

# 食物营养成分表

(河南)

SHI WU YING YANG CHENG FEN BIAO

杨群英 李发生 主编



1.3-64

河南科学技术出版社

豫新登字02号

### 内 容 提 要

本表是在全国统一组织的食物分析测定工作组领导下，采用国际上先进的食品分析技术，并经严格的质量控制，对河南省产的18类155种食物中26种营养素的分析结果的总结。它是中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所会同我国19个省、市、自治区的有关单位协作完成的一项重要科研成果——“我国食物营养成分的研究”的河南部分。本表共分三部分，即食物的主要营养成分、主要营养素的食物分布以及食物中的氨基酸、脂肪酸和胆固醇，书后附录有其他省、市的常见食物营养成分，以及关于营养素供给量标准、评价人体营养素的生化指标和正常值。

本表内容丰富，数据可靠，使用面广，适用于食品工业、农业、畜牧业、商业、医疗卫生、大中专院校、家庭等部门和个人使用。

### 食物营养成分表

(河南)

杨群英 李发生 主 编

责任编辑 周本庆

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市农业路73号)

河南省农业科学院印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 8.25印张 200千字

1993年11月第1版 1993年11月第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN 7-5349-1475-2/G·346

定价：6.50元

《食物营养成分表（河南）》编委会

主 编	杨群英	李发生		
主 审	郭经燕			
编 著	(以姓氏笔画为序)	王文华	王民路	
	王金凤	王明臣	王爱月	王 旗
	边建中	邢宝才	朱明君	李发生
	时宝庆	陈晓玲	杨群英	张光明
	张 莉	曹元龙	黄 梅	崔明焯
	谢郑介	裴迎新	戴晓璇	魏玉霞

## 前 言

随着经济发展和人民生活水平的提高,人民营养意识不断增强,很需要一本反映各类食物营养素含量的《食物营养成分表》。食物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常吃食物的各种营养素含量。如果没有这些数据,膳食调查记录无法计算,膳食的营养质量就无法评价,营养改进计划就无法实施,编制食谱也就无法计算膳食营养素。因此,编制河南省《食物营养成分表》这样的数据工具书,不仅仅是医疗卫生工作所急需,也是农业、食品工业、商业等部门共同制订食物营养结果的重要依据,是广大人民群众合理选择食物的指南。

食物营养成分分析是一项基础工作,河南省尚未做过。当1980年全国开展第二次营养调查时,河南省人群摄入食物营养素的计算不得不借用邻近省的《食物成分表》,致使计算结果误差较大。为此,建立“食物营养成分表”是河南省迫在眉睫的任务,也是关系到国计民生的大事。

为了国内急需和赶超国际水平,于1987年中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所组织有关单位,运用国际上先进的食品

分析技术,开展对我国食物营养成分的研究。由于课题工作量巨大,分析项目多,为此,由河南省卫生防疫站牵头,组织河南医科大学、河南省职业病防治所、河南省农科院实验中心、河南卫生职工学院参加。本表是在全国统一组织的测定工作指导下,经过3年的共同努力,对河南省18类155种食物中的26项营养成分指标进行实测,并经严格的质量控制,共获分析数据近万个编制而成的。待今后有条件情况下,再进一步增加未检食物的种类,使其逐步完善和充实。这项研究填补了河南省的一项空白,将对推动河南省食品营养工作起到极为重要的作用。

本表因人力物力所限,还有近百种常见食物尚未测定。为了满足本表的实际需要,特摘录中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》中的有关部分,编入本表的附录内。

由于作者水平有限,不当之处,欢迎广大读者批评指正。

编 者

1993年6月

# 目 录

《食物营养成分表》说明	(1)
-------------	-----

## 第一部分 食物的主要营养成分

一、谷类及其制品	(4)
二、干豆类及其制品	(6)
三、鲜豆类	(8)
四、根茎类	(8)
五、嫩茎、叶、萼、花类	(10)
六、瓜类	(12)
七、茄果类	(14)
八、鲜果、干果类及其制品	(14)
九、菌藻类	(18)
十、糕点与小吃	(20)
十一、畜肉类及其制品	(22)
十二、禽肉类及其制品	(26)
十三、乳类及其制品	(26)
十四、蛋类及其制品	(28)
十五、鱼类	(28)
十六、咸菜类	(30)

