

食物营养成分表

(北京地区)

Table of Food Composition
in Beijing

食物营养成分表 (北京地区)

出版社

食物营养成分表

(北京地区)

北京市卫生防疫站
中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所
北京市食品工业协会

轻工业出版社

内 容 提 要

本书是我国第一部食物营养成分表后的又一部崭新的食物营养成分表。是通过对北京地区及外埠大宗进京的各类食物的调查和对其营养成分的检测结果编制而成的。它公布的每种食物中所含的28种营养成分(包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、水分、灰分、钙、磷、铁、铜、钴、锰、钾、钠、镁、锌、维生素A、胡萝卜素、维生素E、硫胺素、核黄素、抗坏血酸、尼克酸、氨基酸、脂肪酸、胆固醇、胆固醇)填补了各类食物营养成分的许多未知数,为更全面地评价各种食物提供了科学依据。

该书从实用的角度出发共编制成6部分。第一部分:各类食物营养成分,将检测的600种食物及其加工制品分成20大类,将每类中的各种食物所含的28项营养素,根据在食物中的含量高低顺次排列展现出来,便于应用。第二部分:食物中的氨基酸、脂肪酸、胆固醇、胆固醇的含量。第四部分:烹调加工对食物营养成分的影响,根据在食物性食物、谷类食物及蔬菜类食物,视其加工前后主要营养成分的变化并计算出损失率。第五部分:关于营养素供给量标准。介绍了我国最新(1988年)推荐的供给量和世界卫生组织及部分国家的供给量参考值。第六部分:评价人体营养素的生化指标及正常值。

此书可作为食品加工业、科研单位、家庭、医院、托幼机构等开展营养工作的重要参考工具和工作的指南。

食物营养成分表

(北京地区)

北京市卫生防疫站

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所

北京市食品工业协会

轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

地质印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 $1/16$ 印张:19.75 字数:489千字

1990年9月 第一版第一次印刷

印数:1—6,000册 定价:20.00元

I BN7—5019—0850—8/IS·0557

前

近年来，社会生产力有较快发展，全民族物质文化生活水平有较大提高，人们已不满足于一日三餐的吃饱，而是要吃好和讲究合理营养，逐步达到饮食科学化、标准化、制度化。

所谓合理营养，就是以科学知识为指导，以各种食物营养成分的检测数据为依据，变习惯进食为科学调配，使每日食物中获取的营养数量足，质量好，营养素之间的比例合理，最大限度地被人体吸收和利用。

生命活动时时每刻都在与环境发生关系，都要进行物质交换，要维持机体的平衡。体内缺少了某些营养素，会出现“缺乏症”，这固然不好；但某些营养素过多，出现“过剩症”，也于机体不利。在科学昌明的今天，种植业因地因苗配方施肥，饲养业也讲究配方给料，人类自身更应该讲究饮食科学，合理营养。

食物营养成分分析是营养研究、教学、临床及实践工作中的一项基础工作。我国于1918年开始了食物营养成分分析，但较系统的分析工作是1928年吴宪教授发表的《中国食物的营养价值》，也可以算是我国萌发的“食物成分表”。目前国内使用的是1963年编制的食物营养成分表，包括20类694种食品的营养成分，它对推动我国的营养工作，起到重要作用。

但是，随着国家对国民食物结构的重视，农业、食品工业

言

的迅猛发展，以及人民群众对自身保健意识的提高和卫生保健的需求，重新编制具有现代科学水平，反映时代特色的食物营养成分表，已成为当务之急。世界上许多国家都极为重视此工作，编制了食物营养成分表，如美国、日本和东南亚的一些国家，特别是美国采用了先进的仪器和方法，开展了较多营养项目的测定，使食物营养成分表具有世界先进水平。

为满足国内急需和赶超国际水平，我国也提出了重新测定，编制食物营养成分表的课题。1987年，中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所组织全国有关单位开展对我国食物营养成分的研究。北京市卫生防疫站接受了北京市科学技术委员会下达的北京地区的课题任务。经过三年的艰苦努力，对北京地区的20类612种食品的28项营养成分指标进行了检测，共获科研数据28653个，编制了北京地区食物营养成分表。

此项工作在市科委和市政府食品办及有关专家的大力支持下，并得到于若木、沈治平、李士靖、陈式宽及孙守章、田宗相、朱炎等同志和北京市各区（县）卫生防疫站、食品工业企业、副食部门、饮食部门的指导和支持，在此一并表示感谢。

