

国家自然科学基金资助项目

食物成分表

(全国代表值)

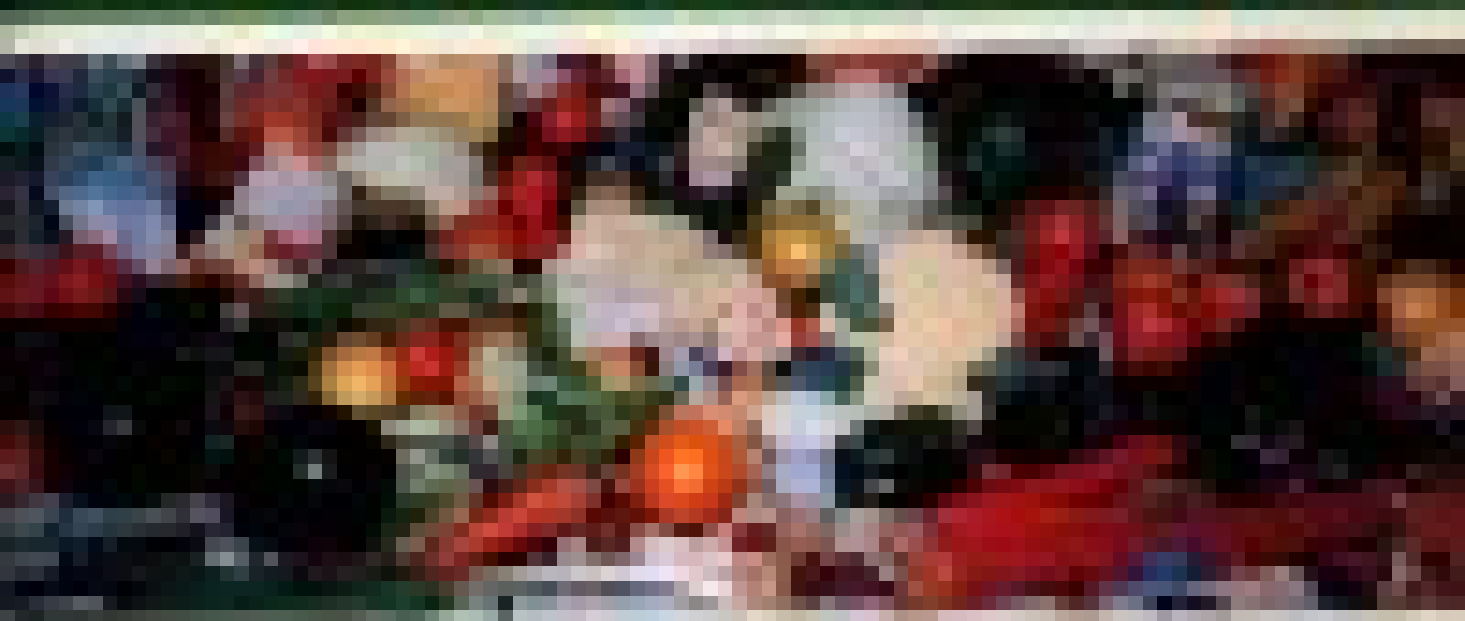


中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所 编著

中国疾病预防控制中心

食物成分表

（供营养师使用）



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

食 物 成 分 表

(全国代表值)

中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所 编著

(国家自然科学基金资助项目)

编 委

主 编 王 光 亚

主 审 沈 治 平

编审人员 王光亚 沈治平 范文洵 赵熙和 周兴汉

编写人员 曲 宁 李小林 赵忠林 李 晶 田立新

张 军 王国栋 曹玉梅 贾 毓

提供分析数据单位

中国预防医学科学院

营养与食品卫生研究所

北京市卫生防疫站

甘肃省卫生防疫站

山东省青岛医学院

福建省卫生防疫站

武汉市卫生防疫站

湖北省卫生防疫站

上海市卫生防疫站

安徽省卫生防疫站

浙江省卫生防疫站

浙江省医学科学院

河北省卫生防疫站

广东省食品卫生监督检验所

哈尔滨市卫生防疫站

陕西省卫生防疫站

河南省卫生防疫站

江苏省卫生防疫站

江西省分析测试研究所

内蒙古自治区卫生防疫站

重庆市卫生防疫站

人 民 卫 生 出 版 社

食 物 成 分 表

(全国代表值)

编 著: 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)
地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
印 刷: 北京市卫顺印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/16 印张: 12.25
字 数: 566 千字
版 次: 1991 年 8 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 版第 8 次印刷
印 数: 28 931—31 945
标准书号: ISBN 7-117-01560-8/R·1561
定 价: 18.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

食物是人类赖以生存的物质基础，随着科学技术的发展，人们对于食物中所含各种营养素及其在体内的作用的认识不断深化。膳食构成不仅对人体的生长发育、体质强弱、工作效能以及延年益寿等产生重要影响，而且也与某些慢性疾病的发生和发展有密切的联系。因此，加强营养指导，向人们提供合理的膳食结构，以改善生活质量，提高全民族的身体素质，是我们营养卫生工作的一项重要任务。

食物营养成分是营养工作不可缺少的基本要素，是了解人群的营养状况、评价膳食的营养质量、设计和实施营养改进计划必不可少的依据。随着我国人民生活水平的提高和社会经济的发展，营养科学已为愈来愈多的人们所重视，并广泛应用到与人民生活密切相关的许多生产领域。科学的分析测定食物营养成分不仅为卫生预防保健工作所必需，也是农业、食品工业、商业等部门发展食物生产、加工、优化和改进国民食物结构的重要依据，同时也是广大群众科学合理选择食物的指南。

新编制的《食物成分表》是中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所会同 15 个省、自治区、及北京、上海二个直辖市的有关单位协作完成的一项重要科研成果，具有较高的科学水平和现代营养学水平，它的出版将对我国营养事业的发展起到积极推动作用。



前 言

食物的营养成分是营养工作不可缺少的基本资料。要了解和改善一个地区人民的营养状况，一个先决条件就是要知道当地居民所吃食物的各种营养素含量。如果没有这些数据，膳食调查记录就无法计算，膳食的营养质量就无从评价，营养改进计划也就无法实施。现代科学技术的发展和社会的进步，促使营养科学渗透到许多有关学科领域和业务部门，并且日益紧密地互相结合起来。随着我国人民生活水平的提高及物质文明和精神文明建设的需要，食物营养成分不仅为医疗卫生工作所必需，也是农业、食品工业、商业等部门共同制订食物结构的重要依据，以及广大人民群众合理选择食物的指南。调整食物结构应以营养科学为指导，以保证人民身体健康为主要目的。有了较精确的食物营养成分数据，就能更好地计划各类食品生产，较为科学地指导食品加工及居民的食品消费，使食品的生产 and 消费更符合增进人民体质的需要。

