



图 1-30 我国成年居民畜禽鱼蛋类食物摄入量变化趋势

表 1-31 常见动物性食物蛋白质含量比较（每 100g 可食部）

单位：g

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肉（代表值）	15.1	鸡（代表值）	20.3	鲤鱼	17.6
猪肉（肥）	2.4	鸭（代表值）	15.5	青鱼	20.1
猪肉（瘦）	20.3	鹅	17.9	带鱼	17.7
牛肉（代表值）	20.0	鸡肝	16.6	海鳗	18.8
羊肉（代表值）	18.5	鸭肝	14.5	对虾	18.6
猪肝	19.2	鹅肝	15.2	海蟹	13.8
牛肝	19.8	鸡蛋（代表值）	13.1	赤贝	13.9
		鸭蛋	12.6	墨鱼（乌贼）	15.2
		鸡蛋黄	15.2		
		咸鸭蛋	12.7		

资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第二册）》，2019 年。