

**DAIRY (8)**

Casein / 酪蛋白  
 Cheese, Cheddar / 車打芝士  
 Cheese, Cottage / 茅屋芝士  
 Cheese, Mozzarella / 莫薩里拉芝士  
 Milk / 牛奶  
 Milk, Goat / 羊奶  
 Whey / 乳清蛋白  
 Yogurt / 乳酪

**MISC (6)**

Cocoa Bean / 可可豆  
 Coffee Bean / 咖啡豆  
 Honey, Bee / 蜂蜜  
 Sugar Cane / 甘蔗  
 Yeast, Baker's / 麵包酵母  
 Yeast, Brewer's / 啤酒酵母

**MEAT/FOWL (11)**

Beef / 牛肉  
 Chicken / 雞肉  
 Duck / 鴨肉  
 Egg White, Chicken / 雞蛋蛋白  
 Egg Whole, Chicken / 雞蛋  
 Egg Yolk, Chicken / 雞蛋蛋黃  
 Egg Whole, Duck / 鴨蛋  
 Goose / 鵝肉  
 Lamb / 羊肉  
 Pork / 豬肉  
 Turkey / 火雞肉

**SPICES (6)**

Curry Powder / 咖哩粉  
 Ginger / 薑  
 Mustard / 黃芥末  
 Pepper, Black / 黑椒  
 Pepper, Cayenne / 辣椒  
 Vanilla Bean / 雲呢拿香草

**VEGETABLES (30)**

Avocado / 牛油果  
 Bamboo Shoot / 竹筍  
 Bean Sprout / 荳芽菜  
 Beet / 甜菜  
 Bitter Gourd / 苦瓜  
 Broccoli / 西蘭花  
 Cabbage, White / 椰菜  
 Carrot / 紅蘿蔔  
 Cauliflower / 椰菜花  
 Celery / 芹菜  
 Cucumber / 小黃瓜, 青瓜  
 Eggplant / 茄子  
 Garlic / 大蒜  
 Kelp / 海帶  
 Leeks / 韭菜  
 Lettuce / 生菜, 萵苣  
 Mushroom / 蘑菇  
 Olive / 橄欖  
 Onion / 洋蔥  
 Pepper, Green Bell / 青椒  
 Potato, Sweet / 番薯  
 Potato, White / 馬鈴薯  
 Pumpkin / 南瓜  
 Radish / 白蘿蔔  
 Spinach, Green / 菠菜  
 Squash, Zucchini / 意大利青瓜  
 Taro / 芋頭  
 Tomato / 蕃茄  
 Vegetable Sponge / 絲瓜  
 Water Spinach / 通菜, 空心菜

**GRAINS/NUTS/LEGUME (31)**

Almond / 杏仁  
 Amaranth / 莧菜麵粉  
 Barley / 大麥  
 Bean, Kidney / 紅腰豆  
 Bean, Lima / 利馬豆  
 Bean, Pinto / 黑白斑豆  
 Bean, Red / 小紅豆  
 Bean, Soy / 大豆, 黃豆  
 Bean, String / 四季豆, 豆角  
 Buckwheat / 蕎麥  
 Cashew Nut / 腰果  
 Corn / 粟米  
 Gliadin, Wheat / 麥醇溶蛋白  
 Gluten, Wheat / 小麥麩質  
 Hazelnut / 榛子  
 Job's Tears / 薏仁  
 Lentil / 小扁豆  
 Mung Bean / 綠豆  
 Oat / 燕麥  
 Pea, Green / 豌豆, 蜜糖豆  
 Peanut / 花生  
 Pecan / 薄殼胡桃  
 Pistachio / 開心果  
 Rice, Brown / 糙米  
 Rice, White / 白米  
 Rye / 裸麥, 黑麥  
 Sesame Seed / 芝麻  
 Spelt / 斯佩爾特小麥  
 Sunflower Seed / 葵花籽  
 Walnut, English / 核桃  
 Wheat, Whole / 全麥

**SEAFOOD (16)**

Abalone / 鮑魚  
 Clam / 蜆  
 Cod / 鱈魚  
 Crab / 蟹  
 Cuttlefish / 墨魚  
 Halibut / 大比目魚  
 Lobster / 龍蝦  
 Oyster / 蠔  
 Red Snapper / 紅鯛  
 Salmon / 鮭魚, 三文魚  
 Scallop / 帶子, 扇貝  
 Sea Bass / 盲鱧  
 Sea Perch / 鱸魚  
 Shrimp / 蝦  
 Sole / 龍躑  
 Tuna / 鮪魚, 吞拿魚

**FRUIT (25)**

Apple / 蘋果  
 Apricot / 山杏, 杏子  
 Banana / 香蕉  
 Blueberry / 藍莓  
 Cantaloupe / 哈密瓜(黃色)  
 Cherry / 櫻桃  
 Coconut / 椰子  
 Cranberry / 小紅莓  
 Grape / 葡萄  
 Grapefruit / 西柚  
 Guava / 番石榴  
 Honeydew / 蜜瓜(綠色)  
 Kiwi / 奇異果  
 Lemon / 檸檬  
 Lian Woo / 蓮霧  
 Mango / 芒果  
 Orange / 橙  
 Papaya / 木瓜  
 Peach / 水蜜桃  
 Pear / 洋梨  
 Pineapple / 菠蘿, 鳳梨  
 Plum / 布祿, 梅子  
 Raspberry, Red / 紅桑莓  
 Strawberry / 草莓  
 Watermelon / 西瓜