



Nutritious Diet Design

配餐方法

刘方成 编著

 中国轻工业出版社

配餐方法

-81

刘方成 编 著

2151.3
2610

dl



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

配餐方法/刘方成编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5019-6544-1

I. 配… II. 刘… III. 膳食 - 营养学 - 基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115082 号

责任编辑: 白 洁 史祖福

策划编辑: 白 洁 责任终审: 滕炎福 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 王培燕 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 14.75

字 数: 346 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6544-1/TS · 3816 定价: 30.00 元

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

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 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

61203K1X101ZBW

编 委 会

主 任：膳健国 安健华
副主任：长 寿 王 建
委 员：朝 北 李 诚 菊 英 欧阳建华
吴敬华 裘玉秀 赵燕春 邓书读
王小燕 方 敏 居 浩 刘 燕
孔繁芝 吴 熙 高永清 罗 文
刘桂莲 蔡令章 唐向东 元 明
晓 东 莉 明 晓 云 刘方成

中国轻工业出版社食品类科技图书书目

食品科学	
国家“九五”重点图书 食品工程全书（第一卷）	160.00
国家“九五”重点图书 食品工程全书（第二卷）	160.00
国家“九五”重点图书 食品工程全书（第三卷）	130.00
制粉师工程手册	80.00
现代乳品工业手册（精装）	160.00
焙烤工业实用手册（精装）	148.00
FDA 食品法规（2001 版）（精装）	220.00
肉类工业手册（精装）	120.00
果蔬保鲜手册（精装）	72.00
食品微生物实验室手册（第三版）（精装）	70.00
农产品无损检测技术与数据分析方法	35.00
中华烘焙食品大辞典——机械及器具分册	50.00
中华烘焙食品大辞典——原辅料及食品添加剂分册	42.00
英汉食品工业词汇（第二版）	80.00
保健食品功效成分检测方法（第二版）	38.00
保健食品注册申报实用指南	55.00
保健食品 GMP 实用指南	120.00
香物质的生物法制备	30.00
中国食品产业地图	54.00
中国生物质产业地图	35.00
食品行业网络信息资源检索指南	42.00
野生蕈菌生物学特性与栽培技术	28.00
中国农产品加工业发展战略及政策研究	80.00
2007 中国食品工业与科技发展报告	50.00
食品质量与安全案例分析	32.00
食品分子检测鉴别技术	48.00
肉类产品概念设计	68.00
餐饮企业绿色营销管理	30.00
食品功能成分的制备及其应用	26.00
糖醇生产技术与应用	45.00
基于 MATLAB 的化工实验技术（汉—英）	20.00
乳品科学与技术	45.00
碳水化合物功能材料	58.00
淀粉基生物降解材料	32.00
木糖与木糖醇的生产技术及其应用	32.00
合成香料工艺学	49.00

食品微胶囊技术	24.00
现代食品工程高新技术	80.00
乳品技术装备	90.00
营养保健食品	72.00
食品分析	23.00
新编食品微生物学	38.00
食品质量管理学	21.80
特种食用油的功能特性与开发	16.00
肉类产品概念设计	68.00
现代食品分子检测鉴别技术	46.00
原料乳生产与质量控制	42.00
液态乳加工与质量控制	54.00
食品酶学导论	18.00
食品冷藏学	38.00
植物活性成分开发	52.00
中国茶叶大辞典——荣获第四届国家辞书奖一等奖、第五届国家图书奖提名奖	380.00
瓶装水生产技术	24.00
饮料和冷饮配方 1800 例	72.00
冷饮生产技术	35.00
冷冻饮品生产技术	50.00
软饮料工艺学	36.00
蛋糕裱花基础（上册）——焙烤食品制作教程	32.00
蛋糕裱花基础（下册）——焙烤食品制作教程	32.00
时尚蛋糕制作精选	32.00
面包制作 116 款	32.00
食品保鲜技术	48.00
挤压食品	25.00
儿童食品	18.00
脉冲电场非热灭菌技术	28.00
西式糕点制作新技术精选（修订版）	20.00
面粉品质改良技术及应用	20.00
复合调味品生产问答	15.00
大豆制品工艺学（第二版）	36.00
农产品市场营销理论与实践	21.00
类胡萝卜素化学及生物化学	50.00
现代乳品加工学	42.00
保健茶制作技术	25.00
浓香花生油制取技术	25.00
现代粮食加工技术	45.00
大豆蛋白质生产与应用	24.00
功能性低糖生产与应用	35.00
果蔬贮藏加工及质量管理技术	48.00
食品杀菌新技术	54.00

