



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

آشپزی غذای فوری

کد استاندارد: ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۵۰۰۱۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- علامت انحصاری CR در کنار مدل مایکروویو نشانه چیست ؟

الف- بخار پز ندارد

ب- قابلیت بخار پز دارد

ج- دارای گریل است

د- مایکروویو کامبینیشن دار است

۲- فرق بین ماکروفر و مایکروویو چیست ؟

الف- در مایکروویو اشعه WAVE دخالت دارد ولی در ماکروفر پخت توسط گرما و دما انجام می گیرد

ب- در مایکروویو پخت توسط گرما و دما انجام میشود اما ماکروفر با دخالت اشعه WAVE پخت انجام می دهد

ج- مایکروفر دارای کانوکشن است ولی ماکروویو دارای گریل می باشد

د- ماکروویو دستگاهی است که دارای تمام قابلیت یک ماکروفر را دارد - ماکروفر چند نوع حرارت دهی بیشتر نسبت به ماکروویو دارد

۳- کدام پیتزا هم چنان نام ملکه ایتالیا را به دوش می کشد ؟

الف- کالزونه

ب- مارگاریتا

ج- فونکی

د- پولو

۴- ۴۵۰ درجه فارنهایت معادل _____ درجه سانتی گراد است .

الف- ۲۴۰ درجه سانتی گراد

ب- ۲۳۰ درجه سانتی گراد

ج- ۲۵۰ درجه سانتی گراد

د- ۲۲۰ الی ۲۱۰ درجه سانتی گراد

۵- کدام گوجه فرنگی در اردور و فینگر فود ها بیشتر مورد استفاده می شود ؟

الف- گوجه فرنگی طلایی

ب- گوجه فرنگی شور

ج- گوجه فرنگی مینیاتوری

د- گوجه فرنگی خشک شده

۶- دانستن حساسیت محصول غذایی محتوای بسته بندی

الف- اختیاری است

ب- اجباری است

ج- بهتر است

د- تفاوتی ندارد

۷- چه غذاهایی نباید هرگز ۲ بار در ماکروویو گرم کرد ؟

الف- قارچ , پیتزا, استیک

ب- غذای منجمد

ج- شیر , پیتزا, ماهی

- د- تخم مرغ, شکلات, کیک
- ۸- اگر در اثر بی احتیاطی فلز در داخل مایکروویو جا بماند و سبب آتش سوزی شود اولین کاری که باید انجام دهیم چیست؟
- الف- فلز را سریع خارج کنیم
- ب- پریز برق را بکشیم
- ج- غذا را خارج کنیم
- د- آب درون مایکروویو میریزیم
- ۹- کدام یک از مزایای پخت در مایکروویو نمی باشد؟
- الف- حفظ ویتامین
- ب- صرفه جویی در مصرف انرژی
- ج- صرفه جویی در زمان
- د- حفظ ظاهر غذا
- ۱۰- یک پیمانه روغن, آرد, شکر چند گرم است؟
- الف- ۱۵۰, ۲۵۰, ۱۸۰
- ب- ۲۵۰, ۱۲۵, ۲۰۰
- ج- ۱۵۰, ۱۲۵, ۲۰۰
- د- ۲۰۰, ۱۲۵, ۲۰۰
- ۱۱- بزرگترین سائز قاشق های اندازه گیری کدام است؟
- الف- قاشق مربا خوری
- ب- قاشق چای خوری
- ج- قاشق سوپ خوری
- د- قاشق غذا خوری
- ۱۲- کدام از موارد زیر دور چین غذا محسوب نمی شود؟
- الف- انواع سس
- ب- سبزیجات پخته شده
- ج- پوره سیب زمینی
- د- سیب زمینی سرخ شده
- ۱۳- مواد اصلی فلافل سبز کدام گزینه می باشد؟
- الف- نخود, پیاز خرد شده, باقلی سبز
- ب- باقلی سبز, دارچین, آرد, سیر له شده, سیب زمینی
- ج- زیره, پیاز, نمک, فلفل, نخود
- د- سیب زمینی, لوبیا, جعفری, آرد
- ۱۴- برای نان های پنیری از چه نانی استفاده می شود؟
- الف- نان تست
- ب- نان لواش
- ج- نان همبرگری
- د- نان تریلا



