

福建省
营养物
成分表

(闽)新登字03号

主 编

陈克川 林鼎清

编 委

沙纪辉 赵道辉 蔡一新 孙秀欣 程娇英
杨庆贞 郭龙志 王东凌 许旭岸 黄宏南
林文玉 陈松青 金玉玲 金乐君

福建省食物营养成分表

*

福建科学技术出版社出版

(福州博贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1032毫米 1/16 9印张 265千字

1991年10月第1版

1991年10月第1次印刷

印数: 1—3200

ISBN 7-5335-0500-5/Z·41

定价: 5.00元

前言

食物是人类赖以生存繁衍的物质基础，人们为了维持正常生理活动和满足劳动的需要，每天必须摄入一定数量的食物。这些食物中含有人体所需要的各种营养素，并能提供人体所需要的能量。合理饮食不仅能保证机体机能的正常运转，还能增强机体抵抗疾病的能力，而食物品种单调或短缺，人体会出现营养缺乏病，饮食结构不合理、营养供给不平衡则会形成与某些营养失调的有关疾病。在科学昌明、物质丰富的今天，人们已不满足于一日三餐的吃饱，而且要注意卫生，讲究合理营养，逐步达到饮食科学化。

各类食物的营养素组成不同，任何一种单一天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。为了达到合理营养的要求，首先要了解不同人群每日热能和各种营养素的供给量，以各种食物营养成分数据为依据，变习惯进食为科学调配，使每日膳食组成食物多样化，获取的各种营养素数量足、相互间比例合理，最大限度地被吸收和利用。

近年，福建省丰富的食物资源逐步得到开发和利用。农业、食品工业迅速发展，广大城乡人民物质文化生活水平和自我保健意识明显提高，迫切需要编制具有现代科学水平、反映福建省食物生产、消费特点的食物营养成分表。

在福建省科学技术委员会、福建省卫生厅的大力支持下，中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的热情指导下，福建省卫生防疫站、福建省食品卫生监督检验所有关专业人员，自1987年起应用现代先进的仪器和分析方法，并通过标准参考物的质量控制考核，对本省常见的主、辅食品、名产、土特产食品等230种，逐种进行25项营养成分含量的测定。本书系根据对各类食物的调查和对其营养成分的检测结果编制而成，为科学地评定各种食物的营养价值提供了基础数据。

本书可作为城乡居民的家庭和机关、企业、学校、部队、医院、托儿所、幼儿园的食堂选择食品制订食谱，合理安排一日三餐提供科学依据；可以为农业、食品工业、商业、饮食业和旅游业的生产经营，从食物营养方面起到指导作用；可为医疗卫生、科研机构及大专院校有关专业人员的重要参考工具书。本书的编写力求简明、实用，但难免还有不足之处，欢迎读者在使用过程中提出宝贵意见，供再版时补充、改正。

本书在编制过程中承蒙福建省水产厅渔机加工处，福建医学院基础外科教研室李金炎同志和福建省粮油科学研究所的协助，在此表示衷心的感谢。

编者

1991年10月

目 录

说 明.....	(1)
一、食物的一般成分.....	(4)
(一)谷类及其制品.....	(4)
(二)干豆类及其制品.....	(10)
(三)鲜豆类.....	(12)
(四)根茎类.....	(14)
(五)嫩茎、叶、苔、花类.....	(18)
(六)瓜、茄果类.....	(22)
(七)咸菜类.....	(24)
(八)菌藻类.....	(26)
(九)鲜果、干果及硬果类.....	(28)
(十)畜肉类及其制品.....	(34)
(十一)乳、乳制品及代乳品.....	(36)
(十二)禽肉类.....	(38)

(十三)蛋和蛋制品.....	(40)
(十四)鱼类.....	(40)
(十五)软体动物类.....	(48)
(十六)甲壳类及其它.....	(52)
(十七)调味品及其它.....	(54)
二、食物的氨基酸含量.....	(60)
三、食物的脂肪酸组成与含量.....	(97)
四、食物的胆固醇含量.....	(110)
五、应用食物营养成分表合理计划膳食.....	(116)
附录一、推荐的每日膳食中营养素供给量.....	(118)
附录二、营养素的特性、主要功用和缺乏症状.....	(127)
附录三、食物的普通名称和学名对照表.....	(131)

