

ÔN TẬP KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I NĂM HỌC 2022-2023

VITAMIN

Câu 1. Cơ thể có thể tự tổng hợp những vitamin nào?

- Vitamin K, vitamin D, một số vitamin nhóm B

Câu 2. Những vitamin nào hòa tan được trong chất béo ?

- Vitamin A, D, E, F, K

Câu 3. Nhóm vitamin hòa tan trong nước bao gồm những vitamin nào?

- Vitamin C, nhóm B

Câu 4. Thừa vitamin A có ảnh hưởng gì đến cơ thể không?

- Gây chán ăn, buồn nôn, xung huyết ở da và niêm mạc, chảy máu và thiếu máu

Câu 5. Thiếu vitamin A cơ thể sẽ bị gì?

- Suy giảm khả năng miễn dịch, khô giác mạc và quáng gà, trẻ em ngừng lớn.

Câu 6. Những thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều vitamin A?

- Gan, lòng đỏ trứng, dầu gan cá, cá, thịt, sữa,...

Câu 7. Những thực phẩm nào sau đây cung cấp nhiều caroten?

- Các loại quả có màu vàng, đỏ, cam; các loại rau có màu xanh đậm

Câu 8. Vitamin E có nhiều trong những thực phẩm nào ?

- Dầu thực vật, mỡ cá, mầm ngũ cốc,...

Câu 9. Tính chất của vitamin E là gì ?

- Dễ bị oxi hóa, hạn chế sự oxi hóa các axit béo chưa no

Câu 10. Khi chế biến thực phẩm giàu vitamin E cần lưu ý gì?

- Không nên đun nấu ở nhiệt độ cao trên 180⁰C, thời gian đun nấu dài

Câu 11. Nếu đun nóng chất béo ở 180⁰C trở lên thì vitamin E trong chất béo sẽ biến đổi như thế nào?

- Bị oxi hóa mãnh liệt và bị tổn thất nhiều

Câu 12. Tính chất của vitamin B₁ là gì ?

- Hòa tan trong nước cho vị mặn
- Không bền dưới tác dụng của nhiệt, dễ bị phá hủy trong môi trường kiềm, bền trong môi trường axit.

Câu 13. Vitamin B₁ có nhiều trong những thực phẩm nào ?

- Cám gạo, mầm lúa mì, nấm men,...và một số thực phẩm động vật như thịt nạc, tim gan, thận,...

Câu 14. Khi chế biến thực phẩm, vitamin B₁ bị hao hụt phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- Kích thước của thực phẩm, chế biến với các chất có tính kiềm (như nước vôi, nước tro)

Câu 15. Khi sơ chế thực phẩm, vitamin B₁ bị mất nhiều ở giai đoạn nào?

- Ngâm rửa thực phẩm

Câu 16. Kể tên những thực phẩm có chứa nhiều vitamin C?

- Cam, chanh, dâu, dưa chuột, ổi, cà chua, rau cải,...

Câu 17. Khi chế biến các loại rau quả, để giảm hao hụt vitamin C người ta thường thêm vào các chất gì?

- Chất chua, chất béo, thịt, cá, trứng, tinh bột

Câu 18. Khi luộc rau ta nên luộc theo cách nào để bảo quản được vitamin C?

- Cho rau vào lúc nước thật sôi, cho chút muối, lửa lớn, đậy kín nắp

Câu 19. Chọn một cụm từ ở cột A nối với một cụm từ thích hợp ở cột B sao cho tạo thành câu có nghĩa

CỘT A	CỘT B
1. Vitamin A	a. cần cho quá trình sinh sản, chống lão hóa, giúp hạn chế sự oxi hóa các axit béo chưa no, bảo vệ các vitamin hòa tan trong chất béo.
2. Vitamin E	b. làm tăng sức đề kháng cho cơ thể, nếu thiếu sẽ ảnh hưởng không tốt đến quá trình cấu tạo sụn, ngà răng và xương.
3. Vitamin C	c. rất cần cho quá trình trao đổi chất, nếu thiếu gây ngừng trệ sự trao đổi glucit, làm tê phù, giảm sút tiết dịch vị.
4. Vitamin B ₁	d. nếu thiếu làm giảm khả năng miễn dịch, gây khô mắt, mờ mắt, trẻ em chậm lớn.

ĐÁP ÁN: 1d, 2a, 3b, 4c

BÀI 5: LỰA CHỌN THỰC PHẨM

Câu 1. Chỉ tiêu dinh dưỡng của thực phẩm được xác định như thế nào?

