

計標用食物成分表

第二軍醫大學
軍隊衛生學教研室編

科技衛生出版社

614.3 : 343.747

計算用食物成分表

第二軍医大学
軍隊卫生学教研室 編

科技卫生出版社

一九五九年

內 容 提 要

本書是依据中央衛生研究院营养系編著的“食物成分表”一書中的数字編写的。其中包括原書所載444項普通食物、35种藏族食物和66种野菜的主要营养成分。全書分三部分。第一部分是各种食物中的蛋白質、脂肪、醣和热量，第二部分是維生素A, B₁, B₂和C, 第三部分是礦物質——鈣、磷和鐵。本書的特点是將各种不同重量的食物中所含上述十一种主要营养成分分別用表列出。使用时只需运用加法就可以得到原書中必須运用乘法才能得到的結果。因此手續簡單, 能省时省事, 減免差錯, 可以提高工作質量。另外食物的市品和食部也并列出来, 便于查找。

本書对从事营养衛生工作的人員以及进行营养衛生監督的膳食單位, 如医院、工厂、学校、兒童保健机关等, 均非常适用。另外还能作为医学院校教学工作的参考。

計 算 用 食 物 成 分 表

第二軍医大学

軍隊卫生学教研室 編

*

科技卫生出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版業營業許可証出 093 号

上海市印刷四厂印刷 新华书店上海发行所总經售

*

開本 787×1092 耗 1/32 印張 41 3/8 插頁 4

1959年1月第1版 1959年1月第1次印刷

印数 1—3,400

統一書号 14119·656

定价(十二) 6.15 元

序 言

党的八届六中全会在“关于人民公社若干问题的决议”中指出：“要办好公共食堂。要保证所有的社员吃得饱、吃得好、吃得干净卫生，并且适合民族习惯和地方习惯。”“饭菜要多样化，要有味道。”“使食品当中含有生理上必需的含热量和营养成分。对老人、小孩、病人、孕产妇和哺乳的母亲，在伙食上要给以必要和可能的照顾。”这些指示充分地说明了党对全国人民健康的无比关怀，同时也说明营养卫生工作为广大群众服务的必要性。

为了合理地完成这些要求，膳食调查和制定食谱是非常重要的步骤。但是在计算食物含热量和营养成分的时候，大家往往感到手续繁复。为简化其中的运算过程，我们根据中央卫生研究院营养系编著的“食物成分表”重新编制了“计算用食物成分表”。利用这种食物成分表来进行计算可以免去乘法的运算手续，只要用加法就可以求出所要的结果。因此可以节省时间，并且能减少计算错误的机会。这种效用在第二军医大学军队卫生学的教学实践中是得到了证实的。

目前，全国范围的营养调查工作正在计划进行。各地人民公社的食堂也都建立起来。这本“计算用食物成分表”的出版，可能在统一方法和步骤方面，有助于广大城乡中膳食调查工作的顺利进行。

这本书是在敢想、敢说、敢作的另召下，结合我们教学工作中的体会，以比较短促的时间编成的。其中错误、缺点和考虑不周之处在所难免，所以非常欢迎大家的批评和指正。

编 者 1959年1月于上海

使用說明

一、为了計算方便起見，我們把食物的重量細致的分別从1克到1,000克止列为24行，其中250克为半斤，而25克則相当于1斤为10两时的半两，如果以斤、两来計算时，应用起来亦比較方便。所以这样排列的目的是在于使任何重量的食物都可按表中所列数字，利用加法就能准确而迅速地計算出来，計算时只要使用算盘就可以很方便的解决問題。

二、在一般情况下檢查一个时期的食譜并不需要每天都查对所有的营养成分，有时只要檢查其中的蛋白質、脂肪、醣及热量，因此我們將食物含有的蛋白質、脂肪、醣及热量单独列成一表，即第一部分。为了同样原因維生素及无机盐也分別列成两表，即第二、第三部分。这样可以使查对运用更为方便。