由于作者水平有限，不当之处，欢迎批评指正。

编者

1990年9月

《食物营养成分表》是从事营养、食品工作必不可少的工具。一本比较系统比较完整的《食物营养成分表》终于问世了，营养工作者多年的愿望实现了！

它除了为科研工作服务外，也将为食品工业、菜篮子工程、为改善食物结构提供科学依据；而且随着营养知识的普及，也会进入千家万户，为家庭保健服务。

向参加测试分析工作和编辑工作的全体同志表示感谢和敬意！

庚午仲春 于若木

祝贺《食物营养成分表》(北京地区) 出版

“国以民为本，民以食为天”。

食物是人类赖以生存繁衍的物质基础。吃什么？怎么吃？是人们普遍关注的课题。在社会主义经济不断发展和人民生活水平日益提高的新形势下，对食品的需求发生了深刻的变化，不仅要品种多，质量好，而且要注意卫生，讲究营养。“色、香、味、形、养”兼顾，合理安排食物结构，强调膳食营养平衡，成为现代中国食品的生产 and 消费趋势。

北京市卫生防疫站与中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的科学技术工作者，经过多年的调查研究，编制出《食物营养成分表》(北京地区)，对各类食品的各种营养素作出科学的测定。这个食物成分表，可以为城乡居民的家庭和机关、企业、学校、部队、医院、托儿所、幼儿园的食堂选择食品制订食谱、合理安排一日三餐提供科学依据；可以为农业、食品工业、副食品、商业、饮食业和旅游业的生产和经营，从食物营养方面起到指导作用；食品与医疗卫生、科研机构及大专院校食品卫生等专业的工具书。

祝愿《食物营养成分表》(北京地区) 这一具有国际先进水平的成果，为普及营养知识，提高人民健康水平作出新的奉献！

李士靖

1990年3月

前

食物营养成分是营养工作不可缺少的一项基本资料。为了解或改进某个地区人民的营养状况,一个先决条件就是要知道居民所吃食物的各种营养成分。如果没有这些数据,膳食调查的记录就无从计算,膳食的营养质量就无从评价,营养改进计划也就没有实施的依据。现代社会的发展,促使营养科学渗透到许多学科领域和工业部门,食物营养成分不仅是从事各种营养实际工作所必需,也是农业、食品工业、商业等部门共同制订合理食物结构的重要依据,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物的生产,较为科学地指导食品加工及居民的食物消费,使食品的生产 and 消费更能符合增强人民体质的需要。

各种食物的营养成分,常因品种、土壤、气候、成熟度和加工处理等因素的影响而有差别。营养科学较为发达的国家都针对本国食物生产的特点编制各自的食物成分表,作为改进人民营养状况及评定食物营养价值的依据。我国于1952年编制出版了第一部比较完整的食物成分表,先后经过二次修订,使内容不断充实,对推动我国的营养工作起到极为重要的作用。因为受到当时许多条件的限制,该书的内容,无论是食物品种或营养素项目,均已不能适应当前营养工作的需要。

北京市卫生防疫站与中国预防医学科学院营养与食品卫生研究

言

所共组织人力,在统一计划下分工采集北京生产的和外埠大宗进京的各种食物样品共600余件,测定其中26项营养成分的含量,并检测动、植物食品在烹调加工前后主要营养成分的变化,了解烹调加工对食物营养成分的影响。分析样品的采集都按照所拟订要求,选择有代表性的食物。食物营养成分的测定,采用现代先进的分析方法 and 仪器,并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进行食物营养成分测定,既能保证所得数据的可靠性和代表性,也能说明这个食物成分表具有国际水平。

参加这项工作的人员先后共有40多位,他们用了将近2年的时间才完成了食物成分的测定和编制工作。没有他们的辛勤劳动,这个表的完成和出版是不可能的。本表所提供的测定数据,填补了我国各类食物成分的许多空白,为更全面地评价各类食物的营养质量提供了科学依据。本书无论在内容方面或编排格式方面都具有独特优点,同时也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,以便于增订和再版时改进,使本书的内容和形式更趋完善。

沈治平

1989年12月

目 录

第一部分 食物的主要营养成分	(1)
一、谷类及其制品	(2)
二、薯类及其制品	(12)
三、豆类及其制品	(14)
四、蔬菜类及其制品	(18)
五、水果类及其制品	(32)
六、硬果类	(40)
七、菌藻类	(42)
八、畜肉类及其制品	(44)
九、禽肉类及其制品	(54)
十、乳及乳制品	(58)
十一、蛋类及其制品	(60)
十二、水产品及软体动物	(62)
十三、糖果、饼干、糕点、小食品	(68)
十四、饮料、冷食	(78)
十五、调味品	(82)
十六、北京风味食品	(86)
十七、药物食品及药膳	(90)
十八、油脂	(92)
十九、酒类	(94)
二十、茶叶及茶水	(98)
第二部分 主要营养素的食物流布	(101)
一、蛋白质	(103)
二、脂肪	(107)
三、碳水化合物	(111)
四、热量	(116)
五、膳食纤维	(121)
六、胆固醇	(126)
七、钙	(129)
八、钙、磷比值	(134)
九、镁	(141)
十、锌	(146)
十一、铜	(151)
十二、硒	(155)
十三、维生素A	(160)
十四、胡萝卜素	(163)
十五、维生素E	(168)
十六、核黄素	(173)

