

食物成分表

中央衛生研究院營養學系編著

商務印書館

食物成分表

中央衛生研究院營養學系編著

商務印書館

食 物 成 分 表

中央衛生研究院營養學系編著

★版權所有★

商 務 印 書 館 出 版

上海河南中路二一一號

(上海市書刊出版業營業許可證出〇二五號)

新 華 書 店 總 經 售

商 務 印 書 館 北 京 廠 印 刷

⊕(68255)

1952年9月初版 1954年7月4版

印數 14,301—18,800 定價 ¥9,300

讀者同志們：

爲了充實本書再版的內容，使它更加切合實際需要起見，茲向讀者同志們廣泛徵求意見，請就下列各項問題隨時提出：

- (一)你覺得這本書對於你的工作有什麼幫助？它替你解決了什麼問題？
- (二)你用這本書時，感覺有什麼不方便？這本書有那些缺點？
- (三)你們地區有那些常吃的食物沒列入這本書內？什麼季節上市？
- (四)你們地區有那些特產是一般人認爲有很高營養價值的？什麼季節上市？那裏可以購買？
- (五)你還有什麼關於食物成份問題需要瞭解？
- (六)你希望知道那些烹調食物的營養價值？你對於這些食物所用的烹調方法是怎樣？

除了以上關於食物營養價值的問題之外，更請對下列各問題提供意見，作爲我們研究工作的參考。

1. 你處存在着些什麼食物與營養問題？
2. 你處要些什麼有關營養的資料？
3. 你認爲要改進人民營養應當解決那些問題？如何解決？

此 致

敬 禮

中央衛生研究院營養學系謹啓

一九五二年九月一日

通訊處——北京永定門內南緯路一號

引 言

無論為瞭解或是改進某個地區人民的營養情況，一個先決條件就是要知道這個地區食物的品質。所謂食物的品質，從科學的立場來看，就是拿幾種主要營養素作為衡量的標準。如果沒有這樣的資料，膳食調查記錄就無法計算，膳食的好壞就無法評價，營養改進計劃也就沒有數字的標準來作根據。

各種食物的營養素含量，常因品種、土壤、氣候、成熟程度和處理方法的不同而有差別。外國的食物成分表用來作我國營養工作的資料，顯然是不切實際的。加以我國食物種類繁多，有許多食物是別國所沒有的，這些食物的營養價值更沒有記錄可作參考。因此，想要把現代營養學的理論應用到我國，來改進我國人民的營養狀況，首先必須對我國食物的營養成分有全面的瞭解。

我國的食物成份表，在過去主要有兩篇，一篇是吳憲先生分析的四百多種北京食物，另一篇是李維鏢諸先生分析的二百多種上海食物。這兩篇食物成分表裏的營養素項目，主要是：發熱量、粗纖維、蛋白質、脂肪、醣、鈣、磷和鐵。由於近二十年來營養學的迅速發展，衡量食物品質的標準已經不只是這幾種營養素。自從維生素在生理和病理上的重要性得到普遍的認識之後，以往的食物成分表已經不能滿足實際的要求。一個現代的食物成分表，除了發熱量、粗纖維、蛋白質、脂肪、醣和幾種礦物質之外，至少要包括維生素A、硫胺素、核黃素、尼克酸和抗壞血酸幾種主要的維生素含量。針對着這種要求，李維鏢諸先生的表裏包括了一些食物的維生素含量，但不夠全面，而且多數是用加減號表示含量的多少。吳憲先生在一九三八年增訂的食物成份表裏，也編入了一些食物的維生素含量，那些數值，大部分是採用外國文獻裏的結果來作參考的。在當時維生素測定方法還不精確，維

