



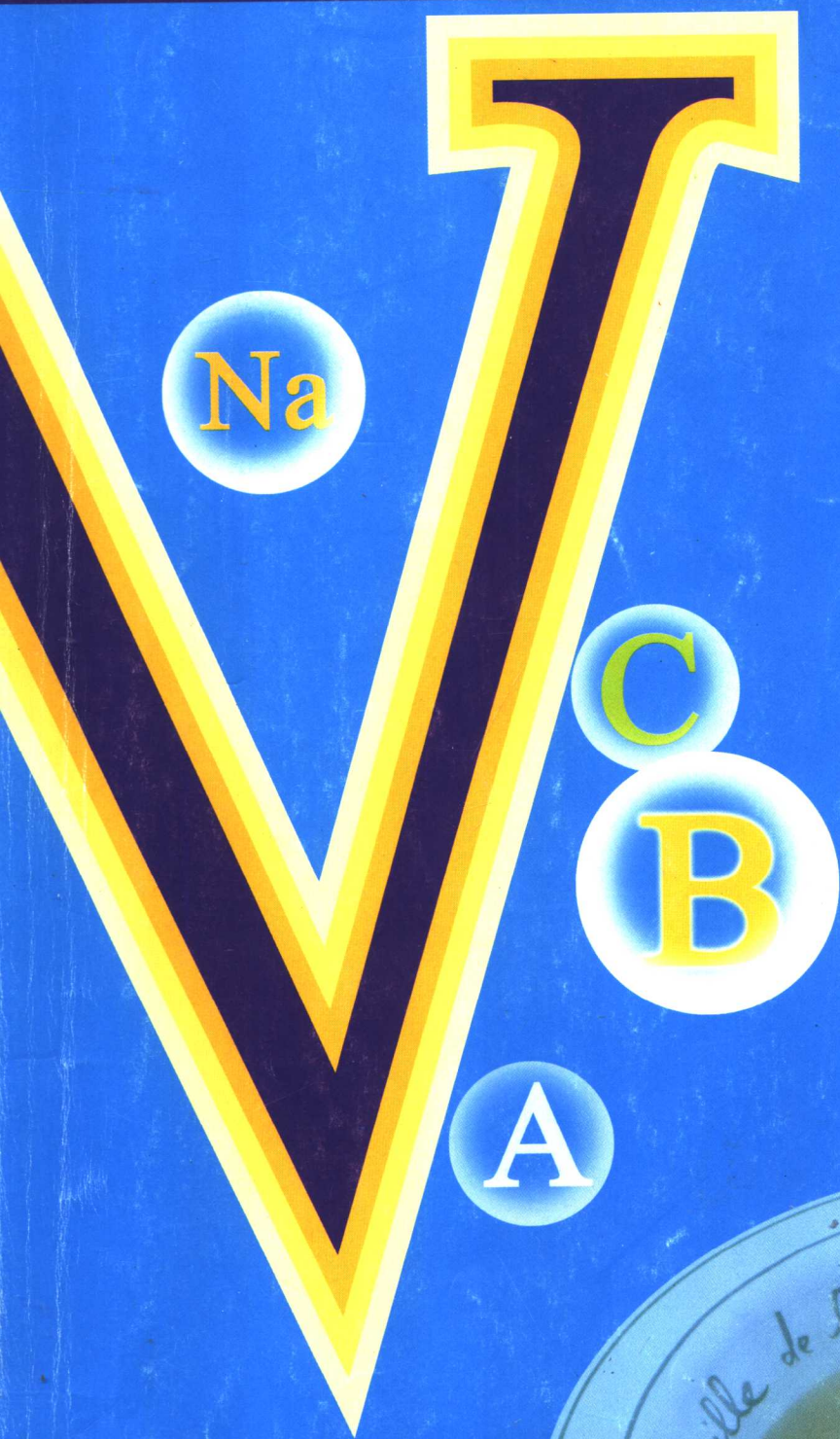
职业技能鉴定指导

# 营养

## 配餐员

(基础知识 中级 高级 技师)

