



食品营养成分表

- 食品营养成分表
- 食品营养成分表
- 食品营养成分表

中国轻工业出版社

食品营养成分表

〔日〕 香川绫 主编

刘海燕 郑德中 译

王启尧 李好枝 徐效勉 校订



A0047420

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

本书选入经常食用的食品 800 余种, 根据膳食平衡的科学饮食原则进行食品分类, 按照食品类别列出各种食品主要营养成分的基础数据, 并且根据最新营养学理论, 用通俗易懂的语言进行了食品科学、饮食生活等方面的解说。本书着重于从饮食营养角度为读者提供数据, 使读者能够方便、迅速地合理搭配膳食, 同时为读者增加饮食生活的知识与乐趣。

本书可供从事食品科研、医疗卫生保健、营养研究工作的专业人员及中专、高等院校师生学习参考, 也是现代家庭必备的工具书和饮食指南。

ダイジェスト版(四訂)食品成分表

科学技術庁資源調査会編四訂日本食品標準成分表による

執筆 五明紀春(女子栄養大学教授)

監修 香川綾(女子栄養大学学長医学博士)

発行者 香川綾

本书系根据日本女子营养大学出版部1987年6月版本译出

食品营养成分表

〔日〕 香川綾 主编

刘海燕 郑德中 译

王启尧 李好枝 徐效勉 校订

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

交通印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

850×1168毫米, 1/32印张: 7.5 字数: 266千字

1992年6月 第1版第1次印刷

印数: 1—7,000册 定价: 8.20元

ISBN7—5019—1187—8/TS:0795

译 者 的 话

随着经济建设的发展和物质生活的改善，我国人民日益注重营养研究，注意饮食科学、健康水平明显提高。日本的食物成分表内容丰富，为营养研究提供了许多基础数据。我们把本书译成中文，旨在学习借鉴外国先进科学文化，促进我国营养研究进展和人民健康水平的提高。

本书是根据1987年6月出版的第四版《日本食物成分表摘要版》译出的。书中选入经常食用的食物800余种，按照日本香川女子营养大学校长医学博士香川绫先生提出的科学饮食原则进行食物分类，列出食物成分的基础数据，并根据最新营养学理论加以解说。本书既是食物、营养、医疗、农业等领域专业人员的工具书，又是家庭主妇不可缺少的良师益友，是一本集科学性与趣味性于一体的食物营养指南。

为便于查阅，本译文将原书中食物别名一栏改为中国别名。

本译文尽可能忠实原著，但是由于水平所限，难免有不当之处，敬请读者指正。

感谢日本香川女子营养大学教授农学博士五明纪春先生、若木範江女士对译文理解的指导和通力协助。

本书的问世得到轻工出版社和辽宁省轻工经济科技信息中心有关领导和同志的大力支持，在此致以深切的谢意。

前 言

在进食后不久，食品就会转变成为身体的组成成分。为了使读者在亲切有趣的感觉中增进对食品的了解，本书安排了以下项目。

1. 在以前出版的日本食品标准成分表中，表示的是每100 g 食品的营养价，但是实际进食的时候，有时多，有时少。为了对这个大概的进食量有所了解，本书每页均列出两个表，上表是每100 g 食品的营养价，下表是一个概量食品的营养价。

2. 食品经口进入人体，在胃肠中消化，在体液内被摄取吸收，才能有营养效果。对于食品通过消化吸收而起作用的过程，本书作了详细的介绍。

3. 随着时代的进展，有关食品的话题、食品情报的偏向性也有所不同。本书向读者提供了食品最新情报。

本书选择了最常使用的食品约800种，并对食品进行了解说，说明如何食用才能增进健康。希望读者在日常生活中把这本书放在身边，使其有益于您的生活。

香川绫

目 录

每天必需的食品种类和数量	(1)
四个食品组的分类	(3)
四个食品组的基本食用方法	(5)
胖与瘦的判定图	(6)
本书的使用方法	(8)
营养素解说	(10)
能量	(10)
蛋白质	(12)
脂质	(14)
糖质	(17)
矿物质	(19)
维生素	(21)
日本人的营养需要量	(24)
不同分数的食品构成实例	(26)
食品成分表	(27)
第 1 组 乳·乳制品	(28)
蛋	(32)
第 2 组 鱼类	(34)
鱼肉熟食品	(66)
贝类	(68)
肉类	(80)
豆类	(98)
第 3 组 蔬菜类	(106)
蘑菇类	(134)
海藻类	(138)

	薯类	(142)
	水果类	(144)
第 4 组	谷类	(158)
	糖类	(172)
	油脂类	(176)
	坚果类	(178)
	嗜好性饮料	(184)
	酒精饮料	(188)
	香辛料·调味料	(192)
	关于消化与吸收	(200)
	基础代谢与运动	(208)
	应该如何认识健康食品	(215)
	市售食品的营养价	(220)
	参考文献	(222)

