

国家科技部“十一五”国家科技支撑计划重点项目

首部针对功能食品成分数据分析的图书

首创 科学 权威



中国功能食品原料 基本成分数据表



杨月欣 主编

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 编著

国家科技部“十一五”科技支撑计划项目

中国功能食品原料 基本成分数据表

Novel Food and Herbal Composition Tables

主 编 杨月欣

编 著 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

编委会成员

副 主 编 何 梅 王 竹

编 委 李 东 陆 颖 杨晶明 沈 湘 门建华

王国栋 周昇昇 唐华澄 韩军花 刘 静

向雪松



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国功能食品原料基本成分数据表 / 杨月欣主编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5019-8947-8

I. ①中… II. ①杨… III. ①疗效食品-原料
-成分-数据 IV. ①TS218

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187649号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 付 佳 王芙洁 龙志丹 责任终审: 张乃柬 封面设计: 伍毓泉

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: **北京天时捷印刷有限公司**

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 34.5

字 数: 500千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8947-8 定价: 168.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120204K1X101ZBW

前 言

《中国功能食品原料基本成分数据表》是在国家科技部“十一五”科技支撑计划项目的支持下，于2006—2010年由疾病预防控制中心、北京市营养源研究所、哈尔滨医科大学公共卫生学院、北京大学公共卫生学院等单位共同完成的。

了解食物本来面貌和基本组成是非常重要的。本书力求集中医学界、工业界所关心的我国保健食品可用资源和食物类别，研究和发展保健食品用的食物的基本营养成分数据库，为保健食品研究、开发、评价和审批等工作服务。在编排方式上，本书有别于《中国食物成分表2002》的编排方式，将食物的描述、成分数据的表达等列在一个页面中，便于读者阅读和应用。

由于新食物多，数据量大，编辑过程中可能存在缺点和错误，若发现，请联系nutri@chinacdc.cn以便完善和纠正。

杨月欣

2012年12月，北京

使用说明



1 概述

本书涵盖500余个保健食品用原材料的食物，包括菌藻类、野菜、花草及花粉等。成分表中的营养数据包括能量和基本成分40余个：能量、水分、灰分、5项宏量营养素、12种维生素、11种矿物质、9种必需氨基酸以及6项脂肪酸数据。另外，对于某些含有如总皂苷、总黄酮、花色苷、植物固醇、大豆黄酮等植物化学物的食物也有列表体现。

本书与《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》相比，更加突出药食同源、可用于保健食品物品、新资源食品、花、叶、草以及菌藻、滋补品等具有传统医学意义和现代营养学意义的物品，是我国第一部关于功能性食物资源基本营养数据的集成本。

2 数据来源

《中国功能食品原料基本成分数据表》的样品数据有500余种，来源如下：

- 国家科技部“十一五”科技项目（No.2006BAD27B01，功能性食品评价技术的研究）是本书的主要数据来源，共237种。其中药食同源食品、可用于保健食品的名单、新资源食品、滋补类、菌藻、叶、花类等都出于此项目。食物样品采集方法与国家相关标准一致。中药材样品来自同仁堂药店，经过有专业资质和经验的专业人员确认。

- 《中国食物成分表2002》有关药食两用植物部分215种食物。

- 其他文献来源（出版于2000—2010年的文献资料）：国内相关权威期刊杂志，如《营养学报》《卫生研究》《食品科学》；国外相关期刊杂志，如*Food Chemistry*（《食品化学》）等。选择常用于保健食品生产的食物、药食同源、新资源食品等几个方面，包括80余种食物以及植物化学物含量等数据。