禽蛋制品生产技术	30.00
功能性大豆食品	25.00
肉制品加工原理与技术	22.00
肉制品添加物的性能与应用	30.00
零售企业食品安全信息管理	25.00
零售企业食品供应链管理	25.00
国外现代食品科技系列	
欧盟食品法典	30.00
工业化干燥原理与设备	35.00
食品添加剂分析方法	28.00
食品卫生原理	46.00
安全食品微生物学	35.00
食品化学安全（第二卷·食品添加剂）	35.00
饼干加工工艺（第三版）	50.00
麦芽与制麦技术	68.00
减肥与体重控制	56.00
功能性食品	35.00
食品香精的化学与工艺学（第三版）	42.00
肉制品加工技术（第三版）	39.00
冷冻食品加工技术	32.00
蛋糕加工工艺（第六版）	42.00
面包加工工艺	35.00
素食者膳食指南	47.00
食品加工原理	30.00
食品工业化干燥	32.00
简明临床膳食学	36.00
食品化学（第三版）	98.00
食品分析（第二版）	80.00
食品科学（第五版）	70.00
食品安全与健康系列	
食源性病原微生物及防控	20.00
食品质量安全市场准入指南	23.00
食品安全指南	60.00
国家法定禽病诊断与防治	28.00
国家法定牛羊疫病诊断与防治	48.00
国家法定猪病诊断与防治	42.00
食品安全性	35.00
餐饮业 HACCP 实用教程	28.00
饲料与绿色食品	30.00
安全食品的开发与质量管理	44.00
HACCP 原理与实施	46.00
食品安全管理体系与质量环境管理体系整合实务	42.00
食品质量安全认证指南	46.00

服务三农·农产品深加工系列（国家“十一五”重点图书）

玉米深加工技术（第二版）	20.00
薯类加工技术	12.00
粮食加工技术	12.00
生态农业技术与产业化	20.00
蔬菜贮藏干加工技术	22.00
农产品深加工系列	
农作物秸秆饲料加工技术	15.00
魔芋加工实用技术和装备	20.00
米粉加工原理与技术	18.00
大豆深加工技术	28.00
马铃薯深加工技术	20.00
生物资源开发利用	45.00
大蒜保鲜贮藏与深加工技术	25.00
净菜加工技术	24.00
柑橘加工与综合利用	22.00
蜂产品深加工技术	24.00
新版食品配方	
新版蛋糕配方	20.00
新版休闲食品配方	25.00
新版饮料配方	16.00
新版乳制品配方	22.00
新版配制酒配方	20.00
新版果蔬配方	25.00
新版糕点配方	16.00
新版面包配方	25.00
新版饼干配方	25.00
新版调味品配方	16.00
新版酱腌泡菜与脱水菜配方	28.00
新版肉制品配方	20.00
新版冰淇淋配方	16.00
新版糖果巧克力配方	28.00
新版方便食品配方	24.00
食品生产工艺与配方	
杂粮食品生产工艺与配方	20.00
龙口粉丝生产工艺与配方	15.00
水生蔬菜加工工艺与配方	26.00
新型饮料生产工艺与配方	38.00
新编肉制品生产工艺与配方	46.00
软冰淇淋生产工艺与配方	18.00
米果生产工艺与配方	20.00
酸奶和发酵乳饮料生产工艺与配方	23.00

目 录

第一章 膳食与营养基础知识	(1)	互换	(76)
第一节 食物分类和食物丰度表	(1)	一、异类食物等能互换	(76)
一、食物分类方法	(1)	二、同类食物等能互换	(77)
二、食物分类表和食物丰度表	(1)	三、食物互换应用	(80)
三、食物分类和食物丰度表说明 ..	(36)	第六节 食物丰度与应用	(82)
第二节 膳食结构	(40)	一、食物丰度	(82)
一、膳食应有合理的食物组成	(40)	二、食物丰度应用	(87)
二、食物量化表	(43)	三、食物等能维矿互换	(90)
第三节 人体所需营养素标准 ..	(47)	四、膳食丰度推荐量	(91)
一、人体所需营养素	(47)	五、配餐营养素组合标准	(91)
二、膳食营养素参考摄入量	(48)	六、营养密度	(95)
三、膳食营养素供给量与推荐摄入量		七、与丰度有关的公式应用小结 ..	(97)
的关系	(49)		
四、确定膳食中常用营养素的推荐		第二章 合理膳食	(102)
摄入量 (RNI)	(50)	第一节 各年龄段人群的膳食	
第四节 能量及其分配应用	(59)	特点	(102)
一、能量	(59)	一、婴儿	(102)
二、能量调节	(59)	二、幼儿与学龄前儿童	(103)
三、供能营养素之间的关系	(60)	三、学龄儿童	(103)
四、合理的供能比例	(61)	四、青少年	(104)
五、供能营养素与其他营养素的		五、中青年	(105)
关系	(62)	六、孕妇	(107)
六、餐次能量及相关营养素分配 ..	(64)	七、乳母	(108)
七、按能量分配、核算各类食物		八、老年人	(108)
重量	(65)	第二节 平衡膳食搭配原则	(109)
八、推荐食量	(68)	一、膳食营养平衡	(109)
九、应用实例	(69)	二、合理的膳食制度	(110)
十、每人每天所需能量	(71)	三、膳食安排因季制宜	(110)
十一、如何理解食物量化表	(74)	第三节 原料选择与膳食搭配 ..	(113)
第五节 按能量选择食物、等能		一、膳食原料应丰富多彩	(113)
		二、主食在配餐中的作用	(114)