食品解说目录

米饭和牛奶	(28)	脱水罩	(47)
喝牛奶泻肚是怎么回事	(28)	鲑鱼的生长激素	(48)
3ml牛奶	(29)	冷冻鲑生鱼片的寄生虫死了吗	(48)
发酵乳	(30)	不断变化着的鱼成分 ..	(49)
偶然的产物——奶酪 ..	(31)	使舌头发麻的鱼干	(50)
天然奶酪和加工奶酪 ..	(31)	“油烧”	(51)
鸡蛋的营养价值	(32)	血合肉	(51)
鸡蛋的新鲜度	(33)	真鲷鱼的体色	(52)
鸡蛋与胆固醇	(33)	鱼腥的原因	(52)
鱼“旬”	(34)	部分冷冻——新式贮藏法	(53)
鱼油	(35)	冷冻碎鱼肉——鱼类加工的变革	(54)
咸室鲭干	(35)	鱼浸出物的恶作剧	(54)
鲛鰵	(36)	烧焦的鱼炭	(55)
鲛鰵的七个道具	(36)	鱼酱(鱼酱油)	(56)
海味小菜	(37)	鱼和酱油的香味	(56)
海牛肉	(37)	熏烟中的成分	(57)
沙丁鱼	(38)	鱼的脂质与水压调节 ..	(57)
沙丁鱼与EPA	(38)	河豚能被河豚毒素毒死吗	(58)
鱼的气味	(39)	河豚毒的真罪犯	(58)
鳎鱼与山药	(40)	容易变性的鱼蛋白	(60)
鳎鱼的营养价值	(41)	容易褐变的鱼肉	(60)
白肉鱼和红肉鱼	(42)	新的鱼新鲜度测定法 ..	(61)
木松鱼	(43)	鱼也能分辨味道	(62)
鱼肉的指纹	(44)		
生物工程和鱼	(45)		
鱼的鲜度	(46)		

鱼皮中维生素B ₂ 含量		螃蟹的味	(77)
高	(62)	牛磺酸改善胆固醇的作	
爱斯基摩人的高脂肪饮		用	(78)
食	(63)	渔业国挪威的饮食指	
FPC——鱼蛋白浓缩		南	(79)
物	(64)	海参的筋道	(79)
栽培渔业	(64)	肉食解禁	(80)
小鱼的钙	(65)	脏器的营养	(80)
鱼的苦闷之死	(65)	食肉的成熟	(81)
新的鱼资源—深海鱼 ..	(66)	家畜死后僵硬的控制 ..	(82)
鱼香肠	(67)	牛肉的加热香气	(83)
鱼糕和黑鱼糕	(67)	肉的颜色	(84)
贝类的营养	(68)	南极捕鲸闭幕	(84)
鲍鱼的肝脏与猫的耳		蛋白质的特异动作用 ..	(85)
朵	(69)	磷虾	(85)
象螃蟹吹泡似的炸物		人类的祖先是草食动物	
油	(69)	吗?	(86)
贝类的鲜味	(70)	烤鸡时代的盛衰	(87)
蚬子汁	(70)	当地鸡	(87)
在海的包围中	(71)	猪肉禁忌	(88)
稳定的蛋白质资源	(72)	异常肉	(89)
仿造食品	(73)	动物脂与饲料	(89)
硫胺分解酶——维生素B ₁		肉的寄生虫	(90)
分解酶	(73)	维生素B ₁ 丰富的猪肉 ..	(91)
墨鱼的寄生虫	(74)	腊肉与火腿	(92)
咸墨鱼的自身消化	(74)	生火腿	(92)
海胆的味	(75)	熏烟味道与树木种类 ..	(93)
“旬”期与氨基酸	(76)	天然肠衣材料	(94)
虾和螃蟹的壳	(76)	火腿和香肠的由来	(95)

不同畜种的脂肪融点不	素之源	(110)
同	蔬菜中的维生素C	(111)
羊羔肉和羊肉	钾和蔬菜	(111)
食品的成分	食物纤维	(112)
菜食主义	辣素的作用	(113)
固定空气中的氮——豆科	紫苏宁	(113)
植物	蔬菜基因银行	(114)
谷物和豆类——蛋白质互	野菜的风味	(114)
补	蔬菜的作用	(115)
杂豆	有色蔬菜	(116)
植物肉——大豆	萝卜和大米	(116)
大豆引起的甲状腺肥	萝卜辣和萝卜臭	(117)
大	萝卜丝的解毒作用	(117)
大豆蛋白的降胆固醇	叶绿素对胆固醇的改	
作用	善作用	(118)
大豆蛋白的冻结变性 ..	低盐饮食与吃辣热	(118)
纳豆的丝	血红素与叶绿素	(119)
酱与酱油的褐色色素 ..	话说涩味	(119)
豆乳和牛乳	辣味——辛辣和麻辣 ..	(121)
大豆的糖苷	蔬菜的苦味	(121)
豆腥和豆乳	露地西红柿和温室	
软白蔬菜	西红柿	(122)
植物工厂	糙皮病与玉米	(123)
生物工程作物	胡萝卜中的双叉乳杆	
蔬菜的硝酸盐	菌因子	(124)
维生素C分解酶	维生素A原	(124)
皮肤颜色和食物的关	大蒜的强壮作用	(125)
系	葱属植物的风味	(125)
咸菜的作用——B族维生	白菜的叶子	(126)

