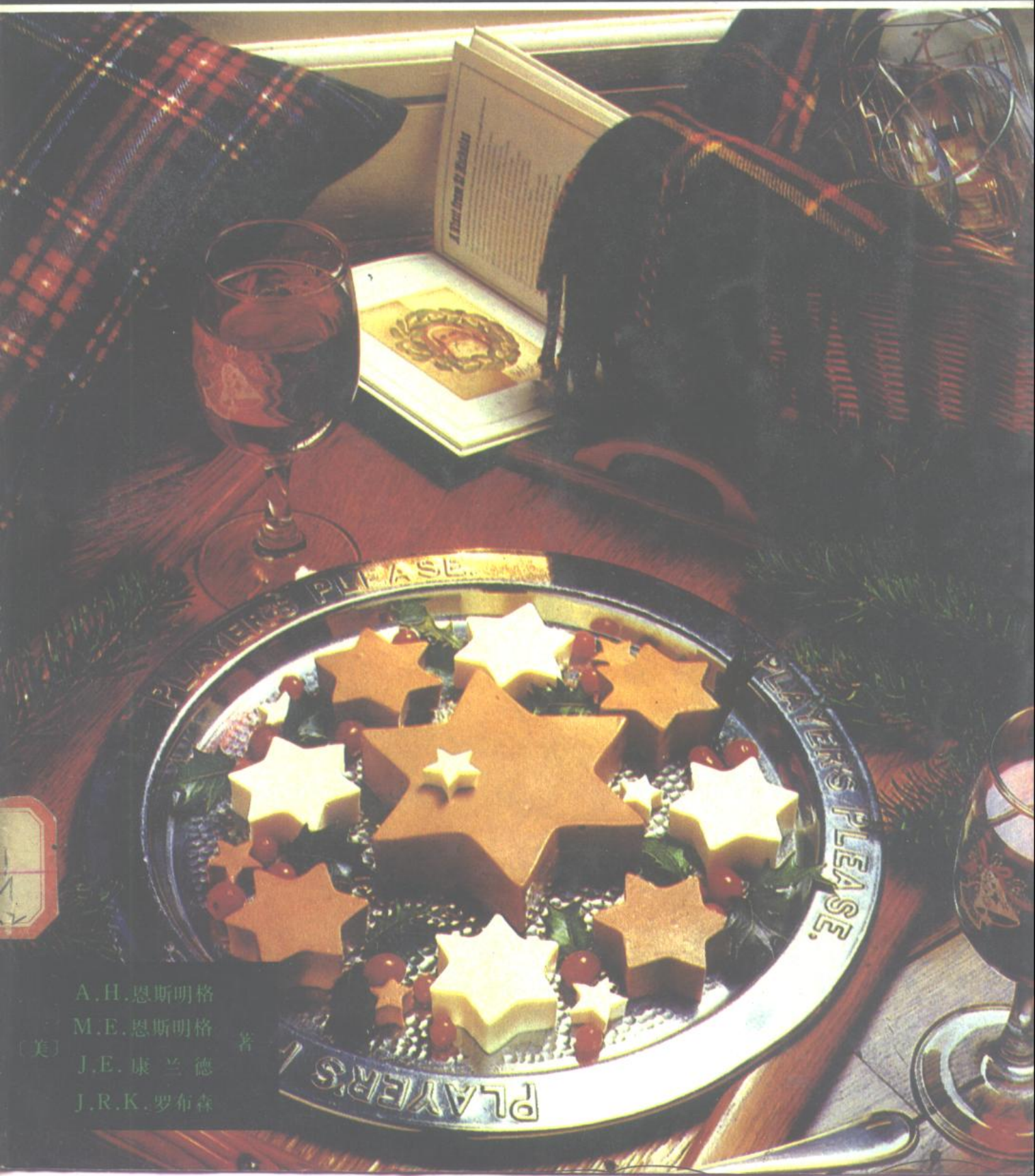


美国《食物与营养百科全书》选辑(5)

食物成分



A.H. 恩斯明格

M.E. 恩斯明格

J.E. 康兰德

J.R.K. 罗布森

著

〔美〕

美国《食物与营养百科全书》选辑(5)

食 物 成 分

[美] A. H. 恩斯明格
M. E. 恩斯明格 著
J. E. 康 兰 德
J.R.K. 罗 布 森

农 业 出 版 社

FOODS & NUTRITION ENCYCLOPEDIA

A. H. Ensminger

M. E. Ensminger

J. E. Konlande

J. R. K. Robson

First Edition 1983

Printed in the United States of America

E-191/33
15

美国《食物与营养百科全书》选辑

〔美〕 A. H. 恩斯明格

M. E. 恩斯明格

J. E. 康兰德

J. R. K. 罗布森

著

农业出版社出版 (北京朝阳区枣营路)

新华书店北京发行所发行 北京市印刷一厂印刷

787×1092毫米16开本 96印张 2.780千字

1989年6月第1版 1989年6月北京第1次印刷

印数 1—10,000册 定价: 65.00元

ISBN 7-109-01080-5/R·6

使 用 说 明

1. 本选辑以表格形式提供对2700余种食物的36项生化指标的分析数据,可供广大消费者作为选择适合自己爱好和健康需要的食物资料的依据,也可作为营养学家、家庭经济学家、食品工业工作者作为调剂饮食、设计食谱、制作食品的参考。

2. 为便于快速检索,采取了下列措施:

(1) 表中所有食物按三个层次分类,第一层次分24大类,类别用大号字标明在表中左端第一栏中,并轧上黑色网纹,醒目易找。

(2) 许多大类中有第二层次的分类,其标题在第三栏中用黑体字居中书写。

(3) 第三层次的分类标题在第三栏中用黑体字顶格书写。

(4) 全表所有食物,给以统一编号,序号列于第二栏和第十六栏中。

(5) 书首编有写明序号的详细目录,目录中列出所有第一、第二层次标题;同一类食物中有4~5种以上不同品种的列第三层次标题;品种更少的食物名称则不列入目录,以免过于繁琐,这些食物只能按第一、第二层次的分类直接从表中去找。

3. 表中大部分都用法定计量单位,只有少数非法定计量单位:

(1) “IU”——国际单位,是由有关国际会议确定的表示生物制品的效价的标准单位。

(2) “cal”——卡,热量单位,本表中用的是热化学卡, $1\text{ cal}=4.184\text{ J}$ 。

(3) “kcal”——千卡,为cal的一千倍; $1\text{ kcal}=4184\text{ J}$ 。

(4) “”即“inch”——英寸,长度单位; $1''=25.4\text{ mm}$ 。

(5) “lb”——磅,重量单位, $1\text{ lb}=453.59\text{ g}$ 。

(6) “oz”——盎司,重量单位, $1\text{ oz}=28.35\text{ g}$ 。

(7) “fl.oz”——液量盎司,液量单位,美制 $1\text{ fl.oz}=29.6\text{ ml}$; 英制 $1\text{ fl.oz}=28.4\text{ ml}$ 。

(8) “gal”——加仑,体积单位, $1\text{ gal}=4.55\text{ ml}$ 。

(9) “tsp”——茶匙,体积单位, $1\text{ tsp}=5\text{ ml}$ 。

(10) “Tbsp”——汤匙,体积单位, $1\text{ Tbsp}=15\text{ ml}$ 。

4. 对表中内容有怀疑或可能有错误的地方,标上圈码,在脚注中加上编者注,写出原文或其他有关内容,以供参考。

5. 表中数据除另有注明者外,全是由俄亥俄州哥仑布、俄亥俄州立大学医院营养资料基础目录中摘出的;其余有注明的资料,用加在它前面的数码标明如下出处:

“1”——俄亥俄州克利夫兰的Case Western Reserve大学医学院生物统计与营养学系和远景疗养院营养处所编HVH-CWRU营养资料基础。

“2”——美国农业部，农业手册No. 8-5，食物成分。

“3”——联合国粮食及农业组织（FAO）1968年版非洲食物成分表。

“4”——联合国粮食及农业组织（FAO）1972年版东亚食物成分表。

“5”——美国卫生研究院、中美和巴拿马营养研究所，1961年版，拉丁美洲食物成分表。

“6”——注“6”的资料和圆括号中的数值取自可靠文献。

6. 表中的“-”表示缺项。

目 录

	(序号)		(序号)
婴儿食品.....	1~140	谷子.....	457~463
烘烤制品.....	1~5	大米.....	467~475
早餐食品.....	6~24	小麦.....	487~495
餐末甜食.....	25~38	早餐谷物制品.....	498~549
正餐食品.....	39~74	麸皮.....	498~503
果品.....	75~92	玉米制品.....	504~509
果汁.....	93~106	谷粉.....	510~515
肉类和蛋类.....	107~123	燕麦.....	520~528
蔬菜.....	124~140	大米制品.....	529~536
焙烤食品.....	141~376	小麦制品.....	537~549
面包.....	141~178	面粉.....	550~584
糕点.....	179~227	荞麦粉、玉米粉.....	550~554
家常小甜饼.....	228~254	黑麦粉、大豆粉.....	562~568
饼干.....	255~272	小麦粉.....	573~582
炸面圈.....	273~275	面条(通心粉).....	585~595
膨发剂.....	276~288	甜食和糖果.....	596~729
化学膨松剂.....	276~285	糖果.....	603~642
酵母.....	286~288	凝胶.....	653~657
脆皮松饼.....	289~296	糖衣.....	662~669
薄烤饼与华夫饼.....	297~304	糖蜜.....	676~680
起酥馅饼.....	305~338	布丁.....	684~704
其他快速焙烤食品.....	339~358	糖.....	709~714
馅卷.....	359~376	糖浆.....	716~722
饮料.....	377~409	糕点顶端花饰.....	723~728
酒精饮料.....	377~409	蛋类和代用品.....	730~754
啤酒.....	377~380	鸡蛋.....	730~745
浸果酒.....	382~386	蛋代用品.....	750~754
威士忌、杜松子酒、鸡尾酒.....	388~400	正菜.....	755~825
葡萄酒.....	401~409	冷餐.....	778~781
无酒精饮料.....	410~431	烤馅饼.....	790~798
咖啡.....	412~417	大馅饼.....	799~805
可乐、汽水、苏打水、茶.....	418~431	三明治.....	806~808
谷物和面粉.....	432~595	意大利式细面条.....	809~812
谷物.....	432~497	素菜.....	819~825
小麦粉.....	438~442	动物脂肪和植物油.....	826~888
玉米.....	445~453	动物脂肪.....	826~837

	(序号)
人造黄油	838~846
植物油	847~885
起酥油	886~888
鱼和海产品	889~1116
狼鲈	895~899
蛤	912~921
蟹	927~934
鱼制调味汁	962~965
鲱	979~987
鲭鱼	1008~1014
鲈鱼	1027~1033
大麻哈鱼	1047~1057
金色小沙丁鱼	1058~1063
小虾	1077~1080
金枪鱼	1102~1107
香料和调味品	1117~1199
辣酱油	1193, 1199
可可	1138~1146
食品添加剂	1200~1209
海藻	1202~1206
干鲜果品	1210~1478
苹果	1212~1229
杏	1230~1243
鳄梨	1244~1248
香蕉	1249~1255
欧洲黑莓	1257~1262
紫黑浆果	1263~1268
樱桃	1277~1292
蔓越桔	1295~1299
无花果	1307~1313
水果罐头	1314~1321
鹅莓	1322~1325
葡萄柚	1327~1338
葡萄	1339~1342
柠檬	1355~1358
大杨莓	1360~1365
柑桔	1382~1388
桃	1392~1403
梨	1404~1414
菠萝	1418~1425
李子	1429~1437
李干	1439~1443
树莓	1451~1455

