**2016年干杂区星级员工专业知识题库**

1. 豆制品是以[大豆](http://baike.baidu.com/view/30289.htm)、[小豆](http://baike.baidu.com/view/325073.htm)、绿豆、[豌豆](http://baike.baidu.com/view/44954.htm)、蚕豆等豆类为主要原料，经加工而成的食品。大多数豆制品是由大豆的豆浆凝固而成的豆腐及其再制品。
2. 中国是大豆的故乡，中国栽培大豆己有五千年的历史。同时也是最早研发生产豆制品的国家。几千年来，汉族劳动人民利用各种豆类创制了许多影响深远，广为流传的豆制品。
3. 豆制品主要分为两大类，即以大豆为原料的大豆食品和以其他杂豆为原料的其他豆制品。大豆食品包括大豆粉、豆腐、豆腐丝、豆浆、豆浆粉、豆腐皮、油皮、[豆腐干](http://baike.baidu.com/view/151329.htm)、腐竹、素鸡、素火腿、发酵大豆制品、大豆蛋白粉及其制品、大豆棒、大豆冷冻食品等。发酵性豆制品如[天贝](http://baike.baidu.com/view/1717570.htm)、腐乳、豆豉、酸豆浆等。
4. 豆制品的营养主要体现在其丰富蛋白质含量上。豆制品所含[人体必需氨基酸](http://baike.baidu.com/view/1204917.htm)与动物蛋白相似，同样也含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，含有维生素Bl、B2和纤维素。而豆制品中却不含胆固醇，因此，有人提倡肥胖、动脉硬化、[高脂血症](http://baike.baidu.com/view/76132.htm)、高血压、[冠心病](http://baike.baidu.com/view/29208.htm)等患者多吃豆类和豆制品。对健康群体而言，营养来源单一是不可取的，豆制品可以做为蛋白质的来源之一。豆制品是平衡膳食的重要组成部分。
5. 豆制品虽然营养丰富，色香味俱佳，但也并非人人皆宜，患有以下疾病者都应当忌食或者少吃：

(1)消化性溃疡：严重消化性溃疡病人不要食用[黄豆](http://baike.baidu.com/view/40644.htm)、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆制品，因为其中[嘌呤](http://baike.baidu.com/view/1006.htm)含量高，有促进胃液分泌的作用；整粒豆中的膳食纤维还会对胃粘膜造成机械性损伤。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

(2)[胃炎](http://baike.baidu.com/view/26857.htm)：急性胃炎和[慢性浅表性胃炎](http://baike.baidu.com/view/71129.htm)病人也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

(3)肾脏疾病：肾炎、肾功能衰竭和肾脏透析病人应采用[低蛋白饮食](http://baike.baidu.com/view/2400507.htm)，为了保证身体的基本需要，应在限量范围内选用适量含必需氨基酸丰富而含[非必需氨基酸](http://baike.baidu.com/view/207217.htm)又低的食品，与动物性蛋白质相比，豆类含非必需氨基酸较高，故应禁食。

(4)[糖尿病肾病](http://baike.baidu.com/view/279063.htm)：引起糖尿病患者死亡的主要并发症是糖尿病肾病，当病人有尿素氮潴留时，也不宜食用豆制品。

(5)伤寒病：尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产气。

(6)急性胰腺炎：急性胰腺炎发作时，可饮用高碳水化合物的清流质，但忌用能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

(7)[痛风](http://baike.baidu.com/view/21922.htm)：痛风的发病机理是嘌呤代谢紊乱，以高[尿酸](http://baike.baidu.com/view/371416.htm)血症为重要特征。该病多见于富裕家庭中，高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风。食物蛋白质多与核酸结合成核蛋白，其中核酸分解为嘌呤，继而分解为尿酸。因此在急性期要禁用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。

(8)半乳糖及乳糖不耐受症：由于这些病人体内缺乏与半乳糖和乳糖分解、代谢有关的酶，在饮食上应忌食含乳糖的食物。豆类食品中的水苏糖和棉子糖在肠道分解后可产生一部分半乳糖，所以，严重患者应禁用豆制品，以免加重病情。

(9)[苯丙酮酸尿症](http://baike.baidu.com/view/602468.htm)：这是儿童常见的一种[先天性代谢缺陷](http://baike.baidu.com/view/1457643.htm)病。对这种病的治疗方法主要是依靠食用特制的低苯丙氨酸食品来控制血液中苯丙氨酸的浓度，同时注意禁食或少用富含蛋白质的豆制品和[动物性食品](http://baike.baidu.com/view/2746257.htm)等。

6、大豆其制品的保健作用：

（1）、 预防骨质疏松

在骨骼中，钙以无机盐的形式分布存在，是构成人骨骼的主要成份，造成骨质疏松的主要原因就是钙的缺乏，豆制品含有丰富的钙及一定量的维生素D，二者结合可有效预防度改善骨质疏松。

（2）、 提高机体免疫力：

机体在不同年龄，不同生理状态下，对营养的需求也是不同的，要提高机体免疫力首先必须通过膳食的合理搭配来获得平衡的营养，豆制品中含有丰富的赖氨酸，不饱和酸，淀粉蔗糖以及多种维生素和矿物质。

（3）、 预防便秘：

便秘的原因是由于肠蠕动减慢，食物残渣在肠道内停留时间过长，肠道水分被过多吸收所致，长久以往，肠毒被人体吸收后，是导致肠癌的一个原因，豆制蠕动并对肠道提供了充足的营养素，对防治便秘，肛裂，痔疮，肠癌等有积极的效果。

（4）、 预防心脑血管疾病

心脑血管疾病危险因素在于高脂肪膳食肥胖，高血脂，高血压等，豆制品中所含的豆固醇与不饱和脂肪酸有较好的祛脂作用，加上其热量很低，可减轻体重。豆制豆经酶水解后能产生的摄入，对肥胖的中老年人预防心脑血管疾病有很好的效果。

（5）、减肥作用

豆制品的脂肪含量极低，碳水化合物只能吸收一半，肥胖者吃后不仅有饱腹感而且热量比其他食物低，所以有利于减肥。

（6）、缓更年期：

豆制品中含有丰富的雌激素，维生素E以及大脑和肝脏所必需的磷脂，对更期女性延缓衰老，改善更年期症状有明显作用。

7、腐竹又称[腐皮](http://baike.baidu.com/view/1576046.htm)，是很受欢迎的一种客家传统食品，也是[华人](http://baike.baidu.com/view/48232.htm)地区常见的食物原料，具有浓郁的豆香味，同时还有着其他豆制品所不具备的独特口感。腐竹色泽黄白，油光透亮，含有丰富的蛋白质及多种营养成分，用清水浸泡（夏凉冬温）3～5小时即可发开。可荤、素、烧、炒、凉拌、汤食等，食之清香爽口，荤、[素食](http://baike.baidu.com/view/21979.htm)别有风味。但是患有肾炎、肾功能不全、[糖尿病](http://baike.baidu.com/view/923.htm)酮症酸中毒、[痛风](http://baike.baidu.com/view/21922.htm)患者是不适宜食用腐竹的。

