# 2016年蔬果区星级员工专业知识题库

1、普通蔬菜按中分类主要有根茎类、花果类、叶菜类、菌类。

2、蔬果部门营运要关注的环节很多，营运的重点有三： 即鲜度管理、库存周转、价格竞争。

3、国家规定酸菜中的亚硝酸盐含量应该为每公斤4毫克以下。

4、果、菜保鲜处理方法有：冰冷水处理法、冷盐水处理法、复活处理法、散热处理法、冷藏法 、

常温保管法六种。

5、蔬果的补货采取先进先出原则。

6、国内山药最负盛名的是怀山药，产地在河南焦作温县。

7、蔬果的陈列面积与周转量成正比例，且比例适当，若比例过大，则蔬果在货架上的滞留时间长，比例过小，则补货次数频繁。

8、中国蔬菜之乡是山东寿光 或寿光。

9、金针菇含锌量较高，对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇”。

10、叶菜类周转期为 1 天。

11、中国马铃薯之乡是山东滕州。

12、地瓜适合生长在沙土地，辽宁境内比较有名的产地有瓦房店地瓜和康平地瓜。

13、在抗癌的蔬菜品种中，排名第一的是地瓜。

14、香蕉、菠萝、龙眼和荔枝 号称“南国四大果品”。

15、我国红富士苹果行业标准，按照果实外部感官、内在质量、安全用药等指标将红富士苹果分为三 个等级，共九个规格。

16、世界四大水果是苹果、葡萄 、香蕉、 柑橘 。

17、温度 与湿度 是影响蔬果质量的两大重要因素。

18、水果的糖度值是指每百克水果含糖多少克 。

19、绥中白梨的原产地是绥中县秋子沟乡。

20、被誉为早春的第一果的是樱桃 。

21、柚子的主要产地是福建省。

22、中国四大名梨是莱阳梨、鸭梨 、砀山酥梨 、库尔勒香梨。

23、南国梨之乡是:鞍山千山区大屯镇或者鞍山大屯镇。

24、“夫妻果”是指榴莲、山竹 两种水果。

25、沙糖桔主要产地：四会或者德庆 。

26、鲜桃大量上市时间是 每年 7 月。

27、梨早熟品种主要上市时间 7月 ，晚熟品种上市时间9月下旬。

28、根据口感，水果可以分为酸性水果、亚酸性水果、甜性水果。

29、辽宁境内著名的韭菜产地是海城感王镇。

30、国内纽荷尔脐橙主要产地是江西赣南、湖北秭归或秭归。

31、世界上最大的水果是菠萝蜜，被称为水果之王。

32、辽宁境内葡萄产地主要有营口盖县、熊岳、瓦房店和北镇或者北宁或者常兴。

33、吃水果过敏最常见的品种是芒果、菠萝等。

34、全国草莓第一大县是安徽的长丰县。

35、辽宁的有机蓝莓生产基地在大连庄河市。

36、台湾水果释迦因形状像佛祖头像而得名，又叫番荔枝。

37、生鲜的作用——提升客流。（生鲜拉动客流，杂货提升销售，百货提升毛利）生鲜最能体现卖场的鲜活。

38、生鲜经营三要素：价格、品质、损耗 。

39、损耗：品质损耗、物理损耗、经营损耗 。

40、品质损耗：是指生鲜商品自身所具有的新陈代谢过程所造成的损耗，比如早晨的蔬菜如果暴露在卖场中，到了晚上就干瘪了、枯黄了、腐烂了，这就是品质损耗。

41、物理损耗：是指因人工打理或者顾客的翻弄而造成的生鲜的损耗；野蛮装卸造成的损耗；不正当储存造成的损耗。

42、经营损耗：是由于不能按照正常价销售而造成由于不断的打折处理而造成的折价损失。

43、市调对象含农贸市场、竞争门店、小贩

44、上货：按照先进先出原则将商品拉入卖场，采用分次，分左右的形式上货，单次上货的商品把原货架商品向左折，把新货上于右侧，双次上货的商品把原货架商品向右折，把新货上于左侧，依次类推，保证商品的新鲜度。（翻堆—左右翻堆法） ，每天每个单品翻堆至少2次，翻堆包括上货翻堆和单独翻堆

45、叶菜类由于是每日零库存，晚上八点以前保证商品不缺货，八点以后不用再大量补货，并要及时打折、打包低价处理。

46、理货流程：定人，定岗，定责进行整理排面，保证把商品最好的陈列面展示给顾客，对商品排面进行不定时整理，确保排面整齐无残次品。

47、果体表面有坏点或小面积压伤的（果面损坏小于25%），进行打折处理或做成水果拼盘。

48、蔬菜扎捆、分拣作业规范目的：追求陈列美感、商品鲜度，提升毛利，以减少不必要损耗。

49、蔬果商品按商品的分类进行陈列，叶菜类、根茎类、花果类、菇菌类等，商品大的在前，小的在后，高流转的放在前面。例如：实果类，柑橘类，热带水果类、瓜类、浆果类、礼箱水果等

50、质检原则：营业期间，对销售区域陈列的商品进行质检，一旦发现腐烂、变质的蔬果要第一时间挑拣出来，确保所有货架上的商品符合优良品质的标准，体现出蔬果经营的“新鲜”宗旨。

51、蔬果类商品陈列除按类陈列外，还要注重色彩搭配，以显示货色齐全。给顾客赏心悦目、不停变化的新鲜感。

52、细菜门店储存温度：低于零度加盖棉被，高于17度进保鲜库房。

53、青菜要在5度冷藏室中存放20分钟后再上货架；青菜商品应竖直陈列于货架中；

54、叶菜存放：叶菜放在冷藏室内存放，门店没有冷藏室的可在叶菜中间放冰块存放

55、青菜售期限：一天；青菜门店库存周转：一天；青菜门店储存温度：5—10度之间。

56、精装菜同一分类商品摆放在一起陈列；商品摆放不能超过3层；精装菜销售期限2天，不允许返包。

57、豆芽、豆腐、豆腐皮需放入保鲜柜储存，包装说明需冷藏的商品必须冷藏。销售期限：一天。门店库存周转：一天；门店储存温度：0—5度冷藏

58、不同区域集中陈列注意事项：（1）、归类陈列：同类商品需集中陈列在一起（2）、颜色搭配：用颜色区分不同的商品，能产生较好的视觉效果（3）、形状搭配：圆形的、长形的、大的、小的等不同形状商品要搭配陈列（4）、避免商品损耗：怕潮的与湿的商品分开、净菜与土菜分开（5）、产品线清晰：不同的商品区分清楚，不混杂 (6)、货价对位：商品和价格牌、POP要对位。