说 明

食物名称 “食物名称”栏内原则上使用正式名称，在“别名”栏内则列出福建省各地常用的名称。

地区 “地区”栏内的名称，主要指采集食物样品的地区或产地。第二、三、四部分没有地区栏，其采样地区参照第一部分。

食部 “食部”栏内所列数字，是按照福建省一般的烹调和饮食习惯，把采集来的样品（简称“市品”）去掉不可食的部分之后，所剩余的可食部分以百分比（%）表示，简称“食部”。列出食部可用于计算市品1公斤中各营养素的含量。

部分及重量 这一栏分为两种情况：（1）食部100克，（2）包括不可食部分在内的市品1公斤。市品1公斤（1000克）的某项营养素含量是按下列公式计算的：

$$X = A \times 10 \times \text{食部} \div 100$$

式中X是市品1公斤的该项营养素含量，A是表中食部100克的该项营养素含量的数字，食部是食部栏内的数字。

水分 食物的水分含量是随食物的新鲜程度而变化，其结果直接影响着食物中各种营养素的含量，所以在计算膳食中某项食物的营养素供给量时，应当注意所用食物的新鲜程度。

食物成分 表中所列各种成分的数字，是某一地区同一品种平行测定结果的均值。

同种食物的营养成分差异性很大，测定中发现被检定的物品

其结果不但因品种、土壤、气候、栽培、收获、加工、储藏以及动物的饲养情况各有不同，而且同一物品这一部分与那一部分也有差别。为减少差异性，多安排在成熟期或旺季采样，且采集样品按照统一规定，即同一天在某地三处采集同一品种物品，经实验室混匀后进行平行分析。

蛋白质 表中“蛋白质”栏内数字，系为测得的总氮量乘以转换系数而得出的。考虑到各种食物蛋白质的氮素含量略有差异，不同类的食物采用不同的转换系数，乳及乳制品为6.38、小麦粉为5.70、花生为5.46、大米为5.95、大豆及其制品为5.71、芝麻为5.30，其它为6.25。

食物中的总氮量不完全属于蛋白质，还有一些非蛋白质氮，故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”。在第二部分“食物的氨基酸含量”中，则注明为“粗蛋白”。

热量 食物的热量系为该种食物三项热能营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物换算值的总和。热量单位以往营养上多用千卡（kcal）表示，而新颁布的法定计量单位应采用千焦耳（kJ）表示，其关系为1kcal=4.184kJ。

膳食纤维 膳食纤维是指不能为人体利用的碳水化合物，是植物食物的一种成分，由木质素、纤维素、半纤维素和果胶等组成。采用膳食纤维数据来计算碳水化合物的含量，可获得相对准

确的数据。

维生素 维生素命名过去比较混乱，一种维生素常有几个名称，为便于确认，将第一部分“食物的一般成分”中所列的名称和其它名称（包括俗名）对照如下：

本表所列名称	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，抗干眼病维生素
维生素E	α 、 β 、 γ 、 δ 、……生育酚，抗不育维生素
硫 胺 素	维生素B ₁ ，抗神经炎维生素
核 黄 素	维生素B ₂
尼 克 酸	维生素PP，烟酸 尼克酰胺，烟酰胺 } 抗糙皮病维生素
抗坏血酸	维生素C，抗坏血酸维生素

维生素A 又名视黄醇，其食物来源主要有动物性的维生素A和植物性的胡萝卜素。有的动物类食物如虾、蟹等，不但含维生素A，同时也含胡萝卜素。胡萝卜素在身体内能转变成维生素A，可按其生理活性折合成维生素A值。所以，目前表示膳食中维生素A的供给量时，多采用视黄醇当量。第一部分中视黄醇当量数字是按下列计算式得到的：

视黄醇当量（微克）= 视黄醇（微克）+ $0.167 \times \beta$ -胡萝卜素（微克）

维生素E 维生素E又称为生育酚，共有8种异构物，本书列出主要3种，即 α -E（ α -生育酚）、 γ -E（ γ -生育酚）、 δ -E（ δ -生育酚），其中以 α -E生理活性为最高。而书中总-E则为 α -E、 γ -E、 δ -E三种含量的总和。