劳动和社会保障部教材办公室 组织编写



Na

C

B

A

Mg

Fe

Zn



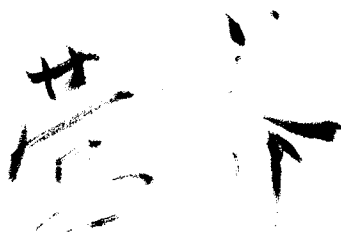
中国劳动社会保障出版社

职业技能鉴定指导

# 营养配餐员

(基础知识 中级 高级 技师)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写



中国劳动社会保障出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

营养配餐员：基础知识、中级、高级、技师/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2003

职业技能鉴定指导

ISBN 7-5045-3950-3

I. 营… II. 劳… III. 营养学-职业技能鉴定-自学参考资料 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028452 号

**中国劳动社会保障出版社出版发行**

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

\*

新华书店经销

北京京安印刷厂印刷 北京顺义河庄装订厂装订  
787毫米×1092毫米 16开本 10.25印张 251千字

2003年10月第1版 2007年1月第7次印刷

印数：13000册

定价：17.50元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

# 前 言

实行职业资格证书制度是国家提高劳动者素质、增强劳动者就业能力的一项重要举措。为在营养配餐从业人员中推行职业资格证书制度，劳动和社会保障部颁布了营养配餐员的《国家职业标准》（以下简称《标准》）。以贯彻《标准》、服务培训、规范技能鉴定为目标，劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心按照标准—教材—题库相衔接的原则，根据《标准》的要求，组织编写了专用于国家职业技能鉴定培训的《国家职业资格培训教程——营养配餐员》（以下简称《教程》）。该教程分中、高、技师3个级别进行编写，同时，还配有覆盖《标准》“基本要求”的《营养配餐员（基础知识）》一书。

作为职业技能鉴定的指定辅导用书，《国家职业资格培训教程——营养配餐员》的出版引起了社会有关方面的广泛关注，特别受到职业培训机构和应试人员的重视。为了进一步满足培训单位和应试人员的需求，劳动和社会保障部教材办公室、中国劳动社会保障出版社依据《标准》和《教程》的内容组织参与《标准》制定、《教程》编写、题库开发的有关专家编写了《职业技能鉴定指导——营养配餐员（基础知识 中级 高级 技师）》（以下简称《指导》）作为该职业《教程》的配套用书，推荐使用。《指导》遵循“考什么、编什么”的原则编写，通过对《教程》内容的细化和完善，力求达到联系培训与考核，为培训教学提供训练素材，为应试者提供检验标准的目的。依据《教程》的内容，《指导》按照基础知识、中级、高级、技师4部分设置了学习要点、知识试题、技能试题及参考答案等内容，并配有知识和技能考核模拟试卷，以方便应试者了解鉴定的形式和难度要求。

《职业技能鉴定指导——营养配餐员（基础知识 中级 高级 技师）》由赵霖（中国人民解放军总医院营养室）、裴玉秀（北京新源里外事职业高中）、李长平（北京医院营养室）、赵和（北京酿造公司）、于梁宏（古城职业高中烹饪系）、于捷（海淀走读大学烹饪系）、侯玉瑞（劳动和社会保障部教育培训中

心)、李飞(劳动和社会保障部教育培训中心)编写,赵霖主编。

编写《职业技能鉴定指导》有相当的难度,是一项探索性工作。由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

**劳动和社会保障部教材办公室**

# 目 录

## 第一部分 基础知识

一、学习要点 .....	( 1 )
二、知识试题 .....	( 3 )
(一) 判断题 .....	( 3 )
(二) 单项选择题 .....	( 7 )
(三) 多项选择题 .....	( 13 )
(四) 简答题 .....	( 16 )
三、参考答案 .....	( 17 )
(一) 判断题 .....	( 17 )
(二) 单项选择题 .....	( 17 )
(三) 多项选择题 .....	( 17 )
(四) 简答题 .....	( 18 )

## 第二部分 中级营养配餐员

一、学习要点 .....	( 19 )
二、知识试题 .....	( 21 )
(一) 判断题 .....	( 21 )
(二) 单项选择题 .....	( 23 )
(三) 多项选择题 .....	( 28 )
(四) 简答题 .....	( 32 )
(五) 思考题 .....	( 32 )
三、技能试题 .....	( 33 )
四、模拟试卷 .....	( 39 )
知识考核模拟试卷 (一) .....	( 39 )
知识考核模拟试卷 (二) .....	( 44 )
技能考核模拟试卷 .....	( 51 )
五、参考答案 .....	( 52 )
(一) 判断题 .....	( 52 )
(二) 单项选择题 .....	( 52 )
(三) 多项选择题 .....	( 52 )
(四) 简答题 .....	( 52 )

