

BÀI 5. PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Câu 1. Bảo quản thực phẩm có vai trò gì?

- A. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng.
- B. Đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm trong thời gian dài.
- C. Làm chậm quá trình thực phẩm bị hư hỏng, kéo dài thời gian sử dụng mà vẫn được đảm bảo chất lượng và chất dinh dưỡng của thực phẩm.
- D. Ngăn chặn việc thực phẩm bị hư hỏng.

Câu 2. Chế biến thực phẩm có vai trò gì?

- A. Xử lý thực phẩm để tạo ra các món ăn.
- B. Xử lý thực phẩm để bảo quản thực phẩm.

- C. Tạo ra các món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.
- D. Xử lí thực phẩm để tạo ra món ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng và hấp dẫn.

Câu 3. Biện pháp nào sau đây có tác dụng phòng tránh nhiễm độc thực phẩm?

- A. Không ăn những thức ăn nhiễm độc tố.
- B. Dùng thức ăn không có nguồn gốc rõ ràng.
- C. Sử dụng đồ hộp hết hạn sử dụng.
- D. Ăn khoai tây mọc mầm.

Câu 4. Trong những biện pháp sau, biện pháp nào đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm?

- A. Sử dụng chung thớt để chế biến thực phẩm sống và thực phẩm chín trong cùng một thời điểm.
- B. Chỉ sử dụng thực phẩm đóng hộp có ghi rõ thông tin cơ sở sản xuất, thành phần dinh dưỡng, còn hạn sử dụng.
- C. Để lẫn thực phẩm sống và thực phẩm chín với nhau.
- D. Không che đậy thực phẩm sau khi nấu chín.

Câu 5. Phương pháp nào sau đây là phương pháp bảo quản thực phẩm?

- A. Làm lạnh và đông lạnh.
- B. Luộc và trộn hỗn hợp.
- C. Làm chín thực phẩm.
- D. Nướng và muối chua.

*Câu 6. Nhóm phương pháp nào sau đây **không phải** là phương pháp chế biến thực phẩm?*

- A. Ướp và phơi.
- B. Rang và nướng.
- C. Xào và muối chua.
- D. Rán và trộn dầu giấm.

Câu 7. Chất dinh dưỡng nào trong thực phẩm dễ bị hao tổn nhiều trong quá trình chế biến?

- A. Chất béo.
- B. Tinh bột.
- C. Vitamin.
- D. Chất đạm.

Câu 8. Tìm phát biểu sai về các biện pháp bảo quản thực phẩm.

- A. Rau, củ ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.
- B. Rửa thịt sau khi đã cắt thành từng lát.
- C. Không để ruồi bọ đậu vào thịt, cá.
- D. Giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để sử dụng lâu dài.

Câu 9. Đặc điểm của phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt là

- A. dễ gây biến đổi các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.
- B. làm chín thực phẩm bằng nhiệt độ cao, trong thời gian thích hợp.
- C. gần như giữ nguyên được màu sắc, mùi vị, chất dinh dưỡng của thực phẩm.
- D. làm chín thực phẩm trong môi trường nhiều chất béo.

Câu 10. Hãy đọc nhãn của một số thực phẩm dưới đây và cho biết một số thông tin quan trọng: tên thực phẩm, thành phần, cách sử dụng, cách bảo quản, ngày sản xuất, hạn sử dụng, khối lượng,...

CHẢ TÔM BAO SẢ

Khối lượng: 200 g.
Thành phần: Thịt lợn (60%); tôm (10%); gia vị và chất phụ gia (30%)
NSX: 1/10/2020.
HSD: 6 tháng kể từ ngày sản xuất.
HDS: Bảo quản ngăn đá tủ lạnh -18 °C.
Rán sản phẩm khi dầu đạt 170 °C.



RAU MUỐNG HỮU CƠ

Khối lượng: 500 g.
Ngày thu hoạch: 10/5/2020.
HSD: 3 ngày kể từ ngày thu hoạch.
Bảo quản rau ở nhiệt độ mát, tránh ánh nắng mặt trời.
Chế biến: luộc, nấu, xào.

THỊT BA CHỈ

Thịt lợn sử dụng thức ăn lên men sinh học, không chất tăng trọng, không chất tạo nạc, không tồn dư kháng sinh.

Khối lượng: 0,355 kg.

Giá tiền: 230.000 đồng/1 kg.

HSD: Chế biến tùy nhu cầu sử dụng.

NSX: 1/3/2020.

HSD: 3 ngày kể từ NSX (nhiệt độ từ 0 đến 4 °C);

3 tháng kể từ NSX (nhiệt độ từ -12 đến -18 °C).

Câu 11. Hãy ghi các phương pháp bảo quản phù hợp với các thực phẩm trong Bảng 5.1.

Bảng 5.1

Tên thực phẩm	Phương pháp bảo quản thực phẩm
Thịt bò	
Tôm tươi	
Rau cải	
Quả chuối	
Khoai tây	
Lạc nhân	
Cá	
Củ cải đường	
Sữa tươi	

Câu 12. Hãy so sánh các món ăn được chế biến bằng các phương pháp: luộc và rán; trộn hỗn hợp và muối chua.

Câu 13. Hãy liệt kê một số món ăn đảm bảo các yêu cầu sau: có nhiều nhóm thực phẩm và cung cấp nhiều nhóm chất trong cùng một món ăn.