



نمونه سؤالات:

برنامه ریز امور تغذیه خانواده

کد استاندارد:

۵۱۲۰۲۰۶۷۰۶۰۰۰۰۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

- ۱- بهترین رژیم غذایی جهت افراد لاغر کدام است؟
- الف- کربوهیدرات فراوان و چربی و پروتئین کافی
ب- چربی و هیدرات کربن فراوان
ج- پر پروتئین و ویتامین و مواد معدنی کافی
د- هیدرات کربن فراوان و پر پروتئین
- ۲- اهمیت هرم غذایی چیست؟
- الف- تعادل، تنوع، مقرون به صرفه بودن
ب- اعتدال و راهنمایی رژیم غذایی میزان انرژی
ج- تنوع و ظاهر غذا و سیر کنندگی
د- اعتدال، تنوع، ظاهر غذا و سیر کنندگی
- ۳- به هر گونه واکنش منفی نسبت به غذا در بدن چه می گویند؟
- الف- مسمومیت قارچی
ب- حساسیت غذایی
ج- عدم تحمل غذایی
د- مسمومیت بوتولیسم
- ۴- بهترین روش نگهداری ماهی کدام روش می باشد؟
- الف- دودی کردن
ب- کنسرو کردن
ج- خشک کردن
د- منجمد کردن
- ۵- کدام قسمت یخچال مناسب ترین مکان جهت نگهداری مرکبات می باشد؟
- الف- طبقات وسط
ب- طبقات بالادر یخچال
ج- در طبقات پایین یخچال
د- طبقات اول و وسط
- ۶- میکروب زدایی کنسروها چگونه انجام می شود؟
- الف- قبل از باز کردن درب آن را شست
ب- به تاریخ مصرف آن توجه کرد.
ج- قبل از باز کردن درب، آن را ۲۰ دقیقه جوشاند.
د- به پروانه بهداشت و ساخت آن توجه کرد
- ۷- اصول صحیح شستشوی ظروف پلاستیکی چگونه است؟
- الف- آن را در آب داغ خیس کرده و با صابون می شوین
ب- آن را در آب نیمه گرم و صابون می شوین
ج- آن را با آب سرد و صابون می شوین



د- آن را با آب ولرم خیس کرده و با دستمال خوب خشک میکنند

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

الف- از تغییر مزه کنسرو

ب- باد کردن قوطی کنسرو

ج- فرو رفتن قوطی کنسرو

د- تغییررنگ کنسرو

۹- قاعده هرم غذایی کدام گروه قرار دارد؟

الف- نان و غلات

ب- میوه ها

ج- سبزیها

د- شیر و لبنیات

۱۰- مهم ترین عامل چاقی چیست؟

الف- بالا رفتن سن و کاهش سوخت و ساز بدن

ب- کاهش تحرک

ج- دریافت زیاد انرژی

د- بالا رفتن سن و کاهش تحرک بدنی

۱۱- میزان سهم کدام یک از گروه های غذایی در افراد بزرگسال در روز بیشتر می باشد؟

الف- گروه سبزیجات

ب- شیر و فراورده های آن

ج- گروه میوه ها

د- گروه نان و غلات

۱۲- استفاده از انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن کدام گزینه زیر می باشد؟

الف- تعادل

ب- تنوع

ج- راهنمای غذایی

د- میزان انرژی

۱۳- کدام گروه روزانه باید انرژی بیشتری را دریافت کنند؟

الف- سالمندان بی تحرک

ب- زنان غیر فعال

ج- نوجوانان فعال و مردان ورزشکار و زنان باردار

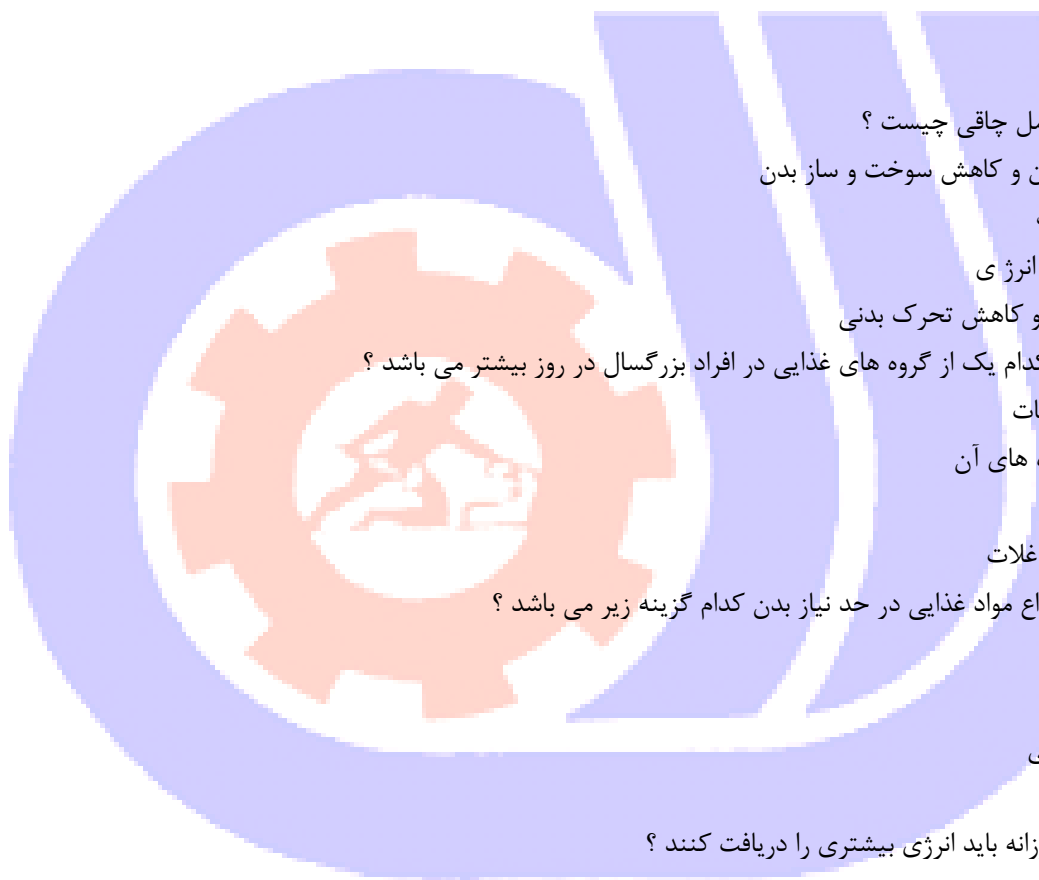
د- سالمندان و زنان باردار

۱۴- بیات کردن گوشت و مرغ به چه دلیل می باشد؟

الف- باعث ترد شدن گوشت و مرغ و نرم شدن آن می شود.

ب- باعث زودتر پخته شدن گوشت و مرغ می شود.

ج- باعث مزدار شدن و زودتر پخته شدن گوشت و مرغ می شود.



د- باعث ترد شدن شدن و مزه دار شدن گوشت و مرغ می شود .
۱۵- گوشت ماهی، میگو معمولا باید در کدام قسمت فریزر گذاشته شود؟

الف- طبقات وسط

ب- طبقه ای که بیشترین درجه انجماد را دارد .