三、荤素搭配总相宜·····	(114)	一、学生营养素推荐摄入量·····	(172)
四、脏器食物巧搭配·····	(116)	二、配送餐过程·····	(175)
五、膳食搭配要讲究色、香、味、形 ·····	(117)	三、学生午餐配餐·····	(175)
六、食盐的功能与用量·····	(117)	四、每周学生午餐配餐·····	(189)
第四节 膳食中的营养调配与 补充·····	(119)	五、食谱设计中的调整·····	(190)
一、膳食要保持酸碱平衡·····	(119)	六、配餐中应注意的问题·····	(200)
二、提供易缺乏、易损失的营 养素·····	(120)	七、配餐练习·····	(200)
三、提供具有抗疾病功能的营 养素·····	(125)	八、学生营养状况调查·····	(204)
四、中医学倡导的保健食品·····	(128)	附录·····	(207)
第三章 配餐方法·····	(130)	附录表1 中国居民膳食营养素参考 摄入量 (DRIs) ——能量 及宏量营养素·····	(207)
第一节 传统配餐方法·····	(130)	附录表2 中国居民每人每天膳食 营养素参考摄入量 (DRIs) ——维生素1·····	(208)
一、确定配餐营养素组合标准·····	(130)	附录表3 中国居民每人每天膳食 营养素参考摄入量 (DRIs) ——维生素2·····	(209)
二、拟定食谱与营养计算·····	(131)	附录表4 中国居民每人每天膳食 营养素参考摄入量 (DRIs) ——常量元素·····	(210)
三、主食种类·····	(132)	附录表5 中国居民每人每天膳食 营养素推荐摄入量 (RNI) ——微量元素·····	(210)
四、副食种类·····	(132)	附录表6 1982年、1992年、2002年 全国城乡居民食物 摄入量·····	(211)
五、纯能调味品·····	(134)	附录表7 1982年、1992年、2002年 全国城乡居民每人每天平均 营养素的摄入量·····	(212)
六、怎样审查食谱·····	(135)	附录表8 推荐的每人每天摄入量 标准·····	(212)
七、采购清单·····	(135)	附录表9 推荐的每人每天营养素 摄入量 (膳食供给量标准) ·····	(213)
第二节 常用配餐方法·····	(137)	附录表10 英国推荐的每人每天 摄入量标准·····	(214)
一、确定就餐对象及餐饮标准·····	(137)		
二、确定所需营养素及食量·····	(137)		
三、按食物种类进行能量分配·····	(138)		
四、制定食谱与营养计算·····	(139)		
五、配餐审核与调整·····	(141)		
六、西式快餐与中式快餐·····	(142)		
第三节 按身高体重配餐·····	(144)		
一、标准体重·····	(145)		
二、胖瘦度·····	(145)		
三、每天所需能量·····	(145)		
四、按身高体重配餐·····	(146)		
五、循序渐进改变体重配餐·····	(156)		
第四节 学生餐配餐方法·····	(172)		

附录表 11	日本人每人每天营养 需要量 (1975 年厚生省) (215)	摄入量 (217)
附录表 12	美国人每人每天营养供 给量标准 (216)	附录表 14 中小學生每人每天 所進食物参考量 (217)
附录表 13	推荐的中小學生每人每天 膳食中能量和营养素参考	附录表 15 学生营养午餐营养素 供给量标准 (218)
		附录表 16 学生营养午餐各类 食物的供给量标准 ... (218)

第一章 膳食与营养基础知识

第一节 食物分类和食物丰度表

一、食物分类方法

食物中含有人体所需的各种营养素，为了便于人们合理选择和搭配食物，倡导平衡膳食，合理营养，减少疾病，促进健康，我们参照《中国食物成分表》2002 年版本，将常吃食物进行分类。先分成五大类：粮薯类、蔬果类、肉蛋类、豆奶类和纯能调味类，见图1-1-1。

