

国家自然科学基金资助项目

食物成分表

(全国分省值)



中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所 编著

食 物 成 分 表

(全国分省值)

中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所 编著

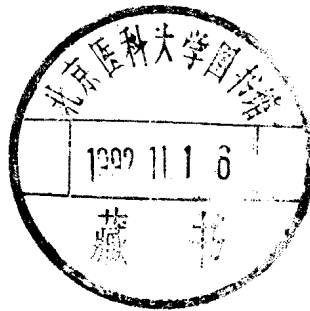
(国家自然科学基金资助项目)

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



人 民 卫 生 出 版 社



A1C00996030

(京)新登字081号

食物成分表

(全国分省值)

中国预防医学科学院
营养与食品卫生研究所 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

850×1168毫米 16开本 22印张 4插页 1060千字
1992年4月第1版 1992年4月第1版第1次印刷
印数: 00 001—5 600

ISBN7-117-01561-6/R·1562 定价: 12.20元

〔科技新书目265—054〕

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、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，并为此争取得到“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》中各省测定的食物营养成分包括了28大类，3282项食物的24种一般营养素的含量，1388项食品的氨基酸含量，932项食品的脂肪酸含量和962项食品胆固醇含量。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

共分二册，第一册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，供全国营养工作者使用；第二册为各地食物成分的汇编，列出各省、自治区、直辖市的食物分析数据，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，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符合并求平均值，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。

蛋白质计算因子

食 物	计算因子	食 物	计算因子
蛋	6.25	麸皮	6.31
肉及肉制品	6.25	大麦、燕麦等	5.83
鱼及禽类	6.25	小麦	5.80
乳及乳制品	6.38	玉米、高粱等	6.25
动物胶(明胶)	5.55	小麦面 { 全麦	5.83
水果, 蔬菜类	6.25	{ 普通粉(精度)	5.70
核桃和榛子	5.30	米	5.95
花生	5.46	豆类	6.25
芝麻、向日葵子	5.30	黄豆(大豆)	5.71
		其它食物	6.25

〔维生素E(生育酚)〕 生育酚在食物中一般可测出 α 、 β 、 γ 和 δ 四种异构体,其生理活性不同。本表所列 β 型包含有 γ 型,此二型未能分别测定。总维生素E为各型之和。

〔维生素A(视黄醇)〕 在植物类食物中,没有维生素A(视黄醇),只有胡萝卜素,胡萝卜素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。它在人体内的吸收率平均约为摄入量的 $\frac{1}{3}$,而吸收后的胡萝卜素在体内转变为维生素A的转换率约为吸收量的 $\frac{1}{2}$ 。因此,1 μ g(微克) β -胡萝卜素约等于 $\frac{1}{6}$ 或0.167 μ g 维生素A。将胡萝卜素的量转换为维生素A的量时以视黄醇当量表示,即1 μ g胡萝卜素相当于0.167 μ g 视黄醇当量,1 μ g维生素A即等于1 μ g视黄醇当量。本表由视黄醇当量一栏的数值就是食物中胡萝卜素和维生素A含量之和。

〔抗坏血酸〕 本表所列“抗坏血酸”均为总抗坏血酸,即包括脱氢抗坏血酸。

表中所用符号“…”未检出,“—”为未测定,“微”为痕迹量,不等于零,“0”为不含此成分,“〔 〕”为别名。

代码说明

1. 符号 A: 一般营养成分
B: 氨基酸
C: 脂肪酸
D: 胆固醇

2. 数字 食物名称前的5位数字,前两位为食物类别号01—28,共28类,后叁位为食物项目号。食物项目名称的排列次序按汉语拼音字母排列。
举例: D28001, 28为第28类食物,即杂类,001为杂类中的第一种食物,即蚕蛹。代码为D28001,指示杂项中蚕蛹的胆固醇含量在“食物成分表”中的编码号。

食物分类和排序说明 食物按中国人的饮食习惯将食物分为28大类,并以主副食品的消费量排序。每类中各食物名称,按汉语拼音的顺序排列。

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(Soxxhlet)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. 碳水化物: 由计算得出。碳水化物 = 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 $37^\circ\text{C} \pm 0.5^\circ\text{C}$ 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，其中包括一部分“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，将其不可皂化部分提取至有机溶剂中，用高效液相色谱仪 C₁₈ 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 pH 11 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℃。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。