- Xác định bởi thành phần hóa học các chất dinh dưỡng, giá trị năng lượng của thực phẩm

Câu 2. Chỉ tiêu cảm quan của thực phẩm được xác định bởi những yếu tố nào?

- Bối màu sắc, mùi vị, trạng thái của thực phẩm

Câu 3. Chỉ tiêu vệ sinh, an toàn thực phẩm được xác định như thế nào?

- Không có hay có ở mức cho phép các yếu tố gây hại cho con người

Câu 4. Dấu hiệu của miếng thịt lợn tươi?

- Mỡ trắng mịn, thịt nạc màu đỏ nhạt, có độ đàn hồi nhanh, sờ vào hơi dính tay

Câu 5. Cách chọn thịt bò ngon?

- Sớ thịt mịn, màu đỏ tươi, sờ vào dính tay, mỡ vàng

Câu 6. Khi mua trứng gà nên chọn trứng có các đặc điểm như thế nào?

- Vỏ màu sáng, sờ hơi ráp tay, không bị bể

Câu 7. Cách chọn mua cá tươi?

- Mang đỏ tươi, vẩy dính chặt thân, mắt trong, ấn vào cá có độ đàn hồi nhanh

Câu 8. Mực tươi có biểu hiện như thế nào?

- Thịt sáng trắng, da không tróc, không có mùi hôi tanh

Câu 9. Khi mua tôm nên chọn như thế nào?

- Thân tôm trong, vỏ sáng, đầu dính chặt vào thân

Câu 10. Khi mua ốc nên chọn những con như thế nào?

- Ốc đang bò đung vào roi xuống, mào ốc đầy sát miệng

Câu 11. Phân biệt cua đực và cua cái như thế nào?

- Cua cái yếm to, cua đực yếm nhỏ

Câu 12. Cách chọn cua chắt?

- Nhấn mạnh vào yếm cua thấy không lún

Câu 13. Khi mua sò chọn như thế nào?

- Sò đang há miệng, đung vào khép lại

Câu 14. Mỡ chài thường được dùng để làm gì?

- Bọc thực phẩm

Câu 15. Khi mua cà chua nên chọn loại như thế nào?

- Quả vừa chín, không giập, không nứt, còn cuống

Câu 16. Mua bầu, bí, dưa chuột nên chọn quả như thế nào?

- Quả thon, dài, không sâu, vỏ có màu xanh sáng hay xanh đậm

Câu 17. Nên chọn củ cà rốt như thế nào mới ngon?

- Củ có lõi nhỏ, nhẵn, nặng tay, màu đỏ cam hay vàng cam

Câu 18. Khi mua khoai tây nên chọn củ như thế nào?

- Củ suông, vỏ nhẵn, không giập, không mọc mầm

Câu 19. Kể tên những nguyên liệu được dùng để tạo màu cho món ăn?

(xanh lá, xanh biển, vàng, đỏ, tím, hồng, đen, trắng, nâu, cam)

- Xanh lá: lá dứa, rau ngót (rau câu, bánh lọt, bánh ít, xôi, trôi nước,...), lá khúc (xôi khúc)

- Xanh biển: hoa đậu biếc (rau câu, đồ uống)

- Tím, hồng: củ dền, lá cẩm (xôi lá cẩm, rau câu, trôi nước,...)

- Đỏ: dầu điều, cốt cà chua (ra gu)

- Vàng: bột nghệ (cà ri, bánh xèo, bánh khọt), lòng đỏ trứng (chả, cơm chiên), đậu xanh (xôi vò)

- Đen: lá gai (bánh ít lá gai), cà phê (rau câu)

- Cam: gấc (xôi gấc)

Câu 20. Khi mua thực phẩm đóng gói hay đồ hộp cần lưu ý gì?

- Có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng; bao bì còn nguyên vẹn, không bị móp méo, còn hạn sử dụng càng xa càng tốt

Câu 21. Mua cá khô, mực khô chọn loại có đặc điểm như thế nào?

- Khô cứng, không mốc, không có mùi khai, màu sáng hoặc nâu nhạt, không chọn loại màu đen sẫm

Câu 22. Khi làm nhân bánh, người ta thường chọn loại mỡ nào?

- Mỡ gáy

Câu 23. Khi mua rau, củ, quả ta nên chọn loại có đặc điểm như thế nào?