۱۵- هنگام استفاده از فر فن دار دمای پخت چه میزان باید کمتر از فرهای سنتی باشد؟

الف- ۲۰ الی ۴۰ درجه سانتی گراد

ب- ۱۰ الی ۱۵ درجه سانتی گراد

ج- ۵ الی ۱۰ درجه سانتی گراد

د- ۲۰ الی ۳۰ درجه سانتی گراد

۱۶- دلیل متفاوت بودن رنگ فلفل ها در چیست؟

الف- نحوه تست کردن آنها

ب- بستگی به گونه و زمان برداشت آنها دارد

ج- هر رنگ فلفل بوته جداگانه دارد

د- طریقه خشک کردن آنها

۱۷- گریل کردن بیشتر به چه چیزی شبیه است؟

الف- پختن با فر

ب- پختن با سرخ کردن

ج- کباب کردن

د- پختن با آب

۱۸- برای استفاده از پوره در ساندویچ سرد پوره باید چگونه باشد؟

الف- پوره گرم

ب- پوره سرد

ج- پوره سیب زمینی

د- پوره قالبی

۱۹- مدت منجمد کردن سبزیجات تازه چند ماه است؟

الف- بین ۲ تا ۸ ماه

ب- بین ۲ تا ۵ ماه

ج- بین ۹ تا ۱۲ ماه

د- بین ۷ تا ۱۲ ماه

۲۰- مدت نگهداری سبزیجات در یخچال چند روز است؟

الف- ۱ تا ۴ روز

ب- فقط ۱ روز

ج- ۲ روز تا ۱ هفته

د- ۱ ماه

۲۱- در تهیه سسها از چه قاشقی برای هم زدن استفاده می کنیم؟

الف- قاشق پلاستیکی

ب- قاشق معمولی

ج- قاشق چوبی

د- قاشق مخصوص ظروف تفلون

۲۲- مواد لازم برای سس پیتزا کدام مورد می باشد؟



- الف- سس مایونز به همرا سبزیجات پیتزا
 ب- سس مایونز مخلوط با سس گوجه فرنگی تند
 ج- رب گوجه فرنگی، سرکه، روغن زیتون، شکر، اورگانو
 د- سس سفید، فلفل، تخم مرغ، کره
 ۲۳- نام دیگر همبرگر چیست ؟
 الف- استیک چرخ کرده

- ب- ویمپی
 ج- رست بیف
 د- شاتو بریان

۲۴- جنس بخار پز معمولا _____ می باشد.

