

14 种主要过敏原

代号	过敏原	包括	隐藏在
A	含麸质谷物	小麦(也包括斯佩尔特小麦、Khorasan 小麦/Kamut)、黑麦、大麦、燕麦以及由它们制成的产品,例如面粉、粗粒小麦粉、布格麦、库斯库斯、麦芽。	面包糠和面衣、肉汁和面粉糊、酱油、啤酒、小麦蛋白(Seitan)、速食汤、香肠、勾芡的调味汁。
B	甲壳类	虾、蟹、龙虾、小龙虾、Scampi(挪威海螯虾)及其制品。	鱼汤和马赛鱼汤、西班牙海鲜饭、海鲜混合物、虾片、亚洲酱料中的虾酱。
C	蛋	鸡蛋和其他禽类的蛋,以及由它们制成的所有产品(蛋黄、蛋白、蛋粉)。	蛋黄酱、Aioli、荷兰酱、面条和 Spätzle、面衣、烘焙食品、煎饼、冰淇淋、调味汁、蛋酒。
D	鱼	各种鱼、鱼片、鱼高汤、鱼油和鱼胶。	伍斯特酱、凯撒酱、带鲱鱼的披萨、鱼露、蟹肉棒、西班牙海鲜饭、软糖里的鱼胶、鲜味调味料。
E	花生	花生及其制品:花生油、花生酱、花生脆。	沙爹酱和咖喱酱、亚洲菜、麦片和能量棒、糕点、冰淇淋、巧克力、坚果榛子酱。
F	大豆	大豆及其制品:豆腐、天贝、毛豆、豆奶、酱油、味噌、大豆卵磷脂。	半成品和烘焙预拌粉、香肠、素肉、巧克力(卵磷脂)、面包、调味汁、调味酱。
G	奶(含乳糖)	动物的奶(也包括乳糖)及由它制成的所有产品:黄油、奶油、奶酪、酸奶、凝乳、乳清、奶粉。	酱汁和泥状菜、土豆泥、面包和面包卷、面衣、香肠、青酱、巧克力、甜点、用黄油的煎炸油脂。
H	坚果	杏仁、榛子、核桃、腰果、碧根果、巴西坚果、开心果、澳洲坚果和昆士兰坚果及其制品。	青酱、杏仁糖膏、牛轧糖、麦片、糕点和蛋糕、冰淇淋、沙拉酱、酱汁(用杏仁增稠)、利口酒(Amaretto)。
I	芹菜	块根芹、茎芹及其制品,也包括芹菜籽和芹菜盐。	蔬菜高汤和高汤块、炖汤蔬菜、调味料混合物、番茄汁、酱汁、沙拉、速食菜、咖喱粉。
J	芥末	芥末、芥菜籽、芥末粉及其制品。	蛋黄酱和 Remoulade 酱、调味汁、腌料、番茄酱、混合香料、香肠、腌制品(酸黄瓜)。
K	芝麻	芝麻籽、芝麻油、芝麻酱(Tahin)及其制品。	面包卷和汉堡胚、鹰嘴豆泥、Falafel、扁面包、混合香料(Za'atar、Dukkah)、亚洲酱料、谷物棒。
L	二氧化硫和亚硫酸盐	浓度超过 10 mg/kg 或 10 mg/l(以 SO2 计)的二氧化硫和亚硫酸盐。	葡萄酒、起泡酒和醋、干果、葡萄干、土豆制品、芥末、果汁、果酱、辣根。
M	羽扇豆	羽扇豆(甜羽扇豆)及其制品,尤其是羽扇豆粉。	烘焙食品和披萨面团、面条、冰淇淋替代品、素肉、无麸质混合面粉。
N	软体动物	贻贝、牡蛎、蜗牛、鱿鱼(Calamari)、墨鱼、章鱼)及其制品。	蚝油、鱼汤、海鲜沙拉、西班牙海鲜饭、海鲜意面、亚洲酱料和酱。

菜单用的添加剂

代号	添加剂/提示	常见于
1	含色素	汽水、糖果、酱汁、甜点、熏三文鱼、利口酒
2	含防腐剂	香肠和火腿、沙拉和调味汁、腌鱼、果汁、罐头
3	含抗氧化剂	油脂、现成酱汁、薯条和土豆制品、口香糖、干果
4	含增味剂	调味料混合物和高汤、现成酱汁、亚洲菜、薯片、汤
5	用硫处理	干果(杏、葡萄干)、土豆制品、辣根、葡萄酒和醋
6	染黑	黑橄榄(用葡萄糖酸亚铁染黑)
7	上蜡	用于装饰和饮品的柑橘类水果、苹果、甜瓜
8	含磷酸盐	熟火腿和香肠、融化奶酪、可乐、泡打粉、半成品
9	含甜味剂	轻怡饮料、零度汽水、桌上的代糖、“无糖”甜点
10	含苯丙氨酸来源	含阿斯巴甜的产品(轻怡和零度饮料、代糖)
11	含糖和甜味剂	同时含糖和代糖的饮料和果酱

代号	添加剂/提示	常见于
12	含咖啡因	可乐和能量饮料、冰茶、马黛茶饮料(咖啡和茶通常除外)
13	含奎宁	汤力水、苦柠檬
14	含牛磺酸	能量饮料及含它的混合饮料
15	含亚硝酸盐腌制盐	腌制香肠、火腿、Kasseler(腌熏猪肉)、萨拉米
16	含硝酸盐	腌制香肠和火腿、生香肠

这是实用的帮助,不构成法律建议。具有约束力的是条例和你所在地食品监管部门(Lebensmittelüberwachung)的规定;有疑问时由它决定你这里适用什么。
更新于 2026年10月14日 · [tischlein.pro/zh/moban/guominyuan-biao](#)

来自 [tischlein.pro](#) 的免费模板 · 为餐厅、酒吧、小酒馆和咖啡馆提供网站、菜单、团队与采购。通过 [tischlein.pro/zh/moban/guominyuan-biao](#) [tischlein Chat](#) 操作，文字或语音均可。