元贝	1.4	1.4	0.6	0.6
12	排骨	28.5	28.5	5.2	5.2
13	咕噜肉	47.1	47.1	10.3	10.3
14	豆腐	0.9	0.9	0.2	0.2
15	菜心	325.0	325.0	60.1	60.1
16	蒸丝瓜	19.7	19.7	4.2	4.2
17	茄子	34.2	34.2	6.0	6.0
18	生炒水东芥	225.0	225.0	41.4	41.4

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(mg)	NRV%	含量(mg)	NRV%
19	百合炒木耳	26.0	26.0	5.5	5.5
20	小炒皇	57.6	57.6	16.1	16.1
21	干炒牛河	10.6	10.6	1.3	1.3
22	粉丝煲	10.2	10.2	1.8	1.8
23	龙骨汤 (含汤渣)	22.7	22.7	8.9	8.9

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 14 各粤菜菜品中维生素 E 含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(mg)	NRV%	含量(mg)	NRV%
1	烧鹅	1.4	9.7	0.2	1.7
2	叉烧	3.1	21.9	0.7	4.9
3	卤味拼盘	1.0	7.0	0.3	1.9
4	豉油皇鹅肠	0.8	5.4	0.2	1.2
5	猪手	0.6	4.1	0.1	0.7
6	白切鸡	6.2	44.0	1.0	6.9
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	8.8	62.9	1.0	7.4
8	清蒸鱼	13.1	93.5	2.7	19.5
9	砂锅鱼头	26.9	192.2	5.2	37.0
10	虾	7.2	51.2	3.4	24.0
11	粉丝蒸元贝	18.1	129.0	7.1	50.4
12	排骨	1.5	10.8	0.3	2.3
13	咕噜肉	3.6	26.0	0.5	3.8
14	豆腐	21.1	150.7	3.6	25.8
15	菜心	7.0	49.9	1.2	8.6
16	蒸丝瓜	5.6	40.3	1.1	7.9
17	茄子	7.7	55.0	1.3	9.3
18	生炒水东芥	14.3	102.0	2.6	18.7

序号	菜品名称	每份例牌		每 100g ¹	
		含量(mg)	NRV%	含量(mg)	NRV%
19	百合炒木耳	18.4	131.3	4.9	34.7
20	小炒皇	7.4	52.9	1.7	12.1
21	干炒牛河	8.2	58.4	1.3	9.3
22	粉丝煲	4.5	32.4	0.8	5.5
23	龙骨汤 (含汤渣)	1.6	11.1	0.3	2.2

注：含量以中位数表示

¹ 指每 100g 可食部

表 15 调查粤菜人均消费情况

序号	菜品名	调查人数	每例菜品平		消费量(g)	
			均用餐人数		均数	标准差
1	烧鹅	417	6		98.7	60.9
2	叉烧	147	4		59.4	35.1
3	卤味拼盘	137	7		77.2	35.5
4	豉油皇鹅肠	32	4		63.8	25.2
5	猪手	53	8		81.5	26.7
6	白切鸡	106	5		72.9	43.7
7	红葱头淋鸡/豉油 鸡/盐焗鸡	313	5		103.7	97.5
8	清蒸鱼	237	6		100.1	80.9
9	砂锅鱼头	58	3		151.2	83.6
10	虾	114	7		79.3	33.2
11	粉丝蒸元贝	45	4		70.3	23.0
12	排骨	127	6		118.3	127.5
13	咕嚕肉	41	8		41.1	28.1
14	豆腐	188	6		114.7	64.9
15	菜心	458	6		121.8	89.2
16	蒸丝瓜	248	6		112.9	87.6
17	茄子	41	5		132.5	88.5

序号	菜品名	调查人数	每例菜品平 均用餐人数	消费量(g)	
				均数	标准差
18	生炒水东芥	38	3	115.1	47.2
19	小炒皇	40	4	153.9	96.8
20	干炒牛河	77	5	162.1	110.2