- الف- سرامیک
 ب- استیل
 ج- روی
 د- آلومینیوم

۲۵- برای سرخ کردن استیک از چه تابه ای استفاده می کنیم ؟

- الف- مسی
 ب- چدن

- ج- استیل ضخیم
 د- تفلون

۲۶- ساندویچ زبان چگونه سرو می شود؟

الف- به صورت گرم

ب- به صورت سرخ شده

ج- به صورت کباب شده

د- به صورت سرد

۲۷- سمبوسه را معمولا با چه سسی سرو می کنند؟

الف- سس سفید

ب- کچاپ تند

ج- سس مایونز

د- سس سالسا

۲۸- دبل برگر چیست ؟

الف- نوعی ساندویچ سرد است

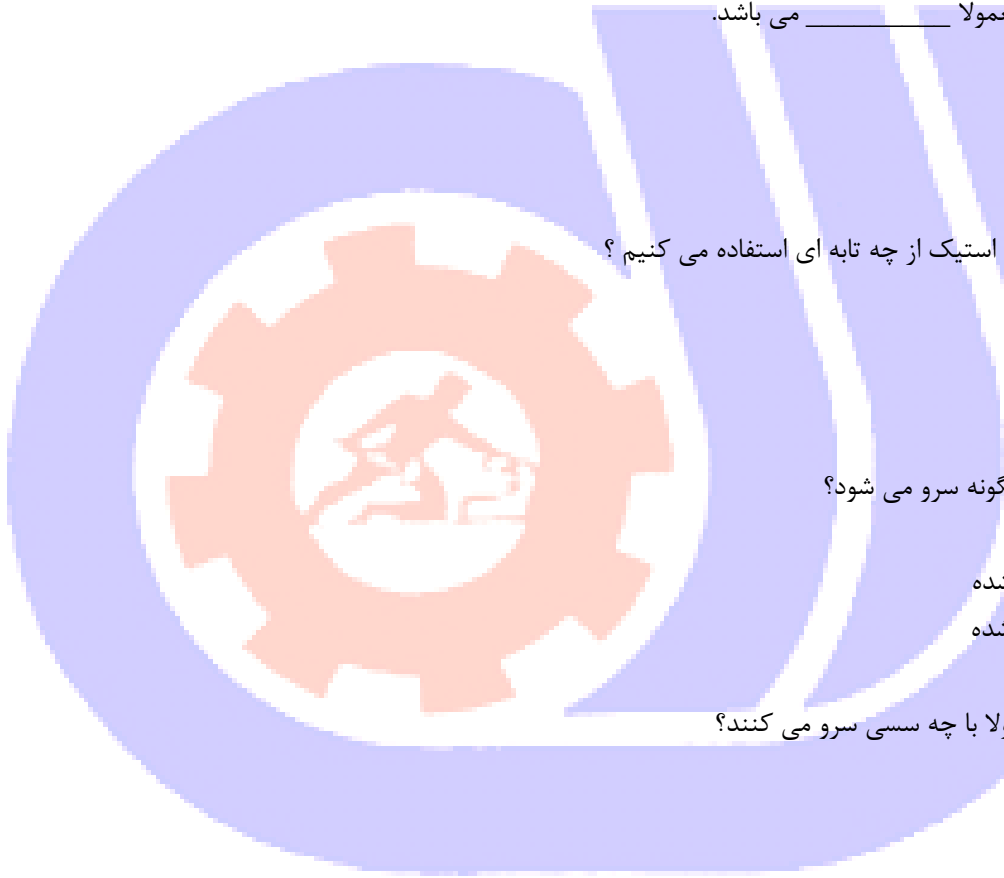
ب- نوعی همبرگر با پنیر است

ج- نوعی سوسیس تنوری است

د- نوعی ساندویچ است که دو تا همبرگر در یک نان گذاشته می شود

۲۹- پوره چیست؟

الف - سبزیجات پخته و سرخ شده



ب - سبزیجات و میوه های پخته و له شده

ج - ترکیب گوشت و سبزیجات له شده

د - ترکیب مرغ و سبزیجات له شده

30- مرینید (marinad) کردن به چه معناست؟

الف - خواباندن گوشت ها در مواد جهت مزه دار شدن

ب - استفاده از ادویه برای طعم بهتر مواد

ج - زعفران دم کرده و پاشیدن روی گوشتها

د - استفاده از کره آب شده و نمک برای مزه دار کردن گوشتها

31- پنیر موزارلا در کدام گزینه زیر بیشترین استفاده را دارد؟

الف - لازانیا و پیتزا

ب - ماکارونی ها

ج - نودلها

د - چیپس و پنیر

32- برای انسجام خمیر فلافل از چه موادی استفاده می شود؟

الف - سیب زمینی خام

ب - پیاز خام

ج - سیب زمینی پخته

د - سیر و تخم مرغ پخته

33- نام دیگر ماکروویو چیست؟

الف - فربرقی

ب - موج ریز

ج - فر موجی

د - موج پز

34- وسیله مناسب جهت پخت پیتزا کدام است؟

الف - توستر

ب - فر مخصوص پخت پیتزا

ج - فر موج پز

د - اجاق گاز

35- نام وسیله ای که شعله ندارد و با گرم کردن المنت های داخلی باعث پختن و گریل کردن غذا می شود چیست؟

