

# 食 物 成 分 表

中国医学科学院卫生研究所 编著

人 民 卫 生 出 版 社

# 新三版 前 言

本书新二版所列食物项目，比前版增多了两千余条。在书内第一表中，纳入了若干地区的食物项目。另外，增添了食物中胆固醇、发酵豆制品中维生素B<sub>12</sub>、食物中几种微量元素、食物油脂中脂肪酸的含量、各省区食盐中碘和其它无机物的含量，以及各种酒类的成分等七个表。这些新增加的内容，一部分是中国医学科学院卫生研究所近些年来在食物分析和其它工作中积累的数据，另一部分是由上海、福建、湖南、湖北、广西、贵州、四川、陕西、甘肃、新疆等省、市、自治区卫生防疫站及其它有关单位提供的资料。

在本版内，修改了以前的若干错误，校正了一些不恰当的数据，增加了几条食物的项目，补充了不少别名，调整了某些食物的类别和顺序，还重新设计了版面的格式，以便于读者查阅。

食物的成分是复杂的，与人体健康有关的成分也是很多的。本表不包括食物的所有成分，而只是为评价膳食的营养质量，为不同情况的正常人和病人的膳食计划，和为有关科研工作的

需要，提供一些数据。

本表在目前仍然是很不完整的。比如：已列入食物的营养素项目，尚有不少空白；还有许多食物项目或品种尚未列入；已定型的全部罐藏和部分干藏食品还未分析；其它成品食物列入的很少，而且多数不是直接分析的结果；各种食物中，主要营养素的可利用值都未做系统的测定；加之，某些食物品种的新旧更替或外界环境因素的改变，均可能会使一些成分的含量出现差异。因此，在食物分析领域中，还有许多工作需要今后进一步开展。

表内的大量数据，是中国医学科学院卫生研究所和各有关单位的许多科技人员自建国以来收集和测定的结果。假若没有他们的辛勤劳动，这项工作是不可能完成的。至于编者的职责，则仅限于：汇集资料、核对数据、决定取舍、统一格式、附加注解、考订食物的正规名称、地方名称、农艺品种名称、拉丁科学名称和其它整理工作而已。凡有不妥之处，仍希读者指正。

编 者

一九八〇年一月

## 干豆类及其制品

食物项目	别 名	地 区	食部 (%)	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
蚕豆(带皮)		福建	100*	食部一百克	17.0	25.2	1.7	46.6	303	6.4*	3.1	...	...	...	...	...	...	...	0
				市品一市斤		126.0	8.5	233.0	1515	32.0	15.5	...	...	...	...	...	...	...	...
蚕豆(带皮)		四川	100*	食部一百克	12.0	24.7	1.4	52.5	321	6.9*	2.5	88	320	5.2	0	...	0.15	2.8	0
				市品一市斤		123.5	7.0	262.5	1605	34.5	12.5	440	1600	26.0	0	...	0.75	14.0	0
蚕豆(带皮)		湖南	85*	食部一百克	11.8	24.6	0.5	59.4	341	(1.2)*	2.5	72	346	8.7	微量	...	0.22	2.5	0
				市品一市斤		123.0	2.5	297.0	1705	6.0	12.5	360	1730	43.5	微量	...	1.10	12.5	0
蚕豆(去皮)		湖北	100	食部一百克	9.0	28.6	2.6	52.9	349	2.9	4.0	62	568	8.7	...	...	0.24	2.3	0
				市品一市斤		143.0	13.0	264.5	1745	14.5	20.0	310	2840	43.5	...	...	1.20	11.5	0
蚕豆(去皮)		北京	100	食部一百克	16.0	29.4	1.8	47.5	324	2.1	3.2	93	225	6.2	...	...	...	...	0
				市品一市斤		147.0	9.0	237.5	1620	10.5	16.0	46.5	1125	31.0	...	...	...	...	0
蚕豆(去皮)		甘肃	100	食部一百克	10.7	27.3	1.3	57.2	350	1.2	2.3	51	382	5.1	...	0.59	0.37	2.6	0
				市品一市斤		136.5	6.5	286.0	1750	6.0	11.5	255	1910	25.5	...	2.95	1.85	13.0	0
蚕豆(去皮)		新疆	100	食部一百克	9.0	23.5	1.5	62.2	356	1.2	2.6	101	313	4.8	...	...	0.20	...	0
				市品一市斤		117.5	7.5	311.0	1780	6.0	13.0	505	1565	24.0	...	...	1.00	...	0
蚕豆(去皮)		江苏	100	食部一百克	16.0	29.4	1.8	47.6	324	2.1	3.1	93	225	6.2	...	...	...	...	0
				市品一市斤		147.0	9.0	238.0	1620	10.5	15.5	465	1125	31.0	...	...	...	...	0
蚕豆(去皮) (青皮种)	青皮蚕豆	北京	100▲	食部一百克	9.9	31.9	1.4	52.0	348	1.4	3.4	61	560	5.4	...	0.52	0.52	3.2	0
				市品一市斤		159.5	7.0	26.0	1740	7.0	17.0	305	2800	27.0	...	2.60	2.60	16.0	0
蚕豆 (炸, 盐)	开花豆 兰花豆	江苏	100▲	食部一百克	11.0	28.2	8.9	47.2	382	1.3	3.4	55	222	6.7	...	...	...	...	0
				市品一市斤		141.0	44.5	236.0	1910	6.5	17.0	275	1160	33.5	...	...	...	...	0
豌豆		北京	100	食部一百克	10.0	24.6	1.0	57.0	335	4.5	2.9	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	2.7	0
				市品一市斤		123.0	5.0	285.0	1675	22.5	14.5	420	2000	28.5	0.20	5.10	0.60	13.5	0