	(序号)
草莓	1465~1469
肉汁和调味酱	1479~1490
果汁	1491~1578
苹果汁	1492~1495
葡萄汁	1500~1504
葡萄柚汁	1505~1526
橙汁	1538~1555
菠萝汁	1559~1563
欧洲红桔汁	1567~1571
番茄汁	1572~1577
豆类和豆制品	1579~1613
菜豆	1581~1586
大豆	1605~1613
肉类	1614~1989
牛肉	1619~1700
鸡肉	1705~1736
子鸡	1705~1719
烤鸡	1725~1729
炖鸡	1731~1736
鸭肉	1737~1741
法兰克福香肠	1742~1747
心	1763~1769
羊肉	1776~1803
肝	1804~1810
肉糜制品	1811~1828
胰脏	1836~1841
鲜猪肉	1849~1889
腌猪肉	1890~1900
香肠	1911~1927
菜鸽	1934~1938
舌头	1946~1953
火鸡	1956~1975
小牛肉	1977~1987
奶和奶制品	1990~2136
干酪	1999~2041
奶油	2043~2053
冰淇淋	2055~2066
牛奶	2074~2109
坚果和果仁	2137~2196
杏仁	2138~2145
椰子果	2155~2159
花生	2171~2181
酸泡菜和腌果品	2197~2215

	(序 号)
油橄榄.....	2199~2204
风味泡菜.....	2205~2212
凉拌杂菜(色拉).....	2216~2238
色拉调料.....	2239~2262
小吃食品.....	2263~2280
汤和杂烩.....	2281~2377
菜豆汤.....	2284~2288
牛肉汤.....	2289~2295
鸡汤.....	2301~2319
蛤肉杂烩.....	2320~2326
牡蛎炖菜.....	2336~2343
青豌豆汤.....	2344~2348
番茄汤.....	2361~2365
蔬菜汤.....	2369~2377
蔬菜.....	2378~2734
芦笋.....	2384~2399
青豆.....	2403~2413
利马豆.....	2414~2422

	(序 号)
黄刀豆.....	2427~2435
紫萝卜.....	2438~2445
甘蓝.....	2447~2462
胡萝卜.....	2468~2476
甜玉米.....	2502~2516
蘑菇.....	2556~2560
洋葱.....	2570~2579
豌豆.....	2585~2602
辣椒.....	2603~2611
土豆(马铃薯).....	2615~2632
菠菜.....	2651~2664
西葫芦.....	2666~2675
笋瓜.....	2676~2687
甘薯.....	2690~2699
芋头.....	2704~2709
番茄.....	2711~2719
芜菁.....	2720~2729



序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋 白 质 g	脂 肪 g	碳 水 化 合 物 g	粗 纤 维 g	矿 物 质 (常量)				
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
烘 烤 制 品													
1	加增补面粉的竹芋粉饼干	100	5.6	442.0	7.6	14.3	71.2	—	32.0	133.0	345.0	22.0	156.0
2	营养素增补面粉饼干	100	5.9	433.0	11.8	13.2	67.1	0.4	101.0	179.0	192.0	49.0	501.0
3	增补面粉椒盐卷饼	100	4.0	397.0	10.8	2.0	82.2	0.4	25.0	110.0	269.0	28.0	137.0
4	增补面粉的出牙期婴儿饼干	100	6.4	392.0	10.7	4.2	76.4	0.5	263.0	164.0	362.0	35.0	323.0
5	烤面包片	100	4.5	426.0	10.1	9.7	74.2	0.2	20.0	55.0	232.0	14.0	305.0
早 餐 食 品													
6	全脂奶配制麦片粥	100	74.7	111.0	4.6	3.3	16.3	0.2	230.0	150.0	49.0	30.0	192.0
7	麦片粥和蛋黄	100	88.7	52.0	1.9	1.8	7.1	0.1	24.0	40.0	33.0	3.0	35.0
8	麦片粥蛋黄和腊肉	100	85.9	79.0	2.5	5.0	6.2	0.1	28.0	60.0	48.0	5.0	35.0
9	玉米粥和蛋黄	100	88.0	—	1.8	2.3	—	—	28.0	36.0	—	5.0	56.0
10	全脂奶配制高蛋白麦片粥	100	74.5	111.0	8.7	3.8	11.6	0.4	218.0	177.0	49.0	48.0	349.0
11	加苹果和柑桔的全脂奶配制高蛋白麦片粥	100	74.4	112.0	6.9	3.9	13.4	0.2	223.0	166.0	58.0	37.0	346.0
12	全脂奶配制什锦麦片粥	100	74.6	113.0	4.8	3.5	15.9	0.2	220.0	142.0	47.0	27.0	199.0
13	加蜂蜜的全脂奶配制什锦麦片粥	100	74.2	115.0	5.0	3.6	15.9	—	294.0	184.0	48.0	—	171.0
14	加营养素的苹果酱香蕉什锦麦片粥	100	79.6	83.0	1.2	0.4	18.4	0.3	4.0	29.0	36.0	7.0	32.0
15	全脂奶配制香蕉什锦麦片粥	100	74.3	115.0	4.5	3.6	16.6	0.1	214.0	138.0	60.0	26.0	237.0
16	全脂奶配制燕麦粥	100	74.5	116.0	5.0	4.1	15.3	0.2	220.0	160.0	46.0	35.0	204.0
17	加营养素的苹果酱香蕉燕麦粥	100	81.8	75.0	1.3	0.7	15.7	0.4	6.0	41.0	31.0	11.0	48.0
18	全脂奶配制香蕉燕麦粥	100	74.3	116.0	4.7	3.8	16.0	0.2	206.0	151.0	61.0	30.0	247.0
19	全脂奶配制蜂蜜燕麦粥	100	74.5	115.0	5.0	3.9	15.3	—	289.0	198.0	49.0	—	170.0
20	全脂奶配制大米粥	100	74.6	115.0	3.9	3.6	16.7	0.1	239.0	175.0	46.0	45.0	190.0
21	苹果酱香蕉大米粥	100	—	79.0	1.2	0.4	17.1	0.2	17.0	12.0	28.0	3.0	28.0
22	全脂奶配制香蕉大米粥	100	74.3	117.0	4.2	3.5	17.0	0.1	213.0	145.0	57.0	34.0	253.0
23	全脂奶配制蜂蜜大米粥	100	74.4	115.0	3.9	3.3	17.1	—	291.0	181.0	49.0	—	141.0
24	加营养素的什锦水果大米粥	100	79.6	84.0	1.0	0.2	18.7	0.2	20.0	23.0	11.0	5.0	33.0
餐 末 甜 食													
25	维生素C苹果布丁	100	80.5	70.0	0.4	0	19.0	—	16.0	—	9.0	—	53.0
26	糖蜜布丁	100	80.4	79.0	1.4	0.9	17.0	—	55.0	—	28.0	—	58.0
27	樱桃香草布丁	100	81.0	69.0	0.2	0.2	18.4	0.1	5.0	7.0	15.0	2.0	33.0
28	巧克力乳蛋布丁	100	79.9	84.0	1.9	1.7	16.1	0.2	61.0	49.0	23.0	10.0	86.0
29	加维生素C的软干酪和菠萝	100	80.2	78.0	3.0	0.7	15.9	1.0	31.0	39.0	51.0	4.0	42.0
30	加维生素C的荷兰苹果	100	82.1	69.0	0	1.0	16.8	0.3	4.0	4.0	16.0	2.0	37.0