الف - مایکروفر

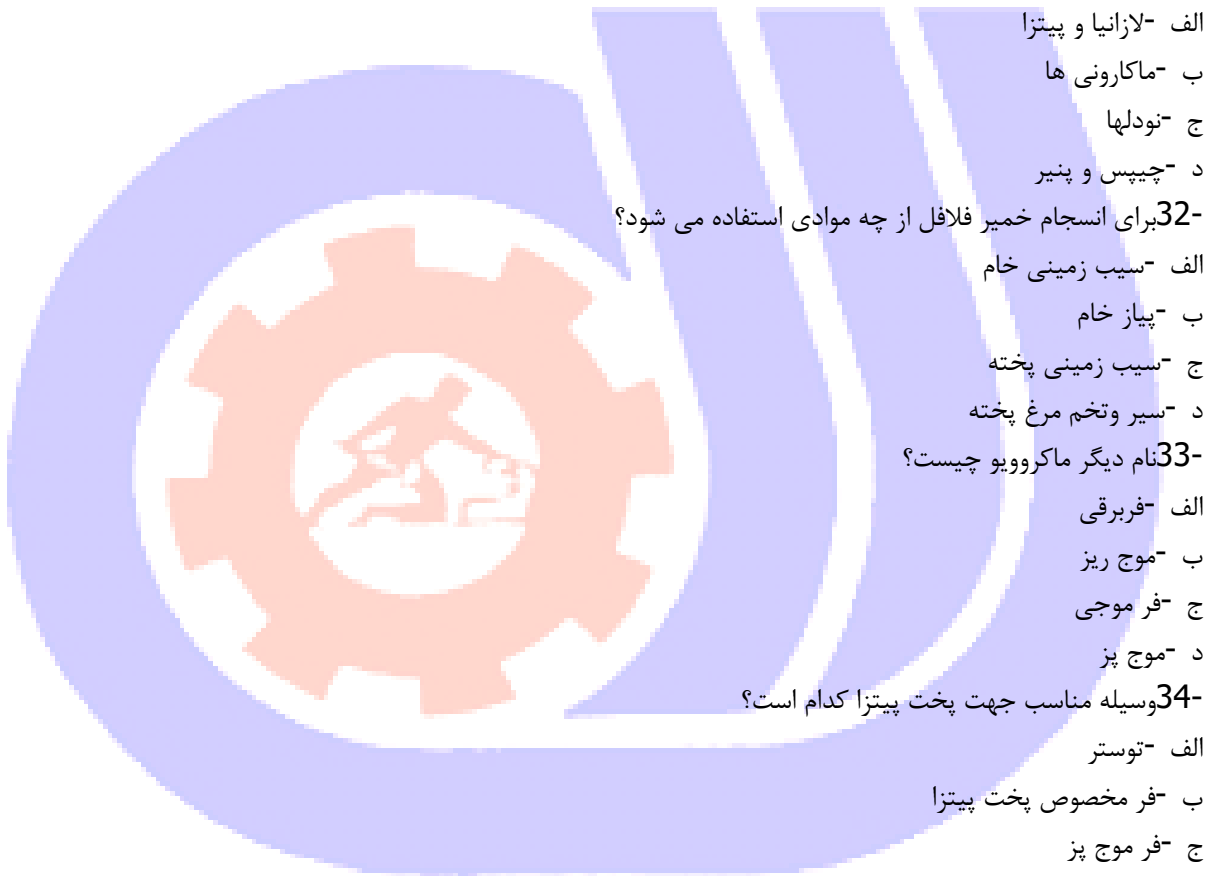
ب - اجاق گاز

ج - توستر

د - سولاردم

36- برای برشته شدن رویه غذا در فر چگونه عمل می کنیم؟

الف - آن را زیرورو می کنیم



- ب - در ب ظرف را می بندیم
 ج - از حرارت گرید استفاده می کنیم
 د - از حرارت آون استفاده می کنیم
 37- در تنظیم درجه حرارت فر عدد ۴ با چند درجه فارنهایت برابر می باشد؟

- الف - ۳۵۰ درجه فارنهایت
 ب - ۳۰۰ درجه فارنهایت
 ج - ۲۵۰ درجه فارنهایت
 د - ۴۰۰ درجه فارنهایت

- 38- برای سرخ کردن یکدست کدام یک از وسیله های ذیل مناسب تر است؟

الف - فرگاز

ب - توستر

ج - سرخ کن

د - ساندویچ ساز

- 39- بهتر است جنس بخارپز از چه فلزی باشد؟

الف - چدن

ب - روی

ج - آلومینیوم

د - استیل

- 40- کدامیک از فرمولهای زیر در تبدیل درجه حرارت سانتیگراد به فارنهایت صحیح می باشد؟

