

食物成分表

SHIWU CHENGFEN BIAO

中国医学科学院卫生研究所 编著



人民卫生出版社

食物成分表

中国医学科学院卫生研究所 编著

人民卫生出版社

食品成分表

中国医学科学院卫生研究所 编著

食物成分表
中国医学科学院卫生研究所 编著
人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)
四川新华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 16开本 16.8印张 401千字

1963年8月第1版第1次印刷
1985年9月第8版第1次印刷
印数 96,801—111,800
统一书号: 14046·239 定价: 3.15元

新三版前言

本书新二版所列食物项目，比前版增多了两千余条。在书内第一表中，纳入了若干地区的食物项目。另外，增添了食物中胆固醇、发酵豆制品中维生素B₁₂、食物中几种微量元素、食物油中脂肪酸的含量、各省区食盐中碘和其它无机物的含量，以及各种酒类的成分等七个表。这些新增加的内容，一部分是中国医学科学院卫生研究所近些年来在食物分析和其它工作中积累的数据，另一部分是由上海、福建、湖南、湖北、广西、贵州、四川、陕西、甘肃、新疆等省、市、自治区卫生防疫站及其它有关单位提供的资料。

在本版内，修改了以前的若干错误，校正了一些不恰当的数据，增加了几条食物的项目，补充了不少别名，调整了某些食物的类别和顺序，还重新设计了版面的格式，以便于读者查阅。

食物的成分是很复杂的，与人体健康有关的成分也是很多的。本表不包括食物的所有成分，而只是为评价膳食的营养质量，为不同情况的正常人和病人的膳食计划，和为有关科研工作的

需要，提供一些数据。

本表在目前仍然是很不完整的。比如：已列入食物的营养素项目，尚有不少空白；还有许多食物项目或品种尚未列入；已定型的全部罐藏和部分干藏食品还未分析；其它成品食物列入的很少，而且多数不是直接分析的结果；各种食物中，主要营养素的可利用值都未做系统的测定；加之，某些食物品种的新旧更替或外界环境因素的改变，均可能会使一些成分的含量出现差异。因此，在食物分析领域中，还有许多工作需要今后进一步开展。

表内的大量数据，是中国医学科学院卫生研究所和各有关单位的许多科技人员自建国以来收集和测定的结果。假若没有他们的辛勤劳动，这项工作是不可能完成的。至于编者的职责，则仅限于：汇集资料、核对数据、决定取舍、统一格式、附加注解、考订食物的正规名称、地方名称、农艺品种名称、拉丁科学名称和其它整理工作而已。凡有不妥之处，仍希读者指正。

编者

一九八〇年一月

目 录

食物成分表说明	1	食物的脂肪酸组成与含量	181
表一、食物的一般营养成分	4	表六、发酵豆制品的维生素B ₁₂ 含量	188
(一) 谷类及其制品	4	表七、食物的钾、钠、镁、氯含量	189
(二) 干豆类及其制品	19	表八、食物的铜含量	198
(三) 鲜豆类	31	表九、食物的锰、锌、铝、镍、钴、硅、硼、硒含量	199
(四) 根茎类	36	表十、食物的碘含量	200
(五) 嫩茎、叶、苔、花类	47	表十一、食盐的碘及钙、镁、铁、磷含量	201
(六) 瓜类	71	表十二、酒的主要成分	202
(七) 茄果类	80	表十三、食物经过烹调后维生素含量的保存率	206
(八) 咸菜类	85	(一) 谷类食品	206
(九) 菌藻类	92	(二) 蔬菜类食品	207
(十) 鲜果及干果类	96	(三) 动物类食品	208
(十一) 硬果类	110	附录一、每日膳食中营养素供给量	209
(十二) 畜肉类及其制品	114	附录二、营养素功用简明表	214
(十三) 乳和乳制品	123	附录三、食物的鉴别	219
(十四) 代乳品及其它婴儿食品	126	(一) 一般食物的普通名称和学名对照表	219
(十五) 禽肉类	127	(二) 野菜的普通名称和学名对照表	260
(十六) 蛋和蛋制品及骨粉	129		
(十七) 鱼类	132		
(十八) 软体动物类	145		
(十九) 虾、蟹类及其它	149		
(二十) 调味品及其它	152		
表二、野菜的成分	159		
表三、食物的氨基酸含量	165		
表四、食物的胆固醇含量	175		