59、堆头陈列要求产品摆放丰满，中心高，四边低，气势陈列；

60、在上货过程中挑出来的残次商品，要及时装袋进行打折销售处理；未处理完的特价商品下班前必须销毁；

61、长方形盒装商品的标签应粘贴在右上角。日本苹果的原装商标应粘贴在果把处。

62、苹果储藏温度0-1度，气温低于零下2度时应用棉被及时的遮盖，以防冻

63、草莓要是求装盒销售；草莓存放不能超过2天；封装好的草莓在陈列时应将标签朝向一个方向陈列，高度不要超过两层。

64、香蕉最佳存放温度10-20度；香蕉成熟温度15-18度；香蕉把型较大时应分开销售。香蕉只能陈列一层；

65、芒果的库存周转率为2天；芒果的成熟温度在25度；芒果的存放温度在15-25度；果面黄色程度未达到80%的芒果，不允许上台销售。

66、火龙果在气温低于零度时，应用棉被进行遮盖，以防冻伤。

67、菠萝在销售时应净皮销售；存放的容器要干净卫生。

68、山竹陈列时，果把应向上摆放，销售时山竹应保持水份，要求15分钟左右应向山竹叶面喷一次水，保持山竹新鲜。

69、甘蔗在销售过程中要求干净、卫生、净皮销售；甘蔗销售时要保证包装袋完整；

70、可以封装的水果有：沙糖桔、金桔、龙眼、枣、蜜桔、荔枝等商品；

71、捆扎简包装分类售卖适用于：叶菜类、大白菜、长豆角。

72、叶菜要求按小分类集中陈列，上柜陈列前必须成捆简包装。根部朝下、叶部朝上或平躺陈列。

73、普通蔬菜按中分类主要有根茎类、花果类、叶菜类、菌类。

74、果、菜保鲜处理方法有：冰冷水处理法、冷盐水处理法、复活处理法、散热处理法、冷藏法、常温保管法六种。

75、中国蔬菜之乡是山东寿光或寿光。

76、金针菇含锌量较高，对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，人称“增智菇”。

77、地瓜适合生长在沙土地，辽宁境内比较有名的产地有瓦房店地瓜和康平地瓜。

78、在抗癌的蔬菜品种中，排名第一的是地瓜。

79、香蕉、菠萝、龙眼和荔枝号称“南国四大果品”。

80、我国红富士苹果行业标准，按照果实外部感官、内在质量、安全用药等指标将红富士苹果分为三个等级，共九个规格。

81、世界四大水果是苹果、葡萄、香蕉、柑橘。

82、温度与湿度是影响蔬果质量的两大重要因素。

83、水果的糖度值是指每百克水果含糖多少克。

84、柚子的主要产地是福建省。

85、中国四大名梨是莱阳梨、鸭梨、砀山酥梨、库尔勒香梨。

86、南国梨之乡是鞍山千山区大屯镇 或者鞍山大屯镇。

87、“夫妻果”是指榴莲、山竹两种水果。

88、梨早熟品种主要上市时间7月，晚熟品种上市时间9月下旬。

89、根据口感，水果可以分为酸性水果、亚酸性水果、甜性水果。

90、世界上最大的水果是菠萝蜜，被称为水果之王。

91、蔬菜的颜色可分为红紫色、绿色、黄色和接近白色4种。颜色深的蔬菜营养成分高，色浅的营养成分低。它们的排列顺序是绿色、红紫色、黄色、白色。

92、中国最大的大葱种植、加工、出口基地是山东章丘。

93、世界公认的十大健康水果之首是苹果。

94、芹菜的营养价值较高的部位是叶。

95、蔬果的蒸腾作用主要是指蔬果水分的散失，蔬菜中叶菜类的蒸腾作用最大，其次为菌菇类。

96、叶菜类可用哪种保鲜方法处理冷盐水处理法。

97、饭前1小时，饭后2-3小时吃水果为最佳。

98、叶菜类保存温度（摄氏度）为0～5℃。

99、新鲜葡萄上有一层白霜是糖醇类物质。

100、苹果营养价值高的部分是果皮。

101、心血管病患者和肥胖者宜吃甜苹果

102、咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜多吃梨。

103、属于甘蓝类蔬菜的有：1、花椰菜 2、西兰花3、芥蓝 4、紫甘蓝

104、蔬菜加工的目的是：1、提高产品附加值2、防止其腐败变质

105、蔬果订货的参考原则：1、考虑当日库存数量2、天气、节庆、假日等各种“旺日”下单3、参考日均销售量及商品周转率4、考虑促销期5、根据季节变化,加大订货量

106、清除农药残留方法：1、清水浸泡洗涤法2、碱水浸泡清洗法3、加热烹饪法4、清洗去皮法

107、新疆水果特别甜的原因是：(1)、因为新疆气候干燥，雨水少(2)、阳光照射比较充足，糖分容易沉淀(3)、光照充足，白天时间比晚上长

108、哪些水果不宜空腹食用：柿子、香蕉、桔子、山楂、荔枝

109、有减肥效果的水果是：西瓜、香蕉、苹果、木瓜

110、果蔬摘后，未经冷却不可直接进入仓间进行加工。

111、**根部发紫**，**叶片较宽、较厚，叶子顶部较尖的就是头刀韭菜。**

112、市场上经常出现用大白菜心冒充娃娃菜的现象，二者区别是：口感上，大白菜水分较多；颜色上，娃娃菜的叶子嫩黄；外形上，娃娃菜的叶基较窄、叶脉较细，而大白菜都较宽大；从包心看，大白菜包心生长较紧密，其叶子皱缩程度严重，呈扭曲状，娃娃菜叶面比较平整。

113、选购山竹，要选蒂绿果软的，底部果蒂多的。

114、柚子皮有美容、去火、去异味的作用。

115、试吃整串葡萄时摘最下端果粒，因越近下端的果粒越不甜，如果下端的都甜的整串都甜。

116、产妇应多吃香蕉、橘子、山楂、红枣、桂圆等水果，对身体更有益。

117、猕猴桃，一定是饭后吃才是助消化的。

118、成熟后自然裂口的榴莲存放时间不能太久；当嗅到一股酒精味时，已经是变质了。

119、蔬菜的颜色可分为红紫色、绿色、黄色和接近白色4种。颜色深的蔬菜营养成分高，色浅的营养成分低。它们的排列顺序是绿色、红紫色、黄色、白色。

120、中国最大的大葱种植、加工、出口基地是山东章丘 。

121、蔬果的陈列中，高周转的商品应陈列在柜台的下层。

122、适宜室温保存的菜类是根茎菜。

123、芹菜的营养价值较高的部位是叶。

124、食用芸豆必须煮熟煮透，是因为籽粒中含有一种毒蛋白，必须在高温下才能被破坏。

125、豆制品保存温度为5—10度。

126、叶菜类，鲜嫩多汁，但很快就枯萎，主要原因(内因)是叶表面积大，水分蒸发快，呼吸强度大

127、芋头不能香蕉同食。

128、一般蔬果适宜温度是5℃～8℃。

129、影响蔬果价格的主要因素是供求。

**130、**菌菇类保存温度（摄氏度）为0～5℃。

131、蔬果的蒸腾作用主要是指蔬果水分的散失，蔬菜中叶菜类的蒸腾作用最大，其次为菌菇类。

132、蔬果冷藏保鲜库内的温度约在4℃～8℃。

133、运用“黄金陈列线”陈列，将前一日进货或当日先上的货陈列在柜台的中层。

134、根茎菜的周转期为7天。

135、蔬果补货的顺序是DM商品――店内促销品――大宗商品（敏感商品）――正常商品――其它

136、挑选山药时，要看须毛，同一品种的，须毛越多，质量越好。

137、蔬菜类主要通过净菜的推广和蔬菜的自行加工来保证其整洁。

138、蔬菜中所含的矿物质在蔬菜加工中比较稳定，可用它作为工艺的合理性指标。

139、蔬菜中的类胡萝卜素常常被作为加工对象加以提取，作为食品的抗氧化剂。

140、做酱菜用的蔬菜的适宜采收期是：达到加工成熟度时。

141、不法种植户在未成熟的桃子、 山楂、葡萄、草莓、西瓜、弥猴桃、荔枝和西红柿等水果、蔬菜上喷施，使水果、蔬菜 非自然提前变红或者“成熟”，达到提前上市。该种添加剂叫催红素。