الف - $C = f - 32 * 5/9$

ب - $C = f - 32 * 1/2$

ج - $C = f - 32 * 3/4$

د - $C = f * 32 * 5/6$

- 41- جهت پاک کردن سریع چربی ها از سطوح بهتر است از چه ماده ای استفاده شود؟

الف - جوش شیرین

ب - جوهر نمک

ج - سرکه

د - وایتکس

- 42- برای محافظت از لولاهای ساندویچ ساز بهتر است چه کار کنیم؟

الف - در مواقع ضروری از دستگاه استفاده کنیم

ب - در ب آن را موقع کار باز نگه داریم

ج - از فشار مستقیم بر روی آن اجتناب کنیم

د - از مواد کم برای پر کردن اسنک ها استفاده کنیم.

- 43- درجه حرارت شستشوی اولیه آشپزخانه بهتر است چند درجه باشد؟

الف - ۵۰ درجه

ب - ۷۰ درجه

ج - ۸۰ درجه

د - ۳۰ درجه

44- در صورت جرقه زدن مایکروویو یا آون اولین اقدام چیست؟

الف - باز کردن درب دستگاه

ب - قطع اتصال برق با دستگاه

ج - خاموش کردن دستگاه

د - استفاده از کپسول آتش نشانی

45- یک قاشق سوپخوری روغن مایع چند گرم می باشد؟

الف - ۲۰ گرم

ب - ۴۰ گرم

ج - ۱۵ گرم

د - ۱۰ گرم

46- یک پیمانه آرد مساوی چند گرم است؟

الف - ۲۰۰ گرم

ب - ۱۲۵ گرم

ج - ۱۰۰ گرم

د - ۱۶۰ گرم

47- بهترین وسیله برای اندازه گیری وزن مواد چیست؟

الف - پیمانه اندازه گیری

ب - قاشق اندازه گیری

ج - ترازوی معمولی

