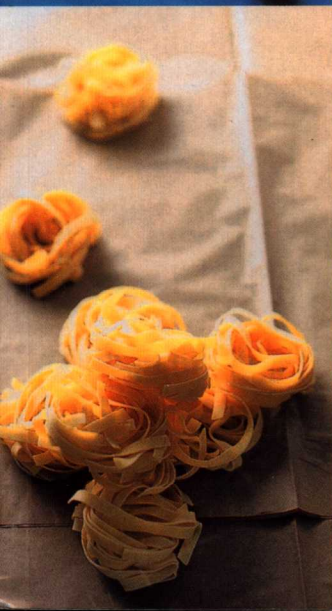


FOOD&COOKING DATA

食品热量一览表

【日】女子营养大学出版部 牧野直子 编著



常见食品的营养数据

轻松获取健康密码

控制热量的烹饪技巧

合理安排每日饮食

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

食品热量一览表 / (日) 女子营养大学出版部牧野直子编

著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-5178-0

I. 食... II. 女... III. 食物—热值—图表

IV. R151.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 137136 号

版权声明

Food & Cooking Data, Energy Hayawakari

©1997 By The Publishing Department Of Kagawa Nutriton University

©1997 By Naoko Makino

All rights reserved

Originally published in Japan in 1997 by The Publishing Department Of Kagawa Nutriton University
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with The Publishing Department Of
Kagawa Nutriton University through TOPPAN PRINTING CO., LTD.

责任编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶 蕾

版式设计: 叶 蕾 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年1月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5178-0/TS · 2999 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-5594

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50873S1X101ZYW



FOOD&COOKING DATA

食品热量一览表

【日】女子栄養大学出版部 牧野直子 编著

 中国轻工业出版社

The background is a vertical collage of three images. The left image shows a pile of peanuts on a brown paper surface. The middle image shows several whole onions on a dark blue surface. The right image shows nests of yellow pasta on a brown paper surface. The word "CONTENTS" is centered across the middle image in a white, serif font.

CONTENTS

本书的使用方法	4
---------	---

食品热量一览表	7
---------	---

谷物	9
----	---

半成品	25
-----	----

油脂·砂糖	35
-------	----

点心·坚果·零食	47
----------	----

饮品	67
----	----

乳·乳制品	83
-------	----

蛋·肉·鱼·豆制品	93
-----------	----

蔬菜·薯类·水果	123
----------	-----

外食热量一览表	131
---------	-----

中式料理	132
------	-----

西式料理	136
------	-----

意式料理	138
------	-----

速食	140
----	-----

花式甜点	142
------	-----

不同烹调方式的热量一览表	145
--------------	-----

炸	146
---	-----

炒	151
---	-----

烤	154
---	-----

拌	156
---	-----

烫	159
---	-----

本书的使用办法

对于所有想通过控制体重达到瘦身目的，或患因生活习惯导致的现代病而必须控制体重的人，要特别留意食品的热量，而且要清楚地知道哪些食品具有多少热量。

本书以浅显易懂的方式，搭配图片及热量数据，详细介绍了约650种日常生活常用的食品。每一种食品都是以1次的使用量（大致分量）为基准，无需再做繁琐的计算。除了热量数据外，还收录了蛋白质、脂肪、碳水化合物、食盐等营养数据，让大家能顾及营养均衡。

为了提高利用价值，本书还介绍了外食料理的热量数据及烹调后的食品热量将会产生何种变化。透过本书，除了能够学会挑选食物外，也可以学到聪明的吃法。

食物的“热量”是人类生存不可或缺的物质。但若摄取过量，将造成营养不均衡，甚至危及健康。适量摄食，不过量、不少食，正是维持健康的重要法则。希望本书能帮助所有热爱生活的人们拥有健康、美味的饮食生活。

食品热量一览表

从平日吃惯的食品中，挑选出约650种需注意热量的食品，并标示出各食品的营养价值。这些营养包括热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、食盐等数据，并按项目（食品）刊载糖分（添加糖分）、钙、维生素类、胆固醇、膳食纤维、酒精浓度等数据。重量则以多数人惯用的1次使用量（大致分量）为准。也有些是取自文献值或直接采用摄影时使用的食品重量。另外，米饭及酒精饮料等会因饮用状况而改变分量，对此本书也列出了若干样式供各位参考。