生素測定設備在我國還沒建立起來的情形之下，這都是不得已的措施。

爲測定我國食物的維生素含量，前中央衛生實驗院營養實驗所，於一九四七年春在北京開始工作。只是由於國民黨反動政府對於科學研究工作不予重視，故經費支絀，器材添置困難，人力不集中，技術不熟練，以致工作進行遲緩。所幸一九四九年初北京解放，這項工作得到中央人民政府衛生部的大力支持，經費器材人員技術諸問題都相繼解決，自一九四九年秋季開始作有系統的分析。經兩年半的時間，在從事與維生素測定有關之研究工作的同時，完成了三百種主要食物中五項維生素含量的測定。所用的方法和所得的結果值得詳細討論的有很多，將另作成學術性的報告。爲了一般應用，先編印這個表。參加過初期準備和這一段維生素測定工作的人員，先後有二十多位，沒有他們的努力，這個表的編製是不可能的。

在這個表裏，除最近測定的維生素含量外，爲查用方便起見，同時也列出其他營養素含量的數值。這些數值的絕大部分是採用吳表分析北京食物的結果，但有的是經過重複測定，有的是把別處更切合實際的數值選來，更有些數值是根據常見樣品的水分，把以前的結果重新計算，但有些食物(尤其是蔬菜水果類)的營養素含量常因成熟的程度而有不同，其差別不一定是由於水分的關係，這種辦法在理論上雖有些偏差，在實用上是沒大影響的。在編這表的時候，發現有許多以前的數值有重新測定的必要，但是因爲這項工作要用很長的時間，爲了應付目前的急需，只好仍把原來數值列入，用斜體字表示爲暫定值，等將來重新測定後再行改正。有的沒有任何參考可查，只好暫時空白。

自從中央人民政府成立以來，就以‘預防爲主’和‘面向工農兵’爲衛生建設的方針。一切衛生設施、教育和研究工作也都本着這個方針來計劃和執行，改良人民營養狀況也就是推行這個政策的一環。人民的膳食，如果不合乎營養條件，就沒法保證身體的健康，促進身體抵抗疾病的能力和維持工作的效率。兩年以來，全國各地公共衛生工作者對於工農兵的營養狀況和改進方法的注意日漸加強，醫學院、公共衛生學院和護士學校都把營養

學列爲必修科目，同時又設立了許多膳食指導員訓練班，各機關團體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，如果因爲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，以便於再版時改進。

中央衛生研究院營養學系 北京，一九五一年十二月三十一日

食物成分表說明

一、本表所列各項食物，其分析樣品大部份是由北京市場採集。一切數值只能代表華北地區食物的營養成分。其他地區同類食物的營養素含量，不一定與本表的數值完全相同，尤其是各種蔬菜中的胡蘿蔔素含量，各地區產品之間可能相差很多，故本表所列數字，僅能作為參考。

二、樣品採集的次數多少不一，但以盡可能求得代表性的數值為原則。一般的是每種食物採集三次樣品。其分析結果差異可能性較大的，則有多至二十六次的。每種樣品每次採集的數量也因食物的形狀而有不同。這些情形將在維生素測定的專篇報告裏有詳細說明。

三、我國食物名稱，有些在各地區大不相同。即在同一地區，一種食物也往往有兩個以上的名稱。表內所列是北京常用的名稱，同時也將一些別名在第一表內另行並列，以供參考。

四、為使用方便起見，將營養素含量按食物的兩種不同分量列為兩個表：

第一表 是每百克可食部分（以下簡稱食部）的營養素含量。所謂食部即市上購來樣品（以下簡稱市品）按普通家庭習慣去掉廢物後所得到的部分。

因為一市斤是五百克，所以從這個每百克含量表裏的數字，可以推算一斤、半斤、四兩或其他重量食部的各種營養素含量。

第二表 是每市斤市品的食部實際供給的營養素量。在分析時原按照普通家庭習慣去掉廢物，得到第一表的結果。由第一表各項營養素的代表值計算得到本表的結果。計算的方法可用下列公式表明：