ج- طبقه ای که کمترین درجه برودت را دارد.

د- طبقات وسط و پایین فریزر

۱۶- جهت میکرب زدایی سبزیجات از چه ماده ای استفاده می شود؟

الف- پر کلرین

ب- مایع ظرفشویی

ج- سرکه

د- نمک

۱۷- کدام یک از موارد زیر جز ویژگی های ماهی سالم است؟

الف- فلس ها برجسته و به راحتی کنده می شود.

ب- چشم ها شفاف است و حالت کاملا محدب دارد .

ج- اگر با انگشتان فشاری روی بدن ماهی وارد شود کاملا ایجاد فرو رفتگی می کند.

د- آب شش ها مرطوب نبوده و رنگی خاکستری دارند.

۱۸- در مورد نگهداری سبزی ها کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف- هنگام استفاده تمیز شود.

ب- اول تمیز و شسته شود.

ج- ابتدا تمیز و هنگام استفاده شسته شود .

د- دمای نگهداری زیر ۴ درجه سانتی گراد باشد.

۱۹- داخل یخچال را با چه محلولی تمیز می کنیم؟

الف- جوش شیرین و آب .

ب- سرکه و آب.

ج- مواد پاک کننده.

د- نمک میوه و آب.

۲۰- کدام مواد را در پیمانانه باید کمی فشار داد؟

الف- شکر قهوه ای

ب- آرد

ج- شکر

د- قهوه

۲۱- یک من برابر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- ۱۰۰۰ گرم

ب- ۴۰ سیر یا ۳ کیلوگرم

ج- ۲۵۰ گرم یا ۱۰ سیر



د- ۱۰ دسی گرم یا ۱۰۰۰ میلی گرم

۲۲- حرارت لازم برای پختن غذاها و شیرینی جات از فر معمولاً با چه درجه ای می باشد؟

الف- دسی متر

ب- سانتی متر

ج- فارنهایت

د- میلیمتر

۲۳- هر نوع سبزی خشک را حداقل چند ساعت قبل از صبح و در چه آبی باید خیساند؟

الف- ۲ تا ۳ ساعت سرد

ب- ۱ تا ۲ ساعت گرم

ج- ۳ تا ۴ ساعت داغ

د- ۳ تا ۴ ساعت نیم گرم

۲۴- برای بلانچ کردن یا آنزیم بری در آب جوش چه چیزی اضافه می کنیم؟

الف- نمک

ب- سرکه

ج- جوش شیرین

د- جوهر لیمو

۲۵- بهترین نوع قهوه مربوط به کدام کشور است؟

الف- ایتالیا

ب- آمریکا

ج- فرانسه

د- ترکیه

۲۶- سبزی ای که در تهیه شربت سکنجبین استفاده می شود چیست؟

الف- جعفری

ب- مرزه

ج- نعناع

د- ترخون

۲۷- سبزیجاتی که در تهیه ی خیار شور استفاده می شوند کدام است ؟

الف- جعفری و شوید.

ب- نعناع ، شوید ، ترخان .

ج- نعناع و گشنیز.

د- ترخان و جعفری.

۲۸- اگر از خالص نبودن سرکه مطمئن نبودید چه باید کرد ؟

الف- سرکه را کمی می جوشانیم .

ب- سرکه را با آب و نمک مخلوط می کنیم.

ج- سرکه را کمی نمک می زنیم.



د- سرکه را کمی گرم می‌کنیم.

۲۹- برای تهیه ترشی لپته بادمجان پس از پختن بادمجانها چگونه عمل می‌کنید؟

الف- بادمجانها را با گوشت خوب می‌کوبیم.

ب- بادمجان را از چرخ گوشت رد می‌کنیم .

ج- بادمجان را تکه می‌کنیم.

د- بادمجان را در مخلوط کن می‌ریزیم.

۳۰- زمان پخت کدام مربا از همه کوتاه تر است؟

الف- سیب

ب- کیوی

ج- توت فرنگی

د- آلبالو

۳۱- برای تهیه مربای انجیر از چه نوع انجیری استفاده می‌شود؟

الف- دانه دار و رسیده.

ب- نرم وله شده.

ج- رسیده زیاد .

د- بیدانه بدون شکاف.

۳۲- جهت جلوگیری از شکرک زدن مرباها کدامیک از گزینه های صحیح است؟

الف- باید جوهر لیمو اضافه شود .

ب- باید زود از روی گاز برداشته شود.

ج- باید در یخچال نگهداری شود.

د- باید در جای خنک نگهداری شود.

۳۳- اصطلاح جا افتادن غذا مربوط به کدام گزینه است؟

الف- غذاهای گیلانی

ب- خورش ها .

ج- خمیرها.

د- کاناپها

۳۴- کدام مورد در تهیه ته چین کاربرد دارد؟

الف- رب گوجه فرنگی

ب- عدس

ج- دارچین.

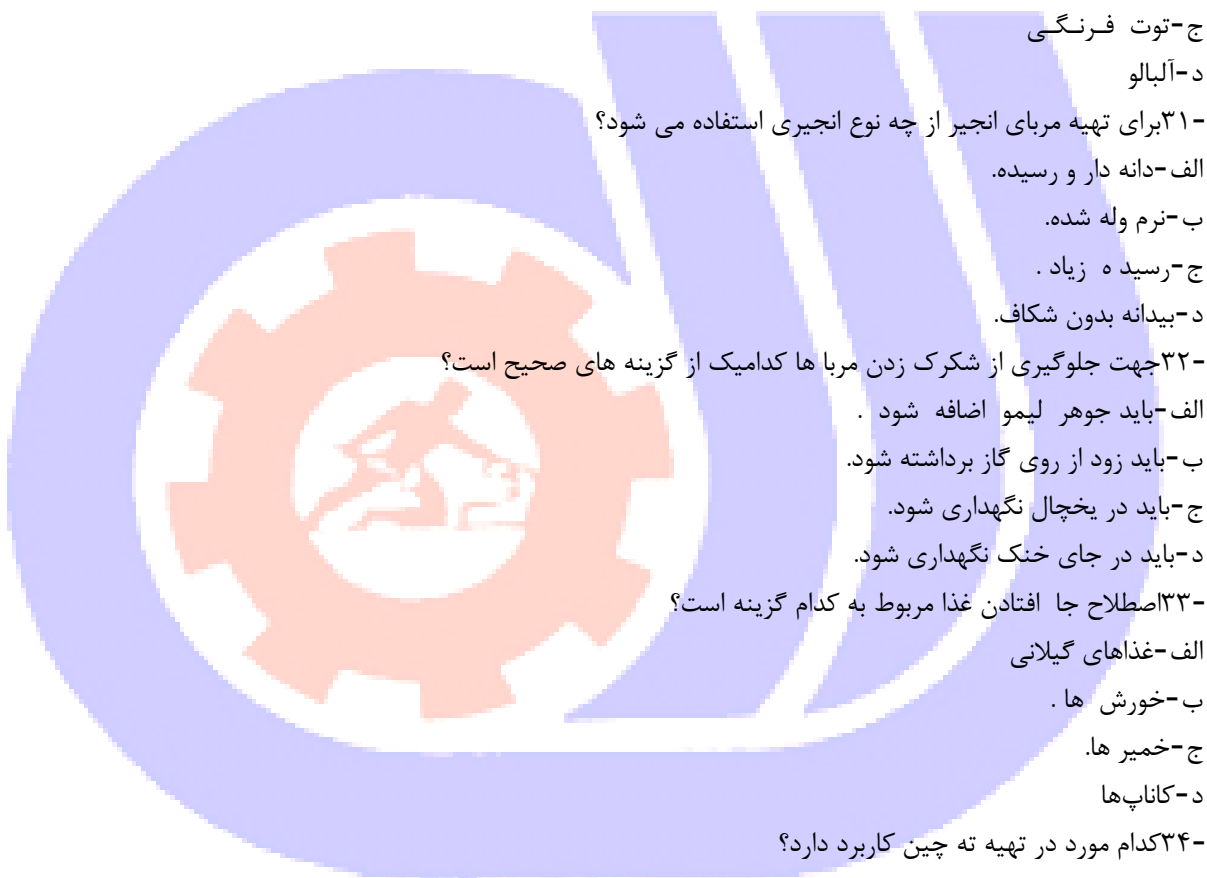
د- روغن مایع .

