声 明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街 18 号楼

邮编：100026

电话：010-64194921 010-65005894

E-mail:lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

美国《食物与营养百科全书》选辑(5)

食物成分

〔美〕A. H. 恩斯明格
M. E. 恩斯明格
J. E. 康兰德
J.R.K. 罗布森 著

农业出版社

FOODS & NUTRITION ENCYCLOPEDIA

A. H. Ensminger
M. E. Ensminger
J. E. Konlande
J. R. K. Robson

First Edition 1983
Printed in the United States of America

美国《食物与营养百科全书》选辑

〔美〕A. H. 恩斯明格
M. E. 恩斯明格
J. E. 康兰德
J.R.K. 罗布森
著

农业出版社出版 （北京朝阳区农营路）
新华书店北京发行所发行　　北京市印刷一厂印刷

787×1092毫米16开本　　96印张　　2,780千字
1989年6月第1版　　1989年6月北京第1次印刷
印数　1—10,000册　　定价：65.00元
ISBN 7-109-01080-5/R·6

使　用　说　明

1．本选辑以表格形式提供对2700余种食物的36项生化指标的分析数据，可供广大消费者作为选择适合自己爱好和健康需要的食物资料的依据，也可作为营养学家、家庭经济学家、食品工业工作者作为调剂饮食、设计食谱、制作食品的参考。

2．为便于快速检索，采取了下列措施：

(1) 表中所有食物按三个层次分类，第一层次分24大类，类别用大号字标明在表中左端第一栏中，并轧上黑色网纹，醒目易找。

(2) 许多大类中有第二层次的分类，其标题在第三栏中用黑体字居中书写。

(3) 第三层次的分类标题在第三栏中用黑体字顶格书写。

(4) 全表所有食物，给以统一编号，序号列于第二栏和第十六栏中。

(5) 书首编有写明序号的详细目录，目录中列出所有第一、第二层次标题；同一类食物中有4～5种以上不同品种的列第三层次标题；品种更少的食物名称则不列入目录，以免过于繁琐，这些食物只能按第一、第二层次的分类直接从表中去找。

3．表中大部分都用法定计量单位，只有少数非法定计量单位：

(1) “IU”——国际单位，是由有关国际会议确定的表示生物制品的功效的标准单位。

(2) “cal”——卡，热量单位，本表中用的是热化学卡，1 cal=4.184J。

(3) “kcal”——千卡，为cal的一千倍；1 kcal=4184 J。

(4) “″”即“inch”——英寸，长度单位；1″=25.4mm。

(5) “lb”——磅，重量单位，1 lb=453.59g。

(6) “oz ”——盎司，重量单位，1 oz =28.35g。

(7) “fl.oz”——液量盎司，液量单位，美制1 fl.oz=29.6 ml ；英制1 fl.oz=28.4 ml。

(8) “gal”——加仑，体积单位，1 gal=4.55 ml。

(9) “tsp”——茶匙，体积单位，1 tsp=5 ml。

(10) “Tbsp”——汤匙，体积单位，1 Tbsp=15 ml。

4．对表中内容有怀疑或可能有错误的地方，标上圈码，在脚注中加上编者注，写出原文或其他有关内容，以供参考。

5．表中数据除另有注明者外，全是由俄亥俄州哥仑布、俄亥俄州立大学医院营养资料基础目录中摘出的；其余有注明的资料，用加在它前面的数码标明如下出处：

“1”——俄亥俄州克利夫兰的Case Western Reserve大学医学院生物统计与营养学系和远景疗养院营养处所编HVH-CWRU营养资料基础。

“2”——美国农业部，农业手册No.8-5，食物成分。

“3”——联合国粮食及农业组织（FAO）1968年版非洲食物成分表。

“4”——联合国粮食及农业组织（FAO）1972年版东亚食物成分表。

“5”——美国卫生研究院、中美和巴拿马营养研究所，1961年版，拉丁美洲食物成分表。

“6”——注“6”的资料和圆括号中的数值取自可靠文献。

6. 表中的“–”表示缺项。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

（序号）

婴儿食品……1～140
烘烤制品……1～5
早餐食品……6～24
餐末甜食……25～38
正餐食品……39～74
果品……75～92
果汁……93～106
肉类和蛋类……107～123
蔬菜……124～140
焙烤食品……141～376
面包……141～178
糕点……179～227
家常小甜饼……228～254
饼干……255～272
炸面圈……273～275
膨发剂……276～288
化学膨松剂……276～285
酵母……286～288
脆皮松饼……289～296
薄烤饼与华夫饼……297～304
起酥馅饼……305～338
其他快速焙烤食品……339～358
馅卷……359～376
饮料……377～409
酒精饮料……377～409
啤酒……377～380
浸果酒……382～386
威士忌、杜松子酒、鸡尾酒……388～400
葡萄酒……401～409
无酒精饮料……410～431
咖啡……412～417
可乐、汽水、苏打水、茶……418～431
谷物和面粉……432～595
谷物……432～497
小麦粉……438～442
玉米……445～453

（序号）

谷子……457～463
大米……467～475
小麦……487～495
早餐谷物制品……498～549
麸皮……498～503
玉米制品……504～509
谷粉……510～515
燕麦……520～528
大米制品……529～536
小麦制品……537～549
面粉……550～584
荞麦粉、玉米粉……550～554
黑麦粉、大豆粉……562～568
小麦粉……573～582
面条（通心粉）……585～595
甜食和糖果……596～729
糖果……603～642
凝胶……653～657
糖衣……662～669
糖蜜……676～680
布丁……684～704
糖……709～714
糖浆……716～722
糕点顶端花饰……723～728
蛋类和代用品……730～754
鸡蛋……730～745
蛋代用品……750～754
正菜……755～825
冷餐……778～781
烤馅饼……790～798
大馅饼……799～805
三明治……806～808
意大利式细面条……809～812
素菜……819～825
动物脂肪和植物油……826～888
动物脂肪……826～837