十七、抗坏血酸(不饱和脂肪酸).....	(179)
十八、赖氨酸.....	(182)
十九、蛋氨酸.....	(189)
二十、组氨酸.....	(196)
二十一、亚麻酸.....	(204)

第三部分 食物中的氨基酸、脂肪酸、胆固醇

一、食物中的氨基酸.....	(208)
二、食物中的脂肪酸.....	(248)
三、食物中的胆固醇.....	(261)

第四部分 烹调加工对食物营养成分的影响

一、动物性食品.....	(271)
二、谷类食品.....	(273)
三、蔬菜类食品.....	(274)
附：食物营养成分检测方法及其质量控制.....	(275)

第五部分 关于营养素供给量标准

一、推荐的每日膳食中营养素供给量(中国).....	(279)
附：推荐的每日膳食中营养素供给量的说明.....	(281)
二、有关地区和国家的营养素供给量推荐值.....	(286)
及正常值.....	(290)

第六部分 评价人体营养素的生化指标

及正常值.....	(297)
-----------	-------

一、蛋白质.....	(299)
二、血脂.....	(299)
三、矿物质与微量元素.....	(300)
(一) 钙.....	(300)
(二) 磷.....	(300)
(三) 钠、钾和镁.....	(300)
(四) 铁.....	(300)
(五) 碘.....	(301)
(六) 锌.....	(301)
(七) 硒.....	(301)
(八) 铜.....	(301)
(九) 铬.....	(302)
(十) 锰.....	(302)
(十一) 钼.....	(302)
(十二) 钴.....	(302)
四、维生素.....	(303)
(一) 维生素A.....	(303)
(二) 胡萝卜素.....	(303)
(三) 维生素D.....	(303)
(四) 维生素E.....	(303)
(五) 硫胺素.....	(303)
(六) 核黄素.....	(304)
(七) 尼克酸.....	(305)
(八) 抗坏血酸.....	(305)
五、氨基酸.....	(305)

第一部分

食物的主要营养成分

一、谷类及

食物名称	别名	地区	食部 (%)	部分及重 量	水分		蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热量 (kcal)	膳食纤维 (g)	灰分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)
					(g)	(g)											
稻米(早籼)	大米	外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	12.2 122.0	9.3 93.0	0.8 8.0	75.9 759.0	348 3480	1457 14570	1.1 11.1	0.7 7.0	106 1060	0.9 9.0	48 480	6 60	160 1600
稻米(晚籼)	大米	外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	13.1 131.0	6.6 66.0	0.8 8.0	78.1 781.0	346 3460	1449 14490	0.8 8.0	0.6 6.0	120 1200	1.1 11.0	50 500	7 70	157 1570
稻米(粳)(标二)	标二粳	外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	13.2 132.0	8.0 80.0	0.6 6.0	77.5 775.0	348 3480	1457 14570	0.1 1.0	0.5 5.0	78 780	0.9 9.0	20 200	3 30	99 990
稻米(粳)(标三)	标三粳	外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	13.9 139.0	7.2 72.0	0.8 8.0	77.2 772.0	345 3450	1444 14440	0.4 4.0	0.5 5.0	78 780	1.3 13.0	9 90	5 50	108 1080
稻米(粳)(标四)	标四粳	外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	13.1 131.0	7.5 75.5	0.7 7.0	77.9 779.0	348 3480	1457 14570	0.2 2.0	0.6 6.0	105 1060	1.6 16.0	20 200	4 40	123 1230
米饭(蒸)(籼米)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	71.1 711.0	2.5 25.0	0.2 2.0	26.6 266.0	118 1180	495 4950	0.4 4.0	0.2 2.0	21 210	1.7 17.0	10 100	6 60	...
米饭(蒸)(粳米)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	70.6 706.0	2.6 26.0	0.3 3.0	24.0 240.0	117 1170	490 4900	0.2 2.0	0.3 3.0	39 390	3.3 33.0	20 200	7 70	62 620
大米粥(即米)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	88.6 886.0	1.1 11.0	0.3 3.0	9.8 98.0	46 460	193 1930	0.1 1.0	0.1 1.0	13 130	2.8 28.0	7 70	7 70	20 200
小麦粉(标准粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	12.5 125.0	11.8 118.8	1.3 13.0	71.8 718.0	346 3460	1449 14490	1.8 18.0	0.8 8.0	150 1500	2.1 21.0	57 570	17 170	164 1640
小麦粉(标准粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	12.9 129.0	10.4 104.0	1.5 15.0	78.1 781.0	342 3420	1432 14320	2.5 25.0	0.9 9.0	161 1610	1.1 11.0	71 710	21 210	158 1580
小麦粉(精白粉)		外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	12.1 121.0	7.4 74.0	1.3 13.0	77.3 773.0	350 3500	1465 14650	1.2 12.0	0.7 0.7	133 1330	1.1 11.0	46 460	22 220	126 1260
小麦粉(富强粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	12.8 128.0	9.5 95.0	1.1 11.0	75.8 758.0	351 3510	1470 14700	0.3 3.0	0.5 5.0	94 940	1.4 14.0	31 310	12 120	103 1030
小麦粉(富强粉)		外埠进京	100	食部—百克 市品—公斤	13.2 132.0	10.9 109.0	1.1 11.0	73.8 738.0	349 3490	1461 14610	0.4 4.0	0.6 6.0	26 260	0.7 7.0	55 350	15 150	98 980