提供分析数据单位

单 位	课题负责人	
中国预防医学科学院	王光亚	沈治平
营养与食品卫生研究所	徐建约	冯蔼兰
北京市卫生防疫站	徐明高	
甘肃省卫生防疫站	丁玉芳	
山东省青岛医学院	林升清	陈允川
福建省卫生防疫站	李俊民	蔡汉屏
武汉市卫生防疫站	代慧文	
湖北省卫生防疫站	张国宾	
上海市卫生防疫站	吴其乐	何倩琼
安徽省卫生防疫站	刘殿文	王淑芳
浙江省卫生防疫站	符锡春	陆德胜
	吴蓉	
浙江省医学科学院	傅逸根	陈似兰
河北省卫生防疫站	叶世柏	李乐民
	赵书信	张欣棉
广东省食品卫生		
监督检验所	曾育生	
哈尔滨市卫生防疫站	王玉珍	吕宝光
	王玉梅	张洪印
陕西省卫生防疫站	陈仁芳	管镇奎
	郭振鹤	周明琪
	邓文娟	习红
河南省卫生防疫站	杨群英	李发生
江苏省卫生防疫站	金传玉	
江西省分析测试研究所	赵舜仪	熊淑玲
	李德全	
内蒙古自治区卫生	陈守文	李喜昌
防疫站	赵金贵	
重庆市卫生防疫站	郭志涇	黄维瑶

目 录

表一 食物一般营养成分····· 2	(十七) 鱼类····· 96
(一) 谷类及制品····· 2	(十八) 软体动物类····· 104
(二) 干豆类及制品····· 12	(十九) 虾蟹类····· 106
(三) 鲜豆类····· 20	(二十) 油脂类····· 108
(四) 根茎类及制品····· 24	(二十一) 糕点及小吃类····· 110
(五) 嫩茎、叶、苔、花类····· 30	(二十二) 茶及饮料····· 116
(六) 瓜类····· 44	(二十三) 酒类····· 120
(七) 茄果类····· 48	(二十四) 糖类及制品····· 122
(八) 咸菜类····· 52	(二十五) 淀粉类及制品····· 124
(九) 菌藻类····· 54	(二十六) 调味品类····· 126
(十) 鲜果及干果类····· 58	(二十七) 药用食物类····· 128
(十一) 坚果类····· 68	(二十八) 杂类····· 130
(十二) 畜肉类及制品····· 72	表二 食物的氨基酸····· 134
(十三) 禽肉类及制品····· 84	表三 食物的脂肪酸····· 192
(十四) 乳类及制品····· 88	表四 食物的胆固醇含量····· 234
(十五) 婴儿配方食品及辅助食品····· 92	附录 一般食物的普通名称和科学名称对照表····· 253
(十六) 蛋类及制品····· 92	食物名称索引····· 263

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·····	92
(二) 干豆类及制品·····	12	(十六) 蛋类及制品·····	92
(三) 鲜豆类·····	20	(十七) 鱼类·····	96
(四) 根茎类及制品·····	24	(十八) 软体动物类·····	104
(五) 嫩茎、叶、苔、花类·····	30	(十九) 虾蟹类·····	106
(六) 瓜类·····	44	(二十) 油脂类·····	108
(七) 茄果类·····	48	(二十一) 糕点及小吃类·····	110
(八) 咸菜类·····	52	(二十二) 茶及饮料·····	116
(九) 菌藻类·····	54	(二十三) 酒类·····	120
(十) 鲜果及干果类·····	58	(二十四) 糖类及制品·····	122
(十一) 坚果类·····	68	(二十五) 淀粉类及制品·····	124
(十二) 畜肉类及制品·····	72	(二十六) 调味品类·····	126
(十三) 禽肉类及制品·····	84	(二十七) 药用食物类·····	128
(十四) 乳类及制品·····	88	(二十八) 杂类·····	130