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单位执行的地区，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。有的其它材料内也没有“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 and 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：

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

式中Y是市品一个零售单位的该项营养成分含量，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成分含量的数字。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，其中某些营养成分的含量不同，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成分供给量时，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，都会影响某些营养成分的含量。

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，都会影响动物的个体成分和营养成分的含量。

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分的肉。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原
维生素A	维生素甲，视黄醇等
硫胺素	维生素B ₁ ，一号乙种维生素
核黄素	维生素B ₂ ，二号乙种维生素等
尼克酸	菸酸，PP因素等
抗坏血酸	维生素C，丙种维生素
维生素B ₁₂	钴胺素
维生素D	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。

抗坏血酸 表一中抗坏血酸栏内的数字，凡带有※号者都是“总抗坏血酸”，在脚注内说明为“包括脱氢抗坏血酸”。

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，所以借用同样食物前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、食物的一般营养成分

(一) 谷类及其制品

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)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
稻米 (籼) (糙)	大米	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	8.3	2.5	74.2	353	0.7	1.3	14	285	...	0	0.34	0.07	2.5	0
稻米 (籼) (特一)	上白籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	41.5	12.5	371.0	1765	3.5	4.5	70	1425	...	0	1.70	0.35	12.5	0
稻米 (籼) (特二)	中白籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	7.6	1.1	77.3	350	0.3	0.7	8	162	...	0	0.15	0.05	1.3	0
稻米 (籼) (标一)	标一籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	38.0	5.5	386.5	1750	1.5	3.5	40	810	...	0	0.65	0.25	6.5	0
稻米 (早籼) (标一)	标一早籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	7.8	1.2	76.9	350	0.3	0.8	8	172	1.5	0	0.15	0.05	1.4	0
稻米 (晚籼) (标一)	标一晚籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	39.0	6.0	384.5	1750	1.5	4.0	40	860	7.5	0	0.75	0.25	7.0	0
稻米 (早籼) (标一)	标一早籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	7.8	1.3	76.6	349	0.4	0.9	9	203	2.4	0	0.19	0.06	1.6	0
稻米 (晚籼) (标一)	标一晚籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	39.0	6.5	383.0	1745	2.0	4.5	45	1015	12.0	0	0.95	0.30	8.0	0
稻米 (早籼) (标二)	标二早籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	6.2	1.9	78.2	355	0.1	0.6	32	143	5.5	0	0.11	0.02	1.4	0
稻米 (晚籼) (标二)	标二晚籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	31.0	9.5	391.0	1775	0.5	3.0	160	715	27.5	0	0.55	0.10	7.0	0
稻米 (早籼) (标二)	标二早籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	15.4	5.4	0.6	77.9	339	0.1	0.6	15	111	3.0	0	0.07	0.03	1.2	0
稻米 (晚籼) (标二)	标二晚籼	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	27.0	3.0	389.5	1695	0.5	3.0	75	555	15.0	0	0.35	0.15	6.0	0
稻米 (早籼) (标三)	标三早籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	8.2	1.8	75.5	351	0.5	1.0	10	221	2.4	0	0.22	0.06	1.8	0
稻米 (晚籼) (标三)	标三晚籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.3	41.0	9.0	377.5	1755	2.5	5.0	50	1105	12.0	0	1.10	0.30	9.0	0
稻米 (早籼) (标四)	标四早籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.6	6.4	1.7	77.5	351	0.2	0.9	27	208	7.5	0	0.15	0.05	2.0	0
稻米 (晚籼) (标四)	标四晚籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.6	32.0	8.5	387.5	1755	1.0	4.5	135	1040	37.5	0	0.75	0.30	10.0	0
稻米 (早籼) (标五)	标五早籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.6	5.8	1.1	78.6	348	0.1	0.8	18	157	2.8	0	0.13	0.03	1.6	0
稻米 (晚籼) (标五)	标五晚籼	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.6	29.0	5.5	393.0	1740	0.5	4.0	90	785	14.0	0	0.65	0.15	8.0	0

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名称，有些和规定的不同。北京市粮店的所谓“圆粒大米”就是碎米。
二、标一、标二、标三、标四、标五，就是碎米。
三、四号大米，相当于特