符号 书中的虚线“…”表示空缺，大多数表示该项成分没测出值，但又不能肯定为0；表中的“0”表示不含此成分；表中的“微量”表示该项成分有测出值，但含量甚微，其值小于该项目有效数字保留位数所表达的量。

食物的一般成分

一、食物的一般成分

(一) 谷类及其制品

谷类及其制品

食物名称	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 (千焦耳)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	钙 (毫克)
早籼米*		福州	100	食部100克	13.6	8.2	0.4	76.9	1439	0.3	0.6	109	1.6	6
(特等)				市品1公斤		82.0	4.0	769.0	14390	3.0	6.0	1090	16.0	60
早籼米*		福州	100	食部100克	13.7	9.1	0.9	75.4	1448	0.3	0.6	150	1.4	6
(标一)				市品1公斤		91.0	9.0	754.0	14480	3.0	6.0	1500	14.0	60
早籼米*		福州	100	食部100克	13.7	9.5	1.0	74.6	1443	0.5	0.7	171	1.5	6
(标二)				市品1公斤		95.0	10.0	746.0	14430	5.0	7.0	1710	15.0	60
早籼米		三明	100	食部100克	12.3	8.6	1.1	77.0	1473	0.4	0.6	117	3.3	7
(标一)				市品1公斤		86.0	11.0	770.0	14730	4.0	6.0	1170	33.0	70
早籼米		泉州	100	食部100克	12.3	8.4	1.1	77.1	1473	0.4	0.7	108	1.7	7
(标一)				市品1公斤		84.0	11.0	771.0	14730	4.0	7.0	1080	17.0	70
早籼米		南平	100	食部100克	11.3	8.2	0.6	78.8	1477	0.5	0.6	120	1.7	7
(标一)				市品1公斤		82.0	6.0	788.0	14770	5.0	6.0	1200	17.0	70
晚籼米		福州	100	食部100克	14.0	8.1	0.3	76.7	1431	0.2	0.7	107	0.8	6
(特等)				市品1公斤		81.0	3.0	767.0	14310	2.0	7.0	1070	8.0	60
晚籼米		福州	100	食部100克	14.0	8.5	0.7	75.6	1435	0.4	0.8	142	1.8	6
(标一)				市品1公斤		85.0	7.0	756.0	14350	4.0	8.0	1420	18.0	60
晚籼米		福州	100	食部100克	14.2	8.6	0.8	75.3	1435	0.4	0.7	146	0.9	6
(标二)				市品1公斤		86.0	8.0	753.0	14350	4.0	7.0	1460	9.0	60

●大米加工精度按部颁实物标准样品对照检验留皮程度划分等级。

谷类及其制品

磷 (毫克)	铁 (毫克)	镁 (毫克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	维生素A (微克)	胡萝卜素 (毫克)	视黄醇 当量 (微克)	维生素E(毫克)				硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
										总-E	α-E	γ-E	δ-E				
121	0.6	35	0.47	1.25	1.89	1.82	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.03	1.9	0
1210	6.0	350	4.70	12.50	18.90	18.20	0	0	0	...	...	...	...	1.20	0.30	19.0	0
141	0.8	55	0.49	1.25	1.69	1.16	0	0	0	...	...	...	...	0.20	0.07	2.1	0
1410	8.0	550	4.90	12.50	16.90	11.60	0	0	0	...	...	...	...	2.00	0.70	21.0	0
192	1.0	79	0.55	1.84	1.89	1.82	0	0	0	...	...	...	...	0.20	0.09	3.0	0
1920	10.0	790	5.50	18.40	18.90	18.20	0	0	0	...	...	...	...	2.00	0.90	30.0	0
123	1.7	60	0.14	1.20	1.60	5.86	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.03	1.7	0
1230	17.0	600	1.40	12.00	16.00	58.60	0	0	0	...	...	...	...	1.20	0.30	17.0	0
136	0.7	70	0.24	1.20	1.50	1.25	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.02	1.8	0
1360	7.0	700	2.40	12.00	15.00	12.50	0	0	0	...	...	...	...	1.20	0.20	18.0	0
161	0.7	47	0.16	1.00	1.50	5.70	0	0	0	...	...	...	...	0.10	0.04	1.5	0
1610	7.0	470	1.60	10.00	15.00	57.00	0	0	0	...	...	...	...	1.00	0.40	15.0	0
104	0.7	28	0.23	0.89	1.46	1.56	0	0	0	...	...	...	...	0.09	0.08	1.5	0
1040	7.0	280	2.30	8.90	14.60	15.60	0	0	0	...	...	...	...	0.90	0.80	15.0	0
139	1.8	64	0.15	0.92	1.89	1.67	0	0	0	...	...	...	...	0.22	0.08	1.6	0
1390	18.0	640	1.50	9.20	18.90	16.70	0	0	0	...	...	...	...	2.20	0.80	16.0	0
141	2.8	60	0.20	1.05	1.89	2.26	0	0	0	...	...	...	...	0.18	0.06	2.6	0
1410	28.0	600	2.00	10.50	18.90	22.80	0	0	0	...	...	...	...	1.80	0.60	26.0	0