序 号	矿 物 质 (微量)			脂溶性维生素			水 溶 性 维 生 素								
	铁	锌	铜	维生素 A	维生素 D	维生素 E	维生素 C	维生素 B ₁	维生素 B ₂	烟 酸	泛 酸	维生素 B ₆	叶 酸	生 物 素	维生素 B ₁₂
	mg	mg	mg	IU	IU	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1	3.00	0.53	—	—	—	—	5.50	0.50	0.43	5.74	—	0.04	—	—	0.07
2	4.18	1.10	—	23.0	—	—	7.00	1.46	3.23	15.97	—	0.90	—	—	4.59
3	3.77	0.78	—	8.0	—	—	3.80	0.46	0.36	3.56	—	0.08	—	—	—
4	3.55	0.93	—	116.0	—	—	9.10	0.23	0.54	4.33	—	0.11	—	—	0.07
5	0.60	0.54	—	58.0	—	—	5.30	0.21	0.24	1.32	—	0.08	—	—	—
6	12.34	0.83	—	105.0	—	—	1.10	0.48	0.58	5.98	—	—	8.90	—	96.00
7	0.51	0.29	0.02	144.0	—	—	0.70	0.01	0.05	0.05	—	0.02	3.30	—	—
8	0.47	0.27	0.02	94.0	—	—	0.90	0.05	0.08	0.27	—	0.11	4.10	—	0.01
9	0.50	0.23	—	122.0	—	—	0.50	0.03	0.07	0.29	—	0.03	2.90	—	0.04
10	12.14	1.04	—	105.0	—	—	1.10	0.47	0.58	5.67	—	0.11	35.40	—	—
11	14.42	0.76	—	97.0	—	—	1.30	0.66	0.85	3.99	—	0.09	—	—	0.35
12	10.43	0.71	—	105.0	—	—	1.20	0.43	0.58	5.78	—	0.07	11.20	—	—
13	11.27	—	—	92.0	—	—	0.80	0.45	0.58	6.26	—	—	—	—	—
14	5.61	0.22	—	—	—	—	9.10	0.29	0.36	4.04	—	0.14	3.70	—	—
15	11.15	0.55	—	108.0	—	—	1.40	0.65	0.72	3.45	—	0.10	—	—	0.34
16	12.14	0.92	—	105.0	—	—	1.30	0.51	0.56	5.93	—	0.06	10.00	—	—
17	5.51	0.33	0.08	28.0	—	—	19.10	0.24	0.48	3.35	—	0.24	3.50	—	—
18	11.23	0.63	—	99.0	—	—	1.60	0.62	0.75	3.38	—	0.10	—	—	0.33
19	11.09	—	—	92.0	—	—	0.80	0.49	0.60	6.03	—	—	—	—	—
20	12.19	0.64	—	105.0	—	—	1.20	0.47	0.50	5.21	—	0.11	8.20	—	—
21	0.73	0.08	—	21.0	—	—	31.60	0.26	0.42	4.02	—	0.23	2.50	—	—
22	11.04	0.56	—	92.0	—	—	1.10	0.68	0.76	3.90	—	0.15	—	—	0.33
23	10.81	—	—	92.0	—	—	0.80	0.48	0.61	6.08	—	—	—	—	—
24	4.71	0.18	—	15.0	—	—	20.20	0.25	0.59	2.73	—	0.25	—	—	—
25	0.20	—	—	16.0	—	—	27.10	0.01	0.05	0.05	—	—	0.40	—	—
26	0.16	—	—	33.0	—	—	2.20	0.01	0.07	0.04	—	—	0.90	—	—
27	0.17	0.03	—	200.0	—	—	1.10	痕量	0.01	0.04	—	0.01	0.30	—	—
28	0.38	0.32	—	46.0	—	—	1.50	0.01	0.10	0.10	—	0.01	4.50	—	0.01
29	0.13	0.16	—	16.0	—	—	23.80	0.02	0.05	0.05	—	0.01	5.10	—	0.07
30	0.20	0.03	—	50.0	—	—	21.40	0.01	0.01	0.05	—	0.01	0.70	—	—