三、在三大部分的各表中均分別“市品”及“食部”两欄；所謂市品是指市場上购买来的食物未經加工处理者，而食部是指市品按照家庭习惯去掉廢物后所得到的可食部分；在进行膳食調查中以食部中含有的各种营养素計算較為准确和合理。

四、为使讀者能够熟练地使用本表，特举例說明如下：

〔例1〕 稻米(标准米)219克所含的各种主要营养成分

	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣(克)	热量(卡)
200克	16.00	2.800	152.00	698.00
10克	0.80	0.140	7.60	34.90
9克	(+)0.72	0.126	6.84	31.41
	17.52	3.066	166.44	764.31

	胡蘿卜素 (毫克)	維生素B ₁ (毫克)	維生素B ₂ (毫克)	維生素C (毫克)
200克	0	0.3600	0.1000	0
10克	0	0.0180	0.0050	0
9克	(+)0	0.0162	0.0045	0
	0	0.3942	0.1095	0

	鈣(毫克)	磷(毫克)	鐵(毫克)
200克	28.00	510.00	6.00
10克	1.40	25.50	0.30
9克	(+)1.26	22.95	0.27
	30.66	558.45	6.57

稻米的市品与食部完全相同，不必另行重算。

〔例2〕 大白菜(食部)627克所含的各种主要营养成分

	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣(克)	熱量(卡)
500克	7.000	0.500	15.00	95.00
100克	1.400	0.100	3.00	19.00
25克	0.350	0.025	0.75	4.75
2克	(+)0.028	0.002	0.06	0.38
	8.778	0.627	18.81	119.13

	胡蘿卜素 (毫克)	維生素B ₁ (毫克)	維生素B ₂ (毫克)	維生素C (毫克)
500克	0.5500	0.1000	0.2000	120.00
100克	0.1100	0.0200	0.0400	24.00
25克	0.0275	0.0050	0.0100	6.00
2克	(+)0.0022	0.0004	0.0008	0.48
	0.6897	0.1254	0.2508	150.48

	鈣(毫克)	磷(毫克)	鉄(毫克)
500克	165.00	210.00	2.000
100克	33.00	42.00	0.400
25克	8.25	10.50	0.100
2克	(+)0.66	0.84	0.008
	206.91	263.34	2.508

〔例3〕 大白菜(市品)627克所含的各种营养成分

	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣(克)	熱量(卡)
500克	4.8000	0.3000	10.00	65.00
100克	0.9600	0.0600	2.00	13.00
25克	0.2400	0.0150	0.50	3.25
2克	(+)0.0192	0.0012	0.04	0.26
	6.0192	0.3762	12.54	81.51

	胡蘿卜素 (毫克)	維生素B ₁ (毫克)	維生素B ₂ (毫克)	維生素C (毫克)
500克	0.37000	0.07000	0.14000	82.000
100克	0.07400	0.01400	0.02800	16.400
25克	0.01850	0.00350	0.00700	4.100
2克	(+)0.00148	0.00028	0.00056	0.328
	0.46398	0.08778	0.17556	102.828

	鈣(毫克)	磷(毫克)	鉄(毫克)
500克	112.000	143.000	1.4000
100克	22.400	28.600	0.2800
25克	5.600	7.150	0.0700
2克	(+)0.448	0.572	0.0056
	140.448	179.322	1.7556