谷类及其制品

食物名称	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 (千焦耳)	膳食 纤维 (克)	灰 分 (克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	钙 (毫克)
晚籼米 (标一)	术 米	三明	100	食部100克	13.1	7.9	0.9	77.2	1456	0.4	0.5	79	0.8	7
				市品1公斤		79.0	9.0	772.0	14560	4.0	5.0	790	8.0	70
晚籼米 (标一)		南平	100	食部100克	13.9	8.8	0.7	75.8	1443	0.3	0.5	107	1.8	5
				市品1公斤		88.0	7.0	758.0	14430	3.0	5.0	1070	18.0	50
糯米		晋江	100	食部100克	12.4	7.0	1.1	78.1	1464	0.7	0.7	104	2.1	5
				市品1公斤		70.0	11.0	781.0	14640	7.0	7.0	1040	21.0	50
小麦粉* (特一)		福州	100	食部100克	13.2	10.6	0.5	75.0	1452	0.1	0.6	180	0.6	10
				市品1公斤		106.0	5.0	750.0	14520	1.0	6.0	1800	6.0	100
小麦粉* (特二)		福州	100	食部100克	13.0	11.0	0.6	73.8	1443	0.9	0.7	186	0.4	12
				市品1公斤		110.0	6.0	738.0	14430	9.0	7.0	1860	4.0	120
小麦粉* (标准粉)	兴化粉	福州	100	食部100克	13.0	11.4	1.3	71.3	1431	1.9	1.1	186	0.4	15
				市品1公斤		114.0	13.0	713.0	14310	19.0	11.0	1860	4.0	150
米粉干 (细)		莆田	100	食部100克	12.3	8.0	0.1	78.2	1448	0.1	1.3	43	5.9	6
				市品1公斤		80.0	1.0	782.0	14480	1.0	13.0	430	59.0	60
白粳干**		福州	100	食部100克	17.4	5.9	0.1	76.0	1372	0.2	0.4	22	6.5	5
				市品1公斤		59.0	1.0	760.0	13720	2.0	4.0	220	65.0	50
挂 面		福州	100	食部100克	11.9	9.6	0.2	77.6	1469	0.2	0.5	155	1.2	10
				市品1公斤		96.0	2.0	776.0	14690	2.0	5.0	1550	12.0	100