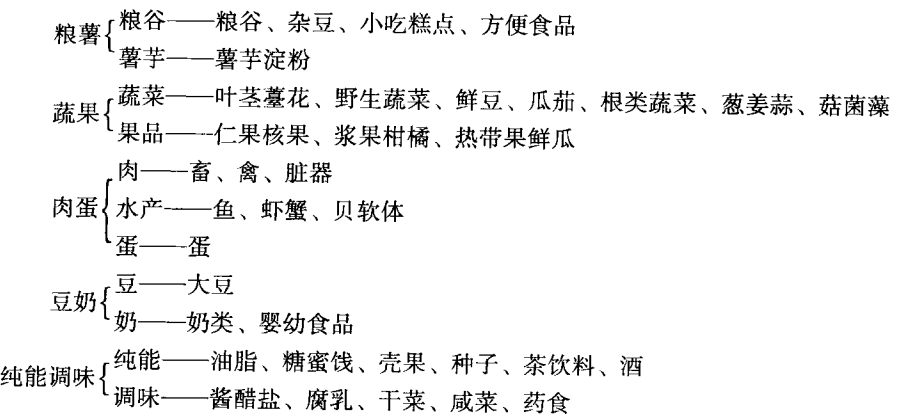


图 1-1-1 食物分类图

二、食物分类表和食物丰度表

（一）食物分类表

图 1-1-1 中每一大类食物进一步细分，按其形态、种类、品种、营养特征归纳成 11 个分类，每一分类中又区分出类别，制作成常吃食物分类表，见表 1-1-1。

表 1-1-1 食物分类表

大类	分类	类 别			
粮薯	粮谷	粮谷 2	杂豆 3	小吃糕点 4	方便食品 5
	薯芋		薯芋淀粉 6		
蔬果	蔬菜	叶茎蕆花 7	野生蔬菜 8	鲜豆 9	
		瓜茄 10	根类蔬菜 11	葱姜蒜 12	
		菇菌藻 13			
	果品	仁果核果 14	浆果柑橘 15	热带果鲜瓜 16	

续表

大类	分类	类 别				
肉蛋	肉	畜 17	禽 18	脏器 19		
	水产	鱼 20	虾蟹 21	贝软体 22		
	蛋	蛋 23				
豆奶	豆	大豆及豆制品 24				
	奶	奶类、婴幼儿食品 25				
纯能调味	纯能	油脂 26	糖蜜饯 27	壳果种子 28		
		茶和饮料 29	酒 30			
	调味	酱醋盐 31	干菜咸菜 32	药食 33		

注：表中“粮谷 2”是“表1-1-2 粮谷类丰度表”的缩写，其他同此。

常吃食物分类表包容了各类常吃食物，既不交叉重复，也不落空，为营养计算的食物分类统计提供了条件。对跨类食物作了明确划分，例如豆类包括：鲜豆、杂豆、大豆，既考虑其营养特征，又顾及实用效果，把鲜豆划入蔬菜类，杂豆划入粮谷类，大豆及其制品划入豆奶类。

(二) 食物丰度表

常吃食物在分清种类、类别的前提下，被制作出 32 张分类丰度表，见表 1-1-2 ~ 表 1-1-33。食物丰度表主要根据 1991 年版《食物成分表》（全国代表值）和《中国食物成分表（2002）》编制，并补充大量的计算数据。在同一类别食物中，依据所含三大供能营养素、主要维生素和矿物质的丰满程度顺序排列，其目的是便于查找、选用各种食物。在每一个分类丰度表的下面有文字说明解释表中食物的营养特征。

1. 粮薯类

表 1-1-2

粮谷类丰度表

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	钙	铁	锌	丰度	无水丰度	供能比			
							%	g	kcal	g						g	g	μgRE	mg
粮谷																			
青稞	100	12.4	339	8.1	1.5	73.2	—	0.34	0.11	—	113	40.7	2.38	365	417	10	4	86	
高粱米	100	10.3	351	10.4	3.1	70.4	—	0.29	1.00	—	22	6.3	1.64	184	205	12	8	80	
大麦	100	13.1	307	10.2	1.4	63.4	—	0.43	0.14	—	66	6.4	4.36	152	175	13	4	83	
荞麦	100	13.0	324	9.3	2.3	66.5	3	0.28	0.16	—	47	6.2	3.62	136	156	11	6	83	
大黄米	100	11.3	349	13.6	2.7	67.6	—	0.30	0.90	—	30	5.7	3.05	129	145	16	7	77	
全麦粉(小麦)	100	10.0	317	11.9	1.3	64.4	—	0.40	0.10	—	34	5.1	2.33	123	137	15	4	81	
小米	100	11.6	358	9.0	3.1	73.5	17	0.33	0.10	—	41	5.1	1.87	120	136	10	8	82	
黑米(紫米)	100	14.3	333	9.4	2.5	68.3	—	0.33	0.13	—	12	1.6	3.80	104	121	11	7	82	
标准粉(小麦粉)	100	12.7	344	11.2	1.5	71.5	—	0.28	0.08	—	31	3.5	1.46	98	112	13	4	83	