表 16 每人份粤菜中食用油和盐含量

序号	菜品名	用餐人数	食用油		总盐量 ¹	
			g/例	g/人	g/例	g/人
1	烧鹅	6	4.0	0.6	12.4	2.0
2	叉烧	4	5.0	1.3	8.7	2.3
3	卤味拼盘	7	11.3	1.6	7.6	1.1
4	豉油皇鹅肠	4	15.0	3.8	6.3	1.6
5	猪手	8	0	0	28.6	3.8
6	白切鸡	5	11.3	2.2	6.0	1.2
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/ 盐焗鸡	5	20.0	3.8	18.7	3.5
8	清蒸鱼	6	25.0	4.2	8.9	1.5
9	砂锅鱼头	3	50.0	18.1	9.0	3.3
10	虾	7	6.0	0.8	11.6	1.6
11	粉丝蒸元贝	4	12.5	3.3	2.5	0.7
12	排骨	6	12.0	2.1	4.9	0.8
13	咕嚕肉	8	55.0	6.7	6.9	0.8
14	豆腐	6	15.0	2.6	4.1	0.7
15	菜心	6	16.0	2.9	5.6	1.0
16	蒸丝瓜	6	15.0	2.7	4.3	0.8
17	茄子	5	13.5	2.6	3.1	0.6

序号	菜品名	用餐人数	食用油		总盐量 ¹	
			g/例	g/人	g/例	g/人
18	生炒水东芥	3	30.0	8.7	15.0	4.3
19	小炒皇	4	11.0	3.0	6.7	1.8
20	干炒牛河	5	17.5	3.9	4.6	1.0

注：用量以中位数表示

¹ 总盐量=盐用量+酱油中的食盐量（酱油中的食盐量按其与其与食盐含钠量比例计算）

表 17 每人份粤菜能量和宏量营养素含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	能量(kcal)		碳水化合物(g)		蛋白质(g)		脂肪(g)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
1	烧鹅	166.6	8.3	2.8	0.9	11.0	18.3	11.9	19.9
2	叉烧	172.8	8.6	5.3	1.8	5.0	8.4	13.3	22.2
3	卤味拼盘	88.3	4.4	1.6	0.5	9.6	16.0	5.5	9.1
4	豉油皇鹅肠	39.0	1.9	2.1	0.7	3.7	6.1	1.7	2.9
5	猪手	147.6	7.4	4.8	1.6	10.3	17.2	8.7	14.4
6	白切鸡	84.6	4.2	1.4	0.5	8.4	14.0	4.8	8.1
7	红葱头淋鸡/豉油鸡/盐焗鸡	163.0	8.2	1.5	0.5	16.7	27.8	8.9	14.9
8	清蒸鱼	118.2	5.9	1.2	0.4	8.9	14.8	6.7	11.1
9	砂锅鱼头	141.7	7.1	5.7	1.9	8.8	14.6	10.6	17.6
10	虾	41.7	2.1	0.4	0.1	6.5	10.9	0.9	1.5
11	粉丝蒸元贝	85.5	4.3	13.8	4.6	2.0	3.3	2.1	3.5
12	排骨	172.9	8.6	4.4	1.5	9.7	16.1	12.8	21.4
13	咕嚕肉	92.2	4.6	7.4	2.5	2.0	3.3	6.1	10.1
14	豆腐	133.2	6.7	3.6	1.2	7.2	12.0	9.0	15.0
15	菜心	50.7	2.5	4.4	1.5	4.0	6.7	2.8	4.6
16	蒸丝瓜	78.4	3.9	9.8	3.3	1.4	2.3	3.2	5.4
17	茄子	72.6	3.6	8.0	2.7	3.5	5.8	2.1	3.5
18	生炒水东芥	111.7	5.6	5.8	1.9	2.5	4.2	8.8	14.7

序号	菜品名称	能量(kcal)		碳水化合物(g)		蛋白质(g)		脂肪(g)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
19	小炒皇	158.4	7.9	11.7	3.9	9.6	16.1	7.0	11.6
20	干炒牛河	508.0	25.4	92.5	30.8	13.9	23.2	6.6	11.0