\* 把内种皮算在食部之内。

※ 把内种皮算为废部。

▲ 把种皮作为废部。

食物项目	别 名	地 区	食部 (%)	部分及重量	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳 水 化 物 (克)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝 卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
葱头	洋葱 玉葱	陕西	87	食部一百克	90.0	1.0	0.1	7.9	37	0.6	0.4	32*	52	0.8	微量	0.02	0.02	0.3	11
				市品一市斤		4.4	0.4	34.4	161	2.6	1.7	139	226	3.5	微量	0.09	0.09	1.3	48
葱头	洋葱头	新疆	92	食部一百克	87.0	1.2	0	10.8	48	0.6	0.4	36*	27	0.2	微量	...	0.05	0.2	9
				市品一市斤		5.5	0	49.7	221	2.8	1.8	166	124	0.9	微量	...	0.23	0.9	41
葱头	洋葱	上海	89	食部一百克	89.0	0.8	0	8.2	36	1.5	0.4	41*	39	1.1	微量	0.01	0.01	0.1	7
				市品一市斤		3.6	0	36.5	160	6.7	1.8	182	174	4.9	微量	0.04	0.04	0.4	32
葱头	洋葱	湖北	(87)	食部一百克	88.0	0.8	0	9.9	43	0.8	0.5	32*	39	0.9	0.01	...	0.03	0.3	5
				市品一市斤		3.5	0	43.1	187	3.5	2.2	139	170	3.9	0.04	...	0.13	1.3	22
葱头	洋葱头	湖南	84	食部一百克	88.3	1.8	0	8.7	42	0.6	0.6	19*	55	0.6	微量	...	0.03	...	6
				市品一市斤		7.6	0	36.5	176	2.5	2.5	80	231	2.5	微量	...	0.13	...	24
葱头	洋葱	贵州	87	食部一百克	90.0	0.8	0.2	6.3	30	1.7	1.0	...	24	1.8	0.02	...	...	...	6
				市品一市斤		3.5	0.9	27.4	131	7.4	4.4	...	104	7.8	0.09	...	...	...	26
茭白	茭笋 茭瓜	北京	45	食部一百克	92.1	1.5	0.1	4.6	25	1.1	0.6	4*	43	0.3	微量	0.04	0.05	0.6	3
				市品一市斤		3.4	0.2	10.4	56	2.5	1.4	9	97	0.7	微量	0.09	0.11	1.4	6
茭白		陕西	53	食部一百克	93.0	1.1	0.2	4.5	24	0.7	0.5	5*	41	2.3	(0.02)	0.08	0.06	0.5	3
				市品一市斤		2.9	0.5	11.9	64	1.9	1.3	13	109	6.1	0.05	0.21	0.16	1.3	8
茭白		上海	83	食部一百克	93.0	1.4	0.3	3.5	22	1.1	0.7	24*	45	1.1	0.02	0.02	0.02	0.4	6
				市品一市斤		5.8	1.2	14.5	91	4.6	2.9	100	187	4.6	0.08	0.08	0.08	1.7	23
茭白		湖北	(87)	食部一百克	92.0	1.0	0.3	5.4	28	0.9	0.4	13*	49	0.8	...	...	(0.02)	0.6	4
				市品一市斤		4.4	1.3	23.5	122	3.9	1.7	57	213	3.5	...	...	0.08	2.6	17
茭白		湖南	92	食部一百克	91.2	1.2	0.3	5.7	30	1.1	0.5	11*	32	0.4	0.01	...	0.04	0.3	8
				市品一市斤		5.5	1.4	26.2	138	5.1	2.3	51	147	1.8	0.05	...	0.18	1.4	35
茭白		福建	(87)	食部一百克	96.0	1.6	0.2	1.0	12	0.9	0.3	20*	48	0.4	微量	...	0.05	...	2
				市品一市斤		7.0	0.9	4.4	52	3.9	1.3	87	209	1.7	微量	...	0.22	...	9