其制品

铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	锰 (mg)	硒 (μg)	钴 (μg)	视黄醇当量 (μg)	维生素A (μg)	胡萝卜素 (mg)	维生素E 总量 (mg)	VE-a (mg)	VE-β+γ (mg)	VE-δ (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
1.2	1.17	0.32	1.35	2.31	0.40	0	0	0	0.33	0.05	0.20	0.09	0.13	0.02	1.2	0
12.0	11.70	3.20	13.50	23.10	4.00	0	0	0	3.30	0.50	2.00	0.9	1.30	0.20	12.0	0
1.3	1.30	0.25	1.30	3.15	1.20	0	0	0	0.22	0.06	0.16	0	0.23	0.04	1.3	0
13.0	13.00	2.50	13.00	31.50	12.00	0	0	0	2.20	0.60	1.60	0	2.30	0.40	13.0	0
0.4	0.89	0.28	0.77	6.42	58.00	0	0	0	0.53	0.39	0.14	0	0.22	0.05	2.6	0
4.0	8.90	2.80	7.70	64.20	580.00	0	0	0	5.30	3.90	1.40	0	2.20	0.50	26.0	0
0.7	0.93	0.28	0.89	5.40	0.30	0	0	0	0.38	0.30	0	0	0.33	0.03	3.6	0
7.0	9.30	2.80	8.90	54.00	3.00	0	0	0	3.80	3.00	0	0	3.30	0.30	36.0	0
0.7	0.97	0.26	1.07	4.87	0.80	0	0	0	0.39	0.28	0.11	0	0.14	0.05	5.2	0
7.0	9.70	2.60	10.70	48.70	8.00	0	0	0	3.90	2.80	1.10	0	1.40	0.50	52.0	0
0.3	0.47	0.04	0.31	0.00	0.16	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0.03	2.0	0
3.0	4.70	0.40	3.10	0.00	1.60	0	0	0	0	0	0	0	0.20	0.30	20.0	0
2.2	1.36	0.08	0.85	0.40	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	1.7	0
22.0	13.60	0.80	8.50	4.00	0.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0.30	17.0	0
0.1	0.20	0.03	0.20	0.20	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	0.2	0
1.0	2.00	0.30	2.00	2.00	0.40	0	0	0	0	0	0	0	0	0.30	2.0	0
2.5	1.11	0.31	1.76	16.40	1.60	0	0	0	1.31	0.67	0.64	0	0.40	0.07	3.2	0
25.0	11.10	3.10	17.60	164.00	16.00	0	0	0	13.10	6.70	6.40	0	4.00	0.70	32.0	0
2.6	1.29	0.36	1.65	21.30	0.30	0	0	0	1.84	1.00	0.84	0	0.24	0.07	2.0	0
26.0	12.90	3.60	16.50	213.00	3.00	0	0	0	18.40	10.00	8.40	0	2.40	0.70	20.0	0
1.5	0.53	0.24	1.37	29.20	0.90	0	0	0	1.24	0.66	0.58	0	0.18	0.07	0.5	0
15.0	5.30	2.40	13.70	292.00	9.00	0	0	0	12.40	6.60	5.80	0	1.80	0.70	5.0	0
1.5	0.55	0.27	0.68	11.10	0.40	0	0	0	0.79	0.39	0.40	0	0.18	0.06	2.6	0
15.0	5.50	2.70	6.80	111.00	4.00	0	0	0	7.90	3.90	4.00	0	1.80	0.60	26.0	0
1.0	0.49	0.24	0.74	17.40	0.20	0	0	0	0.80	0.42	0.38	0	0.20	0.07	3.6	0
10.0	4.90	2.40	7.40	174.00	2.00	0	0	0	8.00	4.20	3.80	0	2.00	0.70	36.0	0