各类食物名称编号

一、谷 类

- | | | |
|----------------|--------------|-------------------|
| 1. 稻米, 籼米 | 16. 馒头, 通粉 | 31. 薏米 |
| 2. 稻米, 机米 | 17. 烙饼, 通粉 | 32. 高粱米 |
| 3. 稻米, 粳米 | 18. 烙饼, 标准粉 | 33. 玉蜀黍, 黄, 鲜 |
| 4. 稻米, 标准米 | 19. 烧饼, 标准粉 | 34. 玉蜀黍, 白, 鲜 |
| 5. 糯米(江米) | 20. 油炸糰(油条) | 35. 玉蜀黍, 黄 |
| 6. 米饭, 标准米, 碗萃 | 21. 面筋 | 36. 玉蜀黍, 白 |
| 7. 米饭, 中白米, 捞蒸 | 22. 油炸粉面筋 | 37. 玉米渣(胚子) |
| 8. 米饭, 标准米, 捞蒸 | 23. 油炸面筋 | 38. 玉米面(杂合面, 棒子面) |
| 9. 面粉, 精白粉 | 24. 麦片 | 39. 小米面 |
| 10. 面粉, 标准粉 | 25. 大麦米 | 40. 窝窝头 |
| 11. 麦麸 | 26. 黄米 | 41. 糜子面 |
| 12. 挂面 | 27. 小米, 口小米 | 42. 蕎麦面 |
| 13. 面条 | 28. 小米, 花小米 | 43. 燕麦面 |
| 14. 面条, 煮, 通粉 | 29. 小米, 伏地小米 | |
| 15. 面条, 煮, 标准粉 | 30. 小米稀饭 | |

二、干 豆 类

- | | | |
|------------|-----------------|---------------|
| 44. 黄豆(大豆) | 49. 豇豆, 黑, 白, 花 | 54. 紫芸豆 |
| 45. 青豆 | 50. 豌豆 | 55. 蚕豆 |
| 46. 黑豆 | 51. 白扁豆(峨嵋目) | 56. 蚕豆, 干, 去皮 |
| 47. 绿豆 | 52. 眉豆(黑扁豆) | |
| 48. 赤小豆 | 53. 白芸豆 | |

三、豆 制 品 类

- | | | |
|---------|--------------|----------------|
| 57. 黄豆芽 | 59. 绿豆芽(豆芽菜) | 61. 蚕豆羹 |
| 58. 青豆芽 | 60. 蚕豆芽(芽豆) | 62. 蚕豆羹, 油炸, 咸 |

63. 豌豆，油炸
64. 豆腐渣
65. 豆腐漿
66. 豆腐腦，連湯
67. 豆腐，南
68. 豆腐，北
69. 豆腐，豆餅制
70. 豆腐干，五香

71. 豆腐絲(百頁)
72. 油豆腐
73. 醬豆腐(腐乳)
74. 臭豆腐
75. 腐竹(豆腐皮，油皮)
76. 豆豉
77. 盐青豆

78. 粉条
79. 凉粉
80. 粉皮
81. 粉皮，干
82. 麻豆腐
83. 豆汁
84. 餡餅(鍋渣)

四、鮮 豆 类

85. 毛豆(青豆)
86. 白扁豆莢
87. 青扁豆莢(鵲豆)
88. 芸扁豆莢(菜豆，芸

- 豆，四季豆)
89. 豌豆
90. 洋豌豆

91. 豌豆苗
92. 豇豆
93. 蚕豆

五、根 莖 类

94. 甜薯(甘薯，紅薯，白薯，番薯)
95. 甜薯(干片)
96. 馬鈴薯(土豆，洋芋，山藥蛋)
97. 山藥
98. 芋头
99. 芋头，大，广东
100. 芋头粉，广东
101. 白蘿卜
102. 变蘿卜
103. 紅蘿卜，大
104. 紅蘿卜，小
105. 蘿卜，青水
106. 水蘿卜，紫皮，白心
107. 水蘿卜(心里美)
108. 水蘿卜(心里美)皮

109. 凉薯(四川地瓜)
110. 胡蘿卜，紅
111. 胡蘿卜，黃
112. 紫蘿卜头
113. 大头菜(根，鮮)
114. 芥菜头
115. 蔓菁
116. 辣根
117. 球莖甘藍(苕藍)
118. 洋葱头
119. 大葱
120. 小葱
121. 生姜
122. 洋生姜
123. 蒜头，鮮
124. 青蒜
125. 蒜苗