表一 食物一般

(一)谷

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)	硫 胺 素 (mg)	
A 01001	大黄米	山东济南	100	1423	340	9.0	13.4	1.4	5.9	68.4	1.9	0.13
A 01002	大黄米	山东巨野	100	1368	327	14.8	13.4	2.2	5.7	63.4	0.5	0.21
A 01003	大黄米	黑龙江哈尔滨	100	1502	359	11.7	14.7	3.6	1.7	67.0	1.3	0.57
A 01004	大麦(元麦)	黑龙江哈尔滨	100	1314	314	11.8	10.0	1.6	9.9	64.8	1.9	0.42
A 01005	大麦(带皮)	甘肃山丹	100	1125	269	14.3	10.4	1.1	17.9	54.3	2.1	0.44
A 01006	稻谷(粳)	江西九江	73	1480	354	10.6	7.2	2.3	2.2	76.2	1.5	0.18
A 01007	稻谷(籼优)	江西余江县	65	1484	355	10.7	10.8	2.2	2.1	72.9	1.3	0.11
A 01008	稻谷(早籼73-70)	江西九江	64	1484	355	10.6	8.5	2.1	1.7	75.5	1.6	0.15
A 01009	稻谷(早籼79-948)	江西九江	64	1484	355	9.4	9.6	2.3	3.1	74.0	1.6	0.17
A 01010	稻谷(红)	江西奉新县	64	1439	344	13.4	7.1	2.0	2.0	74.3	1.2	0.15
A 01011	稻米[大米]	河北滦县	100	1481	354	9.9	5.8	0.7	2.0	81.1	0.5	
A 01012	稻米[大米]	河南郑州	100	1423	340	14.6	8.2	0.3	0.5	76.0	0.4	0.14
A 01013	稻米[大米]	黑龙江哈尔滨	100	1477	353	10.8	6.4	1.0	1.9	79.5	0.4	0.14
A 01014	稻米[乌江大米]	甘肃张掖	100	1423	340	14.4	5.7	0.6	0.8	78.0	0.5	0.11
A 01015	稻米	湖北武汉	100	1460	349	13.4	5.8	1.2	0.3	78.7	0.6	0.13
A 01016	稻米[大米]	江西南昌	100	1439	344	14.1	7.6	1.1	0.7	76.0	0.5	0.05
A 01017	稻米(特级)[特级大米]	黑龙江哈尔滨	100	1481	354	11.3	7.0	0.8	0.9	79.8	0.3	0.07
A 01018	稻米(特级)	湖北武汉	100	1422	340	15.5	8.2	0.8	0.2	74.9	0.4	0.04
A 01019	稻米(一级)[大米]	黑龙江哈尔滨	100	1477	353	11.1	8.4	1.1	1.5	77.3	0.6	0.14
A 01020	稻米(早米)(混)	湖北武汉	100	1431	342	14.5	8.7	0.8	0.3	74.9	0.8	0.07
A 01021	稻米(籼米)[大米]	陕西汉中	100	1435	343	14.1	7.5	0.9	0.7	76.3	0.5	0.10
A 01022	稻米(标)	湖北宜昌	100	1444	345	13.5	8.4	0.7	0.3	76.3	0.8	0.31
A 01023	稻米(标)[杂交大米]	江苏	100	1431	342	15.2	7.0	0.9	0.3	76.4	0.5	0.11