(序号)

人造黄油……838～846
植物油……847～885
起酥油……886～888
鱼和海产品……889～1116
狼鲈……895～899
蛤……912～921
蟹……927～934
鱼制调味汁……962～965
鲱……979～987
鲭鱼……1008～1014
鲈鱼……1027～1033
大麻哈鱼……1047～1057
金色小沙丁鱼……1058～1063
小虾……1077～1080
金枪鱼……1102～1107
香料和调味品……1117～1199
辣酱油……1193，1199
可可……1138～1146
食品添加剂……1200～1209
海藻……1202～1206
干鲜果品……1210～1478
苹果……1212～1229
杏……1230～1243
鳄梨……1244～1248
香蕉……1249～1255
欧洲黑莓……1257～1262
紫黑浆果……1263～1268
樱桃……1277～1292
蔓越桔……1295～1299
无花果……1307～1313
水果罐头……1314～1321
鹅莓……1322～1325
葡萄柚……1327～1338
葡萄……1339～1342
柠檬……1355～1358
大杨莓……1360～1365
柑桔……1382～1388
桃……1392～1403
梨……1404～1414
菠萝……1418～1425
李子……1429～1437
李干……1439～1443
树莓……1451～1455

(序号)

草莓……1465～1469
肉汁和调味酱……1479～1490
果汁……1491～1578
苹果汁……1492～1495
葡萄汁……1500～1504
葡萄柚汁……1505～1526
橙汁……1538～1555
菠萝汁……1559～1563
欧洲红桔汁……1567～1571
番茄汁……1572～1577
豆类和豆制品……1579～1613
菜豆……1581～1586
大豆……1605～1613
肉类……1614～1989
牛肉……1619～1700
鸡肉……1705～1736
子鸡……1705～1719
烤鸡……1725～1729
炖鸡……1731～1736
鸭肉……1737～1741
法兰克福香肠……1742～1747
心……1763～1769
羊肉……1776～1803
肝……1804～1810
肉糜制品……1811～1828
胰脏……1836～1841
鲜猪肉……1849～1889
腌猪肉……1890～1900
香肠……1911～1927
菜鸽……1934～1938
舌头……1946～1953
火鸡……1956～1975
小牛肉……1977～1987
奶和奶制品……1990～2136
干酪……1999～2041
奶油……2043～2053
冰淇淋……2055～2066
牛奶……2074～2109
坚果和果仁……2137～2196
杏仁……2138～2145
椰子果……2155～2159
花生……2171～2181
酸泡菜和腌果品……2197～2215

（序 号）

油橄榄……2199～2204
风味泡菜……2205～2212
凉拌杂菜（色拉）……2216～2238
色拉调料……2239～2262
小吃食品……2263～2280
汤和杂烩……2281～2377
菜豆汤……2284～2288
牛肉汤……2289～2295
鸡汤……2301～2319
蛤肉杂烩……2320～2326
牡蛎炖菜……2336～2343
青豌豆汤……2344～2348
番茄汤……2361～2365
蔬菜汤……2369～2377
蔬菜……2378～2734
芦笋……2384～2399
青豆……2403～2413
利马豆……2414～2422

（序 号）

黄刀豆……2427～2435
紫萝卜……2438～2445
甘蓝……2447～2462
胡萝卜……2468～2476
甜玉米……2502～2516
蘑菇……2556～2560
洋葱……2570～2579
豌豆……2585～2602
辣椒……2603～2611
土豆（马铃薯）……2615～2632
菠菜……2651～2664
西葫芦……2666～2675
笋瓜……2676～2687
甘薯……2690～2699
芋头……2704～2709
番茄……2711～2719
芜菁……2720～2729



