

3. 高盐（钠含量）食品表

常见高盐（钠含量）食品见表 1-46。

表 1-46 常见高盐（钠含量）食品表（每 100g）

食物名称	钠 /mg	相当于盐含量 /g
零食类		
海苔	1 599.1	4.06
奶油五香豆	1 577.0	4.01
方便面	1 144.0	2.91
怪味胡豆	1 102.1	2.80
玉米片	725.0	1.84
甘草杏	2 574.2	6.54
地瓜干	1 287.4	3.27
九制梅肉	958.0	2.43
雪梅	895.6	2.27
肉类鱼类		
盐水鸭（熟）	1 557.5	3.96
酱鸭	981.3	2.49
低脂奶酪	1 684.8	4.28
咸鸭蛋	2 706.1	6.87
虾米（海米，虾仁）	4 891.9	12.43
草鱼（熏）	1 291.8	3.28
蟹足棒	1 242.0	3.15
鱼丸	854.2	2.17
咸菜类		
榨菜	4 252.6	10.80
萝卜干	4 203.0	10.68
大头菜	6 060.0	15.39
腐乳（红）[酱豆腐]	3 091.0	7.85