\* 因草酸含量高, 钙不能被身体吸收和利用

## 瓜 类

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
黄瓜(有刺) (露天生长)		北京	86	食部一百克	96.9	0.6	0.2	1.6	11	0.3	0.4	19	29	0.3	0.13	0.04	0.04	0.3	6
				市品一市斤		2.6	0.9	6.9	47	1.3	1.7	82	125	1.3	0.56	0.17	0.17	1.3	26
黄瓜(无刺) (露天生长)		北京	86	食部一百克	96.3	0.9	0.2	1.6	12	0.5	0.5	15	33	0.4	0.13	0.04	0.04	0.3	9
				市品一市斤		3.9	0.9	6.9	52	2.2	2.2	65	142	1.7	0.56	0.17	0.17	1.3	39
黄瓜		陕西	100	食部一百克	96.0	0.7	0.1	2.4	13	0.4	0.4	20	33	0.6	0.42	0.05	0.04	0.3	12
				市品一市斤		3.5	2.5	12.0	65	2.0	2.0	100	165	3.0	2.10	0.25	0.20	1.5	60
黄瓜		甘肃	80	食部一百克	94.0	0.6	0.2	4.1	21	(0.5)	0.6	(12)	26	0.9	...	...	0.07	0.1	12
				市品一市斤		2.4	0.8	16.4	84	2.0	2.4	52	104	3.6	...	...	0.28	0.4	48
黄瓜		新疆	86	食部一百克	96.0	1.2	0.1	1.6	12	0.5	0.6	(19)	16	0.5	0.31	...	0.05	0.2	25*
				市品一市斤		5.2	0.4	6.9	52	2.2	2.6	82	69	2.2	1.33	...	0.22	0.9	108*
黄瓜		江苏	96	食部一百克	96.0	0.7	0.2	2.0	13	0.7	0.4	31	29	1.1	0.12	0.02	0.04	0.2	11
				市品一市斤		3.4	1.0	9.6	62	3.4	1.9	149	139	5.3	0.58	0.10	0.19	1.0	53
黄瓜		湖北	(90)	食部一百克	96.0	0.8	0.3	1.7	13	(0.6)	0.6	28	41	1.5	0.07	...	0.04	0.2	7
				市品一市斤		3.6	1.4	7.7	59	2.7	2.7	126	185	6.8	0.32	...	0.18	0.9	32
黄瓜		湖南	92	食部一百克	96.5	0.5	0.3	1.9	12	(0.5)	0.3	19	25	0.4	0.03	...	0.07	...	12
				市品一市斤		2.3	1.4	8.7	55	2.3	1.4	87	115	1.8	0.14	...	0.32	...	55
黄瓜		福建	(90)	食部一百克	96.0	0.4	0.2	2.7	14	0.3	0.4	16	34	1.1	微量	...	0.09	...	12
				市品一市斤		1.8	0.9	12.2	63	1.3	1.8	74	153	4.9	微量	...	0.40	...	54
黄瓜		广西	72	食部一百克	96.7	0.4	0.1	2.1	11	0.4	0.3	21	58	0.3	0.07	0.02	0.02	0.1	4
				市品一市斤		1.4	0.4	7.6	40	1.4	1.1	76	209	1.1	0.25	0.07	0.07	0.4	14
黄瓜(白)	白黄瓜	四川	95	食部一百克	96.1	0.7	0.2	1.9	12	0.6	0.5	24	30	0.6	...	0.02	0.05	0.5	10
				市品一市斤		3.3	0.9	9.0	57	2.9	2.4	114	142	2.9	...	0.09	0.24	2.4	48

\*包括脱氢抗坏血酸。

## 菌藻类 鲜果及干果类

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
苔菜	苔条	北京	100	食部一百克	6.9	16.1	1.1	38.9	230	3.1	33.9	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		80.5	5.5	194.5	1150	15.1	169.5	...	...	...	...	...	...	...	...
苔菜	栅藻	福建	100	食部一百克	20.0	26.3	2.4	20.0	207	0.3	31.0	587	215	197.0	微量	...	0.21	...	17
				市品一市斤		131.5	12.0	100.0	1035	1.5	155.0	2935	1075	985.0	微量	...	1.05	...	85
海藻 “裂叶马尾藻”	海蒿子	北京	100	食部一百克	11.3	4.2	0.8	56.9	252	10.1	16.7	7270	...	92.0	...	...	...	...	...
				市品一市斤		21.0	4.0	284.5	1260	50.5	83.5	36350	...	460.0	...	...	...	...	...
海藻	虎茜菜	江苏	100	食部一百克	17.5	20.9	3.7	29.0	233	0.2	28.7	329	203	99.4	...	...	...	...	...
				市品一市斤		104.5	18.5	145.0	116.5	1.0	143.5	1645	1015	497.0	...	...	...	...	...
海白菜 “孔石莼”	海菠菜	江苏	61	食部一百克	47.8	11.2	0.1	31.3	171	4.3	5.3	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		34.2	0.3	95.5	522	13.1	16.2	...	...	...	...	...	...	...	...
琼脂 (石花菜胶)	琼胶 洋粉 海藻	江苏	100	食部一百克	22.4	1.0	0	73.4	298	0	3.2	474	0	7.7	...	...	...	...	...
				市品一市斤		5.0	0	367.0	1490	0	16.0	2370	0	38.5	...	...	...	...	...

## (十) 鲜果及干果类

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
葡萄(圆,紫)		上海 北京	87	食部一百克	87.9	0.4	0.6	8.2	40	2.6	0.3	4	7	0.8	0.04	0.05	0.01	0.2	微量
				市品一市斤		1.7	2.6	35.7	174	11.3	1.3	17	30	3.4	0.17	0.22	0.04	0.9	1.5
葡萄(长,白)		上海 北京	75	食部一百克	88.5	0.4	0.5	9.2	43	1.1	0.3	4	15	0.6	0.04	0.03	0.01	0.1	微量
				市品一市斤		1.5	1.9	34.5	161	4.1	1.1	15	56	2.2	0.15	0.11	0.04	0.4	1.1
葡萄(绿) “马奶子”		新疆	83	食部一百克	87.0	0.7	0	11.5	49	0.2	0.6	19	9	1.3	0.02	0.03	0.01	0.2	1
				市品一市斤		2.9	0	47.7	203	0.8	2.5	79	37	5.4	0.08	0.12	0.04	0.8	4