1. 腐皮一词最早出现在[李时珍](http://baike.baidu.com/subview/5910/11090352.htm)《[本草纲目](http://baike.baidu.com/subview/6320/6234887.htm)》中，李时珍说，将豆浆加热时，表面出现一层膜，将膜取出，干燥后即得腐皮。腐竹的质量分3个等级，颜色越浅，营养价值越高。腐竹含丰富的蛋白质而含水量少；且含有类似黄豆的营养成分，如黄豆蛋白还有膳食纤维及碳水化合物等。
2. 腐竹的生产工艺：选豆→[去皮](http://baike.baidu.com/view/1171401.htm)→泡豆→[磨浆](http://baike.baidu.com/view/2305074.htm)→[甩浆](http://baike.baidu.com/view/6621087.htm)→煮浆→滤浆→[提取](http://baike.baidu.com/view/2290232.htm)[腐竹](http://baike.baidu.com/view/2213.htm)→[烘干](http://baike.baidu.com/view/357500.htm)→[包装](http://baike.baidu.com/view/49001.htm)

（1）、选豆去皮：选择颗粒饱满的[黄豆](http://baike.baidu.com/view/40644.htm)为宜，筛去灰尘杂质。将选好的[黄豆](http://baike.baidu.com/view/40644.htm)，用脱皮机粉碎去皮，外皮吹净。去皮是为了保证色泽黄白，提高蛋白利用率和出品率。

（2）、泡豆：将去皮的[黄豆](http://baike.baidu.com/view/40644.htm)用清水浸泡，根据季节，气温决定泡豆时间：[春秋](http://baike.baidu.com/view/27201.htm)泡4～5小时，冬季7～8小时为宜。水和豆的比例为1∶2.5，手捏泡豆鼓涨发硬，不松软为合适。

（3）、磨浆甩浆：用石磨或钢磨磨浆均可，从磨浆到过滤用水为1∶10（1公斤豆子，10公斤水），磨成的浆汁。采用甩干机过滤3次，以手捏[豆渣](http://baike.baidu.com/view/63823.htm)松散，无浆水为标准。

（4）、煮浆滤浆：浆甩干后，由管道流入容器内，用蒸汽吹浆，加热到100～110℃即可。浆汁煮熟后由管道流入筛床，再进行1次熟浆过滤，除去杂质，提高质量。

1. 、提取腐竹：熟浆过滤后流入腐竹锅内，加热到60～70℃左右，约10～15分钟就可起一层油质薄膜（[油皮](http://baike.baidu.com/view/793762.htm)），利用特制小刀将薄膜从中间轻轻划开，分成两片，分别提取。提取时用手旋转成柱形，挂在竹竿上即成腐竹。

（6）、烘干包装：把挂在竹竿上的腐竹送到烘干房，顺序排列起来。烘干房温度达50～60℃，经过4～7小时，待腐竹表面呈黄白色、明亮透光即成。

1. 腐竹具有良好的健脑作用，它能预防老年痴呆症的发生。这是因为，腐竹中谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。此外，腐竹中所含有的磷脂、皂酐还能降低血液中[胆固醇](http://baike.baidu.com/view/24827.htm)含量，有防止高脂血症、[动脉硬化](http://baike.baidu.com/view/84242.htm)的效果。
2. 腐竹的辨别方法：色泽辨别，外观辨别，气味辨别，滋味辨别。
3. 色泽辨别：当我们进行腐竹的色泽辨别时，取样品腐竹直接观察即可。良质腐竹——呈淡黄色，有光泽。次质腐竹——色泽较暗淡或泛洁白、清白色，无光泽。劣质腐竹——呈灰黄色、深黄色或黄褐色，色彩暗而无光泽。
4. 通过外观辨别：当我们进行腐竹外观辨别时，取样品腐竹直接观察，然后折断再仔细观察。良质腐竹——为枝条或片叶状，质脆易折，条状折断有空心，无霉斑、杂质、虫蛀。次质腐竹——呈枝条或片叶状，并有较多折断的枝条或碎块，有较多实心条。劣质腐竹——有霉斑、虫蛀、杂质。
5. 通过气味辨别：当我们进行腐竹气味辨别时，取样品腐竹直接嗅其气味。良质腐竹——具有腐竹固有的香味，无其他任何异味。次质腐竹——腐竹固有的香气平淡。劣质腐竹——有霉味、酸臭味等不良气味及其他外来气味。
6. 通过滋味辨别：当我们进行腐竹滋味辨别时，取样品腐竹用热水浸泡至柔软，细细咀嚼品尝其滋味。良质腐竹——具有腐竹固有的鲜香滋味。次质腐竹——腐竹固有的滋味平淡劣质腐竹——有苦味、涩味或酸味等不良滋味。
7. 粉条，是以[红薯](http://baike.baidu.com/view/60418.htm)、[马铃薯](http://baike.baidu.com/view/21658.htm)等为原料，在[河南省](http://baike.baidu.com/subview/5488/9297868.htm)驻马店泌阳县马谷田镇罗桥村的粉条主要采用红薯为原料制作，然后红薯等经磨浆沉淀等加工后制成的丝条状干燥的汉族传统食品。[中国](http://baike.baidu.com/subview/61891/14022133.htm)各地均有各自独特的生产工艺，原体呈灰白色，黄色或黄褐色，按形状可分为圆粉条、细粉条和宽粉条等。口感爽滑极富弹性。
8. 以前有“无明矾做不成粉条”的说法，近几年经过专家不断研发，终于打破了这一传统。真空粉条可以通过真空处理即可做到不使用或少量使用无矾食品添加剂筋力源即可生产无矾粉条；自熟粉条、汽蒸粉条也有了明矾替代品-筋力源，达到真正无矾粉条的国家标准。安全、合法的无矾粉条将是粉条业的发展方向。
9. 粉条的特点:[红薯粉条](http://baike.baidu.com/view/957570.htm)，灰色、黄色、黑色，有宽有细，营养丰富，和红薯一样，是抗癌食品。适于熬、炒和凉拌。马铃薯粉条，色白，条细，养分多。适于熬菜，烹炒和凉拌菜用。
10. 粉条的营养成分：（1）. 粉条里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质；

（2）. 粉条有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道，再加上粉条本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人。

1. 粉条的手工工艺流程：选料提粉→配料打芡→加筋力源(明矾替代品)和面→沸水漏条→冷浴晾条→打捆包装。
2. 机械化加工方法（涂布工艺流程）：精制淀粉原料－－调浆－－涂布－－糊化脱布－－预干－－时效－－切丝成型－－干燥－－包装－－成品粉条，从鲜粉到成品加工时间只需2小时，实现时效可控化，大幅恢复鲜红薯核心功能。
3. 漏瓢式工艺流程：淀粉原料→制芡糊→合粉揣揉→抽气泡→漏丝成型→煮粉糊化→冷却捞粉→切断上挂→冷凝→冷冻→解冻干燥→（压块）包装→成品粉丝。挤出式加工工艺流程：配料与打芡--合浆--下料--加热成熟并挤出--冷却--干燥--定长切割--包装。
4. 粉条的鉴别方法：(1)色泽
5. 粉丝和粉条是以豆类、薯类和杂粮为原料加工制成的丝状或条状干燥淀粉制品，其原料决定了粉丝的质量。不同原料生产出来的粉丝其颜色是不一样的。
6. 绿豆粉丝颜色洁白光润，在阳光直射下银光闪闪，呈半透明状；
7. [蚕豆粉丝](http://baike.baidu.com/view/597600.htm)虽也洁白光润，但不如绿豆粉丝细糯，有韧性；
8. 以玉米、高粱制成的禾谷类粉丝粉条，色泽淡黄；
9. 薯类粉丝粉条中，马铃薯粉色泽较白，透明；红薯粉质量好是白色透明，但有点暗，一般红薯呈淡黄色，或褐色，有红薯粉特有味道；木薯淀粉一般不用于粉丝加工，有的地方为了降低成本，以木薯淀粉和[玉米淀粉](http://baike.baidu.com/view/597652.htm)相混合来制作，冒充口感较好的红薯粉，但这种粉条不耐煮。正常粉丝、粉条的色泽略微偏黄，接近淀粉原色。
10. 颜色特别艳、特别亮白或发乌的粉丝粉条最好不要购买。