- Chọn loại đúng chính mùa, tươi, non, không sâu, không giập, nặng tay

Câu 24. Khi mua đậu que nên chọn như thế nào?

- Quả còn tươi, giòn, hạt đậu không nổi u

Câu 25. Hãy kể tên một số gia vị điều vị được sử dụng trong nấu ăn?

- Đường, muối, mắm, nước mắm, giấm, mè, hạt nêm

BÀI 6: BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Câu 1. Nguyên liệu động vật thường được bảo quản lạnh ở nhiệt độ bao nhiêu?

- Từ 0⁰C đến 1,5⁰C

Câu 2. Tại sao thực phẩm nấu chín cần để nguội, gói kín và không để chung với thực phẩm còn sống khi bảo quản trong tủ lạnh?

- Để không làm tăng nhiệt độ của tủ, thực phẩm dễ bị hư – tránh bị nhiễm khuẩn chéo

Câu 3. Nhiệt độ bảo quản thường ở -15⁰C đến -20⁰C để vi sinh vật bị tiêu diệt hoặc ức chế hoàn toàn, hoạt tính enzym bị mất là phương pháp bảo quản thực phẩm nào?

- Bảo quản lạnh đông

Câu 4. Tại sao người ta không bảo quản lạnh đông thực phẩm thực vật?

- Vì cấu trúc tế bào thực vật bị phá vỡ nên thực phẩm bị mất chất dinh dưỡng

Câu 5. Kể tên 2 thực phẩm được bảo quản bằng cách xử lý nhiệt?

- Cá hộp, Bò 2 lát

Câu 6. Kể tên 2 thực phẩm được bảo quản bằng đường?

- Mứt tắc, nước ép chanh dây

Câu 7. Kể tên 2 thực phẩm được bảo quản bằng cách giảm thiểu độ ẩm?

- Chà bông, mít sấy

Câu 8. Kể tên 2 thực phẩm được bảo quản bằng giấm?

- Dưa kiệu, dưa đầu heo

Câu 9. Làm giảm thủy phần của thực phẩm chỉ còn 10% đến 14% bằng cách phơi hoặc sấy nhằm ức chế sự hoạt động của vi khuẩn và enzym do thiếu nước là phương pháp bảo quản nào?

- Bảo quản bằng cách giảm thiểu độ ẩm

Câu 10. Thế nào là bảo quản lạnh thực phẩm?

- Cất giữ thực phẩm ở nhiệt độ thấp để hạn chế sự hoạt động của vi sinh vật

Câu 11. Cho ví dụ 2 món ăn được bảo quản bằng phương pháp vi sinh ?

- Dưa cải chua, nem chua

Câu 12. Làm cá hộp là ứng dụng phương pháp bảo quản nào?

- Bảo quản bằng xử lý nhiệt

Câu 13. Làm dưa cải là ứng dụng phương pháp bảo quản nào?

- Bảo quản bằng vi sinh

Câu 14. Phương pháp bảo quản lạnh thực phẩm có những ưu điểm nào?

- Chất lượng nguyên liệu tương đối ổn định, vẫn duy trì được các dưỡng chất và sinh tố

Câu 15. Bảo quản thực phẩm bằng phương pháp vi sinh là gì?

- Dùng hệ enzym và hệ vi khuẩn có ích để bảo quản thực phẩm

Câu 16. Làm mứt, trứng muối, trái cây ướp đường là áp dụng phương pháp bảo quản nào?

- Bằng hóa chất

Câu 17. Ưu điểm của phương pháp bảo quản lạnh đông là gì?

- Thực phẩm giữ được lâu

Câu 18. Nhược điểm của phương pháp bảo quản lạnh đông là gì?

- Mất thời gian rã đông, chi phí bảo quản lớn, thực phẩm bớt ngọt.

Câu 19. Kể tên một số hóa chất được dùng để bảo quản thực phẩm?

- Muối, đường, giấm, SO_2 , axit sorbic, muối sorbat

XÚP GÀ NGÔ NẤM

Câu 1. Nguyên liệu cần thiết để nấu nước dùng trong bài “Xúp gà ngô nấm” là gì?

A. Xương ức gà, bắp, củ hành tím, hành lá, ngô rí, lá thơm, muối, đường, bột ngọt, tiêu

B. Xương ức gà, củ cải trắng, cà rốt, bắp, củ hành tây, gừng, sả, muối, đường, bột ngọt, tiêu

C. Xương ức gà, su hào, muối, đường, bột ngọt, tiêu, hành phi, củ hành tím, tỏi, dầu mè

D. Xương ức gà, bắp, củ hành tím, muối, đường, bột ngọt, tiêu

Câu 2. Ngoài bột năng ta có thể dùng loại bột nào để tạo độ sánh cho món “Xúp gà ngô nấm”?