十七、调味品类	(30)
---------	------

十八、油脂类	(32)
--------	------

## 第二部分 主要营养素的食物分布

一、蛋白质	(36)
二、脂肪	(38)
三、碳水化合物	(39)
四、膳食纤维	(40)
五、热量	(41)
六、钙	(42)
七、锌	(43)
八、铜	(44)
九、硒	(45)
十、维生素A	(46)
十一、维生素E	(47)
十二、胡萝卜素	(48)
十三、核黄素	(49)
十四、抗坏血酸	(50)

### 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.....	(52)
二、食物中的脂肪酸.....	(74)
三、食物中的胆固醇.....	(80)

### 第四部分 附录

附录一、其他省、市常见食物营养成分.....	(84)
附录二、关于营养素供给量标准.....	(100)
一、推荐的每日膳食中营养素供给量.....	(100)
附：推荐的每日膳食中营养素供给量的说明.....	(104)
二、国际及有关地区和国家的营养素供给量推荐值.....	(109)
附录三、评价人体营养素的生化指标及正常值.....	(115)
一、蛋白质.....	(115)
二、血脂.....	(115)
三、矿物质与微量元素.....	(116)
(一) 钙.....	(116)
(二) 磷.....	(116)
(三) 钠、钾和镁.....	(116)
(四) 铁.....	(116)

(五) 碘.....	(117)
(六) 锌.....	(117)
(七) 铜.....	(118)
(八) 钴.....	(118)
(九) 铬.....	(119)
(十) 锰.....	(119)
(十一) 钼.....	(119)
(十二) 硒.....	(119)
四、维生素.....	(119)
(一) 维生素A.....	(119)
(二) 胡萝卜素.....	(120)
(三) 维生素D.....	(120)
(四) 维生素E.....	(120)
(五) 硫胺素.....	(120)
(六) 核黄素.....	(121)
(七) 尼克酸.....	(122)
(八) 抗坏血酸.....	(122)
五、氨基酸.....	(122)

## 《食物营养成分表》说明

**采样地** 主要指采集食物样品地区，即食物样品的产地或产品的厂家。

**食部** 是指分析工作者按照当地的烹调饮食习惯，把从市场上购来的样品（简称市品）去掉非可食部分后，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的营养素含量。

$$\text{食部}\% (\text{g}/100\text{g}) = \frac{\text{可食部重量}}{\text{总重量}} \times 100$$

$$\text{或 食部}\% (\text{g}/100\text{g}) = 100 - \left( \frac{\text{非可食部重量}}{\text{总重量}} \times 100 \right)$$

$$\text{营养素} (\text{g}/\text{kg}) = \text{营养素含量}/100\text{g} \times 10 \times \frac{\text{可食部重量}}{100}$$

**食物营养成分** 表中列出的各种营养成分的数字，是3次采样所制成的分析试样，经平均测定的平均值。同一个食物在一个地区内至3个不同点采样，每份1.5kg。如单个样品重量大于0.5kg，采3个以上样品。名产食品在产地取样。采样与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。

现将部分营养成分测定项目的计算方法与折算因子简述如下：

**热能** 按蛋白质和碳水化合物每克乘16.736kJ，脂肪乘37.656kJ（1kJ=0.239kcal）。

**蛋白质** 表内“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，但也有少部分是非蛋白质氮。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“蛋白质”。

为了较精确计算出蛋白质的含量，根据美国、英国和日本所采用的蛋白质折算因子，现规定统一折算因子如下：小麦、大麦、燕麦等：5.33；小米：5.0；普通粉、精粉：5.70；麸皮：6.31；大米：5.95；黄豆（大豆）：5.71；芝麻、向日葵籽：5.30；花生5.46；核桃和榛子：5.30；动物胶（明胶）：5.55；乳与乳制品6.38；蛋、肉、禽类、鱼、水果、蔬菜类、高粱、玉米、豆类及其他食品：6.25。