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质 (常量)				
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
31	加维生素C的水果点心	100	82.2	63.0	0.3	0	17.2	0.3	9.0	8.0	13.0	5.0	95.0
32	柑桔布丁	100	79.8	80.0	1.1	0.9	17.7	0.4	32.0	28.0	128.0	5.0	86.0
33	加维生素C的桃馅饼	100	81.2	67.0	0.3	0	18.3	—	4.0	6.0	9.0	—	56.0
34	加维生素C的桃馅薄脆面包片	100	83.0	60.0	0.3	0	16.4	—	11.0	—	9.0	—	93.0
35	菠萝橙子, 加维生素C	100	80.5	70.0	0.2	0	19.1	—	11.0	4.0	10.0	4.0	47.0
36	菠萝布丁, 加维生素C	100	76.1	87.0	1.4	0.4	21.6	0.8	34.0	30.0	22.0	9.0	90.0
37	热带水果, 加维生素C	100	83.2	60.0	0.2	0	16.4	—	10.0	—	7.0	—	58.0
38	香草奶蛋白丁	100	79.4	89.0	1.6	2.3	16.2	—	56.0	45.0	29.0	5.0	62.0
正 餐 食 品													
39	牛肉鸡蛋面	100	88.6	53.0	2.3	1.7	7.0	0.3	9.0	29.0	29.0	7.0	47.0
40	低钠牛肉鸡蛋面	100	87.8	57.0	2.5	1.9	7.4	0.2	8.0	30.0	17.0	7.0	46.0
41	牛肉大米粥	100	81.9	82.0	5.0	2.9	8.8	0.3	11.0	35.0	357.0	80.0	120.0
42	牛肉卤面	100	82.3	77.0	4.2	2.1	10.0	0.2	18.0	40.0	454.0	11.0	122.0
43	炖牛肉	100	86.9	51.0	5.1	1.2	5.5	0.3	9.0	44.0	345.0	11.0	142.0
44	牛肉蔬菜	100	83.2	85.0	6.3	4.6	5.3	0.3	12.0	52.0	33.0	8.0	149.0
45	鸡肉面	100	88.7	51.0	1.9	1.4	7.5	0.6	17.0	24.0	17.0	9.0	35.0
46	奶油鸡汤	100	87.1	58.0	2.5	1.6	8.4	0.3	35.0	29.0	19.0	6.0	78.0
47	鸡汤	100	89.1	50.0	1.6	1.7	7.2	—	37.0	—	16.0	—	—
48	鸡肉配蔬菜	100	82.7	92.0	7.0	5.5	4.2	0.2	43.0	54.0	26.0	7.0	62.0
49	农家干酪加菠萝	100	72.0	116.0	6.3	2.2	18.9	0.9	65.0	73.0	149.0	7.0	95.0
50	火腿配蔬菜	100	83.6	77.0	6.4	3.3	6.1	0.2	10.0	56.0	22.0	9.0	162.0
51	羊羔肉面条	100	86.5	65.0	2.3	2.2	8.7	—	18.0	—	18.0	—	77.0
52	咸肉通心粉	100	85.1	75.0	2.5	3.3	8.6	—	71.0	—	78.0	—	84.0
53	干酪通心粉	100	86.5	61.0	2.6	2.0	8.2	0.1	51.0	59.0	76.0	7.0	44.0
54	火腿通心粉	100	86.5	60.0	3.2	1.4	8.5	—	75.0	—	47.0	—	106.0
55	番茄牛肉通心粉	100	86.7	59.0	2.5	1.1	9.4	0.3	14.0	44.0	17.0	7.0	72.0
56	加酱油和酵母制作的番茄牛肉通心粉	100	87.3	55.0	2.2	1.1	8.8	0.4	16.0	42.0	17.0	9.0	96.0
57	什锦蔬菜	100	90.6	33.0	1.0	0	7.9	—	17.0	—	9.0	—	112.0
58	番茄肉面	100	85.5	63.0	2.5	1.3	10.1	0.4	18.0	37.0	20.0	—	108.0
59	老豌豆和火腿	100	83.5	71.0	3.3	1.3	11.3	0.3	23.0	49.0	14.0	—	136.0
60	番茄汤	100	83.4	54.0	1.9	0.1	13.5	0.2	24.0	52.0	294.0	—	300.0
61	火鸡大米粥	100	89.3	49.0	1.8	1.4	7.2	0.2	23.0	17.0	15.0	—	34.0

序号	矿物质(微量)			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁	锌	铜	维生素A	维生素D	维生素E	维生素C	维生素B ₁	维生素B ₂	烟酸	泛酸	维生素B ₆	叶酸	生物素	维生素B ₁₂
	mg	mg	mg	IU	IU	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
31	0.21	0.05	0.03	239.0	—	—	3.00	0.02	0.01	0.14	—	0.03	3.50	—	—
32	0.10	0.17	—	115.0	—	—	9.10	0.04	0.06	0.12	—	0.03	7.80	—	—
33	0.10	0.03	—	142.0	—	—	20.50	0.01	0.02	0.26	—	0.01	1.10	—	—
34	0.30	—	—	196.0	—	—	26.00	0.01	0.03	0.27	—	—	1.90	—	—
35	0.18	—	0.02	57.0	—	—	14.30	0.02	0.02	0.05	—	—	2.60	—	—
36	0.19	0.19	—	37.0	—	—	26.70	0.04	0.05	0.12	—	0.04	5.60	—	0.6
37	0.26	—	—	20.0	—	—	18.80	0.01	0.03	0.08	—	—	—	—	—
38	0.26	0.28	0.05	36.0	—	—	0.60	0.01	0.08	0.04	0.26	0.02	6.20	—	—
39	0.41	0.38	0.03	823.0	—	—	1.20	0.04	0.04	0.72	0.21	0.06	5.10	—	0.09
40	0.43	0.40	0.03	656.0	—	—	1.40	0.03	0.07	0.58	0.23	0.03	5.50	—	0.10
41	0.69	0.92	0.05	502.0	—	—	3.90	0.02	0.07	1.34	—	0.14	—	—	—
42	0.87	—	—	1163.0	—	—	1.90	0.07	0.89	1.35	—	0.07	—	—	—
43	0.72	0.87	—	1649.0	—	—	3.00	0.01	0.07	1.31	—	0.07	—	—	—
44	0.79	1.40	0.09	792.0	—	—	1.90	0.04	0.08	1.42	0.27	0.09	6.50	—	0.58
45	0.39	0.29	0.04	895.0	—	—	1.20	0.03	0.03	0.52	—	0.03	5.30	—	—
46	0.30	0.26	—	726.0	—	—	1.30	0.01	0.04	0.38	—	0.04	—	—	0.06
47	0.27	—	—	1384.0	—	—	1.00	0.02	0.03	0.29	—	—	5.20	—	—
48	0.74	1.00	—	837.0	—	—	1.10	0.03	0.07	0.99	0.34	0.04	1.10	—	0.16
49	0.10	0.29	—	77.0	—	—	1.40	0.04	0.14	0.11	—	0.05	—	—	0.23
50	0.59	1.08	—	260.0	—	—	1.90	0.11	0.09	0.16	0.40	0.10	6.50	—	0.28
51	0.36	—	—	783.0	—	—	1.90	0.04	0.07	0.67	—	—	—	—	—
52	0.38	—	—	1160.0	—	—	2.10	0.05	0.08	0.63	—	—	—	—	—
53	0.30	0.32	0.02	13.0	—	—	1.30	0.06	0.06	0.55	—	0.02	1.50	—	0.03
54	0.38	—	—	526.0	—	—	2.20	0.06	0.10	0.81	—	—	—	—	—
55	0.36	0.36	0.04	691.0	—	—	1.50	0.05	0.06	0.75	—	0.05	—	—	0.24
56	0.49	0.31	0.04	531.0	—	—	1.50	0.07	0.06	0.82	—	0.04	20.10	—	0.23
57	0.31	—	—	2444.0	—	—	3.30	0.01	0.02	0.41	—	—	6.70	—	—
58	0.55	0.42	—	693.0	—	—	2.20	0.07	0.07	1.10	0.18	0.06	—	—	—
59	0.50	—	—	603.0	—	—	1.90	0.05	0.05	0.48	—	0.04	—	—	0.05
60	0.40	—	—	1000.0	—	—	3.00	0.05	0.12	0.70	—	—	—	—	—
61	0.29	—	—	1059.0	—	—	1.20	0.01	0.03	0.28	—	0.03	3.10	—	—