3 食物的分类与排序

本书将食物分为既是食品又是药品的物品，可用于保健食品的物品，新资源食品，菌藻类，常见花及花粉类，果实和种子类，根茎叶菜类，畜禽滋补类，水产、爬行、分泌滋补类。

3.1 食物名称

食物名称由中文学名和别名组成，为便于识别和区分，对一些食物的颜色、性状、质地、部位、加工方法等进行了描述。

3.2 食物分类和查找顺序

为查找方便，本书采用保健食品原料习惯分类方法，按照拼音顺序排序。另外，有的条目在分类时有交叉，为避免内容重复，仅归于其中一章，并做详细介绍。如昆布（海带），也可放在第四章，在此只在第一章做说明，而第四章并未纳入。

（1）既是食品又是药品的物品成分表

这里仅指根据卫生部《卫法监发[2002]51号》文件中第一个名单中的《既是食品又是药品的物品名单》的食物。本章包括82种，按照名称的第一个字母拼音排序：八角茴香、白扁豆、白扁豆花、白果、白茅根、白芷、百合、薄荷、赤小豆、代代花、淡豆豉、淡竹叶、刀豆、丁香、阿胶、榧子、蜂蜜（槐花蜜，硬蜜）、茯苓、覆盆子、甘草、高良姜、葛根（甘葛，野葛）、枸杞子、荷叶、黑芝麻、花椒、槐花、槐米、黄精、火麻仁、藿香叶、鸡内金、姜（黄姜，子姜）、金银花、菊花（怀菊花）、菊苣（结球菊苣）、决明子、昆布、莱菔子、莲子、龙眼肉、芦根、罗汉果、马齿苋、麦芽、牡蛎、木瓜、胖大海、蒲公英叶、芡实、肉豆蔻、肉桂、桑葚、桑叶、沙棘、砂仁、山药、山楂、酸枣仁、乌梅、乌梢蛇、香薷、香橼、小茴香、小蓟、蕤白、杏仁（苦杏仁）、益智仁、薏苡仁、余甘子、鱼腥草、玉竹、郁李仁、枣（冬枣，黑枣，金丝小枣）、枳椇子、紫苏、紫苏子。

（2）可用于保健食品的物品成分表

根据卫生部51号文件的第二个名单《可用于保健食品的物品名单》共114个。本章包括其中99个，按照拼音排序为：

巴戟天、白豆蔻、白芨、白芍、白术根、柏子仁、北沙参、贝母（川贝母，浙贝母）、萆拔、补骨脂、苍术、侧柏叶、车前、车前子、赤芍、川牛膝、川芎、刺五加、大黄（酒大黄）、大蓟叶、丹参、当归、党参、地骨皮、地黄（生地黄，熟地黄）、杜仲、番泻叶、蜂胶液、蛤蚧、骨碎补、龟甲、诃子、红景天、厚朴、厚朴花、葫芦巴、怀牛膝、槐角、黄芪、积雪草、蒺藜、姜黄、金荞麦、金樱子、韭菜子、菊花（野菊花）、苦丁茶、芦荟、罗布麻花、罗布麻叶、马鹿茸、马鹿胎、麦冬、玫瑰花、玫瑰茄、墨旱莲、牡丹皮、木香、木贼、女贞子、佩兰、蒲黄、茜草、青皮、人参（红参，生晒参）、人参果、桑白皮、桑枝、沙苑子、山茱萸、升麻、石斛（需提供可使用证明）、石决明、首乌藤、酸角、太子参、天冬、天麻、土茯苓、菟丝子、吴茱萸、五味子叶、西红花、西洋参、香附、玄参、益母草、淫羊藿、远志、越橘、泽兰、泽泻、珍珠、知母、枳壳、竹茹。