青菜与盐	(127)
蔬菜的包装保鲜法	(127)
胃癌与蔬菜	(128)
蔬菜对诱变性物质的 抑制作用	(129)
菠菜	(129)
有机肥料与无机肥料 ..	(130)
有色蔬菜与肺癌	(130)
食物的基本机能	(131)
山萵菜的科学	(132)
蕨菜的致癌物质	(133)
咸梅干的防腐作用	(133)
蘑菇	(134)
香蕈的香味儿	(134)
香蕈的生理活性物质 ..	(135)
香蕈和维生素D	(135)
蘑菇的糖质	(136)
蘑菇的毒素	(136)
松蘑的研究	(137)
锌与紫菜	(138)
海带的香味	(138)
藻朊酸的降血压作用 ..	(139)
海藻的营养学	(140)
海藻的颜色与成育深 度的关系	(140)
卤族化合物与海藻	(141)
海藻与头发	(141)
鬼芋的甘露聚糖	(142)
薯类淀粉	(142)

薯类的粘液及其致痒 作用	(143)
马铃薯的放射线照射 ..	(143)
森林奶油——鳄梨	(144)
无花果的制癌物质	(144)
催熟激素——乙烯气 ..	(146)
柿单宁酸	(147)
水果的更年期	(147)
冷藏水果变得更甜	(148)
柑桔类的成熟	(148)
水果的蓄水物质—— 果胶	(149)
二氧化碳和乙烯	(149)
水果的蜡质	(150)
柚苷	(151)
水果的主要芳香成分 ..	(151)
菠萝蛋白酶和木瓜 蛋白酶	(152)
香蕉运输船	(153)
水果的味道	(153)
无核葡萄	(154)
水果的高压贮罐—— 液胞	(154)
水果的营养学	(155)
蔬菜和水果	(155)
柠檬苦素	(156)
酶的褐变作用	(156)
苹果的颜色	(157)
低温障碍	(157)

面筋	(158)	人造黄油	(176)
最古老的农作物——		过氧化脂质的毒性	(176)
小麦	(159)	食用油中的不皂化物	(177)
粉食与粒食	(160)	绳文人与坚果	(178)
面粉的发酵	(160)	葵花子	(182)
劝你吃黑面包	(161)	脂肪的营养学	(182)
最古老的加工食品——		花生奶油酱	(183)
面包	(161)	黄曲霉毒素	(183)
手抻面条的轶事	(162)	红茶的色与香	(184)
天然苏打水	(163)	绿茶的清香味	(184)
方便面的功与过	(163)	咖啡的香味	(185)
蛋白质的互补作用	(164)	乳酸菌饮料	(185)
淀粉比率下降法则	(165)	浓缩果汁还原	(186)
胚芽精米	(166)	饮料与JAS	(187)
大米饭的食味	(167)	果汁的褐变	(187)
淀粉的 α 化	(168)	清酒的风味	(188)
大米蛋白质中限制性氨		清酒的颜色	(188)
基酸的逆转	(168)	啤酒的泡沫	(189)
水稻的传播	(169)	啤酒的苦味	(189)
荞麦的营养学	(170)	酒精(乙醇)的作用	(191)
提高淀粉摄取比率	(170)	醉酒	(191)
世界三大作物	(171)	香辣调味料	(192)
果寡糖甜味剂	(172)	寻找香料的大航海时	
交联的糖——寡糖	(172)	代	(192)
蔗糖与淀粉——糖质		胡椒的传播	(193)
的营养学	(173)	气味的世界	(194)
多肽甜味剂	(174)	香辣调味料的作用	(194)
中间水分食品	(174)	香辣调味料的防癌作	
甜味与动物	(175)	用	(195)

干酵母和鲜酵母	(196)	无盐咸味多肽	(198)
酱油的香气	(196)	复杂的大酱成分	(198)
酱油的褐变	(197)	味觉感受器的新理论 ..	(199)
酸味	(197)		

