

آزمون کتبی مهارت

- ۱- از چه پنیری در طبخ لازانیا استفاده می شود؟
الف- پنیر گودا ب- پنیر هلندی ج- پنیر پارمان د- پنیر کشدار
- ۲- پتاژ چیست؟
الف- یک نوع آش می باشد ب- یک نوع سوپ رقیق می باشد
ج- یک نوع آبگوشت رقیق است د- یک نوع سوپ غلیظ می باشد
- ۳- نام دیگر پتاژ چیست؟
الف- کرم سوپ ب- بویون ج- آبگوشت د- کنسومه
- ۴- بویون یا استاک چیست؟
الف- آب سبزیجات ب- آب گوشت ج- آب سوپ د- آش
- ۵- دیپ چیست؟
الف- مخلوط سبزیجات و میوه های له شده با خامه
ب- مخلوط میوه های پخته شده با شیر
ج- مخلوط سبزیجات و میوه های خرد شده با ماست آب گرفته
د- مخلوط میوه های خشک با شیر
- ۶- مواد لازم برای تهیه مرصع پلو؟
الف- برنج، خلال پسته، خلال بادام، خلال نارنج، زرشک، مرغ، زعفران
ب- برنج، زعفران، هویج، زرشک، مرغ
ج- خلال پسته، خلال بادام، مرغ، هویج، برنج،
د- برنج، خلال نارنج، هویج، خلال پسته، مرغ
- ۷- برای رولت اسکالپ از چه گوشتی استفاده می شود؟
الف- فیله گوشت گوساله خوان ب- گوشت معمولی گوسفند
ج- گوشت گردن گوسفند د- قلوه گاه گوسفند
- ۸- لانگوست چیست؟
الف- نوعی ماهی جنوب است ب- یک نوع میگوی پرورشی است
ج- یک نوع ماهی شمال است د- یک نوع میگو است
- ۹- مواد لازم برای تهیه کیوسکی؟
الف- از سینه مرغ همراه با کره استفاده می شود
ب- از فیله مرغ با کره استفاده می شود
ج- از فیله کوبیده با روغن زیتون استفاده می شود
د- از ران مرغ با روغن زیتون استفاده می شود

- ۱۰- برای تهیه ژلیگو با استخوان از چه گوشتی استفاده می شود؟
 الف- گوشت راسته
 ب- گوشت فیله
 ج- گوشت ران گوساله جوان
 د- گوشت بوقلمون
- ۱۱- برای پخت قلوه چه باید کرد؟
 الف- پس از پخت کامل پوست آب را می گیریم
 ب- پس از شستن از وسط نصف کرده و پوست آن را می گیریم
 ج- مقداری نمک زده تا پوست آن جدا شود
 د- در آب جوش قرار داده تا جدا شود
- ۱۲- مواد لازم برای تهیه کوفته برنجی؟
 الف- گوشت مغزران ، تخم مرغ، لپه، نمک، فلفل، سبزی کوفته، آرد نچودچی
 ب- برنج، آرد نچودچی، سبزی کوفته، نخود، گوشت پرچرب،
 ج- گوشت پر چرب، آرد برنج، سبزی، نخود، نمک و فلفل
 د- گوشت پرچرب، تخم مرغ، آرد برنج، سبزی کوفته، لپه، نمک و فلفل
- ۱۳- چه کار باید کرد که کوفته از هم نپاشد؟
 الف- مایه کوفته باید خوب ورز داد تا چسبندگی پیدا کند
 ب- مایه کوفته را با ید چرخ کرد و به آن سفیده تخم مرف اضافه کرد
 ج- مایه کوفته را باید چند بار چرخ کرد
 د- مایه کوفته را یک بار چرخ می کنیم و به آن زرده تخم مرغ اضافه کرد
- ۱۴- مواد لازم برای تهیه شامی پوکه :
 الف- گوشت مغز ران بدون چربی - لپه - نمک و فلفل
 ب- تخم مرغ - پیاز - زعفران - بکینگ پودر یا جوش شیرین
 ج- گوشت چرخ کرده - آرد نچودچی - پیاز - تخم مرغ - نمک
 د- موارد الف و ب
- ۱۵- مواد لازم برای تهیه پاته مرغ:
 الف- مرغ - قارچ - نمک - زردچوبه - پیاز
 ب- مرغ خرد شده - زعفران - پیاز - خلال سیب زمینی
 ج- گوشت سفید - قارچ - پیازچه - خلال هویج
 د- مرغ - قارچ - پیاز - کرفس - تره خرد
- ۱۶- برای تهیه خمیر اسپرینگ رول از چه رشته ای استفاده می شود؟
 الف- رشته سوپ
 ب- رشته آش
 ج- رشته نودل
 د- رشته پلویی
- ۱۷- در تهیه شارلوت سبزی از چه قالبی استفاده می شود؟
 الف- قالب گرد و وسط خالی
 ب- قالب گرد با دیواره کمربندی
 ج- قالب ساده
 د- قالب مستطیل
- ۱۸- نام دیگر شنیسل گوشت چیست؟
 الف- گولاش
 ب- اسکالپ ناتور
 ج- اسکالپ پاند
 د- پودینگ گوشت
- ۱۹- نام دیگر کتلت دسته دار چیست؟
 الف- اسکالپ ناتور
 ب- ویمپی
 ج- گولاش
 د- کارسکی