为了让使用者轻易了解热量数据，书中还列出依据四群点数法的热量点数换算成白米饭时，到底等于多少碗白米饭。基准点数是，热量点数1点=80kcal，1碗松松的白米饭110g含热量163kcal（约2点分）。

任何一种食品的营养指数都会因产地、季节或厂商而产生些许差异。

数据释义



①重量(g)

图片所介绍的食品重量。由于每种食品的大小、分量多少有些差距，此一数据仅为参考量。热量等各个数据乃依此重量求得。

②热量(kcal)

热量是延续生命、维持体温、身体运作等不可或缺的物质。人类赖以维持生存的每天最低必需热量(基础代谢量)，成年女性为1200kcal。即使限制饮食期间，低于此数据也将影响健康。

③蛋白质(P)

制造肌肉、血液等的重要营养素。主要供应来源是乳、乳制品、蛋、肉及鱼类、豆、豆制品。1天所需量，成年男性为70g，成年女性为60g。

④脂肪(F)

为热量极高的营养素，1g含9kcal热量。以健康观点来看，理想的状况是，宜控制动物性脂肪，且脂肪所含热量应维持在总摄取热量的20%~25%。主要的供应来源为油脂类、种子类、奶油类、肉类及鱼类。

⑤碳水化合物(C)

能迅速被身体转换成热量的营养素。白米饭、面包、点心、水果、芋头类等含量极多。理想的状况是，1天总摄取量的60%应从碳水化合物中摄取。

⑥食盐

食盐。胡椒等调味料所含的食盐，及食品本身原有的食盐相当量(Na

等)总数值，1天不可超过10g。一般市售加工食品含量过多。

⑦其他数据

列出每一种食品所须注意的数值(没有该项数值则以空白栏表示)。添加糖分除了砂糖外也包括蜂蜜、水飴、料酒等甘味类。其相当于碳水化合物中的单糖类，吸收快，但对胰岛素的分泌会造成相当大的负担。糖尿病患者不可摄取过量。

钙(Ca)

制造骨骼及牙齿的营养素。牛奶等乳制品或小鱼干、豆腐等含量极丰。成人1天所需量为600mg，不足时骨骼及牙齿会脆弱，也会引起骨质疏松症。

铁(Fe)

为血液的血红蛋白的主要成分，主要任务是运送血液中的氧气至身体各个细胞。不足时易导致贫血、体力衰退等现象。

维生素A(V.A)

具有防止体内酸化的效力，故可预防老化。它与妊娠、生产有关，不足时将导致生殖机能障碍。谷类或油类植物性食品含量较多。

维生素C(V.C)

与制造身体的胶原生成有关，也能抑制黑色素(造成黑斑的原因)合成。预防感冒及各种生理作用产生影响。蔬菜、水果、芋头等含量较丰富。

维生素E(V.E)

具有很强的抗氧化作用，提高维生

素A的作用；减轻疲劳；降低患缺血性心脏病的几率。存在于食用油、水果、蔬菜及粮食中。

胆固醇(Chol.)

为构成细胞膜、合成胆汁酸及激素时所不可或缺的物质，摄取过多将导致动脉硬化。动物性食品含量多。

膳食纤维

不会被消化酶分解，故可促进肠内容物快速移动及通便，并排除肠内老旧废物。1天标准摄取量为20g。

酒精浓度(Alc.)