(2)组织状态

a、进行粉条组织状态的感官鉴别时，先进行直接观察，然后用手弯、折，以感知其韧性和弹性。

b、良好粉条——粗细均匀(宽粉条厚薄均匀)，无并条，无碎条，手感柔韧，有弹性，无杂质。纯薯粉条中有不规则的气泡排列。

1. 较差粉条——粗细不匀，有并条及碎条，柔韧性及弹性均差，有少量一般性杂质。
2. 劣质粉条——有大量的并条和碎条，有霉斑，有大量杂质或有恶性杂质。

(3)气味与滋味

a、进行粉条气味与滋味的感官鉴别时，可取样品直接嗅闻，然后将粉条用热水浸泡片刻再嗅其气味；将泡软的粉条放在口中细细咀嚼，品尝其滋味。

1. 良好粉条——气味和滋味均正常，无任何异味。
2. 较差粉条——平淡无味或微有异味。
3. 劣质粉条——有霉味、酸味、苦涩味及其他外来滋味，口感有砂土存在。
4. 火燃法

用火点燃粉条，看火焰、闻气味和识别烧后的残渣。一般加面粉或其他低值填充物的粉条烧后易产生蛋白质燃烧的臭味和浓烟，加滑石粉的粉条或者没有用精制淀粉制作的粉条不易燃烧且残渣容易起硬团粒，加胶的粉条火焰容易产生啪啪的响声并伴随产生浓烟，水分超标的粉条易产生嘶嘶的声音。

1. 光检法

将粉条对光检验，看粉条的内部组织结构，出现异色斑点的一般为不纯正粉条，组织不均匀，出现白色层的一般加有面粉。优质红薯粉条对光光检有致密细微的小泡，粉条切口规整光洁，无残渣，用力扭断粉条能发出清脆的响声，断面光洁明朗。以次充好的粉条，一般都添加[玉米粉](http://baike.baidu.com/view/683004.htm)或面粉，它们的细胞分子较小，持水性能低下，组织相对致密甚至板结，粉条表面也不太光洁，扭断粉条响声沉闷、断面发乌。

1. 品尝法：

煮后品尝口感，一般粉条都偏重于脆性，粉条吃在嘴里是脆的，不管煮多久甚至断成小节、成了糊糊也大多是脆的，没有柔软劲道的感觉。优质粉条口感跟自作手工粉条一样，口感柔软，有韧性。

1. 价格法：

市场上优质[红薯淀粉](http://baike.baidu.com/view/593235.htm)一般都在6元/公斤，而有的粉条零售才买4元/ 公斤，明眼人一算就会发现其中的问题。一般的小作坊粉条因逃税漏税、压榨工人工资、动力消耗低、设备厂房简陋、不受检验控制等原因运营成本明显较低。另一方面为了降低价格，从原料上添加面粉，更有黑心的加200到400目的滑石粉，面粉当然比红薯淀粉便宜；再一方面从品质上降低档次来提升产品产出率，以次充好来降低价格，这种粉条会比较便宜，但也会影响人体健康。

1. 挑选粉条的方法：（1）、 比较透明的好；（2）、手感比较圆润的好；（3）、颜色太白了不好，那些说绿豆做的基本是假的；（4）、太柔软了不好，柔软大了是掺胶了。
2. 粉条常识：（1）、粉条越白越好吗？

a、正常粉丝、粉条的色泽略微偏黄，接近淀粉原色。

b、颜色特别艳、特别亮白或发乌的粉丝粉条最好不要购买。

（2）粉条是越煮越黑质量越好吗？

a、一般的粉条表面颜色不正，甚至过于妖艳，不自然，在煮的过程中越煮越黑，理论上讲这样的粉条是有问题的，红薯粉条之所以颜色偏褐，原因很简单，举个例子：鲜红薯、苹果等用刀划伤后开始是白的，在空气中放一会儿就氧化变成了褐色，红薯粉条的颜色变化也是这个原因，正常情况下粉条煮后会渐渐发白，就像变色的苹果用开水漂一下色泽又恢复了一样，煮2个小时都不变色的粉条可能就会出现安全隐患了。

（3）为什么有的粉条久煮不烂，难道粉条越耐煮质量就越好吗？

a、正常的优质粉条，其实不是大家普遍认为的越耐煮质量越好，任何东西都有它的规律和极限，正常情况下同一品种的粉条耐煮性只与淀粉的糊化度、粗细或厚度直接相关，一般的粉条或者采用低廉劣质淀粉制作的粉条为了满足人们认为耐煮就是好粉条的认识，普遍用添加硼砂（易引起肾病）、明矾（易杀死脑细胞，致愚）、胶、甚至工业塑料（如PE、PVC）等来提升粉条的耐煮性和筋力。粉条业有一句行话叫无明矾不成为粉条，大致就是因为此原因。