142、目前，蒜苔应用较多，效果好，操作简单的贮藏方法是塑料薄膜硅窗贮藏法。

143、蔬菜加工过程应在低温和充足的二氧化碳条件下进行，才能有利于维生素C的保存。

144、确定果实成熟度的关键因素是底色。

145、芒果产量最多的国家是印度。

146、贫血病人不宜吃橙子。

147、香蕉放在温度12℃（以下的地方贮存，会使香蕉发黑腐烂。

148、香蕉 、桔子不宜空腹食用。

149、新鲜葡萄上有一层白霜是糖醇类物质。

150、苹果营养价值高的部分是果皮。

151、猕猴桃之乡是陕西周至县。

152、石榴之都是会理。

153、心血管病患者和肥胖者宜吃甜苹果较好。

154、莲雾在马来西亚、印尼、菲律宾和台湾普遍栽培，在大陆南方也有种植，其中品质上最好的产地是台湾。

155、咽痛、咳嗽、痰多的病;人，宜多吃梨。

156、产苹果最多的省份是山东。

157、电脑族常吃樱桃可缓解眼部不适。

158、决定果实风味的依据是糖酸比。

159、洋葱大蒜耐贮藏的重要原因是有生理休眠期。

160、果胶物质是果蔬中重要营养物质，果胶酸存在于衰老的果实中。

161、柑橘类的周转期为3～7天。

1. 蔬菜加工的目的是：提高产品附加值、防止其腐败变质。

163、根茎类蔬菜是指生长期和由叶、茎所形成的蔬菜，如芋类，结球甘蓝、包菜，洋葱等。含糖类{主要是淀粉}较多。钙、磷、铁，等无机盐的含量也比较丰富，有的还含有丰富的胡萝卜素。

1. 根茎类蔬菜主要有土豆、芋头、洋葱、莲藕、萝卜等。
2. 土豆主要是一种粮菜兼用型的蔬菜，与稻、麦、玉米、高粱一起被成为全球五大农作物，含有较丰富的营养物质；
3. 芋头又称芋艿、芋奶、芋鬼和香芋等，煮、炒皆宜，亦可作主食充饥，并且是一味良药，因其软糯细腻、香甜适口而享有盛名；
4. 洋葱是一种集营养、医疗和保健于一身的特色蔬菜，为百合科草本植物，原产中亚和地中海沿岸，近百年来传入我国，因其极高的营养价值而在国外被誉为“菜中皇后”；
5. 莲藕种植历史悠久，是美味食品，具有香、脆、清、利、可口等特点，采用炒、烧、炸等方法，可制成多种美味佳肴，还可制成精细洁白、口味纯正的藕粉、蜜饯，是极佳的滋补珍品；
6. 萝卜又名莱菔、罗服，是人们冬季经常食用的蔬菜，在我国的食用历史悠久。早在《诗经》中就有关于萝卜的记载，它即可用于制作菜肴，又可当作水果生吃，还可腌制泡菜、酱菜，营养丰富。
7. 花果实类蔬菜多数带有鲜艳的色彩，如菜花，西红柿等，含有较多的胡萝卜素和维生素，无机盐含有也较多；豌豆，扁豆，等大多含有丰富的蛋白质，维生素B1、维生素B2、尼克酸的含量均高于一般蔬菜。
8. 花果类蔬菜主要有菜花、西红柿、豌豆、辣椒、茄子、黄花菜等。
9. 菜花有白、绿两种，绿色的叫西兰花，青花菜。常吃菜花可增强肝脏的解毒能力，并能提高机体的免疫力，可预防高血压和坏血病的发生；
10. 西红柿以鲜美的味、极高的维生素含量和较为低廉的价格为自己赢得了“平民水果者”的称号；
11. 豌豆和其它蔬菜不同，其所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质都具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能；
12. 辣椒是我国大多数人们都非常喜爱的调味品和蔬菜，能够增强对感染的抵抗力，促进骨骼正常发育及上课愈合，特别能刺激造血机能，对红细胞的成熟起一定的作用；
13. 茄子是为数不多的紫色的蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜，常吃茄子对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等也有一定治疗作用；
14. 茎叶类蔬菜主要有油菜、菠菜、小白菜、韭菜、豆芽、蒜苗、香菜、芹菜等。
15. 油菜富含维生素C，因此不易和富含维生素C的食物同吃，以免影响营养素的吸收；
16. 菠菜中含有铁质，但同时也含有很多草酸，会妨碍食物中钙、铁的吸收，所以烹调时应先在沸水中略一下，以除去一些草酸；
17. 小白菜中含硝酸盐很多，若在一个时期集中吃或用来做菜粥或菜团子作主食，即可引起中毒，因此食用时要合理搭配；
18. 韭菜春季食用有益于肝脏，而且初春时节的韭菜品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差，也因此有“春时则香，夏时则臭”的说法；
19. 与黄豆一样，黄豆芽也有利尿解毒之效；
20. 蒜苗有明显的降血压脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成；
21. 民间用香菜煮粥来治疗消化不良，促进消食下气。还有人用葡萄酒泡香菜治胃病，效果也不错。
22. 芹菜含有芫荽{芫茜}甙、甘露醇、挥发油等化学物质，而这些物质是人体不可缺少的，有促进鱼、肉消化的作用，还可治疗噶破血压。
23. 瓜果类蔬菜主要有黄、苦瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜、木瓜等。此类蔬菜含水量丰富，不但味道鲜美，而且营养十分丰富，富含各种维生素和微量元素。
24. 黄瓜不但清甜爽脆，可当水果吃，可以如菜，而且还有很好的每日功效。黄瓜的含水量高达97%，其余3%都是人体必需的物质，所以，多吃黄瓜对身体是有益的；
25. 苦瓜中含有生理活性蛋白质和维生素B17，对癌细胞有较强的杀伤力，经常食用能够提高人体免疫功能，有效预防癌症；
26. 丝瓜营养丰富，在瓜类蔬菜中，其蛋白质、淀粉、钙、磷、铁及各种维生素A、维生素C的含量都比较髙，所提供的热量仅次于南瓜；
27. 南瓜是预防感冒的佳品，因为它含有丰富的胡萝卜素、B族维生素，可以提高人体的抵抗力，防御病毒的入侵。南瓜中的维生素A含量比绿色蔬菜髙，因此也被许多女性称为“最佳的美容食品”；
28. 冬瓜不含脂肪，碳水化合物含量少，故热值低，属于清淡性食物，夏秋季经常吃些冬瓜，对于一般人群或是体重偏高的人群，都是有益的；

192、紫茄子含有丰富的维生素P，它能增加为血管壁的抗压能力，改善血管功能，对高血压、皮肤紫癜和易发生出血倾向的疾病患者，有相当裨益。

1. 黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值髙，其中除含大量胡萝卜素外，还含有强烈抑癌的黄碱素，有预防癌症的功能。科学价还发现同一株菜的不同部位，由于颜色不同，其营养价值也不同。
2. 大葱的葱绿部分比葱白部分营养价值要髙的多，每100克葱白含维生素B1及维生素C的含量也不及葱绿部分的一半；颜色较绿的芹菜叶比颜色较浅飞芹菜也和茎含的胡萝卜素多6倍，维生素D多4倍。
3. 西红柿含有丰富的胡萝卜素，维生素B和C，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。有促进消化、利尿、抑制多种细菌、防治小童佝偻病、夜盲症和眼干燥症
4. 圣女果其维生素含量是普通番茄的1．7倍”。特别可促进小儿的生长发育，并且可增加人体抵抗力，延缓人的衰老。

196、包心菜维生素C的含量明显高于大白菜，胡萝卜素的含量也略高于大白菜。含有较多的微量元素钼，维生素P的含量在蔬菜中也名列前茅。怀孕的妇女、贫血患者应当多吃些。

197、芹菜是辅助治疗高血压病及其并发症的首选之品。对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。芹菜叶的营养价值胜过芹菜茎，芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。芹菜汁还有降血糖作用。经常吃些芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对预防痛风有较好效果显著。