د - ترازوی دیجیتال

48- یک لیوان شیر و یک لیوان شکر در حدود چند گرم است؟

الف - ۲۰۰ و ۲۵۰ گرم

ب - ۲۵۰ و ۲۵۰ گرم

ج - ۱۵۰ و ۲۰۰ گرم

د - ۱۲۵ و ۱۵۰ گرم

49- کدام ماده زیر بهترین ماده برای ضد عفونی کردن سبزیجات است؟

الف - وایتکس

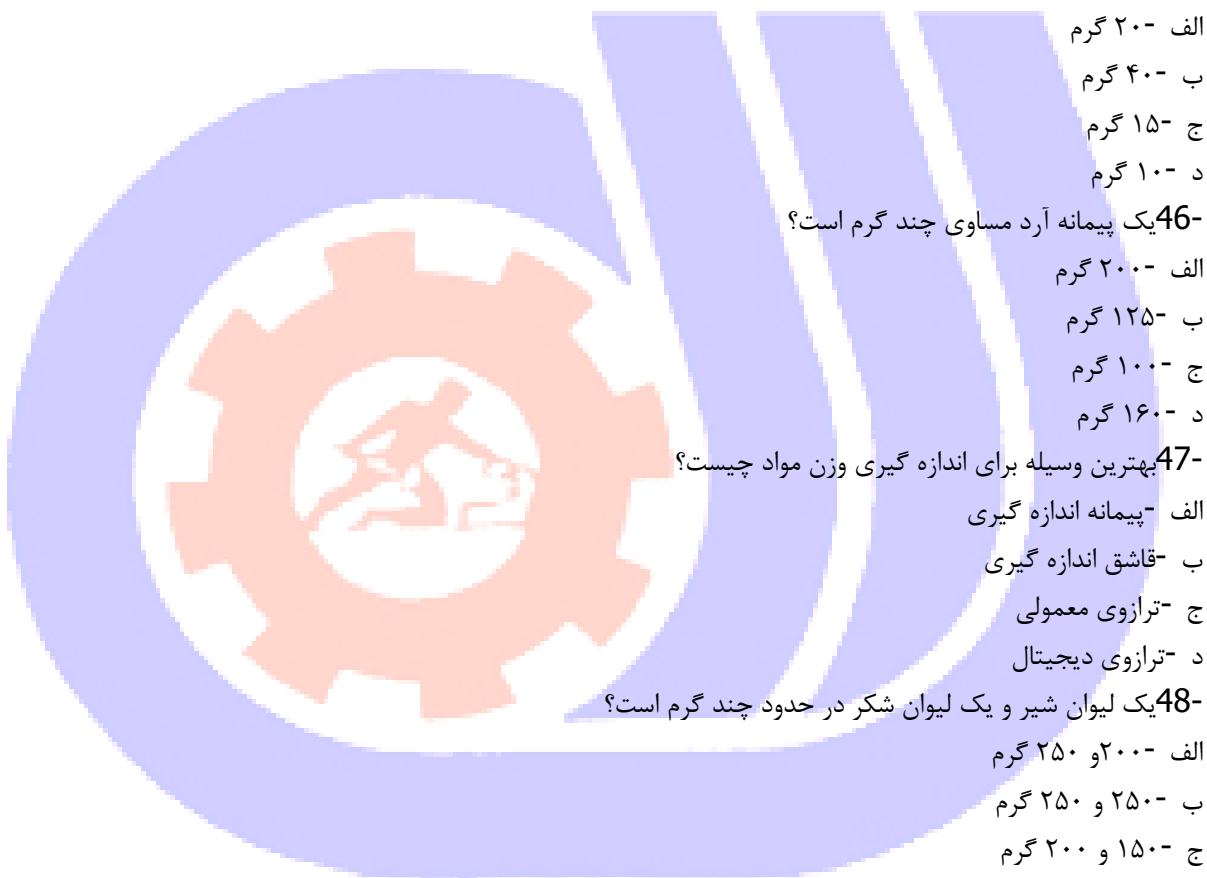
ب - نمک

ج - سرکه

د - پرکلرین

50- مهمترین عامل برای انتخاب مواد اولیه مناسب چیست؟

الف - قیمت آن



ب - کیفیت آن

ج - کمیت آن

د - موارد مصرف آن

51- برای حفظ بیشتر ارزش غذایی در موادی مانند صیفی جات بهتر است چه زمان آن را برش داد؟

الف - قبل از شستن

ب - بعد از پختن

ج - بعد از شستشوی اولیه

د - قبل از پاک کردن

52- بهترین زمان برای نگه داری سبزیجات و صیفی جات در فریزر چه مدت است؟

الف - بین ۲ تا ۴ ماه

ب - بین ۱ تا ۶ ماه

ج - بین ۳ تا ۸ ماه

د - بین ۶ تا ۱۲ ماه

53- بلانچینگ کردن به چه معنا می باشد؟

الف - ضد عفونی کردن

ب - آنزیم زدایی

ج - انگل زدایی کردن

د - تفت یا سرخ کردن

54- برای سبز تر ماندن مواد غذایی مانند سبزیجات و صیفی جات چه می کنیم؟

الف - آن را با روغن کم تفت می دهیم.

ب - به آن سرکه اضافه می کنیم.

ج - به آن نمک می افزاییم.

د - درب ظرف حاوی آن ماده را در حین پخت باز می گذاریم.