$$\text{每市斤市品的某營養素供給量} = \frac{\text{食部} \times A \times 500}{100}$$

A = 第一表內某項應求的營養素數值

在工作的時候實際得到的食部數值和第一表所列的若不一致，必須用上面的方法重新計算。所得結果，雖未必十分準確，但不至於有過大的偏差。

五、第一表裏的食部，水分和各種維生素含量都各列出兩行，一行是範圍，一行是代表值。所謂範圍是由我們測定不同樣品和別人分析的結果所得最高和最低的數值。因為能夠得到的數值還不多，所以不能說市上所有的樣品含量都在這個範圍之內，不要誤解以為不在這範圍之內的數字就不合乎標準，在這範圍之內的就合乎含量的標準。列出這個範圍的原因，是為使用者瞭解食物成分含量差異的可能性。實際上有許多食物的其他成分，也會因樣品不同而有差異。但是因為目前所能找到的分析結果還不够多，所以不能全部列出範圍。所謂代表值是由兩個辦法來決定的，多數是所得結果的平均值。少數是常見樣品的數值。

六、在編這表的時候，發現有許多以前的數值有重新測定的必要，但是因為這項工作要用很長的時間，為了應付目前的急需，只好仍把原來數值列入，用斜體字表示為暫定值，等將來重新測定後再行改正，有的沒有任何參考可查，只好暫時空白。

七、本書內所用的維生素的名辭是依照中央人民政府衛生部所召集的生物化學名辭審查委員會（北京部份）所定的草案。茲將所定的名辭與一般常用的名辭並列如下：

維生素 A：甲種維生素。

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。

八、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，但是他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 (V) 葫蘿蔔素相當一個國際單位維生素 A。這個相當量是從溶於油內的純 β 型葫蘿蔔素測定來的。在這個情況之下，葫蘿蔔素在體內的吸收量很高。一般蔬菜裏的葫蘿蔔素，就已知試驗的結果，却沒有這樣高，他的吸收量只不過在百分之五十左右，有時甚至於低到百分之二三十。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。因此我們不將葫蘿蔔素勉強折成國際單位，以免混亂。至於如何估計植物食品中維生素 A 的效能，在營養素需要量表裏另有說明（見附錄）。動物性食品中色素含量高者如蛋、蟹、蝦，其維生素 A 大部分為葫蘿蔔素，分析此類樣品時，則各別測定，然後將葫蘿蔔素按上述方法折合為維生素 A 國際單位而不分列兩項，此類數值略高，測定方法亦多待改進。

九、表內所列的食品，大部份是沒有經過烹飪的。烹飪對於各種營養素多少要有些影響，一般的是損失。烹調食物的維生素實際含量，除少數熟的食物在表內已有註明外，其他待將來測定後再行增補。

十、烹調後損失最多的維生素，就是抗壞血酸。抗壞血酸的損失在各種食物中極不一致，有的一部分完全被破壞，有的一部分變為去氫狀抗壞血酸，仍然可以被人體利用。這只有實際分析才可以得到確實數字，不能依照烹調方法作任何估計。本表中所列抗壞血酸的數字，是用顏色滴定法求得的，嚴格的說，這些數字只能代表還原狀的抗壞血酸和一些其他還原性的物質，而不是抗壞血酸的總量，但在實用上拿這些數字來代表抗壞血酸是沒大偏差的。烹調後的損失，可以暫時按最大的可能性來估計，我們建議照二分之一計算，實際情形也待將來測定後再行增補或修正。

目 錄

引 言

食物成分表說明

第一表 每百克食物營養素含量

穀類，乾豆類，豆類製品，鮮豆類，根莖類，葉菜類，茄菓及瓜菓類，鹹菜類，水菓類，乾果及硬果類，菌類及海藻類，走獸類，乳類，飛禽類，蛋類，兩棲及爬蟲類，蛤類，魚類，油脂類，調味類及其他，

第二表 每市斤市品營養素供給量

穀類，乾豆類，豆類製品，鮮豆類，根莖類，葉菜類，茄菓及瓜菓類，鹹菜類，水菓類，乾果及硬果類，菌類及海藻類，走獸類，乳類，飛禽類，蛋類，兩棲及爬蟲類，蛤類，魚類，油脂類，調味類及其他，