各种食物的营养素含量常因品种、土壤、气候、成熟度和加工处理等因素的影响而有较大的差异。所以，许多国家的营养科学工作者都针对本国食物生产的特点，研制各自国家的食物成分表，作为评定食物营养价值及改进人民营养状况的依据。我所的前身——中央卫生研究院营养学系于1952年编制出版了我国第一部比较完整的《食物成分表》，先后经过两次修订，内容不断得到补充，它对推动我国营养工作起到极为重要的作用。但是，由于受到当时许多条件的限制，该表的内容，无论是食物品种还是营养素项目，均已不能适应当代营养工作的需要，编制一本具有现代科学水平的《食物成分表》已成为我国营养科学发展的一项迫切任务。

为了推动全国食物成分测定工作及进行编制新食物成分表的前期准备，我所曾先后于1984年及1985年召开两次全国性食物分析工作研讨会，征求各地对食物分析工作的意见，并对成立全国食物分析协作组进行酝酿。经过协商和讨论，决定由我所牵头，负责全国食物分析的组织和领导工作。1986年我所食物化学研究室主任王光亚同志及研究员沈治平同志向国家自然科学基金委员会申请“我国食物营养成分的研究”科研项目并获得批准，其主要研究成果是编制具有较高科学水平的《食物成分表》，这就推动了全国食物营养成分测定工作协作组的形成。1986年和1987年我所开办了两次统一测定方法和采样步骤的学习班，为各地开展食物营养成分测定工作的技术准备打下比较坚实的基础。各协作单位所用标准试剂均由我所统一分发，分析样品的采集和制备均按照我所拟订的要求选择有代表性的食物进行，食物营养成分的测定均采用现代先进分析方法和仪器，或国际通用的经典方法，并且通过标准参考物的质量控制考核后才进行正式测定工作。用这样严格程序和步骤加以规范就可能较好地保证所得食物分析数据达到具有可靠性、可比性和代表性的要求。

参加本《食物成分表》营养成分测定工作的单位遍布15个省、自治区及北京、上海二个直辖市，科学技术人员通过各种渠道争取科研经费，以献身于我国营养事业的高尚精神克服重重困难，出色地完成了各省的分析测试工作，并将所得结果经整理后汇集我所，使这本《食物成分表》的编制工作得以顺利完成。本表的研制得到国家自然科学基金委员会的资助暨卫生部卫生监督司的关心与经费支持；本所顾问于若木同志十分关心这项工作的进行，并为此争取到“健力宝”饮料集团的资助；中国食品工业协会亦以科研合同形式给予无偿的科研资助费。没有他们的关心和经费支持，要按期完成本表的编制工作是不可能的，在此一并表示衷心的感谢。

这本《食物成分表》包括了28大类，1358种食物的26种营养素含量，456种食品的氨基酸含量，356种食品的脂肪酸含量和400种食品的胆固醇含量。在食物项目和营养素种类方面都填补了我国食物成分的许多空白，为更全面地评价各类食物的营养价值提供科学依据。本书共分二本，第一本为全国食物成

分代表值，将各地分析数据按一定要求计算而得，供全国营养工作使用，第二本为各地食物成分的汇编，列出各省、自治区、市的食物分析数据，供查阅各地食物成分之用。由于编者水平有限，本表可能还存在某些不足之处，希望广大读者在使用过程中提出宝贵意见，以便于再版时修订，使本表的内容和形式更趋完善，更符合实际工作的需要。

中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所

1991年2月

《食物成分表》说明

地区 “地区”栏内的名称，主要是指采集食物样品的地区，即食物的产地，但也有指食物分析工作执行的地区。如营养与食品卫生研究所采集的北京市粮店出售的粮食和肉类加工厂的猪肉等均无法查明产地，但这些食品是当地群众的主要食品，因而也包括在采样范围内。

食部 在“食部”栏内所列的数字，是分析工作者按照当地的烹调 and 饮食习惯，把从市上购来的样品（简称市品）去掉不可食的部分之后，所剩余的可食部分，简称“食部”。列出食部是为了便于计算市品1kg（或其他零售单位）的营养素含量。按照下列公式计算各种营养素含量。

$$X = A \times 10 \times \frac{\text{食部}}{100}$$

X：市品1kg的该项营养素的含量。

A：表中食部100g的该项营养素含量的数值。

食部：食部栏内的数字。

10：折合每1kg市品的计算系数。

市品的食部不是固定不变的，它会因食物的运输、贮藏和加工处理不同而有改变。因此每当认为食部的实际情况和表中食部栏内所列数字有较大出入时，可以自己进行实际测量食部的量。

食物成分 表中所列各种成分的数字，是3次采样所制成的分析试样，经平行测定的平均值。同一食物在一个地区内分3个不同点采样，每份1500g，如单个样品重量大于500g，采3个以上样品。名特产食品在产地取样。采样和样品处理方法按营养与食品卫生研究所编著的“食物营养成分测定方法”中的规定操作。

植物类食物，因品种、栽培和收获季节、成熟程度、气候、水土和肥料的差异以及运输、贮藏过程中的变化等因素都会影响其营养素的含量。因此采样一般在植物采摘期采新鲜样品，各地区采集当地产的食物品种。

动物类食物，特别是猪、牛、羊、鸡、鸭等人工饲养的家畜，动物的品种、饲料、生活环境，屠宰时的年龄和体重以及屠宰后冷藏的温度和时间等因素，都会影响其体成分和营养素含量。

在看到各地区同样食物的某些成分的差异时，需考虑上述因素。为此我们将此新编的《食物成分表》分为两册。第一册为“全国代表值”。系将各地分析的同品种食物中的营养素含量作慎重的判断，去除特异数据后求平均值和标准差，凡在二个标准差之内的数值皆合并求平均值，此均值即为代表值。但如果该食物仅属某一地区所特有，或分析数据仅来自一个地区，则此数值即为代表值。第二册为“全国分省值”。其数据代表当地食物的营养素含量，按各协作单位报来的数据列出。编者参考了国内外有关食物成分的材料，在编制中考虑某些数据可疑或不合理经同意而删去。

〔一般营养成分〕 本表所列每种食品均测定了一般营养成分，其中有些营养素的折算因子如下：热能：按蛋白质和碳水化合物每克乘4千卡，脂肪乘9千卡。1千卡=4.184千焦耳。

〔蛋白质〕 表中“蛋白质”栏内的数字一般是把测定的总氮量乘以6.25得出的（蛋白质的氮含量一般为16%， $100/16=6.25$ ）。食物中总氮量的绝大部分属于蛋白质，但也有一部分是非蛋白质氮。因此用上述计算方法得出的蛋白质数字应被称为“粗蛋白质”，一般简称为“蛋白质”。