指酒类所含的酒精浓度(体积分数%)。酒精浓度越高热量就越高。酒精本身只有热量，完全没有任何营养价值。

糖度

糖(砂糖)的含量以百分率(%)表示。以果酱为例，如糖度低，则不易果冻化，保存性也差。

⑧热量点数(点数)

指按四群点数法所拟定的热量点数总计数值。1点=80kcal。成年女性1天摄取热量为1600kcal=20点。

⑨相当于几碗白米饭

将食品热量换算成含相同热量的白米饭的碗数。1碗(110g)松松的白米饭含热量163kcal，热量点数约相当于2点。供计算热量时参考。

⑩栏外备考

某部分食品如有详细的重量、营养数据及吸油量、废弃率等，也一起收录。

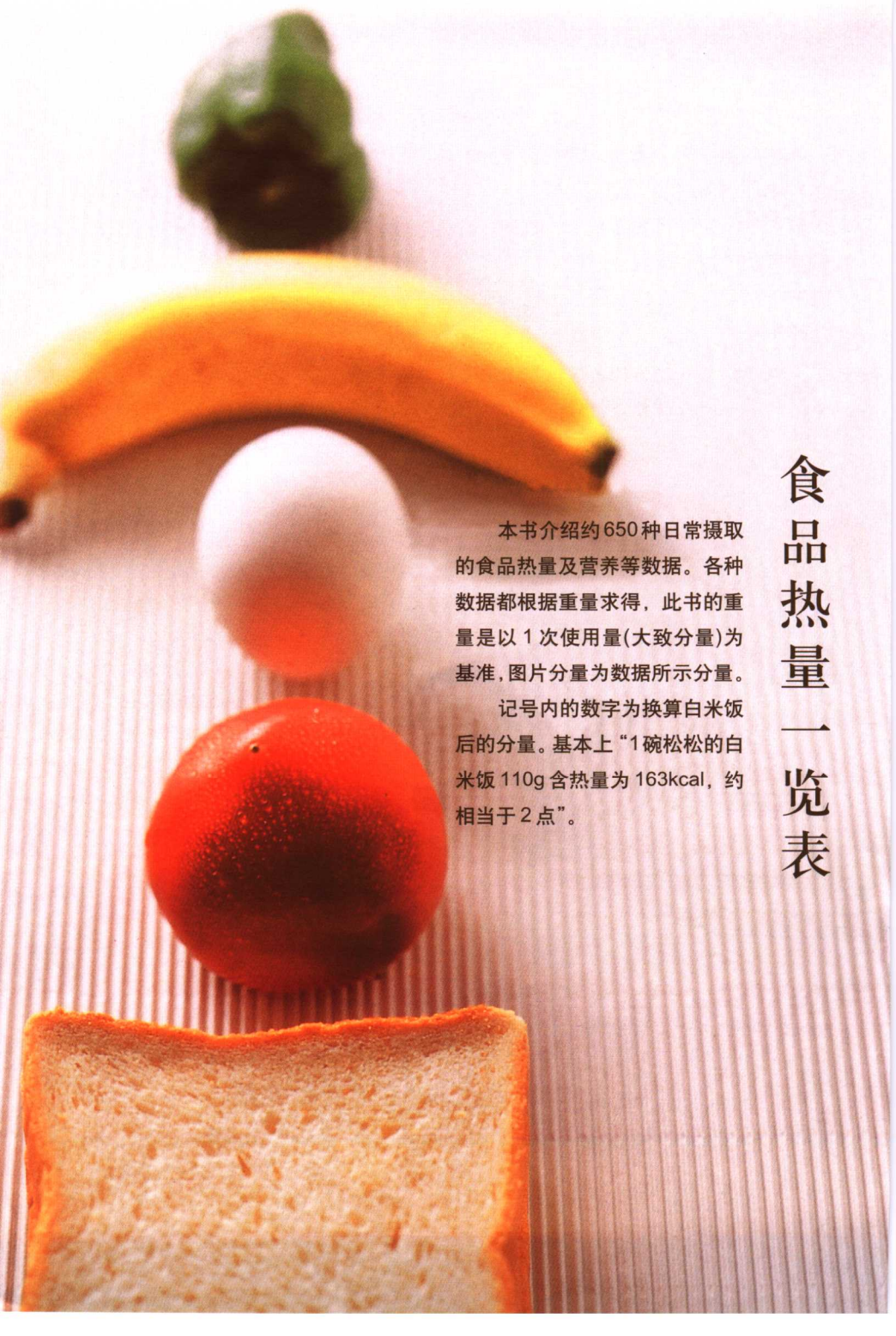
外食的热量一览表

节食者或因病需限制热量时，饮食最好亲自烹调。自己烹调不但能了解材料内容，也能挑选烹调方式，进而轻松地掌握全体热量。话虽如此，有很多实际因素，要三餐完全自己打理的确麻烦又费时，到后来还是以便当或在外进餐解决。