A. Bột bắp

B. Bột gạo

C. Bột mì

D. Bột nếp

Câu 3. Hãy chọn cách nấu nước dùng hợp lý?

A. Cho xương gà vào nước lạnh, đun lửa nhỏ, hớt bọt thường xuyên, đến khi nước sôi cho bắp và củ hành tây vào, đun thêm 30 phút nữa, nêm gia vị vừa ăn, lọc nước dùng.

B. Nấu nước sôi, cho xương gà, bắp cắt khúc vào, tiếp tục đun đến khi nước sôi lại, hớt bọt, nêm nêm gia vị, cho củ hành vào, đun lửa nhỏ khoảng 30 phút, sau đó lọc nước dùng.

C. Cho xương gà và bắp vào nước ấm, đun lửa nhỏ, hớt bọt thường xuyên, đến khi xương gà và bắp chín mềm thì cho củ hành tây vào, nêm gia vị vừa ăn, lọc nước dùng.

D. Cho xương gà vào nước lạnh, đun lửa to đến khi nước sôi, hớt bọt, giảm bớt lửa, cho tí muối, cho bắp cắt khúc, củ hành tím đập dập vào, tiếp tục đun nhỏ lửa, hớt bọt. Đun khoảng 30 phút nữa thì nêm gia vị vừa ăn, vớt bỏ xương gà, bắp và củ hành rồi lọc nước dùng.

Câu 4. Cách tạo độ sánh cho món xúp?

A. Múc bột năng rắc nhẹ từ từ vào nước dùng đang sôi

B. Bột năng hòa nước lạnh cho từ từ vào nước dùng đang sôi

C. Hòa bột năng với nước sôi, cho từ từ vào nước dùng

D. Hòa bột mì với nước lạnh cho từ từ vào nước dùng đang sôi

Câu 5. Yêu cầu thành phẩm món “Xúp gà ngô nầm”?

A. Xúp sánh vừa, trong, trứng tạo thành sợi, nguyên liệu phân bố đều lơ lửng, không chìm

B. Xúp đặc sánh, trong suốt, trứng tạo thành sợi

C. Xúp sánh vừa, trong suốt, nguyên liệu phân bố đều lơ lửng, không chìm

D. Xúp trong suốt, thơm, trứng tạo thành sợi, nguyên liệu phân bố đều lơ lửng, không chìm

Câu 6. Tại sao khi cho trứng gà vào ta phải khuấy theo 1 chiều?

A. Để trứng chín đều

B. Để trứng tạo thành sợi, không bị rã nát

C. Để trứng phân bố đều, không chìm

D. Để trứng không làm đục nước

Câu 7. Tại sao khi nấu nước dùng phải để lửa nhỏ ?

A. Để tiết kiệm nhiên liệu

B. Để protein hòa tan nhiều, nước dùng ngọt

C. Để nước dùng không bị đục

D. Để nước sôi nhẹ, không bị đục; nấu lâu, giúp protein hòa tan nhiều nước dùng ngọt

Câu 8. Hãy chọn quy trình mà em cho là hợp lý nhất thực hiện món “Xúp gà ngô nầm”?

1. Rửa sạch ức gà và bắp cắt khúc để nấu nước dùng, nước sôi hớt bọt, để nhỏ lửa.

2. Cho bột năng vào từ từ điều chỉnh độ sánh

3. Cho trứng gà vào, quậy theo một chiều để tạo vân

4. Nấu sôi nước dùng, cho bắp hạt, nầm, tôm xắt hạt lựu vào nấu sôi, hớt bọt

5. Cho củ hành tím đập dập vào, nấu thêm 30 phút, vớt củ hành ra, nêm nêm gia vị vừa ăn

6. Lọc nước dùng, loại bỏ phần xương vụn và củ hành

7. Múc xúp ra thố, cho vài giọt dầu mè thơm, ít tiêu và vài cọng ngô rí.

A. 1 - 2 - 4 - 3 - 5 - 6 - 7

B. 1 - 5 - 6 - 4 - 2 - 3 - 7

C. 4 - 2 - 1 - 3 - 5 - 6 - 7

D. 1 - 5 - 6 - 4 - 3 - 2 - 7

ĐÁP ÁN: 1D, 2A, 3D, 4B, 5A, 6B, 7D, 8B

GÀ XÉ PHAY

Câu 1. Luộc gà nên cho thêm những gia vị thơm và gia vị điều vị nào?