（3）新资源食品成分表

2008—2012年间，卫生部共公布了56种新资源食品，本章食物资源部分包括22种，按照拼音排序为：

白子菜、北冬虫夏草、布渣叶、茶叶子油、翅果油、杜仲子油、短梗五加、鸡蛋花、金花茶、库拉

索芦荟凝胶、凉粉草、玛咖粉、牡丹子油、诺丽果、夏枯草、显脉旋覆花、雪莲培养物、盐藻、鱼油提取物、雨生红球藻、御米油、元宝枫子油。

(4) 菌藻类食物成分表

本章包括常见食用菌和藻类共40余种，按拼音排序为：

菌类：白蘑菇、北风菌、草菇、茶树菇、冬虫夏草、干巴菌、红奶浆菌、猴头菇、黄蘑、黄伞菇、鸡腿菇、鸡油菌、鸡枞、金针菇、栎松口蘑、木耳、牛肝菌（黄皮牛肝菌，美味牛肝菌，乳牛肝菌，铜色牛肝菌，小美牛肝菌）、牛眼睛菌、平菇、青头菌、松口蘑、松乳菇、稀褶乳菇、香菇、杏鲍菇、羊肚菌、银耳、元蘑、榛蘑、猪苓、竹荪、棕色蘑菇。

藻类：海冻菜、螺旋藻、裙带菜、条斑紫菜、网肺衣、项圈藻、小球藻、紫菜。

(5) 常见花和花粉类原料成分表

这里选择常见名为“花”或“花粉”的原料为此类别，本章包括23种，按照拼音排序为：

花：楸桐、杜鹃花、粉花羊蹄甲、合欢花、火烧花、金雀花、木棉花、小旋花、郁金香、月季花、云南石梓花。

花粉：凤梨花粉、黄皮花粉、蒲桃花粉、荞麦花粉、松花粉（白皮松花，黑松花，马尾松花，油松花）、杨桃花粉、油菜花粉、玉米花粉（糯玉米花粉，普通玉米花粉）。

(6) 果实和种子类成分表

本章包括果实（瓜果）、果皮、种子等，以及以“果”形式存在的蔬果类，有些可能是传统认为的药食同源食物。本章共有46种。

果实和果皮：陈皮、刺梨、刺天茄、醋栗（黑穗醋栗，红醋栗）、大皂角、地肤子、滇刺枣、核桃、黄皮果、苦瓜、蓝靛果、栗子、连翘、龙葵果、猕猴桃、蓬蘽、青刺尖、山莓、桃儿七果、甜角、乌饭树果、仙人掌果、榆钱。

种子：白芥子、白沙蒿子、大巢菜、冬葵子、胡麻子、黄毛菜子、茴香子、咖啡豆、咖啡粉、苦豆子、苦荞、葵花子、荔枝核、糜子、甜瓜子、梧桐子、西红柿子、仙人掌子、橡实、莜麦面、孜然子、紫红糯米。

(7) 根茎叶菜类原料成分表

除51号名单内的物质以及其他不在内的花、果、子外，植物原料还有根、茎、叶以及草本等来源。根茎叶以及全株使用的植物原料列在此章，有一些也是常见中草药和野菜资源。本章包括的根茎叶类有90余种：

根茎类：柴胡、沉香、大薯、独活、防风、防己、高丽参、桂枝、虎杖、黄连、鸡蛋参、苦参、麻黄、毛叶黄杞、魔芋精粉、木薯、锁阳、桃儿七根、桃儿七茎、芋头（槟榔芋，毛芋）、云木香根、制肉苁蓉、紫草。

茎叶类：白头翁、抱子甘蓝、茶（红茶，花茶，绿茶，藤茶，铁观音，砖茶）、大黄（食用大黄，唐古特大黄）、豆腐柴、独行菜、番薯叶、枸杞叶、黄麻叶、碱蓬、蓼大青叶、柳叶蜡梅叶、菱蒿、牛