A 01024	稻米(陈大米)	湖北武汉	100	1456	348	13.0	8.2	1.1	0.5	76.4	0.8	0.05
A 01025	稻米(粳)	北京	100	1448	346	13.1	6.6	0.3	0.2	79.2	0.6	0.05
A 01026	稻米(粳)(特级)	上海	100	1414	338	14.9	7.1	0.4	0.6	76.6	0.4	0.13
A 01027	稻米(粳)(特二)[特二]	浙江	100	1423	340	14.3	8.2	0.4	0.6	75.8	0.7	0.09
A 01028	稻米(粳)(标)[大米]	江苏	100	1418	339	15.9	8.0	0.9	0.4	74.8	0.4	0.16
A 01029	稻米(粳)(标一)[标一粳]	安徽合肥	100	1431	342	14.0	6.7	0.4	0.5	78.0	0.4	0.22
A 01030	稻米(粳)(标一)	上海	100	1410	337	14.7	7.3	0.3	0.9	76.3	0.5	0.5
A 01031	稻米(粳)(标二)[标二粳]	北京	100	1450	347	13.2	8.0	0.6	0.4	77.3	0.5	0.22
A 01032	稻米(粳)(标三)[标三粳]	北京	100	1443	345	13.9	7.2	0.8	0.4	77.2	0.5	0.33
A 01033	稻米(粳)(标四)[标四粳]	北京	100	1448	346	13.1	7.5	0.7	0.7	77.4	0.6	0.14
A 01034	稻米(三级94米)	广东番禺	100	1456	348	13.1	7.0	0.6	0.3	78.6	0.4	0.07
A 01035	稻米(三级标一)	广东番禺	100	1452	347	13.4	7.3	1.1	0.6	77.0	0.6	0.11
A 01036	稻米(晚粳)(特二)	山东济宁	100	1364	326	18.1	6.7	0.4	0.3	74.0	0.5	0.06
A 01037	稻米(晚粳)(标一)[晚粳]	浙江	100	1418	339	14.8	8.2	0.7	0.5	75.0	0.8	0.18
A 01038	稻米(晚籼)[大米]	北京	100	1435	343	13.1	6.6	0.3	0.8	78.6	0.6	0.23
A 01039	稻米(晚籼)(特级)	福建福州	100	1431	342	14.0	8.1	0.3	0.2	76.7	0.7	0.09
A 01040	稻米(晚籼)(标一)[晚籼]	浙江	100	1448	346	13.4	7.8	0.8	0.5	76.8	0.7	0.14
A 01041	稻米(晚籼)(标一)[晚籼]	福建南平	100	1443	345	13.9	8.8	0.7	0.3	75.8	0.5	0.12
A 01042	稻米(晚籼)(标一)	福建福州	100	1435	343	14.0	8.5	0.7	0.4	75.6	0.8	0.22
A 01043	稻米(晚籼)(标一)[晚籼]	福建三明	100	1460	349	13.1	7.9	0.9	0.4	77.2	0.5	0.12
A 01044	稻米(晚籼)(标二)[晚籼]	福建福州	100	1435	343	14.2	8.6	0.8	0.4	75.3	0.7	0.18
A 01045	稻米(香大米)	山东曲阜	100	1448	346	12.9	12.7	0.9	0.6	71.8	1.1	0.62
A 01046	稻米(新大米)	湖北武汉	100	1427	341	14.3	7.4	0.6	0.5	76.6	0.6	0.04