(五) 思考题 .....	(53)
(六) 技能试题 .....	(56)
知识考核模拟试卷 (一) .....	(68)
知识考核模拟试卷 (二) .....	(68)

### 第三部分 高级营养配餐员

一、学习要点 .....	(69)
二、知识试题 .....	(71)
(一) 判断题 .....	(71)
(二) 单项选择题 .....	(73)
(三) 多项选择题 .....	(78)
(四) 简答题 .....	(83)
(五) 思考题 .....	(83)
三、技能试题 .....	(84)
四、模拟试卷 .....	(91)
知识考核模拟试卷 (一) .....	(91)
知识考核模拟试卷 (二) .....	(97)
技能考核模拟试卷 .....	(102)
五、参考答案 .....	(105)
(一) 判断题 .....	(105)
(二) 单项选择题 .....	(105)
(三) 多项选择题 .....	(105)
(四) 简答题 .....	(105)
(五) 思考题 .....	(106)
(六) 技能试题 .....	(108)
知识考核模拟试卷 (一) .....	(111)
知识考核模拟试卷 (二) .....	(111)

### 第四部分 营养配餐技师

一、学习要点 .....	(112)
二、知识试题 .....	(114)
(一) 判断题 .....	(114)
(二) 单项选择题 .....	(116)
(三) 多项选择题 .....	(122)
(四) 简答题 .....	(127)
(五) 思考题 .....	(127)
三、技能试题 .....	(129)
四、模拟试卷 .....	(133)

知识考核模拟试卷 (一)	(133)
知识考核模拟试卷 (二)	(138)
技能考核模拟试卷	(144)
<b>五、参考答案</b>	<b>(146)</b>
(一) 判断题	(146)
(二) 单项选择题	(146)
(三) 多项选择题	(146)
(四) 简答题	(146)
(五) 思考题	(147)
(六) 技能试题	(148)
知识考核模拟试卷 (一)	(153)
知识考核模拟试卷 (二)	(153)



# 第一部分 基础知识

## 一、学习要点

工作内容	学习要点	重要程度
常见烹饪原料的基础知识	1. 蔬菜的品种与营养	掌握
	2. 食用菌的类别与营养	掌握
	3. 蔬菜的品质鉴定	了解
	4. 鱼类主要品种及营养特点	掌握
	5. 虾、蟹、贝类主要品种及营养特点	掌握
	6. 水产制品	了解
	7. 猪、牛、羊等畜类品种	了解
	8. 肉类的营养特点	掌握
	9. 禽类品种及营养特点	掌握
	10. 畜禽类制品	了解
	11. 乳、蛋类的营养特点	掌握
	12. 谷类原料的营养特点	掌握
	13. 豆类及其制品的营养特点	掌握
	14. 水果的营养特点	熟知
	15. 调味品类及营养特点	熟知
食品营养基础知识	1. 人体对能量的需要	掌握
	2. 蛋白质与氨基酸	掌握
	3. 脂类的生理功能	掌握
	4. 糖类的种类和生理功能	掌握
	5. 膳食纤维的作用	熟知
	6. 维生素的种类及生理功能	掌握
	7. 矿物质和水的生理功能	掌握
	8. 各种营养素的相互关系	了解
食品安全知识	1. 食品污染的种类	了解
	2. 食品污染的防治	了解
	3. 食源性毒物	熟知
	4. 食品添加剂的安全性	了解

续表

工作内容	学习要点	重要程度
食品安全知识	5. 食品包装材料和餐洗剂的安全性	了解
	6. 转基因食品	了解
食物中毒及其预防	1. 食物中毒的概念	掌握
	2. 细菌性食物中毒	掌握
	3. 真菌毒素和霉变食品中毒	掌握
	4. 有毒动植物引起的食物中毒	熟知
	5. 烹饪原料的卫生	了解
	6. 食品卫生与环境卫生	了解

