

食物成分表

中国医学科学院
劳动卫生环境卫生营养卫生研究所
编 著

人民卫生出版社

食物成分表

中国医学科学院
劳动卫生环境卫生营养卫生研究所
編 著



人民卫生出版社

一九六三年·北京

内 容 提 要

本书表列了我国 600 多项常用食物的营养成分含量。这是我国营养科学工作发展以来,多年的分析结果;对于我国的营养研究、膳食调查、膳食调配、病人膳食计划、营养治疗等工作,都是必要的参考资料。这是营养工作者的必备工具书。

本版作了较大的修订,增加了兽类、水产类、各等级谷类食品的项目,和谷类、豆类的必需氨基酸含量。在附录中采用了 1962 年修订的“每日膳食中营养素供给量”。

本书的主要读者对象是各医学卫生学校、医院、疗养院、营养研究和有关工作单位及机关集体的营养工作者。

食 物 成 分 表

开本: 850 × 1168/32 印张: 31 字数: 150 千字

中国医学科学院劳动卫生环境卫生营养卫生研究所 编著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

·北京崇文区禄子胡同三十六号·

北 京 市 印 刷 一 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

统一书号: 14048·2739 1963年8月新1版—第1次印刷

定 价: 0.46 元 印 数: 1—10,000

第三版序

这个食物成分表自1955年修訂以来，业已七年；其間于1958年曾又印行一次，但早已售完。許多营养工作者时常来信向我系索取，并对内容提出了不少要求和改进意見；对此，我們深表感謝！

根据目前的需要和我們現有的資料，这次又把内容作了一次增刪；經与有关方面多次磋商，决定印行第三版，并改由人民卫生出版社出版。

由于現行市秤已改为十两制，故将原来第1至17表中的“食部四市两”一行取消，仅留食部一百克和市品一市斤的数字。

現在市售稻米和小麦粉的名称和质量标准都与从前的不同了。因此，根据目前实际情况，增加了质量等級的項目，改用了粮食部規定的质量等級名称；分析结果显示出等級之間的质量差异。然而，各地区稻谷和小麦的品种不同，加工情况也不完全一样，因而同是一个等級的成品，其质量不是絕對一致的。在实际应用中，可以根据成品的质量，斟酌采用相当的分析結果。

谷类制品的成分，随原料的质量而有改变。为了便于根据不同质量的原料来计算成品的維生素含量，在这次修訂版中增加了“谷类食品烹調后的維生素含量和保存率”一表，以供参考；而表1中原来一些谷类制品的全面分析結果仍然保留。

兽类食品中的猪、牛、羊肉，原来只各有一个項目，代表性不够具体。这次把不同部位的分析結果分別列出，并在书末附以部位划分示意图，相信这会增加一些便利。本书所附猪、牛、羊肉部位划分示意图，和最近由中国經濟出版社印行、上海市飲食福利公司編写的“烹飪技术”一书中所載的划分方法，基本上是一致的；但是后者更詳細，更合乎烹調习惯。表中所列的分析結果，是按本书中示意图的划分方法取样而得的，可以暂时用作参考。希望以后能够按照更詳細、更合乎烹調习惯的划分方法取样分析，再作修正。

在这次修訂中，水产动物食品的项目也增多了一些。鱼类包括了我国四大海产经济鱼类：黄、鱈、鮫、带，和四大淡水养殖鱼类：青、草、鯪、鱖。鱼类的分析结果，包括三项乙种维生素，大都是近年来我们自己重复测定所积累的。各种鱼的名称，这次都經重新校正；并根据北京地区的习惯，把这些名称分列在普通名称和别名两栏里，但两栏并没有严格的限制。

为了在实际工作中运用蛋白质互补作用的原理以提高膳食中蛋白质的营养效用，或是便于针对某些有关氨基酸缺乏的疾病来计划合理膳食的调配，这次增加了我国常用十三种谷类食物和八种豆类食物的必需氨基酸含量表。这是一个新的尝试，希望能够发挥它应有的作用。

