

- Điền từ/ cụm từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống.  
*vi sinh vật gây hại, hư hỏng, trạng thái, thích hợp, ngộ độc, mất mùi, chất dinh dưỡng, sức khoẻ.*  
Trong thực phẩm có chứa nhiều (1)....., là môi trường thích hợp cho các loại (2)..... phát triển. Trong điều kiện nhiệt độ và độ ẩm (3)....., vi sinh vật sẽ phát triển và phá huỷ thực phẩm nhanh chóng.  
Thực phẩm để lâu thường bị mất màu, (4)....., ôi thiu, biến đổi (5)....., giảm lượng vitamin. Thực phẩm bị (6)..... không chỉ giảm giá trị dinh dưỡng mà còn gây (7)....., làm ảnh hưởng đến (8)..... và tính mạng của con người.
- Ý nào dưới đây **không phải** là ý nghĩa của việc bảo quản thực phẩm?  
A. Làm thực phẩm trở nên dễ tiêu hoá.  
B. Làm tăng tính đa dạng của thực phẩm.  
C. Tạo ra nhiều sản phẩm thực phẩm có thời hạn sử dụng lâu dài.  
D. Tạo sự thuận tiện cho việc chế biến thực phẩm thành nhiều món ăn khác nhau.
- Kể tên một số thực phẩm mà gia đình và địa phương em thường bảo quản bằng các phương pháp dưới đây.

Phương pháp	Thực phẩm được bảo quản
Phơi khô	
Ướp đá	
Ướp muối	
Hút chân không	
Muối chua	
Ngâm giấm	
Ngâm đường	
Bảo quản trong tủ lạnh	

4. Giải thích vì sao những phương pháp bảo quản dưới đây lại giúp thực phẩm lâu hư hỏng.

a. Ướp muối: .....

.....

b. Bảo quản trong tủ lạnh: .....

.....

c. Ngâm giấm: .....

.....

d. Phơi khô: .....

.....

5. Nêu cách bảo quản loại thực phẩm được dán nhãn như sau.

Sản phẩm	Cách bảo quản
<p>* <b>THÀNH PHẦN:</b> Bột mì 98%, chất ổn định 0,05%, E202 0,03%, E211 0,03%, 01% muối và nước, hương đậu xanh.</p> <p>* <b>Bảo quản:</b> Bảo quản 06 tháng ở nhiệt độ 5°C.</p> <p>* <b>Thời hạn sử dụng và bảo quản:</b> 45 ngày trong bao bì kín ở nhiệt độ mát, 06 tháng ở nhiệt độ dưới 0°C.</p> <p><i>Dùng như món khai vị hoặc dùng chung với bún và rau sống...</i></p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

6. Điền các từ thích hợp dưới đây vào chỗ trống.

*thịt, cá, thời gian, thực phẩm, hư hỏng, phát triển.*

Những thực phẩm như (1) .....,..... tươi sống chưa qua chế biến chỉ giữ được trong ngăn đá tủ lạnh trong một khoảng (2)..... cho phép. Nếu để quá thời gian đó thì (3)..... sẽ bị giảm chất dinh dưỡng. Thực phẩm đã chế biến nếu để trong tủ lạnh quá lâu vẫn sẽ bị (4)....., vi khuẩn vẫn có thể (5)..... làm giảm chất lượng của thực phẩm.

7\*. Giải thích lí do các thực phẩm đóng hộp có thể cất giữ được lâu dài.



.....

.....

.....

.....

8\*. Nêu các biện pháp bảo quản giúp thức ăn tránh bị nhiễm vi sinh vật gây hại.

.....

.....

.....

9. Tại sao phải chế biến thực phẩm? Em hãy đánh dấu ✓ vào ô  trước các ý trả lời đúng.

- Để tạo nên những món ăn thơm ngon, hợp khẩu vị.
- Để cất giữ thức ăn được lâu hơn.
- Để thức ăn trở nên dễ tiêu hoá.
- Để tiết kiệm chi tiêu trong ăn uống.
- Để thay đổi trạng thái của thực phẩm.
- Để tiêu diệt vi khuẩn và nấm có hại.

10. Kể tên các phương pháp chế biến thực phẩm thông dụng trong gia đình.

a. Các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt:

.....

b. Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước:

.....

c. Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo:

.....

d. Các phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước:

.....



e. Các phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt:

.....

