

DAIRY

Casein / 酪蛋白 / カゼイン
 Cheese, Cheddar / 車打芝士 / チェダーチーズ
 Cheese, Cottage / 茅屋芝士 / カッテージチーズ
 Milk / 牛奶 / 牛乳
 Whey / 乳清蛋白 / ホエイ (乳清)
 Yogurt / 乳酪 / ヨーグルト

GRAINS/NUTS/LEGUME

Almond / 杏仁 / アーモンド
 Barley / 大麥 / 大麦
 Bean, Kidney / 紅腰豆 / いんげん豆
 Bean, Red / 小紅豆 / あずき
 Bean, Soy / 大豆, 黃豆 / 大豆
 Bean, String / 四季豆, 豆角 / さやいんげん
 Buckwheat / 蕎麥 / 蕎麥
 Cashew Nut / 腰果 / カシューナッツ
 Corn / 粟米 / トウモロコシ
 Gliadin, Wheat / 麥醇溶蛋白 / 小麦グリアジン
 Gluten, Wheat / 小麥麩質 / 小麦グルテン
 Mung Bean / 綠豆 / ヤエナリ
 Oat / 燕麥 / オート麦
 Pea, Green / 豌豆, 蜜糖豆 / エンドウ
 Peanut / 花生 / ピーナッツ
 Pistachio / 開心果 / ビスタチオ
 Quinoa / 藜麥 / キノア
 Rice, Brown / 糙米 / 玄米
 Rice, White / 白米 / 白米
 Rye / 裸麥, 黑麥 / ライ麦
 Sesame Seed / 芝麻 / ゴマ
 Spelt / 斯佩爾特小麥 / スペルト小麦
 Sunflower Seed / 葵花籽 / ヒマワリの種
 Walnut, English / 核桃 / くるみ
 Wheat, Whole / 全麥 / 全粒粉

VEGETABLES

Bamboo Shoot / 竹筍 / 筍
 Bean Sprout / 苳芽菜 / モヤシ
 Beet / 甜菜 / サトウダイコン
 Bitter Melon / 苦瓜 / ニガウリ
 Broccoli / 西蘭花 / ブロッコリー
 Cabbage / 椰菜 / キャベツ
 Carrot / 紅蘿蔔 / ニンジン
 Cauliflower / 椰菜花 / カリフラワー
 Celery / 芹菜 / セロリ
 Cucumber / 小黃瓜, 青瓜 / キュウリ
 Eggplant / 茄子 / ナス
 Garlic / 大蒜 / にんにく
 Kelp / 海帶 / 昆布 (褐色海草)
 Leeks / 韭菜 / ポロネギ
 Lettuce / 生菜, 萵苣 / レタス
 Mushroom / 蘑菇 / きのこ類
 Olive / 橄欖 / オリーブ
 Onion / 洋蔥 / たまねぎ
 Pepper, Green Bell / 青椒 / ピーマン
 Potato, Sweet / 番薯 / さつまいも
 Potato, White / 馬鈴薯 / ジャガイモ
 Pumpkin / 南瓜 / かぼちゃ
 Radish / 白蘿蔔 / ダイコン
 Spinach / 菠菜 / ほうれん草
 Squash, Zucchini / 意大利青瓜 / ズッキーニ
 Tomato / 蕃茄 / トマト

FRUIT

Apple / 蘋果 / リンゴ
 Avocado / 牛油果 / アボカド
 Banana / 香蕉 / バナナ
 Cantaloupe / 哈密瓜 (黃色) /
 カンタループメロン (オレンジ果肉)
 Cherry / 櫻桃 / チェリー
 Coconut / 椰子 / ココナッツ
 Grape / 葡萄 / ブドウ
 Grapefruit / 西柚 / グレープフルーツ
 Guava / 番石榴 / グアバ
 Kiwi / 奇異果 / キウイ
 Lemon / 檸檬 / レモン
 Mango / 芒果 / マンゴ
 Orange / 橙 / オレンジ
 Papaya / 木瓜 / パパイア
 Peach / 水蜜桃 / 桃
 Pineapple / 菠蘿, 鳳梨 / バイナップル
 Strawberry / 草莓 / いちご
 Watermelon / 西瓜 / スイカ

SEAFOOD

Abalone / 鮑魚 / あわび
 Clam / 蜆 / ハマガリ
 Cod / 鱈魚 / タラ
 Crab / 蟹 / カニ
 Cuttlefish / 墨魚 / イカ
 Halibut / 大比目魚 / オヒョウ
 Oyster / 蠔 / 牡蠣
 Red Snapper / 紅鯛 / キンメダイ
 Salmon / 三文魚 / 鮭
 Scallop / 帶子, 扇貝 / ホタテガイ
 Sea Bass / 盲鰻 / シーバス
 Sea Perch / 鱸魚 / スズキ
 Shrimp / 蝦 / エビ
 Tuna / 鮪魚, 吞拿魚 / マグロ

MEAT/FOWL

Beef / 牛肉 / 牛
 Chicken / 雞肉 / 雞
 Egg White, Chicken / 雞蛋蛋白 / 卵白
 Egg Yolk, Chicken / 雞蛋蛋黃
 Goose / 鵝肉 / ガチョウ
 Lamb / 羊肉 / ラム
 Pork / 豬肉 / 豚

SPICES

Curry Powder / 咖喱粉 / カレー粉
 Ginger / 薑 / ジンジャー
 Mustard / 黃芥末 / マスタード
 Pepper, Black / 黑椒 / ブラックペッパー
 Pepper, Chili / 辣椒 / チリペッパー
 Vanilla Bean / 雲呢拿香草 / バニラビーンズ

MISC

Cocoa Bean / 可可豆 / ココア豆
 Coffee Bean / 咖啡豆 / コーヒー豆
 Honey, Bee / 蜂蜜 / はちみつ
 Sugar Cane / 甘蔗 / サトウキビ
 Yeast, Baker's / 麵包酵母 / パン酵母
 Yeast, Brewer's / 啤酒酵母 / ビール酵母