为了较精确计算蛋白质的含量，根据美国、英国和日本所采用的蛋白质折算因子规定了本“表”统一使用的折算因子，列表如下：

〔碳水化合物〕 由减差法计算出碳水化合物之量。 $100 - (\text{水分} + \text{蛋白质} + \text{脂肪} + \text{膳食纤维} + \text{灰分}) = \text{碳水化合物}$ 。

〔膳食纤维〕 为中性洗涤剂方法测定之不可溶性纤维，它包括纤维素、半纤维素、木质素、角质等成分。

B: 氨基酸	27类	456食物品种
C: 脂肪酸	21类	356食物品种
D: 胆固醇	13类	400食物品种

食物成分测定方法简介

1. 水分：重量法。一般食物以常压烘干法（105℃）定量测定，含糖量多的食物用减压低温（50℃～60℃）烘干法测定。水分中包括少量芳香油、醇及有机酸等物质。

2. 蛋白质：以粗蛋白表示。以凯氏微量定氮法（Kjeldahl法）测定总氮量，再乘一定的数值（转换系数，一般用6.25）即为蛋白质质量。

3. 脂肪：索氏提取法及酸水解法。以粗脂肪表示。以索氏（Soxhlet）抽提法为主，以有机溶剂提取脂肪。将溶剂蒸发后，其残留物的重量即为粗脂肪。其中尚含有游离脂肪酸、蜡、磷脂、固醇、松脂及色素等脂溶性物质。加工食品用酸水解法。牛奶中脂肪测定用罗高氏法（Rose Goffieb）。

4. 碳水化合物：由计算得出。碳水化合物 = 100 - (水分 + 蛋白质 + 脂肪 + 灰分 + 膳食纤维)。

5. 无机元素：原子吸收分光光度法及发射光谱法。食物样品用酸消化后稀释至一定浓度。用原子吸收分光光度法测定钙、铜、铁、镁、锰、锌。用发射光谱法测定钾和钠。无机磷用钼蓝比色法测定，酸消化的样品液中加入钼酸铵后形成的化合物被对氢醌和亚硫酸钠还原生成蓝色的钼蓝用比色法定量。硒用荧光分光光度法测定，样品经酸消化，使硒氧化为 Se^{+4} ，与2,3-二氨基萘生成苯并芘硒脑。此化合物的荧光用激发光波长376nm及发射光波长520nm测定。

6. 灰分：重量法。食物中的有机质经烧灼氧化后，残余物即灰分。灰分又称无机盐，主要为钾、钠、钙、镁、铁、硫、磷、硅及其他微量元素。

7. 膳食纤维（不可利用的碳水化合物）：中性洗涤剂方法。用膳食纤维代替“粗纤维”的测定方法。本方法测定的膳食纤维又称植物细胞壁，它包括纤维素、半纤维素、木质素、角质和二氧化硅等。此种膳食纤维不被人体消化道的酶所消化，也不被中性洗涤剂溶解。

植物性食物样品过20~30目筛在中性洗涤剂中经煮沸消化60分钟后剩余的残渣经 α -淀粉酶水解去除淀粉。然后用水及丙酮洗涤残渣，经110℃烘干后称重即为膳食纤维。本方法测出的膳食纤维含有部分灰分。

8. 热能：计算食物中热能的换算系数按每克蛋白质：脂肪：碳水化合物分别为4:9:4千卡计算。计算单位用千卡（kcal）和千焦耳（kJ）两种方式表示。

$$1 \text{ 千卡} = 4.184 \text{ 千焦耳}$$

9. 维生素：包括水溶性和脂溶性共7种维生素。

水溶性维生素

(1) 硫胺素（维生素 B_1 ）：荧光测定法。这是一个经典的测定方法，至今仍为国际上公认和使用的测定方法。

食物样品中的硫胺素经酸和酶水解为游离的硫胺素，在碱性铁氰化钾溶液中被氧化成噻嘧色素，在紫外线照射下，噻嘧色素产生荧光，此荧光强度与该色素量成正比。样品中干扰荧光测定的杂质经人造浮石去除。用荧光分光光度计测定，激发光波长365nm，发射光波长435nm。

(2) 核黄素（维生素 B_2 ）：荧光测定法。食物样品中的核黄素经酸和酶水解游离后，在440~500nm光波照射下发荧光，此荧光强度与核黄素浓度成正比。样品中荧光干扰杂质用硅镁吸附剂去除。用荧光分光光度计测定，激发光波长440nm，发射光波长525nm。本方法在测定含核黄素量低的样品时其结果与微生物法比较有偏高或偏低现象。必要时用微生物法核对。

(3) 核黄素（维生素 B_2 ）：微生物测定法。核黄素是酪乳酸杆菌（*Lactobacillus casei*简称L.C.）生长所必需的营养素之一。L.C.在一定的培养基及生长条件下，其代谢产物——乳酸的产量与培养基中的核黄素浓度成正比。食物样品经酸和酶水解释放出游离核黄素。将稀释的样品测定液与培养基共同高压灭菌后，接种L.C.菌种，在37℃±0.5℃培养72±12小时后用0.1当量氢氧化钠滴定产酸量，由标准曲线定

量计算样品中核黄素的含量。

(4) 烟酸 (维生素PP 又称尼克酸): 微生物测定法。此维生素包括烟酸和烟酰胺。利用阿拉伯乳酸菌 (*Lactobacillus Arabinosus* 17-5, ATCC8014) 生长不可缺少烟酸的原理, 利用它生长代谢产物——乳酸的产量来测定样品中烟酸及其酰胺的含量。用 1 当量硫酸水解食物样品, 测出的烟酸为总量, 其中包括一部份“结合型”烟酸, 这种型式的烟酸在人体内不被利用。因此测出值高于生理利用值。谷类含有此种“结合型”尼克酸, 应予以考虑。

(5) 抗坏血酸 (维生素C), 荧光测定法。本方法测定食物样品中总抗坏血酸含量, 包括还原型和脱氢型抗坏血酸。样品中还还原型抗坏血酸经活性炭氧化为脱氢型, 然后与邻苯二胺反应生成有荧光的喹喔啉 (Quinoxaline)。此化合物经紫外线照射产生荧光。荧光强度与脱氢抗坏血酸的浓度成正比。激发光 350nm, 发射光 430nm。

脂溶性维生素

(1) 胡萝卜素: 纸层析测定法。食物中的胡萝卜素及其他色素被丙酮和石油醚提取, 以石油醚做扩展剂进行纸上层析。胡萝卜素移动速度最快, 可将其与其他色素分离。用比色法或薄层扫描法定量测定, 测定用波长为 450nm。

(2) 维生素A和E: 高效液相色谱法。样品中的维生素A及维生素E (视黄醇和生育酚——alpha, beta + gamma, delta 生育酚) 经皂化及提取后, 将其不可皂化部份提取至有机溶剂中, 用高效液相色谱仪 C_{18} 反相柱, 分离内标准, 维生素A与三种不同活性型 (α , $\beta + \gamma$, δ 型) 的生育酚由紫外检测器定量测定。用内标准定量法由微型计算机 (微处理机) 自动计算结果及绘制色谱图。此方法可同时分离和测定样品中所含的视黄醇和 alpha, beta + gamma (此两型不能分开) 及 delta 型生育酚。