11. Trong các quy trình dưới đây, đâu là thứ tự các bước chính xác trong quy trình chung chế biến thực phẩm?

- A. Chế biến thực phẩm → Sơ chế món ăn → Trình bày món ăn.
- B. Sơ chế thực phẩm → Chế biến món ăn → Trình bày món ăn.
- C. Lựa chọn thực phẩm → Sơ chế món ăn → Chế biến món ăn.
- D. Sơ chế thực phẩm → Lựa chọn thực phẩm → Chế biến món ăn.

12. Mô tả các bước thực hiện trong quy trình chung để trộn hỗn hợp thực phẩm.

Bước 1: .....

.....

Bước 2: .....

.....

Bước 3: .....

.....

13. Các hình ảnh dưới đây mô tả quy trình của phương pháp chế biến nào?



①



②



③



④

- A. Trộn dầu giấm.
- B. Luộc.
- C. Ngâm chua thực phẩm.
- D. Trộn nộm.

14. Mô tả các bước để thực hiện món ăn theo những hình ảnh ở câu 13.

① .....

② .....

③ .....

④ .....

15. Cho biết tên các phương pháp chế biến thực phẩm được minh họa bởi các hình ảnh sau.



a. ....



b. ....



c. ....

16. Điền thông tin vào bảng dưới đây để chỉ ra **sự khác nhau** giữa 2 phương pháp luộc và kho.

Nội dung so sánh	Luộc	Kho
Lượng nước		
Loại thực phẩm thường dùng		
Gia vị		

17. Kể tên một số món ăn được chế biến bằng các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước vào bảng sau.

Phương pháp	Tên món ăn
Luộc	
Nấu	
Kho	

18. Cho biết điểm khác nhau giữa 2 phương pháp làm chín thực phẩm trong nước dưới đây.

Phương pháp luộc	Phương pháp nấu
.....	.....
.....	.....

19. Điền tên các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo vào từng mô tả dưới đây cho phù hợp.

..... là làm chín thực phẩm với lượng chất béo khá nhiều, đun với lửa vừa. Thực phẩm được tẩm ướp gia vị trước khi làm chín.

..... là làm chín thực phẩm với lượng chất béo rất ít, đun với lửa vừa. Thực phẩm được nêm nếm gia vị cho vừa ăn trong khi làm chín.

..... là làm chín thực phẩm với lượng chất béo vừa phải, đun với lửa to trong thời gian ngắn. Thực phẩm được nêm nếm gia vị cho vừa ăn trong khi làm chín.

20. Đánh dấu ✓ vào những món ăn được chế biến bằng phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo.

- Nem rán.
- Thịt kho.
- Mực xào rau củ.
- Thịt bò xào hành tây.
- Tôm rang thịt ba chỉ.
- Bánh bao.
- Trứng hấp thịt.
- Canh cải nấu cá rô.
- Cánh gà rán.

21. Nối tên các phương pháp chế biến thực phẩm ở cột A với những mô tả ở cột B cho phù hợp.

A	B
1. Nướng	a. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Thực phẩm dạng lỏng thường được đặt trong bát hoặc thố.
2. Chung	b. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của nguồn nhiệt. Thực phẩm sau khi tẩm, ướp gia vị được làm chín đều các mặt.
3. Hấp	c. Làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước. Thực phẩm được đặt trên các vỉ có lỗ thoát hơi nước.



22. Cho biết các dụng cụ dưới đây được dùng để chế biến thực phẩm theo phương pháp nào.



a. ....



b. ....



c. ....

23. Hỗn hợp nước trộn trong món trộn dầu giấm gồm những nguyên liệu nào dưới đây?

- A. Giấm, đường, nước mắm, ớt, tỏi, chanh.
- B. Nước mắm, đường, tỏi, ớt, chanh.
- C. Giấm, đường, dầu ăn, chanh, tỏi phi.
- D. Chanh, dầu ăn, đường, nước mắm.

24. Điền từ **Nên/ Không nên** vào chỗ trống trong những phát biểu sau cho phù hợp.

- a. .... mua thực phẩm tươi sống.
- b. .... dùng thực phẩm quá hạn sử dụng.
- c. .... dùng khoai tây, khoai lang đã mọc mầm.
- d. .... sử dụng nước sạch để chế biến thực phẩm.
- e. .... sử dụng thực phẩm biến chất, bị biến đổi màu sắc, ôi thiu.
- f. .... rửa kĩ các loại thực phẩm tươi sống trước khi chế biến.

25\*. Hãy tìm hiểu giá mua các nguyên liệu cần dùng và tính chi phí để chế biến một món rau trộn dầu giấm cho 4 người ăn.