

附录 1

常见食物嘌呤含量

一般将食物按嘌呤含量分为四类，供选择食物时参考，详见表 1-1。

第一类：含嘌呤高，每 100g 含 150 ~ 1000mg。

第二类：含嘌呤较高，每 100g 含 75 ~ 150mg。

第三类：含嘌呤较低，每 100g 含 30 ~ 75mg。

第四类：含嘌呤低，每 100g 含 < 30mg。

表 1-1 常见食物按嘌呤含量分类（单位：mg/100g）

嘌呤含量	分类 ^a	食物举例
150 ~ 1000	第一类（高嘌呤）	肝、肾；海苔、紫菜(干)；鲭鱼、贻贝、生蚝、海兔、鱿鱼等
75 ~ 150	第二类（较高嘌呤）	牛肉、猪肉、羊肉；兔、鸭、鹅；鲤鱼、比目鱼、草鱼等
30 ~ 75	第三类（较低嘌呤）	大米、燕麦、荞麦；豆角、菜花；香菇(鲜)、金针菇(鲜)、口蘑(鲜)等
< 30	第四类（低嘌呤）	马铃薯、甘薯；胡萝卜、油菜、生菜、竹笋；水果类；奶及奶制品等

a: 分类依据《中国营养科学全书》第 2 版

表 1-2 常见食物嘌呤含量表^b (单位: mg/100g)

谷类及制品					
面包(带皮)	51	油条	19	粽子	12
面包(去皮)	50	虎皮糕	13	煎饼(玉米味)	46
花卷	45	长白糕	13	玉米面发糕	19
全麦粉	42	黑米	63	玉米面	12
麻花	39	糯米	50	小饺子	10
富强粉	37	江米	48	大饺子	8
煎饼(大米味)	36	大米	44	大麦	47
馒头	27	糙米	35	小米	20
油饼	27	红米	33	黄米	16
烧饼	27	粳米	31	燕麦	59
面粉	26	油炸糕	21	荞麦	34
挂面	21	肉粽子	18	雪饼	28
高筋粉	21	薏米	15	高粱米	15
薯类、淀粉及制品					
甘薯(紫心, 杭州)	24	马铃薯	13	拉皮	3
甘薯(红心, 杭州)	19	木薯	10	粉条	2
地瓜	13	土豆淀粉	5	番薯粉干	2
干豆类及制品					
干豆腐(南豆腐)	94	豆制品	89	生豆浆(2.5%, 无糖)	8
黄豆	218	水豆腐(北豆腐)	68	绿豆	196
黑豆	170	生豆浆(20%, 无糖)	63	红小豆	156
豆粉	167	生豆浆(15%, 无糖)	46	白芸豆	125

纳豆	110	生豆浆(10%, 无糖)	29	花芸豆	118
豆腐渣	109	熟豆浆(甜)	29	蚕豆	307
内酯豆腐	100	生豆浆(5%, 无 糖)	18	微豆	175

蔬菜类及制品

胡萝卜	17	苦瓜	12	油菜	17
水萝卜	14	黄瓜	11	生菜	16
红萝卜	13	尖椒	6	茼蒿	15
白萝卜	11	青椒	6	黄花菜(鲜)	14
豌豆	86	冬瓜	1	大白菜	14
豇豆角	45	大葱	31	油麦菜	13
豆角	40	西兰花[绿菜 花]	58	竹笋	13
黄豆芽	29	菜花[花椰菜]	41	莴笋	12
四季豆	23	香椿	40	大头菜	10
绿豆芽	11	茴香	38	菠菜	8
南瓜	29	黄花菜(干)	32	芹菜(茎)	5
蛇瓜	23	茭白	23	莲藕	10
西葫芦	20	空心菜	22	香芋(生)	21
番茄[西红柿]	17	香菜	21	芋头(生)	15
倭瓜	15	芥蓝	19	山药(生)	15
丝瓜	14	酸白菜[酸菜]	17	香芋(熟)	12
茄子(紫皮, 长)	13	菜心	17		