126. 蒜黃
127. 毛筍
128. 春筍
129. 冬筍
130. 鞭筍干
131. 鞭筍
132. 玉蘭片，干
133. 蘆筍
134. 茭白
135. 茭兒菜
136. 蒲菜
137. 藕
138. 藕粉
139. 荸薺
140. 荸薺粉
141. 慈菇
142. 百合

六、叶 菜 类

- | | | |
|---------------|---------------|------------------|
| 143. 大白菜 | 160. 蒿子梗 | 177. 莧菜 |
| 144. 小白菜 | 161. 蒿子叶 | 178. 薺菜 |
| 145. 鷄毛菜 | 162. 茴香菜 | 179. 生菜 |
| 146. 瓢兒菜 | 163. 芹菜莖 | 180. 蒿筍莖 |
| 147. 太古菜 | 164. 芹菜叶 | 181. 蒿筍叶 |
| 148. 油菜 | 165. 水芹菜 | 182. 黃花, 干(金針菜) |
| 149. 油菜心 | 166. 香菜 | 183. 黃花菜, 鮮(金針菜) |
| 150. 油菜苔 | 167. 雪里紅, 鮮 | 184. 菜花 |
| 151. 小油菜 | 168. 芥菜头 | 185. 金花菜 |
| 152. 紫菜台 | 169. 盖菜 | 186. 香椿 |
| 153. 洋白菜(包心菜) | 170. 盖菜苔 | 187. 龙須菜 |
| 154. 甘藍菜 | 171. 薺蓬菜(根刀菜) | 188. 水生菜 |
| 155. 菠菜 | 172. 牛皮菜, 青 | 189. 蘿卜櫻 |
| 156. 韭菜 | 173. 牛皮菜, 紫 | 190. 蔓菁櫻 |
| 157. 韭菜苔 | 174. 白皮菜 | |
| 158. 青韭 | 175. 烏雞白 | |
| 159. 黃韭 | 176. 薺菜(空心菜) | |

七、瓜 及 茄 类

- | | | |
|--------------|---------------|---------|
| 191. 西葫蘆 | 197. 苦瓜 | 203. 南瓜 |
| 192. 西紅柿(蕃茄) | 198. 冬瓜 | 204. 西瓜 |
| 193. 茄子 | 199. 菜瓜 | 205. 酥瓜 |
| 194. 蕪椒(辣椒) | 200. 黃瓜 | 206. 甜瓜 |
| 195. 瓠子 | 201. 角瓜(枕头南瓜) | 207. 浜瓜 |
| 196. 絲瓜 | 202. 倭瓜 | 208. 木瓜 |

八、咸 菜 类

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 209. 泡豇豆 | 211. 醃雪里紅 | 213. 醬白菜 |
| 210. 醃青菜 | 212. 泡青菜 | 214. 泡蓮花白 |

- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| 215. 冬菜 | 225. 泡胡蘿卜 | 235. 泡蒜, 甜 |
| 216. 酸菜 | 226. 醃大头菜 | 236. 泡教头, 咸 |
| 217. 芽菜 | 227. 醃芥菜头 | 237. 酱黄瓜 |
| 218. 榨菜 | 228. 酱芥菜头 | 238. 醃辣椒 |
| 219. 酱苕筍 | 229. 佛手疙瘩 | 239. 醃鞭筍 |
| 220. 韭菜花, 醃 | 230. 酱苕藍絲 | 240. 酱小菜(八宝咸菜) |
| 221. 醃蘿卜 | 231. 龙须菜干 | 241. 卤虾小菜 |
| 222. 盐蘿卜干 | 232. 酱老姜 | 242. 醃香椿头 |
| 223. 泡紅蘿卜 | 233. 泡生姜, 咸 | 243. 醃香椿头, 干 |
| 224. 酱蘿卜 | 234. 糖蒜 | |