序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质（常量） 钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
	烘烤制品												
1	加增补面粉的竹芋粉饼干	100	5.6	442.0	7.6	14.3	71.2	—	32.0	133.0	345.0	22.0	156.0
2	营养素增补面粉饼干	100	5.9	433.0	11.8	13.2	67.1	0.4	101.0	179.0	192.0	49.0	501.0
3	增补面粉椒盐卷饼	100	4.0	397.0	10.8	2.0	82.2	0.4	25.0	110.0	269.0	28.0	137.0
4	增补面粉的出牙期婴儿饼干	100	6.4	392.0	10.7	4.2	76.4	0.5	263.0	164.0	362.0	35.0	323.0
5	烤面包片	100	4.5	426.0	10.1	9.7	74.2	0.2	20.0	55.0	232.0	14.0	305.0
	早餐食品												
6	全脂奶配制麦片粥	100	74.7	111.0	4.6	3.3	16.3	0.2	230.0	150.0	49.0	30.0	192.0
7	麦片粥和蛋黄	100	88.7	52.0	1.9	1.8	7.1	0.1	24.0	40.0	33.0	3.0	35.0
8	麦片粥蛋黄和腊肉	100	85.9	79.0	2.5	5.0	6.2	0.1	28.0	60.0	48.0	5.0	35.0
9	玉米粥和蛋黄	100	88.0	—	1.8	2.3	—	—	28.0	36.0	—	5.0	56.0
10	全脂奶配制高蛋白麦片粥	100	74.5	111.0	8.7	3.8	11.6	0.4	218.0	177.0	49.0	48.0	349.0
11	加苹果和柑桔的全脂奶配制高蛋白麦片粥	100	74.4	112.0	6.9	3.9	13.4	0.2	223.0	166.0	58.0	37.0	346.0
12	全脂奶配制什锦麦片粥	100	74.6	113.0	4.8	3.5	15.9	0.2	220.0	142.0	47.0	27.0	199.0
13	加蜂蜜的全脂奶配制什锦麦片粥	100	74.2	115.0	5.0	3.6	15.9	—	294.0	184.0	48.0	—	171.0
14	加营养素的苹果酱香蕉什锦麦片粥	100	79.6	83.0	1.2	0.4	18.4	0.3	4.0	29.0	36.0	7.0	32.0
15	全脂奶配制香蕉什锦麦片粥	100	74.3	115.0	4.5	3.6	16.6	0.1	214.0	138.0	60.0	26.0	237.0
16	全脂奶配制燕麦粥	100	74.5	116.0	5.0	4.1	15.3	0.2	220.0	160.0	46.0	35.0	204.0
17	加营养素的苹果酱香蕉燕麦粥	100	81.8	75.0	1.3	0.7	15.7	0.4	6.0	41.0	31.0	11.0	48.0
18	全脂奶配制香蕉燕麦粥	100	74.3	116.0	4.7	3.8	16.0	0.2	206.0	151.0	61.0	30.0	247.0
19	全脂奶配制蜂蜜燕麦粥	100	74.5	115.0	5.0	3.9	15.3	—	289.0	198.0	49.0	—	170.0
20	全脂奶配制大米粥	100	74.6	115.0	3.9	3.6	16.7	0.1	239.0	175.0	46.0	45.0	190.0
21	苹果酱香蕉大米粥	100	—	79.0	1.2	0.4	17.1	0.2	17.0	12.0	28.0	3.0	28.0
22	全脂奶配制香蕉大米粥	100	74.3	117.0	4.2	3.5	17.0	0.1	213.0	145.0	57.0	34.0	253.0
23	全脂奶配制蜂蜜大米粥	100	74.4	115.0	3.9	3.3	17.1	—	291.0	181.0	49.0	—	141.0
24	加营养素的什锦水果大米粥	100	79.6	84.0	1.0	0.2	18.7	0.2	20.0	23.0	11.0	5.0	33.0
	餐末甜食												
25	维生素C苹果布丁	100	80.5	70.0	0.4	0	19.0	—	16.0	—	9.0	—	53.0
26	糖蜜布丁	100	80.4	79.0	1.4	0.9	17.0	—	55.0	—	28.0	—	58.0
27	樱桃香草布丁	100	81.0	69.0	0.2	0.2	18.4	0.1	5.0	7.0	15.0	2.0	33.0
28	巧克力乳蛋布丁	100	79.9	84.0	1.9	1.7	16.1	0.2	61.0	49.0	23.0	10.0	86.0
29	加维生素C的软干酪和菠萝	100	80.2	78.0	3.0	0.7	15.9	1.0	31.0	39.0	51.0	4.0	42.0
30	加维生素C的荷兰苹果	100	82.1	69.0	0	1.0	16.8	0.3	4.0	4.0	16.0	2.0	37.0

序号	矿物质（微量）			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素A IU	维生素D IU	维生素E mg	维生素C mg	维生素B_1 mg	维生素B_2 mg	烟酸 mg	泛酸 mg	维生素B_6 mg	叶酸 μg	生物素 μg	维生素B_{12} μg
1	3.00	0.53	—	—	—	—	5.50	0.50	0.43	5.74	—	0.04	—	—	0.07
2	4.18	1.10	—	23.0	—	—	7.00	1.46	3.23	15.97	—	0.90	—	—	4.59
3	3.77	0.78	—	8.0	—	—	3.80	0.46	0.36	3.56	—	0.08	—	—	—
4	3.55	0.93	—	116.0	—	—	9.10	0.23	0.54	4.33	—	0.11	—	—	0.07
5	0.60	0.54	—	58.0	—	—	5.30	0.21	0.24	1.32	—	0.08	—	—	—
6	12.34	0.83	—	105.0	—	—	1.10	0.48	0.58	5.98	—	—	8.90	—	96.00
7	0.51	0.29	0.02	144.0	—	—	0.70	0.01	0.05	0.05	—	0.02	3.30	—	—
8	0.47	0.27	0.02	94.0	—	—	0.90	0.05	0.08	0.27	—	0.11	4.10	—	0.01
9	0.50	0.23	—	122.0	—	—	0.50	0.03	0.07	0.29	—	0.03	2.90	—	0.04
10	12.14	1.04	—	105.0	—	—	1.10	0.47	0.58	5.67	—	0.11	35.40	—	—
11	14.42	0.76	—	97.0	—	—	1.30	0.66	0.85	3.99	—	0.09	—	—	0.35
12	10.43	0.71	—	105.0	—	—	1.20	0.43	0.58	5.78	—	0.07	11.20	—	—
13	11.27	—	—	92.0	—	—	0.80	0.45	0.58	6.26	—	—	—	—	—
14	5.61	0.22	—	—	—	—	9.10	0.29	0.36	4.04	—	0.14	3.70	—	—
15	11.15	0.55	—	108.0	—	—	1.40	0.65	0.72	3.45	—	0.10	—	—	0.34
16	12.14	0.92	—	105.0	—	—	1.30	0.51	0.56	5.93	—	0.06	10.00	—	—
17	5.51	0.33	0.08	28.0	—	—	19.10	0.24	0.48	3.35	—	0.24	3.50	—	—
18	11.23	0.63	—	99.0	—	—	1.60	0.62	0.75	3.38	—	0.10	—	—	0.33
19	11.09	—	—	92.0	—	—	0.80	0.49	0.60	6.03	—	—	—	—	—
20	12.19	0.64	—	105.0	—	—	1.20	0.47	0.50	5.21	—	0.11	8.20	—	—
21	0.73	0.08	—	21.0	—	—	31.60	0.26	0.42	4.02	—	0.23	2.50	—	—
22	11.04	0.56	—	92.0	—	—	1.10	0.68	0.76	3.90	—	0.15	—	—	0.33
23	10.81	—	—	92.0	—	—	0.80	0.48	0.61	6.08	—	—	—	—	—
24	4.71	0.18	—	15.0	—	—	20.20	0.25	0.59	2.73	—	0.25	—	—	—
25	0.20	—	—	16.0	—	—	27.10	0.01	0.05	0.05	—	—	0.40	—	—
26	0.16	—	—	33.0	—	—	2.20	0.01	0.07	0.04	—	—	0.90	—	—
27	0.17	0.03	—	200.0	—	—	1.10	痕量	0.01	0.04	—	0.01	0.30	—	—
28	0.38	0.32	—	46.0	—	—	1.50	0.01	0.10	0.10	—	0.01	4.50	—	0.01
29	0.13	0.16	—	16.0	—	—	23.80	0.02	0.05	0.05	—	0.01	5.10	—	0.07
30	0.20	0.03	—	50.0	—	—	21.40	0.01	0.01	0.05	—	0.01	0.70	—	—