۳۵- کدام یک از گزینه های زیر غذای سنتی گیلان می باشد؟

الف- قیمه

ب- میرزا قاسمی

ج- لازانیا



د- بریانی

۳۶- در تهیه رولت گوشت بعد از لوله کردن گوشت و قراردادن مواد چه باید کرد؟

الف- آن را در کمی روغن سرخ کرد.

ب- آن را در فویل پیچید .

ج- آن را بخارپز کرد.

د- آن را بن ماری کرد.

۳۷- کدام مورد شامل سبزی خورش قورمه سبزی می باشد؟

الف- تره - جعفری - گشنیز - کمی شنبلیله و کمی اسفناج .

ب- تره - جعفری - شنبلیله - نعناع.

ج- تره - جعفری - گشنیز - شنبلیله - نعناع - ریحان.

د- تره - جعفری - شنبلیله - نعناع - مرزه.

۳۸- کدام مورد از غذاهای اصیل ایرانی نمی باشد؟

الف- میرزا قاسمی

ب- لازا نیا

ج- بریانی

د- آب گوشت

۳۹- برای تهیه میرزا قاسمی بادمجانها چگونه باید باشد؟

الف- آبپز

ب- سرخ شده

ج- داخل فر

د- کبابی

۴۰- کدام یک اصول سرخ کردن مواد غذایی نمی باشد؟

الف- از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم.

ب- به مدت طولانی می توانیم مواد غذایی را سرخ کنیم .

ج- برای سرخ کردن مواد غذایی که در فریزر می خواهیم نگه داری کنیم از روغن جامد استفاده کنیم.

د- برای سرخ کردن ، مواد غذایی را همراه با روغن در ظرف ریخته و سرخ کنیم .

۴۱- " آبغوره " چاشنی کدام یک از خورشت های زیر است ؟

الف- قورمه سبزی.

ب- خورشت کرفس .

ج- خورشت قیمه.

د- قلیه ماهی.

۴۲- کدام نوشیدنی برای رفع نفخ مناسب است ؟

الف- چای آویشن .

ب- چای زعفران.

ج- چای به لیمو



د-چای نعنا

۴۳-ماده اصلی فلافل چیست؟

الف-لوبیا

ب-نخود فرنگی

ج-نخود .

د-لپه.

۴۴-میزان نعناع و جعفری در خورش کرفس چه مقدار باید باشد؟

الف-به یک میزان

ب-سه برابر نعناع و دو برابر جعفری

ج-جعفری پنج برابر نعناع باشد .

د-نعناع پنج برابر جعفری باشد.

۴۵-فرق چلو با پلو در چیست؟

الف-چلو به صورت دمی است.

ب-پلو برنج مخلوط با مواد است ولی چلو کته است.

ج-چلو را آبکش می کنیم.

د-پلو مخلوط با مواد و چلو ساده آبکش می شود .

۴۶-کشک را در چه مرحله ای به حلیم بادمجان اضافه می کنیم؟

الف-در ابتدای پخت

ب-در اواسط پخت.

ج-کمی اول پخت و کمی آخر پخت

د-کمی قبل از پخت کامل .

۴۷-جهت تهیه سس گوجه فرنگی، گوجه فرنگی ها را چه باید کرد؟

الف-گوجه فرنگی ها را با سرکه مخلوط کرد.

ب-گوجه فرنگی ها را پس از شستن قطعه قطعه کرد .

ج-گوجه فرنگی ها را با روغن مخلوط کرد.

د-گوجه فرنگی ها را در نمک و سرکه قرار داد.

۴۸-کدام مورد جزء مواد نگه دارنده است ؟

الف-فلفل

ب-سیر

ج-نمک

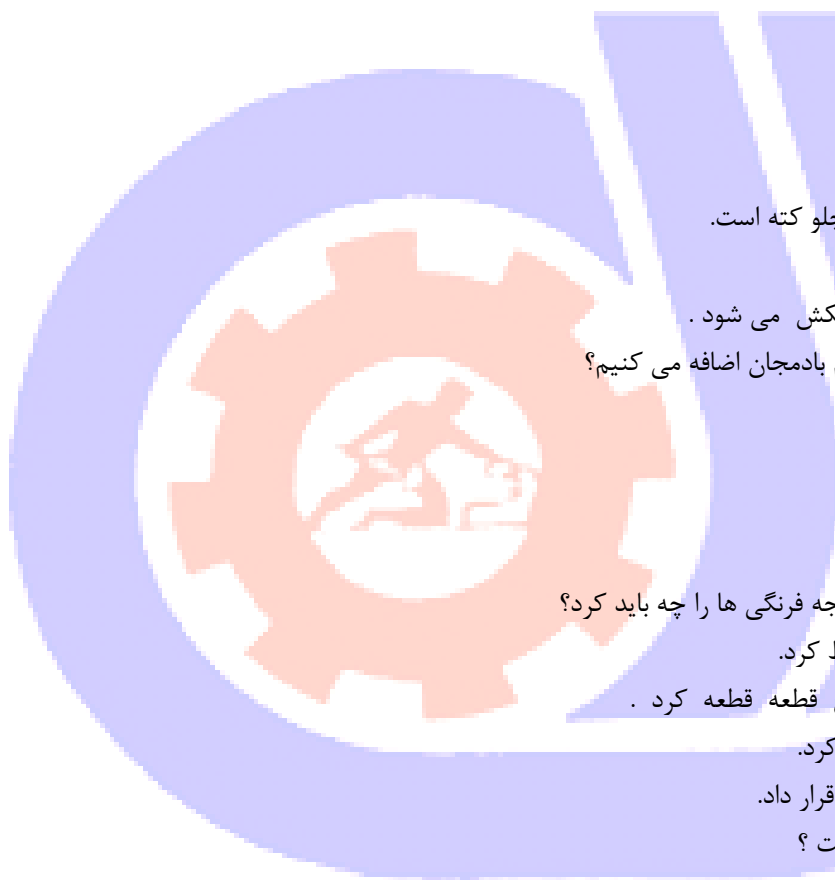
د-جوز هندی

۴۹-سس مایونز خوب باید چه خصوصیتی داشته باشد ؟

الف-کاملاً سفید و سفت باشد.