## 二、知识试题

(一) 判断题 下列判断题中正确的请打“√”，错误的请打“×”。

1. 蔬菜是种植或采集的植物的叶、根、茎、球或花。 (√)
2. 蔬菜是人类食物中膳食纤维的主要来源。 (√)
- ③ 大蒜内含的大蒜素，是有效的杀菌物质，对肠道内、呼吸道内及皮肤上的细菌都有很好的杀灭或抑制作用。 (√)
4. 食用菌中糖类含量高，还含有多种维生素。 (×)
5. 种植的蔬菜其营养价值高于野菜。 (×)
6. 鱼翅只能用软骨鱼类中鲨鱼的鳍加工制成。 (×)
- ⑦ 河豚的生殖器官、内脏、皮肤、血液、鳃等均含剧毒。 (√)
- ⑧ 海蜇含水分很多，通常用盐、矾加工成蜇皮和蜇头。 (√)
- ⑨ 带鱼、黄鱼、鲈鱼、石斑鱼是我国重要的海产经济鱼类。 (√)
10. 栉孔扇贝肉质细嫩，味鲜美，最适宜蒸、煮后食用。 (√)
11. 肉类脂肪以单不饱和脂肪酸居多。 (×)
- ⑫ 黄油是指从稀奶油中进一步分离出来的较纯净的脂肪。 (√)
13. 绵羊多为皮肉兼用，皮质厚，膻味较浓，肉质逊于山羊。 (×)
- ⑭ 鸡尾部有法氏囊，是鸡的淋巴器官，容易存聚各种病毒菌和致癌的细胞，要弃去勿食。 (√)
15. 腊肉是指肉经过烘烤后再经腌制所制成的肉制品。 (×)
- ⑮ 鸡蛋的蛋白质几乎能被人体全部吸收和利用。 (√)
17. 兔肉的胆固醇和卵磷脂的含量均较高。 (×)
18. 人体主要从谷类食物中摄取淀粉、脂肪和较多的B族维生素。 (×)
- ⑲ 有些人食用蚕豆后会发生急性溶血性贫血，称为“蚕豆病”。 (√)
20. 大豆的食用方法不同，蛋白质的利用率也不同。 (√)
21. 大豆脂肪含少量胆固醇和一定量的豆固醇。 (×)
22. 用盐水浸泡菠萝，是为了破坏菠萝中的涩味物质。 (×)
- ⑳ 苹果中钾含量较高，是高血压患者的理想食疗食品。 (√)
24. 食醋的主要化学成分是醋酸。 (√)
25. 调味品不仅可以调理菜品的滋味，不少调味品还可增加菜品的营养价值。 (√)
26. 调料均有杀菌消毒的作用。 (×)
- ㉑ 味精的主要成分是谷氨酸钠，具有解除大脑疲劳的作用。 (√)
28. 芥末加水研细则发出辛烈气味，随温度的升高，辛辣味更强。 (×)
29. 氨基酸态氮的含量，是鉴别酱油优劣的重要指标。 (√)
- ⑳ 豆豉中含有很高的尿激酶，因而具有溶解血栓的作用。 (√)
31. 基础代谢是指人在安静条件下的最低能量消耗。 (×)