每天必需的食品种类和数量

要保持和增进健康，在适度活动和休息的同时，还要取得良好的膳食平衡。所谓膳食平衡，包括营养素的平衡、适合口味的食谱以及安全卫生等各种条件都得到满足。其中与健康直接相关的基本问题是营养素的平衡。为了维持生命，健康地生活，精力充沛地活动，所必需的良好膳食的首要条件就是适量地摄取各种营养素，既无不足、又无过剩，并且搭配合理。

在我们体内，为了保持正常的体温，活动手脚及身体的任一部位，活动内脏和神经系统，在不断地消耗能量的同时，身体组织在不停地进行新陈代谢。因此，必须从食物获得热量及活动所必需的能源，并通过食物补充身体发育、组织新生所必需的蛋白质，补充用于提高全身功能、调整身体状况所必需的维生素及矿物质。

人们为了保持健康和充沛的精力，正常的生长发育，究竟需要哪些营养素，摄取多少量才合适呢？经过营养学、医学、生理学等许多领域的研究，已基本清楚。

以上述资料为基础，日本厚生省将日本人的营养需求量每5年进行一次修订并予发表。营养需求量是指不同性别、年龄的人（处于平均体位）为保持和增进健康，充分地生活和活动，每日必需摄取营养素的量。最近又依据年龄身长的不同，列出了更详细的数据。这样人人都可从中了解自己所需要的营养量了。如，需要多少千卡能量，需要多少克蛋白质，脂肪占摄取能量的百分数，钙要多少毫克，维生素A效价要多少国际单位等等。

然而，如果日常生活中要套用这些数值，对每个食品的营养量进行计算，使这些数值与营养所需量数值绝对相符，却是一件

极其复杂的事情，即使是专家也难以做到。因为在日常生活中，营养素是以食物的形式摄取的。如果从饮食的角度，将一天吃什么，吃多少用一个尺度来表示，对实际生活则更为方便和实用。也就是说，将满足营养需要量应该吃什么，吃多少，以数量加以表示，这种表示便称为食品结构。

在饮食上，人人都有自己的嗜好和习惯。由于经济状况、生活条件的不同，往往不能按照计划安排饮食。食品结构的指标如果没有活动余地和弹性，对许多人就会失去作用，可是如果弹性过大，成为随便、模棱两可的指标，也不会产生效果。因此，为了将饮食计划付诸实施，必须制订一个每餐容易实行、简单明了的指标。

根据上述情况，香川绫(女子营养大学校长)提出了“四组计分法”这一膳食法。该法把食品分为四大组，每组按分数（每80 kcal能量的食品作为1分，译者注）摄取。多年来，随着饮食生活的变化，对该法不断进行了修改。在这里仅就食品分类方法，一天吃什么，吃多少才合适等情况简单地加以介绍。

四个食品组的分类

近年来，食品的种类和数量越来越多，为了从中进行选择，达到营养素的平衡，有必要将食品分组整理归类。我们把食品分成四个食品组：

第一组 牛乳、乳制品、蛋；

第二组 鱼贝、肉、豆、豆制品；

第三组 蔬菜、薯类、水果；

第四组 谷物、油脂、糖。

分类的依据是，首先把营养成分相似的食品分到同一组；然后再考虑把各组食品相互搭配，便于拟定日常膳食，即食谱。

第一组和第二组食品主要是动物性食品，第三组和第四组食品主要是植物性食品。这是因为每一组食物之间含有的营养素有许多共同之处。

动物性食品蛋白质含量丰富，进一步再把它们分成二组。乳和蛋不仅含有优质蛋白质，还含有钙、铁等矿物质以及维生素A、B₂等多种营养素。把这类动物性食品与其他动物性食品加以区别，划入第一组。

第二组是优质蛋白质含量高的鱼贝、兽禽肉类再加上大豆。大豆虽然是植物性食品，但优质蛋白质含量高，素有“植物肉”之称，所以也划入第二组。

植物性食品从成分来看可以分成两类。一类是维生素C含量丰富的蔬菜、薯类、水果类；另一类是成分大部为糖质、可以成为能源的谷类。把维生素、矿物质含量丰富的黄绿色蔬菜、浅色蔬菜、薯类、水果划入第三组。把与蔬菜类含有共同营养成分的海藻和蘑菇类也和浅色蔬菜一起分到第三组。

第四组是以糖质和脂肪为主要成分的谷物、糖、油脂等能源性食品。坚果类(芝麻、树籽等)、糕点(糖果、巧克力、酥脆点心、日本点心、水点心之类)、嗜好性饮料、酒精饮料的主要成分也是热源，因此也划入第四组。香辛料、调味料、绿茶、纯咖啡、红茶等没有能量，放在食品组之外也无妨，但是在分类时还是划入第四组。

每天的膳食，首先应该考虑把第一组的蛋和第二组的鱼贝、肉、或大豆制品作为主菜。把第三组的蔬菜、薯类作为副菜，以第四组的谷物为主食，三者互相搭配。然后根据情况再加一个汤或一道副菜。