

附表 1-1 常见食物的标准份量（以可食部计）

食物类别	食物重量/ (g·份 <sup>-1</sup> )	能量/kcal	备注
谷类	50~60	160~180	面粉 50g=70~80g 馒头 大米 50g=100~120g 米饭
薯类	80~100	80~90	红薯 80g= 马铃薯 100g ( 能量相当于 0.5 份谷类 )
蔬菜类	100	15~35	高淀粉类蔬菜，如甜菜、鲜豆类，应注意能量的不同，每份的用量应减少
水果类	100	40~55	100g 梨和苹果，相当于高糖水果如枣 25g/ 柿子 65g
畜禽肉类	瘦肉（脂肪含量<10%）	40~50	40~55
	肥瘦肉（脂肪含量10%~35%）	20~25	65~80
水产品类	鱼类	40~50	50~60
	虾贝类		35~50
蛋类（含蛋白质 7g）	40~50	65~80	一般鸡蛋 50g/ 个，鹌鹑蛋 10g/ 个，鸭蛋 80g/ 个左右
大豆类（含蛋白质 7g）	20~25	65~80	黄豆 20g= 北豆腐 60g= 南豆腐 110g= 内酯豆腐 120g= 豆干 45g= 豆浆 360~380ml
坚果类（含脂肪 5g）	10	40~55	淀粉类坚果相对能量低，如葵花籽仁 10g= 板栗 25g= 莲子 20g ( 能量相当于 0.5 份油脂类 )
乳制品	全脂（含蛋白质 2.5%~3%）	200~250ml	110
	脱脂（含蛋白质 2.5%~3%）	200~250ml	55
水	200~250ml	0	

注：1. 谷类按能量一致原则或 40g 碳水化合物进行代换。薯类按 20g 碳水化合物等量原则进行代换，能量相当于 0.5 份谷类。  
2. 蛋类和大豆按 7g 蛋白质，乳类按 5~6g 蛋白质等量原则进行代换。脂肪含量不同时，能量有所不同。  
3. 畜禽肉类、鱼虾类以能量为基础进行代换，参考脂肪含量区别。  
4. 坚果类按 5g 脂肪等量原则进行代换，每份蛋白质大约 2g。