32. 蛋白质、脂肪、碳水化合物被称为三大产能营养素。 (✓)
33. 汞污染水源的主要危害是使鱼、贝类产生特殊臭味。 (X)
34. 饮用水消毒的主要目的是除去水中的有毒物质。 (✓)
35. 食物中毒是指食进各种有毒食物所引起的急性中毒性疾病。 (✓)
36. 易引起沙门氏菌属食物中毒的食物是植物性食品。 (X)
37. 膳食纤维具有促进肠胃蠕动的作用，能够被肌体消化、吸收。 (X)
38. 构成蛋白质的最基本单位是氨基酸。 (1)
39. 果蔬类食物可以作为人体能量的主要来源。 (X)
40. 食物的消化过程是从口腔开始的。 (✓)
41. 转基因食品对人体是安全无害的。 (X)
42. “瘦肉精”主要存在于瘦猪肉中。 (X)
43. 化学农药对食品的污染可通过生物富集作用使人体内含量猛增。 (X)
44. 镁对人体的心脏功能具有很好的调节作用。 (✓)
45. 膳食纤维与结肠癌死亡率呈负相关。 (✓)
46. 维生素 A 缺乏会引起脂溢性皮炎。 Bv (X)
47. 龙葵素是引起四季豆中毒的有毒成分。 X (X)
48. 肥胖患者膳食应采用低蛋白饮食。 (X)
49. 抗坏血酸可阻断亚硝基化合物在体内合成。 (✓)
50. 豆类是膳食蛋白的良好来源，因为豆类中必需氨基酸的比值优于肉、蛋类。 (X)
51. 一般说，植物油脂比动物油脂好，其原因是多吃也不致引起肥胖。 (X)
52. 儿童长期缺乏锌可导致生长发育障碍。 (✓)
53. 钙和维生素 D 摄入不足可引起佝偻病的发生。 (✓)
54. 非必需氨基酸是人体可有可无的氨基酸。 (X)
55. 人体能量供耗不平衡会导致肥胖。 (X)
56. 成本是从事某种生产或经营时企业本身所耗用的费用和支出的总和。 (✓)
57. 成本包括企业在生产过程中原材料、燃料、动力的消耗和劳动报酬的支出及固定资产损耗等。 (✓)
58. 产品成本是由企业生产或加工产品所消耗的生产资料和劳动量构成的。 (✓)
59. 用于制作餐饮产品的消费支出即为餐饮产品的成本。 (✓)
60. 餐饮产品单位成本是指每个菜点单位所具有的成本。 (✓)
61. 总成本是指全部产品的生产费用总和或全部菜点的成本之和。 (✓)
62. 总成本是指一桌菜点的生产费用总和或全部菜点的成本之和。 (X)
63. 餐饮业具有集生产加工、劳动服务、零售于一体的行业特点，除原材料成本外，职工工资、固定资产的折旧等，很难分清用于哪个环节，所以成本的核算中就习惯以原材料作为其成本要素。 (✓)
64. 成本核算的意义是为了正确执行物价政策。 (X)
65. 成本核算的意义是为了正确维护消费者的利益。 (X)
66. 净料是指经过初加工处理的原料。 (✓)
67. 净料率是指原材料加工后的重量与加工前毛料总重量的比率。 (✓)

68. 净料率也称出材率、拆卸率、涨发率等。 (X)
69. 原料价格和储存条件是决定净料率高低的两大因素。 (X)
70. 损耗率与净料率相对应，是指原料在加工处理后损耗的原料重量与加工前原料重量的比率。 (S)
71. 餐饮业的成本核算根据加工制作特点，分为先总后分和先分后总法。 (S)
72. 先总后分法适用于单件生产的产品，先分后总法适用于成批生产的产品。 (X)
73. 菜点价格的构成包括菜点从加工制作到消费各个环节的全部费用。 (X)
74. 菜点销售价格 = 原料成本 + 生产经营费用 + 利润 + 税金。 (S)
75. 菜点销售价格 = 原料成本 + 毛利。 (S)
76. 产品毛利率是菜点毛利额与成本或销售价格的比率。 (S)
77. 菜点毛利额与菜点成本的比率，称为内扣毛利率。 (X)
78. 菜点毛利额与菜点价格的比率，称为外加毛利率。 (X)
79. 产品利润率是产品利润与产品成本或产品销售价格的比率。它分为成本利润率和销售利润率两种。 (S)
80. 成本利润率是菜点利润额与菜点成本的比率。 (S)
81. 销售利润率是菜点利润与菜点价格的比率。 (S)
82. 从毛利中扣除生产经营费用和税金后的利润，称为纯利润。 (S)
83. 用销售毛利率法计算菜点销售价格又称为外加法，其计算公式为：菜点销售价格 = 菜点原料成本 × (1 + 成本毛利率)。 (X)
84. 用成本毛利率法计算菜点销售价格又称为内扣法，计算公式为：菜点销售价格 = 菜点原料成本 ÷ (1 - 销售毛利率)。 (X)
85. 1995年10月30日，第八届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过了《中华人民共和国食品卫生法》，并于当日起实行。 (S)
86. 《食品卫生法》的颁布，是全国城市居民生活中的一件大事。 (X)
87. 《食品卫生法》中规定了对食品本身的卫生、营养、感官性状的要求；食品生产经营过程必须做到的卫生要求；禁止生产经营的食品及食品不得加入药物。 (S)
88. 《食品卫生法》规定不符合标准和卫生管理办法的食品添加剂，可以酌情适量使用。 (X)
89. 食品容器、包装材料，必须采用符合卫生要求的原材料，产品应当便于清洗和消毒。 (S)
90. 违反《食品卫生法》要承担法律责任。 (S)
91. 为防止食品污染、食物中毒的发生，保证食品的卫生质量，保护食用者的健康，饮食业必须加强食品卫生科学管理，建立卫生组织机构，健全规章制度和岗位责任制。 (S)
92. 《饮食企业卫生“五四”制》是各类食堂、餐馆一项经常性的卫生制度。 (S)
93. “五四”制中强调由原料到成品实行“四不”制，包括：采购员不买腐烂变质的原料；保管验收员不收腐烂变质的原料；加工人员不用腐烂变质的原料；服务员不卖腐烂变质的食品。 (S)
94. 《食品卫生法》中重要的一条是：成品（食物）存放实行“四隔离”。 (S)