**碳水化合物** 由减法计算出该水化物之量。100 - (水分 + 蛋白质 + 脂肪 + 膳食纤维 + 灰分) = 碳水化合物。

**膳食纤维** 为中性洗涤剂方法测定的不可溶性纤维。粗纤维包括藻类多糖、果胶、纤维素、半纤维素、木质素等成分，后三者合称为膳食纤维。本表所列膳食纤维的数字，均为脱脂样品所测。

**维生素E (生育酚)** 生育酚在食物中一般可测出 $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 和 $\delta$ 四种异构体。总维生素E为各型之和。河南省仅在部分食物中测定了总维生素E。

**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，它在身体内能转变成维生素A。胡萝卜素进入体内后，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1/2。因此 $1\mu\text{g}\beta$ -胡萝卜素约等于1/6或 $0.167\mu\text{g}$ 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 $1\mu\text{g}$ 胡萝卜素相当于 $0.167\mu\text{g}$ 视黄醇当量， $1\mu\text{g}$ 维生素A即等于 $1\mu\text{g}$ 视黄醇当量。本表内视黄

醇当量一样的数值就是食物中胡萝卜素和维生素A含量之和。视黄醇当量( $\mu\text{g}$ ) = 维生素A( $\mu\text{g}$ ) (或维生素A(IU)  $\times 0.3$ ) + 胡萝卜素( $\mu\text{g}$ )  $\times 1/6$ 。

**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** “...”为未检出；“-”为未测定；“微”为痕迹量，不等于零；“0”为不含此成分；“( )”为别名或其他。

由于人力物力等条件的限制，加上我们分析的食物样品不全，此表特摘抄中国预防医科院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》中河南省未测的常见食物中的营养成分104份，以满足读者需要。

食物营养成分测定方法简介，参看中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》或《食物营养成分测定方法》。



# 第一部分 食物的主要营养成分

## 一、谷类及

食物名称	产地	食部 (%)	部分与重量	能 (kJ)	量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)	水分 (g)	钾 (mg)	钙 (mg)
小麦	郑州	100	全部—hg	1343	321	12.2	11.3	1.5	8.0	65.5	1.5	293	6.6
			市品—kg	13430	3210	122.0	113.0	15.0	87.0	655.0	15.0	2930	66.0
小麦粉(标准粉)	郑州	100	全部—hg	1439	344	13.2	10.6	1.5	3.8	72.0	0.9	176	2.1
			市品—kg	14390	3440	132.0	106.0	15.0	18.0	720.0	9.0	1760	21.0
小麦粉(精粉) (富强粉)	郑州	100	全部—hg	1456	348	12.9	9.6	0.9	0.7	75.4	0.5	109	1.4
			市品—kg	14560	3480	129.0	96.0	9.0	7.0	754.0	5.0	1090	14.0
馒头(郑州大米)	郑州	100	全部—hg	1423	340	14.6	8.2	0.3	0.5	76.0	0.4	194	3.6
			市品—kg	14230	3400	146.0	82.0	3.0	5.0	760.0	4.0	1940	36.0
馒头(二麦)	信阳	100	全部—hg	1477	353	11.6	6.5	0.6	0.5	80.3	0.5	107	2.7
			市品—kg	14770	3530	116.0	65.0	6.0	5.0	803.0	5.0	1070	27.0
米饭(谷米)	郑州	100	全部—hg	1515	362	9.6	9.7	1.8	1.2	76.7	1.0	562	1.0
			市品—kg	15150	3620	96.0	97.0	18.0	12.0	767.0	10.0	5620	10.0
白馒头(白包谷)	郑州	100	全部—hg	1418	339	13.3	8.5	4.4	8.5	66.3	1.0	315	4.2
			市品—kg	14180	3390	133.0	85.0	44.0	85.0	663.0	10.0	3150	42.0
黄米饭(黄包谷)	郑州	100	全部—hg	1418	339	12.7	9.6	3.6	6.0	67.7	1.0	225	3.6
			市品—kg	14180	3390	127.0	96.0	36.0	60.0	677.0	10.0	2250	36.0
米饭(包谷饭)	郑州	100	全部—hg	1464	357	11.2	7.3	5.0	4.8	70.8	0.9	264	2.0
			市品—kg	14640	3570	112.0	73.0	50.0	48.0	708.0	9.0	2640	20.0
玉米糝(包谷糝)	郑州	100	全部—hg	1435	345	10.7	7.4	3.7	7.1	69.9	0.9	225	1.2
			市品—kg	14350	3450	107.0	74.0	37.0	71.0	699.0	9.0	2250	12.0
高粱米	郑州	100	全部—hg	1481	354	10.6	10.5	3.7	4.2	98.6	1.4	18	2.3
			市品—kg	14810	3540	106.0	105.0	37.0	42.0	986.0	14.0	180	23.0
高粱粉	郑州市	100	全部—hg	2335	558	5.4	19.2	51.4	11.3	7.2	5.5	222	2.8
			市品—kg	23350	5580	54.0	192.0	514.0	113.0	72.0	55.0	2220	28.0
高粱米	郑州市	100	全部—hg	2356	563	6.3	17.2	51.2	11.4	8.4	5.5	238	9.8
			市品—kg	23560	5630	63.0	172.0	512.0	114.0	84.0	55.0	2380	98.0
高粱粉	郑州市	100	全部—hg	1552	371	7.6	36.3	9.4	7.5	41.4	3.8	812	8.0
			市品—kg	15520	3710	76.0	363.0	94.0	75.0	414.0	38.0	8120	80.0