莠叶、沙参叶、酸模、甜菜树茎叶、香椿、亚贡叶、茵陈、早禾树。

全株类（主要包括常用于烹饪的全株野菜）：白酒草、白沙蒿、百里香、半边莲、扁蓄菜、朝鲜蓟、刺楸、达乌里胡枝子、大玻璃草叶、灯心草、地参、冬寒菜、豆瓣菜、观达菜、灰叶堇菜、接骨木、金银忍冬、菊状千里光、蕨菜、蕨麻、苦苣菜、苦苦菜、马兰头、麦瓶草、苜蓿、婆罗门参、婆婆针、蒲菜、掐不齐、芥菜、清明菜、山苦菜叶、石头菜、水红木、歪头菜、霞草、咸虾花、鸭跖草、烟管头草、野葱、野韭菜、野苋菜、酢浆草。

（8）畜禽滋补类成分表

本章为非植物类食物的常见药食同源和传统医学认为的有滋补作用的畜禽食物，共40余种，分为畜类和禽类，分别按拼音排序为：

畜类：刺猬皮、狗肉、鹿鞭（梅花鹿，新西兰马鹿）、鹿筋、鹿茸（梅花鹿，麋鹿）、鹿肉（马鹿，梅花鹿）、鹿尾（马鹿，梅花鹿）、骆驼蹄、骆驼掌、驴鞭、驴肉、马肉、牛鞭、牛肝、牛肉、牛蹄筋、兔肉、羊肝、羊肉、羊蹄筋、羊血、猪肝、猪皮、猪脾、猪肉、猪蹄、猪蹄筋、猪血。

禽类：鹌鹑、鹅、鹅肝、鸽、火鸡肝、火鸡腿、鸡（山鸡，乌骨鸡）、鸡肝、鸡血、乳鸽、鸭、鸭肝、鸭血、鸭胰。

（9）水产、爬行、分泌类成分表

本章共含50种水产、爬行、分泌类样品。

水产类：鲍鱼、蛭子、蛤蜊、海蚌、海螵蛸、海参（棘参，日本参）、河蚬、黄鳝、鲫鱼、甲鱼、甲鱼裙边、螺、墨鱼、泥鳅、鲨鱼、扇贝、水蛭、虾（东方对虾，基围虾，龙虾）、蟹（海蟹，河蟹）、贻贝、银鱼、鱿鱼、鱼翅、鱼唇、鱼肚、章鱼、中国鲎。

飞行爬行类：蝉蜕、地龙、牛蛙、蛇、团螬蛸、蝎子。

卵和分泌物类：鹌鹑蛋、甲鱼蛋、乌鸡蛋、乌鱼蛋、鹅蛋黄、鸡蛋黄、蚕砂、蜂蛹、蛤蟆油、奶粉、奶酪、牛黄、燕窝。

4 食物成分定义

食物成分定义和计算方面，与《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》一致。以下仅对在分析和计算方法方面与以前版本不同的食物成分或模糊概念给予说明。

能量 能量为计算值，采用各供能营养素克重量的质量乘以相应的能量转换因子，再求和而得。营养学上，习惯于以千卡（kilocalorie, kcal）作为能量的单位，是指1kg的水从15℃升高到16℃所吸收的能量。1948年国际上确定1卡能量相当于4.184焦耳（Joule, J），目前焦耳被认为是表达能量的国际单位。多数国家都开始在食物成分数据中用焦耳来表示能量。本书采用千卡（kcal）和千焦耳（kJ）两种单位表示，以方便读者应用。各供能营养素的能量转换因子见表1。

表1 营养素能量转换因子

营养素名称	kcal/g	kJ/g
蛋白质	4	17
脂肪	9	37
碳水化合物	4	17
酒精（乙醇）	7	29
膳食纤维	2	8

蛋白质 蛋白质为计算值，首先用凯氏微量定氮法（Kjeldahl法）测定食物总氮量，再乘以转换因子，即为食物的蛋白质含量。在多数食物中总氮占蛋白质的16%，所以，由总氮含量计算蛋白质含量的转换因子一般为6.25（100/16）。但是，由于各种食物非蛋白质来源的氮含量不同，其转化因子也有所不同。本书采用世界粮农组织和世界卫生组织（FAO/WHO）1973年推荐使用食物蛋白质转换因子（见表2）。