附 錄 營養素需要量表及說明

索 引

第 一 表

每百克食部營養素含量

穀 類

每百克食部

編號	食物名稱	食 部		水 份		胡 蘿 蔔 素		硫 胺 素		核 黃 素		尼 克 酸		抗 壞 血 酸	
		範 圍	代表值	範 圍	代表值	範 圍	代表值	範 圍	代表值	範 圍	代表值	範 圍	代表值	範 圍	代表值
		%	%	克	克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克
A 1	稻 米, 小 站 稻	-	100	10-15	12	-	0	0.12-0.19	0.16*	0.03-0.03	0.03	0.8-1.4	1.0	-	0
A 2	東 北 稻	-	100	-	12	-	0	0.17-0.22	0.19*	0.03-0.03	0.03	0.7-1.7	1.3	-	0
A 3	機 米	-	100	-	12	-	0	0.17-0.19	0.18*	0.03-0.03	0.03	1.2-1.7	1.5	-	0
A 4	九 二 米	-	100	10-15	12	-	0	0.11-0.18	0.14	0.04-0.05	0.04	2.7-3.7	3.2	-	0
A 5	糙 米	-	100	10-16	12	-	0	0.30-0.50	0.35	0.08-0.10	0.09	-	5.5	-	0
A 6	糯 米	-	100	12-14	12	-	0	0.18-0.20	0.19	0.04-0.04	0.04	1.4-2.0	1.7	-	0
A 7	小 米, 花 小 米	-	100	8-16	11	-	0.12	0.55-0.80	0.64	0.09-0.10	0.09	2.3-2.5	2.4	-	0
A 8	口 小 米	-	100	8-16	11	0.11-0.13	0.12	0.56-0.74	0.66	0.08-0.11	0.09	1.6-1.7	1.6	-	0
A 9	伏 地 小 米	-	100	8-16	11	0.17-0.22	0.19	0.44-0.70	0.59	0.08-0.10	0.09	1.3-1.9	1.6	-	0
A 10	釀 子 麵	-	100	-	16	-	0	0.25-0.29	0.27	0.12-0.13	0.12	1.5-2.6	2.0	-	0
A 11	黃 米	-	100	-	11	0.11-0.19	0.16	0.17-0.25	0.21	0.08-0.09	0.09	2.2-2.3	2.3	-	0
A 12	高 粱 米	-	100	8-14	12	-	0	0.08-0.18	0.14	0.04-0.11	0.07	0.4-1.1	0.6	-	0
A 13	玉 蜀 黍, 黃, 鮮	57-71	66	44-61	52	0.32-0.36	0.34	0.17-0.26	0.21	0.05-0.08	0.06	1.3-2.0	1.6	9-10	10
A 14	玉 蜀 黍, 白, 鮮,	-	25	-	74	-	0.01	-	-	-	-	-	-	-	10
A 15	玉 蜀 黍, 黃	-	100	6-15	12	0.09-0.13	0.10	0.23-0.48	0.34	0.09-0.12	0.10	0.6-3.2	2.3	-	0
A 16	玉 蜀 黍, 白	-	100	6-15	12	-	0	0.25-0.45	0.35	0.07-0.14	0.09	1.1-4.2	2.1	-	0
A 17	玉 米 渣	-	100	-	13	0.20-0.24	0.23	0.12-0.26	0.19	0.05-0.07	0.06	0.5-0.8	0.7	-	0
A 18	玉 米 麵†	-	100	-	12	0.11-0.15	0.13	0.40-0.49	0.45	0.10-0.11	0.10	1.2-2.1	1.7	-	0
A 19	小 米 麵	-	100	-	12	0.12-0.19	0.15	0.26-0.46	0.36	0.12-0.12	0.12	1.4-2.1	1.8	-	0
A 20	大 麥 米	-	100	-	12	-	0	0.29-0.40	0.36	0.10-0.10	0.10	2.2-7.3	4.8	-	0