10. 氨基酸: 包括必需氨基酸和非必需氨基酸共 18 种。氨基酸自动分析仪或高效液相色谱仪 (柱前或柱后衍生法) 测定法及荧光分光光度计法。

(1) 十六种氨基酸的测定: 氨基酸自动分析仪法。食物蛋白质经盐酸水解成为游离氨基酸后用离子交换层析的原理将各种氨基酸分离和洗脱。被洗脱的各种氨基酸与茚三酮产生颜色反应并由分光光度计自动定量测定各个氨基酸的含量。一份水解液可同时测定天门冬氨酸、组氨酸、赖氨酸、精氨酸、苏氨酸、丝氨酸、谷氨酸、脯氨酸、甘氨酸、丙氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、酪氨酸和苯丙氨酸。

(2) 胱氨酸的测定: 过甲酸氧化, 氨基酸自动分析仪法。胱氨酸易被盐酸水解破坏。为此改用过甲酸氧化法将蛋白质中的胱氨酸和半胱氨酸氧化成半胱磺酸, 然后在氨基酸自动分析仪上测定, 与标准半胱磺酸比较计算其含量。

(3) 色氨酸的测定: 荧光分光光度法。食物蛋白质中的色氨酸易被酸分解, 因此改用碱水解蛋白质, 直接测定色氨酸天然荧光, 色氨酸在 pH11 的溶液中呈较强的荧光, 用激发光波长 280nm, 发射光波长 360nm, 测色氨酸的荧光强度。由标准曲线计算样品中色氨酸含量。

11. 脂肪酸: 气相色谱分析法。脂肪含有多种饱和及非饱和脂肪酸。将样品中的脂肪提出后, 取一定量在室温条件下, 用氢氧化钾—甲醇使之甲酯化。取甲酯化的样品液, 用氮气浓缩进行气相色谱分离和定量测定。气相色谱分析条件: 氢火焰离子化检测器; 玻璃色谱柱 2m × 4mm 或 3m × 4mm, 担体为 80~100 目酸洗 Chromosorb w 涂以 8% 或 10% (W/W) 二乙二醇琥珀酸酯 (DEGS); 柱温 190°C。样品的脂肪中各脂肪酸组分的浓度与微处理机上的相应色谱峰的峰面积成线性关系。由微机用面积归一化法自动计算峰面积与百分数并打印出色谱峰图。

12. 胆固醇: 比色法。固醇类化合物与酸作用, 经脱水后生成双键而产生颜色。用硫酸铁铵试剂作显色剂, 显色灵敏稳定。

不同类型的样品经提取出油脂或直接测定样品中胆固醇。由胆固醇标准曲线计算样品中胆固醇含量。

目 录

表一 食物一般营养成分	(2)	(二十五) 淀粉类及制品	(56)
(一) 谷类及制品	(2)	(二十六) 调味品类	(56)
(二) 干豆类及制品	(4)	(二十七) 药用食物类	(58)
(三) 鲜豆类	(8)	(二十八) 杂类	(60)
(四) 根茎类及制品	(10)	表二 食物的氨基酸	(62)
(五) 嫩茎、叶、苔、花类	(12)	表三 食物的脂肪酸	(90)
(六) 瓜类	(14)	表四 食物的胆固醇	(106)
(七) 茄果类	(16)	附录一 转载1981年版《食物成分表》		
(八) 咸菜类	(16)	的数据	(114)
(九) 菌藻类	(18)	(一) 食物的一般营养成分	(114)
(十) 鲜果及干果类	(20)	(二) 发酵豆制品的维生素 B ₁₂ 含量	(120)
(十一) 坚果类	(26)	(三) 野菜的成分	(120)
(十二) 畜肉类及制品	(28)	(四) 食物的碘含量	(126)
(十三) 禽肉类及制品	(32)	(五) 食盐的碘含量	(126)
(十四) 乳类及制品	(36)	(六) 食物经过烹调后维生素含量的		
(十五) 婴儿配方食品及辅助食品	(36)	保存率	(127)
(十六) 蛋类及制品	(38)	一、谷类食品	(127)
(十七) 鱼类	(38)	二、蔬菜类食品	(128)
(十八) 软体动物类	(42)	三、动物类食品	(129)
(十九) 虾蟹类	(44)	附录二 推荐的每日膳食中营养素供给量 (中国		
(二十) 油脂类	(44)	营养学会1988年10月修订)	(130)
(二十一) 糕点及小吃类	(46)	附录三 一般食物的普通名称和科学名		
(二十二) 茶及饮料	(50)	称对照表	(136)
(二十三) 酒类	(52)	附录四 野菜的普通名称和科学名称		
(二十四) 糖及制品	(54)	对照表	(146)
		食物名称索引	(148)

表一 食物一般营养成分

分 类 目 录

(一) 谷类及制品·····	2	(十五) 婴儿配方食品及辅助食品·····	36
(二) 干豆类及制品·····	4	(十六) 蛋类及制品·····	38
(三) 鲜豆类·····	8	(十七) 鱼类·····	38
(四) 根茎类及制品·····	10	(十八) 软体动物类·····	42
(五) 嫩茎、叶、苔、花类·····	12	(十九) 虾蟹类·····	44
(六) 瓜类·····	14	(二十) 油脂类·····	44
(七) 茄果类·····	16	(二十一) 糕点及小吃类·····	46
(八) 咸菜类·····	16	(二十二) 茶及饮料·····	50
(九) 菌藻类·····	18	(二十三) 酒类·····	52
(十) 鲜果及干果类·····	20	(二十四) 糖及制品·····	54
(十一) 坚果类·····	26	(二十五) 淀粉类及制品·····	56
(十二) 畜肉类及制品·····	28	(二十六) 调味品类·····	56
(十三) 禽肉类及制品·····	32	(二十七) 药用食物类·····	58
(十四) 乳类及制品·····	36	(二十八) 杂类·····	60