## 其 制 品

钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	胡萝卜素 (μg)	维生素A (μg)	视黄醇 当量 (μg)	维生素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
35	7.1	3.9	0.82	3.32	0.56	253	13.70	...	0	...	—	0.30	0.07	5.1	0
350	71.0	39.0	8.20	33.20	5.60	2530	137.00	...	0	...	—	3.00	0.70	51.0	0
50	69	3.7	0.86	1.53	0.34	164	6.85	...	0	...	—	0.37	0.05	1.7	0
500	690	37.0	8.60	15.30	3.40	1640	68.50	...	0	...	—	3.70	0.50	17.0	0
34	36	2.7	0.54	0.52	0.29	72	5.02	...	0	...	—	0.11	0.03	1.0	0
340	360	27.0	5.40	5.20	2.90	720	50.20	...	0	...	—	1.10	0.30	10.0	0
10	29	2.0	0.35	1.40	0.26	71	3.36	...	0	...	—	0.14	0.07	1.4	0
100	290	20.0	3.50	14.00	2.60	710	33.60	...	0	...	—	1.40	0.70	14.0	0
10	20	0.4	0.52	2.05	0.18	101	3.87	...	0	...	—	0.06	0.04	1.5	0
100	200	4.0	5.20	20.50	1.80	1010	38.70	...	0	...	—	0.60	0.40	15.0	0
13	77	6.1	0.30	2.33	0.48	288	4.83	130	0	22	—	0.50	0.09	1.1	0
130	770	61.0	3.00	23.00	4.80	2880	48.30	1300	0	220	—	5.00	0.90	11.0	0
15	21	2.5	0.10	2.35	0.26	300	7.20	...	0	...	—	0.30	0.09	2.0	0
150	210	25.0	1.00	23.50	2.60	3000	72.00	...	0	...	—	3.00	0.90	20.0	0
12	97	1.9	0.18	2.39	0.17	220	3.36	180	0	17	—	0.17	0.10	3.4	0
120	970	19.0	1.80	23.90	1.70	2200	33.60	1800	0	170	—	1.70	1.00	34.0	0
14	45	4.9	0.14	2.15	0.19	247	5.49	...	0	...	—	0.15	0.09	1.8	0
140	450	49.0	1.40	21.50	1.90	2470	54.90	...	0	...	—	1.50	0.90	18.0	0
10	58	3.6	2.60	2.03	0.19	157	5.31	...	0	...	—	0.12	0.08	1.6	0
100	580	36.0	26.00	20.30	1.90	1570	53.10	...	0	...	—	1.20	0.80	16.0	0
17	55	3.6	0.70	1.77	1.16	346	2.58	...	0	...	—	0.31	0.06	4.2	0
170	550	36.0	7.00	17.70	11.60	3460	25.80	...	0	...	—	3.10	0.60	42.0	0
650	96	11.5	1.45	5.01	1.56	370	4.01	...	0	...	—	0.01	0.08	4.7	0
6500	960	115.0	14.50	50.10	15.60	3700	40.10	...	0	...	—	0.10	0.80	47.0	0
683	219	19.1	2.03	6.00	1.31	340	3.60	...	0	...	—	0.64	0.07	5.2	0
6830	2190	191.0	20.30	60.00	13.10	3400	36.00	...	0	...	—	6.40	0.70	52.0	0
11	11	7.5	5.34	12.64	0.92	568	11.62	...	0	...	—	0.04	0.08	3.3	0
110	110	75.0	53.40	126.40	9.20	5680	116.20	...	0	...	—	0.40	0.86	33.0	0