* 北京市所售糧品大多帶有胚芽,故硫胺素含量較高,不帶胚芽之白米含量為0.05毫克/100克,蒸穀米為0.26毫克/100克。

† 一般含有百分之十五左右黃豆粉

穀 類

每 百 克 食 部

編號	食物名稱	別 名	蛋白質	脂 肪	醣	熱 量	粗纖維	無機鹽	鈣	磷	鐵	上 季	市 節	上市最 多季節
			克	克	克	仟卡	克	克	毫克	毫克	毫克	月份	月份	
A 1	稻米,小站稻	大米,粳米	7.5	0.5	79	351	0.2	0.4	10*	100	1.0	1-12	1-12	
A 2	東北稻		7.5	0.5	79	351	0.2	0.4	10*	100	1.0	"	"	
A 3	機米		7.5	0.5	79	351	0.2	0.4	10*	100	1.0	"	"	
A 4	九二米		8.0	1.0	78	353	0.5	0.6	40	200	1.5	"	"	
A 5	糙米		9.0	2.0	75	354	1.0	1.5	84	290	2.0	"	"	
A 6	糯米	江米	6.5	0.2	79	344	0.4	1.1	12	110	0.9	"	"	
A 7	小米,花小米	—	9.7	1.7	77	362	0.1	1.4	21	240	4.7	"	"	
A 8	口小米	—	9.7	1.7	77	362	0.1	1.4	21	240	4.7	"	"	
A 9	伏地小米	—	9.7	1.7	77	362	0.1	1.4	21	240	4.7	"	"	
A 10	糜子麵	—	10.5	0.9	71	334	0.9	1.2	39	230	7.0	"	"	
A 11	黃米	糯小米	9.7	0.9	77	355	0.9	1.0	23	270	3.8	"	"	
A 12	高粱米	秈米	8.2	2.2	78	365	0.3	0.4	17	230	5.0	"	"	
A 13	玉蜀黍,黃鮮	紅鬚麥,玉秫,玉蜀秫,包米, 玉高粱,玉麥,玉米	3.8	2.3	40	196	1.2	1.1	1	187	1.5	5-9	6-7	
A 14	玉蜀黍,白鮮		2.1	1.3	22	108	0.6	0.6	1	187	1.5	"	"	
A 15	玉蜀黍,黃		8.5	4.3	73	365	1.3	1.7	22	210	1.6	1-12	1-12	
A 16	玉蜀黍,白		8.5	4.3	73	365	1.3	1.7	22	210	1.6	"	"	
A 17	玉米渣	胚子	9.2	0.7	76	347	0.8	0.5	20	190	3.6	"	"	
A 18	玉米麵	雜合麵,棒子麵	9.0	4.3	73	367	1.5	1.3	22	310	3.4	"	"	
A 19	小米麵	—	16.2	5.8	59	353	—	—	—	—	—	"	"	
A 20	大麥	—	10.5	2.2	66	326	6.5	2.6	43	400	4.1	"	"	

* 碾米時如加光粉,可能高至每百克含50-150毫克。

† 成分按製造時所用原料規定,表內所列值是由7.5成白玉米2.5成黃豆計算而得。

穀類

每百克食部

編號	食物名稱	食部		水份		胡蘿蔔素		硫胺素		核黃素		尼克酸		抗壞血酸	
		範圍	代表值	範圍	代表值	範圍	代表值	範圍	代表值	範圍	代表值	範圍	代表值	範圍	代表值
		%	%	克	克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克
A 21	麵粉, 伏地	-	100	-	13	-	0	0.36-0.44	0.40	0.07-0.08	0.07	2.6-3.2	2.9	-	0
A 22	頭號粉	-	100	11-15	13	-	0	0.16-0.34	0.24	0.04-0.06	0.05	1.0-2.3	1.5	-	0
A 23	八一粉	-	100	-	13	-	0	0.20-0.30	0.25	0.05-0.07	0.06	2.7-4.9	3.4	-	0
A 24	四號粉	-	100	-	10	-	0	0.65-0.91	0.78	0.12-0.12	0.12	3.8-5.1	4.4	-	0
A 25	麥	-	100	-	11	-	0	0.52-0.72	0.62	0.15-0.26	0.21	13.2-15.0	14.2	-	0
A 26	蕎麥麵	-	100	-	11	-	0	0.30-0.50	0.41	0.15-0.17	0.16	1.4-2.7	2.2	-	0
A 27	筱麥麵	-	100	-	10	-	0	0.34-0.48	0.42	0.12-0.16	0.14	2.0-3.3	2.5	-	0