95. 环境卫生“四定”办法，即定人、定物、定时间、定质量。统一安排，共同负责。 (X)
96. “四勤”，即勤洗手剪指甲；勤洗澡理发；勤洗衣服、被褥；勤换工作服。 (X)
97. 饮食行业从业人员、集体食堂的管理人员、炊事员，由生产、经营主管部门负责组织定期进行健康检查。 (X)
98. 遇工作人员家属患传染病时，工作人员应主动申请离开食品加工、制作岗位。 (X)
99. 食堂用的切菜板、墩、刀及容器应生熟分开，用后及时洗刷、刮净、消毒。 (X)
100. 碗、筷、杯、盘等饮食器具使用后，应用温热水洗刷干净后设专柜保管。 (X)
101. 饮食行业的从业人员必须接受卫生知识的教育。 (X)
102. 1993年10月31日第八届全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过，中华人民共和国主席令公布了《中华人民共和国消费者权益保护法》，并自1994年1月1日起施行。 (X)
103. 《中华人民共和国消费者权益保护法》规定，经营者为消费者提供其生产、销售的商品或者提供服务，应当遵守本法。 (X)
104. 消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利。 (X)
105. 经营者应当向消费者提供有关商品或服务的真实信息，不得作引人误解的虚假宣传。 (X)
106. 经营者在提供商品或者服务时侵犯了消费者的合法权益，应视不同情况承担相应的责任。 (X)
107. 消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利，但如果消费者自己挑选的商品或服务方式，造成的损害商家不负任何责任。 (X)
108. 1993年2月22日第七届全国人民代表大会常务委员会第三十次会议通过，中华人民共和国主席令第六十九号公布了《关于修改〈中华人民共和国商标法〉的决定》，自1993年7月1日起施行。 (X)
109. 注册商标的有效期是十年，到期后要在期满前六个月内申请续展注册。 (X)
110. 转让注册商标的，必须由受让人向商标局提出申请。 (X)
111. 商标注册人可以通过签订商标使用许可合同，许可他人使用其注册商标。 (X)
112. 1989年12月26日第七届全国人民代表大会常务委员会第十一次会议通过，中华人民共和国主席令公布了《中华人民共和国环境保护法》，自1989年12月26日起施行。 (X)
113. 《中华人民共和国环境保护法》规定了一切单位和个人都有保护环境的义务，并有权对污染和破坏环境的单位和个人进行检举和控告。 (X)
114. 《中华人民共和国环境保护法》规定，违反规定，造成了环境污染，环境保护行政主管部门可以根据不同情节给予处罚。 (X)
115. 《中华人民共和国野生动物保护法》是1988年11月8日第七届全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过，1988年11月8日中华人民共和国主席令第9号公布，并自1989年3月1日起施行。 (X)

