

# 食物成分表

中国医学科学院卫生研究所 编著

人民卫生出版社

## 新二版修订说明

这次修订，增加了上海、福建、湖南、湖北、广西、四川、贵州、陕西、甘肃、新疆等省、市、自治区卫生防疫站提供的资料以及我所近年来在食物分析工作中积累的材料；增加了食物中胆固醇含量、发酵豆制品中维生素 B<sub>12</sub> 含量、食物中几种微量元素含量、食物油脂中脂肪酸含量、各地区食盐中碘和其他无机物含量以及各种类型酒的成分等表。本表较前版无论在成分项目还是在食物品种方面都有较大的增补（前版列食物项目八百余条，本版列近三千条），并订正了一些数据，以适应我国食物的生产、加工、供销等各方面的发展以及医疗卫生工作的需要。

食物成分是复杂的，与人体健康有关的成分也是很多的。本表并不包括食物的所有成分，只是为评价膳食的营养质量、为不同情况的人（包括病人）、为计划膳食营养需要、为有关的科研等工作，提供一些必要的资料。由于我们的阶级斗争、路线斗争觉悟不高，业务水平有限，本表不当之处，欢迎读者提出宝贵意见。

中国医学科学院卫生研究所

1976年12月

3674/29

# 目 录

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 食物成分表说明 .....                        | 1   |
| 表一、食物的一般营养成分 .....                   | 6   |
| (一) 谷类及其制品 .....                     | 6   |
| (二) 干豆类及其制品 .....                    | 32  |
| (三) 鲜豆类 .....                        | 52  |
| (四) 根茎类 .....                        | 62  |
| (五) 嫩茎、叶、苔、花类 .....                  | 80  |
| (六) 瓜类 .....                         | 122 |
| (七) 茄果类 .....                        | 138 |
| (八) 咸菜类 .....                        | 148 |
| (九) 菌藻类 .....                        | 160 |
| (十) 鲜果及干果类 .....                     | 168 |
| (十一) 硬果类 .....                       | 190 |
| (十二) 兽肉类及其制品 .....                   | 198 |
| (十三) 乳和乳制品 .....                     | 214 |
| (十四) 代乳品及其它婴儿食品 .....                | 218 |
| (十五) 禽肉类 .....                       | 220 |
| (十六) 蛋和蛋制品 .....                     | 224 |
| (十七) 鱼和其它水生动物类 .....                 | 230 |
| (十八) 两栖动物类及爬虫类 .....                 | 262 |
| (十九) 调味品及其它 .....                    | 266 |
| 表二、野菜的成分 .....                       | 278 |
| 表三、食物的氨基酸含量 .....                    | 288 |
| 表四、食物的胆固醇含量 .....                    | 306 |
| 表五、食物的脂肪酸组成与含量 .....                 | 315 |
| 表六、发酵豆制品的维生素B <sub>12</sub> 含量 ..... | 328 |
| 表七、食物的钾、钠、镁、氯含量 .....                | 329 |
| 表八、食物的铜含量 .....                      | 345 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 表九、食物的锰、锌、钼、镍、钴、硅、硼、硒含量····· | 348 |
| 表十、食物的碘含量·····               | 350 |
| 表十一、食盐的碘及钙、镁、铁、磷含量·····      | 352 |
| 表十二、酒的主要成分·····              | 354 |
| 表十三、食物经过烹调后维生素含量的保存率·····    | 362 |
| (一) 谷类食品·····                | 362 |
| (二) 蔬菜类食品·····               | 364 |
| (三) 动物类食品·····               | 366 |
| 附录一、每日膳食中营养素供给量·····         | 368 |
| 附录二、营养素功用简明表·····            | 376 |
| 附录三、食物的鉴别·····               | 382 |
| (一) 一般食物的普通名称和学名对照表·····     | 382 |
| (二) 野菜和普通名称和学名对照表·····       | 464 |

## 食物成分表说明

**食物名称** “食物项目”栏内的食物名称，原则上使用各地比较通用的地方名称，但不一定都和口语相同；也有些是植物学或动物学里的正式名称。在“食物项目”栏内，凡属食物类别、品种的说明或解释，均加括号；凡属品种名称，均加引号。在“别名”栏内的名称，主要是比较不通用的地方名称，或不熟悉的正式名称。

鱼类的名称比较复杂，地方名称很多。因此，在“食物项目”栏内，以正式名称为主；有的还在下一行内注明它的品种名称，加引号。在表一的“别名”栏内，列出普通名称和已知的地方名称；在其它表的“别名”栏内，只列少数地方名称。