198、尖辣椒的营养成分，有胡萝卜素C(即维生素A原)、维生素B、C和D。由于含辛辣物质，能开肠胃、助消化、特别是冬季食用还能起御寒作用。具有较强的解热镇痛作用；降低癌症细胞的发生率，增加食欲，促进肠道蠕动，帮助消化；

199、韭菜是营养丰富的蔬菜，它的胡萝卜素的含量很高，维生素B2、C、PP钙、磷和铁的含量也比较高，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有极好的效果外，也含有挥发性精油及含硫化合物，更具降低血脂的作用，所以食用韭菜对高血脂及冠心病患者颇有好处。

200、萝卜从营养价值来看，均含有大量的胡萝卜素，是一种强抗氧化剂，可以保护人体细胞不受自由基的损害而起到防癌作用。

201、红萝卜营养价值，具有滋补五脏、清热解毒、保肝明目及补肾强精等功效。含蛋白质、脂肪、醣类、胡萝卜素、钙、铁、锰、钴、氟及叶酸等营养素，具有降血脂、降血压、抗癌、减少细胞病变、促进排便及强壮心脏等药理作用。有以下功效：让双眼明亮动人、预防癌症、抗氧化、让皮肤漂亮、调节免疫功能 、预防感冒 、预防心血管疾病 、预防便秘 、促进新陈代谢

202、大蒜的营养价值高于人参，应列为保健品之首，具有降低血脂、预防和降低动脉脂肪斑块聚积的作用，其杀菌能力可达到青霉素的十分之一，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的形成。预防治疗感染性疾病应该生食大蒜。

203、豆腐是人们植物蛋白质的最好来源，所以有“植物肉”的美誉。豆腐作为食药兼备的食品，具有益气、补虚等多方面的功能。常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并且有解毒作用。   
204、蘑菇是高蛋白、低脂肪、富含天然维生素的食物。现在，蘑菇已成为世界各地人民都非常喜爱的美味，美国人称它为“上帝的食品”，日本人说它是“植物食品的顶峰”，很多国家的人民视它为“菜中之王”。

205、冬瓜含有矿物质和维生素等，不含脂肪，含热能极低。

206、樱桃就是目前被公认的能够为人体去除毒素及不洁体液的水果。它同时对肾脏的排毒具有相当功效，而且还有通便的功用。

207、深紫色葡萄具有排毒作用，而且能帮助肠内黏液清除肝、肠、胃、肾内的垃圾。

208、草莓也是一种可以排毒的水果，且热量不高，能清洁肠胃道和照顾肝脏。但若你对阿司匹林过敏或肠胃功能不好，可能就不宜食用了。

209、橘子不但营养价值高，而且还具有健胃、润肺、补血、清肠、利便等功效，可促进伤口愈合，对败血病等有良好的辅助疗效。

210、由于柚子含有生理活性物质皮甙，所以可降低血液的黏滞度，减少血栓的形成，故而对脑血管疾病，如脑血栓、中风等也有较好的预防作用。而鲜柚肉由于含有类似胰岛素的成分，更是糖尿病患者的理想食品。

211、梨的效用：梨：生津、润燥、清热、化痰等功效，梨子含有硼可以预防妇女骨质疏松症。硼充足时，记忆力、注意力、心智敏锐度会提高。

212、石榴主治咽喉燥渴，可止渴生津、涩肠止泻、固肾收敛。但吃多容易伤齿，生痰。可达到健胃提神、增强食欲、益寿谈话派延年之功效，对饮酒过量者，解酒有奇效.

213、葡萄最好在摘下两天之后再食用，因为刚摘下的葡萄会在小肠中产生大量气体。葡萄皮的内膜上富有丰富的营养，但是皮和核还是不吃为妙，它们很难消化，也容易胀气。

214、椰子，味甘，有益气杀虫的功效。椰子汁和果肉都可食用，成熟的椰果拿在手里轻摇时，会听到果汁的的撞击声。

215、荔枝可补脑健身，通身益智。多吃可导致上火，引起体内糖代谢紊乱，造成“荔枝病”（即低血糖）。轻者恶心、出汗、口渴、无力，重则头晕、昏迷等。因此荔枝不能多吃，尤其是儿童不宜大量食用。

216、超市蔬菜的质量要求是:(1)、蔬菜上超市货架之前须充分洗净， 表面不留半点泥土和存有水滴；  
（2）、叶菜类蔬菜要求无病叶，果菜类蔬菜要求无腐烂组织、无软化组织或变味、表面完整、损伤

率极低；（3）、不受有害物质污染并无农药残留；（4）、对温度和湿度有一定要求。

217、清除农药残留方法有：（1）、清水浸泡洗涤法 （2）、碱水浸泡清洗法 （3）加热烹饪法 （4）、218、新疆水果特别甜的原因是：（1）、因为新疆气候干燥，雨水少；（2）、阳光照射比较充足，糖分容易沉淀；（3）、光照充足，白天时间比晚上长。

219、蔬果控制损耗的办法：（1）、采购环节，严把质量关。（2）收货环节：严格验质，准确去皮。

（3）、保证先进先出，做到实时清仓，不要等固定的时间一起处理。（4）、加快商品的周转速度。

（5）、按温度和湿度要求保管好商品。

220、蔬果经营提高毛利率的方法有：（1）、降低进货成本 （2）、提高蔬果商品的周转率 （3）、降低蔬果损耗 （4）、增加自营和直营比例 （5）、合理定价，批量进货，一品多分档销售

1. 菌类食物具有独特的营养，是一种髙蛋白、低脂肪、富含天然维生素和矿物质，并富含抗炎、防癌的有效成分的健康食品。大多数食用菌都含有维生素D、维生素B12和一些微量元素。常见的食用菌有草菇、香菇、平菇、金针菇、黑木耳、白木耳等。
2. 草菇味道鲜美，香味浓郁，有“放一片，香一锅”之美誉。其营养丰富，具有降低血压、防癌抗癌的作用；
3. 香菇是我国传统的著名食用菌，由于它味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上，而且素有“植物皇后”之美誉；
4. 平菇质地肥厚，嫩滑可口，有类似牡蛎的香味，无论素炒还是制成荤菜，都十分鲜嫩诱人。
5. 金针菇既是一种美味食品，又是较好的保健食品。经常食用金针菇，不仅可以预防肝脏疾病及胃、肠道溃疡，而且对高血压、肥胖症有一定疗效；
6. 黑木耳是一种营养丰富的食用菌，常作为烹调各式中、西名菜佳肴的配料，或和红枣、莲子加糖炖熟，作为四季皆宜的佳美点心，不仅清脆鲜美，滑嫩爽喉，而且有增加食欲和滋补强身的作用；
7. 白木耳又叫银耳，是一种上佳的滋阴补品，白木耳作为滋补佳品还适用于病后、产后体质虚弱及一般体质虚弱者。