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质（常量） 钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
31	加维生素C的水果点心	100	82.2	63.0	0.3	0	17.2	0.3	9.0	8.0	13.0	5.0	95.0
32	柑桔布丁	100	79.8	80.0	1.1	0.9	17.7	0.4	32.0	28.0	128.0	5.0	86.0
33	加维生素C的桃馅饼	100	81.2	67.0	0.3	0	18.3	—	4.0	6.0	9.0	—	56.0
34	加维生素C的桃馅薄脆面包片	100	83.0	60.0	0.3	0	16.4	—	11.0	—	9.0	—	93.0
35	菠萝橙子，加维生素C	100	80.5	70.0	0.2	0	19.1	—	11.0	4.0	10.0	4.0	47.0
36	菠萝布丁，加维生素C	100	76.1	87.0	1.4	0.4	21.6	0.8	34.0	30.0	22.0	9.0	90.0
37	热带水果，加维生素C	100	83.2	60.0	0.2	0	16.4	—	10.0	—	7.0	—	58.0
38	香草奶蛋布丁	100	79.4	89.0	1.6	2.3	16.2	—	56.0	45.0	29.0	5.0	62.0
	正餐食品												
39	牛肉鸡蛋面	100	88.6	53.0	2.3	1.7	7.0	0.3	9.0	29.0	29.0	7.0	47.0
40	低钠牛肉鸡蛋面	100	87.8	57.0	2.5	1.9	7.4	0.2	8.0	30.0	17.0	7.0	46.0
41	牛肉大米粥	100	81.9	82.0	5.0	2.9	8.8	0.3	11.0	35.0	357.0	80.0	120.0
42	牛肉卤面	100	82.3	77.0	4.2	2.1	10.0	0.2	18.0	40.0	454.0	11.0	122.0
43	炖牛肉	100	86.9	51.0	5.1	1.2	5.5	0.3	9.0	44.0	345.0	11.0	142.0
44	牛肉蔬菜	100	83.2	85.0	6.3	4.6	5.3	0.3	12.0	52.0	33.0	8.0	149.0
45	鸡肉面	100	88.7	51.0	1.9	1.4	7.5	0.6	17.0	24.0	17.0	9.0	35.0
46	奶油鸡汤	100	87.1	58.0	2.5	1.6	8.4	0.3	35.0	29.0	19.0	6.0	78.0
47	鸡汤	100	89.1	50.0	1.6	1.7	7.2	—	37.0	—	16.0	—	—
48	鸡肉配蔬菜	100	82.7	92.0	7.0	5.5	4.2	0.2	43.0	54.0	26.0	7.0	62.0
49	农家干酪加菠萝	100	72.0	116.0	6.3	2.2	18.9	0.9	65.0	73.0	149.0	7.0	95.0
50	火腿配蔬菜	100	83.6	77.0	6.4	3.3	6.1	0.2	10.0	56.0	22.0	9.0	162.0
51	羊羔肉面条	100	86.5	65.0	2.3	2.2	8.7	—	18.0	—	18.0	—	77.0
52	咸肉通心粉	100	85.1	75.0	2.5	3.3	8.6	—	71.0	—	78.0	—	84.0
53	干酪通心粉	100	86.5	61.0	2.6	2.0	8.2	0.1	51.0	59.0	76.0	7.0	44.0
54	火腿通心粉	100	86.5	60.0	3.2	1.4	8.5	—	75.0	—	47.0	—	106.0
55	番茄牛肉通心粉	100	86.7	59.0	2.5	1.1	9.4	0.3	14.0	44.0	17.0	7.0	72.0
56	加酱油和酵母制作的番茄牛肉通心粉	100	87.3	55.0	2.2	1.1	8.8	0.4	16.0	42.0	17.0	9.0	96.0
57	什锦蔬菜	100	90.6	33.0	1.0	0	7.9	—	17.0	—	9.0	—	112.0
58	番茄肉面	100	85.5	63.0	2.5	1.3	10.1	0.4	18.0	37.0	20.0	—	108.0
59	老豌豆和火腿	100	83.5	71.0	3.3	1.3	11.3	0.3	23.0	49.0	14.0	—	136.0
60	番茄汤	100	83.4	54.0	1.9	0.1	13.5	0.2	24.0	52.0	294.0	—	300.0
61	火鸡大米粥	100	89.3	49.0	1.8	1.4	7.2	0.2	23.0	17.0	15.0	—	34.0