- A. Củ hành tím hoặc củ hành tây - muối, đường, bột ngọt
- B. Ngũ vị hương, lá thơm - nước mắm, muối, đường, bột ngọt
- C. Phần gốc trắng của hành lá, lá chanh - muối, nước mắm, bột ngọt
- D. Hành lá, ngò rí, lá chanh, lá sả - muối, đường, bột ngọt, hạt nêm

Câu 2. Cách luộc gà để làm gà xé phay?

- A. Nước đun sôi, cho gà và củ hành tây vào, lửa to, xâm thử gà mềm, không chảy nước đỏ là gà chín, vớt ra xé miếng vừa ăn
- B. Đun nước ấm, cho gà vào luộc, đến khi nước sôi thì giảm nhỏ lửa, cho củ hành tây vào, đun thêm 10 phút thì nêm tí muối, hạt nêm, xâm thử thấy gà mềm, không chảy nước đỏ thì vớt ra, rửa qua nước lạnh rồi xé gà
- C. Đun nước ấm, cho gà vào luộc, đến khi nước sôi thì giảm nhỏ lửa, cho củ hành tây vào, đun thêm 10 phút thì nêm tí muối, hạt nêm, xâm thử thấy gà mềm, không chảy nước đỏ thì vớt ra, ngâm gà vào nước, xé miếng vừa ăn, rửa lại cho sạch, để ráo.
- D. Nước lạnh, cho gà vào luộc, lửa to, đến khi nước sôi thì nhỏ lửa, hớt bọt, cho củ hành tây vào, nêm muối, đường, bột ngọt, tiêu. Gà mềm thì vớt ra, ngâm vào nước đá, xé miếng vừa ăn

Câu 3. Làm Gà xé phay nên chọn loại lá chanh như thế nào?

- A. Lá to, non, mỏng, màu xanh nhạt.
- B. Lá to, già, màu xanh đậm mới tạo mùi thơm.
- C. Lá xanh vừa phải, không quá non, cũng không quá già.
- D. Lá nhỏ, màu xanh nhạt, non, mềm mại.

Câu 4. Thành phần nước trộn gà gồm có:

- A. Nước cốt chanh, muối, đường, bột ngọt, dầu mè, tỏi ớt giã nhuyễn.
- B. Nước cốt chanh, muối, đường, bột ngọt, tỏi ớt giã nhuyễn.
- C. Nước cốt chanh, dầu ăn, giấm, muối, đường, bột ngọt, hành tỏi giã nhuyễn.
- D. Nước lọc, nước cốt chanh, giấm, muối, đường, bột ngọt, tỏi ớt giã nhuyễn.

Câu 5. Gà xé phay thường được dọn kèm với.....

- A. nước mắm chua ngọt, bánh hỏi
- B. nước mắm chua ngọt, bánh phồng tôm
- C. mắm nêm, bánh hỏi, bánh phồng
- D. nước mắm trắng, bánh phồng tôm

Câu 6. Pha nước chấm ăn kèm Gà xé phay cần có những nguyên liệu gì?

- A. Chanh, ớt, nước mắm, đường, muối, hành tím, tỏi, tiêu
- B. Nước lọc, chanh, đường, nước mắm, tỏi, ớt
- C. Nước mắm, chanh, tỏi, ớt, đường, bột ngọt
- D. Chanh, giấm, ớt, tỏi, nước mắm, đường, muối, tiêu

Câu 7. Món gà xé phay thường được dùng làm móntrong bữa tiệc?

- A. khai vị
- B. kế sau khai vị
- C. ăn no
- D. tráng miệng

Câu 8. Món gà xé phay được ứng dụng phương pháp chế biến nào sau đây?

- A. Chế biến cơ học
- B. Chế biến nhiệt
- C. Chế biến vi sinh
- D. Chế biến nóng ướt, làm chín trong nước

Câu 9. Làm thế nào để thái củ hành tây không bị cay mắt?

- A. Ngâm dao trong giấm
- B. Thoa đều nước cốt chanh lên thân dao rồi thái
- C. Làm ướt dao trước khi thái
- D. Lấy một ít đường cát chà lên thân dao

ĐÁP ÁN: 1A, 2B, 3C, 4B, 5B, 6B, 7A, 8A, 9C