续表

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	钙	铁	锌	丰度	无水丰度	供能比		
																%		
																N/Q	U/Q	C/Q
粮谷																		
薏米	100	11.2	357	12.8	3.3	71.1	—	0.02	0.15	—	42	3.6	1.68	92	104	14	8	78
玉米(黄,干)	100	13.2	335	8.7	3.8	66.6	17	0.21	0.13	—	14	2.4	1.70	90	103	10	10	80
富强粉	100	12.7	350	10.3	1.1	74.6	—	0.17	0.06	—	27	2.7	0.97	79	90	12	3	85
大米(稻米)	100	13.3	346	7.4	0.8	77.2	—	0.11	0.05	—	13	2.3	1.70	71	82	9	2	89
糯米	100	12.6	348	7.3	1.0	77.5	—	0.11	0.04	—	26	1.4	1.54	65	74	8	3	89
黄米	100	11.1	342	9.7	1.5	72.5	—	0.09	0.13	—	—	—	2.07	63	71	11	4	85
鲜玉米棒(鲜玉米)	46	71.3	106	4.0	1.2	19.9	—	0.16	0.11	16	—	1.1	0.90	61	211	15	10	75
粮谷制品																		
糌粑	100	49.3	257	4.1	13.1	30.7	—	0.05	0.15	—	71	13.9	9.55	212	419	6	46	48
麸皮	100	14.5	220	15.8	4.0	30.1	20	0.30	0.30	—	206	9.9	5.98	210	246	29	16	55
莜麦面	100	11.0	366	12.2	7.2	67.8	3	0.39	0.04	—	27	13.6	2.21	184	206	13	18	69
燕麦片	100	9.2	367	15	6.7	61.6	—	0.3	0.1	—	186	7	2.59	163	179	16	17	67
干面条	100	10.5	355	11.0	0.1	77.5	—	0.28	0.05	—	8	9.6	1.50	133	149	12	0	88
油面筋	100	7.1	490	26.9	25.1	39.1	—	0.03	0.05	—	29	2.5	2.29	122	131	22	46	32
苦荞麦粉	100	19.3	304	9.7	2.7	60.2	—	0.32	0.21	—	39	4.4	2.02	118	146	13	8	79
小米面	100	11.8	356	7.2	2.1	77.0	—	0.13	0.08	—	40	6.1	1.18	101	115	8	5	87
油饼	100	24.8	399	7.9	22.9	40.4	—	0.11	0.05	—	46	2.3	0.97	94	125	8	52	40
玉米面(黄)	100	12.1	341	8.1	3.3	69.6	7	0.26	0.90	—	22	3.2	1.42	93	106	9	9	82
水面筋	100	63.5	141	23.5	0.1	11.4	—	0.10	0.07	—	76	4.2	1.76	93	254	67	1	32
面条(切面)	100	28.5	284	8.3	0.7	61.1	—	0.22	0.07	—	11	3.6	1.43	83	116	12	2	86
玉米糝(黄)	100	12.8	347	7.9	3.0	72.0	—	0.21	0.04	—	49	2.4	1.16	81	93	9	8	83
挂面	100	12.3	346	10.3	0.6	74.9	—	0.19	0.04	—	17	3	0.94	78	89	12	2	86
通心面	100	11.8	350	11.9	0.1	75.4	—	0.12	0.03	—	14	2.6	1.55	75	85	14	0	86
油条	100	21.8	386	6.9	17.6	50.1	—	0.01	0.07	—	6	1.0	0.75	66	85	7	41	52
米粉	100	12.3	346	8.0	0.1	78.2	—	0.03	—	—	—	1.4	2.27	58	66	9	0	91
烙饼(标准粉)	100	36.4	255	7.5	2.3	51.0	—	0.02	0.04	—	20	2.4	0.94	55	87	12	8	80
馒头(标准粉)	100	40.5	233	7.8	1.0	48.3	—	0.05	0.07	—	18	1.9	1.01	54	91	13	4	83
烧饼(加糖)	100	25.9	293	8.0	2.1	62.7	—	Tr	0.01	—	51	1.6	0.36	50	67	11	6	83
馒头(富强粉)	100	47.3	208	6.2	1.2	43.2	—	0.02	0.02	—	58	1.7	0.40	45	86	12	5	83
米饭(蒸)	100	70.9	116	2.6	0.3	26.0	—	0.02	0.03	—	7	1.3	0.92	30	103	9	2	89
花卷	100	45.7	211	6.4	1.0	44.1	—	Tr	0.02	—	19	0.4	—	28	52	12	4	84
小米粥	100	89.3	46	1.4	0.7	8.4	—	0.02	0.07	—	10	1.0	0.41	22	206	12	14	74
粳米粥	100	88.6	46	1.1	0.3	9.8	—	...	0.03	—	7	0.1	0.20	9	83	9	6	85