表一 食物一

(一)谷类

编码	食物名称	地区	食部 %	能 量 (kJ)(kcal)	水分 (g)	蛋白 质 (g)	脂肪 (g)	膳食 纤维 (g)	碳水 化物 (g)	灰分 (g)	胡萝 卜素 (μg)	
A 01001	大黄米〔黍〕		100	1460	349	11.3	13.6	2.7	3.5	67.6	1.3	—
A 01002	大麦〔元麦〕		100	1284	307	13.1	10.2	1.4	9.9	63.4	2.0	—
A 01003	稻谷〔早粳〕		64	1502	359	10.2	9.9	2.2	1.4	74.8	1.5	—
A 01004	稻米〔大米〕		100	1448	346	13.3	7.4	0.8	0.7	77.2	0.6	—
A 01005	稻米〔粳, 特级〕		100	1397	334	16.2	7.3	0.4	0.4	75.3	0.4	—
A 01006	稻米〔粳, 标一〕		100	1435	343	13.7	7.7	0.6	0.6	76.8	0.6	—
A 01007	稻米〔粳, 标二〕	北京	100	1456	348	13.2	8.0	0.6	—	77.7	0.5	—
A 01008	稻米〔粳, 标三〕	北京	100	1443	345	13.9	7.2	0.8	0.4	77.2	0.5	—
A 01009	稻米〔粳, 标四〕	北京	100	1448	346	13.1	7.5	0.7	0.7	77.4	0.6	—
A 01010	稻米〔早粳, 特等〕		100	1448	346	12.9	9.1	0.6	0.7	76.0	0.7	—
A 01011	稻米〔早粳, 标一〕		100	1469	351	12.3	8.8	1.0	0.4	76.8	0.7	—
A 01012	稻米〔早粳, 标二〕	福建 福州	100	1443	345	13.7	9.5	1.0	0.5	74.6	0.7	—
A 01013	稻米〔晚粳, 特〕	福建 福州	100	1431	342	14.0	8.1	0.3	0.2	76.7	0.7	—
A 01014	稻米〔晚粳, 标一〕〔晚粳米〕		100	1443	345	13.5	7.9	0.7	0.5	76.8	0.6	—
A 01015	稻米〔晚粳, 标二〕〔晚粳米〕	福建 福州	100	1435	343	14.2	8.6	0.8	0.4	75.3	0.7	—
A 01016	稻米〔粳〕〔机米〕		100	1452	347	12.6	7.9	0.6	0.8	77.5	0.6	—
A 01017	稻米〔优标〕	广东 番禺	100	1460	349	12.8	8.3	1.0	0.5	76.8	0.6	—
A 01018	稻米〔粳, 标一〕		100	1448	346	13.0	7.7	0.7	0.6	77.3	0.7	—
A 01019	稻谷〔红〕	江西 奉新	64	1439	344	13.4	7.0	2.0	2.0	74.4	1.2	—
A 01020	稻米〔香大米〕	山东 曲阜	100	1448	346	12.9	12.7	0.9	0.6	71.8	1.1	—
A 01021	方便面		100	1975	472	3.6	9.5	21.1	0.7	60.9	4.2	—
A 01022	麸皮	甘肃 临夏	100	920	220	14.5	15.8	4.0	31.3	30.1	4.3	120
A 01023	高粱米		100	1469	351	10.3	10.4	3.1	4.3	70.4	1.5	—
A 01024	挂面〔赖氨酸〕		100	1452	347	11.9	11.2	0.5	0.2	74.5	1.7	—
A 01025	挂面〔标准粉〕		100	1439	344	12.4	10.1	0.7	1.6	74.4	0.8	—
A 01026	挂面〔精白粉〕		100	1452	347	12.7	9.6	0.6	0.3	75.7	1.1	—
A 01027	谷子〔龙谷〕	黑龙江 哈尔滨	100	1602	383	—	10.9	—	3.1	84.8	1.2	—
A 01028	黑米〔稻米〔紫〕〕	北京	100	1393	333	14.3	9.4	2.5	3.9	68.3	1.6	—
A 01029	花卷	湖北 武汉	100	908	217	45.7	6.4	1.0	—	45.6	1.3	—
A 01030	黄米		100	1431	342	11.1	9.7	1.5	4.4	72.5	0.8	—
A 01031	煎饼	山东 济南	100	1394	333	6.8	7.6	0.7	9.1	74.7	1.1	—
A 01032	烤麸	上海	100	506	121	68.6	20.4	0.3	0.2	9.1	1.4	—
A 01033	苦荞麦粉		100	1272	304	19.3	9.7	2.7	5.8	60.2	2.3	—
A 01034	烙饼〔标准粉〕	北京	100	1067	255	36.4	7.5	2.3	1.9	51.0	0.9	—
A 01035	馒头〔蒸, 标准粉〕	北京	100	975	233	40.5	7.8	1.0	1.5	48.3	0.9	—
A 01036	馒头〔蒸, 富强粉〕	北京	100	870	208	47.3	6.2	1.2	1.0	43.2	1.1	—
A 01037	面筋〔水〕〔水面筋〕		100	586	140	63.5	23.5	0.1	0.9	11.4	0.6	—
A 01038	面筋〔油〕〔油面筋〕		100	2050	490	7.1	26.9	25.1	1.3	39.1	0.5	—
A 01039	面条〔富强粉〕〔切面〕	北京	100	1192	285	29.2	9.3	1.1	0.4	59.5	0.5	—
A 01040	面条〔干〕	广东	100	1483	355	10.5	11.0	0.1	0.2	77.5	0.7	—
A 01041	面条〔煮, 富强粉〕	北京	100	456	109	72.6	2.7	0.2	0.1	24.2	0.2	—
A 01042	面条〔虾蓉面〕		100	1795	429	6.1	8.5	15.1	3.6	64.7	2.0	—
A 01043	面条〔标准粉〕〔切面〕	北京	100	1172	280	29.7	8.5	1.6	1.5	58.0	0.7	—
A 01044	米饭〔蒸, 粳米〕	北京	100	477	114	71.1	2.5	0.2	0.4	25.6	0.2	—
A 01045	米饭〔蒸, 粳米〕	北京	100	490	117	70.6	2.6	0.3	0.2	26.0	0.3	—
A 01046	米粉〔干, 细〕	福建 莆田	100	1448	346	12.3	8.0	0.1	0.1	78.2	1.3	—
A 01047	米粉〔排米粉〕	广东	100	1485	355	10.7	7.4	0.1	0.3	81.2	0.3	—
A 01048	米粥〔粳米〕	北京	100	192	46	88.6	1.1	0.3	0.1	9.8	0.1	—
A 01049	糜子〔带皮〕	甘肃 民勤	100	1456	348	9.4	10.6	0.6	—	75.1	4.3	—
A 01050	糜子米〔炒米〕	内蒙古	100	1565	374	7.6	8.1	2.6	1.0	79.5	1.2	—