在外进餐最担心的就是，无法获悉料理好的食品的详细材料及分量。本书特地挑选常见的外食，并在材料表上标出热量、营养价值等数据。除了介绍这道料理的总热量外，还深入列出各种材料的数据，对调整热量极有帮助。一般的外食料理，口味都有偏浓的倾向，为顾及读者方便调节食盐，每一种料理都标示出食盐数据。另外，也列出料理的整体倾向及食用方法、挑选方法等资讯，遇有本书没介绍的料理时，可作为参考。数据、数值表记方式与“食品热量一览表”同。数据方面，整体料理共分成热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、食盐点数等七项，各个材料方面的数据，则分成重量(概量)、热量、食盐、点数等4项。材料种类多时，芥末酱、酱油、蔬菜等不至于影响到整体热量的材料则省略不提。各材料的整体详细营养价值刊列于一览表上。在外进餐时，应确实了解自己吃了哪种食物、吃了多少分量，不要随口就吃，毫无计划。

不同烹调法的热量一览表

食品入口之前通常都已经过处理。在此过程中，食品的热量等营养价值当然会发生变化。实施瘦身计划或需控制体重时，应留意烹调时的热量增减。对热量变化影响最大的，应是烹调用油及素材加热后导致脂肪产生变化。本书介绍会影响热量的烹调方式，并列材料变化及油、脂肪等的变化等。油炸、热炒、烧烤、凉拌(沙拉)、清烫这五项烹调方式对食品的热量影响最大。烹调时除了须考虑到用油分量及热量外，也须留意实际入口的分量。为了控制热量而随便减少用油量或完全放弃，不但影响食物的美味，也无法长久持续。总之，事先了解适当用油量，进而调节热量，这才是正确且自然的限制热量方式，料理出来的食物也会非常可口。



食品热量一览表

本书介绍约650种日常摄取的食品热量及营养等数据。各种数据都根据重量求得，此书的重量是以1次使用量(大致分量)为基准，图片分量为数据所示分量。

记号内的数字为换算白米饭后的分量。基本上“1碗松松的白米饭 110g 含热量为 163kcal，约相当于2点”。

本书以介绍人们较担心热量多少的食品为主。刊载的食品共分成谷物(9~24页)、半成品(25~34页)、油脂·砂糖(35~46页)、点心·坚果·零食(47~66页)、饮品(67~82页)、乳·乳制品(83~92页)、蛋·肉·鱼·豆制品(93~122页)、蔬菜·薯类·水果(123~130页)。

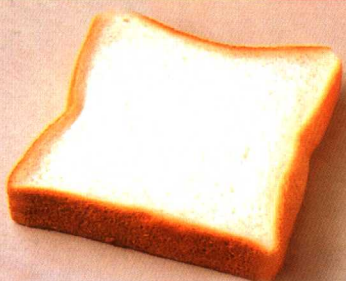
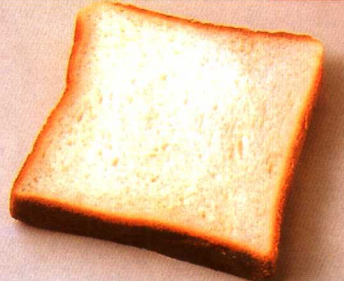
列出的数据为1次的使用量(大致分量)。图片以均等为原则,没有特定挑选标准。左右图图片采用同一缩小尺寸,方便与该页的其他食品比较。数值上标有*记号,表示没有该食品的数据,此数据是来自类似食品,数据为参考值所求得。