营养成分 (食部每100g含量)*

类及制品

核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)	维生素 总E (mg)	αE (mg)	β+γE (mg)	E δE (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
0.06	1.7		2.11	1.02	0.63	0.46	140	1.8	39	44	4.9	0.35	2.42	0.28	139	3.33
0.12	—		0.74	…	0.28	0.46	118	1.6	5	65	5.5	0.29	1.38	0.85	211	…
—	1.1		1.87	0.21	0.99	0.67	263	2.9	27	169	5.6	0.66	4.23	0.47	311	1.90
			1.48	0.73	0.48	0.27	49	7.2	66	158	6.4	1.23	4.36	0.63	381	9.80
0.14	3.9		0.98				—		—	—	—	—	—	—	—	—
0.04	3.9	…	0.54					2.1	15		3.3	3.40	2.60	0.37	290	3.19
0.04	5.0	…	0.01				225	2.8	6		3.6	2.90	3.49	0.30	221	2.12
0.06	5.2	…	0.12				236	0.8	14		5.3	2.70	2.10	0.16	288	1.70
0.05	4.9	…	0.28				182	1.2	13		6.4	2.60	2.60	0.29	263	1.69
0.03	5.1	…	0.19				220				5.5	3.20	3.29	0.35		3.12
			0.49				82	1.2		22	1.5	0.81	0.75	0.38		2.00
0.07	1.4		—				194	3.6	10	—	2.0	—	1.40	0.26	71	3.36
0.06	2.2		1.38	1.02	0.22	0.55	94	1.4		38	0.5	1.21	1.59	0.16	110	1.80
0.03	1.4		—						23	42	1.6	0.83	1.24	0.21	88	
—	2.4		…	…	…	…	132	5.6	23	38	2.6	—	1.79	0.34	132	2.90
0.09	0.9		0.01				88	0.0	8	55	3.9	1.20	2.10	0.40	65	1.76
0.04			0.06	…	…	0.06	78	1.4	12	26	0.5	1.10	1.38	0.16	108	1.30
	1.4		0.62	0.33	0.29	…	48		…	22		—	0.88	0.28	105	4.18
0.11	1.3		0.20	0.12	0.08		93	1.3	14	42	0.5	1.82	1.30	0.17	123	2.10
0.03	2.3		—				140	5.7	14	36	4.3	—	3.37	0.39		4.02
0.05	2.1		0.14	…	0.14	…	52	3.2	10	27	0.8	0.78	1.10	0.27	138	22.06
0.07	—		—				109	3.3	9	44	2.4	1.27	2.71	0.56	139	2.40
0.02	1.2		—				96			30	1.7	1.46	1.30	0.27	161	1.01
0.03	2.2		—				166	5.0	10	14	2.1	—	2.41	0.31		1.73
0.04			…	…	…	…	37	3.6	8	11	2.1	1.04	0.48	0.32	74	1.89
0.04	0.9		0.38	0.32	0.04	0.02				26	1.2	0.99	0.91	0.28	73	1.45
0.06	0.8		…	…	…	…	131	2.2	24	48	1.8	0.98	1.70	0.17	100	2.20
0.02	1.5		—				78	3.1		13	0.8	1.54	1.33	0.35	115	3.41
0.02	—		1.81	0.70	1.11	…	30	4.6	5	17	1.5	0.81	1.66	1.39	110	—
—	—		—				93	0.8	7	33	0.6	1.42	1.15	0.19	120	4.50
0.05	2.6		0.53	0.39	0.14	…	78	0.9	3	20	0.4	0.77	0.89	0.28	99	
0.03	3.6		0.38	0.30	…	…	78	1.3	5		0.7	0.89	0.93	0.28	108	5.40
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
0.03	1.9		…	…	…	…	74	1.3	7	10	0.2	0.78	1.00	0.17	57	7.06
0.04	2.7		…	…	…	…	85	1.3	8	17	0.3	0.85	1.00	0.20	85	—
0.04	1.1		0.24	…	0.11	0.23	68	6.2	21	28	0.6	1.01	1.43	0.23	63	1.84
0.11			0.00				106	1.8	17	44	1.8	1.40	1.68	0.20	129	2.60
0.04	1.3		0.22	0.06	0.16	…	120	1.1	7	50	1.3	1.30	1.30	0.25	157	3.15
0.10	1.5		…	…	…	…	107	0.8	6	28	0.7	0.89	1.50	0.23	104	1.56
0.04	2.3		…	…	…	…	112	1.9	16	49	1.7	1.21	1.50	0.21	133	2.20
0.04	1.4		…	…	…	…	107	1.8	5	45	0.6	1.00	1.50	0.10	149	4.30
0.08	1.6		…	…	…	…	142	1.8	6	64	1.8	0.92	1.89	0.15	139	1.67
0.03	1.7		…	…	…	…	79	0.8	7	59	0.4	1.10	1.40	0.10	123	
0.06	2.6		…	…	…	…	146	0.9	6	60	2.8	1.05	1.89	0.20	141	2.26
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
0.04	2.0		—				115	5.5	6	31	1.5	—	1.75	0.25		1.74