我們了解到，在医疗工作中常需要食物的胆固醇含量和更多的钾、钠、镁含量的资料。但在食物成分表中，前者还是空白，后者虽已有些，但不够用。两者都需补充，而我们现在积累的资料还不够多，须待以后再行增补。

中国医学科学院劳动卫生环境卫生营养卫生研究所营养学系

一九六二年十月一日

第二版序

这个食物成分表自一九五二年出版后，在不到两年的时间內，印行了四次；各方面对于这个资料的需要还在繼續增加。在过去这两年多里，我們經常接到許多营养工作者們的来信，一方面对于我們的食物成分測定工作給了莫大的启发和鼓励，另一方面对于这个表的改进和充实提出了不少的意見和要求，这都是我們深深感謝的。

根据各方面来信的建議和我們自己最近两年多在这方面繼續工作的結果，現在把这个表的内容作一次修改和补充。一般食物的項目由 289 种增加到 444 种；野菜由 4 种增加到 66 种；此外又添了藏族食物 35 种。在营养成分方面，这次增加了 108 种食物的鎂、鉀、鈉、氯和 18 种食物的碘等矿物质的含量。烹調食物的主要营养素含量改变情况，也是这次新增的一个主要内容。所增补的这些食物項目和营养素数值，一部分是我們自己測定的，也有一部分是从早先和最近文献中引用的。为了查閱和排印的方便，把这些食物分开列成 23 个表。又根据我們这几年来膳食調查的結果并參照苏联的資料，把每日膳食中营养素供給量的标准也作了适当的修正，仍然附在食物成分表之后，以便于工作时参考。此外，又应讀者的要求，于书末附增营养素功用簡明表。

就本书現在的形式和内容來說，它的缺点还很多。所列食物的营养素数值还有不少空缺；有些成分如氨基酸、草酸、胆固醇等，虽然也都已成为計劃正常或病人膳食所常需要的材料，但因目前我們还没有积累足够的分析結果，所以这次未能列入；食物的項目与全国所有的数字相差还远。我国的食物，不但原品的种类很多，而且制成品也是多种多样的；这是几千年来人民的劳动創造成果，也是祖国文化遗产中一个极重要的部分。了解这些制成品的营养成分，不但可以用来作为膳食調查和計劃膳食的依据，而且还可以

作为改良食品加工方法和发展食品工业的参考；但目前这方面的研究结果也还很少。

我们的祖先，把他们所观察到的食物和健康之间的关系，早已就不断地记录下来；据我们所知，历代中发表的仅仅关于描写食物形态和效能的书籍，如食物本草之类，就有三十三种；接受这项文化遗产并利用现代科学的研究方法加以整理和发扬，是我们这一代科学工作者们应当负起的责任。一部完整而精确的、有全国代表性的食物及其营养成分的新食物本草，它的性质就好象全国地质钻探或任何其他资源的勘察结果；这样一部资料，将会使我们全面地了解构成我国人民身体并维持其健康所需原料的成分和性质，它不仅是卫生科学所必需的，而且也是国家经济建设所不可少的。这本小册子仅仅是它的一个雏形；它的发育和成长，还待有关的部门和工作者们今后不断地关心、培养和协助。

中央卫生研究院营养学系

一九五五年七月一日

第一版序

無論为了解或是改进某个地区人民的营养状况，一个先决条件就是要知道这个地区食物的品质。所謂食物的品质，从科学的立場来看，就是拿几种主要营养素作为衡量的标准。如果没有这样的資料，膳食調查記錄就沒法計算，膳食的好坏就无法评价，营养改进計劃也就沒有数字的标准来作根据。