116. 公民有保护野生动物的义务,对侵占和破坏野生动物资源的行为有权检举和处罚。

117. 国家对珍贵、濒临灭绝的野生动物实行重点保护,禁止任何单位和个人非法猎捕破坏。

118. 野生动物保护法明确指出禁止出售、收购国家重点保护野生动物或者其产品。

119. 利用国家一级保护野生动物或者其产品的,必须经国务院野生动物行政主管部门或者其授权的单位批准。

120. 二级保护野生动物或者其产品,经饮食行业主管部门批准可以使用和销售。

121. 出售、收购、运输、携带国家或者地方保护野生动物或者其产品的,由工商行政管理部门罚款处理。

122. 列入《国家重点保护野生动物名录》的一、二级野生动物有 257 种(类)。

123. 国家重点保护野生动物,是指野生兽类和禽类两大类。

124. 国家一级保护野生动物兽类有大熊猫、东北虎、亚洲象、金丝猴 4 个品种。

125. 国家一级保护野生动物中的禽类有朱鹮、金雕、鸳鸯和丹顶鹤。

126. 道德属于上层建筑与社会意识形态范畴,是一种普遍的社会现象。

(二) 单项选择题 下列每题有多个选项,其中只有 1 个选项是正确的,请将正确答案代号填在横线空白处。

1. 被称为“中国蔬菜之王”的蔬菜品种是\_\_\_\_\_。

- A. 葱 B. 大白菜 C. 山药 D. 藕

2. 马铃薯是生产优质\_\_\_\_\_的重要原料。

- A. 膳食纤维 B. 蛋白质 C. 淀粉 D. 酒精

3. \_\_\_\_\_中左旋肉碱含量最高。

- A. 猪肉 B. 牛肉 C. 狗肉 D. 羊肉

4. 蛋黄中含有丰富的\_\_\_\_\_,在体内可转化为乙酰胆碱。

- A. 胆固醇 B. 卵磷脂 C. 低聚糖 D. 脂蛋白 E. 胆碱

5. 松花蛋蛋白质的凝结是通过\_\_\_\_\_实现的。

- A. 加热 B. 加酸 C. 加碱 D. 加盐

6. 有些人喝完牛奶后会发生胀气、腹泻,是由于体内缺乏\_\_\_\_\_。

- A. 蛋白酶 B. 脂肪酶 C. 乳糖酶 D. 淀粉酶

7. 蛋壳的主要成分是\_\_\_\_\_。

- A. 硫酸钙 B. 碳酸钙 C. 碳酸镁 D. 碳酸氢钙

8. 肉类脂肪大部分为\_\_\_\_\_。

- A. 不饱和脂肪酸 B. 必需脂肪酸 C. 饱和脂肪酸 D. 非必需脂肪酸

9. 豆类是自然界少有的\_\_\_\_\_食品。

- A. 高钾、低镁、低钠 B. 低钾、高镁、低钠 C. 高钾、高镁、低钠  
D. 高钾、低镁、高钠 E. 高钾、高镁、高钠

10. 谷物中含量最高的营养成分是\_\_\_\_\_。  
A. 蛋白质 B. 淀粉 C. 水 D. 矿物质 E. 维生素
11. 下列谷物中蛋白质含量最高的是\_\_\_\_\_。  
A. 燕麦 B. 小麦 C. 荞麦 D. 大麦 E. 小米
12. 制作传统黄酱的主要原料是\_\_\_\_\_。  
A. 米粉 B. 小麦粉 C. 玉米淀粉 D. 荞麦粉 E. 大豆粉
13. 在常温下具有杀菌功能的食品原料是\_\_\_\_\_。  
A. 酱油 B. 动物油脂 C. 蔗糖 D. 食盐 E. 柠檬 F. 大蒜
14. 适宜制作色拉油的原料是\_\_\_\_\_。  
A. 大豆 B. 花生 C. 油菜籽 D. 棉籽
15. 鸡肉中脂肪的平均含量大约是\_\_\_\_\_。  
A. 12% B. 7% C. 2% D. 18%
16. 小麦粉中几乎不含有\_\_\_\_\_。  
A. 维生素 B B. 维生素 E C. 维生素 A D. 维生素 C
17. 海参在生物学的分类中属于\_\_\_\_\_。  
A. 腔肠动物 B. 棘皮动物 C. 爬行动物 D. 软体动物
18. 三大产能营养素是\_\_\_\_\_。  
A. 氨基酸、碳水化合物、脂肪 B. 蛋白质、矿物质、碳水化合物  
C. 碳水化合物、脂肪、蛋白质 D. 维生素、蛋白质、脂肪
19. 下列全部属于必需氨基酸的是\_\_\_\_\_。  
A. 谷氨酸、赖氨酸、异亮氨酸 B. 苯丙氨酸、胱氨酸、色氨酸  
C. 亮氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸 D. 谷氨酸、缬氨酸、赖氨酸
20. 下列全部属于脂溶性维生素的是\_\_\_\_\_。  
A. 维生素 A、维生素 D、维生素 C B. 维生素 E、维生素 K、维生素 D  
C. 维生素 A、叶酸、维生素 E D. 维生素 D、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 E
21. 大脑唯一的能量来源物质是\_\_\_\_\_。  
A. 蛋白质 B. 葡萄糖 C. 碳水化合物 D. 蔗糖
22. 在人体内能够替代尼克酸，并发挥相同作用的氨基酸是\_\_\_\_\_。  
A. 色氨酸 B. 赖氨酸 C. 蛋氨酸 D. 苏氨酸
23. 人体内通过日晒可以转变为维生素 D 的固醇类物质是\_\_\_\_\_。  
A. 豆固醇 B. 谷固醇 C. 麦角固醇 D. 7-脱氢胆固醇
24. 下列物质中的\_\_\_\_\_缺乏可导致贫血。  
A. 维生素 C B. 维生素 D C. 叶酸 D. 尼克酸
25. 转化糖是\_\_\_\_\_的等量混合物。  
A. 葡萄糖和果糖 B. 麦芽糖和果糖  
C. 蔗糖和葡萄糖 D. 葡萄糖和麦芽糖
26. 下列维生素都具有抗氧化功能的是\_\_\_\_\_。  
A. 维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C B. 维生素 E、维生素 C  
C. 叶酸、维生素 A D. 生物素、维生素 A