注：含量以均数表示

表 18 每人份粤菜膳食纤维、胆固醇和饱和脂肪酸含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	膳食纤维(g)		胆固醇(mg)		饱和脂肪酸(g)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
1	烧鹅	0.0	0.0	44.3	14.8	3.3	16.5
2	叉烧	0.0	0.0	36.1	12.0	3.4	17.2
3	卤味拼盘	0.0	0.0	75.6	25.2	1.0	5.0
4	豉油皇鹅肠	0.0	0.0	41.3	13.8	0.5	2.5
5	猪手	0.0	0.0	68.1	22.7	2.2	11.2
6	白切鸡	0.0	0.0	45.5	15.2	1.5	7.5
7	红葱头淋鸡/豉油 鸡/盐焗鸡	0.0	0.1	90.5	30.2	2.6	13.2
8	清蒸鱼	0.0	0.0	45.9	15.3	1.2	5.8
9	砂锅鱼头	0.2	0.7	37.9	12.6	0.9	4.7
10	虾	0.0	0.0	41.4	13.8	0.1	0.4
11	粉丝蒸元贝	0.1	0.5	21.1	7.0	0.3	1.7
12	排骨	0.0	0.0	80.8	26.9	0.0	0.0
13	咕噜肉	0.1	0.2	23.1	7.7	1.5	7.6
14	豆腐	0.0	0.0	14.8	4.9	0.9	4.3
15	菜心	0.1	0.4	0.3	0.1	0.7	3.3
16	蒸丝瓜	0.1	0.5	4.6	1.5	0.3	1.6
17	茄子	0.1	0.2	5.1	1.7	0.1	0.3
18	生炒水东芥	0.1	0.5	13.1	4.4	3.3	16.4

序号	菜品名称	膳食纤维(g)		胆固醇(mg)		饱和脂肪酸(g)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
19	小炒皇	0.1	0.4	28.7	9.6	0.5	2.4
20	干炒牛河	1.4	5.5	19.0	6.3	0.9	4.3

注：含量以均数表示

表 19 每人份粤菜矿物质含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	钠(mg)		钙(mg)		铁(mg)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
1	烧鹅	568.5	28.4	6.7	0.8	2.4	15.8
2	叉烧	335.4	16.8	5.5	0.7	0.8	5.4
3	卤味拼盘	729.7	36.5	11.2	1.4	1.4	9.0
4	豉油皇鹅肠	83.2	4.2	10.2	1.3	0.8	5.0
5	猪手	629.7	31.5	21.8	2.7	0.8	5.2
6	白切鸡	225.0	11.2	5.3	0.7	0.9	6.0
7	红葱头淋鸡/豉油 鸡/盐焗鸡	530.9	26.5	9.7	1.2	1.4	9.2
8	清蒸鱼	430.9	21.5	27.2	3.4	1.5	9.8
9	砂锅鱼头	584.8	29.2	34.4	4.3	2.4	15.8
10	虾	566.3	28.3	26.8	3.3	0.8	5.5
11	粉丝蒸元贝	243.1	12.2	30.9	3.9	2.4	15.8
12	排骨	346.9	17.3	16.3	2.0	0.9	6.3
13	咕噜肉	36.6	1.8	6.2	0.8	0.5	3.6
14	豆腐	366.5	18.3	98.7	12.3	1.6	10.3
15	菜心	530.2	26.5	181.8	22.7	3.3	22.2
16	蒸丝瓜	370.2	18.5	19.2	2.4	1.0	6.6
17	茄子	463.4	23.2	33.1	4.1	1.2	7.8
18	生炒水东芥	1147.9	57.4	71.4	8.9	1.4	9.3

序号	菜品名称	钠(mg)		钙(mg)		铁(mg)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
19	小炒皇	1076.8	53.8	41.5	5.2	2.1	14.2
20	干炒牛河	454.7	22.7	70.3	8.8	2.5	16.4

注：含量以均数表示

表 20 每人份粤菜维生素含量及占营养素参考值百分比(NRV%)