各种食物的营养素含量，常因品种、土壤、气候、成熟程度和处理方法的不同而有差別。外国的食物成分表用来作我国营养工作的資料，显然是不切实际的。加以我国食物种类繁多，有許多食物是別国所沒有的，这些食物的营养价值更沒有記錄可作参考。因此，想要把現代营养学的理論应用到我国，来改进我国人民的营养状况，首先必須对我国食物的营养成分有全面的了解。

我国的食物成分表，在过去主要有两篇，一篇是吳宪先生分析的四百多种北京食物，另一篇是李維鏞諸先生分析的二百多种上海食物。这两篇食物成分表的营养素項目，主要是：发热量、粗纖維、蛋白质、脂肪、醣、鈣、磷和鉄。由于近二十年来营养学的迅速发展，衡量食物品质的标准已經不只是这几种营养素。自从維生素在生理和病理上的重要性得到普遍的認識之后，以往的食物成分表已經不能滿足实际的要求。一个現代的食物成分表，除了发热量、粗纖維、蛋白质、脂肪、醣和几种矿物质之外，至少要包括維生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸和抗坏血酸几种主要的維生素含量。针对这种要求，李維鏞諸先生的表里包括了一些食物的維生素含量，但不够全面，而且多数是用加减号表示含量的多少。吳宪先生在一九三八年增訂的食物成分表里，也編入了一些食物的維生素含量，那些数值，大部分是采用外国文献里的結果来作参考的。在当时維生素測定方法还不精确，維生素測定設備在我国还没建立起来的情形之下，这都是不得已的措施。

为测定我国食物的维生素含量，前中央卫生实验院营养实验所，于一九四七年春在北京开始工作。只是由于国民党反动政府对于科学研究工作不予重视，故经费支绌，器材添置困难，人力不集中，技术不熟练，以致工作进行迟缓。所幸一九四九年初北京解放，这项工作得到中央人民政府卫生部的大力支持；经费、器材、人员、技术诸问题都相继解决，自一九四九年秋季开始作有系统的分析。经两年半的时间，在从事与维生素测定有关之研究工作的同时，完成了三百种主要食物中五项维生素含量的测定。所用的方法和所得的结果值得详细讨论的有很多，将另作成学术性的报告。为了一般应用，先编印这个表。参加过初期准备和这一段维生素测定工作的人员，先后有二十多位，没有他们的努力，这个表的编制是不可能的。

在这个表里，除最近测定的维生素含量外，为查用方便起见，同时也列出其他营养素的数值。这些数值的绝大部分是采用吴表分析北京食物的结果，但有的是经过重复测定，有的是把别处更切合实际的数值选来；更有些数值是根据常见样品的水分把以前的结果重新计算，但有些食物（尤其是蔬菜水果类）的营养素含量常因成熟的程度而有不同，其差别不一定是由于水分的关系，这种办法在理论上虽有些偏差，而在实用上是沒有影响的。在编这表的时候，发现有許多以前的数值有重新测定的必要，但是因为这项工作要用很长的时间，为了应付目前的急需，只好仍把原来数值列入，用斜体字表示为暂定值，等将来重新测定后再行改正。有的沒有任何参考可查，只好暂时空白。

自从中央人民政府成立以来，就以“面向工农兵”和“预防为主”为卫生建设的方针。一切卫生设施、教育和研究工作，也都本着这个方针来计划和执行；改良人民营养状况也就是推行这个政策的一环。人民的膳食，如果不合乎营养条件，就没法保证身体的健康、促进身体抵抗疾病的能力和维持工作的效率。两年以来，全国各地公共卫生工作者对于工农兵的营养状况和改进方法的注意日渐加强；医学院、公共卫生学院和护士学校都把营养学列为必修科目，同时又设立了許多膳食指导员训练班，各机关团体的膳食

有些也請專人負責計劃，各處衛生研究機構也都有營養部門。這些方面的工作同志們，如果因為這本食物成分表的出版得到一些便利而把改進人民營養的事業更好地向前推進一步，這本書的目的就算達到了。希望同志們對這個表提出寶貴的意見，以方便於再版時改進。