菌藻类

鲍鱼菇(干)	424	木耳(干)	166	猴头菇(鲜, 熟)	50
榆黄蘑(干)	415	银耳(干)	124	茶树菇(鲜)	48
香菇(干, 金钱菇)	405	杏鲍蘑(鲜)	94	白灵菇(鲜)	39
香菇(干, 花菇)	357	平菇(鲜)	89	木耳(发后)	38
茶树菇(干)	293	滑子蘑(鲜, 熟)	84	香菇(鲜)	37

竹荪(干)	285	滑子蘑(鲜)	73	榛蘑(鲜)	23
元蘑(干)	267	鸡腿蘑(干)	68	鸡腿蘑(鲜)	21
姬松茸(干)	226	金针菇(鲜)	59	紫菜(干)	415
滑子蘑(干)	205	白玉茹(鲜)	56	海苔	249
白灵菇(干)	201	猴头菇(鲜)	53	裙带菜(干)[海芥菜]	136
榛蘑(干)	186	黄蘑(鲜)	52	海木耳(干)	90
猴头菇(干)	178	口蘑(鲜)	50	海带根	17

水果类及制品

香梨	5	姑娘	25	大芒果	12
苹果	1	提子	9	菠萝	11
桃	14	巨峰葡萄	8	龙眼(干)[桂圆]	7
大枣	13	马奶葡萄	7	香蕉	7
樱桃	11	蜜橘	9	木瓜	4
杨梅	10	砂糖橘	5	香瓜	7
李子	5	荔枝(干)	20	伊丽莎白瓜	7
杏	5	火龙果[仙蜜果、红龙果]	13	西瓜	6

坚果、种子类

野生榛子(熟)	76	香榧(熟,干,绍兴诸暨枫桥)	37	花生(熟)	85
松子(熟)	75	栗子(熟)	35	白芝麻(熟)	66
开心果(熟)	70	小野杏(熟)	34	南瓜子(熟)	61
腰果(熟)	80	杏仁(熟)	32	黑芝麻(熟)	43
大杏仁(熟)	45	碧根果(熟)	32	葵花子(熟)	27
开口大榛子(熟)	42	夏威夷果(熟)	26		
核桃(熟)	40	鲍鱼果(熟)	16		

畜禽肉类及制品

猪肥肠(熟)	296	牛肝	251	鸡胗	218
--------	-----	----	-----	----	-----

猪肝	275	牛肉	105	鸡肉(鸡胸)	208
猪肺	272	牛肉火腿肠	85	烧鸡(熟)	188
猪肚(熟)	252	牛肉松	71	乌鸡肉(生)	173
猪肾	239	牛肉汤	70	鸡心	168
猪胰	234	牛骨头汤(火 锅后)	53	乌鸡肉(熟)	159
猪舌(熟)	186	牛蹄肉筋	40	鸭肝(熟)(北 京)	398
猪心	170	牛骨头汤(火 锅前)	4	鸭肠(熟)	346
猪肉	138	羊肝(生)	228	鸭胗(熟)	316
猪手(熟)	134	羊肝(熟)	227	鸭脑(熟)	227
叉烧肉(熟)	124	羊肉串(熟)	223	烧鸭(熟)	88
猪耳朵(熟)	114	羊肉(生)	109	鹅肝	377
火腿罐头	103	驴肉(熟)	117	鹅心(熟)	259
午餐肉罐头	94	兔肉(熟)	148	鹅胗(熟)	182
猪肉松	76	牛蛙腿肉	92	鹅胗(生)	169
猪血	40	鸡肝	317	鹅脑(熟)	140
牛肉干	127	鸡肚(熟)	229	烧鹅	89