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 量 (kJ)	量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)	灰分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)
麦 宝	商丘麦宝厂	100	食部—hg	1331	318	3.3	16.6	17.6	35.3	23.2	4.0	117	27.5
			市品—kg	13310	3180	33.0	166.0	176.0	353.0	232.0	40.0	1170	275.0

## 二、干豆类

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 量 (kJ)	量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)	灰分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)
黄豆 (大豆)	郑州	100	食部—hg	1690	404	8.5	35.7	18.6	9.9	23.4	3.9	1681	4.0
			市品—kg	16900	4040	85.0	357.0	186.0	99.0	234.0	39.0	16810	40.0
黄 豆 面	郑州	100	食部—hg	1736	415	6.5	35.8	19.4	9.4	24.4	4.5	1850	4.6
			市品—kg	17360	4150	65.0	358.0	194.0	94.0	244.0	45.0	18500	46.0
绿 豆	郑州	100	食部—hg	1356	324	10.8	23.1	0.6	6.0	56.5	3.0	1986	5.1
			市品—kg	12560	3240	108.0	231.0	6.0	60.0	565.0	34.0	19860	51.0
绿豆面	郑州	100	食部—hg	1377	329	9.6	20.8	0.7	5.9	59.9	3.1	1055	3.4
			市品—kg	13770	3290	96.0	208.0	7.0	59.0	599.0	31.0	10550	34.0
豇 豆	郑州	100	食部—hg	1339	320	11.7	18.4	1.2	6.9	58.9	2.9	909	8.0
			市品—kg	13390	3200	117.0	184.0	12.0	69.0	589.0	29.0	9090	88.0
豌豆	郑州	100	食部—hg	1289	308	9.1	19.9	1.1	12.8	54.6	2.5	926	4.6
			市品—kg	12890	3080	91.0	199.0	11.0	128.0	546.0	25.0	9260	46.0
蚕 豆	信阳	100	食部—hg	1738	296	10.2	21.1	1.4	14.7	49.8	2.8	1036	20.4
			市品—kg	12380	2960	102.0	211.0	14.0	147.0	498.0	28.0	10360	204.0
赤豆 (红小豆)	郑州	100	食部—hg	1159	277	15.1	18.2	0.4	12.8	50.2	3.3	926	12.5
			市品—kg	11590	2770	151.0	182.0	4.0	122.0	502.0	33.0	9260	125.0
黑 豆	郑州	100	食部—hg	1690	404	10.8	34.0	15.6	2.8	31.9	4.9	957	13.3
			市品—kg	16900	4040	108.0	340.0	156.0	28.0	319.0	49.0	9570	133.0
豆 腐	郑州	100	食部—hg	402	96	81.9	12.4	5.2	0.3	0	0.9	105	6.5
			市品—kg	4020	960	819.0	124.0	52.0	3.0	0	9.0	1050	65.0

(续表)

钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	胡萝卜 素 (μg)	维生 素A (μg)	视黄醇 当 量 (μg)	维生 素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
28	173	14.3	38.60	3.44	1.22	422	4.40	...	0	...	—	0.01	0.20	16.6	0
280	1730	143.0	386.00	34.00	12.20	4220	44.00					0.10	2.00	166.0	