## 硬果类 畜肉类及其制品

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
菱	家菱	湖北	45	食部一百克	76.0	2.7	0.5	19.1	92	0.7	1.0	43	1.7	2.0	…	…	…	…	…
				市品一市斤		6.1	1.1	43.0	207	1.6	2.3	96	3.8	4.5	…	…	…	…	…
菱粉		江苏	100	食部一百克	18.5	0.2	0.2	80.8	326	0	0.2	26	45	2.2	…	…	…	…	…
				市品一市斤		1.0	1.0	404.0	1630	0	1.0	130	225	11.0	…	…	…	…	…
鸡头米(鲜)	芡实	北京	47	食部一百克	63.4	4.4	0.2	31.1	144	0.4	0.5	9	110	0.4	微量	0.40	0.08	2.5	6
				市品一市斤		10.3	0.5	73.1	338	0.9	1.2	21	259	0.9	微量	0.94	0.19	5.9	14
鸡头米(干)		北京	100	食部一百克	11.0	11.8	0.2	75.4	351	0.4	1.2	21	264	9.6	…	…	…	…	…
				市品一市斤		59.0	1.0	377.0	1755	2.0	6.0	105	1320	48.0	…	…	…	…	…
鸡头米(干)		江苏	100	食部一百克	13.6	9.8	0.3	75.5	344	0.2	0.6	39	86	1.2	…	…	…	…	…
				市品一市斤		49.0	1.5	377.5	1720	1.0	3.0	195	430	6.0	…	…	…	…	…

## (十二) 畜肉类及其制品

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生 素 A (国际 单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
猪肉(肥瘦)		上海 北京	100	食部一百克	29.3	9.5	59.8	0.9	580	0	0.5	6	101	1.4	…	0.53	0.12	4.2	…
				市品一市斤		47.5	299.0	4.5	2900	0	2.5	30	505	7.0	…	2.65	0.60	21.0	…
猪肉(肥)		江苏	100	食部一百克	6.0	2.2	90.8	0.9	830	0	0.1	1	26	0.4	…	…	…	…	…
				市品一市斤		11.0	454.0	4.5	4150	0	0.5	5	130	2.0	…	…	…	…	…
猪肉(肥)		福建	100	食部一百克	7.1	2.0	90.2	0.1	820	0	0.6	28	微量	1.5	…	…	0.13	…	…
				市品一市斤		10.0	451.0	0.5	4100	0	3.0	140	微量	7.5	…	…	0.65	…	…
猪肉(瘦)		江苏	100	食部一百克	52.6	16.7	28.8	1.0	330	0	0.9	11	177	2.4	…	…	…	…	…
				市品一市斤		83.5	144.0	5.0	1650	0	4.5	55	885	12.0	…	…	…	…	…

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生 素 A (国际 单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	
火腿		江苏	80	食部一百克	23.3	16.4	51.4	0	528	0	8.9	88	146	3.0	...	...	...	...	...	
				市品一市斤		65.6	205.6	0	2112	0	35.6	352	730	12.0	...	...	...	...	...	
火腿(熟) (外国式)		北京	95	食部一百克	39.8	16.5	38.8	0.2	416	0	4.7	...	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		78.4	184.3	1.0	1976	0	22.3	...	...	...	...	...	...	...	...	...
酱肉		江苏	100	食部一百克	44.1	18.9	29.8	3.8	359	0	3.4	38	126	1.5	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		94.5	149.0	19.0	1795	0	17.0	190	630	7.5	...	...	...	...	...	...
叉烧肉		江苏	100	食部一百克	54.4	26.2	14.6	1.5	242	0	3.3	34	177	2.5	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		131.0	73.0	7.5	1210	0	16.5	170	885	12.5	...	...	...	...	...	...
猪肉松		江苏	100	食部一百克	17.1	54.1	12.4	7.2	357	0	9.2	74	542	16.8	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		270.5	62.0	36.0	1785	0	46.0	370	2710	84.0	...	...	...	...	...	...
猪头		北京	32	食部一百克	45.3	13.4	41.3	0	425	0	0.7	...	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		21.4	66.1	0	680	0	1.1	...	...	...	...	...	...	...	...	...
猪尾		北京	87	食部一百克	17.4	4.8	77.1	0.4	715	0	0.3	...	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		20.9	335.4	1.7	3110	0	1.3	...	...	...	...	...	...	...	...	...
猪蹄	爪尖	北京	26	食部一百克	55.4	15.8	26.3	1.7	307	0	0.8	...	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		20.5	34.2	2.2	399	0	1.0	...	...	...	...	...	...	...	...	...
猪蹄筋		北京	100	食部一百克	19.5	75.1	1.8	2.0	325	0	1.6	...	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		375.5	9.0	10.0	1625	0	8.0	...	...	...	...	...	...	...	...	...
猪脑		北京	100	食部一百克	78.7	10.2	8.9	0.8	124	0	1.4	137	315	1.6	0	0.14	0.19	2.8	1	
				市品一市斤		51.0	44.5	4.0	620	0	7.0	685	1575	8.0	0	0.70	0.95	14.0	5	
猪舌	口条	北京	96	食部一百克	68.0	16.5	12.7	1.8	188	0	1.0	...	...	...	0	0.08	0.23	3.0	0	
				市品一市斤		79.2	61.0	8.6	902	0	4.8	...	...	...	0	0.38	1.10	14.4	0	
猪舌		江苏	70	食部一百克	70.2	15.4	11.8	1.7	175	0	0.9	20	118	2.4	...	...	...	...	...	
				市品一市斤		53.9	41.3	6.0	613	0	3.2	70	412	8.4	...	...	...	...	...	