*小麦粉加工精度按部颁实物标准样品对照检验粉色麸星划分等级。

**白粳干系以梗米和籼米配制加工而成的果片。

· 谷 类 及 其 制 品

磷 (毫克)	铁 (毫克)	镁 (毫克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	维生 素A (微克)	胡萝 卜素 (毫克)	视黄醇 当量 (微克)	维生素E (毫克)				硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
										总-E	α-E	γ-E	δ-E				
123	0.4	59	0.10	1.10	1.40	7.39	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.03	1.7	0
1230	4.0	590	1.00	11.00	14.00	73.90	0	0	0	...	...	...	...	1.20	0.30	17.0	0
149	0.6	45	0.10	1.00	1.50	4.30	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.04	1.4	0
1490	6.0	450	1.00	10.00	15.00	43.00	0	0	0	...	...	...	...	1.20	0.40	14.0	0
113	0.5	65	0.24	1.65	1.60	4.43	0	0	0	...	...	...	...	0.14	0.03	1.5	0
1130	5.0	650	2.40	16.50	16.00	44.30	0	0	0	...	...	...	...	1.40	0.30	15.0	0
94	2.7	38	0.05	0.55	1.15	10.10	0	0	0	0.07	0	0.07	0	0.12	0.05	1.2	0
940	27.0	380	0.50	5.50	11.50	101.00	0	0	0	0.70	0	0.70	0	1.20	0.50	12.0	0
97	2.7	60	0.27	0.92	1.40	10.43	0	0	0	0.36	0.16	0.20	0	0.12	0.11	1.5	0
970	27.0	600	2.70	9.20	14.00	104.30	0	0	0	3.60	1.60	2.00	0	1.20	1.10	15.0	0
111	3.9	88	0.42	1.34	1.51	25.43	0	0	0	0.42	0.19	0.23	0	0.18	0.14	1.9	0
1110	39.0	880	4.20	13.40	15.10	254.30	0	0	0	4.20	1.90	2.30	0	1.80	1.40	19.0	0
53	1.4	23	0.09	0.63	2.27	3.44	0	0	0	...	...	...	...	0.03	0	0.2	0
530	14.0	230	0.90	6.30	22.70	34.40	0	0	0	...	...	...	...	0.30	0	2.0	0
64	7.7	8	0.30	0.80	1.40	2.80	0	0	0	...	...	...	...	微量	0.01	0.1	0
640	77.0	80	3.00	8.00	14.00	28.00	0	0	0	...	...	...	...	微量	0.10	1.0	0
116	1.7	38	0.06	0.46	1.05	8.60	0	0	0	...	...	...	...	0.11	0.02	1.0	0
1160	17.0	380	0.60	4.60	10.50	86.00	0	0	0	...	...	...	...	1.10	0.20	10.0	0

谷类及其制品

食物名称	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 (千焦耳)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	钙 (毫克)
线面*	龙须面	福州	100	食部100克	15.1	10.1	0.3	68.3	1322	0.2	6.0	205	1797	14
				市品1公斤		101.0	3.0	683.0	13220	2.0	60.0	2050	17970	140
通心粉**	通心面	福州	100	食部100克	11.8	11.9	0.1	75.4	1464	0.4	0.4	209	35.0	14
				市品1公斤		119.0	1.0	754.0	14610	4.0	4.0	2090	350.0	140
方便面	美味香菇 快食面	福州	100	食部100克	4.8	10.5	20.9	60.9	1983	0.5	2.4	158	771	15
				市品1公斤		105.0	209.0	609.0	19830	5.0	24.0	1580	7710	150
薏苡	薏米	蒲城	100	食部100克	12.4	14.2	3.6	67.2	1498	0.8	1.8	313	0.6	49
				市品1公斤		142.0	36.0	672.0	14980	8.0	18.0	3130	6.0	490
黑芝麻		建瓯	100	食部100克	6.2	21.6	50.8	7.5	2402	8.6	5.3	761	2.0	1404
				市品1公斤		216.0	508.0	75.0	24020	86.0	53.0	7610	20.0	14040

*线面系用传统的手工拉伸或机制制成直径1.0毫米以下的面条。

**通心粉系用挤压方法制成空心的干面条。

谷 类 及 其 制 品

磷 (毫克)	铁 (毫克)	镁 (毫克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	维生 素A (微克)	胡萝 卜素 (毫克)	视黄醇 当量 (微克)	维生素E (毫克)				硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
										总-E	α-E	γ-E	δ-E				
117	5.1	74	0.20	0.60	0.80	3.00	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.02	0.9	0
1170	51.0	740	2.00	6.00	8.00	30.00	0	0	0	...	...	...	...	1.20	2.20	9.0	0
97	2.6	58	0.16	0.67	1.55	5.80	0	0	0	...	...	...	...	0.12	0.03	1.0	0
970	26.0	580	1.60	6.70	15.50	58.00	0	0	0	...	...	...	...	1.20	0.30	10.0	0
130	7.7	70	0.30	1.00	0.80	7.10	0	0	0	0.76	0.67	0.09	0	0.10	0.03	1.1	0
1300	77.0	700	3.00	10.00	8.00	71.00	0	0	0	7.60	6.70	0.90	0	1.00	0.30	11.0	0
299	2.9	126	0.07	1.89	1.89	3.64	0	0	0	0.38	0.27	0.11	0	0.22	0.15	1.5	0
2990	29.0	1260	0.70	18.90	18.90	36.40	0	0	0	3.80	2.70	1.10	0	2.20	1.50	15.0	0
351	33.0	800	2.50	5.38	7.88	3.70	0	...	...	35.72	0.00	33.92	1.80	0.93	0.13	8.3	0
3510	330.0	8000	25.00	53.80	78.88	37.00	0	...	...	357.20	0.00	339.20	18.00	9.30	1.30	83.0	0