## 及其制品

钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	胡萝卜 素 (μg)	维生 素A (μg)	视黄醇 当 量 (μg)	维生 素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
178	284	6.5	1.67	4.09	1.47	442	9.94	350	0	58	—	0.50	0.01	2.8	0
1780	2840	65.0	16.70	40.90	14.70	4420	99.40	3500		580		5.00	0.10	28.0	
239	145	21.5	0.96	6.86	2.49	625	15.44	310	0	52	—	0.46	0.21	2.3	0
2390	1450	215.0	9.60	68.60	24.90	6250	154.40	3100		520		4.60	2.10	23.0	
99	153	6.2	0.64	2.70	1.08	352	4.36	160	0	27	—	0.40	0.11	2.0	0
990	1530	62.0	6.40	27.00	10.80	3520	43.60	1600		270		4.00	1.10	20.0	
134	140	8.1	0.99	2.68	1.55	304	10.58	90	0	15	—	0.45	0.12	1.7	0
1340	1400	81.0	9.90	26.80	15.00	3040	105.80	900		150		4.50	1.20	17.0	
64	103	5.5	1.31	3.39	1.02	347	6.49	220	0	37	—	0.17	0.16	1.9	0
640	1030	55.0	13.10	33.90	10.20	3470	64.90	2200		370		1.70	1.60	19.0	
14	96	3.0	1.20	1.79	0.24	305	1.48	120	0	20	—	0.40	0.09	3.0	0
140	960	30.0	12.00	17.96	2.40	3050	14.80	1200		200		4.00	0.90	30.0	
14	—	3.2	—	7.74	0.20	543	3.33	...	0	...	—	0.25	0.10	2.0	0
140		32.0		77.40	2.00	5430	33.30					2.50	1.00	20.0	
30	78	2.9	1.22	2.39	0.82	316	3.13	...	0	...	—	0.07	0.09	1.7	0
300	780	29.0	12.20	23.90	8.20	3160	31.30					0.70	0.90	17.0	
224	72	5.3	1.85	4.31	1.59	563	3.73	...	0	...	—	0.21	0.14	2.1	0
2240	720	53.0	18.50	43.10	15.90	5630	37.30					2.10	1.40	21.0	
115	31	1.6	0.37	1.91	0.13	160	2.43	...	0	...	—	0.03	0.02	0.2	0
1150	310	16.0	3.70	19.10	1.30	1600	24.30					0.30	0.20	2.0	

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 (kJ)	量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)	灰分 (g)	钙 (mg)	磷 (mg)
豆腐皮(干张)	郑州	100	食部—hg	920	220	58.5	18.4	12.5	0.4	8.5	1.7	92	8.5
			市品—kg	9200	2200	585.9	184.0	125.0	4.0	85.0	17.0	920	85.0
豆腐卷	郑州	100	食部—hg	812	194	61.0	16.9	10.1	0.4	8.0	1.8	99	194.0
			市品—kg	8120	1940	619.0	169.0	101.0	4.0	89.0	18.0	990	1940.0
肉竹	郑州	100	食部—hg	1891	452	9.5	44.0	22.0	0.4	19.5	4.6	748	32.2
			市品—kg	18910	4520	95.0	440.0	220.0	4.0	195.0	46.0	7480	322.0

### 三、 鲜

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 (kJ)	量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)	灰分 (g)	钙 (mg)	磷 (mg)
嫩豆腐	郑州	100	食部—hg	200	50	87.4	5.8	1.7	1.6	2.3	0.7	262	10.0
			市品—kg	2000	500	874.0	58.0	17.0	16.0	28.0	7.0	2620	100.0
嫩豆腐	郑州	100	食部—hg	83	21	94.2	2.1	0.1	0.4	2.9	0.3	80	8.7
			市品—kg	830	210	942.0	21.0	1.0	4.0	29.0	3.0	800	87.0
冻豆腐	郑州	99	食部—hg	88	21	93.4	0.9	0.1	1.1	4.2	0.3	138	4.8
			市品—kg	871	208	924.7	8.9	1.0	10.9	41.6	3.0	1366	47.5

### 四、 根

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 (kJ)	量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化合物 (g)	灰分 (g)	钙 (mg)	磷 (mg)
胡萝卜(鲜)	郑州	88	食部—hg	251	60	84.6	1.3	0.1	0.3	13.4	0.3	105	25.6
			市品—kg	2200	528	844.6	11.4	0.9	2.5	117.9	2.6	924	225.3
白萝卜	郑州	92	食部—hg	536	128	66.1	5.7	0.1	0.8	26.1	1.3	250	24.9
			市品—kg	4931	1178	608.1	52.4	0.9	7.4	239.2	12.0	2300	229.1

(续表)

钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	胡萝卜 素 (μg)	维生 素A (μg)	视黄 醇量 (μg)	维生 素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
191	68	3.8	1.40	3.77	0.38	266	2.52	—	0	—	—	0.01	0.03	0.2	—
1910	680	38.0	14.00	37.70	3.80	3660	25.20	—	—	—	—	0.10	0.30	2.0	—
175	81	4.3	1.32	3.74	0.53	274	3.83	—	0	—	—	0.01	0.03	0.2	—
1750	810	43.0	13.20	37.40	5.30	2740	38.30	—	—	—	—	0.10	0.30	2.0	—
91	54	8.9	2.26	4.19	1.82	624	41.36	—	0	—	—	0.01	0.07	1.2	—
910	540	89.0	22.60	41.90	18.20	6240	413.60	—	—	—	—	0.10	0.70	12.0	—

## 豆 类

钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	胡萝 卜素 (μg)	维生 素A (μg)	视黄 醇量 (μg)	维生 素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
17	28	0.5	0.26	0.73	0.35	74	1.70	50	0	8	—	0.02	0.04	0.5	8
170	280	5.0	2.60	7.30	3.50	740	17.00	500	—	80	—	0.20	0.40	5.0	80
6	21	0.3	0.09	0.60	0.35	79	0.51	40	0	7	—	0.02	0.04	0.3	11
60	210	3.0	0.90	6.00	3.50	790	5.10	400	—	70	—	0.20	0.04	3.0	110
9	—	0.3	—	0.28	0.12	101	0.14	70	0	12	—	0.09	0.40	0.4	微
89	—	3.0	—	2.77	1.19	1001	1.39	690	—	119	—	0.89	0.40	4.0	—

## 茎 类

钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	胡萝 卜素 (μg)	维生 素A (μg)	视黄 醇量 (μg)	维生 素E (mg)	硫胺素 (μg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
22	21	0.3	0.17	0.17	0.11	26	2.00	2	0	3	—	0.02	0.04	0.7	21
194	185	2.6	1.50	1.50	0.97	229	17.60	17.6	—	26	—	0.18	0.35	7.0	185
32	34	0.7	0.42	1.38	0.70	124	1.36	微	0	微	—	0.09	0.02	0.3	6
294	313	6.4	3.86	12.70	6.40	1141	12.5	—	—	—	—	0.74	0.18	2.8	55

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 量 (kJ)	总 量 (kcal)	水 分 (g)	蛋 白 质 (g)	脂 肪 (g)	膳 食 纤 维 (g)	碳 水 化 物 (g)	灰 分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)
红萝卜(胡萝卜)	郑州	98	食部—hg	155	37	89.2	0.9	0.2	1.1	7.9	0.7	143	96.2
			市品—kg	1519	363	874.2	8.8	2.0	10.8	77.4	6.9	1401	942.8
白萝卜	郑州	97	食部—hg	126	30	90.7	1.5	0.1	1.2	5.7	0.8	221	81.3
			市品—kg	1222	291	879.8	14.6	1.0	11.6	55.3	7.8	2144	788.3
红皮萝卜(大红袍)	郑州	94	食部—hg	63	15	94.7	0.6	0.1	1.1	3.0	0.5	106	71.7
			市品—kg	592	141	890.2	5.6	0.9	10.3	28.2	4.7	996	674.0
藕(莲菜)	郑州	95	食部—hg	297	71	79.9	1.6	0.1	1.6	15.9	0.9	305	52.8
			市品—kg	2822	675	759.1	15.2	1.0	15.2	151.1	8.6	2897	501.6
莴笋	郑州	36	食部—hg	113	27	92.2	1.1	0.1	0.5	5.5	0.6	223	45.1
			市品—kg	407	97	231.9	4.0	0.4	1.8	19.8	2.2	807	162.4
葱头(洋葱)	郑州	95	食部—hg	167	40	89.3	1.0	0.4	0.8	8.1	0.2	91	3.8
			市品—kg	1587	380	848.4	9.5	3.8	7.6	77.0	3.8	865	83.6
马铃薯(土豆)	郑州	96	食部—hg	226	54	84.5	1.8	—	1.2	11.7	0.8	287	2.3
			市品—kg	2170	518	811.2	17.3	—	11.5	112.3	7.7	2755	22.1
山药(鲜)	武涉	79	食部—hg	280	67	81.5	2.4	0.1	1.2	14.2	0.6	266	31.9
			市品—kg	2212	529	643.9	19.0	0.8	9.5	112.2	4.7	2101	244.9