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
羊血		北京	100	食部一百克	82.2	16.4	0.5	0.1	71	0	0.8	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		82.0	2.5	0.5	355	0	4.0	...	...	...	...	...	...	...	...
驴肉		北京	100	食部一百克	77.4	18.6	0.7	...	81	0	...	10	144	13.6	...	...	...	...	...
				市品一市斤		93.0	3.5	...	405	0	...	50	720	68.0	...	...	...	...	...
马肉		北京	100	食部一百克	75.8	19.6	0.8	...	86	0	...	8	202	7.6	...	...	...	...	...
				市品一市斤		98.0	4.0	...	430	0	...	40	1010	38.0	...	...	...	...	...
兔肉		北京	100	食部一百克	77.2	21.2	0.4	0.2	89	0	1.0	16	175	2.0	...	...	...	...	...
				市品一市斤		106.0	2.0	1.0	445	0	5.0	80	875	10.0	...	...	...	...	...

## (十三) 乳和乳制品

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
人乳		北京	100	食部一百克	87.6	1.5	3.7	6.9	67	0	0.3	34	15	0.1	250	0.01	0.04	0.1	6
				市品一市斤		7.5	18.5	34.5	335	0	1.5	170	75	0.5	1250	0.05	0.20	0.5	30
牛乳		北京	100	食部一百克	87.0	3.3	4.0	5.0	69	0	0.7	120	93	0.2	140*	0.04	0.13	0.2	1
				市品一市斤		16.5	20.0	25.0	345	0	3.5	600	465	1.0	700	0.20	0.65	1.0	5
牛乳		上海	100	食部一百克	86.7	3.3	4.2	5.1	71	0	0.7	122	90	0.1	...	...	...	...	...
				市品一市斤		16.5	21.0	25.5	355	0	3.5	610	450	0.5	...	...	...	...	...
牛乳		福建	100	食部一百克	92.0	2.9	1.8	2.7	39	0	0.6	102	17	微量	...	...	...	...	...
				市品一市斤		14.5	9.0	13.5	195	0	3.0	510	85	微量	...	...	...	...	...

\* 冬季减半。

食物项目	别 名	地 区	食部 (%)	部分及重量	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳 水 化 物 (克)	热量 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生 素A (国际 单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)
奶疙瘩	干酸奶 酪干	新疆	100	食部一百克	4.0	55.0	16.9	18.3	445	0	5.8	1360	598	53.0	...	0.12	0.30	0.3	...
				市品一市斤		275.0	84.5	91.5	2225	0	29.0	6800	2900	265.0	...	0.60	1.50	1.5	...
奶渣子		炉霍	100	食部一百克	11.6	55.0	8.5	21.2	381	0	3.7	551	796	21.3	260	0.06	0.05	0.3	...
				市品一市斤		275.0	42.5	106.0	1905	0	18.5	2755	3980	106.5	1300	0.30	0.25	1.5	...
奶油		北京	100	食部一百克	73.0	2.9	20.0	3.5	206	0	0.6	97	77	0.1	830	0.03	0.14	0.1	微量
				市品一市斤		14.5	100.0	17.5	1030	0	3.0	485	385	0.5	4150	0.15	0.70	0.5	微量
黄油		北京	100	食部一百克	14.0	0.5	82.5	0	745	0	3.0	15	15	0.2	2700	0	0.01	0.1	0
				市品一市斤		2.5	412.5	0	3725	0	15.0	75	75	1.0	13500	0	0.05	0.5	0
酥油		康定	100	食部一百克	8.2	1.1	90.2	0.3	817	0	0.2	38	...	...	1308	0.01	0.06	0.1	...
				市品一市斤		5.5	451.0	1.5	4085	0	1.0	190	...	...	6540	0.05	0.30	0.5	...
酥油(白)		拉萨	100	食部一百克	13.2	0.9	87.0	...	787	0	0.2	25	...	...	1000	...	...	...	...
				市品一市斤		4.5	435.0	...	3935	0	1.0	125	...	...	5000	...	...	...	...
酥油(黄)		拉萨	100	食部一百克	12.0	1.1	82.3	4.5	763	0	0.1	28	...	...	1410	...	...	...	...
				市品一市斤		5.5	411.5	22.5	3815	0	0.5	140	...	...	7050	...	...	...	...
酥油		日喀 则	100	食部一百克	12.6	1.4	79.4	6.4	746	0	0.2	35	...	...	882	...	...	...	...
				市品一市斤		7.0	397.0	32.0	3730	0	1.0	175	...	...	4410	...	...	...	...