**地区** “地区”栏内的名称，主要是指采集食物样品的地区；但也有指食物分析工作执行的地区，如省、市、区的卫生防疫站、医学院校和科研单位所在地区。藏族食物是在北京分析的，采样地点是拉萨、日喀则、甘孜、炉霍、康定等处。注明四川地区的食物，有些分析结果是引自西南军区后勤卫生部编著的《食物成分表》。个别食物项目的“地区”栏内，同列上海和北京，其成分是由上海和北京两地的分析结果合并的。野菜的成分表里没有“地区”栏。野菜的项目，多数是由北京和陕西两处的材料中选出的，少数是四川、贵州和湖南分析的项目。各地材料中重复的项目，只选用其中的一个，不注明地区。有的其它表内也没有“地区”栏；其中数字的来源分别在表的脚注内说明。凡是没有注明地区或来源的数字，都是北京的分析结果。

**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和饮食习惯，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”。列出食部是为了说明市品一市斤（或其它另售单位）的营养素含量是怎

样计算的。

市品的食部不是固定不变的，它会因食物的运输、贮藏和出售单位的选择或加工整理而有改变。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，按照下条所列公式（甲）算出市品一市斤的各种营养素含量。

**部分及重量** 这一栏分为三种情况：一、食部一百克；二、包括不可食部分在内的市品一市斤（五百克）；三、市品一个另售单位的重量。谷类或豆类制品的一个另售单位的重量，指的是相当于若干粮食（一两或二两）制成品的重量，有的也在脚注里说明。

市品一市斤（五百克）的某项营养素含量是按下列公式计算的：

$$X = A \times 5 \times \frac{\text{食部}}{100} \quad (\text{甲})$$

式中X是市品一市斤（500克）的该项营养素含量，A是表中食部一百克的该项营养素含量的数字，食部是食部栏内的数字。

市品一个零售单位（克）的某项营养素含量是按下列公式计算的：

$$Y = B \times \frac{A}{100} \quad (\text{乙})$$

式中Y是市品一个零售单位的该项营养素含量，B是市品一个零售单位的重量（克），A是表中食部一百克的该项营养素含量的数字。如果市品的一个零售单位的重量和表中所列举的不同，可以自己测量，然后按上式计算。

**水分** 食物的水分含量，有的比较恒定；有的含水多，在运输和贮藏过程中会减少或消失。表中所列各地区的同样食物，其中某些营养素的含量不同，原因之一就是水分多少的影响。所以在计算膳食中某项食物的营养素供给量时，应当注意所用食物的新鲜程度。

谷类和豆类制品以及其它制品的水分，有的差异很大，例如米饭的含水量，可因稻米的品种不同而相差很多，所以各种营养素的含量也有不小差异。这类情况是需要注意的。

**食物成分** 表中所列各种成分的数字，是几次采样测定结果的平均值。同一食物在一个地区内各次采样测定的结果不同，或同一食物在各地区的分析结果不同，可有以下几个原因：

在植物类食物方面，食物的品种，栽培和收获季节、成熟程度、气候、水、土和肥料的成分以及运输、贮藏过程中的变化等因素，都会影响某些营养素的含量。

在动物类食物方面，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之后冷藏的温度和时间等因素，都会影响动物的体成分和营养素的含量。

市销猪肉，虽然有规定的等级，但等级的上下限是相当宽的（如规定分级部位的脂肪层厚度，一个等级的上下限是1厘米）。采购分析用的样品时，往往不能严格按照规定级别割取某一部位的肉。这些因素也会形成分析结果的差异。

鱼的体成分可以受季节的影响。在不同捕捞季节中所获产品的成分，特别是脂肪含量，会有所不同。冷藏（或其它加工方法）也可以使成分发生一些变化。

在看到各地区同样食物的某些成分的差异时，需要把上述情况考虑在内。

**蛋白质** 表中“蛋白质”栏内的数字，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，常被称为“粗蛋白”，一般简称为“蛋白质”。在表三“食物的氨基酸含量”表内，则注明为“粗蛋白”。

**维生素** 一种维生素常有几个名称。下面是本书各表内所列的名称和其它名称的对照：

**本书所用名称****其它名称**

胡萝卜素

叶红素, 维生素A先质

维生素A

维生素甲, 视网膜醇等

硫胺素

维生素B<sub>1</sub>, 一号乙种维生素

核黄素

维生素B<sub>2</sub>, 二号乙种维生素等

尼克酸

菸酸, 菸硷酸, PP因素等

抗坏血酸

维生素C, 丙种维生素

维生素B<sub>12</sub>

钴胺素

维生素D<sub>2</sub>

维生素丁, 钙化醇, 骨化醇

**维生素A** 在植物类食物中, 没有维生素A, 只有胡萝卜素, 它在身体内能转变成维生素A。胡萝卜素进入身体后, 其被利用的程度可因膳食的组成不同而有差异。因此, 本书各表不把植物类食物的胡萝卜素含量换算成维生素A值, 仍以胡萝卜素的重量表示。动物类食物中, 有的不但含维生素A, 同时也含胡萝卜素, 如蛋、虾、蟹中的维生素A大部分为胡萝卜素。在分析这类食物时, 分别测定了维生素A和胡萝卜素。动物类食物中胡萝卜素的利用率比较高, 所以把胡萝卜素按每0.6微克相当于1国际单位维生素A折合, 在动物类食物表内维生素A的总量用国际单位表示。