注：(1) 丰度表(表1-1-2~表1-1-33)中，“—”未测定，“Tr”微量，“...”未检出，“0”不含此成分。

(2) 能量的传统单位为千卡(kcal)，国际单位和我国的法定计量单位为千焦(kJ)，两者的换算关系为：1kcal=4.184kJ，1kJ=0.239kcal。

粮谷（包括薯类）中含有丰富的碳水化合物，其所提供的能量约占膳食总能量的60%，是人体获得能量的主要食物来源。粮谷中的蛋白质含量在8%~15%，在膳食蛋白质总供给量中占有重要比重。粮谷还为人提供丰富的B族维生素。

稻米中粳米呈长椭圆形，出米率低，米饭膨胀性大，但黏性小；粳米呈卵圆形，出米率高，米饭膨胀性小，但黏性大；糯米黏性最大。

表 1-1-3

杂豆类丰度表

食物名称	食部 %	水分 g	能量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	维生素A μgRE	维生素B ₁ mg	维生素B ₂ mg	维生素C mg	钙 mg	铁 mg	锌 mg	丰度	无水丰度	供能比 %		
																N/Q	U/Q	C/Q
扁豆	100	9.9	326	25.3	0.4	56.4	5	0.26	0.45	—	137	19.2	1.90	255	283	31	1	68
木豆	100	10.7	340	19.8	4.5	55.1	—	0.66	—	0	231	12.5	—	205	229	23	12	65
荆豆	100	9.0	396	43.6	14.3	23.3	42	—	0.25	0	207	7.3	—	177	195	44	32	24
绿豆面	100	9.6	330	20.8	0.7	60.0	15	0.45	0.12	—	134	8.1	2.68	173	192	25	2	73
花豌豆	100	11.5	322	21.6	1.0	56.7	40	0.68	0.22	—	106	4.4	2.47	171	193	27	3	70
炒蚕豆	100	4.3	372	27.0	2.0	61.6	18	0.22	0.12	—	229	5.3	3.04	163	170	29	5	66
炸蚕豆（开花豆）	100	10.5	446	26.7	20.0	39.9	—	0.16	0.12	—	207	3.6	2.83	161	180	24	40	36
杂芸豆	100	9.8	306	22.4	0.6	52.8	—	—	—	—	349	8.7	2.22	158	176	29	2	69
豌豆	100	10.4	313	20.3	1.1	55.4	42	0.49	0.14	—	97	4.9	2.35	152	169	26	3	71
紫花豆	97	13.2	315	17.2	1.4	58.4	47	0.14	—	—	221	5.9	3.40	144	166	22	4	74
蚕豆	100	13.2	335	21.6	1	59.8	—	0.09	0.13	2	31	8.2	3.42	143	164	26	3	71
眉豆（饭豇豆）	100	12.0	320	18.6	1.1	59.0	—	0.15	0.18	—	60	5.5	4.70	139	158	23	3	74
绿豆	100	12.3	316	21.6	0.8	55.6	22	0.25	0.11	—	81	6.5	2.18	139	158	27	2	71
红芸豆	100	11.1	314	21.4	1.3	54.2	30	0.18	0.09	—	176	5.4	2.07	137	154	27	4	69
红小豆	100	12.6	309	20.2	0.6	55.7	13	0.16	0.11	—	74	7.4	2.20	134	154	26	2	72
紫豇豆	100	11.2	315	18.9	0.4	58.9	3	0.22	0.09	—	67	7.9	1.61	133	150	24	1	75
豇豆	100	10.9	322	19.3	1.2	58.5	10	0.16	0.08	—	40	7.1	3.04	132	148	24	3	73
虎皮芸豆	100	10.2	334	22.5	0.9	59.0	—	0.37	0.28	—	156	1.7	1.20	129	144	27	2	71
白扁豆	100	19.4	257	19.0	1.3	42.2	—	0.33	0.11	—	68	4.0	1.93	116	143	30	5	65
豆沙	100	39.2	243	5.5	1.9	51.0	—	0.03	0.05	—	42	8.0	0.32	90	148	9	7	84
红花豆	100	14.8	317	19.1	1.3	57.2	72	0.25	—	—	38	0.3	1.27	82	97	24	4	72
白芸豆	100	14.4	296	23.4	1.4	47.4	—	0.18	0.26	—	—	—	—	74	87	32	4	64
红豆馅	100	35.9	240	4.8	3.6	47.2	—	0.04	0.05	—	2	1.0	0.89	43	68	8	13	79
绿豆饼（饼折）	100	69.7	122	15.2	1.2	12.7	—	0.07	0.02	—	18	1.0	0.42	42	137	50	9	41
小豆粥	100	84.4	61	1.2	0.4	13.1	—	—	—	—	13	0.6	0.33	13	86	8	6	86