## (十四) 代乳品及其它婴儿食品

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素* (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生 素D (国际 单位)
代乳糕 “5410”		北京	100	食部一百克	5.0	18.8	13.6	58.1	430	0.9	3.6	661	419	5.6	0.35	0.09	0.66	1.4	0
				市品一市斤		94.0	68.0	290.5	2150	4.5	18.0	3305	2095	28.0	1.75	0.45	3.30	7.0	0
代乳粉* “鹿头”		北京	100	食部一百克	6.0	17.1	10.2	62.9	412	0.7	3.1	653	338	4.8	0.20	0.47	0.76	1.4	0
				市品一市斤		85.5	51.0	314.5	2060	3.5	15.5	3265	1690	24.0	1.00	2.35	3.86	7.0	0
代乳粉* “向阳”		合肥	100	食部一百克	4.0	22.0	15.0	55.6	446	...	3.2	520	320	...	0.03	0.28	0.22	0.7	0
				市品一市斤		110.0	75.0	279.0	2230	...	16.0	2600	1600	...	0.15	1.40	1.10	3.5	0
调制奶粉* “安达”		齐齐 哈尔	100	食部一百克	...	22.5	18.0	52.7	463	0.9	3.6	543	557	4.2	0.48	0.34	0.36	1.0	0
				市品一市斤		112.5	90.0	263.5	2315	4.5	18.0	2715	2785	21.0	2.40	1.70	1.80	5.0	0
淡味糕*		上海	100	食部一百克	...	8.9	1.6	73.9	346	0.6	1.0	602	483	2.5	...	0.34	0.79	2.1	0
				市品一市斤		44.5	8.0	369.5	1730	3.0	5.0	3010	2415	7.5	...	1.70	3.95	10.5	0
简装奶糕*		武汉	100	食部一百克	...	9.9	1.6	80.4	375	...	...	45	263	2.6	...	0.36	0.07	2.2	0
				市品一市斤		49.5	8.0	402.0	1875	...	...	225	1315	13.0	...	1.80	0.35	11.0	0
糕干粉*		北京	100	食部一百克	7.6	5.6	5.1	79.0	386	0.2	0.6	508	540	1.7	0.12	0.15	0.06	1.2	0
				市品一市斤		28.0	25.5	395.5	1930	1.0	3.0	2540	2700	8.5	0.60	0.75	0.30	6.0	0
钙奶香糕*		北京	100	食部一百克	8.4	5.3	4.4	79.9	380	0.2	1.8	470	141	2.7	0.04	0.20	0.65	1.1	0
				市品一市斤		26.5	22.0	399.5	1900	1.0	9.0	2350	705	13.5	0.20	1.00	3.25	5.5	0
维钙香糕*		北京	100	食部一百克	9.7	4.2	2.9	81.0	367	0.2	2.0	623	102	2.8	0	0.13	1.03	1.1	500
				市品一市斤		21.0	14.5	405.0	1835	1.0	10.0	3115	510	14.0	0	0.65	5.15	5.5	2500
淮山鲜奶 饼^		广州	100	食部一百克	...	5.4	1.7	82.1	365	...	...	43	119	2.0	0.07	0.13	0.05	1.1	0
				市品一市斤		27.5	8.5	410.5	1825	...	...	265	595	10.0	0.35	0.65	0.25	5.5	0
淮山米粉^		广州	100	食部一百克	...	6.3	1.0	81.1	358	...	...	17	132	0.4	微量	0.16	0.05	1.3	0
				市品一市斤		31.5	5.0	405.5	1780	...	...	85	660	2.0	微量	0.80	0.25	6.5	0

\* 根据所用原料的成分计算的。

▲ 淮山是一种山药的名称。

※ 包括原料中蛋制品和乳制品所含的少量维生素A。

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
蓝圆鲱	棍子鱼、滚子鱼、巴浪池鱼、青鲱	江苏	…	食部一百克	71.4	22.7	2.9	0.6	119	0	2.4	18	181	17.4	…	微量	0.26	4.8	…
				市品一市斤	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	…	微量	…
梅童鱼 “刺头梅童鱼”	大头宝、大棘头	江苏	…	食部一百克	84.9	…	7.4	…	…	0	1.3	21	335	2.0	…	0.09	0.07	0.7	…
				市品一市斤	…	…	…	…	…	0	…	…	…	…	…	…	…	…	…
大黄鱼	大黄花鱼	北京	57	食部一百克	81.1	17.6	0.8	…	78	0	0.9	33	135	1.0	…	0.01	0.10	0.8	…
				市品一市斤	…	50.2	2.3	…	222	0	2.6	94	385	2.9	…	0.03	0.29	2.3	…
大黄鱼	大鲜	江苏	57	食部一百克	83.3	16.2	0.9	…	73	0	(0.9)	54	25	0.9	…	…	0.02	1.2	…
				市品一市斤	…	46.2	2.6	…	208	0	2.6	154	71	2.6	…	…	0.06	3.4	…
大黄鱼(咸)		北京	61	食部一百克	52.0	29.0	3.2	…	145	0	16.9	188	160	2.7	…	…	0.19	1.2	…
				市品一市斤	…	88.5	9.8	…	442	0	51.6	573	488	8.2	…	…	0.58	3.7	…
小黄鱼	黄花鱼、小黄花、花鱼、古鱼	北京	63	食部一百克	79.2	16.7	3.6	…	99	0	0.9	43	127	1.2	…	0.01	0.14	0.7	…
				市品一市斤	…	52.6	11.3	…	312	0	2.8	135	400	3.8	…	0.03	0.44	2.2	…
小黄鱼	黄花鱼小鲜	江苏	(63)	食部一百克	83.4	18.7	2.8	4.2	117	0	0.9	175	210	1.2	…	…	…	…	…
				市品一市斤	…	58.9	8.8	13.2	365	0	2.8	551	610	3.8	…	…	…	…	…
小黄鱼	黄花鱼、小黄瓜	福建	63	食部一百克	80.0	18.0	0.9	…	80	0	0.9	54	152	1.2	110	…	0.02	…	…
				市品一市斤	…	56.7	2.8	…	252	0	2.8	170	479	3.8	347	…	0.06	…	…
小黄鱼(咸)		北京	57	食部一百克	26.3	49.4	4.6	0.7	242	0	19.0	385	345	6.7	…	微量	0.15	1.9	…
				市品一市斤	…	140.8	13.1	2.0	690	0	54.2	1097	983	19.1	…	微量	0.43	5.4	…
小黄鱼(干)	黄瓜鱼	福建	67	食部一百克	19.0	57.6	5.3	0.2	279	0	17.9	701	606	20.1	…	…	…	…	…
				市品一市斤	…	193.0	17.8	0.7	935	0	60.0	2348	2030	67.3	…	…	…	…	…
黄姑鱼	黄姑子、黄婆鸡、春水鱼、皮鲷	北京	60	食部一百克	77.1	19.3	3.2	…	106	0	1.1	67	167	1.7	…	微量	0.13	2.1	…
				市品一市斤	…	57.9	9.6	…	318	0	3.3	201	501	5.1	…	微量	0.39	6.3	…