乳类及制品

奶粉	4	奶酪	2
----	---	----	---

蛋类及制品

鸡蛋(熟)	1	鹅蛋(熟)	1	鹌鹑蛋(熟)	7
松花蛋(熟,鸭蛋, 皮蛋)	1				

鱼虾蟹贝类

鲑鱼(烤)	452	象鱼	135	小龙虾	174
面条鱼(干)	383	草鱼	134	龙虾(澳洲)	163
鲭鱼	298	比目鱼(熟)	134	河蟹黄(熟)	182
凤尾鱼(香辣)	263	河鲈鱼	133	河蟹黄(生)	180
泥鳅鱼	247	鱼肉松	131	河蟹肉(生)	167

鳕鱼(烤)	230	金昌鱼	130	河蟹(生)	147
海鲈鱼	227	武昌鱼	128	河蟹肉(熟)	144
鲛鱼	214	鳊鱼	127	冬蟹(熟)	137
黑鱼(熟)	214	罗非鱼	126	大闸蟹(熟)	121
鸦片鱼	211	鲤鱼	122	贻贝	414
鲟鱼(熟)	202	桂鱼	121	毛蚶(熟)	343
红头鱼	195	编织鱼	119	生蚝	282
鲫鱼(熟)	190	鳗鱼	117	海兔	266
鱼片(烤)	188	大马哈鱼	117	牡蛎	242
鲶鱼	187	章鱼片	116	扇贝	235
鱼肝	185	鲟鱼	114	蚬子(熟)	206
深海鲑鱼(酱汁)	179	甲鱼	110	鸳鸯贝	202
鲈鱼	175	比目鱼	104	干贝	193
虹鳟鱼	172	鲈鱼(熟)	85	蛭子(熟)	193
鱼片	169	沙丁鱼	82	牡蛎(熟)	193
黑鱼	169	鳕鱼	71	蚬子	180
三文鱼	168	多宝鱼	70	干鲍鱼	171
海鲈鱼(熟)	165	晶鱼	58	鲜贝	167
黄花鱼	165	银鱼	23	蛭子	149
河鲈鱼(熟)	165	大马哈鱼籽	136	鲜鲍鱼(熟)	112
草鱼(熟)	162	烤虾	389	即食鲍鱼	110
刀鱼	161	干对虾	349	鲜鲍鱼	102
白鱼(熟)	160	鲜对虾	101.5	大海螺	95
鲫鱼	154	干虾仁	345	小海螺	97
白鱼	153	江虾(熟)	265	干鲍鱼(发后)	9
棒棒鱼	149	皮皮虾(生)	254	鱿鱼	244
怀头鱼	147	江虾(生)	231	八爪鱼	198
大马哈鱼(熏熟)	147	海米(小虾米)	220	鱿鱼丝	106
金鳊鱼	146	皮皮虾(熟)	200	干海参(发后)	18
鲢鱼	141	基围虾(生)	187	燕窝	10
梭鱼	137	青虾	180	海蜇丝	9

红线鱼	136	基围虾(熟)	174		
速食食品					
水饺(三鲜馅)	145	方便面	36	绿豆糕	56
饺子(猪肉芹菜)	56	包子(羊肉萝卜馅)	35	薯片	32
黑芝麻糊	47	饼干	11	月饼	29
饺子(猪肉香菇馅)	42	锅巴	73	爆米花	20
饮料类					
雪碧	1	杏仁露	1	苹果汁	1
芒果味果肉果汁	3	橙汁	1	南瓜汁	3
山楂汁	2	沙棘汁	1	绿茶	1
菠萝汁	2	C 柚汁	1	冰红茶	1
调味品类					
海鲜酱油	58	豆瓣酱	77	甜面酱	10
山西陈醋	12	葱味虾酱	45	番茄酱	7
3.5 度米醋	3	颗粒花生酱	41	沙拉酱	3

b: 数据来源《中国食物成分表》2019 年第 6 版/第二册, 嘌呤含量为总嘌呤值。