注* 以下各表相同。

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)	硫胺 素 (mg)	
A 01047	稻米(优94米)	广东番禺	100	1456	348	12.8	8.4	0.5	0.4	77.5	0.4	0.13
A 01048	稻米(优标)	广东番禺	100	1443	345	12.8	8.3	0.1	0.5	76.8	0.6	0.13
A 01049	稻米(鱼农工大米)	山东济宁	100	1469	351	11.8	9.2	0.7	0.9	77.0	0.4	0.06
A 01050	稻米(早籼)	北京	100	1456	348	12.2	9.3	0.8	1.1	75.9	0.7	0.13
A 01051	稻米(早籼)(特级)	福建福州	100	1439	344	13.6	8.8	0.4	0.3	76.3	0.6	0.12
A 01052	稻米(早籼)(标二)[早籼]	浙江江西	100	1490	356	11.3	8.7	1.2	0.5	77.5	0.8	0.24
A 01053	稻米(早籼)(标一)[早籼]	浙江	100	1460	349	12.7	9.9	0.9	0.4	75.4	0.7	0.20
A 01054	稻米(早籼)(标一)	福建三明	100	1473	352	12.3	8.6	1.1	0.4	77.0	0.6	0.12
A 01055	稻米(早籼)(标一)	福建福州	100	1448	346	13.7	9.1	0.9	0.3	75.4	0.6	0.20
A 01056	稻米(早籼)(标一)	福建泉州	100	1473	352	12.3	8.4	1.1	0.4	77.1	0.7	0.12
A 01057	稻米(早籼)(标一)	福建南平	100	1477	353	11.3	8.2	0.6	0.5	78.8	0.6	0.10
A 01058	稻米(早籼)(标二)	福建福州	100	1443	345	13.7	9.5	1.0	0.5	74.6	0.7	0.20
A 01059	稻米(籼)[机米]	北京	100	1464	350	11.7	7.4	0.5	0.7	78.9	0.8	0.08
A 01060	稻米(籼)	山东青岛	100	1456	348	12.0	8.7	0.4	0.9	77.4	0.6	0.08
A 01061	稻米(籼)(标一)[标一籼]	安徽合肥	100	1477	353	11.2	7.2	0.6	0.5	79.6	0.9	0.22
A 01062	稻米(籼)(标一)	上海	100	1427	341	14.7	8.2	0.7	0.6	75.4	0.4	0.08
A 01063	方便面[快餐面]	浙江杭州	100	2054	491	2.6	9.4	23.5	0.8	60.4	3.3	0.20
A 01064	方便面[速煮面]	福建福州	100	1983	474	4.8	10.5	20.9	0.5	60.9	2.4	0.10
A 01065	方便面(海鲜)	北京	100	1887	451	4.0	11.4	21.6	0.8	52.7	9.5	0.19
A 01066	方便面(鸡汁)	北京	100	1866	446	3.0	11.6	17.5	0.8	60.5	6.6	0.08
A 01067	方便面(辣味牛肉)	甘肃兰州	100	1957	467	4.0	5.8	19.0	0.8	68.3	2.1	0.08
A 01068	方便面(上汤鸡汁)	甘肃兰州	100	2089	499	3.1	8.0	24.1	0.7	62.6	1.5	0.06
A 01069	麸皮	甘肃临夏	100	920	220	14.5	15.8	4.0	31.3	30.1	4.3	0.30
A 01070	高粱	河北沧州	100	1496	358	8.9	10.4	4.0	4.4	70.0	2.3	0.55
A 01071	高粱米	山东菏泽	100	1335	319	14.4	9.3	1.0	5.7	69.2	1.4	0.44