表2 蛋白质转换因子

食物	转换因子	食物	转换因子
肉类和鱼类	6.25	鸡蛋	6.25
动物明胶	5.55	整鸡蛋	6.25
乳及乳制品	6.38	蛋黄	6.12
酪蛋白	6.40	蛋白	6.32
人乳	6.37	坚果类	
小麦		巴西豆	5.46
全小麦粉	5.83	花生	5.46
麦糠麸皮	6.31	杏仁	5.18
麦胚芽	5.80	其他如核桃、榛子等	5.30
麦胚粉	5.70		
燕麦	5.83		
大麦、黑麦粉	5.83		
小米	6.31		
玉米	6.25		
大米及米粉	5.95	其他食物	6.25
豆类	6.25		
大豆	5.71		

FAO/WHO 1973

氨基酸 各种氨基酸的数值为测定数值。在本书中当食物蛋白质的含量与各种氨基酸含量之和的差在±5%之间时，认为可信。

碳水化合物 使用减法计算碳水化合物。计算公式为：

$$\text{碳水化合物} = 100 - (\text{水分} + \text{蛋白质} + \text{脂肪} + \text{灰分})$$

由于用减法计算的碳水化合物的值包含了水分、蛋白质、脂肪、灰分等指标实际分析测定过程中的误差，因此，计算结果有可能为负值。当结果为-5~0时，含量直接标为0。

膳食纤维 膳食纤维包括可溶的和不可溶的两个部分。结合分析方法，可溶部分有非纤维多糖、部分寡糖等；不可溶部分包括纤维素、半纤维素、木质素、角质和二氧化硅等。

脂肪和脂肪酸 基于分析方法，本书中食物脂肪的数值多是指粗脂肪的含量；各类脂肪酸数值是指每100克可食部中的含量，单位为g。

大多数食物的脂肪是一个混合体，包括甘油三酯、磷脂、固醇或糖体等一些非脂肪酸物质。由于这些成分并不能全部分解为脂肪酸，因此不能简单地将测定的全部脂肪酸数值的总和等同于食物中的脂肪总量。如植物油含有100%甘油三酯，其中95.6%可分解为脂肪酸，4.4%是甘油。所以对于甘油三酯来说，0.956即是其脂肪酸转化因子。其他形式脂肪的脂肪酸转化因子要低一些。

本书同样引用了英美食物成分表中有关“脂肪酸转化因子”，计算了每100克食物中的各类脂肪酸含量。

维生素A 维生素A有多种化学形式，每一种有不同的生物活性。为了计算总的生物活性，常常需要测定食物中不同形式的维生素A。通常用视黄醇当量（RE）来表示总的维生素A活性，包括视黄醇、β-胡萝卜素和其他类型的胡萝卜素。视黄醇当量的计算公式为：

$$\text{维生素A (RE)} = \text{视黄醇} + 1/6 \beta\text{-胡萝卜素} + 1/12 \text{其他类型的胡萝卜素}$$

本书中测定的胡萝卜素未能分型，计算中按照β-胡萝卜素计算即乘以1/6，如考虑生物利用率，计算的摄入量则有偏高的可能。

维生素E 维生素E一般有4种形式：α-生育酚、β-生育酚、γ-生育酚和δ-生育酚。不同形式的维生素E，其生物活性不同，利用率也不同。用α-生育酚（α-tocopherol, α-T）来表示总维生素E的活性。膳食中总α-TE = α-生育酚 + 0.5β-生育酚 + 0.1γ-生育酚 + 0.3三烯生育酚。1毫克的α-TE相当于1毫克的α-维生素E活性。