续表

食物名称	别名	地区	食部 (%)	部分及重量	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热量 (kcal)	热量 (kJ)	膳食纤维 (g)	灰分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)	镁 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)
挂面(标准粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	15.1 151.1	8.9 89.0	1.0 10.3	71.9 719.0	332 3320	1390 13900	2.2 22.0	0.9 9.0	152 1520	31.3 313.0	61 610	23 230	142 1420
挂面(富强粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	14.1 141.0	10.6 106.0	0.5 5.0	73.8 738.0	342 3430	1432 14320	0.4 4.0	0.6 6.0	100 1000	12.9 129.0	36 360	14 140	94 944
挂面(精制)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	12.6 126.0	10.3 103.0	0.5 5.0	74.1 741.0	342 3420	1432 14320	0.2 2.0	2.3 23.0	114 1140	526.2 5262.0	38 380	19 190	117 1170
挂面(强化赖氨酸)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	10.8 108.0	10.5 105.0	0.5 5.0	76.6 766.0	353 3530	1478 14780	0.1 1.0	1.5 15.0	110 1100	250.0 2500.0	36 360	15 150	135 1360
挂面(强化复合氨基酸)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	11.8 118.0	9.7 97.0	0.3 3.0	76.7 767.0	348 3480	1457 14570	0.2 2.0	1.3 13.0	120 1200	280.0 2800.0	48 480	15 150	138 1380
挂面(精制龙须面)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	11.2 112.0	9.1 91.0	0.7 7.0	76.5 765.0	349 3490	1461 14610	0.0 0.0	2.5 25.0	120 1200	330.0 3300.0	36 360	13 130	131 1310
挂面(赖氨酸龙须面)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	12.1 121.0	10.0 100.0	0.5 5.0	75.4 754.0	346 3460	1449 14490	0.2 2.0	1.8 18.0	115 1150	515.0 5150.0	39 390	23 230	118 1180
方便面(海鲜)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	4.0 40.0	11.4 114.0	21.6 216.0	52.7 527.0	451 4510	1888 18880	0.8 8.0	9.5 95.0	97 970	404.0 4040.0	25 250	11 110	92 920
面条(富强粉)	切面	北京	100	食部—百克 市品—公斤	29.2 292.0	9.3 93.0	1.1 11.0	59.5 595.0	285 2850	1193 11930	0.4 4.0	0.5 5.0	102 1020	1.5 15.0	29 290	24 240	92 920
面条(标准粉)	切面	北京	100	食部—百克 市品—公斤	29.7 297.0	8.5 85.0	1.6 16.0	58.0 580.0	280 2800	1172 11720	1.5 15.0	0.7 7.0	161 1610	3.4 34.0	61 610	101 1010	142 1420
烙饼(标准粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	36.4 364.0	7.5 75.0	2.3 23.0	51.0 510.0	255 2550	1068 10680	1.9 19.0	0.9 9.0	141 1410	149.3 1493.0	51 510	20 200	146 1460
油饼		北京	100	食部—百克 市品—公斤	24.8 248.0	7.9 79.0	22.9 229.0	40.4 404.0	399 3990	1671 16710	2.0 20.0	2.0 20.0	106 1060	572.5 5725.0	13 130	46 460	124 1240
面条(煮)(富强粉)		北京	100	食部—百克 市品—公斤	72.6 726.0	2.7 27.0	0.2 2.0	24.2 242.0	109 1090	453 4560	0.1 1.0	0.2 2.0	15 150	26.9 269.0	10 100	4 40	25 250