**配制食品** 因有实际需要, 在表一中增列了少数最普通的“配制食品”。这些食品都没有经过化学分析, 其营养成分是根据配方中原料的成分和用量计算的。但配方有时会稍作更动。

代乳品和其它婴儿食品属于配制食品。这些食品不是动物类食品, 但是为了查阅方便, 把它们列在动物类食品中乳品和乳制品之后。

**借用数字** 表中凡有括号的数字都不是实测结果, 其中绝大多数是粗纤维, 原材料中没有。为了求出碳水化合物数值, 从而得以计算热量, 所以借用同样食物的数字或几处同样食物的平均值。这样作, 是为查阅本表时较为方便。还有一些加括号的数字, 是参照本表它处同样食物的数值, 把原材料中的数字作了适当修改。



**虚线符号** 表中的虚线表示空缺，大多数表示该项成分未经测定；极少数表示没有可靠数字能用，因而空缺。在个别表中也表示该项成分没有测出，但又不能肯定为 0。

# 表一、食物的

## (一) 谷类

| 食物项目           | 别名  | 地区 | 食部 (%) | 部分及重量 | 水分 (克) | 蛋白质 (克) | 脂肪 (克) | 碳水化合物 (克) |
|----------------|-----|----|--------|-------|--------|---------|--------|-----------|
| 稻米(粳)<br>(糙)   | 大米  | 北京 | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 8.3     | 2.5    | 74.2      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 41.5    | 12.5   | 371.0     |
| 稻米(粳)<br>(特一)  | 上白粳 | 北京 | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 7.6     | 1.1    | 77.3      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 38.0    | 5.5    | 386.5     |
| 稻米(粳)<br>(特二)  | 中白粳 | 北京 | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 7.8     | 1.2    | 76.9      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 39.0    | 6.0    | 384.5     |
| 稻米(粳)<br>(标一)  | 标一粳 | 北京 | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 7.8     | 1.3    | 76.6      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 39.0    | 6.5    | 383.0     |
| 稻米(早粳)<br>(标一) |     | 江苏 | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 6.2     | 1.9    | 78.2      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 31.0    | 9.5    | 391.0     |
| 稻米(晚粳)<br>(标一) |     | 江苏 | 100    | 食部一百克 | 15.4   | 5.4     | 0.6    | 77.9      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 27.0    | 3.0    | 389.5     |
| 稻米(粳)<br>(标二)  | 标二粳 | 北京 | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 8.2     | 1.8    | 75.5      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 41.0    | 9.0    | 377.5     |
| 稻米(早粳)<br>(标二) |     | 江苏 | 100    | 食部一百克 | 13.3   | 6.4     | 1.7    | 77.5      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 32.0    | 8.5    | 387.5     |
| 稻米(晚粳)<br>(标二) |     | 江苏 | 100    | 食部一百克 | 13.6   | 5.8     | 1.1    | 78.6      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 29.0    | 5.5    | 393.0     |
| 稻米(粳)<br>(标三)  | 标三粳 | 北京 | 100    | 食部一百克 | 11.0   | 9.1     | 1.7    | 76.7      |
|                |     |    |        | 市品一市斤 |        | 45.5    | 8.5    | 383.5     |