谷类及其制品

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)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
稻米(粳) (标三)	标三粳		北京	100	食部—百克 市品—市斤	11.0	9.1	1.7	76.7	359	0.5	1.0	20	268	2.5	0	0.23	0.07	3.5	0
稻米(早粳) (标三)			江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.3	6.9	1.7	76.8	350	0.3	1.0	29	204	9.4	0	0.20	0.05	2.3	0
稻米(晚粳) (标三)			江苏	100	食部—百克 市品—市斤	15.4	6.0	1.4	76.0	341	0.3	0.9	16	144	4.5	0	0.17	0.06	2.1	0
稻米(粳)			湖北	100	食部—百克 市品—市斤	9.0	5.6	3.2	80.0	371	1.0	1.2	56	200	12.6	0	0.25	0.05	3.7	0
稻米(粳)			湖南	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	7.5	2.6	74.6	352	0.7	1.6	18	273	2.9	0	...	0.07	4.8	0
稻米(粳) (糙)	大米		北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	7.1	2.4	74.5	348	0.8	1.2	13	252	...	0	0.35	0.08	2.3	0
稻米(粳) (特一)	上白粳		北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.7	0.7	77.9	345	0.2	0.5	10	120	1.3	0	0.13	0.05	1.0	0
稻米(粳) (特二)	中白粳		北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	33.5	3.5	389.5	1725	1.0	2.5	50	600	6.5	0	0.65	0.25	5.0	0
稻米(粳) (标一)	标一粳		北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.7	0.9	77.6	345	0.2	0.6	7	136	1.5	0	0.16	0.05	1.0	0
稻米(粳) (标一)			北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.8	1.3	76.8	346	0.3	0.8	8	164	2.3	0	0.22	0.06	1.5	0
稻米(粳) (标一)			江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.9	6.2	0.6	78.6	345	0.2	0.5	17	...	2.4	0	0.12	0.04	1.3	0
稻米(粳) (标二)	标二粳		北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	31.0	3.0	393.0	1725	1.0	2.5	85	...	12.0	0	0.60	0.20	6.5	0
稻米(粳) (标二)			北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.9	1.7	76.0	347	0.4	1.0	10	200	1.5	0	0.24	0.05	1.5	0
稻米(粳) (标二)			江苏	100	食部—百克 市品—市斤	14.1	6.3	1.1	77.7	346	0.2	0.6	19	134	1.9	0	0.24	0.05	1.5	0
稻米(粳) (标二)			江苏	100	食部—百克 市品—市斤	14.1	31.5	5.5	388.5	1730	1.0	3.0	95	670	9.5	0	1.20	0.25	7.5	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)	碳 水 化 合 物 (克)	热 量 (千卡)	粗 纤 维 (克)	灰 分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素 (毫克)	硫 胺 素 (毫克)	核 黄 素 (毫克)	尼 克 酸 (毫克)	抗 坏 血 酸 (毫克)	
稻米(梗) (标三)	标三梗	北京	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	7.3	1.4	77.2	351	0.3	0.8	16	183	2.3	0	0.23	0.06	2.7	0	
稻米(梗) (标三)		江苏	100	食部—百克 市品—市斤	14.1	6.8	1.4	76.5	346	0.4	0.8	19	161	1.6	0	0.24	0.05	2.0	0	
稻米(梗)		湖南	100	食部—百克 市品—市斤	12.4	7.9	0.4	76.6	350	0.1	0.6	14	272	2.2	0	...	0.06	1.6	0	
稻米(梗)		福建	100	食部—百克 市品—市斤	16.0	7.1	0.5	75.1	333	0.4	0.9	18	132	5.0	0	0
稻米	二号节米	湖南	100	食部—百克 市品—市斤	11.8	8.3	1.2	77.3	353	0.4	1.0	21	205	3.7	0	...	0.06	2.1	0	
稻米	次晚米	福建	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	7.8	0.8	75.3	340	0.8	1.3	14	75	3.1	0	0
稻米	大米	陕西	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.8	0.8	77.8	346	0.1	0.5	17	135	2.5	0	...	0.03	0.7	0	
稻米(上熟)	上熟大米	四川	100	食部—百克 市品—市斤	15.0	7.3	0.6	76.1	339	0.3	0.7	17	190	1.5	0	...	0.05	3.3	0	
稻米(中熟)	中熟大米	四川	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.6	0.9	77.3	344	0.3	0.9	18	172	2.6	0	...	0.08	3.7	0	
稻米	米泉上米	新疆	100	食部—百克 市品—市斤	12.0	5.8	0.8	80.3	352	0.2	0.9	20	185	2.0	0	...	0.04	0
稻米(红)	红米	北京	100	食部—百克 市品—市斤	15.8	7.5	2.9	71.8	343	0.8	1.2	25	250	3.0	0	0
稻米(红)	红米	福建	100	食部—百克 市品—市斤	14.0	6.9	1.4	76.8	347	0.8	0.1	10	139	2.5	0	0