般营养成分

及制品

视黄醇当量 (μg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	维生素总E (mg)	维生素 α E (mg)	维生素 $\beta+\gamma$ E (mg)	E δ E (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
—	0.30	0.09	1.4	1.79	0.87	0.53	0.39	201	1.7	30	116	5.7	1.50	3.05	0.57	244	2.31
—	0.43	0.14	3.9	1.23	1.23	—	—	49	—	66	158	6.4	1.23	4.36	0.63	381	9.80
—	0.14	0.05	5.0	0.25	0.04	0.15	0.06	214	1.6	13	—	5.1	2.73	2.73	0.25	257	1.84
—	0.11	0.05	1.9	0.46	—	—	—	103	3.8	13	34	2.3	1.29	1.70	0.30	110	2.23
—	0.08	0.04	1.1	0.76	0.33	0.20	0.23	58	6.2	24	25	0.9	1.00	1.07	0.26	80	2.49
—	0.16	0.08	1.3	1.01	0.39	0.62	—	97	2.4	11	34	1.1	1.36	1.45	0.19	121	2.50
—	0.22	0.05	2.6	0.53	0.39	0.14	—	78	0.9	3	20	0.4	0.77	0.89	0.28	99	6.40
—	0.33	0.03	3.6	0.38	0.30	—	—	78	1.3	5	—	0.7	0.89	0.93	0.28	108	5.40
—	0.14	0.05	5.2	0.39	0.28	0.11	—	106	1.6	4	20	0.7	1.07	0.97	0.26	123	4.87
—	0.13	0.03	1.6	—	—	—	—	108	1.3	6	42	0.9	1.30	1.54	0.40	141	2.07
—	0.16	0.05	2.0	—	—	—	—	124	1.9	10	57	1.2	1.21	1.59	0.23	141	2.05
—	0.20	0.09	3.0	—	—	—	—	171	0.8	6	79	1.0	1.84	1.89	0.55	192	1.82
—	0.09	0.10	1.5	—	—	—	—	107	0.8	6	28	0.7	0.89	1.50	0.23	104	1.56
—	0.17	0.05	1.7	0.22	0.06	0.16	—	112	1.5	9	53	1.2	1.11	1.52	0.16	140	2.83
—	0.18	0.06	2.6	—	—	—	—	146	0.9	6	60	2.8	1.05	1.89	0.20	141	2.26
—	0.09	0.04	1.4	0.54	0.43	0.11	—	109	1.7	12	28	1.6	1.27	1.47	0.29	112	1.59
—	0.13	0.02	2.6	—	—	—	—	64	1.2	8	13	0.5	1.02	1.60	0.30	85	6.90
—	0.15	0.06	2.1	0.43	0.43	—	—	89	2.7	7	33	1.3	1.00	1.46	0.23	146	3.80
—	0.15	0.03	5.1	0.19	0.19	—	—	220	22.0	—	—	5.5	3.20	3.29	0.35	—	3.12
—	—	0.08	2.6	0.70	0.39	0.11	0.20	49	21.5	8	12	5.1	1.75	0.69	0.52	106	4.60
—	0.12	0.06	0.9	2.28	2.01	0.27	—	134	1144.0	25	38	4.1	0.79	1.06	0.29	80	10.49
20	0.30	0.30	12.5	4.47	—	—	—	862	12.2	206	382	9.9	10.85	5.98	2.03	682	7.12
—	0.29	0.10	1.6	1.88	1.80	0.08	—	281	6.3	22	129	6.3	1.22	1.64	0.53	329	2.83
—	0.18	0.03	2.5	—	—	—	—	109	292.8	26	48	2.3	0.81	0.87	0.33	137	14.28
—	0.19	0.04	2.5	1.11	0.21	0.90	—	157	15.0	14	51	3.5	1.28	1.22	0.44	153	9.90
—	0.20	0.04	2.4	0.88	0.62	0.18	0.08	122	110.6	21	48	3.2	0.68	0.74	0.40	112	11.13
—	0.42	0.17	0.6	3.30	—	—	—	—	—	—	—	—	1.01	2.89	0.63	282	2.90
—	0.33	0.13	7.9	0.22	—	0.22	—	256	7.1	12	147	1.6	1.72	3.80	0.15	356	3.20
—	微	0.02	1.1	—	—	—	—	83	95.0	19	12	0.4	—	—	0.09	72	6.17
—	0.09	0.13	1.3	4.61	—	3.24	1.37	—	3.3	—	—	—	0.23	2.07	0.90	—	—
—	0.10	0.04	0.2	—	—	—	—	117	85.5	9	86	7.0	0.75	1.62	0.41	320	3.75
—	0.04	0.05	1.2	0.42	0.24	0.18	—	25	230.0	30	38	2.7	0.73	1.19	0.25	72	—
—	0.32	0.21	1.5	1.73	0.90	0.83	—	320	2.3	39	94	4.4	1.31	2.02	0.89	244	5.57
—	0.02	0.04	—	1.03	0.30	0.73	—	141	149.3	20	51	2.4	1.15	0.94	0.15	146	7.50
—	0.05	0.07	—	0.86	0.35	0.51	—	129	165.2	18	39	1.9	1.27	1.01	0.14	136	9.70
—	0.02	0.02	—	0.09	—	0.09	—	146	165.0	58	20	1.7	0.29	0.40	0.05	78	7.20
—	0.10	0.07	1.1	0.65	0.35	0.30	—	69	15.0	76	26	4.2	0.86	1.76	0.19	133	1.00
—	0.03	0.05	2.2	7.18	5.98	0.80	0.40	45	29.5	29	40	2.5	1.28	2.29	0.50	98	22.80
—	0.18	0.04	2.2	—	—	—	—	102	1.5	24	29	2.0	0.56	0.83	0.14	92	17.30
—	0.28	0.05	2.7	—	—	—	—	100	60.9	8	42	9.6	0.72	1.50	0.22	142	7.78
—	—	0.01	1.8	—	—	—	—	15	26.9	4	10	0.5	0.20	0.21	0.04	25	0.20
—	—	0.01	2.8	1.22	1.22	—	—	101	304.2	17	24	2.0	—	—	0.45	92	9.39
—	0.35	0.10	3.1	0.47	—	0.47	—	161	3.4	13	61	2.6	1.35	1.07	0.20	142	0.40
—	0.02	0.03	1.7	—	—	—	—	21	1.7	6	10	0.3	0.31	0.47	0.04	—	—
—	—	0.03	2.0	—	—	—	—	39	3.3	7	20	2.2	0.85	1.36	0.08	62	0.40
—	0.03	—	0.2	—	—	—	—	43	5.9	—	23	1.4	0.63	2.27	0.09	53	3.44
—	0.02	0.02	0.6	—	—	—	—	14	16.3	6	16	3.2	0.60	0.80	0.30	62	7.48
—	—	0.03	0.2	—	—	—	—	13	2.8	7	7	0.1	0.20	0.20	0.03	20	0.20
—	0.45	0.18	1.2	3.50	3.50	—	—	148	9.6	99	146	5.0	1.10	2.07	0.61	205	12.01
—	0.29	0.04	0.7	—	—	—	—	252	10.7	12	112	14.3	0.63	1.89	0.45	233	4.53