۲۰- کدام گزینه صحیح است؟

- الف - پتاژ یک نوع سوپ غلیظ است
ب - پتاژ همان کنسومه است
ج - کنسومه از پتاژ غلیظ تر است
د - پتاژ یک نوع سوپ رقیق است

۲۱- نکته مهم و حساس برای تهیه رولت مغز چیست؟

- الف - تابه به حدی بزرگ باشد که مایه در آن بیش از ۵ سانتیمتر قطر پیدا نکند
ب - تابه به حدی بزرگ باشد که مایه در آن بیش از ۳ سانتیمتر قطر پیدا نکند
ج - تابه به حدی بزرگ باشد که مایه در آن بیش از ۱ سانتیمتر قطر پیدا نکند
د - تابه به حدی بزرگ باشد که مایه در آن بیش از ۴ سانتیمتر قطر پیدا نکند

۲۲- چرا باید محل قرار گرفتن فریزر تراز باشد؟

- الف - تنظیم کمپرسور
ب - کاهش صدا
ج - کاهش مصرف برق
د - خنک شدن کمپرسور

۲۳- مواد لازم برای تهیه راگو :

- الف - گوشت مغز ران - رب گوجه فرنگی - آرد - روغن - هویج - فلفل
ب - سیب زمینی - فلفل سبز دلمه ای - لوبیا سبز - نمک
ج - گوشت چرخ کرده - فلفل سبز دلمه ای - روغن - هویج - نمک و فلفل
د - موارد الف - ب

۲۴- آبگوشت ها به چند دسته تقسیم می شود نام ببرید؟

- الف - ۲ دسته ، ساده - میوه ای
ب - ۲ دسته، سبزی دار - شیرین
ج - ۳ دسته، سبزی دار - چاشنی دار - ساده
د - ۳ دسته، چاشنی دار - ساده و تند

۲۵- انواع کوفته های غیر سنتی را نام ببرید؟

- الف - کوفته سوئدی - کوفته روسی - کوفته برنجی ژاپنی
ب - کوفته ریزه - کوفته پنیر - کوفته خورشی عربی
ج - کوفته کاری - کوفته تبریزی - کوفته سماق
د - موارد الف و ب

۲۶- کراکت را تعریف کنید؟

- الف - کراکت همان کتلت است که از مخلوط نمودن آن با تخم مرغ تهیه می شود
ب - کراکت خمیر نرمی است که از چرخ کردن مواد مورد نظر و مخلوط کردن آن با تخم مرغ - آرد - نمک و فلفل تهیه می

شود

- ج - کراکت خمیر نرمی است که از مخلوط گوشت چرخ کرده با آرد - نمک و فلفل
د - هیچکدام

۲۷- مواد لازم برای تهیه نان والوان:

- الف - آرد سفید - تخم مرغ - روغن مایع - نمک - جوهر لیمو - روغن جامد
ب - آرد سفید - تخم مرغ - سرکه - روغن جامد - فلفل
ج - آرد ذرت - روغن مایع - تخم مرغ - سرکه - نمک - جوهر لیمو
د - آرد ذرت - روغن جامد - تخم مرغ - آبلیمو - نمک - جوهر لیمو

۲۸- نام دیگر میتلف چیست؟

- الف - پودینگ گوشت
ب - پودینگ مرغ
ج - رست بیف
د - بیف استروگانف

- ۲۹- چامین مرغ را چگونه سرو می نمایند؟
- الف- با نان یا ماکارونی
ب- با برنج یا رشته چینی
ج- با ماکارونی یا رشته فرنگی
د- با برنج یا ورمیشل
- ۳۰- نقش تخم مرغ در غذاهایی مانند کتلت و کوفته و شامی چیست؟
- الف- غذاها بهتر پف کند
ب- باعث می شود غذا در حین سرخ شدن نپاشد
ج- برای صرفه جویی در روغن
د- باعث نرمی غذا می شود
- ۳۱- طریقه آماده سازی میگوی خشک چگونه است؟
- الف- به همان صورت خشک مصرف می شود
ب- میگوی خشک را در آب ولرم خیس کرده
ج- میگوی خشک را در آب در حال جوش انداخته
د- از میگوی خشک نمی توان استفاده کرد
- ۳۲- مواد لازم برای داخل کیش قارچ و پیاز:
- الف- تخم مرغ- خامه- پنیر هلندی- پیاز
ب- تخم مرغ- خامه- کالباس- پنیر- قارچ- پیاز
ج- پنیر هلندی- پیاز- قارچ
د- قارچ- کالباس- مرغ- سس گوجه فرنگیژ
- ۳۳- سوپله سبزیجات را با چه حرارت و در چه مدت زمان در فر می توان آماده کرد؟
- الف- درجه ۳۵۰ فارنهایت به مدت ۲ ربع ساعت
ب- درجه ۴۵۰ فارنهایت به مدت نیم ساعت
ج- درجه ۳۵۰ فارنهایت به مدت نیم ساعت
د- درجه ۴۵۰ فارنهایت به مدت ۳ ربع ساعت
- ۳۴- صحیح ترین و مناسب ترین راه نگهداری غلات و حبوبات کدام است؟
- الف- جای خشک
ب- خشک و سرد
ج- خشک و گرم
د- جای مرطوب
- ۳۵- مواد لازم برای تهیه کوفته سوئدی:
- الف- گوشت پرچربی- تخم مرغ- جعفری- گشنیز- زرشک- مغز گردو- آردسوخاری
ب- گوشت بدون چربی- سیب زمینی- تخم مرغ- پیاز- زرشک- جعفری- دارچین
ج- گشنیز- مغزگردو- رب گوجه فرنگی- زعفران- نمک و فلفل- آرد سوخاری-
د- موارد ب و ج
- ۳۶- برای تهیه خوراک زبان از چه سبزی هایی استفاده می شود؟
- الف- تره- نعنا- اسفناج
ب- برگ سیر- پیازچه- تره
ج- گشنیز- اسفناج- تره فرنگی
د- جعفری- ترخان- مرزه
- ۳۷- برای از بین بردن کله پاچه از چه موادی استفاده می شود؟
- الف- پیاز- سبزیجات معطر- فلفل دلمه ای
ب- سیر- پیازچه- فلفل سبز- سبزیجات
ج- اسانس سبزیجات- پودرسیر- فلفل دلمه ای- نعنا
د- پیاز- سیر- ترخان- مرزه- جعفری- برگ بو- ادویه