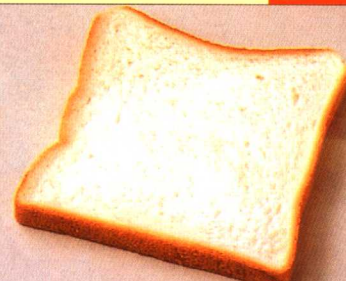
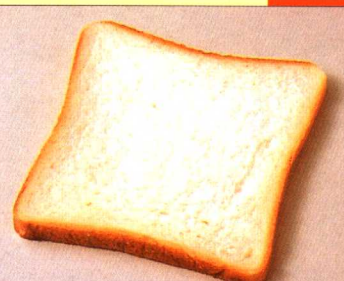
The image features three slices of white bread stacked on a vibrant red surface. The bread slices are arranged in a slightly overlapping manner, with the top slice being the most prominent. The background is a warm, golden-orange color, creating a soft, inviting atmosphere. The lighting is warm and directional, casting gentle shadows and highlighting the texture of the bread's crust and the porous interior. The overall composition is simple yet visually appealing, emphasizing the natural texture and color of the bread.

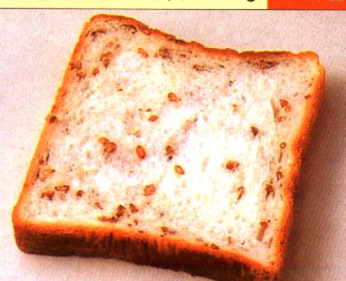
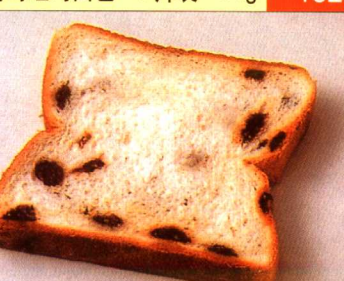
谷物

吐司面包

厚片吐司面包 1 包相当于白米饭 1 碗的热量

吐司面包 · 4 片装 90g							234kcal	吐司面包 · 6 片装 60g							156kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
7.6g	3.4g	43.2g	1.2g	2.1g	2.9 点		1.4	5.0g	2.3g	28.8g	0.8g	1.4g	2.0 点		1.0

吐司面包 · 8 片装 45g							117kcal	吐司面包 · 12 片装 30g							78kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
3.8g	1.7g	21.6g	0.6g	1.0g	1.5 点		0.7	2.5g	1.1g	14.4g	0.4g	0.7g	1.0 点		0.5

全麦吐司面包 · 6 片装 65g							172kcal	葡萄吐司面包 · 6 片装 70g							182kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
7.9g	1.6g	31.2g	0.9g	2.3g	2.2 点		1.1	4.6g	2.6g	34.9g	0.8g	1.7g	2.3 点		1.1

牛角面包使用大量奶油，故热量极高。全麦面包含有丰富的维生素 B 及膳食纤维

法国面包 50g							147kcal	小餐包 30g							84kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
4.3g	0.8g	28.9g	0.8g	1.5g	1.8 点		0.9	2.6g	1.5g	14.8g	0.4g	0.6g	1.1 点		0.5

牛角面包 30g							129kcal	英式松饼 65g							149kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
2.0g	8.4g	11.4g	0.6g	0.6g	1.6 点		0.8	4.7g	0.9g	30.4g	0.8g	*1.2g	1.9 点		0.9

培果 85g							257kcal	汉堡面包(汉堡用) 90g							251kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
6.2g	4.4g	47.9g	1.0g	0.9g	3.2 点		1.6	8.2g	4.2g	45.0g	1.1g	*1.7g	3.1 点		1.5

包馅面包

包馅面包属于点心类，不可以当正餐吃

红豆面包 82g							218kcal	巧克力海螺面包 76g							213kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	糖分	点数	1.3		蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	糖分	点数	1.3	
5.0g	1.7g	45.3g	0.3g	23.8g	2.7 点			3.4g	4.9g	38.8g	0.3g	15.2g	2.7 点		

奶油面包 108g							296kcal	香瓜面包 55g							185kcal														
																													
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	糖分	点数	1.8		蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐		点数	1.1															
6.4g	4.6g	57.0g	0.4g	31.3g	3.7 点			4.0g	4.2g	32.8g	0.2g		2.3 点																