中央衛生研究院營養學系

一九五一年十二月三十一日

亲爱的讀者：

請您对于食物成分表的内容提出宝贵意見，例如：(1) 在您的地区，有哪些常吃的食物沒有包括在表內；有什么特殊食物值得分析；(2) 有哪些营养素項目需要补充或增加；(3) 有哪些食物名称沒包括您那里的地方名；(4) 您发现有那些数字的代表性或正确性有問題。

来信請寄至：

北京市永定門內南緯路

中国医学科学院劳动卫生环境卫生营养卫生研究所

营养学系食物化学研究室

目 录

第三版序.....	5
第二版序.....	7
第一版序.....	9
食物成分表說明	1
食物成分表	3
1. 谷类	4
2. 干豆类	12
3. 豆制品类	14
4. 鲜豆类	18
5. 根莖类	20
6. 叶菜类	26
7. 瓜及茄类	32
8. 鹹菜类	34
9. 鲜果类	38
10. 干果及硬果类	42
11. 菌及藻类	46
12. 兽类	48
13. 禽类	58
14. 水产动物类	60
15. 蛋类	70
16. 乳品及代乳品类	72
17. 油脂、調味品及其他类	74
18. 藏族食物	78
19. 野菜	80
20. 食物中鎂、鉀、鈉、氮含量	84
21. 食物中碘的含量	87
22. 谷类及豆类食物的必需氨基酸含量	88
23. 谷类食品烹調后的維生素含量与保存率	89

24. 蔬菜烹調后的維生素含量与保存率	90
25. 动物食品烹調后維生素的含量与保存率	92
附录	93
每日膳食中营养素供給量	94
营养素功用簡明表	100
猪、牛、羊肉部位划分示意图	102

食物成分表說明

一、本表所列各項食物，虽包括一部分上海及西南地区的食物，但大部分的分析样品是由北京市場采集的；因此，大部分的数值只能代表华北地区食物的营养成分。其他地区同类食物的营养素含量，不一定与本表的数值完全相同，尤其是各种蔬菜中的胡蘿卜素与抗坏血酸含量，各地区产品之間可能相差很多，故本表所列数字，仅能作为参考。

二、我国食物名称，有些在各地区大不相同。即在同一地区，一种食物也往往有两种以上的名称。表內所列是北京常用的名称，同时也将一些别名并列，以供参考。

三、为使用方便起见，在1~17表中将营养素含量按食物的两种不同份量列为两排。

第一排，是每百克可食部分（以下简称食部）的营养素含量。所谓食部即市上购来样品（以下简称市品）按普通家庭习惯去掉废物后所得到的部分。

第二排，是每市斤市品的食部实际供給的营养素量。在分析时，按照习惯去掉废物，得到第一排的结果。由第一排各項营养素的数值計算得到本排的结果。計算的方法可用下列公式表明：