注：稻米的名称和等级的划分，是国家粮食主管部门规定的。各地零售粮店的稻米四号大米，相当于特二、标一、标二、标三粳米；所谓机米或南米就是籼米。

# 一般营养成分

## 及其制品

| 热量<br>(千卡) | 粗纤维<br>(克) | 灰分<br>(克) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) | 铁<br>(毫克) | 胡萝卜<br>素<br>(毫克) | 硫胺素<br>(毫克) | 核黄素<br>(毫克) | 尼克酸<br>(毫克) | 抗坏<br>血酸<br>(毫克) |
|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 353        | 0.7        | 1.3       | 14        | 285       | ...       | 0                | 0.34        | 0.07        | 2.5         | 0                |
| 1765       | 3.5        | 4.5       | 70        | 1425      | ...       | 0                | 1.70        | 0.35        | 12.5        | 0                |
| 350        | 0.3        | 0.7       | 8         | 162       | ...       | 0                | 0.15        | 0.05        | 1.3         | 0                |
| 1750       | 1.5        | 3.5       | 40        | 810       | ...       | 0                | 0.65        | 0.25        | 6.5         | 0                |
| 350        | 0.3        | 0.8       | 8         | 172       | 1.5       | 0                | 0.15        | 0.05        | 1.4         | 0                |
| 1750       | 1.5        | 4.0       | 40        | 860       | 7.5       | 0                | 0.75        | 0.25        | 7.0         | 0                |
| 349        | 0.4        | 0.9       | 9         | 203       | 2.4       | 0                | 0.19        | 0.06        | 1.6         | 0                |
| 1745       | 2.0        | 4.5       | 45        | 1015      | 12.0      | 0                | 0.95        | 0.30        | 8.0         | 0                |
| 355        | 0.1        | 0.6       | 32        | 143       | 5.5       | 0                | 0.11        | 0.02        | 1.4         | 0                |
| 1775       | 0.5        | 3.0       | 160       | 715       | 27.5      | 0                | 0.55        | 0.10        | 7.0         | 0                |
| 339        | 0.1        | 0.6       | 15        | 111       | 3.0       | 0                | 0.07        | 0.03        | 1.2         | 0                |
| 1695       | 0.5        | 3.0       | 75        | 555       | 15.0      | 0                | 0.35        | 0.15        | 6.0         | 0                |
| 351        | 0.5        | 1.0       | 10        | 221       | 2.4       | 0                | 0.22        | 0.06        | 1.8         | 0                |
| 1755       | 2.5        | 5.0       | 50        | 1105      | 12.0      | 0                | 1.10        | 0.30        | 9.0         | 0                |
| 351        | 0.2        | 0.9       | 27        | 208       | 7.5       | 0                | 0.15        | 0.05        | 2.0         | 0                |
| 1755       | 1.0        | 4.5       | 135       | 1040      | 37.5      | 0                | 0.75        | 0.30        | 10.0        | 0                |
| 348        | 0.1        | 0.8       | 18        | 157       | 2.8       | 0                | 0.13        | 0.03        | 1.6         | 0                |
| 1740       | 0.5        | 4.0       | 90        | 785       | 14.0      | 0                | 0.65        | 0.15        | 8.0         | 0                |
| 359        | 0.5        | 1.0       | 20        | 268       | 2.5       | 0                | 0.23        | 0.07        | 3.5         | 0                |
| 1795       | 2.5        | 5.0       | 100       | 1340      | 12.5      | 0                | 1.15        | 0.35        | 17.5        | 0                |

名称，有些和规定的不同。北京市粮店的所谓“圆粒大米”就是粳米；一、二、三、

| 食物项目           | 别 名 | 地 区 | 食部 (%) | 部分及重量 | 水分 (克) | 蛋白质 (克) | 脂肪 (克) | 碳水化合物 (克) |
|----------------|-----|-----|--------|-------|--------|---------|--------|-----------|
| 稻米(早粳)<br>(标三) |     | 江苏  | 100    | 食部一百克 | 13.3   | 6.9     | 1.7    | 76.8      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 34.5    | 8.5    | 384.0     |
| 稻米(晚粳)<br>(标三) |     | 江苏  | 100    | 食部一百克 | 15.4   | 6.0     | 1.4    | 76.0      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 30.0    | 7.0    | 380.0     |
| 稻米(粳)          |     | 湖北  | 100    | 食部一百克 | 9.0    | 5.6     | 3.2    | 80.0      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 28.0    | 16.0   | 400.0     |
| 稻米(粳)          |     | 湖南  | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 7.5     | 2.6    | 74.6      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 37.5    | 13.0   | 373.0     |
| 稻米(粳)<br>(糙)   | 大米  | 北京  | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 7.1     | 2.4    | 74.5      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 35.5    | 12.0   | 372.5     |
| 稻米(粳)<br>(特一)  | 上白粳 | 北京  | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.7     | 0.7    | 77.9      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 33.5    | 3.5    | 389.5     |
| 稻米(粳)<br>(特二)  | 中白粳 | 北京  | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.7     | 0.9    | 77.6      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 33.5    | 4.5    | 388.0     |
| 稻米(粳)<br>(标一)  | 标一粳 | 北京  | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.8     | 1.3    | 76.8      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 34.0    | 6.5    | 384.0     |
| 稻米(粳)<br>(标一)  |     | 江苏  | 100    | 食部一百克 | 13.9   | 6.2     | 0.6    | 78.6      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 31.0    | 3.0    | 393.0     |
| 稻米(粳)<br>(标二)  | 标二粳 | 北京  | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.9     | 1.7    | 76.0      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 34.5    | 8.5    | 380.0     |
| 稻米(粳)<br>(标二)  |     | 江苏  | 100    | 食部一百克 | 14.1   | 6.3     | 1.1    | 77.7      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 31.5    | 5.5    | 388.5     |
| 稻米(粳)<br>(标三)  | 标三粳 | 北京  | 100    | 食部一百克 | 13.0   | 7.3     | 1.4    | 77.2      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 36.5    | 7.0    | 386.0     |
| 稻米(粳)<br>(标三)  |     | 江苏  | 100    | 食部一百克 | 14.1   | 6.8     | 1.4    | 76.5      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 34.0    | 7.0    | 382.5     |
| 稻米(粳)          |     | 湖南  | 100    | 食部一百克 | 12.4   | 7.9     | 0.4    | 78.6      |
|                |     |     |        | 市品一市斤 |        | 39.5    | 2.0    | 393.0     |