序号	菜品名称	维生素 A(μgRE)		维生素 C(mg)		维生素 E(mg)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
1	烧鹅	23.8	3.0	0.0	0.0	0.2	1.2
2	叉烧	11.9	1.5	0.0	0.0	0.3	2.4
3	卤味拼盘	11.2	1.4	0.0	0.0	0.1	0.9
4	豉油皇鹅肠	5.4	0.7	1.5	1.5	0.1	0.5
5	猪手	1.2	0.1	0.2	0.2	0.0	0.2
6	白切鸡	22.6	2.8	0.4	0.4	0.5	3.7
7	红葱头淋鸡/豉油 鸡/盐焗鸡	41.0	5.1	0.8	0.8	1.0	7.5
8	清蒸鱼	8.0	1.0	0.2	0.2	2.0	14.3
9	砂锅鱼头	23.8	3.0	4.3	4.3	4.5	32.5
10	虾	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	9.9
11	粉丝蒸元贝	1.0	0.1	0.2	0.2	2.7	19.6
12	排骨	4.8	0.6	0.5	0.5	0.3	2.1
13	咕噜肉	10.4	1.3	3.0	3.0	0.2	1.6
14	豆腐	4.4	0.6	0.1	0.1	3.9	27.9
15	菜心	104.0	13.0	75.1	75.1	1.6	11.5
16	蒸丝瓜	12.3	1.5	4.0	4.0	1.1	8.1
17	茄子	15.3	1.9	7.1	7.1	1.6	11.4
18	生炒水东芥	205.6	25.7	42.5	42.5	2.7	19.2

序号	菜品名称	维生素 A(μ gRE)		维生素 C(mg)		维生素 E(mg)	
		含量	NRV%	含量	NRV%	含量	NRV%
19	小炒皇	96.8	12.1	17.9	17.9	2.3	16.5
20	干炒牛河	8.0	1.0	2.3	2.3	1.9	13.3

注：含量以均数表示

表 21 调查对象过去一周午餐和晚餐主要就餐地点分布情况

	人数	就餐地点 (%)				P 值 ¹
		家	食堂	餐馆	其他	
性别	1085					0.021
男	485	27.6	21.9	41.2	9.3	
女	600	32.8	25.3	32.8	9.0	
年龄	1077					< 0.001
< 18 岁	84	28.6	41.7	26.2	3.6	
18-44 岁	745	26.3	27.0	38.4	8.3	
45-59 岁	176	43.8	10.8	33.0	12.5	
≥60 岁	72	47.2	2.8	37.5	12.5	
职业	1056					< 0.001
学生	127	28.3	40.9	26.0	4.7	
在职人员	675	24.3	27.9	41.2	6.7	
待业	72	47.2	5.6	31.9	15.2	
离退休人员	137	48.9	4.4	31.4	15.3	
家务	45	51.1	6.7	28.9	13.3	