ب-اندکی رنگ تیره داشته باشد و مقداری شل باشد.

ج-لغزان باشد و به راحتی از ظرف جدا شود.



د-سفید ، سفت و لغزان باشد .

۵۰- کدام کشور سس را مانند نامه ای بدون امضا و بی ارزش می داند؟

الف-آلمان

ب-انگلیس

ج-فرانسه

د-هلند

۵۱- مواد لازم برای تهیه مایه گوشتی پیراشکی را نام ببرید؟

الف-گوشت چرخ کرده، پیاز، روغن، فلفل

ب-جعفری، تخم مرغ، رب گوجه، نمک

ج-گوشت، پیاز، هویج، فلفل سبز

د-گوشت چرخ کرده، پیاز ، روغن ، فلفل و نمک ، جعفری ، تخم مرغ ، رب گوجه

۵۲- مواد لازم بنیه ذرت کدام است؟

الف-آرد، کنسرو ذرت، تخم مرغ، روغن مایع، نمک و فلفل ، بکینگ پودر .

ب-تخم مرغ، آرد، ذرت، نمک و فلفل

ج-آرد ذرت، نمک و فلفل، تخم مرغ

د-آرد، ذرت، زعفران، روغن

۵۳- برای این که ماکارونی در هنگام پخت به هم نچسبد چه باید کرد؟

الف-به هم می زنیم.

ب-نمک می ریزیم.

ج-روغن مایع می زنیم .

د-سرکه می ریزیم.

۵۴- در تهیه غذاهایی که قارچ در آن به کار می رود چگونه عمل می کنیم؟

الف-قارچ را در آب خیس می کنیم.

ب-قارچ را خرد کرده با کره تفت می دهیم.

ج-قارچ را با چند فاشق آبلیمو تفت داده تا تیره نشود .

د-قارچ را درسته مصرف کرده تا تیره نشود.

۵۵- کوکتل میگو جز کدام دسته است؟

الف-غذای اصلی

ب- پیش غذا

ج-سالاد

د-دسر

۵۶- سس کدام یک از سالادهای زیر را آخر کار اضافه می کنیم؟

الف- سالاد فصل

ب-سالاد کاردینال

ج-سالاد مرغ

د-سالاد الویه

۵۷-کدام گزینه نوعی سالاد است که از قبل سس به آن اضافه نمی شود؟

الف-سالاد فصل

ب-سالاد الویه

ج-سالاد شیکارون

د-سالاد ماکارونی

۵۸-چه نوع سالادهایی را میتوان به عنوان غذا استفاده کرد؟

الف-سالاد فصل

ب-سالاد جوانه گندم

ج-سالاد لوبیا قرمز

د-سالاد الویه

۵۹-از پروتئین در طبخ کدامیک از دسته های سالاد استفاده می شود؟

الف-دسته اول سالادهای سبز

ب-دسته دوم سالادهای نشاسته ای

ج-دسته سوم سالادهای چاشنی

د-دسته چهارم سالادهای گرم

۶۰-نحوه سرو سس ها در سالادهای سبز چیست؟

الف-سالاد کنار و همراه

ب-قبل از سرو سالاد

ج-مخلوط با سالاد

د-سالاد کنار و همراه، قبل از سرو سالاد، مخلوط با سالاد .

۶۱-اگر ژلاتین دسر کم باشد چه اتفاقی می افتد؟

الف-دسر نرم تر می شود.

ب-دسر بسته نمی شود .

ج-دسر شیرین تر می شود.

د-دسر سفت می شود.

۶۲-در هنگام درست کردن حلوا غلظت آن زیاد بود چه کار می کنیم؟

الف-آب اضافه می کنیم .

ب-روغن اضافه می کنیم.

ج-شیر اضافه می کنیم.

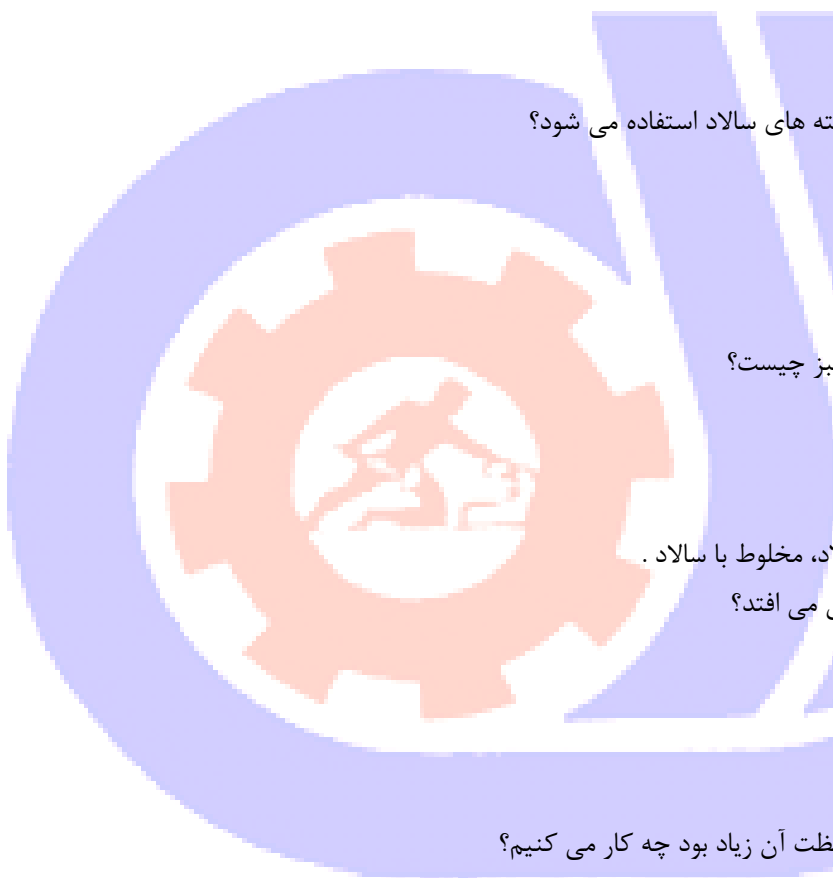
د-تخم مرغ اضافه می کنیم.

۶۳-پخت کرم کارامل کدام گزینه است؟

الف-به صورت بن ماری

ب-به صورت حرارت مستقیم

ج-در فر



د- جوشانده شود.

۶۴- برای طعم دادن به موس شکلات کدام گزینه های زیر استفاده می شود؟

الف- از پودر نسکافه استفاده می شود.

ب- از قهوه ترک استفاده می شود.

ج- از پودر کاکائو استفاده می شود .

د- از زعفران حل شده استفاده می شود.

۶۵- کرم تارتار چیست؟

الف- پودری برای پف کردن سفیده است .

ب- کارکرد آن شبیه ژلاتین می باشد.

ج- نوعی ماده تزئینی است.

د- روی شکلات ذوب شده ریخته می شود.