序号	矿物质（微量）			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素A IU	维生素D IU	维生素E mg	维生素C mg	维生素B_1 mg	维生素B_2 mg	烟酸 mg	泛酸 mg	维生素B_6 mg	叶酸 μg	生物素 μg	维生素B_{12} μg
31	0.21	0.05	0.03	239.0	—	—	3.00	0.02	0.01	0.14	—	0.03	3.50	—	—
32	0.10	0.17	—	115.0	—	—	9.10	0.04	0.06	0.12	—	0.03	7.80	—	—
33	0.10	0.03	—	142.0	—	—	20.50	0.01	0.02	0.26	—	0.01	1.10	—	—
34	0.30	—	—	196.0	—	—	26.00	0.01	0.03	0.27	—	—	1.90	—	—
35	0.18	—	0.02	57.0	—	—	14.30	0.02	0.02	0.05	—	—	2.60	—	—
36	0.19	0.19	—	37.0	—	—	26.70	0.04	0.05	0.12	—	0.04	5.60	—	0.6
37	0.26	—	—	20.0	—	—	18.80	0.01	0.03	0.08	—	—	—	—	—
38	0.26	0.28	0.05	36.0	—	—	0.60	0.01	0.08	0.04	0.26	0.02	6.20	—	—
39	0.41	0.38	0.03	823.0	—	—	1.20	0.04	0.04	0.72	0.21	0.06	5.10	—	0.09
10	0.43	0.40	0.03	656.0	—	—	1.40	0.03	0.07	0.58	0.23	0.03	5.50	—	0.10
11	0.69	0.92	0.05	502.0	—	—	3.90	0.02	0.07	1.34	—	0.14	—	—	—
12	0.87	—	—	1163.0	—	—	1.90	0.07	0.89	1.35	—	0.07	—	—	—
13	0.72	0.87	—	1649.0	—	—	3.00	0.01	0.07	1.31	—	0.07	—	—	—
14	0.79	1.40	0.09	792.0	—	—	1.90	0.04	0.08	1.42	0.27	0.09	6.50	—	0.58
15	0.39	0.29	0.04	895.0	—	—	1.20	0.03	0.03	0.52	—	0.03	5.30	—	—
16	0.30	0.26	—	726.0	—	—	1.30	0.01	0.04	0.38	—	0.04	—	—	0.06
17	0.27	—	—	1384.0	—	—	1.00	0.02	0.03	0.29	—	—	5.20	—	—
18	0.74	1.00	—	837.0	—	—	1.10	0.03	0.07	0.99	0.34	0.04	1.10	—	0.16
19	0.10	0.29	—	77.0	—	—	1.40	0.04	0.14	0.11	—	0.05	—	—	0.23
50	0.59	1.08	—	260.0	—	—	1.90	0.11	0.09	0.16	0.40	0.10	6.50	—	0.28
51	0.36	—	—	783.0	—	—	1.90	0.04	0.07	0.67	—	—	—	—	—
52	0.38	—	—	1160.0	—	—	2.10	0.05	0.08	0.63	—	—	—	—	—
53	0.30	0.32	0.02	13.0	—	—	1.30	0.06	0.06	0.55	—	0.02	1.50	—	0.03
54	0.38	—	—	526.0	—	—	2.20	0.06	0.10	0.81	—	—	—	—	—
55	0.36	0.36	0.04	691.0	—	—	1.50	0.05	0.06	0.75	—	0.05	—	—	0.24
56	0.49	0.31	0.04	531.0	—	—	1.50	0.07	0.06	0.82	—	0.04	20.10	—	0.23
57	0.31	—	—	2444.0	—	—	3.30	0.01	0.02	0.41	—	—	6.70	—	—
58	0.55	0.42	—	693.0	—	—	2.20	0.07	0.07	1.10	0.18	0.06	—	—	—
59	0.50	—	—	603.0	—	—	1.90	0.05	0.05	0.48	—	0.04	—	—	0.05
60	0.40	—	—	1000.0	—	—	3.00	0.05	0.12	0.70	—	—	—	—	—
61	0.29	—	—	1059.0	—	—	1.20	0.01	0.03	0.28	—	0.03	3.10	—	—