| 热量<br>(千卡) | 粗纤维<br>(克) | 灰分<br>(克) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) | 铁<br>(毫克) | 胡萝卜素<br>(毫克) | 硫胺素<br>(毫克) | 核黄素<br>(毫克) | 尼克酸<br>(毫克) | 抗坏<br>血酸<br>(毫克) |
|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 350        | 0.3        | 1.0       | 29        | 204       | 9.4       | 0            | 0.20        | 0.05        | 2.3         | 0                |
| 1750       | 1.5        | 5.0       | 145       | 1020      | 47.0      | 0            | 1.00        | 0.25        | 11.5        | 0                |
| 341        | 0.3        | 0.9       | 16        | 144       | 4.5       | 0            | 0.17        | 0.06        | 2.1         | 0                |
| 1705       | 1.5        | 4.5       | 85        | 720       | 22.5      | 0            | 0.85        | 0.30        | 10.5        |                  |
| 371        | 1.0        | 1.2       | 56        | 200       | 12.6      | 0            | 0.25        | 0.05        | 3.7         | 0                |
| 1855       | 5.0        | 6.0       | 280       | 1000      | 63.0      | 0            | 1.25        | 0.25        | 18.5        | 0                |
| 352        | 0.7        | 1.6       | 18        | 273       | 2.9       | 0            |             | 0.07        | 4.8         | 0                |
| 1760       | 3.5        | 8.0       | 90        | 1365      | 14.5      | 0            |             | 0.35        | 24.0        | 0                |
| 348        | 0.8        | 1.2       | 13        | 252       | ...       | 0            | 0.35        | 0.08        | 2.3         | 0                |
| 1740       | 4.0        | 6.0       | 65        | 1260      | ...       | 0            | 1.75        | 0.40        | 11.5        | 0                |
| 345        | 0.2        | 0.5       | 10        | 120       | 1.3       | 0            | 0.13        | 0.05        | 1.0         | 0                |
| 1725       | 1.0        | 2.5       | 50        | 600       | 6.5       | 0            | 0.65        | 0.25        | 5.0         | 0                |
| 345        | 0.2        | 0.6       | 7         | 136       | 1.5       | 0            | 0.16        | 0.05        | 1.0         | 0                |
| 1725       | 1.0        | 3.0       | 35        | 680       | 7.5       | 0            | 0.80        | 0.25        | 5.0         | 0                |
| 346        | 0.3        | 0.8       | 8         | 164       | 2.3       | 0            | 0.22        | 0.06        | 1.5         | 0                |
| 1730       | 1.5        | 4.0       | 40        | 820       | 11.5      | 0            | 1.10        | 0.30        | 7.5         | 0                |
| 345        | 0.2        | 0.5       | 17        | ...       | 2.4       | 0            | 0.12        | 0.04        | 1.3         | 0                |
| 1725       | 1.0        | 2.5       | 85        | ...       | 12.0      | 0            | 0.60        | 0.20        | 6.5         | 0                |
| 347        | 0.4        | 1.0       | 10        | 200       | 1.5       | 0            | 0.24        | 0.05        | 1.5         | 0                |
| 1735       | 2.0        | 5.0       | 50        | 1000      | 7.5       | 0            | 1.20        | 0.25        | 7.5         | 0                |
| 346        | 0.2        | 0.6       | 19        | 134       | 1.9       | 0            | 0.24        | 0.05        | 1.5         | 0                |
| 1730       | 1.0        | 3.0       | 95        | 670       | 9.5       | 0            | 1.20        | 0.25        | 7.5         | 0                |
| 351        | 0.3        | 0.8       | 16        | 183       | 2.3       | 0            | 0.23        | 0.06        | 2.7         | 0                |
| 1755       | 1.5        | 4.0       | 80        | 915       | 11.5      | 0            | 1.15        | 0.30        | 13.5        | 0                |
| 346        | 0.4        | 0.8       | 19        | 161       | 1.6       | 0            | 0.24        | 0.05        | 2.0         | 0                |
| 1730       | 2.0        | 4.0       | 95        | 805       | 8.0       | 0            | 1.20        | 0.25        | 10.0        | 0                |
| 350        | 0.1        | 0.6       | 14        | 272       | 2.2       | 0            |             | 0.06        | 1.6         | 0                |
| 1750       | 0.5        | 3.0       | 70        | 1360      | 11.0      | 0            |             | 0.30        | 8.0         | 0                |