续表

编码	食物名称	地区	食部 %	能 量 (kJ)(kcal)	水分 (g)	蛋白 质 (g)	脂肪 (g)	膳食 纤维 (g)	碳水 化物 (g)	灰分 (g)	胡萝 卜素 (μg)
A 01051	糯米[优糯米]	广东番禺	100	1439 344	14.2	9.0	1.0	0.6	74.7	0.5	—
A 01052	糯米(粳)[梗糯]		100	1435 343	13.8	7.9	0.8	0.7	76.0	0.8	—
A 01053	糯米[江米]		100	1456 348	12.6	7.3	1.0	0.8	77.5	0.8	—
A 01054	糯米(籼)[籼糯]	浙江	100	1473 352	12.3	7.9	1.1	0.5	77.5	0.7	—
A 01055	糯谷(早糯)	江西赣州	64	1439 344	11.3	7.1	—	1.2	79.0	1.4	40
A 01056	糯米(紫红)[血糯米]	上海	100	1435 343	13.8	8.3	1.7	1.4	73.7	1.1	—
A 01057	荞麦		100	1356 324	13.0	9.3	2.3	6.5	66.5	2.4	20
A 01058	青稞	甘肃山丹	100	1247 298	12.1	10.2	1.2	13.4	61.6	1.5	—
A 01059	烧饼(糖)	湖北武汉	100	1264 302	25.9	8.0	2.1	—	62.7	1.3	—
A 01060	沙子面	黑龙江哈尔滨	100	1515 362	10.6	9.9	1.1	—	78.2	0.2	—
A 01061	通心面[通心粉]	福建福州	100	1464 350	11.8	11.9	0.1	0.4	75.4	0.4	—
A 01062	五谷香	河北南皮	100	1577 377	5.6	9.9	2.6	0.5	78.4	3.0	—
A 01063	小麦[龙麦]		100	1473 352	—	12.0	—	10.2	76.1	1.7	—
A 01064	小麦粉(特二粉)		100	1460 349	12.0	10.4	1.1	1.6	74.3	0.6	—
A 01065	小麦粉(标准粉)[标准粉]		100	1439 344	12.7	11.2	1.5	2.1	71.5	1.0	—
A 01066	小麦粉(特一)[精粉富强粉]		100	1464 350	12.7	10.3	1.1	0.6	74.6	0.7	—
A 01067	小麦胚粉	山东青岛	100	1640 392	4.3	36.4	10.1	5.6	38.9	4.7	—
A 01068	小米		100	1498 358	11.6	9.0	3.1	1.6	73.5	1.2	100
A 01069	小米粥	北京	100	192 46	89.3	1.4	0.7	—	8.4	0.2	—
A 01070	燕麦片		100	1536 367	9.2	15.0	6.7	5.3	61.6	2.2	—
A 01071	薏米[薏苡回回米]		100	1494 357	11.2	12.8	3.3	2.0	69.1	1.6	—
A 01072	油饼	北京	100	1669 399	24.8	7.9	22.9	2.0	40.4	2.0	—
A 01073	莜麦面	河北张家口	100	1611 385	11.0	12.2	7.2	—	67.8	1.8	20
A 01074	油条		100	1615 386	21.8	6.9	17.6	0.9	50.1	2.7	—
A 01075	玉米(白)[包谷]		100	1406 336	11.7	8.8	3.8	8.0	66.7	1.0	—
A 01076	玉米(黄)[包谷]		100	1402 335	13.2	8.7	3.8	6.4	66.6	1.3	100
A 01077	玉米(鲜)[包谷]		46	444 106	71.3	4.0	1.2	2.9	19.9	0.7	—
A 01078	玉米罐头[玉米笋]	河北保定	100	17 4	93.0	1.1	0.2	4.9	0	1.3	40
A 01079	玉米面(白)	北京	100	1423 340	13.4	8.0	4.5	6.2	66.9	1.0	—
A 01080	玉米面(黄)		100	1423 340	12.1	8.1	3.3	5.6	69.6	1.3	40
A 01081	玉米面(强化豆粉)[黄豆玉米面]	北京	100	1418 339	13.6	11.8	4.9	6.4	61.9	1.4	—
A 01082	玉米糝(黄)		100	1452 347	12.8	7.9	3.0	3.6	72.0	0.7	—
A 01083	玉米粥(即食)	北京	100	1632 390	6.3	7.2	3.7	0.4	81.9	0.5	—
A 01084	糌粑[裸麦(熟品)]	甘肃合作	100	1075 257	49.3	4.1	13.1	1.8	30.7	1.0	—

(二)干豆类

编码	食物名称	地区	食部 %	能 量 (kJ)(kcal)	水分 (g)	蛋白 质 (g)	脂肪 (g)	膳食 纤维 (g)	碳水 化物 (g)	灰分 (g)	胡萝 卜素 (μg)
A 02001	扁豆	甘肃张掖	100	1364 326	9.9	25.3	0.4	6.5	55.4	2.5	30
A 02002	扁豆(白)	上海	100	1071 256	19.4	19.0	1.3	13.4	42.2	4.7	—
A 02003	蚕豆(带皮)		100	1272 304	11.5	24.6	1.1	10.9	49.0	2.9	50
A 02004	蚕豆(去皮)		93	1431 342	11.3	25.4	1.6	2.5	56.4	2.8	300
A 02005	臭干		100	414 99	77.9	10.2	4.6	0.4	4.1	2.8	—
A 02006	豆粕	山东济宁	100	1297 310	11.5	42.6	2.1	7.6	30.2	6.0	—
A 02007	豆腐		100	339 81	82.8	8.1	3.7	0.4	3.8	1.2	—
A 02008	豆腐(内酯豆腐)		100	205 49	89.2	5.0	1.9	0.4	2.9	0.6	—
A 02009	豆腐(南)[南豆腐]		100	238 57	87.9	6.2	2.5	0.2	2.4	0.8	—
A 02010	豆腐(北)		100	410 98	80.0	12.2	4.8	0.5	1.5	1.0	30
A 02011	豆腐干		100	586 140	65.2	16.2	3.6	0.8	10.7	3.5	—
A 02012	豆腐干(香干)		100	615 147	69.2	15.8	7.8	1.8	3.3	2.1	40
A 02013	豆腐干(菜干)	北京	100	569 136	71.3	13.4	7.1	0.3	4.7	3.2	—
A 02014	豆腐干(酱油干)	安徽合肥	100	661 158	70.2	14.9	9.1	—	4.0	1.8	—
A 02015	豆腐干(小香干)	浙江杭州	100	728 174	61.0	17.9	9.1	0.4	5.0	6.6	—