谷类及其制品

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)	热 量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
稻米 (红)	红齐米	湖南	100	食部—百克 市品—市斤	11.7	7.6	2.8	76.1	360	0.4	1.4	16	298	...	0	...	0.06	3.7	0
稻米 (红)	红曲米	江苏	100	食部—百克 市品—市斤	11.8	13.9	9.3	58.5	373	5.4	1.1	91	155	8.5	0	0
稻米 (蒸) (蒸谷米)	火米	炉霍	100	食部—百克 市品—市斤	13.4	4.7	0.5	80.3	345	0.3	0.8	22	165	6.7	0	0.25	0.02	4.0	0
糯米	江米	北京	100	食部—百克 市品—市斤	14.6	6.7	1.4	76.3	345	0.2	0.8	19	155	6.7	0	0.19	0.03	2.0	0
糯米 (特一)		江西	100	食部—百克 市品—市斤	10.7	8.1	0.6	79.5	356	0.7	0.4	7	67	1.0	0	0.11	0.06	1.4	0
糯米 (特二)		江西	100	食部—百克 市品—市斤	11.5	7.9	0.8	79.0	355	0.4	0.4	8	72	1.1	0	0.12	0.05	1.3	0
糯米 (标一)		江西	100	食部—百克 市品—市斤	10.2	7.9	1.1	80.0	361	0.2	0.6	8	108	1.6	0	0.17	0.06	1.8	0
糯米 (标一)		江苏	100	食部—百克 市品—市斤	14.1	6.4	1.5	77.1	347	0.2	0.7	21	171	5.2	0	0.20	0.02	0.85	0
糯米 (标一)		湖南	100	食部—百克 市品—市斤	11.9	7.8	0.9	78.6	354	0.2	0.6	16	241	1.5	0	...	0.06	3.0	0
糯米 (标二)		江西	100	食部—百克 市品—市斤	10.8	7.9	1.4	78.9	360	0.2	0.8	8	124	2.0	0	0.21	0.07	2.6	0
糯米 (标二)		江苏	100	食部—百克 市品—市斤	14.9	6.9	1.3	76.0	343	0.2	0.7	17	152	11	0	0.17	0.02	1.7	0
糯米 (标三)		江苏	100	食部—百克 市品—市斤	14.9	6.2	1.5	76.2	343	0.3	0.9	20	212	4.3	0	0.85	0.10	8.5	0
糯米 (标三)				食部—百克 市品—市斤	31.0	31.0	7.5	381.0	1715	1.5	4.5	100	1060	21.5	0	1.00	0.30	17.5	0