۶۶- اگر بخواهیم داخل کرم شکلات را خلال بادام بریزیم چه باید بکنیم؟

الف- بادام را بو ندهیم.

ب- بادام را چرخ کنیم.

ج- بادام را آسیاب کنیم.

د- بادام را بو بدهیم .

۶۷- برای کدام شیرینی از کاغذ روغنی استفاده می شود؟

الف - گردویی

ب- مینیاتوری

ج- نخودچی

د- برنجی

۶۸- اگر مایه نان پنجره ای به قالب بچسبد علت آن چه می باشد؟

الف- به علت داغ بودن قالب

ب- خوب مخلوط نشدن مواد

ج- به علت سرد بودن قالب

د- کمبود گلاب

۶۹- چه دلیل رولت هنگام پیچیدن شکسته می شود؟

الف- به علت پف نکردن

ب- به علت نازک بودن خمیر

ج- به علت نداشتن روغن

د- به علت خشک بودن زیاد .

۷۰- کدام یک از وسایل زیر در طرف راست مهمان قرار نمی گیرد؟

الف- چنگال

ب- کارد

ج- قاشق



د- لیوان

۷۱- قاشق و کارد در کدام سمت بشقاب قرار می‌گیرد؟

الف- چپ و چپ

ب- راست و راست

ج- راست و چپ

د- چپ و راست

۷۲- جهت ایجاد طرح روی سیب زمینی، شلغم، کدو از چه وسیله ای می‌توان استفاده نمود؟

الف- چاقو آرایش

ب- چاقو برش

ج- چاقو تزئین

د- قالب شیرینی

۷۳- بهتر است سبزیجات برای تزئین اطراف غذا خام باشد یا پخته؟

الف- کلیه سبزیجات به صورت پخته

ب- کلیه سبزیجات به صورت خام

ج- نیم پز باشند.

د- سبزیجات ریشه ای پخته و سبزیجات برگ‌دار خام

۷۴- سهم کسب و کارهای جهان در بازار اشتغال بیشتر از سهم کسب و کارهای است؟

الف- کوچک - بزرگ

ب- کوچک - متوسط

ج- بزرگ - کوچک

د- متوسط - بزرگ

۷۵- گاهی یک کسب و کار یا فعالیت اقتصادی شکست می‌خورد، یک کارآفرین در چنین حالتی می‌بایست؟

الف- از کار کنار بکشد.

ب- با شکست کنار بیاید .

ج- سخت کوشی را کنار بگذارد.

د- بدنبال فرصت های تازه نگردد.

۷۶- کدام مورد از مزایای خود اشتغالی نمی باشد؟

الف - استقلال

ب- درآمد مشخص

ج- نوآوری

د- امکان اجرای ایده ها

۷۷- کدام مورد از ویژگی های یک فرصت کسب و کار خوب به شمار نمی رود؟

الف- تقاضای واقعی

ب- بازگشت سرمایه

ج- رقابتی بودن

د- نیاز نداشتن به مهارت و منابع
۷۸- کدام یک از منابع خوداشتغالی است؟

الف- استقلال

ب- کم کار کردن

ج- درآمد کمتر

د- ریسک کمتر

۷۹- کدام گزینه جزء منابع ایده کسب و کار محسوب نمی شود؟

الف- سرگرمی ها و علایق

ب- نمایشگاه ها

ج- رسانه های گروهی

د- افراد کم حرف

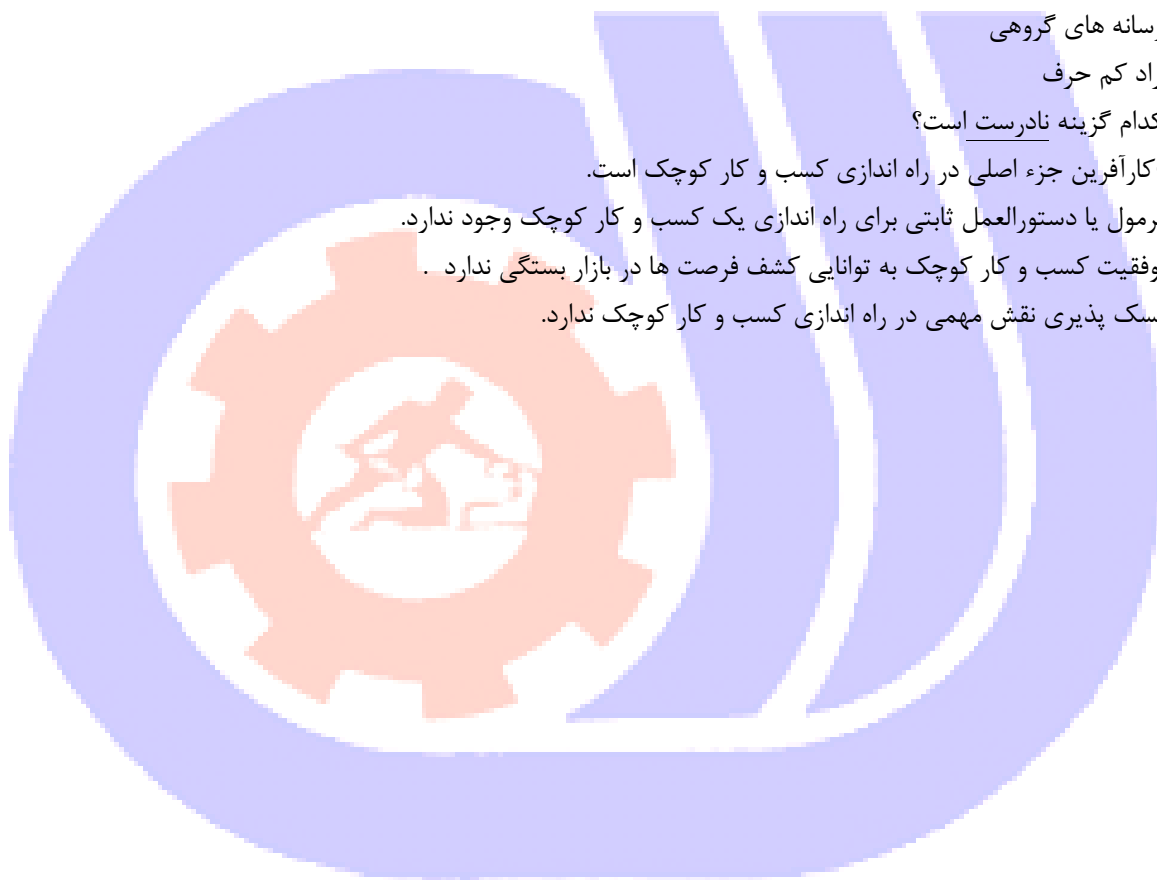
۸۰- کدام گزینه نادرست است؟

الف- کارآفرین جزء اصلی در راه اندازی کسب و کار کوچک است.

ب- فرمول یا دستورالعمل ثابتی برای راه اندازی یک کسب و کار کوچک وجود ندارد.

ج- موفقیت کسب و کار کوچک به توانایی کشف فرصت ها در بازار بستگی ندارد .

د- ریسک پذیری نقش مهمی در راه اندازی کسب و کار کوچک ندارد.