九、鮮 果 类

- | | | |
|---------------|------------------|--------------|
| 244. 柚 | 256. 杏 | 267. 甘蔗, 广东 |
| 245. 桔 | 257. 青梅 | 268. 椰子肉, 鮮 |
| 246. 橙(广柑) | 258. 柿 | 269. 椰子乳, 鮮 |
| 247. 檸檬 | 259. 棗 | 270. 石榴 |
| 248. 苹果 | 260. 紅果(山里紅, 山楂) | 271. 无花果 |
| 249. 沙果(花紅) | 261. 荔枝 | 272. 桑葚, 白 |
| 250. 聞香果(虎拉車) | 262. 枇杷 | 273. 桑葚, 紫 |
| 251. 海棠, 冻 | 263. 芒果 | 274. 櫻桃 |
| 252. 梨 | 264. 香蕉 | 275. 櫻头(山豆子) |
| 253. 葡萄 | 265. 菠蘿 | 276. 蓮蓬 |
| 254. 桃 | 266. 草莓 | 277. 橄欖 |
| 255. 李 | | |

十、干果及硬果类

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 278. 紅棗, 干 | 284. 桂圓 | 290. 南瓜子, 炒 |
| 279. 蜜棗 | 285. 橄欖, 盐 | 291. 葵花子, 炒 |
| 280. 黑棗 | 286. 落花生, 炒 | 292. 核桃仁, 干 |
| 281. 柿餅 | 287. 花生仁, 生 | 293. 松仁, 炒 |
| 282. 葡萄干 | 288. 花生仁, 炒 | 294. 榛子仁, 炒 |
| 283. 杏干 | 289. 西瓜子, 炒 | 295. 杏仁, 炒 |

296. 栗子，生及熟
297. 白果，生

298. 蓮子，干
299. 蓮子，糖制

300. 菱角，生
301. 鸡头米，生

十一、菌 及 藻 类

302. 麻菇，鮮
303. 口蘑，干
304. 香蕈(香菇)

305. 冬菇
306. 木耳，黑
307. 銀耳

308. 海带，干
309. 紫菜
310. 发菜

十二、兽 类

311. 猪肉
312. 猪脑
313. 猪舌
314. 猪心
315. 猪肝
316. 猪肺
317. 猪肚
318. 猪肾(猪腰子)
319. 猪大肠
320. 猪蹄
321. 猪皮

322. 火腿，国产
323. 火腿，外国
324. 咸肉
325. 牛肉
326. 牛肺
327. 牛脑
328. 牛舌
329. 牛心
330. 牛肝
331. 牛肚
332. 牛肾(牛腰子)

333. 牛蹄筋
334. 牛骨髓
335. 羊肉
336. 羊舌
337. 羊心
338. 羊肝
339. 羊肺
340. 羊肾(羊腰子)
341. 羊脑
342. 羊肚

十三、禽 类

343. 鸡肉
344. 鸡肫
345. 鸡肝
346. 鸡心

347. 鸭肉
348. 鸭肫
349. 鸭肝
350. 板鸭

351. 鹅肉
352. 山鸡(野鸡)

十四、水产动物类

353. 鲫鱼
354. 鲤鱼
355. 鳊鱼

356. 黄花鱼(石首鱼, 黄
鱼)
357. 黄花鱼卵

358. 鲑鱼(花鲢, 鳊鱼)
359. 银鱼
360. 比目鱼

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| 361. 藤蘿魚 | 373. 白魚 | 385. 烏賊 |
| 362. 鱒魚 | 374. 咸魚 | 386. 海蜇 |
| 363. 刀魚 | 375. 帶魚, 醃 | 387. 蛤蜊 |
| 364. 鰱魚 | 376. 海螃蟹 | 388. 田螺 |
| 365. 烏魚 | 377. 河螃蟹 | 389. 香螺 |
| 366. 鱸(鯪魚, 快魚) | 378. 青蝦 | 390. 螺 |
| 367. 鱸, 醃(鯪魚) | 379. 明蝦(對蝦) | 391. 淡菜 |
| 368. 鰱魚 | 380. 河蝦 | 392. 魚翅 |
| 369. 鱒魚 | 381. 蝦米 | 393. 海參, |
| 370. 帶魚 | 382. 蝦米皮(干小蝦) | 394. 干貝 |
| 371. 鰱魚 | 383. 蝦子 | 395. 甲魚 |
| 372. 鱸魚 | 384. 魷魚 | 396. 田雞 |