$$\text{每市斤市品的营养素供給量} = \frac{\text{食部} \times A \times 500}{100}$$

A = 第一排內某項应求的营养素数值

由于小数尾数按照四舍五入的进位方法，第二排之热量数值与由該排蛋白质、脂肪、碳水化合物直接計算所得之数值有时略差。

四、本书內所用的維生素的名称，是依照中央人民政府卫生部所召集的生物化学名称审查委员会所定的草案。茲将所定的名称与一般常用的名称并列如下：

維生素 A: 甲种維生素, 維生素甲。

硫胺素：維生素B₁，或一號乙種維生素。

核黃素：維生素B₂，或二號乙種維生素。

尼克酸：菸草酸，菸鹼酸，或P-P因素。

抗壞血酸：維生素C，或丙種維生素。

五、除維生素A外，其他維生素都以實際重量為單位，不用其他各種不同的單位，以免造成混亂。維生素A在動物食品中和植物食品中的化學性質不同，但是它們的生理效能是一樣的，一般都採用國際單位來計算，即每0.6微克(γ)胡蘿蔔素相當於一個國際單位維生素A。這個相當量是從溶于油內的純 β 型胡蘿蔔素供給在特殊條件下飼養的動物測定來的，在這個情況之下，胡蘿蔔素在體內的吸收量很高。一般蔬菜里的胡蘿蔔素，就已知試驗的結果，卻沒有這樣高，它的吸收量只在50%左右，有時甚至於低到20~30%。動物食品的維生素A，不但容易吸收，而且相當於一個國際單位的重量也小。因此，我們不將胡蘿蔔素勉強折成國際單位，以免混亂。

動物性食品中色素含量高者如蛋、蟹、蝦等，其維生素A大部分為胡蘿蔔素；分析此類樣品時，則分別測定，然後將胡蘿蔔素按上述方法折合為維生素A國際單位，在表中不分列兩項；此類數值略高，測定方法亦多待改進。

六、烹調食物中維生素的含量，與食物在烹調前的含量和所用烹調方法有密切的關係。23~25表中所列烹調主、副食中維生素含量的數值，僅供計劃膳食的參考，不作為代表數據。計算烹調食物中維生素含量時，可按表中所列各種烹調方法的維生素保存率加以折算，較為適宜。

七、在增補的材料中，一部分食物成分的數值錄自吳憲著的“營養概論”和李維鏞著的“上海食物”，也有少數西南食物的成分資料取自西南軍區後勤衛生部編印的“食物成分表”。

食 物 成 分 表

1. 谷

普通名称	别 名	食 部 (%)	部分及重量	水 分 (克)	蛋 白 质 (克)	脂 肪 (克)	碳 水 化 物 (克)
稻 米, 秈 (糙)	糙米	100	食部 一百克	13	8.3	2.5	74
			市品 一市斤		41.5	12.5	370
稻 米, 秈 (特一)	上白秈	100	食部 一百克	13	7.6	1.1	77
			市品 一市斤		38.0	5.5	385
稻 米, 秈 (特二)	中白秈	100	食部 一百克	13	7.8	1.2	77
			市品 一市斤		39.0	6.0	385
稻 米, 秈 (标一)	标一秈	100	食部 一百克	13	7.8	1.3	77
			市品 一市斤		39.0	6.5	385
稻 米, 秈 (标二)	标二秈	100	食部 一百克	13	8.2	1.8	76
			市品 一市斤		41.0	9.0	380
稻 米, 粳 (糙)	糙米	100	食部 一百克	14	7.1	2.4	75
			市品 一市斤		35.5	12.0	375
稻 米, 粳 (特一)	上白粳	100	食部 一百克	14	6.7	0.7	78
			市品 一市斤		33.5	3.5	390
稻 米, 粳 (特二)	中白粳	100	食部 一百克	14	6.7	0.9	78
			市品 一市斤		33.5	4.5	390
稻 米, 粳 (标一)	标一粳	100	食部 一百克	14	6.8	1.3	77
			市品 一市斤		34.0	6.5	385
稻 米, 粳 (标二)	标二粳	100	食部 一百克	14	6.9	1.7	76
			市品 一市斤		34.5	8.5	380
稻 米, 紅	紅米	100	食部 一百克	16	7.5	2.9	72
			市品 一市斤		37.5	14.5	360
糯 米	江米	100	食部 一百克	14	6.7	1.4	77
			市品 一市斤		33.5	7.0	385
米 粉		100	食部 一百克	12	7.3	0.3	79
			市品 一市斤		36.5	1.5	395
米飯, 标准米 (碗蒸)		100	食部 一百克	69	2.8	0.5	27
			市品 一市斤		14.0	2.5	135
米飯, 中白米 (捞, 蒸)		100	食部 一百克	71	2.6	0.06	26
			市品 一市斤		13.0	0.30	130