### 五、嫩 茎、

食物名称	采样地	食部 (%)	部分与重量	能 量 (kJ)	总 量 (kcal)	水 分 (g)	蛋 白 质 (g)	脂 肪 (g)	膳 食 纤 维 (g)	碳 水 化 物 (g)	灰 分 (g)	钾 (mg)	钠 (mg)
大白菜	郑州	96	食部—hg	54	13	95.4	1.1	0.1	1.1	1.8	0.5	192	40.0
			市品—kg	548	125	915.8	10.6	1.0	10.6	17.3	4.8	979	384.0
莴菜	郑州	88	食部—hg	88	21	91.1	2.3	0.3	1.5	2.2	2.6	533	90.0
			市品—kg	774	185	801.7	20.2	2.6	13.2	19.4	22.9	4690	792.0
茴香菜(小茴香)	郑州	87	食部—hg	213	51	84.6	3.8	0.6	1.3	7.5	2.2	210	157.0
			市品—kg	1853	444	796.0	33.1	5.2	11.2	65.3	19.1	1827	1337.0



(续表)

钙 (mg)	镁 (mg)	性 (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硫 (mg)	硒 (μg)	胡萝卜素 (μg)	维生素A (μg)	视黄醇 当量 (μg)	维生素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
23	11	0.4	0.13	0.24	0.08	31	0.73	2350	0	294	—	0.01	0.02	0.7	12	
225	128	3.9	1.27	2.35	0.78	304	7.15	23128	0	2881	—	0.98	0.20	7.0	118	
25	26	0.4	0.09	0.20	0.04	9	1.28	20	0	3	—	0.02	0.03	0.4	42	
243	252	3.9	0.87	1.94	0.39	87	12.42	190	0	29	—	0.19	0.29	3.8	407	
32	24	0.7	0.44	0.29	0.03	8	0.74	10	0	2	—	0.02	0.03	0.3	23	
310	226	6.6	4.14	2.73	0.28	75	6.96	94	0	19	—	0.19	0.28	2.8	213	
10	15	1.1	1.85	0.31	0.09	51	0.73	20	0	3	—	0.03	0.03	0.2	44	
95	143	10.5	17.58	2.95	0.85	485	6.94	190	0	29	—	0.29	0.29	1.9	418	
18	17	0.4	0.23	0.27	0.09	49	0.49	20	0	3	—	0.04	0.02	0.5	3	
65	62	3.5	0.33	0.97	0.32	176	1.76	70	0	11	—	0.14	0.07	1.8	11	
26	11	0.8	0.17	0.26	0.07	31	0.94	70	0	微	—	0.03	0.05	0.2	13	
247	105	7.8	1.62	2.47	0.67	295	8.93	70	0	微	—	0.28	0.48	1.9	125	
16	26	1.3	0.13	0.56	0.12	46	0.99	10	0	2	—	0.07	0.06	1.5	...	
154	250	12.5	1.25	5.58	1.15	442	9.50	96	0	19	—	0.67	0.58	13.9	...	
3	16	0.8	0.02	0.10	0.22	55	0.32	...	0	...	—	0.05	微	0.3	7	
24	126	6.3	0.16	0.79	1.74	435	2.53	...	0	...	—	0.40	...	23.4	55	

## 叶、茎、花类

钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硫 (mg)	硒 (μg)	胡萝卜素 (μg)	维生素A (μg)	视黄醇 当量 (μg)	维生素E (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
18	8	0.9	0.11	0.15	0.02	30	0.97	30	0	5	—	0.02	0.03	0.3	23	
173	77	8.6	1.06	1.44	0.19	238	9.31	290	0	48	—	0.19	0.29	2.9	221	
84	70	2.5	0.40	0.78	0.12	43	3.11	2420	0	404	—	0.02	0.06	0.4	30	
730	616	22.6	3.52	6.86	1.06	378	27.37	14710	0	5555	—	0.18	0.53	3.2	264	
73	56	1.9	0.31	0.71	0.07	11	3.28	2280	0	381	—	0.02	0.06	0.5	15	
729	487	16.1	2.70	6.18	0.61	96	28.54	19836	0	3315	—	0.17	0.52	4.4	131	