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质（常量） 钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
62	火鸡配蔬菜	100	82.5	90.0	5.9	5.0	5.9	0.2	71.0	63.0	43.0	8.0	107.0
63	小牛肉配蔬菜	100	84.3	73.0	6.1	3.1	5.8	0.2	11.0	54.0	25.0	9.0	157.0
64	蔬菜腌熏肉	100	86.2	71.0	1.8	3.9	7.6	0.2	11.0	38.0	45.0	—	86.0
65	蔬菜牛肉	100	87.9	53.0	2.4	1.7	7.4	0.2	10.0	43.0	24.0	6.0	105.0
66	蔬菜鸡	100	88.2	50.0	1.9	1.1	8.5	0.2	14.0	26.0	9.0	—	26.0
67	蔬菜、肉汤团和牛肉	100	88.6	48.0	2.1	0.8	8.0	—	14.0	—	52.0	7.0	—
68	蔬菜火腿	100	88.4	52.0	2.4	1.7	7.0	0.2	8.0	26.0	18.0	7.0	92.0
69	蔬菜羔羊肉	100	88.6	51.0	2.1	1.7	7.1	0.2	13.0	49.0	13.0	7.0	95.0
70	蔬菜和肝	100	88.9	44.0	1.8	0.6	8.2	0.3	10.0	38.0	13.0	—	89.0
71	蔬菜、肝、腌熏肉和麦片粥	100	87.2	57.0	2.4	1.9	7.5	0.3	11.0	42.0	284.0	—	131.0
72	蔬菜、面条和鸡	100	86.2	64.0	1.7	2.2	9.1	0.2	26.0	33.0	26.0	—	59.0
73	蔬菜、面条和火鸡	100	88.7	52.0	1.8	1.5	7.6	0.2	32.0	29.0	17.0	9.0	73.0
74	蔬菜和火鸡	100	89.0	47.0	1.7	1.2	7.7	0.2	13.0	19.0	17.0	—	25.0
	果品												
75	苹果酱加维生素C	100	89.5	37.0	0	0	10.3	0.6	5.0	6.0	2.0	3.0	77.0
76	苹果酱和杏，加维生素C	100	86.9	47.0	0.2	0.2	12.4	0.7	6.0	10.0	3.0	4.0	109.0
77	苹果酱和黑紫浆果，加维生素C	100	82.8	62.0	0.2	0.2	16.6	0.2	5.0	7.0	13.0	—	65.0
78	苹果酱和樱桃，加维生素C	100	86.3	48.0	0.3	0	13.2	—	9.0	—	3.0	—	97.0
79	苹果酱和菠萝，加维生素C	100	89.1	39.0	0.1	0.1	10.5	—	4.0	6.0	2.0	4.0	76.0
80	苹果酱和山莓，加维生素C和糖	100	84.0	58.0	0.2	0.2	15.5	—	5.0	8.0	2.0	—	72.0
81	杏，加木薯淀粉和维生素C	100	82.1	63.0	0.3	0	17.3	0.5	8.0	10.0	6.0	4.0	125.0
82	香蕉菠萝加木薯淀粉	100	81.7	65.0	0.2	0	17.8	—	7.0	5.0	6.0	6.0	68.0
83	香蕉加木薯淀粉和维生素C	100	81.5	67.0	0.4	0.2	17.8	0.2	8.0	9.0	9.0	12.0	108.0
84	番石榴和番木瓜加木薯淀粉和维生素C	100	82.5	63.0	0.2	0.1	17.0	0.5	7.0	6.0	4.0	5.0	74.0
85	番石榴加木薯淀粉和维生素C	100	81.2	67.0	0.3	0	18.3	1.0	7.0	5.0	2.0	2.0	73.0
86	杧果加木薯淀粉和维生素C	100	77.7	80.0	0.3	0.2	21.6	0.2	4.0	6.0	4.0	4.0	59.0
87	番木瓜和苹果酱加木薯淀粉和维生素C	100	80.6	70.0	0.2	0.1	18.9	0.4	7.0	5.0	5.0	5.0	79.0
88	桃加维生素C和糖	100	80.1	71.0	0.5	0.2	18.9	0.7	5.0	11.0	5.0	5.0	155.0
89	梨加维生素C	100	87.8	43.0	0.3	0.1	11.6	—	8.0	12.0	2.0	9.0	115.0
90	梨和菠萝，加维生素C	100	88.5	44.0	0.3	0.2	11.4	0.3	10.0	10.0	1.0	7.0	118.0
91	李子，加木薯淀粉	100	79.2	74.0	0.1	0	20.4	—	6.0	6.0	8.0	4.0	83.0
92	李脯，加木薯淀粉	100	80.1	70.0	0.6	0.1	18.7	0.3	15.0	15.0	2.0	10.0	162.0