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质 (常量)				
									钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
62	火鸡配蔬菜	100	82.5	90.0	5.9	5.0	5.9	0.2	71.0	63.0	43.0	8.0	107.0
63	小牛肉配蔬菜	100	84.3	73.0	6.1	3.1	5.8	0.2	11.0	54.0	25.0	9.0	157.0
64	蔬菜腌熏肉	100	86.2	71.0	1.8	3.9	7.6	0.2	11.0	38.0	45.0	—	86.0
65	蔬菜牛肉	100	87.9	53.0	2.4	1.7	7.4	0.2	10.0	43.0	24.0	6.0	105.0
66	蔬菜鸡	100	88.2	50.0	1.9	1.1	8.5	0.2	14.0	26.0	9.0	—	26.0
67	蔬菜、肉汤团和牛肉	100	88.6	48.0	2.1	0.8	8.0	—	14.0	—	52.0	7.0	—
68	蔬菜火腿	100	88.4	52.0	2.4	1.7	7.0	0.2	8.0	26.0	18.0	7.0	92.0
69	蔬菜羔羊肉	100	88.6	51.0	2.1	1.7	7.1	0.2	13.0	49.0	13.0	7.0	95.0
70	蔬菜和肝	100	88.9	44.0	1.8	0.6	8.2	0.3	10.0	38.0	13.0	—	89.0
71	蔬菜、肝、腌熏肉和麦片粥	100	87.2	57.0	2.4	1.9	7.5	0.3	11.0	42.0	284.0	—	131.0
72	蔬菜、面条和鸡	100	86.2	64.0	1.7	2.2	9.1	0.2	26.0	33.0	26.0	—	59.0
73	蔬菜、面条和火鸡	100	88.7	52.0	1.8	1.5	7.6	0.2	32.0	29.0	17.0	9.0	73.0
74	蔬菜和火鸡	100	89.0	47.0	1.7	1.2	7.7	0.2	13.0	19.0	17.0	—	25.0
果 品													
75	苹果酱加维生素C	100	89.5	37.0	0	0	10.3	0.6	5.0	6.0	2.0	3.0	77.0
76	苹果酱和杏, 加维生素C	100	86.9	47.0	0.2	0.2	12.4	0.7	6.0	10.0	3.0	4.0	109.0
77	苹果酱和黑紫浆果, 加维生素C	100	82.8	62.0	0.2	0.2	16.6	0.2	5.0	7.0	13.0	—	65.0
78	苹果酱和樱桃, 加维生素C	100	86.3	48.0	0.3	0	13.2	—	9.0	—	3.0	—	97.0
79	苹果酱和菠萝, 加维生素C	100	89.1	39.0	0.1	0.1	10.5	—	4.0	6.0	2.0	4.0	76.0
80	苹果酱和山莓, 加维生素C和糖	100	84.0	58.0	0.2	0.2	15.5	—	5.0	8.0	2.0	—	72.0
81	杏, 加木薯淀粉和维生素C	100	82.1	63.0	0.3	0	17.3	0.5	8.0	10.0	6.0	4.0	125.0
82	香蕉菠萝加木薯淀粉	100	81.7	65.0	0.2	0	17.8	—	7.0	5.0	6.0	6.0	68.0
83	香蕉加木薯淀粉和维生素C	100	81.5	67.0	0.4	0.2	17.8	0.2	8.0	9.0	9.0	12.0	108.0
84	番石榴和番木瓜加木薯淀粉和维生素C	100	82.5	63.0	0.2	0.1	17.0	0.5	7.0	6.0	4.0	5.0	74.0
85	番石榴加木薯淀粉和维生素C	100	81.2	67.0	0.3	0	18.3	1.0	7.0	5.0	2.0	2.0	73.0
86	芒果加木薯淀粉和维生素C	100	77.7	80.0	0.3	0.2	21.6	0.2	4.0	6.0	4.0	4.0	59.0
87	番木瓜和苹果酱加木薯淀粉和维生素C	100	80.6	70.0	0.2	0.1	18.9	0.4	7.0	5.0	5.0	5.0	79.0
88	桃加维生素C和糖	100	80.1	71.0	0.5	0.2	18.9	0.7	5.0	11.0	5.0	5.0	155.0
89	梨加维生素C	100	87.8	43.0	0.3	0.1	11.6	—	8.0	12.0	2.0	9.0	115.0
90	梨和菠萝, 加维生素C	100	88.5	44.0	0.3	0.2	11.4	0.3	10.0	10.0	1.0	7.0	118.0
91	李子, 加木薯淀粉	100	79.2	74.0	0.1	0	20.4	—	6.0	6.0	8.0	4.0	83.0
92	李脯, 加木薯淀粉	100	80.1	70.0	0.6	0.1	18.7	0.3	15.0	15.0	2.0	10.0	162.0