A 01072	高粱米	山东胶县	100	1485	355	9.6	12.8	1.0	2.1	73.6	0.9	0.10
A 01073	高粱米	黑龙江哈尔滨	100	1506	360	10.0	10.1	4.8	4.2	69.1	1.8	0.32
A 01074	高粱米	陕西榆林	100	1460	349	9.0	9.3	2.0	5.4	73.5	0.8	0.15
A 01075	挂面	江苏	100	1432	342	14.4	10.5	1.4	1.1	71.9	0.7	0.20
A 01076	挂面	福建福州	100	1469	351	11.9	9.6	0.2	0.2	77.6	0.5	0.11
A 01077	挂面(富强粉)	北京	100	1431	342	14.1	10.6	0.5	0.4	73.8	0.6	0.08
A 01078	挂面(富强粉)	甘肃酒泉	100	1456	348	12.8	8.7	1.0	0.4	76.1	1.0	0.17
A 01079	挂面(精白粉)	北京	100	1481	354	11.3	10.8	0.5	0.3	76.6	0.5	0.11
A 01080	挂面(精制)	北京	100	1431	342	12.6	10.3	0.5	0.2	74.1	2.3	0.09
A 01081	挂面(标准粉)	北京	100	1460	349	10.9	12.0	0.7	1.7	73.7	1.0	0.27
A 01082	挂面(精制龙须面)	北京	100	1456	348	11.2	9.1	0.7	0.2	76.3	2.5	0.42
A 01083	挂面(赖氨酸)	甘肃通渭	100	1446	346	12.2	15.3	0.5	0.4	70.0	1.6	0.16
A 01084	挂面(赖氨酸龙须面)	北京	100	1448	346	12.1	10.0	0.5	0.2	75.4	1.8	0.14
A 01085	挂面(强化复合氨基酸)	北京	100	1456	348	11.8	9.7	0.3	0.2	76.7	1.3	0.27
A 01086	挂面(强化赖氨酸)	北京	100	1477	353	10.8	10.5	0.5	0.1	76.6	1.5	0.23
A 01087	挂面(龙须面)[线面]	福建福州	100	1394	331	15.1	10.1	0.3	0.2	71.9	2.4	0.12
A 01088	谷子[龙谷]	黑龙江哈尔滨	100	—	—	—	10.9	—	3.1	—	1.2	0.42
A 01089	黑米[稻米(紫)]	北京	100	1418	339	13.8	9.3	2.2	2.8	70.4	1.5	0.41
A 01090	黑米	陕西洋县	100	1372	328	14.7	9.4	2.7	5.0	66.5	1.7	0.25
A 01091	花卷	湖北武汉	100	908	217	45.7	6.4	1.0	...	45.6	1.3	微
A 01092	黄米	河北保定	100	1450	347	9.3	7.7	1.0	4.4	76.7	0.9	
A 01093	黄米	陕西榆林	100	1414	338	12.9	11.7	2.0	4.4	68.3	0.7	0.09
A 01094	煎饼	山东济南	100	1394	333	6.8	7.6	0.7	9.1	74.7	1.1	0.10
A 01095	烤麸	上海	100	506	121	68.6	20.4	0.3	0.2	9.1	1.4	0.04
A 01096	苦荞粉(去皮)	陕西兰田	100	1385	331	10.7	13.1	2.1	6.1	65.0	3.0	0.24
A 01097	苦荞麦粉	山东青岛	100	1423	340	12.5	8.2	3.6	5.1	68.6	2.0	0.57
A 01098	苦荞麦面	甘肃永靖	100	1372	328	12.6	7.8	2.3	6.3	69.1	1.9	0.16
A 01099	烙饼(标准粉)	北京	100	1067	255	36.4	7.5	2.3	1.9	51.0	0.9	0.02