1. 一般红薯类粉条在沸水中煮15分钟到30分钟后食用为宜，较厚的可至40分钟。如果继续煮下去，会由于粉条吸水量增加，口感筋力下降，出现局部的膨胀断条、水溶性固形物提升等现象，再继续煮下去粉条会变成小的短节，并最终因可溶性淀粉高温溶化而出现轻度糊汤现象，凡是煮一两个小时粉条仍不膨胀不断条的，就有可能加入了明矾等添加剂，会出现质量隐患了。
2. 粉条的食用禁忌：一般人群均可食用。因制作过程中会添加明矾（十二水合硫酸铝钾），孕妇慎用！
3. 木耳（英文：agaric），主要生长在[中国](http://baike.baidu.com/subview/61891/14022133.htm)和[日本](http://baike.baidu.com/subview/1554/14766485.htm)。中国大部分是[东北](http://baike.baidu.com/view/16740.htm)木耳和秦岭木耳。木耳既可[野生](http://baike.baidu.com/view/147272.htm)又可以人工培植，种子实体呈耳状、叶状或杯状、薄、边缘波浪状，宽3-10厘米，厚2毫米左右，以侧生的短柄或狭细的附着部固着于基质上。色泽[黑褐](http://baike.baidu.com/view/702845.htm)，质地[柔软](http://baike.baidu.com/subview/841860/13546391.htm)呈胶质状，薄而有弹性，湿润时半[透明](http://baike.baidu.com/view/125002.htm)，干燥时收缩变为脆硬的角质近似革质。味道鲜美，可[素](http://baike.baidu.com/subview/52536/5134929.htm)可[荤](http://baike.baidu.com/view/269922.htm)，[营养](http://baike.baidu.com/view/29868.htm)[丰富](http://baike.baidu.com/view/391529.htm)。
4. 木耳[味甘](http://baike.baidu.com/view/2143537.htm)，性平，具有很多药用功效。能益气强身，有[活血](http://baike.baidu.com/view/350044.htm)效能，并可防治缺铁性[贫血](http://baike.baidu.com/view/88997.htm)等；可养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，能够疏通[肠胃](http://baike.baidu.com/view/506585.htm)，润滑肠道，同时对[高血压](http://baike.baidu.com/view/6632.htm)患者也有一定帮助。
5. 黑木耳人工栽培大约在公元600年前后起源于[中国](http://baike.baidu.com/view/61891.htm)，是世界上人工栽培的第一个食用菌品种，至 今已有1400多年历史。
6. 木耳贮藏适温为0℃，相对湿 度95%以上为宜。因它是胶质食用菌，质地[柔软](http://baike.baidu.com/view/841860.htm)，易发黏成僵块，需适时通风换气，以免霉烂。
7. 耳片乌黑光润，背面呈灰白色，片大均匀，耳瓣舒展，体轻干燥，半透明，胀性好，无杂质，有清香气味。质量好的干木耳，0.5千克能胀发5千克左右。
8. 根据[中华人民共和国](http://baike.baidu.com/subview/1256/15808684.htm) ，国家标准GB6192-86规定木耳分为三级：
9. 、一级： 耳片黑褐色，有[光感](http://baike.baidu.com/view/755401.htm)，背面灰色。 不允许有拳耳、流耳、流失耳、蛀虫耳和霉烂耳。 朵片完整，不 能通过直径2cm的筛眼。 含水量不能超过14%;，干湿比为1: 15以上， 耳片厚度1mm以上， 杂质不能超过0.3%。
10. 、二级：耳片黑褐色，背暗灰色。 不允许有拳耳、[流耳](http://baike.baidu.com/view/4215243.htm)、流失耳、虫蛀耳和霉烂耳。 朵片完整，不能通过直径1cm的筛眼。 含水量不超过14%;，干湿比为1: 14 以上， 耳片厚度为0.7mm以上，杂质不能超过0.5%。
11. 、三级： 耳片光泽多为黑[褐色](http://baike.baidu.com/view/552856.htm)或浅棕色。拳耳不超过1%;，流耳不超过0.5%。不允许有[流失](http://baike.baidu.com/view/298956.htm)耳、[虫蛀](http://baike.baidu.com/view/3875772.htm)耳和[霉烂](http://baike.baidu.com/view/3507182.htm)耳。 朵小或成碎片，不能通过直径0.4cm的筛眼。 含水量不超过14%;，干湿比为1: 12以上， 杂质不超过1%。

34、豆类的营养价值非常高，我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加[免疫力](http://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/10851.html)，降低患病的几率。

1. 薏米的营养价值很高，被誉为“世界[禾本科](http://baike.baidu.com/view/136271.htm)植物之王”。薏米可用作粮食吃，味道和大米相似，且易消化吸收，煮粥、作汤均可。夏秋季和冬瓜煮汤，既可佐餐食用，又能清暑利湿。由于薏米营养丰富，对于久病体虚、病后恢复期患者，老人、产妇、儿童都是比较好的药用食物，可经常服用。
2. 薏米又叫：薏苡仁、苡仁、六谷子，为禾本科植物[薏苡](http://baike.baidu.com/view/117737.htm)的种仁。其性凉，味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有[利水](http://baike.baidu.com/view/3451524.htm)、[健脾](http://baike.baidu.com/view/350046.htm)、除痹、[清热排脓](http://baike.baidu.com/view/3875679.htm)的功效。
3. 糯米是[糯稻](http://baike.baidu.com/view/748653.htm)脱壳的米，在[中国](http://baike.baidu.com/view/61891.htm)南方称为糯米，而北方则多称为[江米](http://baike.baidu.com/view/945914.htm)。糯米是制造粘性小吃，如粽、[八宝粥](http://baike.baidu.com/view/55884.htm)、各式[甜品](http://baike.baidu.com/view/626792.htm)的主要原料，糯米也是酿造[醪糟](http://baike.baidu.com/view/37093.htm)（[甜米酒](http://baike.baidu.com/view/2518882.htm)）的主要原料。糯米含有[蛋白质](http://baike.baidu.com/view/15472.htm)、脂肪、[糖类](http://baike.baidu.com/view/83753.htm)、[钙](http://baike.baidu.com/view/39101.htm)、[磷](http://baike.baidu.com/view/39167.htm)、[铁](http://baike.baidu.com/subview/4649/7608842.htm)、[维生素B1](http://baike.baidu.com/view/145619.htm)、[维生素B2](http://baike.baidu.com/view/145461.htm)、[烟酸](http://baike.baidu.com/view/62872.htm)及[淀粉](http://baike.baidu.com/view/42594.htm)等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气，[健脾](http://baike.baidu.com/view/350046.htm)养胃，止[虚汗](http://baike.baidu.com/view/782670.htm)之功效，对[食欲](http://baike.baidu.com/view/84230.htm)不佳，[腹胀](http://baike.baidu.com/view/121509.htm)[腹泻](http://baike.baidu.com/view/121512.htm)有一定缓解作用[。
4. 糯米是一种温和的滋补品，有补虚、[补血](http://baike.baidu.com/view/106351.htm)、[健脾](http://baike.baidu.com/view/350046.htm)暖胃、止汗等作用。适用于[脾胃虚寒](http://baike.baidu.com/view/1131975.htm)所致的反胃、[食欲](http://baike.baidu.com/view/84230.htm)减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。现代科学研究表明：糯米含有[蛋白质](http://baike.baidu.com/view/15472.htm)、[脂肪](http://baike.baidu.com/view/16.htm)、[糖类](http://baike.baidu.com/view/83753.htm)、[钙](http://baike.baidu.com/view/39101.htm)、[磷](http://baike.baidu.com/view/39167.htm)、[铁](http://baike.baidu.com/view/4649.htm)、[维生素B](http://baike.baidu.com/view/62919.htm)及[淀粉](http://baike.baidu.com/view/42594.htm)等，为温补强壮品。其中所含淀粉为[支链淀粉](http://baike.baidu.com/view/292124.htm)，所以在肠胃中难以消化水解。
5. 糯米食品宜加热后食用.冷糯米食品不但很硬，口感也不好，更不宜消化。
6. 食物相克：【糯米+苹果】糯米中磷等矿物质与苹果中的果酸结合，产生不易消化的物质，易导致恶心、呕吐、腹疼。【糯米+酒】同食会容易让人酒醉难醒。
7. 食物相宜：【糯米+蜂蜜】补中益气、健脾消食、补虚养颜、美容养颜。【糯米+红枣】健脾益气，适用于体虚气弱、心悸失眠者。【糯米+莲子】益气和胃、补脾养肺，强健骨骼和牙齿。【糯米+莲藕】健脾止泻、清热生津，凉血散瘀、益气养生。【糯米+银耳】滋阴润肺、养胃生津、嫩肤美容。【糯米+山药】补益脾胃、敛汗止渴、益气补肾。【糯米+百合】补气养血，消疲健身。
8. 中国著名的醋有广灵登场堡醋、[岐山醋](http://baike.baidu.com/view/9428536.htm)、[山西老陈醋](http://baike.baidu.com/view/118533.htm)、[保宁醋](http://baike.baidu.com/view/6934.htm)、[镇江香醋](http://baike.baidu.com/view/464935.htm)、天津[独流老醋](http://baike.baidu.com/view/76457.htm)、福建永春老醋、河南[老鳖一特醋](http://baike.baidu.com/view/5978733.htm)及红曲米醋、原香醋。经常喝醋能够起到消除疲劳等作用，醋还可以治感冒的作用。 [中国四大名醋](http://baike.baidu.com/view/209671.htm)分别为：山西老陈醋、保宁醋、镇江香醋、[永春老醋](http://baike.baidu.com/view/145571.htm)。
9. 醋是一种发酵的酸味液态调味品，多由高梁、大米、玉米、小麦以及糖类和酒类发酵制成。醋在古代称“酢”[zuò]，酢[zuò]字出现在周代以前，周王室中已有了“酢人”[zuò rén]，专管王室中酢的供应，日本仍用酢字称醋。
10. 食醋生产方法可分为[酿造](http://baike.baidu.com/view/1788900.htm)醋和人工合成醋。酿造醋，是以粮食、糖、乙醇为原料，通过微生物[发酵](http://baike.baidu.com/view/35695.htm)酿造而成。人工合成醋是以食用[醋酸](http://baike.baidu.com/view/106631.htm)，添加水、酸味剂、调味料，[香辛料](http://baike.baidu.com/view/1125462.htm)、食用色素勾兑而成。
11. 醋由于在自然环境中可以自行生成，古代人类在世界各地从很早起就开始食用醋。一般而言，东方国家以[谷物](http://baike.baidu.com/view/38283.htm)酿造醋，西方国家以水果和葡萄酒酿醋。
12. 醋在中国菜的烹饪中有举足轻重的地位，常用于溜菜、[凉拌菜](http://baike.baidu.com/view/241995.htm)等，西餐中常用于配制沙拉的调味酱或浸制[酸菜](http://baike.baidu.com/view/63836.htm)，日本料理中常用于制作[寿司](http://baike.baidu.com/view/15911.htm)用的饭。另外有人相信它还具有保健、药用、医用等多种功用。
13. 食醋由于酿制原料和工艺不同，没有统一的分类方法。若按制醋工艺流程来分，可分为酿造醋和人工合成醋。酿造醋按原料不同可分为粮食醋、糖醋（用[饴糖](http://baike.baidu.com/view/107755.htm)、[糖蜜](http://baike.baidu.com/view/820453.htm)类原料制成）、酒醋（用白酒、食用[酒精](http://baike.baidu.com/view/1722.htm)类原料制成）、果醋（用水果类原料制成）。粮食醋根据加工方法的不同，可再分为熏醋、特醋、香醋、麸醋等。人工合成醋又可分为色醋和白醋。若按原料处理方法分类，粮食原料不经过蒸煮糊化处理，直接用来制醋，称为生料醋；经过蒸煮糊化处理后酿制的醋，称为熟料醋。若按制醋用糖化曲分类，则有麸曲醋、老法曲醋之分。若按醋酸发酵方式分类，则有固态[发酵醋](http://baike.baidu.com/view/706131.htm)、液态发酵醋和固稀发酵醋之分。若按食醋的颜色分类，则有浓色醋、淡色醋、白醋之分。
14. 纯正[酿造](http://baike.baidu.com/view/1788900.htm)浓缩山西老陈醋，必经八年以上夏伏晒、冬捞冰。天然陈酿老陈醋产于清徐县，为中国四大名醋之首。老陈醋色泽黑紫，“绵、酸、甜、醇厚”回味悠长。
15. 清徐是[山西老陈醋](http://baike.baidu.com/view/118533.htm)的正宗发源地，也是中华[食醋](http://baike.baidu.com/view/337953.htm)的发祥地，其酿醋历史距今已有四千多年了。
16. 以“酸而不涩，香而微甜，色浓味鲜，愈存愈醇”等特色是[四大名醋](http://baike.baidu.com/view/46961.htm)之一。
17. 选醋技巧：（1）、看标签。按照国家标准的要求，食醋产品标签上应标明总酸的含量。总酸含量是食醋产品的一种特征性指标，其含量越高说明食[醋酸](http://baike.baidu.com/view/106631.htm)味越浓。一般来说食醋的总酸含量要≥3.5g/100ml。看清生产日期，不要购买过期产品。看清生产厂家，不要被类同标签图案误导。并不是同一地方的产品都具有代表该地方产品的特点。