نمونه سؤالات:

برنامه ریزی امور تغذیه خانواده

کد استاندارد: ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۶۰۰۰۰۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- مهم ترین نکته ای که در تنظیم برنامه غذایی در استفاده از گروه های مختلف غذایی باید توجه کرد چیست؟
الف - سن هر فرد.

ب - میزان انرژی مورد نیاز هر فرد.

ج - سن و جنس هر فرد.

د - فعالیت هر فرد.

2- کدام گزینه زیر جز عامل بیولوژیک آلوده کننده های مواد غذایی می باشد؟

الف - حرارت

ب - رطوبت

ج - نور

د - عوامل میکروبی

3- بهترین روش نگهداری ماهی کدام روش می باشد؟

الف - دودی کردن

ب - کنسرو کردن

ج - خشک کردن

د - منجمد کردن

4- نیاز بدن به انرژی در چه صورت بیشتر می شود؟

الف - فرد تب کرده باشد .

ب - فرد سالمند باشد.

ج - بیمار استراحت مطلق باشد.

د - فرد سالمند بوده و استراحت مطلق داشته باش.

5- مهم ترین عامل چاقی چیست ؟

الف - بالا رفتن سن و کاهش سوخت و ساز بدن

ب - کاهش تحرک

ج - دریافت زیاد انرژی

د - بالا رفتن سن و کاهش تحرک بدنی

6- برای پیشگیری از بروز فشار خون بالا مصرف چه غذاهایی توصیه می شود ؟

الف - پر پتاسیم و پر سدیم

ب - کم پتاسیم و پر کلسیم

ج - پر کلسیم و کم سدیم

د - پر پتاسیم و کم سدیم

7- استفاده از انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن کدام گزینه زیر می باشد ؟

الف - تعادل

ب - تنوع

ج - راهنمای غذایی

د - میزان انرژی



8- کدام گروه روزانه باید انرژی بیشتری را دریافت کنند؟

الف - سالمندان بی تحرک

ب - زنان غیر فعال

ج - نوجوانان فعال و مردان ورزشکار و زنان باردار

د - سالمندان و زنان باردار

9- واکنش زیاده از حد سیستم ایمنی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا چه نام دارد؟

الف - مسمومیت غذایی

ب - آلرژی غذایی

ج - فساد مواد غذایی

د - عفونت غذایی

10- کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی نیترااتها و نیتريت ها می باشد؟

الف - سوسیس ، کالباس

ب - نان و غلات

ج - گروه سبزیجات

د - گروه شیر و فراورده های آن

11- بهترین روش برای پیشگیری از مسمومیت با کلستریدیوم بوتولینوم چیست؟

الف - حرارت دادن مواد غذایی انبار شده

ب - حرارت دادن مواد غذایی کنسرو شده

ج - عدم استفاده از مواد غذایی دودی شده

د - عدم مصرف مواد غذایی فریز شده

12- یک سم خطرناک که از نوعی کپک تولید می شود کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف - بوتولیسم

ب - آفلاتوکسین

ج - بوتولینوم

د - یک آنزیم خاص

13- به حل شدن قطرات چربی در شیر و یکدست شدن آن چه می گویند؟

الف - استریلاسیون

ب - هموژنیزاسیون

ج - پاستوریزاسیون

د - هیدروژنیزاسیون

14- بیات کردن گوشت و مرغ به چه دلیل می باشد؟

الف - باعث ترد شدن گوشت و مرغ و نرم شدن آن می شود.

ب - باعث زودتر پخته شدن گوشت و مرغ می شود.

ج - باعث مزدار شدن و زودتر پخته شدن گوشت و مرغ می شود.

د - باعث ترد شدن گوشت و مزه دار شدن گوشت و مرغ می شود.



15- این علامت نشانه چیست؟

الف - نشانه سالم بودن ماده غذایی

ب - نشانه قابل حل بودن ماده غذایی

ج - نشانه حلال بودن ماده غذایی

د - نشانه استاندارد بودن ماده غذایی

16- به چه دلیل برنج را در آب و نمک از قبل لازم است خیس کرد؟

الف - پخت بهتر

ب - خوش طعم شدن برنج

ج - دم کشیدن

د - بو ندادن برنج

17- در مورد نگهداری سبزی ها کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف - هنگام استفاده تمیز شود.

ب - اول تمیز و شسته شود.

ج - ابتدا تمیز و هنگام استفاده شسته شود.

د - دمای نگهداری زیر ۴ درجه سانتی گراد باشد.

18- میزان مصرف ماهی برای انسان چقدر است؟

الف - ماهی یکبار

ب - ماهی دوبار

ج - هفته ای یکبار

د - هفته ای ۲ الی ۳ بار

19- هریک قاشق سوپ خوری شکر چند گرم می باشد؟

الف - ۵۰ گرم

ب - ۱۰ گرم

ج - ۲۵ گرم

د - ۵ گرم

20- برای اندازه گیری مایعات از چه ظرفی استفاده می شود؟

الف - فنجان معمولی

ب - لیوان شیشه ای

ج - لیوان اندازه گیری مدرج

د - کاسه کوچک

21- طبقه اندازه گیری کره چگونه است؟

الف - کره را وقتی که سفت است داخل پیمانہ میریزیم.

ب - کره را حرارت داده و داخل پیمانہ می ریزیم.

ج - کره را تکه تکه بریده و داخل پیمانہ می ریزیم.

د - کره را پس از نرم کردن داخل پیمانہ می ریزیم.

22- حرارت غیر مستقیم را چه مینامند؟

الف - پخت بن ماری

ب - پخت به وسیله حرارت آب

ج - پخت با حرارت ملایم

د - پخت روی ذغال

23- یک من برابر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف - ۱۰۰۰ گرم

ب - ۴۰ سیر یا ۳ کیلوگرم

ج - ۲۵۰ گرم یا ۱۰ سیر

د - ۱۰ دسی گرم یا ۱۰۰۰ میلی گرم

24- سبزی ها را در چه آبی شستشو می دهیم؟

الف - آب ولرم

ب - آب سرد

ج - آب گرم

د - فرقی نمی کند

25- بهترین نوع قهوه مربوط به کدام کشور است؟

الف - ایتالیا

ب - آمریکا

ج - فرانسه

د - ترکیه

26- برای تهیه هر گونه شربت بهتر است از چه ظرفی استفاده کنیم؟

الف - سفال

ب - لعابی

ج - فلزی

د - مسی

27- اگر از خالص نبودن سرکه مطمئن نبودید چه باید کرد ؟

الف - سرکه را کمی می جوشانیم .

ب - سرکه را با آب و نمک مخلوط می کنیم.

ج - سرکه را کمی نمک می زنیم.

د - سرکه را کمی گرم می کنیم.

28- برای تهیه ترشی لیته بادمجان پس از پختن بادمجانها چگونه عمل می کنید؟



- الف - بادمجانها را با گوشت خوب می‌کوبیم.
ب - بادمجان را از چرخ گوشت رد می‌کنیم .
ج - بادمجان را تکه می‌کنیم.
د - بادمجان را در مخلوط کن می‌ریزیم.
29- غلظت زیاد مربا یا جوشیدن بیش از حد شکر در مربا را چه می‌نامند؟

الف - کپک زدن.