55- مهمترین مورد در رابطه با مصرف مواد فرآوری شده چیست؟

الف - نام برند محصول

ب - مواد تشکیل دهنده محصول

ج - تاریخ تولید و انقضای محصول

د - نام و آدرس کارخانه تولید محصول

56- از کدام ماده برای سبز نگه داشتن ماده غذایی حین پخت باید اجتناب کرد؟

الف - سرکه

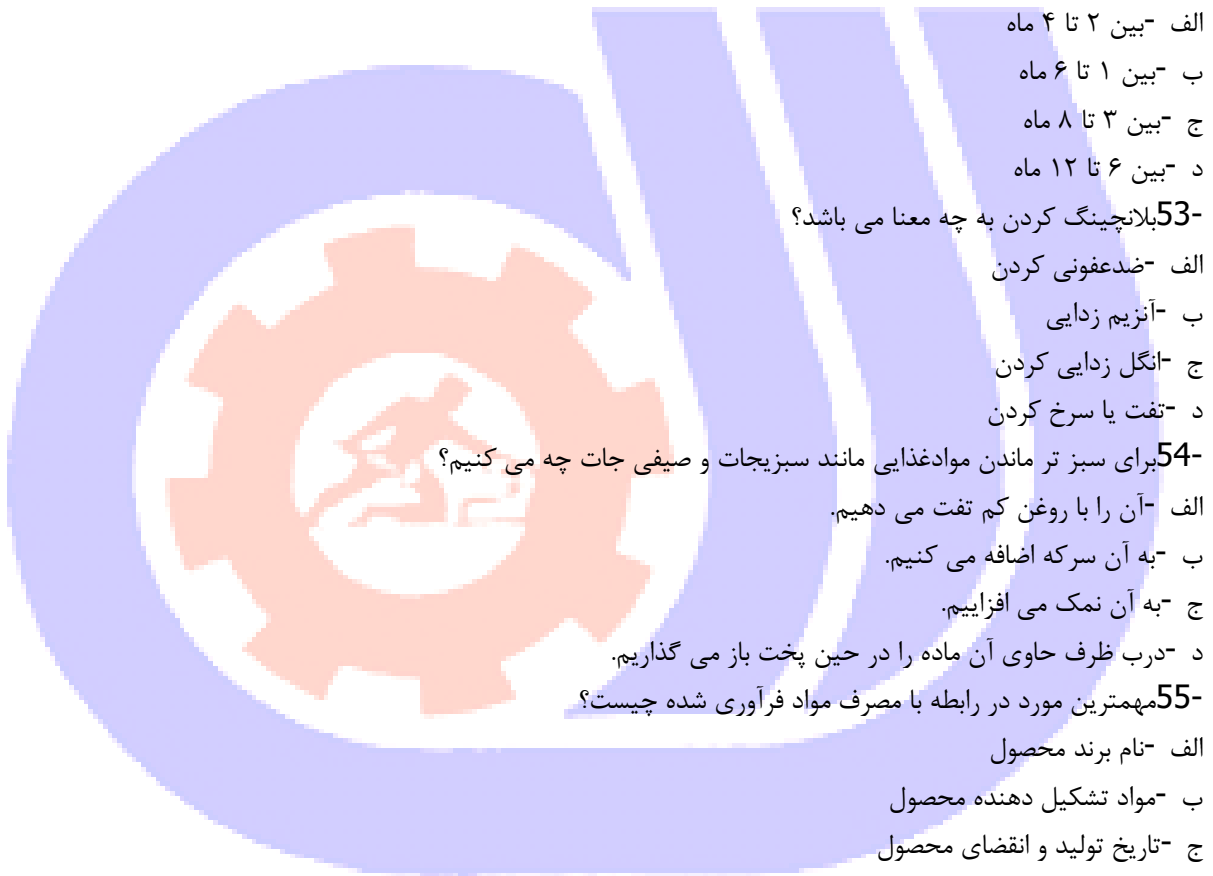
ب - نمک

ج - جوش شیرین

د - آلبیمو

57- بهترین روش نگهداری نخود فرنگی و ذرت برای طولانی مدت چگونه است؟

الف - آب پز شده فریز شود



ب - بلانچ شده فریز شود

ج - خام فریز شود

د - تفت داده فریز شود

58- بهترین استیک از کدام قسمت انتخاب می شود؟

الف - مغز ران گوساله

ب - فیله گوساله

ج - قلوه گاه گوساله

د - سردست گوساله

59- رست بیف غذای اصیل کدام کشور است؟

الف - انگلستان

ب - فرانسه

ج - آلمان

د - هلند

60- سس مناسب برای استیک گوشت چیست؟

الف - سس مایونز

ب - سس کچاپ

ج - سس قارچ

د - سس بشامل

61- انواع بیفتک را نام ببرید؟

الف - آبدار - خشک

ب - چرخ کرده - تکه ای

ج - بخارپز - سرخ شده

د - تنوری - آب پز

62- مرغ سوخاری به کدام یک از غذاهای زیر شباهت دارد؟

الف - کنتاکی

ب - کراکت

ج - ناگت

د - شنپسل

63- بهترین جنس صفحه گریل چیست؟

الف - آلومینیوم

ب - استیل

ج - چدن

د - مس

64- بهترین آرد برای درست کردن خمیر پیتزا چه آردی می باشد؟

الف - آرد سبوس دار



ب -آرد کامل

ج -آرد سفید

د -آرد جوانه گندم

65- کدامیک از ظروف زیر برای پخت پیتزا مناسب نیست؟

الف -آلومینیوم

ب -چدن

ج -استیل

د -تفلون

66- کدام یک از مواد زیر الزاما در خمیر پیتزا وجود ندارد؟

الف -آب

ب -کره

ج -نمک

د -مایه خمیر

67- پیتزا غذای اصلی کدام کشور است؟

الف -فرانسه

ب -ایتالیا

ج -آلمان

د -آمریکا

68- مواد پیتزا مخلوط چیست؟

الف -نان پیتزا - سوسیس - کالباس - قارچ - فلفل دلمه ای - پنیر پیتزا

ب -نان پیتزا - گوشت مرغ - قارچ - جعفری - پنیر پیتزا

ج -نان پیتزا - گوشت رست شده - فلفل دلمه ای - پنیر پیتزا

د -نان پیتزا - ژامبون - سس گوجه - پنیر پیتزا