۳۸- برای نگهداری مواد غذایی ترش استفاده از چه نوع ظروفی بهتر است؟

الف- مس ب- روی ج- پیرکس د- نقره ای

۳۹- برای پخت سبزی ها که بخواهیم سبز بماند چه باید کرد؟

الف- به آب آن کمی نمک می زنیم

ب- به آب آن کمی جوش شیرین می زنیم

ج- به آب آن کمی فلفل می زنیم د- به آب آن کمی سرکه می زنیم

۴۰- چگونه می توان کنسرو فاسد شده را تشخیص داد؟

الف- از تغییر مزه کنسرو ب- تغییر رنگ کنسرو

ج- فرو رفتن قوطی کنسرو د- باد کردن قوطی کنسرو

۴۱- فاصله افراد سر میز غذا بهتر است چند سانتی متر باشد؟

الف- ۴۰ سانتیمتر ب- ۵۰ سانتیمتر

ج- ۷۵ سانتیمتر د- ۹۰ سانتیمتر

۴۲- از یک کیلو گرم سبزی تازه پس از خشک کردن چقدر سبزی خشک بدست می آید

الف- ۱۰۰ گرم ب- ۵۰ گرم ج- ۷۵ گرم د- ۹۵ گرم

۴۳- کدام ویتامین در اثر حرارت از بین می رود؟

الف- ویتامین D ب- ویتامین C ج- ویتامین E د- ویتامین B

۴۴- کوکتل میگو جزء کدامیک از دسته های زیر می باشد؟

الف- غذای اصلی ب- سالاد ج- دسر د- پیش از غذا

۴۵- حرارت شیر برای درست کردن پنیر چند درجه است؟

الف- ۳۵ درجه ب- ۲۳ درجه ج- ۳۷ درجه د- ۴۰ درجه

۴۶- برای درست کردن شنیسل از چه گوشتی استفاده می کنیم؟

الف- از ران مرغ ب- از بال مرغ ج- از سینه مرغ د- بال و گردن مرغ

۴۷- در ماهی شکم پر از چه نوع سبزی استفاده می کنیم؟

الف- اسفناج و تره ب- جعفری ج- گشنیز و شنبلیله د- هیچکدام

۴۸- در تهیه استیک مقدار گوشت مصرفی برای هر تکه چند گرم است؟

الف- ۲۵۰ گرم ب- ۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم ج- ۱۵۰-۲۰۰ گرم د- فرقی ندارد