杂豆中含有丰富的赖氨酸，粮豆混食可大大提高它们的营养价值。例如玉米面和黄豆面混合制成发糕，玉米中色氨酸、赖氨酸含量低，而黄豆的蛋白质中赖氨酸、色氨酸含量高，混合食用，就提高了食物的营养价值。

表 1-1-4

小吃糕点类丰度表

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	钙	铁	锌	丰度	无水丰度	供能比 %		
	%	g	kcal	g	g	g	μgRE	mg	mg	mg	mg	mg	mg			N/Q	U/Q	C/Q
小吃																		
油炸豆腐	100	8.1	405	25.1	9.8	54.0	—	0.11	0.20	—	63	1.9	4.01	129	140	25	22	53
香油炒面	100	1.9	407	12.4	4.8	78.6	17	0.25	0.09	—	16	2.9	1.38	100	102	12	11	77
煎饼	100	6.8	336	7.6	0.7	74.7	—	0.10	0.04	—	9	7.0	1.62	99	106	9	2	89
豌豆黄	100	63.7	133	7.5	0.6	24.5	5	0.04	0.04	—	141	5.1	2.71	93	255	23	4	73
春卷	100	23.5	463	6.1	33.7	33.8	—	0.01	0.01	—	10	1.9	0.83	88	115	5	66	29
蜜麻花	100	19.4	367	4.8	11.0	62.3	—	0.01	0.01	—	99	4.5	0.60	87	108	5	27	68
汤包	100	54.2	236	8.1	11.6	25.2	—	0.07	0.07	—	18	3.5	0.38	72	157	14	44	42
炸糕	100	43.6	280	6.1	12.3	36.1	—	0.03	0.02	—	24	2.4	0.76	63	112	9	40	51
炒肝	100	84.8	96	2.8	8.0	3.3	150	0.01	0.02	—	22	2.9	0.56	63	414	11	75	14
三鲜豆皮	100	51.2	237	6.0	10.2	31.0	74	0.05	0.08	—	4	1.3	0.58	62	128	10	39	51
灌肠	100	66.1	134	0.2	0.3	32.5	—	0.01	0.13	—	11	5.8	0.16	61	179	1	2	97
豆腐脑	100	88.1	47	2.6	1.8	5.2	—	0.01	0.01	—	301	1.7	0.45	61	509	22	34	44
栗羊羹	100	24.1	301	3.7	0.6	70.1	—	0.06	0.12	—	80	0.9	0.88	59	78	5	2	93
热干面	100	63.0	152	4.2	2.4	28.5	—	Tr	Tr	—	67	2.8	—	43	117	11	14	75
油茶	100	76.3	94	2.4	0.9	19.1	—	0.01	0.06	—	22	1.1	0.42	27	115	10	9	81
凉粉	100	90.5	37	0.2	0.3	8.3	—	0.02	0.01	—	9	1.3	0.24	16	174	2	7	91
粉皮	100	84.3	61	0.2	0.3	15.0	—	0.03	0.01	—	5	0.5	0.27	13	85	1	4	95
凉粉(带调料)	100	87.8	51	0.3	0.5	11.2	—	—	—	—	9	0.8	0.21	12	99	2	9	89
糕点																		
绿豆糕	100	11.5	349	12.8	1.0	72.2	47	0.23	0.02	—	24	7.3	1.04	119	134	15	3	82
核桃薄脆	100	3.3	480	9.8	24.6	54.9	10	0.12	0.03	—	54	4.4	0.84	117	121	8	46	46
奶油蛋糕	100	21.9	378	7.2	13.9	55.9	175	0.13	0.11	—	38	2.3	1.88	116	149	8	33	59
硬皮糕点	100	7.3	463	8.4	20.1	62.2	40	0.23	0.05	—	42	1.1	0.69	99	107	7	39	54
麻花	100	6.0	524	8.3	31.5	51.9	—	0.05	0.01	—	26	—	3.06	99	106	6	54	40
米花糖	100	7.3	384	3.1	3.3	85.5	—	0.05	0.09	—	144	5.4	—	96	104	3	8	89
桃酥	100	5.4	481	7.1	21.8	64.0	—	0.02	0.05	—	48	3.1	0.69	95	100	6	41	53
枣泥月饼	100	11.7	424	7.1	15.7	63.5	8	0.11	0.05	—	66	2.8	0.81	94	107	7	33	60
豆沙月饼	100	11.7	405	8.2	13.6	62.5	7	0.05	0.05	—	64	3.1	0.64	88	100	8	30	62
蛋糕	100	18.6	347	8.6	5.1	66.7	86	0.09	0.09	—	39	2.5	1.01	88	108	10	13	77
江米条	100	4.0	439	5.7	11.7	77.7	—	0.18	0.03	—	33	2.5	0.84	87	91	5	24	71
五仁月饼	100	11.3	416	8.0	16.0	60.1	7	—	0.08	—	54	2.8	0.61	86	97	8	35	57
麻烘糕	100	4.4	397	3.8	3.8	86.9	—	0.01	Tr	—	59	6.0	—	82	86	4	9	87