序号	矿物质（微量）			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素A IU	维生素D IU	维生素E mg	维生素C mg	维生素B_1 mg	维生素B_2 mg	烟酸 mg	泛酸 mg	维生素B_6 mg	叶酸 μg	生物素 μg	维生素B_{12} μg
62	0.78	0.91	0.04	633.0	—	—	1.30	0.01	0.07	0.81	—	0.04	9.90	—	0.45
63	0.89	1.10	0.10	425.0	—	—	1.70	0.02	0.08	1.54	0.25	0.07	—	—	0.46
64	0.41	—	—	1576.0	—	—	1.10	0.05	0.03	0.55	—	0.06	9.00	—	—
65	0.47	0.41	0.04	1414.0	—	—	1.50	0.03	0.03	0.66	0.13	0.06	4.90	—	0.26
66	0.30	—	—	1195.0	—	—	1.40	0.01	0.02	0.33	0.24	0.04	3.80	—	—
67	0.47	0.33	—	660.0	—	—	0.80	0.04	0.04	0.49	—	—	7.40	—	—
68	0.22	0.22	0.03	615.0	—	—	1.30	0.04	0.02	0.35	—	0.03	5.30	—	—
69	0.34	0.22	0.03	1483.0	—	—	1.70	0.02	0.03	0.55	0.16	0.04	3.60	—	0.16
70	1.81	—	—	3929.0	—	—	1.80	0.02	0.23	1.16	—	0.10	32.00	—	—
71	2.60	—	—	4600.0	—	—	2.00	0.03	0.33	1.30	—	0.10	—	—	0.89
72	0.49	0.32	0.06	1051.0	—	—	0.80	0.04	0.04	0.68	0.20	0.02	3.40	—	0.09
73	0.26	0.30	—	994.0	—	—	0.80	0.02	0.04	0.30	—	0.02	2.80	—	0.12
74	0.32	0.25	0.03	896.0	—	—	1.10	—	—	—	0.21	0.03	2.90	—	—
75	0.22	0.04	0.04	9.0	—	—	37.80	0.01	0.03	0.06	0.10	0.03	1.70	—	—
76	0.26	0.03	—	339.0	—	—	17.90	0.01	0.03	0.15	—	0.03	1.40	—	—
77	0.40	—	—	42.0	—	—	13.90	0.02	0.04	0.10	—	0.04	3.50	—	—
78	0.41	—	—	41.0	—	—	23.20	0.02	0.05	0.10	—	—	0.40	—	—
79	0.10	0.03	—	21.0	—	—	26.80	0.02	0.03	0.08	—	0.04	2.00	—	—
80	0.22	—	—	30.0	—	—	28.90	0.01	0.03	0.10	0.09	0.03	3.30	—	—
81	0.27	0.04	—	723.0	—	—	17.90	0.01	0.01	0.28	0.14	0.03	1.60	—	—
82	0.23	0.04	0.04	41.0	—	—	19.20	0.02	0.02	0.17	—	0.08	5.40	—	—
83	0.30	0.07	0.05	44.0	—	—	25.70	0.02	0.02	0.22	0.17	0.14	6.40	—	—
84	0.20	0.06	—	184.0	—	—	80.90	0.01	0.02	0.26	—	0.01	—	—	—
85	0.20	0.08	—	299.0	—	—	75.40	0.01	0.07	0.39	—	0.04	—	—	—
86	0.10	0.06	—	665.0	—	—	124.40	0.02	0.03	0.25	—	0.12	—	—	—
87	—	0.03	—	76.0	—	—	113.10	0.01	0.03	0.11	—	0.02	5.40	—	—
88	0.27	0.06	0.05	178.0	—	—	18.90	0.01	0.03	0.65	0.13	0.02	3.90	—	—
89	0.25	0.08	0.08	34.0	—	—	22.00	0.01	0.03	0.19	0.10	0.01	3.80	—	—
90	0.21	0.13	0.11	32.0	—	—	16.80	0.02	0.02	0.18	—	0.01	2.90	—	—
91	0.22	0.08	0.04	94.0	—	—	0.80	0.01	0.03	0.21	0.11	0.03	0.90	—	—
92	0.33	0.10	—	407.0	—	—	0.80	0.02	0.08	0.53	0.14	0.09	0.20	—	—

序号	食物项目名称	重量 g	水分 %	热量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	粗纤维 g	矿物质（常量） 钙 mg	磷 mg	钠 mg	镁 mg	钾 mg
	果　汁												
93	苹果汁，加维生素C	100	88.0	47.0	0	0.1	11.7	—	4.0	5.0	3.0	3.0	91.0
94	苹果樱桃汁，加维生素C	100	89.5	41.0	0.1	0.2	9.9	—	5.0	6.0	3.0	3.0	98.0
95	苹果葡萄汁加维生素C	100	88.1	46.0	0.1	0.2	11.4	—	6.0	5.0	3.0	3.0	90.0
96	苹果桃汁加维生素C	100	89.0	42.0	0.2	0.1	10.5	—	3.0	4.0	—	3.0	97.0
97	苹果李汁加维生素C	100	87.3	49.0	0.1	0	12.3	—	5.0	3.0	—	3.0	101.0
98	苹果洋李汁加维生素C	100	81.3	73.0	0.2	0.1	18.0	—	9.0	15.0	5.0	—	148.0
99	什锦水果汁加维生素C	100	87.9	47.0	0.1	0.1	11.6	—	8.0	5.0	4.0	5.0	101.0
100	橙汁加维生素C	100	88.5	44.0	0.6	0.3	10.2	—	12.0	11.0	1.0	9.0	184.0
101	苹果橙汁加维生素C	100	88.9	43.0	0.4	0.2	10.1	—	10.0	7.0	3.0	5.0	138.0
102	苹果、香蕉橙汁加维生素C	100	87.6	47.0	0.4	0.1	11.5	—	5.0	8.0	4.0	6.0	134.0
103	杏橙汁加维生素C	100	87.8	46.0	0.8	0.1	10.9	—	6.0	12.0	6.0	7.0	199.0
101	香蕉橙汁加维生素C	100	86.9	50.0	0.7	0.1	11.9	—	17.0	—	3.0	—	200.0
105	菠萝橙汁加维生素C	100	87.3	48.0	0.5	0.1	11.7	—	8.0	9.0	2.0	9.0	141.0
106	洋李橙汁加维生素C	100	81.9	70.0	0.6	0.3	16.8	—	12.0	10.0	2.0	8.0	181.0
	肉类和蛋类												
107	牛肉	100	79.9	106.0	14.5	4.9	0	0	8.0	72.0	66.0	9.0	190.0
108	牛肉，加牛心	100	82.5	94.0	12.7	4.4	0	0.1	4.0	94.0	63.0	12.0	200.0
109	鸡	100	76.0	149.0	14.7	9.6	0	—	55.0	90.0	51.0	11.0	122.0
110	冻鸡条	100	68.3	188.0	14.6	14.4	1.4	0.2	73.0	121.0	479.0	—	106.0
111	蛋黄	100	70.6	203.0	10.0	17.3	1.0	0	76.0	287.0	39.0	7.0	77.0
112	蛋黄加火腿或腊肉	100	70.3	208.0	10.0	18.1	0.3	0	71.0	185.0	313.0	—	82.0
113	正常稀释的配制肉基料	100	—	66.0	2.7	3.1	4.0	—	103.0	69.0	28.0	—	47.0
114	火腿	100	78.5	125.0	15.1	6.7	0	—	5.0	89.0	67.0	11.0	210.0
115	羊羔肉	100	79.6	112.0	15.2	5.2	0	0	7.0	91.0	73.0	10.0	211.0
116	肝	100	79.3	101.0	14.3	3.8	1.4	0	4.0	203.0	74.0	13.0	227.0
117	肝和腊肉	100	77.0	123.0	13.7	6.6	1.3	0	6.0	157.0	302.0	—	192.0
118	冻肉条	100	69.5	184.0	13.4	14.6	1.1	0.2	34.0	103.0	547.0	—	114.0
119	猪肉	100	74.3	134.0	18.6	6.0	0	0	8.0	144.0	237.0	—	210.0
120	低钠猪肉	100	78.4	124.0	14.0	7.1	0	0	5.0	94.0	42.0	10.0	223.0
121	火鸡	100	77.5	129.0	15.4	7.1	0	0	28.0	95.0	72.0	12.0	180.0
122	冻火鸡条	100	69.8	182.0	13.7	14.2	1.4	0.5	72.0	103.0	483.0	—	91.0
123	小牛肉	100	79.8	110.0	15.3	5.0	0	0.2	6.0	98.0	69.0	11.0	236.0