叶酸 天然食物中的叶酸含有一个或多个谷氨酸，膳食中的叶酸3/4是以多聚谷氨酸叶酸的形式存在，叶酸结构中的谷氨酸分子越多则吸收率越低。天然食物中叶酸的表达用“μg/100g”表示。1μg叶酸 = 1μg膳食叶酸当量（DFE）；而在叶酸强化食品或叶酸补充剂中添加的叶酸则不同，1μg天然食物DFE = 0.5μg补充剂中的叶酸 = 0.6μg强化食品中的叶酸含量。

其他非营养素成分 其他成分如皂苷、植物固醇、多糖、酚类等数据，依照引用的文献中描述的方法得到。

5 食物成分分析方法

本书中食物成分表中各种成分所使用的测定方法见表3。关于方法的详细说明，参见杨月欣、王光亚主编的《实用食物营养成分分析手册》一书。

表3 食物一般营养成分测定或计算方法

营养成分	英文名称	计量单位	测定或计算方法
水分	Water	g	重量法
能量	Energy	kcal / kJ	供能营养素 × 能量折算系数，并求和
蛋白质	Protein	g	蛋白质 = 总氮 × 蛋白质折算系数
脂肪	Fat	g	酸水解法、索氏提取法、罗高氏法
碳水化合物	Carbohydrate (CHO)	g	碳水化合物 = 100 - (水分 + 蛋白质 + 脂肪 + 灰分)
膳食纤维	Dietary fiber	g	中性洗涤剂方法、酶重量法
胆固醇	Cholesterol	mg	化学比色法、气相色谱法
灰分	Ash	g	重量法
维生素A	Vitamin A	μg RE	维生素A (μg RE) = 视黄醇 (μg) + 胡萝卜素 (μg) / 6 + $\frac{1}{12}$ 其他胡萝卜素 (μg)
胡萝卜素	Total carotene	μg	纸层析测定法
视黄醇	Retinol	μg	高效液相色谱法
维生素B ₁ (硫胺素)	Thiamin	mg	荧光测定法
维生素B ₂ (核黄素)	Riboflavin	mg	荧光测定法、微生物测定法
烟酸	Niacin	mg	微生物测定法
维生素C (抗坏血酸)	Ascorbic acid	mg	荧光测定法
维生素E	Vitamin E	mg	高效液相色谱法计算公式： $\alpha - TE = \alpha - \text{生育酚} + 0.5 \times \beta - \text{生育酚} + 0.1 \times \gamma - \text{生育酚} + 0.3 \times \text{三烯生育酚}$
叶酸	Folic acid	μg	微生物测定法
钙	Calcium	mg	原子吸收分光光度法
磷	Phosphorus	mg	722分光光度计法
钾	Potassium	mg	原子吸收分光光度法
钠	Sodium	mg	原子吸收分光光度法
镁	Magnesium	mg	原子吸收分光光度法
铁	Iron	mg	原子吸收分光光度法
锌	Zinc	mg	原子吸收分光光度法
硒	Selenium	μg	荧光测定法

续表

营养成分	英文名称	计量单位	测定或计算方法
铜	Copper	mg	原子吸收分光光度法
锰	Manganese	mg	原子吸收分光光度法
碘	Iodine	μg	碱灰化砷铈接触比色法