(二) 干豆类及其制品

干豆类及其制品

食物名称	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 (千焦耳)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	钙 (毫克)
黄大豆	黄豆	南平	100	食部100克	10.9	37.8	11.9	25.2	1502	9.6	4.6	1958	1.4	170
				市品1公斤		378.0	119.0	252.0	15020	96.0	46.0	19580	14.0	1700
黑皮青 仁大豆	黑豆	莆田	100	食部100克	10.3	38.9	16.3	22.2	1636	7.6	4.7	1754	1.6	100
				市品1公斤		389.0	163.0	222.0	16360	76.0	47.0	17540	16.0	1000
绿豆		福州	100	食部100克	13.4	22.7	1.4	51.5	1293	7.7	3.3	1084	1.4	86
				市品1公斤		227.0	14.0	515.0	12930	77.0	33.0	10840	14.0	860
蚕豆 (带皮)		莆田	100*	食部100克	13.3	28.1	1.4	42.6	1234	11.8	2.8	1169	38.6	65
				市品1公斤		281.0	14.0	426.0	12340	118.0	28.0	11690	386.0	650
豆腐(嫩)		福州	100	食部100克	88.6	5.4	2.0	3.0	218	0.2	0.8	223	0.7	101
				市品1公斤		54.0	20.0	30.0	2180	2.0	8.0	2230	7.0	1010
腐竹		闽侯	100	食部100克	9.1	45.0	17.2	24.8	1816	0	3.9	719	34.8	94
				市品1公斤		450.0	172.0	248.0	18160	0	39.0	7190	348.0	940

*把内种皮算在食部之内。

干豆类及其制品

磷 (毫克)	铁 (毫克)	镁 (毫克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	维生素A (微克)	胡萝卜素 (毫克)	视黄醇 当量 (微克)	维生素E (毫克)				硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
										总-E	α-E	γ-E	δ-E				
435	7.0	274	1.09	4.20	5.00	4.67	0	0.34	57	22.42	1.89	14.67	5.86	0.29	0.14	1.5	0
4350	70.0	2740	10.90	42.00	50.00	46.70	0	3.40	570	224.20	18.90	146.70	58.60	2.90	1.40	15.0	0
775	4.6	292	1.17	3.22	4.63	10.27	0	0.04	7	22.64	3.80	13.75	5.09	0.22	0.39	2.5	0
7750	46.0	2920	11.70	32.20	46.30	102.70	0	0.40	70	226.40	38.00	137.50	50.90	2.20	3.90	25.0	0
412	6.0	215	1.14	1.20	2.80	5.40	0	0.02	3	11.62	0.30	10.50	0.82	0.10	0.13	1.0	0
4120	60.0	2150	11.40	12.00	28.00	54.00	0	0.20	30	116.20	3.00	105.00	8.20	1.00	1.30	10.0	0
329	3.4	182	0.64	0.99	3.01	2.64	0	0.05	8	4.02	0.69	3.12	0.21	0.20	0.11	1.8	0
3290	34.0	1820	6.40	9.90	30.10	26.40	0	0.50	80	40.20	6.90	31.20	2.10	2.00	1.10	18.0	0
85	2.3	30	0.05	0.33	0.66	3.62	0	0	0	3.26	0.11	2.19	0.96	0.04	0.05	0.4	0
850	23.0	300	0.50	3.30	6.60	36.20	0	0	0	32.60	1.10	21.90	9.60	0.40	0.50	4.0	0
223	24.0	125	1.08	1.81	5.80	12.50	0	0	0	28.71	1.71	19.29	7.71	0.08	0.07	1.1	0
2230	240.0	1250	16.80	18.10	58.00	125.00	0	0	0	287.10	17.10	192.90	77.10	0.80	0.70	11.0	0