（2）、看色泽、体态。[酿造](http://baike.baidu.com/view/1788900.htm)食醋具有琥珀色或红棕色，有光泽者为佳品。体态澄清、浓度适当，无悬浮物、沉淀的产品质量较好。

（3）、闻香气、尝滋味。好的食醋应有食醋特有的香气和酯香，不得有不良气味。酸味柔和，回味绵长，有醇香，不涩，无异味。[2]

52、醋的分辨方法：（1）、风味、气味：[酿造](http://baike.baidu.com/view/1788900.htm)醋有明显的酸、甜、鲜、香四味，且酸味柔和，而配制醋没有明显的甜、鲜、香的风味，且酸味刺激性大；

（2）、颜色、形态：酿造醋随品种的不同有黑褐色、棕黄色、琥珀色等，具有光泽，外观澄清，没有悬浮物及沉淀，放置较长时间的酿造醋可能会出现云状沉淀（但不影响食用）。而配制醋纯粹就是[醋酸](http://baike.baidu.com/view/106631.htm)的水溶液，其外观十分清澈透明，但无光泽感，不像酿造醋醋是一种重要的调料，它能派上许多用场。

53、醋的妙用：（1）.解腥：在烹调鱼类时可加入少许醋，可破坏鱼腥。（2）.祛膻：在[烧羊肉](http://baike.baidu.com/view/741651.htm)时加少量醋，可解除羊膻气。（3）.减辣：在烹调菜肴时如感太辣可加少许醋，辣味即减少。（4）.添香：在烹调菜肴时加少许醋能使菜肴减少油腻增加香味。（5）.引甜：在煮甜粥时加少许醋能使粥更甜（6）.催熟：在[炖肉](http://baike.baidu.com/view/697350.htm)和煮[烧牛肉](http://baike.baidu.com/view/521915.htm)，海带，土豆时加少许醋可使之易熟易烂。（7）.防黑：[炒茄子](http://baike.baidu.com/view/2881455.htm)中加少许醋能使炒出的茄子颜色不变黑。（8）.防腐：在浸泡的生鱼中加少许醋可防止其腐败变质。（9）.起花：在豆浆中加少许醋.能使豆浆美观可口。（10）.除锈：在一些生锈的金属上把食醋涂抹在生锈部位,多涂抹几次,擦净.或将其放入食醋中浸泡数日亦可。

54、用加醋的水洗皮肤，能使皮肤吸收到一些十分需要的营养素，从而起到松软皮肤、增强皮肤活力的作用。皮肤粗糙者，可将醋与甘油以5:1的比例，混合涂抹面部，每日坚持，容颜就会变得细嫩，皱纹减少。在洗脸水中，加一汤匙醋，洗毕后用清水反复洗净，也有美容之效。

55、用醋200毫升加水500毫升，烧热洗头，每天1次，对防脱发、头痒、头屑疗效显著。用醋洗头，可以令头发飘顺，容易打理而且兼有去头皮屑的功效。特别适合烫染后的头发。