视黄醇当量 (μg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	维生素总E (mg)	αE (mg)	$\beta+\gamma$ E(mg)	E δE (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
—	0.10	0.03	1.9	0.93	0.39	0.54	…	136	1.2	8	50	0.8	0.86	1.20	0.25	48	2.80
—	0.20	0.05	1.7	0.08	0.08	…	…	125	2.8	21	42	1.9	1.56	1.77	0.24	94	3.30
—	0.11	0.04	2.3	1.29	0.87	0.42	…	137	1.5	26	49	1.4	1.54	1.54	0.25	113	2.71
—	0.19	0.04	2.3	…	…	…	…	132	1.9	14	52	1.8	1.31	1.52	0.17	82	2.40
7	0.19	0.04	0.7	0.13	…	…	…	—	4.1	19	149	3.0	—	4.92	0.53	297	1.98
—	0.31	0.12	4.2	1.36	0.94	0.29	0.13	219	4.0	13	16	3.9	2.37	2.16	0.29	183	2.88
3	0.28	0.16	2.2	4.40	0.36	3.99	0.05	401	4.7	47	258	6.2	2.04	3.62	0.56	297	2.45
—	0.32	0.21	3.6	1.25	…	…	…	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	微	0.01	1.1	0.39	0.21	0.18	…	122	62.5	51	26	1.6	—	0.36	0.15	105	12.16
—	0.01	0.08	1.1	…	…	…	…	94	—	19	23	0.9	0.46	0.59	0.08	83	7.30
—	0.12	0.03	1.0	…	…	…	…	209	35.0	14	58	2.6	0.67	1.55	0.16	97	5.80
—	0.11	0.19	—	2.31	…	…	…	7	1.0	2	—	0.5	0.05	0.23	0.03	13	1.15
—	0.48	0.14	—	1.91	…	…	…	—	107.4	—	—	5.9	3.49	3.51	0.34	436	4.05
—	0.15	0.11	2.0	1.25	0.70	0.55	…	124	1.5	30	48	3.0	0.92	0.96	0.58	120	6.01
—	0.28	0.08	2.0	1.80	1.59	…	0.21	190	3.1	31	50	3.5	1.56	1.64	0.42	188	5.36
—	0.17	0.06	2.0	0.73	0.51	0.22	…	128	2.7	27	32	2.7	0.77	0.97	0.26	114	6.88
—	3.50	0.79	3.7	23.20	20.64	2.56	…	1523	4.6	85	198	0.6	17.30	23.40	0.83	—	65.20
17	0.33	0.10	1.5	3.63	…	…	3.63	284	4.3	41	107	5.1	0.89	1.87	0.54	229	4.74
—	0.02	0.07	0.9	0.26	…	0.26	…	19	4.1	10	22	1.0	0.16	0.41	0.07	32	0.30
—	0.30	0.13	1.2	3.07	2.54	…	0.53	214	3.7	186	177	7.0	3.36	2.59	0.45	291	4.31
—	0.22	0.15	2.0	2.08	1.48	0.60	…	238	3.6	42	88	3.6	1.37	1.68	0.29	217	3.07
—	0.11	0.05	—	—	…	…	…	106	572.5	46	13	2.3	0.71	0.97	0.27	124	10.60
3	0.39	0.04	3.9	7.96	…	…	…	319	2.2	27	146	13.6	3.86	2.21	0.89	35	0.50
—	0.01	0.07	0.7	3.19	2.74	0.31	0.14	227	585.2	6	19	1.0	0.52	0.75	0.19	77	8.60
—	0.27	0.07	2.3	8.23	1.08	6.02	1.13	262	2.5	10	95	2.2	0.51	1.85	0.26	244	4.14
17	0.21	0.13	2.5	3.89	0.77	3.03	0.09	300	3.3	14	96	2.4	0.48	1.70	0.25	218	3.52
—	0.16	0.11	1.8	0.46	…	0.14	0.32	238	1.1	—	32	1.1	0.22	0.90	0.09	117	1.63
7	—	—	—	…	…	…	…	36	170.9	6	—	0.1	0.12	0.33	0.02	4	0.80
—	0.34	0.06	3.0	6.89	0.94	5.76	0.19	276	0.5	12	111	1.3	0.40	1.22	0.23	187	1.58
7	0.26	0.09	2.3	3.80	0.77	2.81	0.22	249	2.3	22	84	3.2	0.47	1.42	0.35	196	2.49
—	0.21	0.04	3.1	7.13	0.85	5.50	0.78	370	1.6	18	106	3.4	0.74	1.28	0.38	234	9.15
—	0.10	0.08	1.2	0.57	…	0.39	0.18	177	1.7	49	151	2.4	0.22	1.16	0.16	143	4.90
—	0.02	0.03	2.2	0.08	…	0.08	…	52	1.7	11	22	9.0	0.13	0.44	…	70	1.20
—	0.05	0.15	1.9	2.68	…	…	…	123	8.9	71	61	13.9	0.64	9.55	6.26	176	7.50

及制品

视黄醇当量 (μg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	维生素总E (mg)	αE (mg)	$\beta+\gamma$ E(mg)	E δE (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
5	0.26	0.45	2.6	1.86	…	…	…	439	2.3	137	92	19.2	1.19	1.90	1.27	218	32.00
—	0.33	0.11	1.2	0.89	0.01	0.53	0.35	1070	1.0	68	163	4.0	1.31	1.93	0.52	340	1.17
8	0.13	0.23	2.2	4.90	0.84	3.80	0.26	992	21.2	49	113	2.9	1.00	4.76	0.64	339	4.29
50	0.20	0.20	2.5	6.68	0.43	6.13	0.12	801	2.2	54	94	2.5	0.96	3.32	1.17	181	4.83
—	0.02	0.11	0.1	—	…	…	…	136	33.8	720	40	4.2	0.85	0.98	0.31	166	3.34
—	0.49	0.20	2.5	5.81	…	4.61	1.20	1391	76.0	154	158	14.9	2.49	0.50	1.10	28	1.50
—	0.04	0.03	0.2	2.71	…	1.02	1.69	125	7.2	164	27	1.9	0.47	1.11	0.27	119	2.30
—	0.06	0.03	0.3	3.26	…	1.12	2.14	95	6.4	17	24	0.8	0.26	0.55	0.13	57	0.81
—	0.02	0.04	1.0	3.62	…	1.76	1.86	154	3.1	116	36	1.5	0.44	0.59	0.14	90	2.62
5	0.05	0.03	0.3	6.70	…	2.78	3.92	106	7.3	138	63	2.5	0.69	0.63	0.22	158	1.55
—	0.03	0.07	0.3	—	…	…	…	140	76.5	308	102	4.9	1.31	1.76	0.77	273	0.02
7	0.04	0.03	0.3	15.85	4.69	10.09	1.07	99	4.1	299	88	5.7	1.19	1.59	0.41	219	3.15
—	0.01	0.01	0.3	0.62	…	…	0.62	70	633.6	179	81	3.0	0.81	1.39	0.15	79	0.50
—	0.02	0.03	—	16.41	4.57	10.82	1.02	130	90.3	413	46	5.9	1.36	1.18	1.28	188	—
—	0.03	0.07	…	7.39	0.28	2.83	4.28	141	372.3	1019	87	23.3	1.61	2.55	0.38	177	23.60