6 食物成分数据描述

6.1 可食部

“食部”栏中的数值表示某一食物中可食用部分占市品的百分比，用于计算食物可食部分的重量。计算1000克市品中营养成分的含量，可用下面的公式：

$$X = A \times 10 \times (EP/100)$$

其中 X：1000克市品中某营养素的含量

A：食物成分表中每100克可食部食物中该种营养素的含量

EP：食物成分表中可食部比例

6.2 单位

各种食物成分数据均为每100克可食部食物中的成分含量。书中所用计量单位如下（见表4）：

表4 数据计量单位说明

缩写	单位名称	缩写	单位名称
g	克	kcal	千卡
mg	毫克	kJ	千焦
μg	微克		

6.3 符号

本书数据表达中所涉及的一些符号简列如下（见表5）：

表5 数据符号说明

符号	意义
—	未测定
Tr	微量
()	对食物性状的补充说明
[]	食物别名

6.4 备注

食物成分表中“备注”一栏标注了：拉丁文名、英文名称；食物的地区来源（指样品的采集地或产地）；文献出处；实验室分析的前处理方法。

6.5 索引

为方便读者，中文索引（汉语拼音）可查询页数和位置。


参考文献

1. 杨月欣. 中国食物成分表2002第二版. 北京: 北京大学医学出版社, 2000.
2. 杨月欣. 中国食物成分表2004. 北京: 北京大学医学出版社, 2005.
3. 杨月欣, 王光亚主编. 实用食物营养成分分析手册. 北京: 中国轻工业出版社, 2002.
4. Ahuja JKC, Gebhardt, Se, et al. New challenges for the national survey nutrient databases. *FASEB journal*, 16 (40), march 2002, A656.
5. Klensin JC. INFOODS Food Composition Data Interchange Handbook. Tokyo: The United Nations University, 1992.
6. Greenfield H, Southgate DAT. Food Composition Data: Production, Management and Use. London: Elsevier science, 1992.
7. <http://www.fao.org/infoods/>
8. <http://www.nal.usda.gov/fnic.foodcomp/>



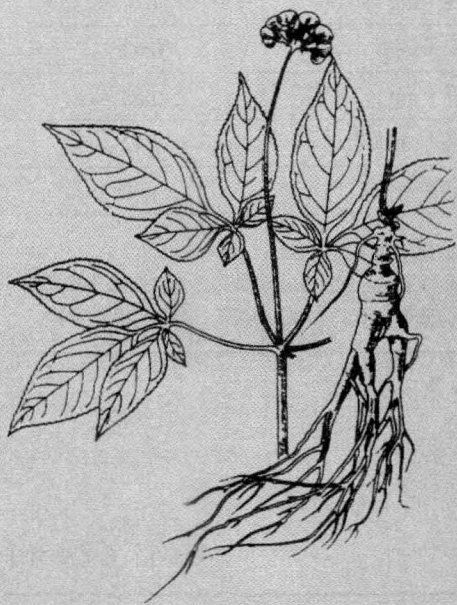
目 录

1	第一章 既是食品又是药品的物品成分表
91	第二章 可用于保健食品的物品成分表
199	第三章 新资源食品成分表
218	第四章 菌藻类食物成分表
267	第五章 常见花和花粉类原料成分表
288	第六章 果实和种子类成分表
333	第七章 根茎叶菜类原料成分表
416	第八章 畜禽滋补类成分表
465	第九章 水产、爬行、分泌滋补类成分表
附录	
525	原料查寻索引（按拼音排序）
535	新资源批准名单（2008—2012年）



第一章

既是食品又是药品的物品成分表



《既是食品又是药品的物品》仅指2002年卫生部51号文件第一个名单内容。既是食物也是药物的食品也称为“药食同源”食物。这里所包括的不是我国传统医学如《神农本草经》《食疗本草》甚至《本草纲目》等记载。

51号文件的名单中有87个食物，这里包括了其中77个（因为包括食物的不同类别，实际是82个食物）。按照拼音排序如下：八角茴香、白扁豆、白扁豆花、白果、白茅根、白芷、百合、薄荷、赤小豆、代代花、淡豆豉、淡竹叶、刀豆、丁香、阿胶、榧子、蜂蜜（槐花蜜，硬蜜）、茯苓、覆盆子、甘草、高良姜、葛根（甘葛，野葛）、枸杞子、荷叶、黑芝麻、花椒、槐花、槐米、黄精、火麻仁、藿香叶、鸡内金、姜（黄姜，子姜）、金银花、菊花（怀菊花）、菊苣（结球菊苣）、决明子、昆布、莱菔子、莲子、龙眼肉、芦根、罗汉果、马齿苋、麦芽、牡蛎、木瓜、胖大海、蒲公英叶、芡实、肉豆蔻、肉桂、桑葚、桑叶、沙棘、砂仁、山药、山楂、酸枣仁、乌梅、乌梢蛇、香薷、香橼、小茴香、小蓟、蕤白、杏仁（苦杏仁）、益智仁、薏苡仁、余甘子、鱼腥草、玉竹、郁李仁、枣（冬枣，黑枣，金丝小枣）、枳椇子、紫苏、紫苏子。