铁	锌	铜	锰	碘	钴	维生素A	胡萝卜素	维生素E 总量	VE-α	VE-β+γ	VE-δ	硫胺素	核黄素	尼克酸	抗坏血酸
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
3.9	1.26	0.36	1.65	10.60	2.10	0	0	0.69	0.13	0.56	0	0.20	0.03	2.6	0
39.0	12.60	3.60	16.50	106.00	21.00	0	0	6.90	1.30	5.60	0	2.00	0.30	26.0	0
3.2	0.60	0.28	0.74	14.50	0.90	0	0	0.33	0	0.18	0.08	0.08	0.05	2.4	0
32.0	6.00	2.80	7.40	145.00	9.00	0	0	3.30	0	1.80	0.8	0.80	0.50	24.0	0
2.4	0.57	0.36	0.74	20.00	0.70	0	0	0.05	0.06	0	0	0.09	0.05	3.0	0
24.0	5.70	3.60	7.40	200.00	7.00	0	0	0.50	0.60	0	0	0.90	0.50	30.0	0
2.1	0.49	0.22	0.79	10.80	2.00	0	0	0	0	0	0	0.23	0.02	2.1	0
21.0	4.90	2.20	7.90	108.00	20.00	0	0	0	0	0	0	2.30	0.20	21.0	0
1.9	0.74	0.57	0.86	11.40	1.30	0	0	0	0	0	0	0.27	0.01	2.6	0
19.0	7.40	5.70	8.60	114.00	13.00	0	0	0	0	0	0	2.70	0.10	26.0	0
1.7	0.55	0.29	0.76	13.60	1.00	0	0	0	0	0	0	0.42	0.02	2.8	0
17.0	5.50	2.90	7.60	136.00	10.00	0	0	0	0	0	0	4.20	0.20	28.0	0
2.1	0.57	0.24	0.69	14.90	0.80	0	0	0	0	0	0	0.14	0.04	2.4	0
21.0	5.70	2.40	6.90	149.00	8.00	0	0	0	0	0	0	1.40	0.40	24.0	0
1.8	0.45	0.23	0.50	14.30	0.30	0	0	3.22	2.42	0.70	0.09	0.19	0.02	0.5	0
18.0	4.50	2.30	5.00	143.00	3.00	0	0	32.20	24.20	7.00	0.90	1.90	0.20	5.0	0
2.0	0.83	0.14	0.56	17.30	0	0	0	0	0	0	0	0.18	0.04	2.2	0
20.0	8.30	1.40	5.60	173.00	0	0	0	0	0	0	0	1.80	0.40	22.0	0
2.6	1.07	0.20	1.35	1.40	0.25	0	0	0.47	0	0.47	0	0.35	0.10	3.1	0
26.0	10.70	2.00	13.50	4.00	2.50	0	0	4.70	0	4.70	0	3.50	1.00	31.0	0
2.4	0.94	0.15	1.15	7.50	0.11	0	0	1.92	0.30	0.73	0	0.02	0.04	0.0	0
24.0	9.40	1.50	11.50	75.00	1.10	0	0	19.20	3.00	7.30	0	0.20	0.40	0.0	0
2.3	0.97	0.27	0.71	10.60	10.76	0	0	13.72	12.21	1.38	0.13	0.11	0.05	6.6	0
23.0	9.70	2.70	7.10	106.00	107.60	0	0	137.20	122.10	13.80	1.30	1.10	0.50	66.0	0
0.5	0.21	0.04	0.20	0.20	1.00	0	0	0	0	0	0	0	1.01	1.8	0
5.0	2.10	0.40	2.00	2.00	10.00	0	0	0	0	0	0	0	1.10	18.0	0

续表

食物名称	别名	地区	食部 (%)	部分及重量	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热量 (kcal)	热量 (kJ)	膳食纤维 (g)	灰分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	
馒头(蒸)(标准粉)		北京	100	食部一百克 市品一公斤	40.5 405.0	7.8 78.0	1.0 10.0	48.3 483.0	233 2330	976 9760	1.5 15.0	0.9 9.0	129 1290	165.2 1652.0	39 390	18 180	136 1360
馒头(蒸)(富强粉)		北京	100	食部一百克 市品一公斤	47.3 473.0	6.2 62.0	1.2 12.0	43.2 432.0	208 2080	871 8710	1.0 10.0	1.1 11.0	146 1460	5.9 59.0	20 200	58 580	78 780
面筋	水面筋	北京	100	食部一百克 市品一公斤	74.2 742.0	18.4 184.0	2.8 28.0	3.8 38.0	114 1140	477 4770	0.4 4.0	0.4 4.0	31 310	21.1 211.0	55 550	149 1490	68 680
西筋(炸)	油面筋	北京	100	食部一百克 市品一公斤	8.2 82.0	26.5 265.0	43.2 432.0	20.1 201.0	575 5750	2407 24070	1.3 13.0	0.7 7.0	51 510	44.0 440.0	57 570	175 1750	129 1290
小米	伏地小米	北京	100	食部一百克 市品一公斤	11.2 112.0	9.2 92.0	3.2 32.0	73.3 733.0	359 3590	1503 15030	1.6 16.0	1.5 15.0	234 2340	9.0 90.0	285 2850	9 90	166 1660
小米粥		北京	100	食部一百克 市品一公斤	89.3 893.0	1.4 14.0	0.7 7.0	8.4 84.0	46 460	193 1930	0.0 0.0	0.2 2.0	19 190	4.1 41.0	22 220	10 100	32 320
玉米(白,干)	苞谷, 苞米	外埠 进京	100	食部一百克 市品一公斤	12.0 120.0	9.0 90.0	3.1 31.0	67.5 675.0	334 3340	1398 13980	7.4 74.0	1.0 10.0	308 3080	0.7 7.0	95 950	4 40	187 1870
玉米(红,干)		外埠 进京	100	食部一百克 市品一公斤	13.3 133.0	9.1 91.0	4.2 42.0	66.2 662.0	339 3390	1419 14190	6.1 61.0	1.1 11.0	252 2520	0.4 4.0	104 1040	9 90	207 2070
玉米(黄,干)		北京	100	食部一百克 市品一公斤	13.4 134.0	9.6 96.0	3.6 36.0	64.8 648.0	330 3300	1387 13820	7.5 75.0	1.1 11.0	255 2550	0.8 8.0	95 950	3 30	256 2560
玉米(鲜,黄)		北京	25	食部一百克 市品一公斤	81.1 202.7	3.8 9.5	0.6 1.5	11.1 27.8	65 163	272 680	2.8 7.0	0.6 1.5	260 650	0.6 1.5	28 70	0 0	97 243
玉米碴(黄)	玉米碴, 大碴子	北京	100	食部一百克 市品一公斤	10.9 109.0	8.3 83.0	2.5 25.0	76.2 762.0	360 3600	1507 15070	1.7 17.0	0.4 4.0	82 820	1.0 10.0	18 180	5 50	124 1240
玉米粒(黄)		北京	100	食部一百克 市品一公斤	14.9 149.0	7.8 78.0	4.7 47.0	68.4 684.0	347 3470	1453 14530	3.2 32.0	1.0 10.0	223 2230	2.8 28.0	284 2840	88 880	148 1480
玉米面(黄)		北京	100	食部一百克 市品一公斤	12.1 121.0	9.2 92.0	3.7 37.0	66.1 661.0	334 3340	1398 13980	7.8 78.0	1.1 11.0	260 2600	0.7 7.0	93 930	3 30	238 2380

铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	锰 (mg)	硒 (μg)	钴 (μg)	辅黄醇当量 (μg)	维生素A (μg)	胡萝卜素 (mg)	维生素E 总量 (mg)	VE-a (mg)	VE-β+γ (mg)	EV_δ (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
1.9	1.01	0.14	1.27	9.70	0.80	0	0	0	0.86	0.35	0.51	0	0.05	0.07	4.5	0
19.0	10.10	1.40	12.70	97.00	8.00	0	0	0	8.60	3.50	5.10	0	0.50	0.70	45.0	0
1.7	0.40	0.05	0.29	7.20	0.08	0	0	0	0.09	0	0.09	0	0.02	0.02	0.0	0
17.0	4.00	0.50	2.90	72.00	0.80	0	0	0	0.90	0	0.90	0	0.20	0.20	0.0	0
3.5	15.69	0.70	1.30	1.00	13.32	0	0	0	0.89	0.39	0.49	0	0.03	0.07	3.4	0
35.0	156.90	7.00	13.00	10.00	133.20	0	0	0	8.90	3.90	4.90	0	0.30	0.70	34.0	0
4.4	21.00	0.69	1.37	22.80	11.58	0	0	0	11.39	9.49	1.27	0.63	0.03	0.04	2.7	0
44.0	210.00	6.90	13.70	228.00	115.80	0	0	0	113.90	94.90	12.70	6.30	0.30	0.40	27.0	0
5.6	2.08	0.56	1.01	10.70	4.71	0	0	0	2.77	0.25	2.30	0.22	0.67	0.02	3.5	0
56.0	20.80	5.60	10.10	107.00	47.10	0	0	0	27.70	2.50	23.00	2.20	6.70	0.20	35.0	0
1.0	0.41	0.07	0.16	0.30	0.13	0	0	0	0.66	0	0.26	0	0.02	0.07	0.9	0
10.0	4.10	0.70	1.60	3.00	1.30	0	0	0	6.60	0	2.60	0	0.20	0.70	9.0	0
1.9	1.34	0.25	0.51	1.07	1.10	0	0	0	7.22	1.08	6.02	0.13	0.23	0.05	2.5	0
19.0	13.40	2.50	5.10	10.70	11.00	0	0	0	72.20	10.80	60.20	1.30	2.30	0.50	25.0	0
2.9	1.18	0.22	0.60	1.54	0.10	0	0	0	2.89	0.62	2.20	0.07	0.30	0.13	2.7	0
29.0	11.80	2.20	6.00	15.40	1.00	0	0	0	28.90	6.20	22.00	0.70	3.00	1.30	27.0	0
2.2	1.17	0.22	0.55	9.60	0.10	0	0	0	3.88	0.77	3.02	0.09	0.37	0.03	2.5	0
22.0	11.70	2.20	5.50	96.00	1.00	0	0	0	38.80	7.70	30.20	0.90	3.70	0.30	25.0	0
0.6	0.59	0.08	0.15	2.00	0	0	0	0	0.80	0	0.25	0.55	0.02	0.12	1.3	22
1.5	1.48	0.20	0.38	5.00	0	0	0	0	2.00	0	0.63	1.38	0.05	0.30	3.3	25
2.1	0.36	0.15	0.12	5.31	0	0	0	0	0	0	0	0	0.11	0	1.1	0
21.0	3.60	1.50	1.20	53.10	0	0	0	0	0	0	0	0	1.10	0	11.0	0
1.4	1.09	0.15	0.31	4.08	0	0	0	0	0	0	0	0	0.13	0	0.0	0
14.0	10.90	1.50	3.10	40.80	0	0	0	0	0	0	0	0	1.30	0	0.0	0
2.6	1.50	0.23	0.58	1.18	0.50	0	0	0	4.11	0.79	3.23	0.09	0.30	0.08	3.1	0
26.0	15.00	2.30	5.80	11.80	5.00	0	0	0	41.10	7.90	32.30	0.90	3.00	0.80	31.0	0

