



长沙晟康血液透析中心

常见食物含磷量查询卡



常见食物含磷量查询卡(0-1克蛋白质)



类别	食物	克重/g	磷含量/mg	类别	食物	克重/g	磷含量/mg
油脂	花生油 	10	1.5	水果	中华猕猴桃 	150	32.4
蔬菜	胡萝卜(黄) 	100	15.5	水果	橙 	200	32.6
蔬菜	冬瓜 	200	19.2	水果	草莓 	125	32.7
谷薯	淀粉(马铃薯) 	50	20	蔬菜	柿子椒 	200	32.8
蔬菜	百合 	40	20	蔬菜	佛手瓜 	200	36
水果	葡萄(均值) 	200	22.4	水果	葡萄干 	40	36
水果	苹果(均值) 	250	22.8	谷薯	马铃薯(土豆) 	100	37.6
水果	梨(均值) 	200	23	蔬菜	南瓜(倭瓜) 	200	40.8

水果	火龙果 	100	24.2	蔬菜	茄子(均值) 	200	42.8
水果	香蕉(甘蕉) 	150	24.8	蔬菜	黄瓜 	200	44.2
水果	木瓜 	250	25.8	蔬菜	西红柿(番茄) 	200	44.6
水果	桃(均值) 	150	25.8	蔬菜	丝瓜 	200	48.1
水果	西瓜 	350	26.8	蔬菜	白萝卜 	200	49.4
蔬菜	山药 	100	28.2	蔬菜	茭白 	200	53.3
蔬菜	海带(浸) 	100	29	蔬菜	苦瓜(凉瓜) 	200	56.7
蔬菜	藕(莲藕) 	60	30.6	蔬菜	芹菜(茎) 	250	63.7
谷薯	甘薯(白心) 	80	31.6				

表格中绿色部分是食物标准摄入量克重下含磷量较低的食物，黄色部分是含磷量中等的食物，红色部分是含磷量较高的食物。
本数据来源于《中国食物成份表》(2002、2004、2009版)

常见食物含磷量查询卡(4克蛋白质)

类别	食物	克重/g	磷含量/mg	类别	食物	克重/g	磷含量/mg
蔬菜	荷兰豆 	200	33.4	油脂	腰果 	20	79
油脂	杏仁(炒) 	20	36.8	谷薯	馒头(均值) 	75	80.3
谷薯	面条(富强粉,切面) 	40	36.8	谷薯	米饭(蒸)(均值) 	130	80.6
油脂	花生(炒) 	20	46.3	蔬菜	大白菜(均值) 	300	80.9
豆	豌豆 	20	51.8	豆	绿豆 	25	84.3
谷薯	玉米(鲜) 	100	53.8	蔬菜	小白菜 	300	87.5
蔬菜	蒜苗 	150	54.1	蔬菜	芋头(芋艿) 	200	92.4
蔬菜	空心菜 	200	57.8	豆	蚕豆 	25	104.5
蔬菜	菠菜 	150	62.7				
蔬菜	甘蓝(卷心菜) 	300	67.1	蔬菜	香菇 	200	106
蔬菜	油菜 	200	67.9	蔬菜	芦笋 	300	113.4
油脂	栗子(熟) 	100	71	谷薯	小米 	50	114.5
蔬菜	黄豆芽 	100	74	油脂	葵花籽(炒) 	40	117.3
蔬菜	生菜(叶用莴苣) 	300	76.1	蔬菜	莴笋 	400	119
豆	赤小豆(红小豆) 	25	76.3	谷薯	荞麦 	45	133.7
蔬菜	菜花(花椰菜) 	200	77.1	蔬菜	蘑菇(鲜蘑) 	150	139.6
蔬菜	盖菜 	250	77.6	谷薯	黑米 	40	142.4

表格中绿色部分是食物标准摄入克重下含磷量较低的食物，黄色部分是含磷量中等的食物，红色部分是含磷量较高的食物。
本数据来源于《中国食物成份表》(2002、2004、2009版)

常见食物含磷量查询卡(7克蛋白质)



类别	食物	克重 /g	磷含量 /mg	类别	食物	克重 /g	磷含量 /mg		
肉蛋奶	鸡蛋白		60	10.8	肉蛋奶	海虾		75	75
肉蛋奶	海参		50	14	肉蛋奶	猪肉(瘦)		40	75.6
肉蛋奶	牛肉干		20	36.6	肉蛋奶	蟹(河蟹)		100	76.4
肉蛋奶	火腿		50	45	肉蛋奶	鲫鱼		75	78.2
肉蛋奶	鸡(均值)		50	51.5	肉蛋奶	鳊鱼		75	78.3
肉蛋奶	鲛鱼		50	52	肉蛋奶	草鱼		75	88.3
肉蛋奶	鸡翅		50	55.6	豆	黄豆(大豆)		20	93
肉蛋奶	鲢鱼(白鲢)		50	58	豆	豆腐(北)		60	94.8
肉蛋奶	叉烧肉		30	65.4	豆	豆腐干(香干)		45	98.6
肉蛋奶	羊肉(肥瘦)(均值)		50	65.7	豆	毛豆(青豆)		100	99.6
肉蛋奶	鸡蛋(均值)		60	68.6	肉蛋奶	鸡蛋黄		45	108
肉蛋奶	鲈鱼		50	70.2	豆	豆浆		400	120
肉蛋奶	鸡腿		60	71.2	肉蛋奶	虾米(海米)		20	133.2
肉蛋奶	带鱼		50	72.6	肉蛋奶	牛乳(均值)		250	182.5
肉蛋奶	鸡胸脯肉		35	74.9	肉蛋奶	酸奶(均值)		300	255

表格中绿色部分是食物标准摄入克重下含磷量较低的食物，黄色部分是含磷量中等的食物，红色部分是含磷量较高的食物。
本数据来源于《中国食物成份表》(2002、2004、2009版)



常见食物含磷量查询卡(食品加工及饮料)

食物	克重 /g	磷含量 /mg	食物	克重 /g	磷含量 /mg
凉粉	200	2	红茶	5	19.5
粉丝	25	4	巧克力	20	22.8
藕粉	50	4.5	啤酒 (均值)	330	39.6
陈醋	5	6.2	马铃薯片 (油炸)	45	39.6
甜面酱	10	7.6			
老抽	5	8.8	可口可乐	330	42.9
绿茶	5	9.6	面包 (均值)	50	53.5
粉条	50	11.5	芝麻酱	10	62.6
咖喱粉	3	12	火腿肠	40	74.8
花生酱	20	18	鸡肉汉堡	100	92

表格中绿色部分是食物标准摄入克重下含磷量较低的食物，黄色部分是含磷量中等的食物，红色部分是含磷量较高的食物。
本数据来源于《中国食物成份表》(2002、2004、2009版)



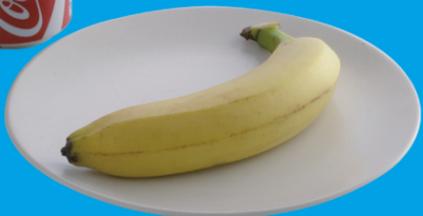
7寸盘



4寸碟



香蕉 150克



苹果 250克



小白菜 300克



馒头 75克



米饭 130克



海虾 75克



腰果 20克



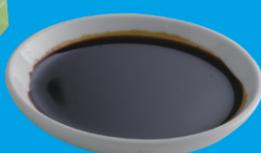
豆腐(北) 60克



猪肉 40克



老抽 5克



芝麻酱 10克