۴۹- چه نوع ادویه هایی در خورش کاری می ریزیم؟

الف- تمرهندی- زعفران- زردچوبه ب- هل- دارچین

ج- ادویه کاری- جوزهندی- هل و زنجبیل- زردچوبه

د- زیره- هل سبز- دارچین

۵۰- معمولا خورش ماست را چگونه میل می کنند؟

الف- گرم میل می کنند ب- سرد میل می کنند

ج- فرقی ندارد د- هیچکدام

۵۱- نمک خورش و چاشنی خورش را چه موقع اضافه می کنند؟

الف- از ابتدا پخت ب- اواسط پخت ج- هنگام تفت دادن د- اواخر پخت

۵۲- در ته چین اسفناج از چه نوع گوشتی استفاده می کنیم؟

الف- گوشت گاو ب- گوشت مرغ ج- گوشت بره د- گوشت چرخ کرده

- ۵۳- خلال بادام را در مرصع پلو چگونه تهیه می کنیم؟
- الف- تفت می دهیم ب- خیس می کنیم ج- خیس نمی کنیم د- هیچکدام
- ۵۴- ۱۰۰ گرم به کوچک چقدر کالری دارد؟
- الف- ۴۰ کالری ب- ۵۲ کالری ج- ۶۱ کالری د- ۳۸ کالری
- ۵۵- میتلف چیست؟
- الف- نوعی کوفته ریزه ب- نوعی پودینگ گوشت
- ج- نوعی رولت گوشت د- نوعی کباب لقمه ای
- ۵۶- برنج- انواع ماکارونی ها- بنشو حبوبات:
- الف- دارای چربیهای اشباع شده هستند
- ب- دارای روغن گیاهی هستند
- ج- دارای ویتامین و مواد معدنی و پروتئین هستند
- د- موارد الف و ب صحیح می باشد
- ۵۷- نگهداری سفیده تخم مرغ در فریزر تا چه مدت می باشد؟
- الف- ۲ تا ۳ ماه ب- ۴ تا ۴ ماه ج- ۶ تا ۸ ماه د- ۱۰ تا ۱۵ ماه
- ۵۸- کدامیک از خورشها نیاز به چاشنی ندارد؟
- الف- خورش کرفس ب- خورش بادمجان ج- خورش ریواس د- خورش بامیه
- ۵۹- مدت زمان نگهداری میگو در فریزر:
- الف- چهار هفته ب- سه هفته ج- سه ماه د- یک الی ۶ ماه
- ۶۰- راوبولی و کارتلنی چیست؟
- الف- از خانواده ماکارونی ب- از خانواده پیتزا است
- ج- از خانواده خمیر ورقه ای د- خمیر میل فوری
- ۶۱- نکته حساس که برای تهیه ترشی باید در نظر گرفته شود چیست؟
- الف- ادویجات معطر و سرکه از نوع مرغوب باشد
- ب- بادمجانها باید پخته شده با سرکه باشد
- ج- سبزیجات با سرکه جوشیده شود
- د- رنگ مواد مصرفی
- ۶۲- برای طبخ کرم ها و سس ها از چه ظرفی باید استفاده شود؟
- الف- لعابی - به خاطر اینکه رنگ سس حفظ شود
- ب- روی
- ج- تفلون - چون به ظرف مایع نمی چسبد
- د- چدن
- ۶۳- ژلاتین از کدام مواد زیر تهیه می شود؟
- الف- پودر نارگیل ب- پودر سیب زمینی
- ج- از هیدرولیز استخوان د- از نشاسته
- ۶۴- چرا مربا یا ترشی کپک می زند؟
- الف- وقتی آب داشته و رقیق باشد ب- به حد کافی قوام نیامده باشد
- ج- ناخالصی داشته باشد د- تمام موارد صحیح می باشد

۶۵- سبزی آش ساک چه نوع سبزی است؟

الف- سبزیجات معطر ب- اسفناج

ج- تره- جعفری- شنبلیله د- کدو- اسفناج- جعفری

۶۶- چقدر سیر داغ و پیاز داغ در غذاها باید سرخ شود؟

الف- کمی سرخ شود ب- خیلی سرخ شود

ج- اصلا سرخ نشود د- فقط نرم و شفاف باشد

۶۷- ۱۰۰ گرم کدوی سبز چقدر کالری دارد؟

الف- ۱۵ کالری ب- ۲۰ کالری ج- ۲۴ کالری د- ۲۸ کالری

۶۸- مواد لازم برای تهیه سس خردل جهت مرغ شکم پر؟

الف- زرده تخم مرغ- روغن مایع- سرکه یا آبلیمو- پودر خردل- زعفران- نمک-

ب- سفیده تخم مرغ- روغن- آبلیمو- زعفران- اسانس خردل

ج- تخم مرغ- کره- سرکه- اسانس خردل- نمک

د- خامه و کره- آبلیمو- خردل- زعفران- نمک

۶۹- مصرف پنیر در انواع گراتینه ها:

الف- باید کش بیاد ب- باید برشته شود ج- باید فقط آب شود د- هیچکدام

۷۰- برای گرفتن پوست روی مغز:

الف- پوست و ریشه مغز را در آب جوش می گیرید

ب- پوست و ریشه مغز را در آب سرد قرار داده بعد پوست و ریشه آن را می گیرید ج- پوست و ریشه مغز را در آبلیمو

قرار داده بعد پوست آن را می گیرید

د- پوست و ریشه مغز را یک جوش می دهید بعد پوست آن را جدا می کنیم

۷۱- پنیر گریبور یا گودا چه نوع پنیری است؟

الف- پنیری است مزه دار که در اثر حرارت آب می شود و روی پیتزا طلایی می کند

ب- پنیری است که در اثر آب پز پخش روی غذا می شود

ج- پنیری است برای خشبو کردن غذا

د- پنیری است برای داخل سالاد استفاده می شود

۷۲- مواد لازم برای تهیه سس پیتزا:

الف- سس مایونز همراه با سبزیجات

ب- رب گوجه فرنگی- سرکه- روغن زیتون- شکر- آویشن

ج- سس سفید- فلفل- کره و تخم مرغ

د- مخلوط سس مایونز و سس گوجه فرنگی

۷۳- برای لطافت یک سس خوب چه نکاتی باید رعایت شود؟

الف- حرارت سس باید ملایم باشد، مرتب آن را هم زده تا گلوله نشود و ته نگیرد

ب- نه زیاد سفت باشد و نه شل و کره یا خامه را در اواخر طبخ باید اضافه نمود

ج- برای تهیه سس ها از ظرفهای لعابپاستفاده شود تا رنگ سس حفظ شود

د- همه موارد

۷۴- بهترین بیفتک از چه گوشتی تهیه می شود؟

الف- از گوشت مغز ران گوساله استفاده می شود

- ب- از گوشت گردن گاو استفاده می شود
- ج- از گوشت فیله یا راسته گوساله استفاده می شود
- د- گوشت پر چرب
- ۷۵- کائولی و راوبولی چیست؟
- الف- جزء اردوهای سرد است
- ب- جزء غذاهای ایتالیایی هستند
- ج- جزء غذاهای مکزیکی و ایتالیایی هستند که دارای ادویجات می باشد
- د- از غذای سنتی هستند
- ۷۶- برای خورش ریواس چگونه و کی از ریواس استفاده می کنیم؟
- الف- ریواس را سرخ کرده و بعد از پختن گوشت اضافه می کنیم
- ب- ریواس را خرد کرده و بعد از پختن گوشت اضافه می کنیم
- ج- ریواس را همراه با گوشت سرخ کرده اضافه می کنیم
- د- ریواس را بدون سرخ کردن به گوشت اضافه می کنیم
- ۷۷- برای نرم شدن گوشت کبابی (کباب برگ) از چه نوع پودری استفاده می شود؟
- الف- از پودر انجیر استفاده می شود
- ب- از پودر سیر استفاده می شود
- ج- از پودر گشنیز استفاده می شود
- د- هیچکدام
- ۷۸- کدامیک از کوههای زیر را می توان شیرین درست کرد؟
- الف- سیزی
- ب- سیب زمینی
- ج- بادمجان
- د- کدو
- ۷۹- گراتن چیست؟
- الف- اصولاً بوسیله ادویجات و ماهی مخلوط با گوجه فرنگی تهیه می شود
- ب- اصولاً بوسیله انواع سبزیهای پخته شده و ماهی و میگوهای مخلوط با سس سفید و پنیر تهیه می شود
- ج- اصولاً بوسیله سبزیهای معطر و فلفل و میگوهای مخلوط با کرم تهیه می شود
- د- هیچکدام
- ۸۰- حبوبات مورد مصرف کدامیک از آش ها فقط لپه است؟
- الف- آش ماست
- ب- آش انار
- ج- آش ساک
- د- همه موارد
- ۸۱- چرا توصیه می شود قبل از استفاده از زودپز شیر داخل آن بجوشانید؟
- الف- باعث استحکام بیشتر دیگ می شود
- ب- باعث ضدعفونی شدن دیگ می شود
- ج- از سیاه شدن دیگ در آینده جلوگیری می کند
- د- پخت غذا در دیگ سریعتر انجام می شود
- ۸۲- مدت زمان پخت برنج در پلوپز به چه عواملی بستگی دارد؟
- الف- میزان برنجی که در آن می ریزیم
- ب- به نوع برنجی که در آن می ریزیم
- ج- مدت زمان پخت در همه حال ثابت و حدود یک ساعت است
- د- هیچکدام
- ۸۳- جنس بخارپز معمولاً از چیست؟
- الف- سرامیک
- ب- آلومینیوم
- ج- استیل
- د- روی

۸۴- کدامیک از موارد ذیل مزایای استفاده از مایکروفر می باشد؟

الف- صرفه جویی در زمان و انرژی

ب- حفظ ویتامین و ارزش غذایی مواد

ج- صرفه جویی در مصرف ظروف غذا

د- همه موارد صحیح است

۸۵- کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف- اجاق گاز را نباید در مقابل پنجره و کولر و پنکه قرار داد