序号	矿物质（微量）			脂溶性维生素			水溶性维生素								
	铁 mg	锌 mg	铜 mg	维生素A IU	维生素D IU	维生素E mg	维生素C mg	维生素B_1 mg	维生素B_2 mg	烟酸 mg	泛酸 mg	维生素B_6 mg	叶酸 μg	生物素 μg	维生素B_{12} μg
93	0.57	0.03	—	18.0	—	—	57.90	0.01	0.02	0.08	—	0.03	0.10	—	—
94	0.66	0.03	—	5.0	—	—	58.30	0.01	0.02	0.09	—	0.03	0.30	—	—
95	0.39	0.04	—	6.0	—	—	53.60	0.01	0.02	0.11	—	0.03	0.30	—	—
96	0.56	0.03	—	63.0	—	—	58.50	0.01	0.01	0.21	—	0.02	1.30	—	—
97	0.62	0.03	—	43.0	—	—	58.20	0.02	0.02	0.20	—	0.03	0.20	—	—
98	0.95	—	—	—	—	—	67.50	0.01	痕量	0.30	—	0.04	0.10	—	—
99	0.34	0.03	—	42.0	—	—	63.60	0.02	0.01	0.12	—	0.04	6.70	—	—
100	0.17	0.06	—	55.0	—	—	62.50	0.05	0.03	0.24	—	0.05	26.40	—	—
101	0.20	0.03	—	73.0	—	—	76.90	0.04	0.03	0.19	—	0.04	12.20	—	—
102	0.35	0.03	—	27.0	—	—	32.10	0.04	0.03	0.26	—	0.06	9.70	—	—
103	0.38	0.04	—	216.0	—	—	85.90	0.06	0.03	0.27	—	0.06	19.90	—	—
104	0.11	—	—	46.0	—	—	34.00	0.05	0.04	0.18	—	—	24.40	—	—
105	0.42	0.04	—	31.0	—	—	53.40	0.05	0.02	0.19	—	0.06	18.60	—	—
106	0.87	0.04	—	131.0	—	—	63.80	0.04	0.12	0.40	—	0.06	13.10	—	—
107	1.65	2.00	0.09	103.0	—	—	1.90	0.01	0.16	3.28	0.35	0.12	5.70	—	1.47
108	1.99	1.84	0.13	126.0	—	—	2.10	0.02	0.36	3.89	—	0.12	5.00	—	6.82
109	0.99	1.01	0.05	186.0	—	—	1.50	0.01	0.16	3.42	0.73	0.19	11.10	—	—
110	1.56	—	—	3178.0	—	—	1.70	0.02	0.20	2.01	—	0.10	—	—	—
111	2.76	1.92	0.07	1251.0	—	—	1.40	0.07	0.27	0.03	2.14	0.16	92.10	—	1.54
112	2.80	—	—	1900.0	—	—	—	0.10	0.23	0.50	—	0.53	—	—	1.26
113	1.00	—	—	159.0	42.00	1.04	4.20	0.04	0.14	1.06	—	0.05	—	—	—
114	1.01	1.70	—	32.0	—	—	2.10	0.14	0.19	2.84	0.53	0.20	2.10	—	—
115	1.66	2.60	0.06	27.0	—	—	1.70	0.02	0.19	3.19	0.42	0.18	2.00	—	2.27
116	5.29	2.98	1.99	38135.0	—	—	19.30	0.05	1.81	8.33	—	0.34	337.40	—	2.16
117	4.20	—	—	22000.0	—	—	7.00	0.05	1.99	7.80	—	—	—	—	—
118	1.38	—	—	69.0	—	—	2.40	0.06	0.17	1.48	—	0.08	—	—	—
119	1.20	—	—	—	—	—	1.60	0.23	0.23	2.80	—	0.49	—	—	1.06
120	1.00	2.27	0.07	38.0	—	—	1.80	0.15	0.20	2.27	—	0.21	1.90	—	0.99
121	1.35	1.80	—	568.0	—	—	2.40	0.02	0.25	3.48	0.61	0.17	12.10	—	1.07
122	1.24	—	—	228.0	—	—	1.50	0.01	0.16	1.75	—	0.08	—	—	—
123	1.25	2.52	0.08	50.0	—	—	2.10	0.02	0.18	3.81	0.45	0.12	6.70	—	1.30

需要全本请访问 www.ertongbook.com