果酱面包 78g							218kcal	咖喱面包 90g							248kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	糖分	点数	1.3	蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐		点数	1.5		
3.4g	1.6g	47.2g	0.3g	25.0g	2.7 点		4.9g	12.9g	28.2g	0.9g		3.1 点			

加了奶油或巧克力的甜口味包馅面包，其热量几乎与蛋糕相等

蛋糕式甜甜圈 55g							237kcal	葡萄面包 65g							169kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	糖分	点数		1.5	蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		1.0
3.2g	12.5g	27.8g	0.3g	10.5g	3.0 点			4.3g	2.4g	32.4g	0.8g	1.6g	2.1 点		

丹麦面包·苹果口味 75g							269kcal	蒸面包 85g							291kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		1.7	蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐		点数		1.8
4.0g	12.7g	34.7g	0.3g	1.4g	3.4 点			4.4g	11.9g	41.7g	0.1g		3.6 点		

肉包 80g							194kcal	豆沙包 120g							335kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐		点数		1.2	蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐		点数		2.1
6.9g	5.0g	30.6g	1.7g		2.4 点			6.0g	5.2g	65.8g	0		4.2 点		

面类

这里的数据为烫熟后的数值

烫熟乌龙面 250g							253kcal	烫熟乌龙面・大盘 350g							354kcal														
																													
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数																
6.3g	1.3g	50.8g	0.3g	1.5g	3.2 点		1.6	8.8g	1.8g	71.1g	0.4g	2.1g	4.4 点		2.2														

干燥时 83g(烫熟时增加 3 倍)

干燥时 117g(烫熟时增加 3 倍)

烫熟荞麦面 250g							330kcal	烫熟荞麦面・大盘 350g							462kcal														
																													
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数																
12.0g	2.5g	64.5g	0	5.0g	4.1 点	2.0		16.8g	3.5g	90.3g	0	7.0g	5.8 点	2.8															

干燥时 110g(烫熟时增加 2.5 倍)

干燥时 140g(烫熟时增加 2.5 倍)

烫熟细面 200g		256kcal				
						
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数	1.6
6.8g	1.4g	50.8g	0.6g	1.8g	3.2 点	

烫熟凉面 200g		256kcal				
						
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数	1.6
6.8g	1.4g	50.8g	0.6g	1.8g	3.2 点	

干燥时 67g(烫熟时增加 3 倍)

干燥时 80g(烫熟时增加 2.5 倍)

1 份面条的热量相当于 1 碗白米饭的 1.5~2.5 倍。由于入口滑顺，不要摄取过量

烫熟中式面条 200g							300kcal	烫熟中式面条·大盘 300g							450kcal
															
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数		
9.0g	1.6g	58.6g	0.6g	2.6g	3.8 点	1.8		13.5g	2.4g	87.9g	0.9g	3.9g	5.6 点	2.8	

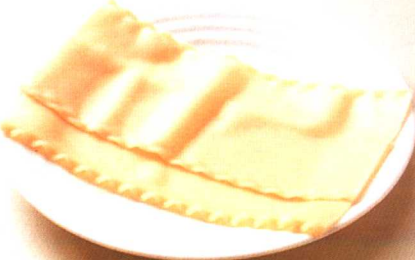
生鲜时 111g(烫熟时增加 1.8 倍)

生鲜时 167g(烫熟时增加 1.8 倍)

烫熟意大利细面 250g							373kcal	烫熟宽面条 160g							238kcal														
																													
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数																
13.0g	2.3g	70.8g	1.0g	3.8g	4.7 点	2.3		8.3g	1.4g	45.3g	0.6g	2.4g	3.0 点	1.5															

生鲜时 100g(烫熟时增加 2.5 倍)

生鲜时 80g(烫熟时增加 2 倍)

烫熟通心粉 50g							75kcal	意大利千层面 100g							149kcal														
																													
蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数			蛋白质	脂肪	碳水化合物	食盐	膳食纤维	点数																
2.6g	0.5g	14.2g	0.2g	0.8g	0.9 点	0.5		5.2g	0.9g	28.3g	0.4g	1.5g	1.9 点	0.9															

生鲜时 25g(烫熟时增加 2 倍)

生鲜时 50g(烫熟时增加 2 倍)