ب- اجاق گاز باید دور از پرده و وسایل پارچه گذاشته شود

ج- شیلنگ گاز باید با شعله ها فاصله داشته و طول آن زیاد نباشد

د- همه موارد صحیح است

۸۶- کدام گزینه نادرست می باشد؟

الف- کمبود ویتامین a در بدن دید چشمها کاهش می یابد

ب- کمبود ویتامین d در بچه موجب جلوگیری از رشد استخوانها و کجی آن می شود

د- کمبود ویتامین b در بدن باعث کم

ج- کمبود ویتامین k در بدن موجب خونریزی می شود

اشتهایی ، ناراحتی معده و خشکی عضلات شود

۸۷- یک پیمانۀ آرد مساوی با چند گرم است؟

الف- ۷۵ گرم ب- ۱۲۵ گرم ج- ۱۵۰ گرم د- ۲۰۰ گرم

۸۸- یک قاشق سوپ خوری روغن آب کرده مساوی با چند گرم است؟

الف- ۲۰ گرم ب- ۵۰ گرم ج- ۷۵ گرم د- ۳۵ گرم

۸۹- یک قاشق سوپ خوری آرد مساوی با چند گرم است؟

الف- ۲۰ گرم ب- ۴۰ گرم ج- ۲۵ گرم د- ۵۰ گرم

۹۰- اگر لکه قهوه یا کاکائو بر روی پارچه باقی بماند آن را با چه وسیله ای پاک

می کنیم؟

الف- محلول ۲ درصد منگنات ب- آب ژاول

ج- الکل د- آمونیاک

۹۱- لکه میوه هایی مانند انار و شاتوت را با چه وسیله ای پاک می کنیم؟

الف- استون ب- آب و صابون

ج- محلول ده درصد هیدروسولفید دوسود د- آب ژاول

۹۲- مدت نگهداری سبزیجات داخل یخچال چه مدت است؟

الف- ۱ تا ۴ روز ب- فقط یک روز

ج- دوز روز تا یک هفته د- یک ماه

۹۳- بهترین روش نگهداری برنج کدام است؟

الف- قرار دادن مدتی در آفتاب ب- مخلوط با نمک

ج- نگهداری در جای خشک د- استفاده از قرص مخصوص

۹۴- وسایل چوبی آشپزخانه (قاشق و چنگال و.....) از چه نوع چوبی تهیه می شود؟

الف- زیتون ب- گردو ج- ملج د- زبان گنجشک

۹۵- ۱۰۰ گرم سیب زمینی متوسط چقدر کالری دارد؟

الف- ۱۰۰ کالری ب- ۷۵ کالری ج- ۵۰ کالری د- ۱۵۰ کالری

۹۶- یک لیوان شیر چقدر کالری دارد؟

الف- ۱۰۰ کالری ب- ۸۰ کالری ج- ۱۲۰ کالری د- ۱۵۰ کالری

۹۷- صد گرم فلفل سبز دلمه ای چقدر کالری دارد؟

الف- ۱۵ کالری ب- ۲۰ کالری ج- ۵۰ کالری د- ۳۲ کالری

۹۸- ۱۰۰ گرم بادمجان قلمی چقدر کالری دارد؟

الف- ۵ کالری ب- ۱۰ کالری ج- ۲۰ کالری د- ۲۷ کالری

۹۹- در موقع خرید مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد؟

الف- از لاشه مرغ بوی آمونیاک استشمام نشود

ب- مرغ منجمد باید تاریخ مصرف داشته باشد، حفره شکم مرغ تمیز بوده و آثار سوختگی نداشته باشد

ج- اندامهای داخل شکم مرغ باید خارج شده باشد سرو گردن و بال و پای مرغ جدا شده باشد

د- همه موارد صحیح است

۱۰۰- مشخصات فیله مرغوب گوساله چیست؟

الف- در قسمت پایین مهره قرار داشته و باید فاقد هرگونه چربی باشد

ب- از ستون فقرات شروع شده تا اوایل لگن ادامه دارد

ج- شامل قسمت‌های سفید ران و مغز ران می باشد

د- از محل زیر لگن تا اولین دنده سر سینه شامل می شود و باید فاقد چربی باشد