十五、蛋 类

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| 397. 雞蛋, 全 | 400. 鴨蛋, 全 | 403. 松花鴨蛋(皮蛋) |
| 398. 雞蛋白 | 401. 鴨蛋, 咸 | 404. 鵪鶉蛋 |
| 399. 雞蛋黃 | 402. 松花雞蛋(皮蛋) | 405. 雞蛋粉, 全 |

十六、乳品及代乳品类

- | | | |
|----------------|--------------|-----------------------|
| 406. 人乳, 鮮 | 412. 黃油 | 418. 乳兒糕(含蛋黃粉及牛乳粉各5%) |
| 407. 牛乳, 鮮 | 413. 奶油 | 419. 乳兒糕(含牛乳粉5%) |
| 408. 牛乳, 罐頭, 淡 | 414. 乳酪 | 420. 乳兒糕(不含牛乳粉或蛋黃粉) |
| 409. 牛乳, 罐頭, 甜 | 415. 馬乳 | |
| 410. 牛乳粉 | 416. 代乳粉, 豆制 | |
| 411. 羊乳, 鮮 | 417. 代乳糕, 豆制 | |

十七、油脂、調味品及其他

- | | | |
|----------------------------|----------|----------|
| 421. 豬油, 煉 | 424. 芥末面 | 428. 白糖 |
| 422. 植物油(花生油, 芝麻油, 豆油, 菜油) | 425. 咖喱粉 | 429. 紅糖 |
| 423. 芝麻醬 | 426. 五香面 | 430. 麥芽糖 |
| | 427. 干辣椒 | 431. 蜂蜜 |

432. 醬油
433. 甜面醬
434. 豆瓣醬
435. 黃醬
436. 辣醬

437. 醋
438. 啤酒
439. 精鹽
440. 大鹽
441. 團粉

442. 菱粉
443. 茶葉
444. 酵母, 干

十八、藏族食物类(食部)

445. 紫青稞
446. 黑青稞
447. 花青稞
448. 白青稞
449. 青稞糌粑, 干
450. 純糌粑粉
451. 糌粑粉
452. 小麦
453. 挂面
454. 火米
455. 麻豌豆
456. 白豌豆

457. 純豌豆粉
458. 豌豆糌粑, 熟
459. 毛牛肉
460. 毛牛肉, 干
461. 干牛腸
462. 酥油
463. 酥油, 白
464. 奶渣子
465. 烏洋芋
466. 大白洋芋
467. 紅皮洋芋
468. 人參果

469. 圓根
470. 洋蘿卜
471. 青菜头
472. 冬莧菜
473. 酸青菜
474. 酸青菜, 干
475. 仙桃
476. 蜜梨
477. 奶桃, 干
478. 金尖茶
479. 磚茶

十九、野 菜 类

480. 苜蓿
481. 枸杞
482. 苦菜
483. 啓明菜
484. 长寿菜(马齿莧)
485. 灰菜
486. 扫帚苗
487. 蒲公英叶
488. 酢浆草(酸酸草, 酸
酸叶)
489. 車前子

490. 蔊薺菜
491. 龙芽菜
492. 掐不齐
493. 牦牛兒苗
494. 假芹菜
495. 野莧菜
496. 龙須菜
497. 湖南連翹
498. 雀蒲哪菜
499. 大叶草藤
500. 变豆菜