八角茴香

【大料，大茴香】

以每100克可食部计

可食部 (%) : 100		水分含量 (g) : 11.8		灰分含量 (g) : 3.4	
营养素	含量	营养素	含量	营养素	含量
能量及相关成分					
能量 (kJ/kcal)	1177/281	膳食纤维 (g)	43.0		
蛋白质 (g)	3.8	脂肪 (g)	5.6		
碳水化合物 (g)	75.4				
维生素					
维生素A (μg RE)	7	维生素B ₂ (mg)	0.28		
β-胡萝卜素 (μg)	40	烟酸 (mg)	0.90		
维生素B ₁ (mg)	0.12				
矿物质					
钙 (mg)	41	铁 (mg)	6.3		
磷 (mg)	64	锌 (mg)	0.62		
钾 (mg)	202	铜 (mg)	0.63		
钠 (mg)	14.7	锰 (mg)	7.42		
镁 (mg)	68	硒 (μg)	3.08		

备注

样品信息：英文名称：Fructus anisi stellati；原植物拉丁文名：Illicium verum Hook. f.

简要描述：为木兰科植物。秋冬二季果实由绿变黄时采摘，置沸水中略烫后干燥或直接干燥后应用。八角果实含有挥发油、茴香醚、茴香醛和茴香酮等。能很好地去除肉类的臭味，是烹饪必备调料。

白扁豆

以每100克可食部计

可食部 (%) : 100		水分含量 (g) : 19.4		灰分含量 (g) : 4.7	
营养素	含量	营养素	含量	营养素	含量
能量及相关成分					
能量 (kJ/kcal)	1185/283	膳食纤维 (g)	13.4		
蛋白质 (g)	19.0	脂肪 (g)	1.3		
碳水化合物 (g)	55.6				



续表

营养素	含量	营养素	含量
维生素			
维生素B ₁ (mg)	0.33	烟酸 (mg)	1.20
维生素B ₂ (mg)	0.11	α-维生素E (mg)	0.01
矿物质			
钙 (mg)	68	铁 (mg)	4.0
磷 (mg)	340	锌 (mg)	1.93
钾 (mg)	1070	铜 (mg)	0.52
钠 (mg)	1.0	锰 (mg)	1.31
镁 (mg)	163	硒 (μg)	1.17
必需氨基酸 (mg)			
赖氨酸	1252	苏氨酸	683
亮氨酸	1758	色氨酸	225
异亮氨酸	887	缬氨酸	1060
蛋氨酸	Tr	精氨酸	1410
苯丙氨酸	1052		
重要脂肪酸 (g)			
总脂肪酸	1.0	多不饱和脂肪酸	0.6
饱和脂肪酸	0.2	n-3脂肪酸	0.1
单不饱和脂肪酸	0.1	n-6脂肪酸	0.5

样品信息：英文名称：Hyacinth bean, white；原植物拉丁文名：Dolichos lablab L.

样品性状：干

简要描述：为豆科植物扁豆的干燥成熟种子。秋冬二季采收成熟果实，晒干，取出种子，再晒干。中国药典记载，扁豆健脾化湿、和中消暑。用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻、白带过多等。

备注

白扁豆花

以每100克可食部计

可食部 (%)：100

水分含量 (g)：8.3

灰分含量 (g)：8.4

营养素	含量	营养素	含量
能量及相关成分			
能量 (kJ/kcal)	1109/265	膳食纤维 (g)	35.9