56、木耳从颜色分有[白木耳](http://baike.baidu.com/view/164527.htm)和[黑木耳](http://baike.baidu.com/view/13851.htm)两种，从[养殖](http://baike.baidu.com/view/873376.htm)分有[野生](http://baike.baidu.com/view/147272.htm)的和人工培育的两种。市场上销售的绝大部分是人工培育的，[野生](http://baike.baidu.com/view/147272.htm)黑木耳珍贵稀少，以[长白山黑木耳](http://baike.baidu.com/view/6699725.htm)最为著名。

1. 优质木耳表面黑而光润，有一面呈灰色，手摸上去感觉干燥，无颗粒感，嘴尝无异味。假木耳看上去较厚，分量也较重，手摸时有潮湿或颗粒感，嘴尝有甜或咸味(一般用糖或盐水浸泡过)
2. 木耳能帮助消化系统将无法消化的异物溶解，能有效预防缺铁性贫血、血栓、[动脉硬化](http://baike.baidu.com/view/84242.htm)和冠心病，还具有防癌作用。木耳散具有治疗溃烂诸疮和血崩的药理作用。
3. 黑木耳是著名的[山珍](http://baike.baidu.com/view/8094305.htm)，可食、可药、可补，[中国](http://baike.baidu.com/view/61891.htm)老百姓餐桌上久食不厌，有“素中之荤”之美誉，世界 上被称之为“中餐中的黑色[瑰宝](http://baike.baidu.com/subview/702474/5091945.htm)”。而[黑木耳](http://baike.baidu.com/view/13851.htm)培植方法，在世界农艺、[园艺](http://baike.baidu.com/view/157760.htm)、菌艺史上，都堪称一绝。[1]
4. 很多人为了图省事，简单地用[水](http://baike.baidu.com/view/2630.htm)冲冲就吃。其实,木耳需要在水中浸泡一段时间，然后用自来水多冲洗几次，流动的水可避免农药渗入。
5. 一般人群均可食用木耳。  
   　（1）.适合[心脑血管疾病](http://baike.baidu.com/view/783095.htm)、结石症患者食用，特别适合缺铁的人士、矿工、冶金工人、纺织工、理发师食用；（2）. 有出血性疾病。（3）.[孕妇](http://baike.baidu.com/view/264048.htm)不宜多吃。（4）.食用鲜木耳可中毒。新鲜木耳中含有一种化学名称为“卟啉”的特殊物质，因为这种物质的存在，人吃了新鲜木耳后，经阳光照射会发生植物[日光性皮炎](http://baike.baidu.com/view/76446.htm)，引起皮肤瘙痒，使皮肤暴露部分出现[红肿](http://baike.baidu.com/view/550633.htm)、痒痛，产生皮疹、水泡，水肿。相比起来，干木耳更安全。因为干木耳是新鲜木耳经过曝晒处理的，在曝晒过程中大部分[卟啉](http://baike.baidu.com/view/462629.htm)会被分解掉。食用前干木耳又要用水浸泡，这会将剩余的毒素溶于水，使干木耳最终无毒，但要注意的是，浸泡干木耳时最好换两到三遍水，才能最大限度除掉[有害物质](http://baike.baidu.com/view/870230.htm)。
6. 木耳功效：[补气养血](http://baike.baidu.com/view/3875591.htm);润肺止咳;止血;降压;抗癌。主治：气虚血亏;肺虚久咳;咳血;衄血;血痢;痔疮出血;妇女崩漏; 高血压;眼底出血;子宫颈癌;阴道癌;跌打伤痛。
7. 食用油从油脂的来源讲，可分为陆地动物油脂、[海洋动物](http://baike.haosou.com/doc/645315.html)油脂、[植物油脂](http://baike.haosou.com/doc/1886750.html)、乳脂和微生物油脂。
8. 油的主要种类：
9. 草本植物油：[火麻油](http://baike.haosou.com/doc/5400897.html)、[大豆油](http://baike.haosou.com/doc/5374440.html)、[花生油](http://baike.haosou.com/doc/5368989.html)、[菜籽油](http://baike.haosou.com/doc/5368973.html)、[葵花籽油](http://baike.haosou.com/doc/5962958.html)、棉籽油、[麻油](http://baike.haosou.com/doc/5379851.html)（胡麻油）、荠蓝籽油（欧米珍金）等等。
10. 木本植物油：[油茶籽油](http://baike.haosou.com/doc/5930999.html)（山茶油）、[核桃油](http://baike.haosou.com/doc/5429536.html)、椰子油、橄榄油等。
11. 陆地动物油：猪油、牛油、羊油、鸡油、鸭油等。
12. 海洋动物油：鲸油、[深海鱼油](http://baike.haosou.com/doc/5343513.html)等。

65、大豆油取自大豆种子，大豆油是世界上产量最多的油脂。大豆毛油的颜色因大豆种皮及大豆的品种不同而异。一般为淡黄、略绿、深褐色等。精炼过的大豆油为淡黄色。大豆油中含有大量的亚油酸。亚油酸是人体必需的脂肪酸，具有重要的生理功能。幼儿缺乏亚油酸，皮肤变得干燥，鳞屑增厚，发育生长迟缓；老年人缺乏亚油酸，会引起白内障及 心脑血管病变。

66、菜籽油是以油菜籽经过制浸而成的油，又称“菜油”， 是中国食用油品种之一。其营养价值高，食用健康，仅次于橄榄油，居世界第二，又没有橄榄油的异味，烹饪时无油烟，深受喜爱。

67、经现代医学记载，巴马火麻油大量的不饱和酸、卵磷脂、和维生素E、维生素B、矿物质等物质，常食之有润肠胃、滋阴补虚、助消化、明目保肝、祛病益寿之功效，且对老人便秘、高血压和高胆固醇等疾病有特殊的疗效。是营养专家公认的最完美的食用油，并可以长期食用。“最具平衡油脂”、“植物脑黄金”、“长寿油酸”、“自然界最完美的食物”众多头衔。火麻油是较难获得α-亚麻酸的食物之一，其他的油脂非常少，甚至没有。

68、调和油又称高合油。它是根据使用需要，将两种以上经精炼的油脂（香味油除外）按比例调配制成的食用油。调和油澄清、透明，可作熘、炒、煎、炸或凉拌用油。

69、调和油有以下几种类型：（1）营养调和油（或称亚油酸调和油），一般以向日葵油为主，配以大豆油、玉米胚油和棉籽油，调至亚油酸含量60%左右、油酸含量约30%、软脂含量约10%。（2）经济调和油，以菜籽油为主，配以一定比例的大豆油，其价格比较低廉。（3）风味调和油，就是将菜籽油、棉籽油、米糠油与香味浓厚的花生油按一定比例调配成“轻味花生油”，或将前三种油与芝麻油以适当比例调和成“轻味芝麻油”（4）煎炸调和油，用棉籽油、菜籽油、和棕榈油按一定比例调配，制成含芥酸低、脂肪酸组成平衡、起酥性能好、烟点高的煎炸调和油。上述调和油所用的各种油脂，除芝麻油、花生油、棕榈油外，均为全炼色拉油。

70、玉米油又称玉蜀黍油，是从玉米胚中提取的油。

71、橄榄油是一种优良的不干性油脂。是世界上最重要、最古老的油脂之一。地中海沿岸国家的人们广泛食用这种油脂。

72、食用油的选购方法：一要看颜色，一般来说，精炼程度越高，油的颜色越淡。当然，各种植物油都会有一种特有的颜色， 不可能也没有必要精炼至没有颜色。二要看透明度，要选择清澄透明的油，透明度越高越好。三要嗅无味，取一、二滴油放在手心，双手摩擦发热后，闻不出异味（哈喇味或刺激味），如有异味就不要买。

73、如何正确吃油：①、少吃油。油即是脂肪，含有较高的热量，如今生活水平提高，营养补充充足，故应少吃油，防止热量摄入过多②、吃好油。不同的油营养价值不同，大体分为木本植物油>；草本植物油>；动物油③、吃多样性油。吃油的多样性以满足人体对多种不同营养成份的需要，达到健康吃油的目的。

74、油的储存方式：食用植物油有“四怕”：一怕直射光，二怕空气，三怕高温，四怕进水。因此，保存食用油要避光、密封、低温、防水。

75、油”是我们生活中的必须品，我们每天都在食用它。所以用油的健康与否，对我们至关重要。那么你有注意到你在生活中有哪些不健康用油吗?