501. 鴨兒芹
502. 野葱
503. 山牛蒡
504. 莖菜
505. 桔梗, 紫叶
506. 爬兒金菜
507. 酸梗兒芽
508. 苳芒决明
509. 刺兒菜
510. 笔头菜
511. 薺香

512. 旋花叶
513. 草藤根
514. 胭脂麻
515. 麻杂菜
516. 驢来加板子叶
517. 沙参叶
518. 歪头菜
519. 水楊梅
520. 水芹
521. 耳环草(鴨跖草)
522. 水紫萼

523. 闊蒿
524. 东风菜
525. 珍珠菜, 寬叶
526. 珍珠菜, 窄叶
527. 敗醬
528. 薺菜
529. 金銀花芽
530. 飞廉
531. 兔兒傘
532. 猪耳朵
533. 野薺薇

534. 南蛇藤
535. 蒼朮
536. 夏枯草
537. 地錢兒
538. 一枝黃花
539. 蘇菜
540. 白薯叶
541. 榆叶
542. 榆錢
543. 槐花
544. 薺銀苗(高粱根)

目 次

各类食物名稱編号

第一部分 各种食物中所含的蛋白質、脂肪、醣和热量

食物类别(食物編号)

一、谷类(1-43).....	1
二、干豆类(44-56).....	45
三、豆制品类(57-84).....	57
四、鮮豆类(85-93).....	85
五、根莖类(94-142).....	94
六、叶菜类(143-190).....	143
七、瓜及茄类(191-208).....	190
八、咸菜类(209-243).....	208
九、鮮果类(244-277).....	243
十、干果及硬果类(278-301).....	273
十一、菌及藻类(302-310).....	297
十二、兽类(311-342).....	306
十三、禽类(343-352).....	338
十四、水产动物类(353-396).....	348
十五、蛋类(397-405).....	392
十六、乳品及代乳品类(406-420).....	401
十七、油脂、調味品及其他(421-444).....	416
十八、藏族食物类(食部)(445-479).....	438
十九、野菜类(食部)(480-544).....	455

第二部分 各种食物中所含的維生素A、B₁、B₂和C

食物类别(食物編号)

一、谷类(1-43).....	473
二、干豆类(44-56).....	512
三、豆制品类(57-84).....	522
四、鮮豆类(85-93).....	539
五、根莖类(94-142).....	548
六、叶菜类(143-190).....	581

七、瓜及茄类(191-208).....	622
八、咸菜类(209-243).....	639
九、鲜果类(244-277).....	654
十、干果及硬果类(278-301).....	687
十一、菌及藻类(302-310).....	704
十二、兽类(311-342).....	712
十三、禽类(343-352).....	737
十四、水产动物类(353-396).....	743
十五、蛋类(397-405).....	767
十六、乳品及代乳品类(406-420).....	774
十七、油脂、调味品及其他(421-444).....	788
十八、藏族食物类(食部)(445-479).....	806
十九、野菜类(食部)(480-544).....	823

第三部分 各种食物中所含的钙、磷、铁

食物类别(食物编号)

一、谷类(1-43).....	855
二、干豆类(44-56).....	897
三、豆制品类(57-84).....	910
四、鲜豆类(85-93).....	937
五、根茎类(94-142).....	946
六、叶菜类(143-190).....	993
七、瓜及茄类(191-208).....	1040
八、咸菜类(209-243).....	1058
九、鲜果类(244-277).....	1092
十、干果及硬果类(278-301).....	1120
十一、菌及藻类(302-310).....	1144
十二、兽类(311-342).....	1153
十三、禽类(343-352).....	1181
十四、水产动物类(353-396).....	1191
十五、蛋类(397-405).....	1234
十六、乳品及代乳品类(406-420).....	1243
十七、油脂、调味品及其他(421-444).....	1257
十八、藏族食物类(食部)(445-479).....	1281
十九、野菜类(食部)(480-544).....	1296