序 号	矿 物 质 (微量)			脂溶性维生素			水 溶 性 维 生 素								
	铁	锌	铜	维生素 A	维生素 D	维生素 E	维生素 C	维生素 B ₁	维生素 B ₂	烟 酸	泛 酸	维生素 B ₆	叶 酸	生 物 素	维生素 B ₁₂
	mg	mg	mg	IU	IU	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
62	0.78	0.91	0.04	633.0	—	—	1.30	0.01	0.07	0.81	—	0.04	9.90	—	0.45
63	0.89	1.10	0.10	425.0	—	—	1.70	0.02	0.08	1.54	0.25	0.07	—	—	0.46
64	0.41	—	—	1576.0	—	—	1.10	0.05	0.03	0.55	—	0.06	9.00	—	—
65	0.47	0.41	0.04	1411.0	—	—	1.50	0.03	0.03	0.66	0.13	0.06	4.90	—	0.26
66	0.30	—	—	1195.0	—	—	1.40	0.01	0.02	0.33	0.24	0.04	3.80	—	—
67	0.47	0.33	—	660.0	—	—	0.80	0.04	0.04	0.49	—	—	7.40	—	—
68	0.22	0.22	0.03	615.0	—	—	1.30	0.04	0.02	0.35	—	0.03	5.30	—	—
69	0.34	0.22	0.03	1483.0	—	—	1.70	0.02	0.03	0.55	0.16	0.04	3.60	—	0.16
70	1.81	—	—	3929.0	—	—	1.80	0.02	0.23	1.16	—	0.10	32.00	—	—
71	2.60	—	—	1600.0	—	—	2.00	0.03	0.33	1.30	—	0.10	—	—	0.89
72	0.49	0.32	0.06	1051.0	—	—	0.80	0.04	0.04	0.68	0.20	0.02	3.40	—	0.09
73	0.26	0.30	—	994.0	—	—	0.80	0.02	0.04	0.30	—	0.02	2.80	—	0.12
74	0.32	0.25	0.03	896.0	—	—	1.10	—	—	—	0.21	0.03	2.90	—	—
75	0.22	0.04	0.04	9.0	—	—	37.80	0.01	0.03	0.06	0.10	0.03	1.70	—	—
76	0.26	0.03	—	339.0	—	—	17.90	0.01	0.03	0.15	—	0.03	1.40	—	—
77	0.40	—	—	42.0	—	—	13.90	0.02	0.04	0.10	—	0.04	3.50	—	—
78	0.41	—	—	41.0	—	—	23.20	0.02	0.05	0.10	—	—	0.40	—	—
79	0.10	0.03	—	21.0	—	—	26.80	0.02	0.03	0.08	—	0.04	2.00	—	—
80	0.22	—	—	30.0	—	—	28.90	0.01	0.03	0.10	0.09	0.03	3.30	—	—
81	0.27	0.04	—	723.0	—	—	17.90	0.01	0.01	0.28	0.14	0.03	1.60	—	—
82	0.23	0.04	0.04	41.0	—	—	19.20	0.02	0.02	0.17	—	0.08	5.40	—	—
83	0.30	0.07	0.05	44.0	—	—	25.70	0.02	0.02	0.22	0.17	0.14	6.40	—	—
84	0.20	0.06	—	184.0	—	—	80.90	0.01	0.02	0.26	—	0.01	—	—	—
85	0.20	0.08	—	299.0	—	—	75.40	0.01	0.07	0.39	—	0.04	—	—	—
86	0.10	0.06	—	665.0	—	—	124.40	0.02	0.03	0.25	—	0.12	—	—	—
87	—	0.03	—	76.0	—	—	113.10	0.01	0.03	0.11	—	0.02	5.40	—	—
88	0.27	0.06	0.05	178.0	—	—	18.90	0.01	0.03	0.65	0.13	0.02	3.90	—	—
89	0.25	0.08	0.08	34.0	—	—	22.00	0.01	0.03	0.19	0.10	0.01	3.80	—	—
90	0.21	0.13	0.11	32.0	—	—	16.80	0.02	0.02	0.18	—	0.01	2.90	—	—
91	0.22	0.08	0.04	94.0	—	—	0.80	0.01	0.03	0.21	0.11	0.03	0.90	—	—
92	0.33	0.10	—	407.0	—	—	0.80	0.02	0.08	0.53	0.14	0.09	0.20	—	—

8 果汁 肉类和蛋类

序 号	食 物 项 目 名 称	重	水	热	蛋	脂	碳	粗	矿 物 质 (常量)				
		量	分	量	白	肪	水	纤	钙	磷	钠	镁	钾
		g	%	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
果 汁													
93	苹果汁, 加维生素C	100	88.0	47.0	0	0.1	11.7	—	4.0	5.0	3.0	3.0	91.0
94	苹果樱桃汁, 加维生素C	100	89.5	41.0	0.1	0.2	9.9	—	5.0	6.0	3.0	3.0	98.0
95	苹果葡萄汁加维生素C	100	88.1	46.0	0.1	0.2	11.4	—	6.0	5.0	3.0	3.0	90.0
96	苹果桃汁加维生素C	100	89.0	42.0	0.2	0.1	10.5	—	3.0	4.0	—	3.0	97.0
97	苹果李汁加维生素C	100	87.3	49.0	0.1	0	12.3	—	5.0	3.0	—	3.0	101.0
98	苹果洋李汁加维生素C	100	81.3	73.0	0.2	0.1	18.0	—	9.0	15.0	5.0	—	148.0
99	什锦水果汁加维生素C	100	87.9	47.0	0.1	0.1	11.6	—	8.0	5.0	4.0	5.0	101.0
100	橙汁加维生素C	100	88.5	44.0	0.6	0.3	10.2	—	12.0	11.0	1.0	9.0	181.0
101	苹果橙汁加维生素C	100	88.9	43.0	0.4	0.2	10.1	—	10.0	7.0	3.0	5.0	138.0
102	苹果、香蕉橙汁加维生素C	100	87.6	47.0	0.4	0.1	11.5	—	5.0	8.0	4.0	6.0	134.0
103	杏橙汁加维生素C	100	87.8	46.0	0.8	0.1	10.9	—	6.0	12.0	6.0	7.0	199.0
104	香蕉橙汁加维生素C	100	86.9	50.0	0.7	0.1	11.9	—	17.0	—	3.0	—	200.0
105	菠萝橙汁加维生素C	100	87.3	48.0	0.5	0.1	11.7	—	8.0	9.0	2.0	9.0	141.0
106	洋李橙汁加维生素C	100	81.9	70.0	0.6	0.3	16.8	—	12.0	10.0	2.0	8.0	181.0
肉类和蛋类													
107	牛肉	100	79.9	106.0	14.5	4.9	0	0	8.0	72.0	66.0	9.0	190.0
108	牛肉, 加牛心	100	82.5	94.0	12.7	4.4	0	0.1	4.0	94.0	63.0	12.0	200.0
109	鸡	100	76.0	149.0	14.7	9.6	0	—	55.0	90.0	51.0	11.0	122.0
110	冻鸡条	100	68.3	188.0	14.6	14.4	1.4	0.2	73.0	121.0	479.0	—	106.0
111	蛋黄	100	70.6	203.0	10.0	17.3	1.0	0	76.0	287.0	39.0	7.0	77.0
112	蛋黄 加火腿或腊肉	100	70.3	208.0	10.0	18.1	0.3	0	71.0	185.0	313.0	—	82.0
113	正常稀释的配制肉基料	100	—	66.0	2.7	3.1	4.0	—	103.0	69.0	28.0	—	47.0
114	火腿	100	78.5	125.0	15.1	6.7	0	—	5.0	89.0	67.0	11.0	210.0
115	羊羔肉	100	79.6	112.0	15.2	5.2	0	0	7.0	91.0	73.0	10.0	211.0
116	肝	100	79.3	101.0	14.3	3.8	1.4	0	4.0	203.0	74.0	13.0	227.0
117	肝和腊肉	100	77.0	123.0	13.7	6.6	1.3	0	6.0	157.0	302.0	—	192.0
118	冻肉条	100	69.5	184.0	13.4	14.6	1.1	0.2	34.0	103.0	547.0	—	114.0
119	猪肉	100	74.3	134.0	18.6	6.0	0	0	8.0	144.0	237.0	—	210.0
120	低钠猪肉	100	78.4	124.0	14.0	7.1	0	0	5.0	94.0	42.0	10.0	223.0
121	火鸡	100	77.5	129.0	15.4	7.1	0	0	28.0	95.0	72.0	12.0	180.0
122	冻火鸡条	100	69.8	182.0	13.7	14.2	1.4	0.5	72.0	103.0	483.0	—	91.0
123	小牛肉	100	79.8	110.0	15.3	5.0	0	0.2	6.0	98.0	69.0	11.0	236.0