注: A01067方便面(辣味牛肉)维生素A 24μg, 视黄醇当量24μg。

核黄 素 (mg)	尼克 酸 (mg)	维 总E (mg)	生 αE (mg)	素 $\beta + \gamma E$ (mg)	E δE (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
0.02	1.3	0.15	0.15	52	1.3	7		0.3	0.92	1.20	0.29	83	6.99
0.02	2.6	64	1.2	8	13	0.5	1.02	1.60	0.30	85	6.90
0.05	1.9	0.27	0.00	0.00	0.27	...			34	1.9	0.65	1.63	0.26	29	1.04
0.02	1.2	0.33	0.05	0.20	0.09	106	0.9	6	48	1.2	1.35	1.17	0.32	160	2.31
0.03	1.9	109	1.6	6	35	0.6	1.25	1.89	0.47	121	1.82
0.06	2.9	141	1.6	18	59	1.7	1.45	1.67	0.22	148	3.40
0.08	2.0	106	1.8	17	48	1.7	1.34	1.58	0.32	139	2.40
0.03	1.7	117	3.3	5	60	1.7	1.20	1.60	0.14	123	
0.07	2.1	150	1.4	6	55	0.8	1.05	1.70	0.28	141	1.16
0.02	1.8	108	1.7	7	70	0.7	1.20	1.50	0.24	136	1.25
0.04	1.5	120	1.7	5	47	0.7	1.00	1.50	0.16	161	
0.09	3.0	171	0.8	6	79	1.0	1.84	1.89	0.55	192	1.82
0.03	0.7	0.02	...	0.02	...	118	1.7	11	25	1.3	1.18	1.53	0.33	133	1.57
0.04	1.4	1.47	1.17	0.29	...	99		12	31	1.8	1.35	1.41	0.24	91	2.40
0.04	—	0.61	0.61	62	4.6	5	23	1.9	0.70	1.55	1.16	164	—
0.08	2.1	0.24	0.24	116	0.8	8	42	0.6	1.26	1.36	0.23	127	3.80
0.03	0.7	1.36	0.90	0.46	...	210	1016.0	36	31	2.7	0.69	0.87	0.47	46	3.60
0.03	1.1	0.76	0.67	0.09	...	158	771.0	15	70		1.00	0.80	0.30	130	7.10
0.02	0.5	3.22	2.42	0.70	0.09	97	404.0	11	25	1.8	0.50	0.45	0.23	92	14.30
0.17	1.4	3.06	0.70	0.36	...	120	2059.0	32	35	2.9	0.50	0.95	0.18	109	13.40
0.07	1.2	2.98				157	1472.5		27	4.1	0.98	1.72	0.21	70	
0.05	1.2	—				63	1141.2	33	40	8.8	1.06	1.59	0.36	33	14.07
0.30	12.5	4.47				862	12.2	206	382	9.9	10.85	5.98	2.03	682	7.12
	—	2.53					1.1			2.2	0.78	1.26	0.58		2.31
0.10	1.3	5.23	1.45	3.78	0.00	328	2.2	5	110	7.9	1.14	2.05	1.04	248	...
0.08	1.7	1.19	0.12	1.07	0.00	48	15.6	33	30		1.16	2.30	0.20	63	2.30
0.14	1.3	1.22	0.30	0.92	...	294	1.2	18	185	8.7	1.52	1.33	0.45	375	4.20
0.08	2.0	2.23	1.62	0.61	...	220	2.4	9	98	1.4	0.75	0.67	0.18	215	5.92
0.07	1.5	—				160	35.5	23	34	3.7	0.85	0.95	0.39	118	0.38
0.02	1.0	155		10	38	1.7	0.46	1.05	0.06	116	8.60
0.05	2.4	0.33	...	0.18	0.08	100	12.9	14	36	3.2	0.74	0.60	0.28	94	14.50
0.08	1.7	0.29				78		62	54	2.6	0.81	1.22	0.23	99	
0.04	2.8	129	4.6	11	70	2.8	0.62	0.45	0.27	110	13.40
0.05	3.0	0.06	0.06	114	526.2	19	38	2.4	0.74	0.57	0.36	117	
0.07	3.9	174	3.8	10	77	3.9	1.75	0.98	0.36	142	10.50
0.02	2.8	120	330.0	13	36	1.7	0.76	0.55	0.29	131	13.60
0.10	2.6	—				87		59	80	3.2	0.98	1.96	0.26	176	12.80
0.04	2.4	115	515.0	23	39	2.1	0.69	0.57	0.24	118	14.90
0.01	2.6	120	280.0	15	48	1.9	0.86	0.74	0.57	138	11.40
0.02	2.1	110	250.0	15	36	2.1	0.79	0.49	0.22	136	10.80
0.02	0.9	205		14	74	5.1	0.60	0.80	0.20	117	3.00
0.17	0.6	3.30				—		—	—		1.01	2.89	0.63	282	2.90
0.12	8.7	0.69	0.39	0.30	...	256	7.1	12	147	1.6	1.72	3.80	0.15	356	3.20
0.14	7.0	0.22	...	0.22	...	253	2.3	19	174	—	1.81	1.81	0.23	337	21.89
0.02	1.1	83	95.0	19	12	0.4	—	...	0.09	72	6.17
	—	8.64					3.3		—		0.23	2.07	0.90		—
0.13	1.3	0.57	...	0.40	0.17	83	1.5	7	61	—	0.27	1.64	0.21	135	21.07
0.04	0.23	117	85.5	9	86	7.0	0.75	1.62	0.41	320	3.75
0.05	1.2	0.42	0.24	0.18	...	25	230.0	30	38	2.7	0.73	1.19	0.25	72	
0.28	1.6	—				60	7.1	176	55	—	1.65	1.20	0.38	65	—
0.14	1.4	1.73	0.90	0.83	...	413	252.0	33	143	6.0	1.26	2.56	0.56	415	...
0.25	6.0	—				226	2.3	45	44	2.7	1.36	1.48	1.22	73	5.57
0.04		1.92	0.30	0.73	...	141	149.3	20	51	2.4	1.15	0.94	0.15	146	7.50