(三) 鲜 豆 类

鲜 豆 类

食物名称	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 (千焦耳)	膳 食 纤维 (克)	灰 分 (克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	钙 (毫克)
绿豆芽		福州	100	食部100克	94.1	2.4	0.1	1.7	71	1.1	0.6	96	6.0	2
				市品1公斤		24.0	1.0	17.0	710	11.0	6.0	960	60.0	20
青 豆	毛 豆	福州	100*	食部100克	78.0	11.7	4.3	1.3	381	3.6	1.1	530	6.9	40
				市品1公斤		117.0	43.0	13.0	3810	36.0	11.0	5300	69.0	400
菜 豆	四季豆	福州	96	食部100克	91.2	2.2	0.1	4.1	109	1.7	0.7	145	0.7	30
				市品1公斤		21.1	1.0	30.4	1046	16.3	6.7	1392	6.7	288
刀 豆		福州	92	食部100克	80.5	3.7	0.2	6.7	180	2.1	0.8	200	11.0	53
				市品1公斤		34.0	1.8	61.6	1656	19.3	7.4	2008	101.2	488
长豇豆	豆 角	福州	99	食部100克	90.1	3.4	0.4	3.0	121	2.4	0.7	169	2.8	19
				市品1公斤		33.7	4.0	29.7	1198	23.8	6.9	1673	27.7	188
蚕 豆		福州	33**	食部100克	60.6	9.0	0.5	27.4	628	1.2	1.3	351	31.7	16
				市品1公斤		29.7	1.6	90.4	2072	4.0	4.3	1158	104.6	53
扁 豆	扁豆荚	福州	92	食部100克	86.5	2.8	0.2	7.4	180	1.6	1.5	143	1.7	22
				市品1公斤		25.8	1.8	68.1	1656	14.7	13.8	1310	15.6	202

*市品去荚(外种皮),而内种皮算在食部之内。

**市品带荚(外种皮),按去荚、去内种皮计算。

鲜 豆 类

磷 (毫克)	铁 (毫克)	镁 (毫克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	维生 素A (微克)	胡萝 卜素 (毫克)	视黄醇 当量 (微克)	维生素E (毫克)				硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
										总-E	α-E	γ-E	δ-E				
18	2.5	18	0.12	0.15	0.38	0.56	0	0.01	2	0.13	0.00	0.13	0	0.04	0.03	0.6	5
180	25.0	180	1.20	1.50	3.80	5.60	0	0.10	20	1.30	0.00	1.30	0	0.40	0.30	6.0	50
128	0.5	35	0.43	1.70	2.52	1.14	0	0.22	37	4.40	0.99	1.43	1.98	0.11	0.05	1.1	35
1280	5.0	350	4.30	17.00	25.20	11.40	0	2.20	370	44.40	9.90	14.30	19.80	1.10	0.50	11.0	350
52	2.4	32	0.07	0.16	0.12	0.31	0	0.33	55	0.13	0.00	0.13	0	0.02	0.02	0.5	8
499	23.0	307	0.67	1.54	1.20	2.98	0	3.17	528	1.25	0.00	1.25	0	0.19	0.19	4.8	77
75	0.6	35	0.08	0.75	1.25	0.70	0	0.20	33	0.48	0.14	0.24	0.10	0.05	0.04	1.1	25
690	5.5	322	0.74	6.90	11.50	6.44	0	1.84	304	4.42	1.29	2.21	0.92	0.46	0.37	10.1	230
23	0.6	59	0.11	0.36	1.10	0.43	0	0.20	33	0.32	0.00	0.11	0.21	0.03	0.04	0.6	21
228	5.9	584	1.09	3.56	10.89	4.26	0	1.98	327	3.17	0.00	1.09	2.08	0.30	0.40	5.9	208
224	2.6	78	0.40	0.50	1.55	6.84	0	0.26	43	2.68	1.49	1.11	0.08	0.12	0.09	1.6	11
739	8.6	257	1.32	1.65	5.12	22.57	0	0.86	142	8.84	4.92	3.66	0.26	0.40	0.30	5.3	36
27	7.4	36	0.14	0.45	1.00	0.42	0	0.34	57	0.11	0.00	0.11	0	0.04	0.02	0.8	21
248	68.1	331	1.29	4.14	9.20	3.86	0	3.13	524	1.01	0.00	1.01	0	0.37	0.18	7.4	193