序号	矿物质(微量)			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁	锌	铜	维生素A	维生素D	维生素E	维生素C	维生素B ₁	维生素B ₂	烟酸	泛酸	维生素B ₆	叶酸	生物素	维生素B ₁₂
	mg	mg	mg	IU	IU	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
93	0.57	0.03	—	18.0	—	—	57.90	0.01	0.02	0.08	—	0.03	0.10	—	—
94	0.66	0.03	—	5.0	—	—	58.30	0.01	0.02	0.09	—	0.03	0.30	—	—
95	0.39	0.04	—	6.0	—	—	53.60	0.01	0.02	0.11	—	0.03	0.30	—	—
96	0.56	0.03	—	63.0	—	—	58.50	0.01	0.01	0.21	—	0.02	1.30	—	—
97	0.62	0.03	—	43.0	—	—	58.20	0.02	0.02	0.20	—	0.03	0.20	—	—
98	0.95	—	—	—	—	—	67.50	0.01	痕量	0.30	—	0.04	0.10	—	—
99	0.34	0.03	—	42.0	—	—	63.60	0.02	0.01	0.12	—	0.04	6.70	—	—
100	0.17	0.06	—	55.0	—	—	62.50	0.05	0.03	0.24	—	0.05	26.40	—	—
101	0.20	0.03	—	73.0	—	—	76.90	0.04	0.03	0.19	—	0.04	12.20	—	—
102	0.35	0.03	—	27.0	—	—	32.10	0.04	0.03	0.26	—	0.06	9.70	—	—
103	0.38	0.04	—	216.0	—	—	85.90	0.06	0.03	0.27	—	0.06	19.90	—	—
104	0.11	—	—	46.0	—	—	34.00	0.05	0.04	0.18	—	—	21.40	—	—
105	0.42	0.04	—	31.0	—	—	53.40	0.05	0.02	0.19	—	0.06	18.60	—	—
106	0.87	0.04	—	131.0	—	—	63.80	0.04	0.12	0.40	—	0.06	13.10	—	—
107	1.65	2.00	0.09	103.0	—	—	1.90	0.01	0.16	3.28	0.35	0.12	5.70	—	1.47
108	1.99	1.84	0.13	126.0	—	—	2.10	0.02	0.36	3.89	—	0.12	5.00	—	6.82
109	0.99	1.01	0.05	186.0	—	—	1.50	0.01	0.16	3.42	0.73	0.19	11.10	—	—
110	1.56	—	—	3178.0	—	—	1.70	0.02	0.20	2.01	—	0.10	—	—	—
111	2.76	1.92	0.07	1251.0	—	—	1.40	0.07	0.27	0.03	2.14	0.16	92.10	—	1.54
112	2.80	—	—	1900.0	—	—	—	0.10	0.23	0.50	—	0.53	—	—	1.26
113	1.00	—	—	159.0	42.00	1.04	4.20	0.04	0.14	1.06	—	0.05	—	—	—
114	1.01	1.70	—	32.0	—	—	2.10	0.14	0.19	2.84	0.53	0.20	2.10	—	—
115	1.66	2.60	0.06	27.0	—	—	1.70	0.02	0.19	3.19	0.42	0.18	2.00	—	2.27
116	5.29	2.98	1.99	38135.0	—	—	19.30	0.05	1.81	8.33	—	0.34	337.40	—	2.16
117	4.20	—	—	22000.0	—	—	7.00	0.05	1.99	7.80	—	—	—	—	—
118	1.38	—	—	69.0	—	—	2.40	0.06	0.17	1.48	—	0.08	—	—	—
119	1.20	—	—	—	—	—	1.60	0.23	0.23	2.80	—	0.49	—	—	1.06
120	1.00	2.27	0.07	38.0	—	—	1.80	0.15	0.20	2.27	—	0.21	1.90	—	0.99
121	1.35	1.80	—	568.0	—	—	2.40	0.02	0.25	3.48	0.61	0.17	12.10	—	1.07
122	1.24	—	—	228.0	—	—	1.50	0.01	0.16	1.75	—	0.08	—	—	—
123	1.25	2.52	0.08	50.0	—	—	2.10	0.02	0.18	3.81	0.45	0.12	6.70	—	1.30