注¹ 对不同性别、年龄、职业人群的主要就餐地点分布差异性分别进行卡方检验

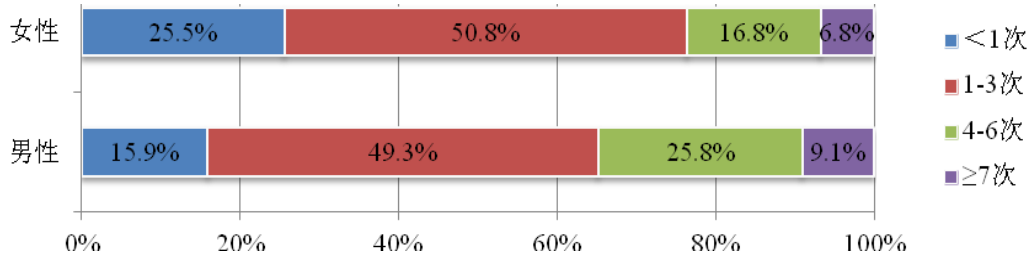


图1 不同性别调查对象平均每周在餐馆就餐频率分布

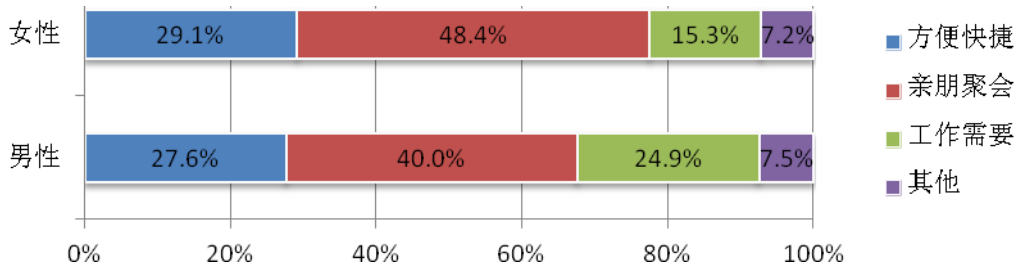


图2 调查对象在餐馆就餐的主要原因分布

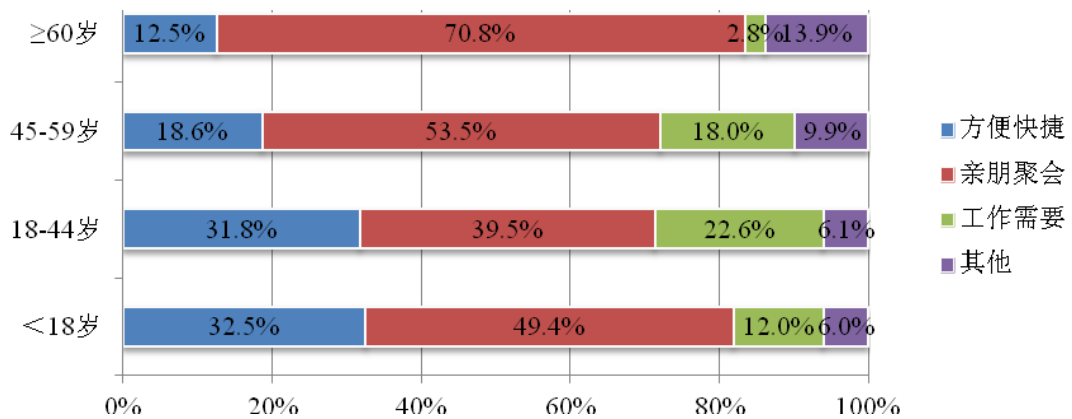


图3 不同年龄组调查对象在餐馆就餐的主要原因分布

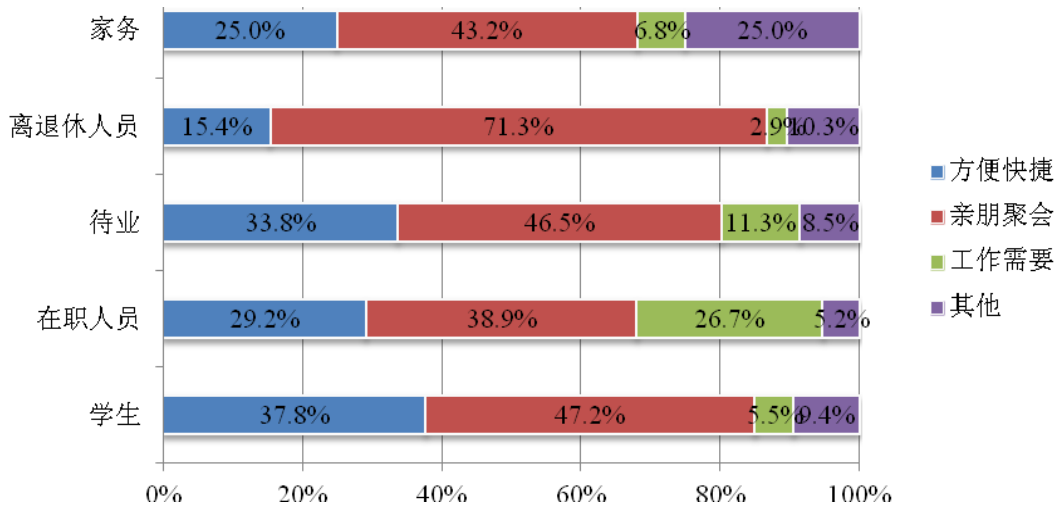


图 4 不同职业人群在餐馆就餐的主要原因分布

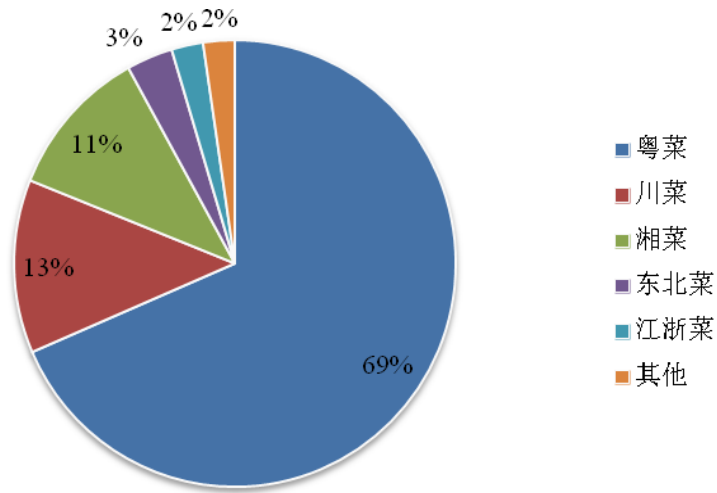


图 5 调查对象最喜爱的菜式分布

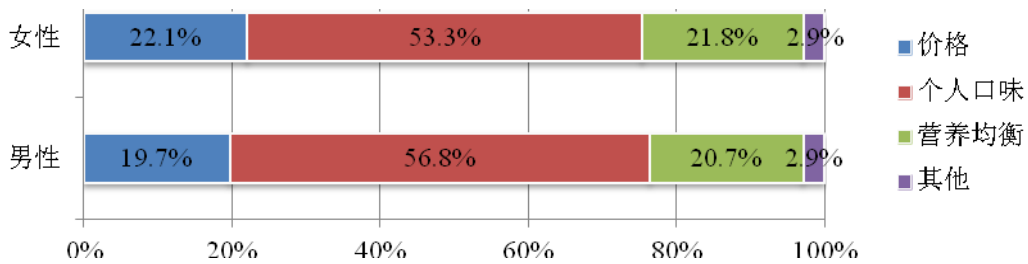


图 6 调查对象选择菜品的主要影响因素分布