228、苹果的营养价值和对人体健康的重要性：

* （1）.苹果中富含神奇的“苹果酚”，极易在水中溶解，因而易被人体所吸收。优质红富士所含的“苹果酚”普通苹果髙10%-20%。这种神奇的“苹果酚”具有七种功效：一是抗氧化作用，克保持食物新鲜；二是消除异味，可去鱼腥、口臭；三是预防蛀牙；四是能抑制黑色素、酵素的产生；五是能抑制活性氧的发生，可预防因活性氧引起的各种生活习惯；六是能抑制血压上升，预防高血压；七是能抑制过敏反应，有一定的抗过敏作用。
* （2）.瘦身排毒：富士苹果中含有比一般苹果更髙的“果胶”，这是一种水溶性食物纤维，能够减少肠内不良细菌数量而帮助有益细菌繁殖，从而调节肠内细菌菌从状况。以前曾经风靡郭的“苹果减肥餐”酒是利用苹果能让人有饱腹的感觉并具有整肠的作用从而达到减轻体重的效果。现在，很多美国人都把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，只吃苹果，号称“苹果日”。
* （3）.美容养颜：富士苹果中含有丰富的维生素。在所有含有维生素C的水果中，以苹果的含量最髙——大约100克富士苹果中就含有10毫克维生素c.维生素c可以有效抑制皮肤黑色素的形成,帮助消除皮肤色斑,增加血红素,延缓皮肤衰老,研究人员还证明:从新鲜的水果中直接摄取维生素c要比口服药剂更为有效.每天吃一个红富士苹果,就可以满足人体每日所需的大部分维生素c.
* （4）.减压补氧:“苹果酚”现代人在平常饮食中摄入蛋白质过多,这些蛋白质分解成氨基酸,从而造成大多数人的体液都呈酸性.酸性体液不断在体内堆积,容易使人感到疲劳乏力.水果中数苹果含有的营养最为齐全,其中的多糖,钾离子,果胶,酒石酸,枸橼酸等,可以中和酸性体液中的酸根,降低体液中的酸性,从而缓解疲劳.而其含量丰富的锌元素,更是人体内多种重要酶的组成元素,在消除疲劳的同时,还有增强记忆力的功效.
* (5).康体防癌:苹果中所含的黄酮类化合物是降低癌症发病率的有效物质。经常食用苹果的人们，肺癌的患病率降低46%，患其他癌症的几率也比一般少20%。
* （6）.“全科医生”：早在古埃及，人们就不只把苹果当成一种食品，更把它当作一种药材。加拿大人的研究表明，在试管中苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用，吃较多苹果的人远比不吃或少吃的人患感冒的机会要低。所以，有的科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。

229、世界公认十大健康水果

第一名：苹果，苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维质，降低心脏病发病率，还可以减肥。实验证明：糖尿病患者宜吃酸苹果；防治心血管病和肥胖症则应选择甜苹果；治疗便秘时克可吃熟苹果；睡前吃鲜苹果，可消除口腔内细菌，改善肾脏功能；生苹果榨成汁可防治咳嗽和嗓子沙哑；苹果泥加温后食用，是儿童与老年人消化不良的好药良方。、

第二名：杏，含有丰富的胡萝卜素，能很好的帮助人摄取维生素A。

第三名：香蕉，钾元素的含量很高，这对人的心脏和肌肉功能很有好处。

第四名：黑莓，同等重量的黑莓中纤维物质的含量是其他水果的3倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助。

第五名：蓝莓，是种特别的水果，多吃蓝莓可减少尿路感染的几率。

第六名：甜瓜，其维生素A和C的含量都很髙，是补充维生素的理想食品。、

第七名：樱桃，能帮助人保护心脏健康。

第八名：越橘，能帮助减少尿路感染的几率。

第九名：葡萄柚，其维生素C的含量很髙。

第十名：紫葡萄，其中黄铜等物质能对心脏提供三重保护。

230、水果中营养素的保存方法:

人们食用水果时，通常会让水果中的营养素不知不觉流失，如何保证水果中的营养素保留充足呢？

（1）、尽量即食，减少烹调

水果买回家后要立即食用，减少水分流失，如不能鲜食的水果，也要减少烹调时间，因为烹调过程中的高温极易流失营养。

（2）、尽量减少水果在空气中的暴露时间

水果削完皮后，表面与空气接触的时间越久，氧化的现象就越严重，所以在清洗干净的原则下，可以带皮食用。如香蕉一些不能连皮食用的水果可减少剥皮时间，减少氧化的面积，这样可以有效保存水果中的营养素。

（3）、减少水中泡洗时间

水果有清洗时，不要浸泡太久，否则有些小溶性维生素会在水中流失。

（4）、尽量少食水果加工品

水果加工品大都味道很好，但在加工过程中，有些营养素流失了，并不能补充人体所需的养分，如果想改变吃法，可以自己动手做，这样卫生有保障，又有益健康养生。

231、叶菜类加工处理方法：去除枯萎、折断的叶子，切去老化根部，洗去泥土、沥干水分，再理齐分把用捆扎带捆扎上货。结球叶菜可直接去除外层枯萎、折断的叶子后上架陈列，或用保鲜膜包装后上货。

232、蔬菜理货要求：（1）、高峰期时整理的动作要快，避免影响顾客购物 ，低峰期时整理要细，以保证台面卫生清洁,商品整齐、新鲜；（2）、保持台面商品整洁，不同的商品不混杂；（3）、做到残次商品及时挑拣，及时处理。也可集中特价处理；（4）、定时对台面下存货进行整理，保持台面下商品有序且与台面商品相对应、不混乱、做好先进先出，整理完毕后及时拉下挡板。（5）、沟通：及时与拉货人员沟通商品销售情况，及时与计量人员沟通商品售价的变化情况；及时向课长反馈商品的质量与销售情况。

|  |  |
| --- | --- |
| **蔬菜中类** | |
| 商品分类编码 | 商品分类名称 |
| 0500 | 绿叶类 |
| 0501 | 花菜 |
| 0502 | 瓜果/水生类 |
| 0503 | 根茎类 |
| 0504 | 菌类 |
| 0505 | 调味菜 |
| 0506 | 干菜类 |
| 0507 | 散装南北货 |
| 0509 | 鲜蛋 |
| **水果中类** | |
| 商品分类编码 | 商品分类名称 |
| 0600 | 实果类 |
| 0601 | 核果类 |
| 0602 | 柑橘类 |
| 0603 | 浆果类 |
| 0604 | 瓜类 |
| 0605 | 热带水果类 |
| 0606 | 进口水果 |
| 0607 | 水果礼盒 |
| 0608 | 水果加工 |

|  |  |
| --- | --- |
| **蔬菜闭店后需入冷库单品** | |
| 娃娃菜 | 白灵菇 |
| 豆苗 | 平菇 |
| 冬笋 | 金针菇 |
| 西兰花 | 长豆角 |
| 草菇 | 菜花 |
| 香菇 | 豌豆籽 |
| 杏苞菇 | 紫包菜 |
| 银针菇 | 豆制品 |
| 蟹味菇 | 鸡腿菇 |
| 蘑菇芽 | 龙豆 |