谷类及其制品

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)	热 量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
糯米		福建	100	食部一百克 市品一市斤	8.0	5.1	0.3	85.0	363	0.4	1.2	10	97	1.4	0	...	0.05	...	0
糯米 (上)	上糯米	四川	100	食部一百克 市品一市斤	14.0	25.5	1.5	425.0	1815	2.0	6.0	50	485	7.0	0	...	0.25	...	0
糯米 (中)	中糯米	四川	100	食部一百克 市品一市斤	14.0	6.4	0.8	77.5	343	0.3	1.0	23	149	2.4	0	2.6	0
糯米 (紫)	紫糯米	北京	100	食部一百克 市品一市斤	12.8	32.0	4.0	387.5	1715	1.5	5.0	115	745	12.0	0	13.0	0
米粉	大米面	北京	100	食部一百克 市品一市斤	12.4	7.6	1.5	75.6	346	0.3	1.0	16	149	2.4	0	3.3	0
米粉	大米粉子	湖南	100	食部一百克 市品一市斤	11.5	38.0	7.5	378.0	1730	1.5	5.0	80	745	12.0	0	16.5	0
米粉条	大米饭	湖北	100	食部一百克 市品一市斤	58.0	8.2	1.7	75.7	351	0.5	1.1	17	179	2.6	0	0.21	0.15	2.3	0
米饭 (捞, 蒸) (中白米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	41.0	8.5	378.5	1755	2.5	5.5	85	895	13.0	0	1.05	0.75	11.5	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	7.3	0.3	78.5	346	0.3	1.2	0	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	36.5	1.5	392.5	1730	1.5	6.0	0	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	8.2	1.6	77.4	357	(0.3)	1.0	13	196	1.5	0	...	0.07	2.3	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	41.0	8.0	387.0	1785	1.5	5.0	65	980	7.5	0	...	0.35	11.3	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	3.9	1.6	35.7	173	(0.3)	0.5	50	102	2.7	0	...	0.02	0.8	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	19.5	8.0	178.5	865	1.5	2.5	250	510	13.5	0	...	0.10	4.0	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	2.6	0.1	26.1	116	0.1	0.1	15	22	0.3	0	0.01	0.01	0.1	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	13.0	0.5	130.5	580	0.5	0.5	75	110	1.5	0	0.05	0.05	0.5	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	7.4	0.3	74.3	330	0.3	0.3	43	63	0.8	0	0.03	0.03	0.3	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	71.0	2.9	0.1	25.6	115	0.2	0.2	11	43	0.4	0	0.02	0.01	0.3	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	69.0	14.5	0.5	128.0	575	1.0	1.0	55	215	2.0	0	0.10	0.05	1.5	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	69.0	8.2	0.3	73.0	330	0.6	0.6	31	122	1.1	0	0.06	0.03	0.8	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	69.0	2.8	0.5	27.2	124	0.1	0.4	5	91	1.0	0	0.04	0.02	0.5	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	69.0	14.0	2.5	136.0	620	0.5	2.0	25	455	5.0	0	0.20	0.10	2.5	0
米饭 (捞, 蒸) (标准米)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	69.0	8.0	1.4	69.3	350	0.3	1.1	14	259	2.8	0	0.11	0.06	1.4	0

*相当于2两粒的米饭,重量约为285克。

谷类及其制品

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)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
米饭 (双蒸)	双蒸饭		湖南	100	食部一百克 市品一市斤 市品285克*	74.9	1.7	0.4	22.7	101	(0.1)	(0.2)	0	0.03	0.02	0.5	0
米饭 (炒米)	炒米饭		湖南	100	食部一百克 市品一市斤 市品285克*	80.0	1.2	0.3	18.2	80	(0.1)	(0.2)	0	0.004	0.01	0.4	0
米饭	普通饭		湖南	100	食部一百克 市品一市斤 市品285克*	68.5	1.9	0.5	28.8	127	(0.1)	(0.2)	0	0.03	0.02	0.6	0
小麦粉 (全)			陕西	100	食部一百克 市品一市斤	12.0	9.4	1.9	72.9	347	2.4	1.4	43	330	5.9	0	...	0.10	4.0	0
小麦粉 (全)			四川	100	食部一百克 市品一市斤	12.3	12.1	1.8	73.7	359	1.5	1.6	41	239	3.1	0
小麦粉 (精白粉)			北京	100	食部一百克 市品一市斤	13.0	6.5	9.0	368.5	1795	7.5	8.0	205	1195	15.5	0
小麦粉 (富强粉)			新疆	100	食部一百克 市品一市斤	13.0	7.2	1.3	77.8	352	0.2	0.5	20	101	2.7	0	0.06	0.07	1.1	0
小麦粉 (富强粉)			北京	100	食部一百克 市品一市斤	13.0	36.0	6.5	389.0	1760	1.0	2.5	100	505	13.5	0	0.30	0.35	5.5	0
小麦粉 (富强粉)			新疆	100	食部一百克 市品一市斤	13.0	6.2	0.7	78.8	346	0.3	1.0	55	148	6.3	0	...	0.05	1.1	0
小麦粉 (富强粉)			北京	100	食部一百克 市品一市斤	13.0	31.0	3.5	394.0	1730	1.5	5.0	110	740	31.5	0	...	0.25	5.5	0
小麦粉 (富强粉)			新疆	100	食部一百克 市品一市斤	12.0	9.4	1.4	75.0	350	0.4	0.8	25	162	2.6	0	0.24	0.07	2.0	0
小麦粉 (富强粉)			江苏	100	食部一百克 市品一市斤	13.7	47.0	7.0	375.0	1750	2.0	4.0	125	810	13.0	0	1.20	0.35	10.0	0
小麦粉 (富强粉)				100	食部一百克 市品一市斤	12.0	9.5	1.2	75.2	349	0.8	1.3	69	200	4.8	0	...	0.09	1.8	0
小麦粉 (富强粉)				100	食部一百克 市品一市斤	13.7	47.5	6.0	376.0	1745	4.0	6.5	345	1000	24.0	0	...	0.45	9.0	0
小麦粉 (富强粉)				100	食部一百克 市品一市斤	13.7	9.1	0.9	75.6	347	0.1	0.6	24	69	6.5	0	0.13	0.15	3.9	0
小麦粉 (富强粉)				100	食部一百克 市品一市斤	13.7	45.5	4.5	378.0	1735	0.5	3.0	120	345	32.5	0	0.65	0.75	19.5	0