69- مواد اصلی پیتزا مارگریت چیست؟

الف -پنیر - ژامبون - خمیر پیتزا - جعفری

ب -پنیر - گوجه فرنگی - خمیر پیتزا - جعفری

ج -پنیر - سوسیس - خمیر پیتزا - فلفل دلمه ای

د -پنیر - کالباس - خمیر پیتزا - قارچ

70- جایگزین پودر اورگانو کدام ماده می باشد؟

الف -پاپریکا

ب -کاری

ج -آویشن

د -فلفل سفید

71- جنس کدام یک از ظروف زیر برای پخت خمیر پیتزا مناسب است؟

الف -استیل



ب - آلومینیوم

ج - لعابی

د - مسی

72- نان سمبوسه به چه شکل بریده می شود؟

الف - دایره

ب - مستطیل

ج - مثلث

د - مربع

73- کدام یک از مواد ذیل برای قارچ سوخاری مناسب تر است؟

الف - قارچ نیم پز شده درسته

ب - قارچ خام درسته

ج - قارچ ورقه شده پخته

د - قارچ ورقه شده خام

74- میزان پخت ماکارونی برای سالاد ماکارونی چگونه است؟

الف - نیم پز کامل

ب - کاملاً پخته دم نکشیده

ج - کاملاً پخته دم کشیده

د - در حد یکی دو جوش بیشتر پخته نشود.

75- مواد کراکت برنج چیست؟

الف - برنج پخته چرخ شده- گوشت چرخ کرده- جعفری - پیاز - ادویه جات

ب - برنج پخته چرخ شده- جعفری - هویج- سیر- ادویه جات

ج - برنج پخته چرخ شده- گوشت مرغ- پیاز- سیر- ادویه جات

د - برنج پخته چرخ شده- شوید- پیاز - فلفل دلمه ای- ادویه جات

76- بهترین و مناسب ترین ظرف برای بسته بندی پیتزا چیست؟

الف - جعبه مقوایی

ب - جعبه پلاستیکی

ج - جعبه هایی از جنس فویل آلومینیوم

د - جعبه هایی از جنس ظروف یکبار مصرف

77- قانون مهاجرت منومر از چه ظرف هایی برای مواد داغ وجود ندارد؟

الف - ظروف پلاستیکی

ب - ظروف مسی

ج - ظروف شیشه ای

د - ظروف یکبار مصرف

78- کدام یک از موارد زیر می تواند خرید و فروش بیشتر محصول را تضمین کند؟

الف - موقعیت فروشگاه

ب - مواد اولیه

ج - قیمت محصول

د - بسته بندی صحیح مواد غذایی

79- برای حفظ کیفیت و گرمای غذاهای گرم بهترین بسته بندی کدام است؟

الف - وکیوم

ب - لمینت

ج - کیسه های پلاستیکی

د - فویل

80- دمای خطرناک کدام است؟

الف - بین ۵ تا ۶۰ درجه

ب - بین ۲۰ تا ۴۰ درجه

ج - بین ۱۵ تا ۸۰ درجه

د - بین ۱۰ تا ۵۰ درجه