## (十八) 软体动物类

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
鲍鱼(干)		北京	60	食部一百克	74.9	19.0	3.4	1.5	113	0	1.2	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤	57.0	10.2	4.5	339	0	3.6	...	...	...	...	...	...	...	...	...
香螺		北京	52	食部一百克	83.1	11.8	0.5	4.1	68	0	0.5	38	44	1.9	...	...	...	...	...
				市品一市斤	30.7	1.3	10.7	177	0	1.3	99	114	4.9	...	...	...	...	...	...
香螺		福建	27	食部一百克	76.0	14.8	0.6	6.2	89	0	2.4	106	80	18.8	...	...	...	...	...
				市品一市斤	20.0	0.8	8.4	120	0	3.2	143	108	25.4	...	...	...	...	...	...
田螺	田螺	北京	21	食部一百克	81.0	10.7	1.2	3.8	69	0	3.3	1357	191	19.8	...	...	...	...	...
				市品一市斤	11.2	1.3	4.0	72	0	3.5	1425	201	20.8	...	...	...	...	...	...
池螺	田螺	福建	(21)	食部一百克	78.0	7.6	1.3	9.8	81	0	3.3	1268	84	14.5	1721	...	0.40	...	...
				市品一市斤	8.0	1.4	10.3	85	0	3.5	1331	88	15.2	1807	...	0.40	...	...	...
黄螺		福建	39	食部一百克	76.0	15.5	0.4	5.0	86	0	3.1	145	111	31.5	...	...	...	...	...
				市品一市斤	30.2	0.8	9.8	168	0	6.0	283	216	61.4	...	...	...	...	...	...
螺蛳	方田螺	江苏	(35)	食部一百克	80.4	11.4	3.8	1.5	86	0	2.9	164	80	7.0	290	0.61	0.17	2.2	...
				市品一市斤	20.0	6.7	2.6	151	0	5.1	287	140	12.3	508	1.07	0.30	3.9	...	...
魁蚶	魁蛤	江苏	30	食部一百克	80.8	12.8	0.8	4.8	78	0	0.8	37	82	14.2	...	...	...	...	...
				市品一市斤	19.2	1.2	7.2	117	0	1.2	56	123	21.3	...	...	...	...	...	...
蚶		北京	32	食部一百克	88.9	8.1	0.4	2.0	44	0	0.6	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤	13.0	0.6	3.2	70	0	1.0	...	...	...	...	...	...	...	...	...
牡蛎		北京	100	食部一百克	80.5	11.3	2.3	4.3	83	0	1.6	118	178	3.5	133	0.11	0.19	1.6	...
				市品一市斤	56.5	11.5	21.5	415	0	8.0	590	890	17.5	665	0.55	0.95	8.0	...	...
牡蛎		福建	(100)	食部一百克	80.0	4.8	2.2	10.7	82	0	2.3	165	11	1.0	1500	...	0.19	...	...
				市品一市斤	24.0	11.0	53.5	410	0	11.5	825	55	5.0	7500	...	0.95	...	...	...
淡菜 (贻贝的干 制品)		北京	100	食部一百克	13.0	59.1	7.6	13.4	358	0	6.9	277	864	24.5	...	...	0.46	3.1	...
				市品一市斤	295.5	38.0	67.0	1790	0	34.5	1385	4320	122.5	...	...	2.30	15.5	...	...