| 食物项目            | 别名   | 地区 | 食部 (%) | 部分及重量 | 水分 (克) | 蛋白质 (克) | 脂肪 (克) | 磷 (克) | 水化合物 (克) |
|-----------------|------|----|--------|-------|--------|---------|--------|-------|----------|
| 稻米 (粳)          |      | 福建 | 100    | 食部一百克 | 16.0   | 7.1     | 0.5    | 75.1  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 35.5    | 2.5    | 375.5 |          |
| 稻米              | 二号节米 | 湖南 | 100    | 食部一百克 | 11.8   | 8.3     | 1.2    | 77.3  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 41.5    | 6.0    | 386.5 |          |
| 稻米              | 次晚米  | 福建 | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 7.8     | 0.8    | 75.3  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 39.0    | 4.0    | 376.5 |          |
| 稻米              | 大米   | 陕西 | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.8     | 0.8    | 77.8  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 34.0    | 4.0    | 389.0 |          |
| 稻米(上熟)          | 上熟大米 | 四川 | 100    | 食部一百克 | 15.0   | 7.3     | 0.6    | 76.1  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 36.5    | 3.0    | 380.5 |          |
| 稻米(中熟)          | 中熟大米 | 四川 | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.6     | 0.9    | 77.3  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 33.0    | 4.5    | 386.5 |          |
| 稻米              | 米泉上米 | 新疆 | 100    | 食部一百克 | 12.0   | 5.8     | 0.8    | 80.3  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 29.0    | 4.0    | 401.5 |          |
| 稻米 (红)          | 红米   | 北京 | 100    | 食部一百克 | 15.8   | 7.5     | 2.9    | 71.8  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 37.5    | 14.5   | 359.0 |          |
| 稻米 (红)          | 红米   | 福建 | 100    | 食部一百克 | 14.0   | 6.9     | 1.4    | 76.8  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 34.5    | 7.0    | 384.0 |          |
| 稻米 (红)          | 红齐米  | 湖南 | 100    | 食部一百克 | 11.7   | 7.6     | 2.8    | 76.1  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 38.0    | 14.0   | 380.5 |          |
| 稻米 (红)          | 红曲米  | 江苏 | 100    | 食部一百克 | 11.8   | 13.9    | 9.3    | 58.5  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 69.5    | 46.5   | 292.5 |          |
| 稻米 (蒸)<br>(蒸谷米) | 火米   | 炉霍 | 100    | 食部一百克 | 13.4   | 4.7     | 0.5    | 80.3  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 23.5    | 2.5    | 401.5 |          |
| 糯米              | 江米   | 北京 | 100    | 食部一百克 | 14.6   | 6.7     | 1.4    | 76.3  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 33.5    | 7.0    | 381.5 |          |
| 糯米<br>(特一)      |      | 江西 | 100    | 食部一百克 | 10.7   | 8.1     | 0.6    | 79.5  |          |
|                 |      |    |        | 市品一市斤 |        | 40.5    | 3.0    | 397.5 |          |