* 相当于2两糠的米饭,重量约为285克。

食物项目	别	名	地	食部	部分及重量	水分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	热量	粗纤维	灰分	钙	磷	铁	胡萝卜素	硫胺素	核黄素	尼克酸	抗坏血酸	
			区	(%)		(克)	(克)	(克)	(克)	(千卡)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)
小麦粉 (富强粉)			湖南	100	食部—百克 市品—市斤	10.9	10.0	0.7	77.7	357	(0.1)	(0.6)	22	112	...	0	...	0.07	1.5	0	
小麦粉 (富强粉)			四川	100	食部—百克 市品—市斤	12.0	8.9	1.2	77.0	354	0.2	0.7	28	125	2.8	0	...	0.15	2.1	0	
小麦粉 (标准粉)			北京	100	食部—百克 市品—市斤	12.0	9.9	1.8	74.6	354	0.6	1.1	38	268	4.2	0	0.46	0.06	2.5	0	
小麦粉 (标准粉)			江苏	100	食部—百克 市品—市斤	13.5	10.4	1.7	72.5	346	0.8	1.1	31	184	4.0	0	0.26	0.11	2.2	0	
小麦粉 (标准粉)			湖南	100	食部—百克 市品—市斤	9.6	10.4	1.4	77.4	364	(0.3)	0.9	24	161	7.0	0	...	0.06	2.0	0	
小麦粉 (标准粉)	面粉		四川	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	9.8	1.8	73.6	350	0.7	1.1	36	190	4.0	0	...	0.14	3.1	0	
小麦粉	二号粉		湖南	100	食部—百克 市品—市斤	11.1	11.2	1.4	75.1	358	(0.3)	0.9	22	175	5.8	0	...	0.06	2.0	0	
小麦粉	二号粉		湖北	100	食部—百克 市品—市斤	9.0	9.0	1.7	76.5	357	2.4	1.4	34	100	6.1	0	...	0.30	10.0	0	
小麦粉	面粉		福建	100	食部—百克 市品—市斤	13.0	9.1	1.0	75.9	349	0.2	0.8	25	146	2.6	0	0	
小麦粉			炉霍	100	食部—百克 市品—市斤	14.4	8.5	0.2	72.6	326	2.7	1.6	69	334	6.3	0	0.45	0.10	1.5	0	
麦麸			四川	100	食部—百克 市品—市斤	12.2	14.1	3.9	53.6	306	10.5	5.7	95	...	10.0	0	0.64	0.28	14.4	0	
面条	切面		北京	100	食部—百克 市品—市斤	33.0	7.4	1.4	56.4	268	0.4	1.4	60	203	4.0	0	0.35	0.04	1.9	0	
							37.0	7.0	282.0	1340	2.0	7.0	300	1015	20.0	0	1.75	0.20	9.5	0	