续表

食物名称	别名地区	食部(%)	部分及重量	水分(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	热量(kcal)	热量(kJ)	膳食纤维(g)	灰分(g)	钾(mg)	钠(mg)	钙(mg)	磷(mg)	
玉米面(黄)	外埠进京	100	食部一百克 市品一公斤	12.9 129.0	9.1 91.0	4.4 44.0	66.8 668.0	343 3430	1436 14360	5.5 55.0	1.3 13.0	310 3100	0.4 4.0	105 1050	12 120	231 2310
玉米面(白)	外埠进京	100	食部一百克 市品一公斤	13.4 134.0	8.0 80.0	4.5 45.0	66.9 669.0	340 3400	1424 14240	6.2 62.0	1.0 10.0	276 2760	0.5 5.0	111 1110	2 20	187 1870
玉米面 (强化豆粉)	外埠进京	100	食部一百克 市品一公斤	13.6 136.0	11.8 118.0	4.9 49.0	61.9 619.0	339 3390	1419 14190	6.4 64.0	1.4 14.0	370 3700	1.6 16.0	106 1060	18 180	234 2340
即食玉米粥	北京	100	食部一百克 市品一公斤	6.3 63.0	7.2 72.0	3.7 37.0	81.9 819.0	390 3900	1633 16330	0.4 4.0	0.5 5.0	52 520	1.7 17.0	22 220	11 110	70 700
黑米	外埠进京	100	食部一百克 市品一公斤	13.8 138.0	8.9 89.0	2.2 22.0	70.8 708.0	339 3390	1419 14190	2.8 28.0	1.5 15.0	256 2560	7.1 71.0	147 1470	12 120	356 3560
荞麦面	外埠进京	100	食部一百克 市品一公斤	13.3 133.0	7.3 73.0	1.5 15.0	76.9 769.0	350 3500	1465 14650	0.0 0.0	1.0 10.0	307 3070	8.6 86.0	171 1710	26 260	150 1500
压缩干粮	军用北京	100	食部一百克 市品一公斤	5.4 54.0	7.9 79.0	17.8 178.0	66.4 664.0	457 4570	1913 19130	1.2 12.0	1.3 13.0	106 1060	320.1 3201.0	57 570	149 1490	119 1190
军用口粮	北京	100	食部一百克 市品一公斤	54.9 549.0	8.3 83.0	9.1 91.0	25.5 255.0	217 2170	909 9090	0.6 6.0	1.6 16.0	132 1320	571.5 5715.0	14 140	118 1180	80 800
燕麦片	北京	100	食部一百克 市品一公斤	6.8 68.0	14.7 147.0	4.5 45.0	68.7 687.0	374 3740	1566 15660	3.7 37.0	1.6 16.0	240 2400	1.9 19.0	330 3300	119 1190	402 4020
婴儿营养粉	北京	100	食部一百克 市品一公斤	4.5 45.0	15.4 154.0	11.6 116.0	64.2 642.0	423 4230	1771 17710	1.0 10.0	3.3 33.0	539 5390	72.2 722.0	67 670	769 7690	600 6000
蛋黄糕干粉	北京	100	食部一百克 市品一公斤	5.9 59.0	8.5 85.0	5.1 51.0	77.9 779.0	392 3920	1641 16410	0.1 1.0	2.5 25.0	117 1170	47.9 479.0	47 470	209 2090	538 5380
健儿粉	北京	100	食部一百克 市品一公斤	8.1 81.0	6.8 68.0	1.1 11.0	83.0 830.0	369 3690	1545 15450	0 0	1.0 10.0	113 1130	21.6 216.0	21 210	137 1370	181 1810
面包(法式牛角)	北京	100	食部一百克 市品一公斤	21.3 213.0	8.4 84.0	14.3 143.0	53.1 531.0	375 3750	1570 15700	1.5 15.0	1.4 14.0	103 1030	352.3 3523.0	29 290	83 830	93 930