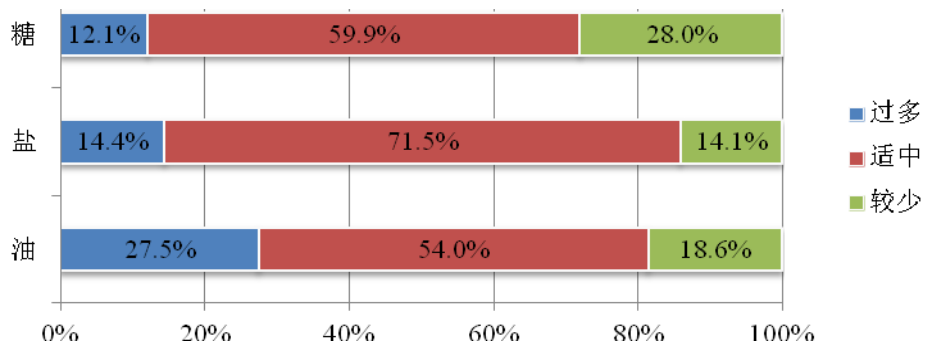


图 7 调查对象对餐馆菜品调味品用量的主观感觉

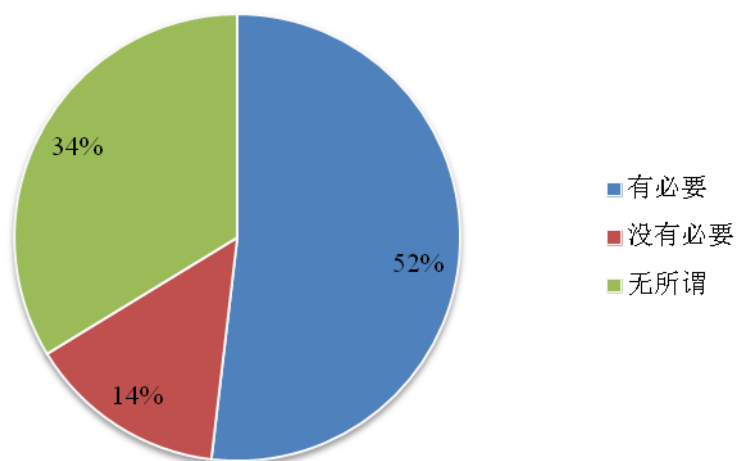


图 8 调查对象对菜品营养标签的态度

附录 2 食品标签营养素参考值 (NRV)

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：来源于《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》

^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 3 部分菜品图片



烧鹅



白切鸡



清蒸鱼



砂锅鱼头



叉烧



酿豆腐



咕嚕肉-原料



咕嚕肉-成品



蒸丝瓜-原料



蒸丝瓜-成品



炒菜心-原料



炒菜心-成品



干炒牛河-原料



干炒牛河-成品



龙骨汤-原料



龙骨汤-成品