（1）、高温炒菜：我们在日常生活中炒菜都喜欢用高爆炒，习惯于等到锅里冒油烟了才将菜倒入锅中，其实这样的做法是不科学的。因为高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。所以中国菜园网在这建议大家，先把锅烧热，再倒油，这是直接炒菜，不用等到油冒烟。

（2）、不吃动物油：我们在生活中如果一味的只吃植物油不吃动物油也是不行的。在一定的剂量下，动物油对人的身体是有益的。

（3）、长期只吃单一品种的油：我们一般习惯用一种油就不会去换，换了会觉得吃不习惯。其实这种行为是不可取的，我们建议大家要换着吃油，因为很少有一种油可以解决所有的油脂需要。

（4）、不注意正常体重的人和不正常体重的人用量的不一样：在生活中正常体重的人和不正常体重的人的用油量应该是不同的，我们更强调的是选择植物油中的高单不饱和脂肪酸。在用油的量上，也要有所控制。血脂、体重正常的人总用油量应控制在每天不超过25克，多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。

76、国际橄榄油理事会标准：

特级初榨橄榄油 Extra Virgin Olive Oil ≤0.8

优级初榨橄榄油 Virgin Olive Oil ≤2.0

普通初榨橄榄油 Ordinary Virgin Olive Oil ≤3.3

低级初榨橄榄油 Lampante Virgin Olive Oil >3.3

精炼橄榄油 Refined Olive Oil ≤0.3

纯橄榄油 Pure Olive Oil ≤1.0

77、由于橄榄油含有多酚和脂多糖成分，所以橄榄油还有[防辐射](http://baike.haosou.com/doc/417296.html)的功能，因此橄榄油常被用来制作宇航员的食品。经常使用电脑者更视其为保健护肤的佳品。在长时间使用电脑之前，可以用橄榄油按摩面部及眼角，也可以通过使用富含橄榄油的沐浴品来达到相同的作用。

78、橄榄油的选购方法：在选购正宗好的橄榄油时最好由多个方面来辨别。质检报告、生产产地、证书等等，通过多方面查证再进行购买。也可通过观、闻、尝三点选好的橄榄油。

**观：**通常油体比较混浊，没有正宗橄榄油的透亮光泽。颜色较浅浓度不高，可能是勾兑油，观察的时候一定要仔细看看是否有这些特征。

**闻：**有特殊的其他味道，比如霉潮味，泥腥味，酒酸味，金属味，哈喇味等其他异味。当闻到这些味道时说明橄榄油已经变质，不建议购买。

**尝：**有其他异常的味道或是品尝不出什么味道，也不是正宗的橄榄油。

79、粗粮主要包括谷物类(玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、养麦等)、杂豆类(黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等)，以及块茎类(红薯、山药、马铃薯等)。

80、粗粮含有丰富的不可溶性[纤维素](http://baike.haosou.com/doc/4638578-4851464.html)，有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和[甘油三酯](http://baike.haosou.com/doc/4648245-4861389.html)的浓度;增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后[葡萄糖](http://baike.haosou.com/doc/1056013-1117069.html)吸收的速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和[心脑血管疾病](http://baike.haosou.com/doc/5379105-5615336.html)的风险。

81、食用粗粮的好处：（1）、 长久食用可以防止热性病的产生，如糖尿病、癌症、高血压、伤风等。（2）、防治心脑血管疾病（3）、防治糖尿病（4）、医治便秘（5）、减肥的浸染（6）、防治抑郁症（7）、养脾胃，最好在春季（8）、改良肠道环境

82、大米分[籼米](http://baike.haosou.com/doc/3598996.html)、粳米和糯米三类。籼米由籼型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形。根据籼米的收获季节，分为早籼米和晚籼米两种。粳米由粳性非糯性型稻谷制成，米粒一般呈椭圆形。根据粳米的收获季节，分为早粳米和晚粳米两种。糯米由糯性稻谷制成，乳白色，不透明，也有呈半透明，粘性大，分为籼糯米和粳糯米两种：籼糯米由籼型糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形；粳糯米由粳型糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形。

83、小米 原产中国，约有8千多年的栽培历史。最为有名和最好的小米应属陕北一带、山西定襄县和沁县所产小米。

84、小米的营养价值：（1）、小米因富含维生素B1、B12等，具有防止消化不良及口角生疮的功效；（2）、 小米具有防止反胃、呕吐的功效；（3）、 还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力；（4）、 小米具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效。

85、选购小米的方法：（1）、优质小米米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质。取少量待测小米放于软白纸上，用嘴哈气使其润湿，然后用纸捻搓小米数次，观察纸上是否有轻微的黄色，如有黄色，说明待测小米中染有黄色素。另外，也可将少量样品加水润湿，观察水的颜色变化，如有轻微的黄色，说明掺有黄色素。（2）、优质小米闻起来具有清香味，无其他异味。严重变质的小米，手捻易成粉状，碎米多，闻起来微有霉变味、酸臭味、腐败味或其他不正常的气味。（3）、优质小米尝起来味佳，微甜，无任何异味。劣质小米尝起来无味，微有苦味、涩味及其他不良滋味。