| 热量<br>(千卡) | 粗纤维<br>(克) | 灰分<br>(克) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) | 铁<br>(毫克) | 胡萝卜素<br>(毫克) | 硫胺素<br>(毫克) | 核黄素<br>(毫克) | 尼克酸<br>(毫克) | 抗坏<br>血酸<br>(毫克) |
|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 333        | 0.4        | 0.9       | 18        | 132       | 5.0       | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 1665       | 2.0        | 4.5       | 90        | 660       | 25.0      | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 353        | 0.4        | 1.0       | 21        | 205       | 3.7       | 0            | ...         | 0.06        | 2.1         | 0                |
| 1765       | 2.0        | 5.0       | 105       | 1025      | 18.5      | 0            | ...         | 0.30        | 10.5        | 0                |
| 340        | 0.8        | 1.3       | 14        | 75        | 3.1       | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 1700       | 4.0        | 6.5       | 70        | 375       | 15.5      | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 346        | 0.1        | 0.5       | 17        | 135       | 2.5       | 0            | ...         | 0.03        | 0.7         | 0                |
| 1730       | 0.5        | 2.5       | 85        | 675       | 12.5      | 0            | ...         | 0.15        | 3.5         | 0                |
| 339        | 0.3        | 0.7       | 17        | 190       | 1.5       | 0            | ...         | 0.05        | 3.3         | 0                |
| 1695       | 1.5        | 3.5       | 85        | 950       | 7.5       | 0            | ...         | 0.25        | 16.5        | 0                |
| 344        | 0.3        | 0.9       | 18        | 172       | 2.6       | 0            | ...         | 0.08        | 3.7         | 0                |
| 1720       | 1.5        | 4.5       | 90        | 860       | 13.0      | 0            | ...         | 0.40        | 18.5        | 0                |
| 352        | 0.2        | 0.9       | 20        | 185       | 2.0       | 0            | ...         | 0.04        | ...         | 0                |
| 1760       | 1.0        | 4.5       | 100       | 925       | 10.0      | 0            | ...         | 0.20        | ...         | 0                |
| 343        | 0.8        | 1.2       | 25        | 250       | 3.0       | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 1715       | 4.0        | 6.0       | 125       | 1250      | 15.0      | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 347        | 0.8        | 0.1       | 10        | 139       | 2.5       | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 1735       | 4.0        | 0.5       | 50        | 695       | 12.5      | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 360        | 0.4        | 1.4       | 16        | 298       | ...       | 0            | ...         | 0.06        | 3.7         | 0                |
| 1800       | 2.0        | 7.0       | 80        | 1490      | ...       | 0            | ...         | 0.30        | 11.1        | 0                |
| 373        | 5.4        | 1.1       | 91        | 155       | 8.5       | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 1865       | 27.0       | 5.5       | 455       | 775       | 42.5      | 0            | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 345        | 0.3        | 0.8       | 22        | 165       | 6.7       | 0            | 0.25        | 0.02        | 4.0         | 0                |
| 1725       | 1.5        | 4.0       | 110       | 825       | 33.5      | 0            | 1.25        | 0.10        | 20.0        | 0                |
| 345        | 0.2        | 0.8       | 19        | 155       | 6.7       | 0            | 0.19        | 0.03        | 2.0         | 0                |
| 1725       | 1.0        | 4.0       | 95        | 775       | 33.5      | 0            | 0.95        | 0.15        | 10.0        | 0                |
| 356        | 0.7        | 0.4       | 7         | 67        | 1.0       | 0            | 0.11        | 0.06        | 1.4         | 0                |
| 1780       | 3.5        | 2.0       | 35        | 335       | 5.0       | 0            | 0.55        | 0.30        | 7.0         | 0                |

| 食物项目       | 别名   | 地区 | 食部<br>(%) | 部分及重量 | 水分<br>(克) | 蛋白质<br>(克) | 脂肪<br>(克) | 碳水化合物<br>(克) |
|------------|------|----|-----------|-------|-----------|------------|-----------|--------------|
| 糯米<br>(特二) |      | 江西 | 100       | 食部一百克 | 11.5      | 7.9        | 0.8       | 79.0         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 39.5       | 4.0       | 395.0        |
| 糯米<br>(标一) |      | 江西 | 100       | 食部一百克 | 10.2      | 7.9        | 1.1       | 80.0         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 39.5       | 5.5       | 400.0        |
| 糯米<br>(标一) |      | 江苏 | 100       | 食部一百克 | 14.1      | 6.4        | 1.5       | 77.1         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 32.0       | 7.5       | 385.5        |
| 糯米<br>(标一) |      | 湖南 | 100       | 食部一百克 | 11.9      | 7.8        | 0.9       | 78.6         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 39.0       | 4.5       | 393.0        |
| 糯米<br>(标二) |      | 江西 | 100       | 食部一百克 | 10.8      | 7.9        | 1.4       | 78.9         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 39.5       | 7.0       | 394.5        |
| 糯米<br>(标二) |      | 江苏 | 100       | 食部一百克 | 14.9      | 6.9        | 1.3       | 76.0         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 34.5       | 6.5       | 380.0        |
| 糯米<br>(标三) |      | 江苏 | 100       | 食部一百克 | 14.9      | 6.2        | 1.5       | 76.2         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 31.0       | 7.5       | 381.0        |
| 糯米         |      | 福建 | 100       | 食部一百克 | 8.0       | 5.1        | 0.3       | 85.0         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 25.5       | 1.5       | 425.0        |
| 糯米(上)      | 上糯米  | 四川 | 100       | 食部一百克 | 14.0      | 6.4        | 0.8       | 77.5         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 32.0       | 4.0       | 387.5        |
| 糯米(中)      | 中糯米  | 四川 | 100       | 食部一百克 | 14.0      | 7.6        | 1.5       | 75.6         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 38.0       | 7.5       | 378.0        |
| 糯米(紫)      | 紫糯米  | 北京 | 100       | 食部一百克 | 12.8      | 8.2        | 1.7       | 75.7         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 41.0       | 8.5       | 378.5        |
| 米粉         | 大米面  | 北京 | 100       | 食部一百克 | 12.4      | 7.3        | 0.3       | 78.5         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 36.5       | 1.5       | 392.5        |
| 米粉         | 大米粉子 | 湖南 | 100       | 食部一百克 | 11.5      | 8.2        | 1.6       | 77.4         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 41.0       | 8.0       | 387.0        |
| 米粉条        |      | 湖北 | 100       | 食部一百克 | 58.0      | 3.9        | 1.6       | 35.7         |
|            |      |    |           | 市品一市斤 |           | 19.5       | 8.0       | 178.5        |