## 调味品及其它

食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素 (毫克)	硫 胺 素 (毫克)	核 黄 素 (毫克)	尼 克 酸 (毫克)	抗 坏 血 酸 (毫克)
芝麻酱		江苏	100	食部一百克	0.4	20.3	54.0	18.4	641	2.9	4.4	1050	492	19.2	...	...	...	...	0
				市品一市斤	101.5	270.0	92.0	3205	14.5	22.0	5250	2460	96.0	...	...	...	...	...	...
酱油(一般)		北京	100	食部一百克	66.9	2.0	0	17.2	77	0.8	13.1	97	31	5.0	0	0.01	0.13	1.5	0
				市品一市斤	10.0	0	86.0	385	4.0	65.5	485	155	25.0	0	0.05	0.65	7.5	0	
酱油		江苏	100	食部一百克	72.4	5.9	1.1	5.2	54	0	15.4	69	100	4.9	...	...	...	...	...
				市品一市斤	29.5	5.5	26.0	270	0	77.0	345	500	24.5	...	...	...	...	...	...
酱油(一级)		北京	100	食部一百克	59.4	3.8	0	20.4	97	1.1	15.3	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤	19.0	0	102.0	485	5.5	76.5	...	...	...	...	...	...	...	...	...
酱油(二级)		北京	100	食部一百克	61.2	2.4	0	20.1	90	0.9	15.4	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤	12.0	0	100.5	450	4.5	77.0	...	...	...	...	...	...	...	...	...
酱油(白, 二级)	白酱油	北京	100	食部一百克	64.7	5.8	0	7.8	54	0	21.7	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤	29.0	0	39.0	270	0	108.5	...	...	...	...	...	...	...	...	...
酱油(白, 三级)		北京	100	食部一百克	76.2	1.6	0	4.5	24	0	17.7	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤	8.0	0	22.5	120	0	88.5	...	...	...	...	...	...	...	...	...
酱油(一级)		湖北	100	食部一百克	58.0	8.3	1.6	9.7	86	0	22.4	47	...	19.5	...	...	...	...	...
				市品一市斤	41.5	8.0	48.5	430	0	112.0	235	...	97.5	...	...	...	...	...	...
酱油(二级)		湖北	100	食部一百克	70.0	4.4	0.4	14.9	81	0	10.3	36	538	13.0	...	...	...	...	...
				市品一市斤	22.0	2.0	74.5	405	0	51.5	180	2690	65.0	...	...	...	...	...	...
酱油(二级)		湖南	100	食部一百克	72.8	2.6	0	22.8	102	0	1.8	25	150	1.1	...	...	0.10	...	...
				市品一市斤	13.0	0	114.0	510	0	9.0	125	750	5.5	...	...	0.50	...	...	
豉油	酱油	福建	100	食部一百克	72.0	6.5	0.8	2.1	42	0.7	17.9	50	11	3.7	...	...	...	...	...
				市品一市斤	32.5	4.0	10.5	210	3.5	89.5	250	55	18.5	...	...	...	...	...	
鲑油	鱼露、虾油	福建	100	食部一百克	70.0	4.7	0.6	0	24	0	24.7	25	4	2.6	...	...	...	...	...
				市品一市斤	23.5	3.0	0	120	0	123.5	125	20	13.0	...	...	...	...	...	



食物项目	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 (千卡)	粗纤维 (克)	灰分 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡 萝 卜 素 (毫克)	硫 胺 素 (毫克)	核 黄 素 (毫克)	尼 克 酸 (毫克)	抗 坏 血 酸 (毫克)
白砂糖	砂糖	北京	100	食部一百克	0	0.3	0	99.0	397	0	0.7	32	微量	1.9	...	...	...	...	...
				市品一市斤		1.5	0	495.0	1985	0	3.5	160	微量	9.5	...	...	...	...	...
白糖	绵白糖	上海	100	食部一百克	2.6	0.6	0	88.9	358	0	7.9	9	7	1.1	...	...	...	...	...
				市品一市斤		3.0	0	444.5	1790	0	39.5	45	35	5.5	...	...	...	...	...
白糖		福建	100	食部一百克	2.0	0.2	0	96.8	388	0	1.0	39	1	1.3	...	...	...	...	...
				市品一市斤		1.0	0	484.0	1940	0	5.0	195	5	6.5	...	...	...	...	...
红糖	赤糖	北京	100	食部一百克	4.4	0.4	0	93.5	376	0	1.7	90	微量	4.0	...	...	0.09	0.6	0
				市品一市斤		2.0	0	467.5	1880	0	3.5	450	微量	20.0	...	...	0.45	3.0	0
红糖		福建	100	食部一百克	6.0	0.5	0.3	90.0	365	0.1	3.1	38	60	7.7	...	...	0.04	...	...
				市品一市斤		2.5	1.5	450.0	1725	0.5	15.5	190	300	38.5	...	...	0.20	...	...
麦芽糖		北京	100	食部一百克	12.8	0.2	0.2	82.0	331	0	4.8	...	...	...	0	0.10	0.17	2.1	...
				市品一市斤		1.0	1.0	410.0	1655	0	24.0	...	...	...	0	0.50	0.85	10.5	...
蜂蜜		北京	100	食部一百克	20.0	0.3	0	79.5	319	0	0.2	5	16	0.9	0	微量	0.04	0.2	4
				市品一市斤		1.5	0	397.5	1595	0	1.0	25	80	4.5	0	微量	0.20	1.0	20
桂花(糖腌)		北京	100	食部一百克	63.0	0.6	0.1	26.6	110	7.2	2.5	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		3.0	0.5	133.0	550	36.0	12.5	...	...	...	...	...	...	...	...
香糟		北京	100	食部一百克	53.0	16.2	2.4	24.0	182	2.7	1.7	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		81.0	12.0	120.0	910	13.5	8.5	...	...	...	...	...	...	...	...
红糟		福建	100	食部一百克	80.0	7.7	3.4	4.8	81	2.0	2.1	25	13	5.7	...	...	...	...	...
				市品一市斤		38.5	17.0	24.0	405	10.0	10.5	125	65	28.5	...	...	...	...	...
团粉	芡粉	北京	100	食部一百克	13.0	0	0	86.6	346	0	0.4	48	12	1.9	...	...	...	...	...
				市品一市斤		0	0	433.0	1730	0	20.0	240	60	9.5	...	...	...	...	...
团粉		湖南	100	食部一百克	12.6	1.0	0.2	85.0	346	0.9	0.3	...	...	...	...	...	...	...	...
				市品一市斤		5.0	1.0	425.0	1730	4.5	1.5	...	...	...	...	...	...	...	...