|  |  |
| --- | --- |
| **水果闭店后需入冷库单品** | |
| 黄杏 | 封装西瓜块 |
| 樱桃 | 红木纳格 |
| 山楂 | 木纳格葡萄 |
| 火龙果 | 国产红提 |
| 龙眼 | 东北巨峰葡萄 |
| 荔枝 | 美人指提子 |
| 网袋龙眼 | 青葡萄 |
| 山竹 | 玛奶提 |
| 台湾凤梨 | 红玫瑰提子 |
| 信阳板栗 | 精品葡萄王 |
| 河北油栗 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **叶菜保鲜特性分类表** | | |
| **喷叶类** | **喷根类** | **严禁沾水类** |
| 小白菜 | 荆芥 | 韭菜 |
| 勺菜 | 菠菜 | 小葱 |
| 红薯梗 | 香菜 | 小茴香 |
| 木耳菜 | 油麦菜 | 桐蒿 |
| 空心菜 |  |  |
| 莹莹菜 |  |  |
| 玉米菜 |  |  |
| 芹菜 |  |  |
| 生菜 |  |  |
| 石香 |  |  |
| 上海青 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **水果质量标准** | | | |
| 品名 | 外观质量 | 口感质量 | 合格质量 |
| 颜色、大小、形状、外表、整齐度 | 新鲜度、成熟度、多汁性、甜酸度、软硬度 | 次质特征 |
| 红富士 | 颜色浅绿、淡黄色为底、有粉红、洋红的条絮状的斑纹，有光泽，果形扁圆、个大、呈橘形，手感结实、饱满。 | 果皮薄，果肉奶白色、肉质爽脆多汁、清香鲜嫩、甜中带酸 | 腐烂、萎蔫、压伤、淤伤、擦伤、虫洞、斑点、表皮较脏、发皱、肉质粉而不脆。 |
| 秦冠 | 颜色绿黄色为底、红绿相间，有光泽，果形上大下小、果体适中，手感结实、饱满。 | 果皮薄，果肉奶白色、肉质细嫩、松脆多汁、甜中带酸 | 腐烂、萎蔫、压伤、淤伤、擦伤、虫洞、斑点、表皮较脏、发皱肉质粉而脆 |
| 国光 | 颜色绿黄色为底、表面有暗红色粗细不等的条纹、有光泽，果体较小，底部有小凹凸，手感结实、饱满。 | 果皮薄，果肉奶白色或黄白色、肉质松脆多汁、甜中带酸 | 腐烂、萎蔫、压伤、淤伤、擦伤、虫洞、斑点、表皮较脏、发皱、肉质粉而不脆 |
| 红星 | 颜色鲜红带绿色、着红面积超过1/3、有果点、有汹涌果体较高，底部有明显的凹凸，手感结实、饱满。 | 果皮厚，果肉奶白色或黄白色、肉质香浓味甜、微酸多汁 | 腐烂、萎蔫、压伤、淤伤、擦伤、虫洞、斑点、表皮较脏、发皱、肉质粉而不脆 |
| 青苹果 | 颜色青绿色、有光泽、带白色的果点，果体手感坚实、个体均匀 | 果肉奶白色，口感清脆、爽口、多汁、酸甜 | 腐烂、萎蔫、压伤、淤伤、擦伤、表皮发皱、肉质粉而不脆。 |
| 水晶梨 | 颜色浅黄白，表皮光滑、有细小果点，圆形、顶和底部略扁，果体饱满微软、有晶莹之感，果形整齐均匀 | 皮极薄，果肉呈奶白色，肉质脆嫩无渣、甜美汁多。 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、褐斑、过软、果皮干皱、无光泽。 |
| 莱阳梨 | 颜色黄色或黄白色、有细小的褐色果点、有光泽，果体表面光滑、倒卵形、个大均匀，手感微软 | 皮薄，果肉浅黄色或黄白色，口感细嫩无渣、脆爽多汁、较甜。 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、黑心、过软、虫害、果皮干皱、无光泽 |
| 丰水梨 | 颜色浅啡色、表面有白色的油点、粗糙、无光泽，果形似水晶梨，果体坚实、均匀 | 皮薄，果肉呈土色或黄白色，肉质细嫩无渣、甜美、汁多。 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、褐斑、过软、果皮干皱、变黑 |
| 贡梨 | 颜色淡黄色或黄白色、有细小的褐色果点、有光泽，果体呈球形或卵圆形、个大，手感硬 | 皮较薄，果肉呈黄白或奶白色，口感酸甜、质脆汁多。 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、黑心、发霉、过软、虫害，果皮干皱、严重花皮。 |
| 新疆香梨 | 颜色黄色、有红晕，果体为倒卵形、较小、带长果柄，表面光滑、微软 | 皮薄、果肉奶白色，果肉细嫩、多汁、甜美，有浓郁的香味 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、黑心、过软、发霉、果皮干皱表面发黏 |
| 早酥梨 | 颜色青绿色或黄色、表面细滑、有光泽，果体呈倒卵形、个适中、均匀，手感结实或微软 | 皮薄细嫩，果肉成白色或黄白色，肉质细嫩酥软、香甜多汁 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、黑心、果皮干皱、严重花皮 |
| 砀山梨 | 颜色黄色、表面粗糙、无光泽，果体呈球形、硕大、表面起伏不平，手感坚实 | 皮厚，肉呈奶白色，口感爽脆、甜味较淡，汁多。 | 压伤、淤伤、擦伤、腐烂、黑心、虫害、严重花皮 |
| 菠萝 | 颜色：浅黄色或这黄色，两端略带青绿色。冠叶则为深绿色 | 果皮：外表较厚，有突出果眼（即鳞状的斑）；所味果皮上透出香味，果肉香气浓郁。果肉淡黄色，味道甜美，口感：爽脆汁多，清甜。 | 明显的细菌或真菌感染现象；任何蠕虫或昆虫所导致的伤害；通体金黄（过熟），果肉变软及果眼溢汁，表面发霉。 |
| 脐橙 | 颜色金黄或橙黄色、有光泽、圆形或椭圆形，表皮油点颗粒细小、结构紧密，果体较硬、光滑、有弹性，突出的特征果实顶上突出呈圆锥形，内有发育不佳的小果 | 皮薄、皮肉结合紧密不易剥落，瓣瓤不易分开，水分充足、汁多，口味较甜 | 腐烂、发霉、挤压严重变形、萎蔫失水、淤伤、病斑 |
| 甜橙 | 颜色金黄或橙黄色、有光泽、圆形或椭圆形，表皮油点颗粒细小、结构紧密，果体较硬、光滑、有弹性 | 皮薄、皮肉结合紧密不易剥落，瓣瓤不易分开，水分充足、汁多，口味较甜、微酸 | 腐烂、发霉、挤压严重变形、萎蔫失水、淤伤、病斑 |