86、东北三宝有新三宝和旧三宝之说，新三宝指的是人参、鹿茸和貂皮 。

87、国产酱油按照制造工艺来划分，可分为酿造酱油和配制酱油。

88、在食用植物油的制作工艺上，我国一直存在两种方法，分别是压榨和浸出 。

89、醪糟的汉语拼音是laozao，其主要成份是糯米 。

90、冰糖是砂糖的结晶再制品。

91、鸡精是以新鲜鸡肉、鸡骨、鸡蛋为原料制成的复合增鲜、增香的调味料。

92、烹调用淀粉主要包括绿豆淀粉、马铃薯淀粉、玉米淀粉、木薯淀粉、红薯淀粉、麦类淀粉、菱角淀粉、藕淀粉等。

93、枸杞是宁夏五宝之一，以中宁县的品质最好，是我国著名的枸杞之乡之一。

94、味精的主要成分是谷氨酸钠。

95、料酒是在黄酒的基础上发展起来的一种新品种，它是用30%-50%的黄酒做原料，另外再加入一些香料和调味料做成的。

96、白糖主要分为二大类，即白砂糖和绵白糖。

97、方便面按工艺划分主要有：油炸方便面、非油炸方便面 、湿法方便面三种。

98、甜面酱经历了特殊的发酵加工过程，它的甜味来自发酵过程中产生的麦芽糖或葡萄糖等物质。

99、料酒是专门用于烹饪调味的酒。

100、以“海底牛奶”之称的牡蛎为原料，经煮熟取汁浓缩，加辅料精制而成的调味品是蚝油。

101、腐乳通常分为青方、红方和白方三大类。

102、银耳又称白木耳，是珍贵的食用药用菌，富含胶质，泡发率高，可制成甜食和菜肴。

103、酱油的鲜味和营养价值取决于氨基酸态氮的高低，其中三级酱油的的含量为大于等于0.4 g/100ml，特级酱油为大于等于0.8g/100ml。

104、国家标准规定，只有以绿豆或豌豆为原料加工的粉丝，才能成为“龙口粉丝”。

105、盐在我们系统的分类中可以分为碘盐、大粒盐或粉洗盐和营养盐三类。

106、员工应根据库存数量和卖场销售情况，周转天数及特价信息下订货单。

107、员工交接班时应填写交接班记录：订单到货、新品到货情况，有无团购或顾客需求的商品，要求做到详细，认真，全面。

108、根据到货情况，调整卖场和仓库的货位、排面，以备明日销售。

109、订货系统运作的目的在于：防止销售产品短缺的情况发生、控制销售产品的储备量。

110、订货流程分为：供应商订货单和分店要货单。促销活动商品应在活动开始前两天订货。

111、订货数量必须根据订货周期来下订单。 日平均销量\*订货周期=订货数量（并参考整箱包装量）。

112、门店补货时间为：当天晚上营业结束前半个小时和第二天的销售高峰期前。

113、补货应在验收区商品直接入卖场，直接进行补货。

114、补货时整件的商品靠货架的一侧放，保证通道的畅通。

115、理货中所有商品必须正面向外，并前进式陈列。商品纵向陈列，产品线上下照齐。

116、每个端架最多陈列两种单品，陈列方式以纵向陈列为主。

117、端头商品最高一层的高度上限量以背板立柱为限，如超出则不可超过30公分；

118、端头从上至下每层商品的顶端与层板之间的距离基本保持为两指。

119、在目光平视的层板中间的位置，贴特价牌，特价牌的下方一层，拉出商品的标价签放在商品的左下角。

120、一个特价牌上最多不超过两种商品。商品要整齐美观，安全丰满。

121、地堆陈列必须配有栈板或TG台，整齐美观，安全，丰满。堆头的四个面不留空隙，而且四个面要与底座的四条边成平面。

122、每个地堆最多可陈列两种单品。食品和非食要分开陈列。

123、地堆的高度以不超过价格牌底缘为限。

124、对堆头商品需用所堆放商品的空箱为垫底，且垫底高度在0.8-1.0米之间。

125、每一节促销墙最多只允许陈列二种单品。要求价格标识清晰，商品摆放整齐美观。

126、商品与价格签一一对位，价格签包括POP、价格立牌、贴签等标明商品价格或性能的标识。

127、分类陈列一般按用途、性能、颜色、品牌、 大小对商品进行分类组合。

128、当该类商品品种数超过4种时纵向陈列，否则可根据情况采取横向陈列，纵向陈列的各品种陈列面宽度均匀分配；横项为规格、纵项为颜色。

129、关联陈列按使用目的、用途发掘商品间的关联性，形成大、小关联区域。

130、同种商品的各陈列面朝向应一致。相邻两种商品之间的分界线应一目了然，严禁交叉混放；陈列商品的前端及左右的分界处应成直线。

131、相邻商品之间颜色、形状、大小反差不应过大；纵向陈列的商品上下之间的颜色反差不应过大。一般由暖色至冷色过度。

132、正常货架内层高度不得超过外围层；外围层应保持前缘成一直线，高度偏差不超过10CM，以商品的演示为主；

133、货架四中不同层面高度及销售占比：

◆地板→低于0.5米 最上端 = 10%

◆手→1.2米 眼睛平视 ++ 40%

◆眼睛→1.6米 伸手高度 + 25%

◆以上→1.7米 高于地板 + 25%

134、配送中心退货由验收组按手工退单进行验收商品，并签字确认后交与电脑室由电脑员按手工退货单，打印出一式两联的退货单。

135、对已审核的退货单由本人和库管人员和原退单进行检验并签字，本人抽出第二联（抽单）。

136、供应商退货时需要核对库存和进价，如库存和进价不对时应及时上报课长协调解决。

137、供应商将完好的商品送至门店防损处与防损员一同进行一对一的调换。

138、手写报损单，标明数量，报损原因，填写商品进价并合计成本金额，交于处长签字。

139、库存控制是为了保证库存适当，节约库存成本；保证采购的计划性、平稳性。

140、非食品保质期为三年的商品再剩一年需下架。保质期为两年的商品再剩六个月需下架。保质期为一年的商品再剩三个月下架。

141、畅缺的查询方法：报表分析——异常报表——可能缺货——过滤出商品属性是否畅销中“是”的商品。

142、畅缺品是指指畅销商品库存天数＜7天。

143、滞销品查询方法：报表分析—异常商品报表——滞销商品（输入日期为前一天、编码即可）

144、库存数量或库存金额为负的商品叫做负库存。

145、商品陈列的陈列方式分为四种：端头（架）陈列、地堆陈列、促销墙、正常货架

146、在商品组合中，按百年系统分类，干副食区域商品中类的编码和名称：03干副食\_\_\_\_\_\_030冲饮，031保健品，032快餐食品，033米面粮，034食用油，035调味品，036南北货，037罐头，038佐餐小食，039散装

147、正常货架的陈列原则:货签对位的原则、 分类陈列的原则、纵向陈列的原则、关联陈列的原则、防止损耗、显而易见、 前进式陈列

148、五大异常的项目及目的：五大异常包括：畅缺 、滞销品 、高库存 、负库存 、负毛利 。五大异常处理的目的就是要及时发现，及时处理，提高商品管理的有效性。

149、畅缺商品产生原因：（1）、下单不及时。如:订单漏下、海报商品与团购未补单。（2）、价格竞争力强的商品,补单后未到货。（3）、对促销商品销量预估不足,补单后尚未到货。（4）、因店内促销因素日均销量升高。（5）、厂商断货、短送货。 （6）、未及时处理迟交订单。（7）、大宗团购补单尚未到货。

150、高库存的定义是：库存金额>500元，且周转天数>55天的商品为高库存商品。其中040奶制品 >15天为高库存商品，041-045 >30天为高库存商品。

151、滞销品产生的原因：（1）、有货未陈列——检查是否库房有货但货架无陈列。对没有陈列的商品按品类指导书陈列展示。

（2）、陈列位置不合理——调整陈列位置。。

（3）、陈列排面太小——按品类指导书做排面陈列调整。。

（4）、定价不合理或与顾客的价格沟通不到位——市调，合理定价，并强化价格标识。

（5）、正常产生的滞销品可采取退货、门店间调货、店内促等方法将库存清场。

（6）、服饰新品到店后3天不动调位置，7天不动退货。

152、零库存的管理

正常流转没有库存的单品是零库存，当电脑出现零库存时，首先查明原因是否下订单，是否有实际商品数量与电脑数量不符，应做到及时调整。正常零库存一般有三种原因：

a、销售好的商品销售完缺货（报缺货给业务员）

b、销售不好的单品退货，不再订货造成零库存。销售不好的单品上报业务

关闭暂停。

c、新引入的产品（及时的订货）