ب - قوام آمدن.

ج - شکرک زدن .

د - رقیق شدن.

30- اصطلاح جا افتادن غذا مربوط به کدام گزینه است؟

الف - غذاهای گیلانی

ب - خورش ها .

ج - خمیر ها.

د - کاناپها

31- کدام مورد در تهیه ته چین کاربرد دارد؟

الف - رب گوجه فرنگی

ب - عدس

ج - دارچین.

د - روغن مایع .

32- در تهیه کباب کوبیده از چه قسمتی از گوشت استفاده کنیم؟

الف - گوشت پرچرب گاو چندین بار چرخ شده

ب - گوشت ران با چربی و دوبار چرخ شده.

ج - گوشت سردست و کمی قلوه گاه گاو چرخ شده .

د - گوشت ران گوسفند

33- برای خوشمزه‌تر شدن گوشت‌های سفید چگونه عمل می‌شود؟

الف - از ابتدا نمک بزنیم .

ب - بپزیم.

ج - در زردچوبه بخوابانیم .

د - بخارپز میکنیم.

34- کدام مورد از غذاهای اصیل ایرانی نمی‌باشد؟

الف - میرزا قاسمی

ب - لازانیا

ج - بریانی

د - آب گوشت

35- اگر مایه کنتلت شل بود چگونه عمل میکنیم؟



الف -آرد نخود چی اضافه می کنیم .

ب -تخم مرغ اضافه می کنیم.

ج -سیب زمینی اضافه می کنیم.

د -پیاز اضافه می کنیم.

36-مواد بخارپز چگونه پخته می شوند؟

الف -مستقیماً روی موادغذایی آب می ریزیم.

ب -بخار آب باعث پخت می شود .

ج -آب را جوش آورده و روی مواد غذایی اضافه می کنیم.

د -مواد غذایی را به همراه آب و نمک می پزیم.

37-اصطلاح " قوام آوردن " معمولا در پخت کدام مواد غذایی استفاده می شود ؟

الف -انواع خورش

ب -انواع شیرینی

ج -مربا ها و شربت ها

د -انواع دسر

38-" بیات کردن " در اصول پخت موادغذایی به چه معناست ؟

الف -اضافه کردن مایه ی خمیر به انواع خمیر.

ب -پختن گوشت ، مرغ ، ماهی و میگو روی آتش.

ج -اضافه کردن جوهر لیمو به انواع مربا.

د -خواباندن گوشت ، مرغ ، ماهی ومیگو در موادی مانند پیاز ، آب لیمو و زعفران .

39-کدام یک اصول سرخ کردن مواد غذایی نمی باشد ؟

الف -از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم.

ب -به مدت طولانی می توانیم موادغذایی را سرخ کنیم .

ج -برای سرخ کردن موادغذایی که در فریزر می خواهیم نگه داری کنیم از روغن جامد استفاده کنیم.

د -برای سرخ کردن ، مواد غذایی را همراه با روغن در ظرف ریخته و سرخ کنیم .

40-خیار شور از انواع می باشد ؟

الف -سالاد .

ب -دسر.

ج -ترشی.

د -میوه.

41-چرا نباید پیاز را در ابتدای سرخ شدن زیاد هم زد ؟

الف -چون می سوزد و طلایی رنگ می شود.

ب -چون تغییر رنگ پیدا می کندوخشک می شود

ج -چون آب انداخته و دیرتر سرخ می شود.

د -آب انداخته، دیرتر سرخ شده و طلایی رنگ نشده و می سوزد .

42-علت باز شدن کوکو چیست؟

- الف - کم بودن تخم مرغ
ب - استفاده از ماهیتابه مناسب
ج - درشت بودن سبزیجات
د - کم بودن تخم مرغ ، درشت بودن سبزیجات و استفاده از ماهی تابه نامناسب .
- 43- در تهیه کتلت ها چگونه عمل می کنیم؟
الف - در روغن داغ سرخ می کنیم.
ب - در روغن فراوان سرخ می کنیم.
ج - حرارت را کم کرده ، یک طرف که سرخ شد طرف دیگر را برگردانده و سرخ می کنیم .
د - با حرارت زیاد، سریع سرخ می کنیم.
- 44- طریقه استفاده عدس در عدس پلو چگونه می باشد؟
الف - عدس همراه با برنج در قابلمه ریخته می شود.
ب - عدس را پخته و سپس همراه با برنج آبکش شده لایه لایه ریخته می شود .
ج - زمانی که برنج کمی نرم شد عدس اضافه می شود.
د - ابتدا عدس را پخته و سپس برنج را اضافه می کنیم.
- 45- مواد لازم کشک و بادمجان کدام است؟
الف - بادمجان بدون تخم قلمی، کشک، پیاز
ب - بادمجان بدون تخم قلمی، روغن، پیازداغ
ج - کشک، نعناع، بادمجان
د - بادمجان، مغز گردوی چرخ شده ، نعناع داغ ، کشک ساییده غلظ ، پیازداغ ، روغن ، نمک .
- 46- مواد وسط کوفته تبریزی کدام است؟
الف - گردو، آلبالو، آلو تازه
ب - زرشک، آلوچه تازه، کشمش.
ج - گردو ، زرشک ، تخم مرغ آب پز ، آلو خیش شده .
د - زرشک، آلبالو تازه، تخم مرغ آب پز
- 47- طرز تهیه سس سفید چگونه است؟
الف - کره را در ظرف روی حرارت ملایم آب کرده سپس آرد را ریخته و تفت داده سپس شیر را اضافه کرده و مرتب هم زده تا غلیظ شود و در آخر نمک و فلفل را اضافه کنید .
ب - کره را در ظرف روی حرارت قرار داده آرد و شیر را با هم ریخته تا غلیظ شود و سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.
ج - کره و آرد و شیر را مخلوط کرده تا غلیظ شود و سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.
د - شیر ، آرد ، نمک و فلفل را مخلوط کرده و به محض جوش آمدن شیر، کره را ریخته و شعله را خاموش کنید.
- 48- برای تهیه کدام سس از خردل استفاده می کنیم؟
الف - سس گوجه فرنگی
ب - سس سفید
ج - سس مایونز .
د - سس بشامل.

49- جهت تهیه لازانیا از کدام سس میتوان استفاده کرد؟

الف - سس قرمز.

ب - سس هزار جزیره

ج - سس سفید .

د - سس قارچ

50- سس سفید و پنیر گردویی در کدام یک از غذاهای زیر وجود دارد؟

الف - لازانیا .

ب - کوکو سبزی.

ج - ماکارونی.

د - سمبوسه.

51- خمیر بنیه جز کدام یک از خمیرها است؟

الف - خمیر شل مانند .

ب - خمیر نانوايي

ج - خمیر غذایی و دسر

د - خمیر پای

52- پیتزا مربوط به کدام کشور است؟

الف - آمریکا

ب - انگلیس

ج - ایتالیا

د - کانادا

53- سس های مناسب برای اسپاگتی کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف - سس گوجه

ب - سس ماست

ج - سس خامه

د - سس گوجه و خامه

54- بعد از آبکشی پاستاها چه باید کرد؟

الف - با آب ولرم شست.

ب - با آب سرد شست .