| 橘子 | 颜色金黄、金红、橙黄色、有光泽、扁圆形，表皮油点颗粒细小、结构松软，果体较软，光滑。 | 皮薄、皮肉结合不紧密易剥落，瓣瓤易分开、橘纹少，水分充足、汁多，口味甜酸 | 腐烂、发霉、霁压变形、裂开、萎蔫失水、淤伤、病斑、过生。 |
| 南丰蜜橘 | 颜色金黄或金红色、有光泽、圆形粒小，表皮油点颗粒细小、结构松软，果体较软、光滑。 | 皮极薄，皮易剥落，瓣瓤易分开、橘纹少，水分充足、汁多、口味甜酸，核少 | 腐烂、发霉、挤压裂开、切蔫失水、淤伤、病斑 |
| 蜜柑 | 颜色橙黄色、有光泽、果身扁圆形、较大，表皮凹凸不平、果体松软 | 皮厚、易剥落，瓣瓤易分开、橘纹多，水分充足、汁多、口味甜爽，核少 | 腐烂、发霉、挤压裂开、萎蔫失水、淤伤、病斑、皮肉分离严重 |
| 沙田柚 | 颜色黄色或青黄色，表皮粗糙有褐色斑点，果体颈部较长、似葫芦状，果身较硬、有弹性、分量重 | 皮肥厚、皮肉结合紧密难以剥落，果肉呈白色或淡黄色，水分充足、汁多，味甜酸微苦、核大 | 萎蔫失水、花皮、褐斑多、较生、苦涩 |
| 蜜柚 | 颜色黄色或青黄色，表皮粗糙，果体颈部较短、似梨状，果身较硬、有弹性、分量重 | 皮较薄，皮肉结合紧密难以剥落，果肉呈白色或淡粉色，水分充足、汁多，味清甜、核小 | 萎蔫失水、花皮、褐斑多、较生、苦涩 |
| 黄皮西柚 | 颜色金黄色、泛红晕、有光泽，扁圆或圆菜，表皮油点细小光滑，果体较硬、饱满、有弹性 | 皮薄、易剥落，果肉呈暗红色、水分充足、汁多、口味酸、微苦。 | 腐烂、萎蔫失水、淤伤、花皮、病斑 |
| 青皮西柚 | 颜色浅绿色、有光泽，扁圆或圆形，表皮油点细小光滑，果体较硬、饱满、有弹性 | 皮薄，易剥落，果肉呈白色、水分充足、汁多、口味酸甜 | 腐烂、萎蔫失水、淤伤、花皮、病斑 |
| 柠檬 | 颜色正黄色、有光泽，椭圆形且两端突起而稍尖，表皮细滑，果体较硬、饱满、水分充足 | 皮极厚、不易剥落，果肉极酸、水分充足、汁多，具有浓郁的芳香 | 腐烂、表皮失水、淤伤、花皮、黑点 |
| 水蜜桃 | 颜色鲜艳、黄底红晕，个大形正、均匀整齐，表面有细小的绒毛，果体微软、皮薄易剥皮。 | 成熟度高，果肉淡黄色，口感味甜、微酸、多汁肉柔糯无渣，内核分离、皮肉分离，有桃的芳香 | 腐烂、压伤、淤伤、化水、表皮发皱、不够 成熟 |
| 杏 | 颜色为深黄色或金黄色、有细晕，表面有微绒毛、形状圆形，果体微软有弹性。 | 果肉柔嫩、味甜菜无涩味，有成熟的杏的香味 | 腐烂、过熟、压伤、淤伤、裂果、萎蔫 |
| 李子 | 颜色淡红或柴油红色，表面有白霜、圆形个小、均匀整齐，果体微软、有弹性 | 果肉呈黄色，皮薄、肉质软糯，味道甜酸、不涩 | 腐烂、裂开、过熟、萎蔫或表皮起皱、发霉、压伤、淤伤、味涩。 |
| 红布林 | 颜色鲜红或紫色，表面有白霜、圆形或椭圆形，个体均匀整齐，果体微软县城有弹性。 | 果肉呈黄色或褐戈尔巴乔夫，皮薄、肉质脆嫩、味道甜美（李子味） | 腐烂、裂开、过熟、萎蔫或青皮起皱、发霉、压伤、淤伤、味涩。 |
| 黑布林 | 颜色黑色或紫黑色，表面有白霜、圆形或椭圆形，个体均匀整齐，果体微软且有弹性。 | 果肉呈黄色或褐色，皮薄、肉质软嫩、味道甜美（李子味） | 腐烂、裂开、过熟、萎蔫或青皮起皱、发霉、压伤、淤伤、味涩 |
| 油桃 | 颜色黄底泛红工橙黄、有光泽，大小均匀，形装如小桃，果体较硬或微软。 | 果肉淡黄色、肉质爽脆、味道兼有桃李双重味桃味偏重。 | 腐烂、压伤、萎蔫、指甲淤伤、过度变软 |
| 西梅 | 颜色鲜红色、暗红色或紫外线红色，底部为青绿色，青面有白霜、椭圆形状，有绿色短果柄，个体均匀整齐，果体硬或微软，有弹性。 | 成熟度较高的果肉柔嫩、呈褐黄色或青绿色，味道甜美、不涩不酸。 | 腐烂、过熟、压伤、淤伤、果裂、斑点或绿色果柄脱落严重 |
| 樱桃 | 颜色粉红或鲜红色，花蒂部带白色，果体呈圆珠状，饱满色深、粒大均匀、有晶莹透明之感 | 皮薄、汁多、果肉软嫩、味甜，小核。 | 腐烂、过软、压伤、裂皮、渗水、虫、杂质等。 |
| 车厘子 | 颜色深红色或紫红色、有光泽，圆形带较长果柄，果体均匀整齐，微软有弹性 | 肉质细嫩，味道甜美、汁多。 | 腐烂、萎蔫、过熟、压伤、淤伤、青皮发皱或果柄严重脱落 |
| 鲜枣 | 颜色绿白、黄白为底色、表面有不规则的红斑、有光泽、青面光滑地皱，果全呈卵形或长圆形，手感坚硬、有弱性 | 果肉黄白色、口感松绵软糯、味香汁少、甜中带酸 | 腐烂、压伤、淤伤、擦伤、花皮、虫洞、皮皱 |
| 柿子 | 颜色深红色或橘黄色、有光泽、表面光滑，果体扁圆或圆锥形、带深褐色柿蒂，软柿手感软、有弹性，硬柿手感硬、无弹性。 | 肉质橘黄色、软糯细滑、甘甜无涩味。 | 腐烂、裂开、黑斑、发霉、软烂、异味、压伤、淤伤 |
| 石榴 | 颜色鲜红、色泽一致、表面光滑，果体圆球形，手感坚实、饱满。 | 皮厚韧、果肉颜色呈粉红、淡黄或白色，果粒饱满、晶莹透明，口感汗多醇厚、酸甜适中 | 腐烂、开裂、压伤、淤伤、虫洞、过生苦涩、萎蔫失水。 |
| 精品青提 | 颜色浅绿色、果粒大且均匀、结实饱满、呈圆形或椭圆形，果粒表面有霜，果梗青绿且与果粒连接牢固，整串提子紧凑。 | 口感肉质爽脆，清甜多汁、酸味少，皮薄，有成熟的风味，无籽的品种为佳。 | 腐烂、萎蔫、压伤、擦伤、脱粒、化水、果粒裂开，果梗变变黄，果粒变黄或呈半透明、柔软，味酸。 |
| 精品红提 | 颜色浅红、鲜红或紫外线红色、果粒大且均匀、结实饱满、呈圆形，果粒表面有霜，果梗青绿且与果粒连接牢固，整串提子紧凑 | 口感肉质爽脆，甜浓多汁，皮薄，有成熟的风味，无籽的品种为佳。 | 腐烂、萎蔫、压伤、擦伤、脱粒、化水、果粒裂开，果梗变黄，果粒有白点且非常柔软，味酸。 |
| 精品黑提 | 颜色黑色或紫黑色、果粒大且均匀、结实饱满、呈圆形，果粒表面有霜，果梗青绿且与果粒连接牢固，整串提子紧凑 | 口感肉质爽脆，甜浓多汁、酸味少，皮薄，有成熟的风味，无籽的品种为佳。 | 腐烂、萎蔫、压伤、擦伤、脱粒、化水、果粒裂开，果梗变黄，果粒非常柔软，味酸。 |
| 新疆葡萄 | 颜色浅绿色、果粒均匀、结实饱满、呈马奶形或珍珠形，果粒较小、表面有霜，果梗青绿且与果粒连接牢固，整串提子紧凑 | 口感肉质爽嫩，清甜多汁、酸味少，皮薄，有成熟的风味，无籽的品种为佳。 | 腐烂、萎蔫、压伤、擦伤、脱粒、化水、果粒裂开，果梗变黄，果粒变黄或呈半透明、柔软，味酸。 |