谷类及其制品

食物项目	别 名	地 区	食部 (%)	食部 部分及重量	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
面条 (甲机)	甲机面条	湖南	100	食部一百克 市品一市斤	11.7	8.5	0.1	78.8	350	(0.3)	0.6	21	83	...	0	...	0.02	1.1	0
面条 (乙机)	乙机面条	湖南	100	食部一百克 市品一市斤	11.1	11.6	0.2	75.9	352	(0.3)	0.9	26	160	4.3	0	...	0.05	1.6	0
挂面	干切面	北京	100	食部一百克 市品一市斤	14.1	9.6	1.7	70.0	334	0.5	4.1	88	260	4.1	0	0.30	0.02	2.0	0
挂面		西藏	100	食部一百克 市品一市斤	12.4	9.0	2.5	74.3	356	0.4	1.4	36	215	7.0	0	0.13	0.03	1.4	0
面条 (煮) (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品300克*	70.0	3.1	0.1	26.3	118	0.1	0.4	19	57	1.1	0	0.06	0.02	0.6	0
面条 (煮) (标准粉)		北京	100	食部一百克 市品300克*	68.0	9.3	0.3	72.9	354	0.3	1.2	57	171	3.3	0	0.18	0.06	1.8	0
馒头 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品140克*	44.0	6.1	0.2	48.8	221	0.2	0.7	19	88	1.5	0	0.10	0.04	1.0	0
馒头 (标准粉)		北京	100	食部一百克 市品140克*	44.0	30.5	1.0	244.0	1105	1.0	3.5	95	440	7.5	0	0.50	0.20	5.0	0
馒头 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品140克*	44.0	8.5	0.3	68.3	309	0.3	0.9	27	123	2.1	0	0.14	0.06	1.4	0
馒头 (标准粉)		北京	100	食部一百克 市品140克*	44.0	9.9	1.8	42.5	226	0.6	1.1	38	268	4.2	0	0.31	0.05	2.3	0
烙饼 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	40.0	49.5	9.0	212.5	1130	3.0	5.5	190	1340	21.0	0	1.55	0.25	11.5	0
烙饼 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	40.0	13.8	2.5	59.5	316	0.8	1.5	53	375	5.9	0	0.43	0.07	3.2	0
烙饼 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	40.0	6.2	1.8	50.8	244	0.3	0.9	26	116	...	0	0.21	0.04	1.4	0
烙饼 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品一市斤	40.0	31.0	9.0	254.0	1220	1.5	4.5	130	580	...	0	1.05	0.20	7.0	0
烙饼 (富强粉)		北京	100	食部一百克 市品140克*	40.0	8.7	2.5	71.1	342	0.4	1.3	36	162	...	0	0.28	0.06	2.0	0

*相当于2两粮的煮面条,约重300克。

※相当于2两粮的馒头一个,约重140克。

▲相当于2两粮的烙饼,约重140克。

谷类及其制品

食物项目	别	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)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
烙饼 (标准粉)		北京	100	食部一百克 市品一市斤 市品140克*	37.0	6.6	2.3	52.4	257	0.5	1.2	40	192	...	0	0.28	0.03	1.7	0
烙饼		江苏	100	食部一百克 市品一市斤 市品140克*	28.8	8.8	3.2	56.8	291	0.6	1.8	63	204	5.0	0	0.18	0.04	1.3	0
烧饼		北京	100	食部一百克 市品80克▲	34.0	7.4	1.4	55.9	266	0.5	0.8	29	200	3.2	0	0.21	0.05	2.3	0
火烧		北京	100	食部一百克 市品150克▲	34.0	7.2	2.6	54.5	270	0.4	1.3	43	171	...	0	0.22	0.03	1.4	0
油饼、油条		北京	100	食部一百克 市品80克▲	31.2	6.2	8.3	38.2	253	0.6	1.8	20	122	...	0	0.12	...	1.8	0
油条		江苏	100	食部一百克 市品一市斤 市品80克▲	23.0	7.2	17.6	46.9	375	0.2	5.1	62	163	0.8	0	0.07	0.03	11.0	0
油条		湖南	100	食部一百克 市品一市斤 市品80克▲	20.8	7.2	13.6	54.2	368	(0.5)	3.7	22	134	3.6	0	...	0.05	...	0
芝麻花		北京	100	食部一百克 市品35克*	5.2	9.9	19.2	62.8	464	0.9	2.0	50	163	...	0	0.09	0.04	2.6	0
面条	水面筋	北京	100	食部一百克 市品一市斤	74.8	22.4	0.2	1.3	97	0.6	0.7	78	200	6.2	0	0
					112.0	112.0	1.0	6.5	485	3.0	3.5	390	1000	31.0	0	0

*相当于2两粮的烙饼,约重140克。

▲相当于1两粮的烧饼或油饼、油条,约重80克。

△相当于2两粮的火烧,约重150克。

●相当于半两粮的芝麻花,约重35克。