27. 膳食中优质蛋白质的主要来源是\_\_\_\_\_。
- A. 蔬菜、谷物、肉类    B. 肉类、水果、豆类  
C. 肉类、豆类、蛋类    D. 肉类、谷物、豆类
28. 膳食中钙的最好来源是\_\_\_\_\_。
- A. 豆类及豆制品    B. 蛋类及蛋制品    C. 肉类及肉制品  
D. 水果和蔬菜    E. 乳类及乳制品
29. 下列食物中, 膳食纤维的最好来源是\_\_\_\_\_。
- A. 豆类和水果    B. 蔬菜和谷物    C. 肉类和蔬菜  
D. 水果和蔬菜    E. 豆类和蔬菜
30. 叶菜类蔬菜主要提供\_\_\_\_\_等重要维生素。
- A. 胡萝卜素、维生素 C 和叶酸    B. 维生素 A、维生素 C 和维生素 B<sub>2</sub>  
C. 胡萝卜素、维生素 C 和维生素 B<sub>1</sub>    D. 维生素 C、维生素 B<sub>2</sub> 和维生素 E
31. \_\_\_\_\_有利于钙的吸收。
- A. 食物中富含磷    B. 谷物食品中的植酸  
C. 富含草酸的蔬菜    D. 食物中富含维生素 D
32. 克山病的主要发病原因已被证实是\_\_\_\_\_。
- A. 缺钙、镁盐类    B. 土壤中离子总量过低    C. 水的离子总量过高  
D. 食物中缺乏多种微量元素    E. 缺硒
33. 预防人群碘缺乏病的最方便、实用的措施是\_\_\_\_\_。
- A. 在食盐中加入碘    B. 在食用油中加入碘盐  
C. 消除其他致甲状腺肿的物质    D. 净化或更换水源    E. 服用含碘药物
34. 水的总硬度是指\_\_\_\_\_。
- A. 钙、镁等盐类的总量    B. 钙、镁离子的总量  
C. 钙、镁硫酸盐的总量    D. 钙的重碳酸盐的总量
35. 合理营养是指\_\_\_\_\_。
- A. 全面的营养    B. 平衡的营养    C. 全面而平衡的营养  
D. 摄入含有各种营养素的食物    E. 摄入食物的量不多不少
36. \_\_\_\_\_可保存蔬菜中的维生素。
- A. 加入少量淀粉    B. 先洗后切, 旺火快炒  
C. 焯水后的菜汤倒掉    D. 炒菜前先加盐
37. 平衡膳食是指\_\_\_\_\_。
- A. 膳食中摄入氮等于机体排出氮  
B. 膳食中各种氨基酸保持适当比例  
C. 膳食中提供的能量和营养素能满足人体需要, 且比例适当  
D. 由多种食物构成的膳食, 且所提供的能量和营养素能满足人体需要  
E. 膳食中各种营养素的比例适当
38. 下列食物中蛋白质生物学价值最高的是\_\_\_\_\_。
- A. 鸡蛋    B. 牛奶    C. 瘦猪肉    D. 豆制品    E. 鱼
39. 必需脂肪酸的最好食物来源是\_\_\_\_\_。