穀 類

每 百 克 食 部

編號	食物名稱	別 名	蛋白質	脂 肪	醣	熱 量	粗纖維	無機鹽	鈣	磷	鐵	上 市 節	上市最 多季節
			克	克	克	仟卡	克	克	毫克	毫克	毫克	月份	月份
A 21	麵 粉, 伏 地	} 白麵	12.0	0.8	70	339	1.9	1.5	22	180	7.6	1-12	1-12
A 22	頭號粉		10.8	1.1	75	353	0.2	0.5	19	86	3.7	"	"
A 23	八一粉		11.0	1.4	74	353	0.3	0.6	-	-	-	"	"
A 24	四號粉		17.4	5.5	56	343	6.8	4.2	-	-	-	"	"
A 25	麥 麸		13.9	4.2	56	317	10.5	5.3	11	14	4.2	"	"
A 26	蕎 麥 麵	—	11.2	2.4	72	354	1.2	2.1	10	180	1.2	"	"
A 27	苡 麥 麵	燕 麥 麵	15.6	3.2	67	359	3.1	1.7	69	390	3.8	"	"

乾 豆 類

每 百 克 食 部

編 號	食 物 名 稱	食 部		水 份		胡 蘿 蔔 素		硫 胺 素		核 黃 素		尼 克 酸		抗 壞 血 酸	
		範 圍	代 表 值	範 圍	代 表 值	範 圍	代 表 值	範 圍	代 表 值	範 圍	代 表 值	範 圍	代 表 值	範 圍	代 表 值
		%	%	克	克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克
B 1	黃 豆	-	100	6-12	9	0.33-0.46	0.40	0.66-0.86	0.79	0.23-0.26	0.25	1.5-2.9	2.1	-	0
B 2	青 豆	-	100	6-7	7	0.17-0.88	0.36	0.46-0.86	0.66	0.18-0.29	0.24	1.6-3.0	2.0	-	0
B 3	黑 豆	-	100	8-8	8	-	0.40	0.34-0.72	0.51	0.16-0.20	0.19	1.9-3.2	2.5	-	0
B 4	赤 小 豆	-	100	12-15	12	-	0	0.19-0.38	0.31	0.10-0.13	0.11	2.3-2.8	2.7	-	0
B 5	綠 豆	-	100	10-12	12	0.16-0.26	0.22	0.47-0.59	0.53	0.11-0.13	0.12	1.5-2.2	1.8	-	0
B 6	花 紅 豆	-	100	13-13	13	-	0	0.30-0.34	0.33	0.09-0.14	0.11	2.0-2.7	2.4	-	0
B 7	紫 芸 豆	-	100	12-12	12	-	0	0.24-0.44	0.32	0.12-0.15	0.14	1.4-2.7	1.8	-	0
B 8	白 芸 豆	-	100	8-8	8	-	0	0.50-0.58	0.54	0.10-0.13	0.12	1.4-1.7	1.6	-	0
B 9	豌 豆	-	100	10-12	10	0.04-0.04	0.04	0.78-1.19	1.02	0.11-0.12	0.12	2.6-2.8	2.7	-	0
B 10	蠶 豆	-	100	5-16	13	-	0	0.36-0.40	0.39	0.25-0.29	0.27	2.5-2.6	2.8	-	0