| 巨峰葡萄 | 颜色黑紫色、果粒大且圆、结实饱满，果粒表面有霜，果梗 青绿且与果粒边接牢固，整串担子紧凑 | 口感肉质爽脆肥嫩，甜浓多汁，皮厚，有成熟的风味，有籽，籽较大。 | 腐烂、萎蔫、压伤、擦伤、脱粒、化水、果粒裂开，果梗变黄，味酸。 |
| 草莓 | 颜色鲜红或深红色、有光泽，果体粒大且均匀整齐，花蒂叶子翠绿。 | 果体刀成熟，肉质鲜嫩多汗味酸甜，有草莓的浓郁的香味。 | 腐烂、损伤、渗汁、虫蛀、畸形果。 |
| 奇异果猕猴桃 | 颜色为黄绿色或咖啡色、表面有棕色的绒毛，形状均匀小整齐、横切面为椭圆形，果身较硬或稍有柔软。 | 果肉为绿色，种子为黑色，味道甜酸宜人，肉质柔软多汁，清淡鲜美。 | 裂开、压伤、冻伤、萎蔫或干水，果实发软、果皮变黑或黑斑。 |
| 杨梅 | 颜色紫红色或粉红色、有光泽，表面有粒状突起、呈圆球形、个大均匀，成熟适中 | 肉柱完整，口感酸甜，表面清洁。 | 腐烂、长虫、渗水、出水、损伤、过熟、过生、杂质多。 |
| 枇杷 | 颜色黄或橙色、有光泽，表面有绒毛和果粉，个大均匀饱满、鹅蛋形，有新鲜的果柄，微软、有弹性。 | 成熟度高，皮薄，肉质结实呈深黄色，皮薄、多汁，肉厚细嫩，口味甜中带微酸，核较大。 | 腐烂、萎蔫、过熟、压伤、淤伤、表皮发皱、果柄脱落、青子、僵子、伤烂。 |
| 杨桃 | 颜色翠绿透黄，表面有蜡质、光亮，外观椭圆状、横断面呈五星形，棱间丰满，果体半透明状。 | 皮薄如纸，果肉白色、日莹透亮，口感爽脆多汁、清甜微酸。 | 腐烂、压伤、擦伤、淤伤、黑斑 |
| 红毛丹 | 颜色鲜红、表皮长有较长的须、须挺直，果体呈圆球状。 | 果肉洁白晶莹、脆嫩，口感清甜、汗液多。 | 萎蔫、须变黑、爆裂，果汁外溢 |
| 荔枝 | 颜色鲜红或浅红色、表面布满龟裂片、有刺或无刺，果体上大下小、呈心形，果粒饱满、有弹性。 | 皮薄，果肉洁白透明，口感细、味甜 | 果皮变褐色、裂开、萎蔫、果汁外溢、过软。 |
| 龙眼 | 颜色黄褐色、表面干燥光滑，果体呈小球形、饱满有弹性，带长果枝。 | 果皮薄而韧，果肉晶莹洁白、肥硕多汁、味甜如蜜，充满全果。 | 腐烂、变黑、爆裂、果汁外溢 |
| 番石榴 | 颜色青色、有光泽，果体有扁形、圆形、椭圆形，表面有突起、凹凸不平，手感硬、结实 | 皮薄，果肉奶白色、肉中有小籽，口感柔软味甜、汁少发干 | 腐烂、黑斑、压伤、擦伤、淤伤、萎蔫。 |
| 榴莲 | 颜色未熟时呈绿色带啡色、熟后呈黄色，果皮长满尖刺，个大、底圆顶尖，熟后蒂部有榴莲的香味。 | 皮厚、肉呈鲜黄色、有榴莲的特殊香味，口感幼滑、甜美、香腻，有核。 | 爆裂、发霉、发黑、过生、不能成熟、不能打开、果肉又软又白且味淡。 |
| 山竹 | 颜色紫外线红色或紫黑色、表面光滑、有光泽，果体圆球状、带嫩绿果叶，手按有弹性 | 皮厚、手易剥开，果肉奶白色、肉瓣晶莹、有核，口感清甜、爽口 | 枯干、过硬、压伤、个小。 |
| 木瓜 | 颜色黄色略带绿色，果体表面有少量的纯棱条、椭圆形，一头较尖、似子弹的形状，手感结实 | 果皮较薄，果肉呈橙红色，有空腔、腔中有黑籽，肉质爽滑、清甜，有桂花、玫瑰香味者为佳。 | 腐烂、黑斑、压伤、淤伤、萎蔫、边软 |
| 香蕉 | 成熟度八成以上，中间颜色黄色、两端青绿色或全部黄色且有梅花点有光亮，果形长而弯曲、月牙形，菱角不明显、果身圆满，有弹性。 | 皮薄、易剥离，果肉呈淡黄色或奶白色、口感甘甜香浓、柔糯不涩，香气浓郁。 | 腐烂、过熟、过生、裂开、发黑、异味、皮肉粘连、果肉软烂。 |
| 粉蕉 | 成熟度八成以上，鲜黄色，表皮暗淡无光，果形短小直、呈圆筒状、菱角不明显，果身圆满、软有弹性。 | 皮薄、录剥离，果肉奶白色、口感甜滑、稍有涩味 | 腐烂、过熟、过生、裂开、发黑、异味、皮肉粘连、果肉软烂。 |
| 台农芒 | 颜色黄色或黄绿色，表面光滑、有光泽，果体呈腰形，有芒果香味，手感微软、坚实。 | 果肉为淡黄色，口感甜香，肉质幼滑，果核较大 | 软腐病、蒂腐病、黑斑、压伤、淤伤、过熟、过生、褐斑多、萎蔫、果皮皱 |
| 象牙芒 | 颜色黄色或青绿色，表面油滑、有光泽，果体比菲芒长、颈圆尾尖呈象牙形、个体均匀，手感微软、坚实 | 果肉为橙黄色，口感甜美、肉质幼滑，果核较大 | 软腐病、蒂腐病、黑斑、压伤、淤伤、过熟、萎蔫、果皮皱。 |
| 澳洲芒 | 颜色红色或黄底泛红晕、表面油滑、有光泽，果体呈扁球形、较大，手感微软、坚实 | 果肉为黄色，口感香非常甜、肉质幼滑、汁多，果核较大。 | 软腐病、蒂腐病、黑斑、压伤、淤伤、过熟、萎蔫、果皮皱 |
| 椰子 | 颜色棕色、表面有干燥的纤维毛，果体圆形、坚硬。 | 椰汁秀明、清淡、略甜、爽口，肉甘香 | 外壳变黑、椰孔发黑或出水、裂开。 |
| 椰青 | 纤维质颜色雪白，外观削成圆柱锥形，表面湿润，摇晃水声清晰 | 椰汁透明、清淡、略甜、爽口，肉甘香 | 纤维质发黑、发红、腐烂、裂开、萎蔫、异味 |
| 牛油果 | 颜色为黑绿色，鹅蛋形，表面坚韧粗糙，有凹凸不平的突起 | 果肉为浅绿色，皮肉可分离，肉质软滑，似牛油，有核。 | 机械伤、过熟 |
| 鸡蛋果 | 颜色为黄色、表面光滑，果体似卵状，手感微状 | 果肉黄色，似鸡蛋黄，皮肉不易分离，有核，肉软滑 | 压伤、淤伤、腐烂、过熟 |
| 人参果 | 颜色黄色或红色，外观橄榄形或圆球形，手感结实 | 果肉淡黄色、半透明状，口感清新，有人参的味道。 | 霉、损伤、过熟 |
| 火龙果 | 颜色鲜红光亮，体表有较厚的短叶、底部的花萼叶子较长，形状如一团火焰，叶子挺直、淡绿色，果体结实、水分充足无皱纹。 | 果肉乳白、肉中布满芝麻状的黑色种子，肉质脆嫩、口感清淡、微甜，水分充足 | 腐烂，果蒂腐烂、压伤、表皮皱纹、叶片发黄、果体变软或无光泽、果肉变半透明状。 |
| 有子西瓜 | 颜色墨绿、淡绿、白绿、或浓绿、淡绿相间的蛇状花纹或不规则花纹、有光泽、与地面接触处为黄色，球或椭圆状、形周正，无瓜蒂、瓜脐小，瓜声清脆、重量较轻、瓜身坚实 | 瓜皮较薄，瓜瓤为鲜红、淡红色或黄色，有黑色或褐色子，水分充足、汁多、肉脆爽起沙，味道甜美。 | 生瓜、烂瓜、酸瓜、爆裂、破洞、凹瘪、烂斑、过软过熟、有异味、瓜瓤呈半透明状。 |