| 热量<br>(千卡) | 粗纤维<br>(克) | 灰分<br>(克) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) | 铁<br>(毫克) | 胡萝卜<br>素<br>(毫克) | 硫胺素<br>(毫克) | 核黄素<br>(毫克) | 尼克酸<br>(毫克) | 抗坏<br>血酸<br>(毫克) |
|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 355        | 0.4        | 0.4       | 8         | 72        | 1.1       | 0                | 0.12        | 0.05        | 1.3         | 0                |
| 1775       | 2.0        | 2.0       | 40        | 360       | 5.5       | 0                | 0.60        | 0.25        | 6.5         | 0                |
| 361        | 0.2        | 0.6       | 8         | 108       | 1.6       | 0                | 0.17        | 0.06        | 1.8         | 0                |
| 1805       | 1.0        | 3.0       | 40        | 540       | 8.0       | 0                | 0.85        | 0.30        | 9.0         | 0                |
| 347        | 0.2        | 0.7       | 21        | 171       | 5.2       | 0                | 0.20        | 0.02        | 0.85        | 0                |
| 1735       | 1.0        | 3.5       | 105       | 855       | 26.0      | 0                | 1.00        | 0.10        | 4.25        | 0                |
| 354        | 0.2        | 0.6       | 16        | 241       | 1.5       | 0                | ...         | 0.06        | 3.0         | 0                |
| 1770       | 1.0        | 3.0       | 80        | 1205      | 7.5       | 0                | ...         | 0.30        | 15.0        | 0                |
| 360        | 0.2        | 0.8       | 8         | 124       | 2.0       | 0                | 0.21        | 0.07        | 2.6         | 0                |
| 1800       | 1.0        | 4.0       | 40        | 620       | 10.0      | 0                | 1.05        | 0.35        | 13.0        | 0                |
| 343        | 0.2        | 0.7       | 17        | 152       | 11        | 0                | 0.17        | 0.02        | 1.7         | 0                |
| 1715       | 1.0        | 3.5       | 85        | 760       | 55        | 0                | 0.85        | 0.10        | 8.5         | 0                |
| 343        | 0.3        | 0.9       | 20        | 212       | 4.3       | 0                | 0.20        | 0.06        | 3.5         | 0                |
| 1715       | 1.5        | 4.5       | 100       | 1060      | 21.5      | 0                | 1.00        | 0.30        | 17.5        | 0                |
| 363        | 0.4        | 1.2       | 10        | 97        | 1.4       | 0                | ...         | 0.05        | ...         | 0                |
| 1815       | 2.0        | 6.0       | 50        | 485       | 7.0       | 0                | ...         | 0.25        | ...         | 0                |
| 343        | 0.3        | 1.0       | 23        | 149       | 2.4       | 0                | ...         | ...         | 2.6         | 0                |
| 1715       | 1.5        | 5.0       | 115       | 745       | 12.0      | 0                | ...         | ...         | 13.0        | 0                |
| 346        | 0.3        | 1.0       | 16        | 149       | 2.4       | 0                | ...         | ...         | 3.3         | 0                |
| 1730       | 1.5        | 5.0       | 80        | 745       | 12.0      | 0                | ...         | ...         | 16.5        | 0                |
| 351        | 0.5        | 1.1       | 17        | 179       | 2.6       | 0                | 0.21        | 0.15        | 2.3         | 0                |
| 1755       | 2.5        | 5.5       | 85        | 895       | 13.0      | 0                | 1.05        | 0.75        | 11.5        | 0                |
| 346        | 0.3        | 1.2       | ...       | ...       | ...       | 0                | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 1730       | 1.5        | 6.0       | ...       | ...       | ...       | 0                | ...         | ...         | ...         | 0                |
| 357        | (0.3)      | 1.0       | 13        | 196       | 1.5       | 0                | ...         | 0.07        | 2.3         | 0                |
| 1785       | 1.5        | 5.0       | 65        | 980       | 7.5       | 0                | ...         | 0.35        | 11.3        | 0                |
| 173        | (0.3)      | 0.5       | 50        | 102       | 2.7       | 0                | ...         | 0.02        | 0.8         | 0                |
| 865        | 1.5        | 2.5       | 250       | 510       | 13.5      | 0                | ...         | 0.10        | 4.0         | 0                |