表 1-1-5

方便食品类丰度值

食物名称	食部 %	水分 g	能量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	维生素A μgRE	维生素B ₁ mg	维生素B ₂ mg	维生素C mg	钙 mg	铁 mg	锌 mg	丰度	无水丰度	供能比 %		
																N/Q	U/Q	C/Q
燕麦片	100	9.2	367	15.0	6.7	61.6	—	0.30	0.13	—	186	7.0	2.59	163	179	16	16	68
钙奶饼干	100	10.3	444	8.4	13.2	73.0	—	0.06	0.03	3	115	3.5	3.30	119	123	8	27	65
维夫饼干	100	10.3	528	5.4	35.2	47.5	—	0.15	0.22	—	—	2.4	0.54	118	132	4	60	36
VC 饼干	100	5.5	572	10.8	39.7	42.9	—	0.08	0.04	5	—	1.9	0.73	115	122	8	62	30
方便面	100	3.6	472	9.5	21.1	60.9	—	0.12	0.06	—	25	4.1	1.06	110	114	8	40	52
强化锌饼干	100	3.3	444	11.0	13.3	70.1	13	0.08	0.04	—	144	2.2	1.52	105	109	10	27	63
曲奇饼	100	1.9	546	6.5	31.6	58.9	—	0.06	0.06	—	67	1.9	0.31	103	105	5	52	43
酥香兰花豆	100	9.2	416	12.8	13.6	60.5	—	0.26	0.17	—	11	1.2	1.42	102	112	12	30	58
饼干	100	5.7	433	9	12.7	70.6	37	0.08	0.04	3	73	1.9	0.91	93	99	8	27	65
果料面包	100	31.2	278	8.5	2.1	56.2	—	0.07	0.07	—	124	2.0	0.58	71	104	12	7	81
苏打饼干	100	5.7	408	8.4	7.7	76.2	—	0.03	0.01	—	82	1.6	0.35	68	73	8	17	75
咸面包	100	34.1	274	9.2	3.9	50.5	—	0.02	0.01	—	89	2.8	0.81	68	103	13	13	74
面包	100	27.4	312	8.3	5.1	58.1	—	0.03	0.06	—	49	2.0	0.75	64	89	11	15	74
黄油面包	100	27.3	329	7.9	8.7	54.7	—	0.03	0.02	—	35	1.5	0.50	59	81	10	24	66
麦胚面包	100	38.0	246	8.5	1.0	50.8	—	0.03	0.01	—	75	1.5	0.49	51	82	14	4	82

小吃、糕点和方便食品大都采用面粉、蛋、奶、糖、油等原料合理调配，加热制成，食用方便，营养丰富。这类食品因所含成分复杂，分类不易统一，为避免交叉，常归于粮薯类。

表 1-1-6

薯芋淀粉类丰度表

食物名称	食部	水分	能量	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	钙	铁	锌	丰度	无水丰度	供能比		
																%		
																N/Q	U/Q	C/Q
薯芋																		
甘薯片(白薯干)	100	12.1	340	4.7	0.8	78.5	25	0.15	0.11	9	112	3.7	0.35	100	114	6	2	92
木薯	99	69.0	116	2.1	0.3	26.2	—	0.21	0.09	35	88	2.5	—	94	304	7	2	91
山药(干)	100	15.0	324	9.4	1.0	69.4	—	0.25	0.28	—	62	0.4	0.95	86	101	11	3	86
甘薯(红心)	90	73.4	99	1.1	0.2	23.1	125	0.04	0.04	26	23	0.5	0.15	62	235	4	2	94
甘薯(白心)	86	72.6	104	1.4	0.2	24.2	37	0.07	0.04	24	24	0.8	0.22	55	200	5	2	93
葛薯	90	60.1	145	2.2	0.2	33.7	—	0.09	0.05	24	—	1.3	—	55	137	6	1	93
土豆(马铃薯)	94	79.8	76	2.0	0.2	16.5	5	0.08	0.04	27	8	0.8	0.37	52	258	11	2	87
芋头	84	78.6	79	2.2	0.2	17.1	27	0.06	0.05	6	36	1.0	0.49	39	183	11	2	87
甜萝卜	90	74.8	75	1.0	0.1	17.6	—	0.05	0.04	8	56	0.9	0.31	36	141	5	1	94