

## ÔN TẬP CHƯƠNG 2

1. Nhóm thực phẩm nào dưới đây bao gồm những thực phẩm giàu chất đạm?  
A. Mực, cá quả (cá lóc, cá chuối), đậu ăn, gạo.  
B. Thịt bò, trứng gà, sữa bò, cua.  
C. Tôm tươi, mì gói, khoai lang, mỡ lợn.  
D. Bún tươi, cá trê, trứng cút, dầu dừa.
2. Loại thực phẩm nào sau đây chứa nhiều chất béo nhất?  
A. Bánh mì. C. Bơ.  
B. Đu đủ. D. Sữa bò.
3. Chúng ta có thể thay thế thịt lợn trong bữa ăn bằng thực phẩm nào dưới đây?  
A. Tôm tươi. C. Khoai tây.  
B. Cà rốt. D. Tất cả thực phẩm đã cho.
4. Kẹo và đường là loại thực phẩm nên được sử dụng ở mức độ nào theo tháp dinh dưỡng (Hình 4.5, sách giáo khoa trang 31)?  
A. Ăn ít. C. Ăn có mức độ.  
B. Ăn vừa đủ. D. Ăn đủ.
5. Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp không sử dụng nhiệt?  
A. Canh cua mòng toi. C. Rau muống luộc.  
B. Trứng tráng. D. Dưa chua.
6. Bước nào **không có** trong quy trình chế biến món rau xà lách trộn dầu giấm?  
A. Nhặt, rửa rau xà lách. C. Pha hỗn hợp dầu giấm.  
B. Luộc rau xà lách. D. Trộn rau xà lách với hỗn hợp dầu giấm.
7. Món ăn nào dưới đây được chế biến bằng phương pháp ngâm chua thực phẩm?  
A. Cà pháo ngâm muối. C. Dưa cải chua xào tôm.  
B. Nộm dưa chuột, cà rốt. D. Quả vải ngâm nước đường.
8. Món ăn nào dưới đây **không được** chế biến bằng phương pháp làm chín thực phẩm trong nước?  
A. Rau muống luộc. C. Lạc (đậu phộng) rang.  
B. Cá kho. D. Canh cà chua.