ج - نیازی به شستن ندارد.

د - به روغن آغشته شود.

55- در تهیه کدام یک از سالادهای زیر برنج پخته شده و مصرف می شود؟

الف - سالاد فصل

ب - سالاد کاردینال

ج - سالاد روسی

د - سالاد مرغ



56- روش تهیه سالاد بادمجان چیست؟

الف - بادمجان ها را سرخ کنید.

ب - کبابی کرده و ساطوری کنید.

ج - گوجه فرنگی را پوست کنید.

د - گوجه فرنگی را پوست گرفته و با نعناع و جعفری ریز خرد شده به بادمجان های کبابی اضافه می کنیم .

57- برای تهیه کدام سالاد ، سس آن را از قبل اضافه نمی کنیم؟

الف - روسی

ب - کاردینال

ج - فصل

د - ماکارونی

58- مواد لازم برای تهیه سالاد مرغ کدام است؟

الف - مرغ پخته، سیب زمینی، خیارشور، سس مایونز

ب - نخودفرنگی، روغن زیتون، نمک، فلفل، تخم مرغ سفت شده، ساقه کرفس

ج - مرغ، سیب زمینی، سس مایونز، خیارشور، کره، کالباس

د - مرغ پخته، کرفس ریزشده، تخم مرغ پخته، سس مایونز، فلفل دلمه ای، خیارشور

59- کدام دسته از سالادهای زیر به عنوان پیش غذا استفاده می شود؟

الف - سالادهای سبز

ب - سالادهای نشاسته ای

ج - سالادهای شیرین

د - سالادهای پروتئینی

60- نحوه سرو سس ها در سالادهای سبز چیست؟

الف - سالاد کنار و همراه

ب - قبل از سرو سالاد

ج - مخلوط با سالاد

د - سالاد کنار و همراه، قبل از سرو سالاد، مخلوط با سالاد .

61- اگر در هنگام درست کردن حلوا غلظت آن زیاد بود چه کار می کنیم؟

الف - آب اضافه می کنیم .

ب - روغن اضافه می کنیم.

ج - شیر اضافه می کنیم.

د - تخم مرغ اضافه می کنیم.

62- برای تهیه شله زرد از چه چیزی استفاده می شود؟

الف - آرد برنج

ب - برنج نیم کوب

ج - برنج کارامل

د - برنج دودی

63- بهتر است انواع پای در چه ظروفی تهیه گردد؟

الف - ظروف کم عمق

ب - ظروف عمیق

ج - ظروف گرد

د - ظروف مستطیلی

64- کدام مورد در پخت سوهان کنجدی کاربردی ندارد؟

الف - روغن

ب - زعفران

ج - بادام

د - شکلات

65- برای تهیه موس شکلات از تخم مرغ چگونه استفاده می شود؟

الف - از زرده

ب - فقط از سفیده

ج - تخم مرغ کامل

د - فرقی نمی کند

66- برای طعم دادن به موس شکلات کدام گزینه های زیر استفاده می شود؟

الف - از پودر نسکافه استفاده می شود.

ب - از قهوه ترک استفاده می شود.

ج - از پودر کاکائو استفاده می شود .

د - از زعفران حل شده استفاده می شود.

67- در تهیه نان پنجره ای کدام یک از نشاسته های زیر به کار برده می شود؟

الف - نشاسته ذرت

ب - نشاسته گل

ج - نشاسته سیب زمینی

د - پودر نشاسته

68- برای تهیه کیک ها ، باید از قبل چه عملی انجام شود ؟

الف - فر کاملا داغ باشد .

ب - نیازی نیست که داغ باشد.

ج - آرد را با مواد مخلوط کرده

د - قالب را چرب کرده در فر قرار داده

69- برای سرخ کردن نان پنجره ای از چه روغنی استفاده می شود؟

الف - روغن مایع

ب - روغن آفتابگردان

ج - روغن ذرت

د - روغن کنجد

70- از کدام وسیله جهت پوست کندن و کند و کاو کاری روی میوه ها استفاده می شود؟

الف - چاقوی دالبر برش زن

ب - چاقوی آرایش

ج - چاقوی دو سر

د - چاقوی توپی دو سر

71- چه نوع سفره ای برای پذیرایی روی میز صبحانه مناسب است؟

الف - پارچه کتان سفید آهاردار

ب - سفره پلاستیکی رنگی

ج - پارچه گلدانر تکه دوزی یا گلدوزی شده

د - پارچه ساتن با رنگ تیره

72- تزئین میز شام چگونه انجام می گیرد؟

الف - با استفاده سبزی پر از میوه های فصل

ب - با دستمال های گلدوزی شده

ج - با دستمال سفره های ساده

د - با شمعدان های پایه کوتاه

73- بهتر است سبزیجات برای تزئین اطراف غذا خام باشد یا پخته؟

الف - کلیه سبزیجات به صورت پخته

ب - کلیه سبزیجات به صورت خام

ج - نیم پز باشند.

د - سبزیجات ریشه ای پخته و سبزیجات برگدار خام

74- برای فروش محصول منحصر به فردی که در سایر نقاط جهان وجود ندارد بهترین روش چیست؟

الف - کسب و کار اینترنتی

ب - کسب و کار خانگی

ج - کسب و کار بزرگ

د - کسب و کار متوسط

75- محرک اصلی در بنگاه های تجاری چیست؟

الف - تجارت

ب - سود

ج - مشتری

د - مسائل انسانی

76- گام اول در بسط و گسترش شخصیت کارآفرینانه چیست؟

الف - خودارزیابی

ب - تدوین یک برنامه اجرایی شخصی

ج - به اجرا گذاشتن برنامه

د - ارزشیابی مداوم شخصی

77- از ویژگی های یک کسب و کار خوب است؟

الف - تقاضای واقعی، رقابتی بودن و بازگشت سرمایه

ب - تقاضای واقعی، رقابتی بودن و بازگشت سرمایه، در دسترس بودن منابع و مهارتها و پاسخگویی به اهداف .

ج - تقاضای واقعی، رقابتی بودن در دسترس بودن منابع و مهارتها.

د - تقاضای واقعی، رقابتی بودن و پاسخگویی به اهداف

78- چگونه ایده های کسب و کار خلق می شوند؟

الف - پاسخ به نیازهای بازار

ب - چرخه محصولات و ماندن در صدر رقابت

ج - تغییر سبک احتیاجات و بهره گیری از فن آوری برای انجام کاری بهتر .

د - پاسخ به نیازهای بازار ، چرخه محصولات و ماندن در صدر رقابت، تغییر سبک احتیاجات و بهره گیری از فن آوری برای انجام کاری بهتر.

79- جوانب اصلی در انتخاب محل کسب و کار چیست؟

الف - تصمیم گیری در مورد گروه یا جامعه ویژه .

ب - اقتصاد و جمعیت و رقابت از عوامل مهم می باشد.

ج - انتخاب محل کسب و کار در درون جامعه موردنظر

د - پاسخ به نیازهای بازار

80- بزرگترین علت شکست تجارت های کوچک در چیست؟

الف - مدیریت ضعیف

ب - محدودیت های مالی

ج - هزینه های مستقیم بالا

د - هزینه های غیر مستقیم بالا

