{'1','白萝卜','1','植物蛋白、维生素C和叶酸等'}  
  
{'2','胡萝卜','1','植物蛋白、维生素C和叶酸等'}  
  
{'3','葱','1','蛋白质、碳水化合物等多种维生素及矿物质等'}  
  
{'4','大葱','1','蛋白质、碳水化合物等多种维生素及矿物质等'}  
  
{'5','小葱','1','蛋白质、碳水化合物等多种维生素及矿物质等'}  
  
{'6','蒜','1','蛋白质、脂肪、硫胺素、尼克酸、维生素E等'}  
  
{'7','洋葱','1','胡萝卜素、硫胺素、核黄素、维生素C等'}  
  
{'8','莴笋','1','胡萝卜素、维生素B、钙、铁等'}  
  
{'9','山药','1','薯蓣皂苷、维生素B、维生素C、维生素E等'}  
  
{'10','马铃薯','1','钙、磷、铁、钾、碘、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C等'}  
  
{'11','红薯','1','胡萝卜素、钾、去氧表雄酮等'}  
  
{'12','菜椒','2','胡萝卜素、钙、铁等'}  
  
{'13','青椒','2','胡萝卜素、钙、铁等'}  
  
{'14','尖椒','2','胡萝卜素、钙、铁等'}  
  
{'15','甜椒','2','胡萝卜素、钙、铁等'}  
  
{'16','朝天椒','2','胡萝卜素、钙、铁等'}  
  
{'17','线椒','2','胡萝卜素、钙、铁等'}  
  
{'18','南瓜','2','类胡萝卜素、各类氨基酸、维生素C等'}  
  
{'19','丝瓜','2','钙、磷、铁及维生素B1、维生素C、皂甙、木糖胶、瓜氨酸等'}  
  
{'20','扁豆','2','胡萝卜素、维生素C、钾、磷、铁、锌等'}  
  
{'21','西瓜','3','苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素、维生素C等'}  
  
{'22','甜瓜','3','胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、钙、磷、铁等'}  
  
{'23','白瓜','3','核黄素、维生素A、维生素C、胆固醇、视黄醇当量、胡萝卜素等'}  
  
{'24','黄瓜','3','维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等'}  
  
{'25','苦瓜','3','钾、钠、磷、胡萝卜素、尼克酸、硫胺素、抗坏血酸等'}  
  
{'26','大白菜','4','多种维生素及钙、磷、铁等'}  
  
{'27','小白菜','4','多种维生素及钙、磷、铁等'}  
  
{'28','生菜','4','多种维生素及钙、磷、铁等'}  
  
{'29','菠菜','4','类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质（钙质、铁质等）、辅酶Q10等'}  
  
{'30','韭菜','4','维生素C、维生素B1、维生素B2、尼克酸、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质'}  
  
{'31','芹菜','4','维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C和维生素P，钙，铁，磷等矿物质'}  
  
{'32','空心菜','4','维生素A原、B族维生素、维生素C及烟酸和蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等'}  
  
{'33','木耳','5','钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、磷脂、固醇等'}  
  
{'34','银耳','5','蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、无机盐、少量维生素B类等'}  
  
{'35','平菇','5','各种氨基酸、矿物质、B族维生素等'}  
  
{'36','草菇','5','各种氨基酸、维生素C、灰分等'}  
  
{'37','金针菇','5','赖氨酸和精氨酸等多种氨基酸、锌、朴菇素等'}  
  
{'38','香菇','5','各类氨基酸、维生素、矿物质'}