



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

پخت غذا با سبزیجات

کد استاندارد: ۵۱۲۰۱۰۰۰۰۴

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه‌ای

۱- ویژگیهای سبزیجات تازه کدام است؟

الف - پژمرده باشد

ب - سبز و تازه باشد

ج - زرد شده باشد

د - پژمرده و زرد باشد

۲- تهیه سبزیجات کدام گزینه صحیح است؟

الف - اگر تازه نباشد بهتر است

ب - زرد و بروز باشد

ج - تازه و به روز باشد

د - به روز باشد

۳- دسته بندی سبزیجات کدام است؟

الف - گیاهان سبز

ب - زیرزمینی

ج - دانه دار

د - گیاهان سبز روی زمین

۴- گیاهان سبز کدام گزینه می باشد؟

الف - سبزیجات

ب - خیار

ج - لوبیا

د - بادمجان

۵- برای تهیه بادمجان کدام گزینه صحیح است؟

الف - سبز و سالم باشد

ب - مشکلی و بنفش باشد

ج - بنفش و سالم باشد

د - مشکلی و سالم باشد

۶- برای پخت سبزیجات کدام گزینه بهتر است؟

الف - بخارپز

ب - سرخ شده

ج - آبپز

د - خام

۷- شلغم در کدام دسته سبزیجات است؟

الف - سبزیجات سبز

ب - روی زمین

ج - زیرزمین

د - رو و زیرزمین



۸- برای نگهداری لوبیاسبز کدام صحیح است؟

الف -بلانچ کردن

ب -سرخ کردن

ج -معمولی

د -ابپز کردن

۹- برای نگهداری پیاز کدام گزینه صحیح است؟

الف -در یخچال

ب -در جای سرد و خشک

ج -داخل سبد

د -در جای گرم و خشک

۱۰- شستشو و جذب قسمتهای کلم برگ کدام است؟

الف -برگ برگ کرده و ریشه را زده

ب -خرد کرده و ریشه را زده

ج -شسته و ریشه را زده

د - نیازی به خرد کردن ندارد

۱۱- کنسرو سبزیجات کدام گزینه صحیح است؟

الف -داخل اب بجوشد

ب -داخل شیشه در اب ریخته

ج -جوشانده و صاف کرده

د -در شیشه را ببندید

۱۲- بلانچ کردن کدام صحیح است؟

الف -داخل اب یخ ریخته

ب - پخته شود و در سبد بریزید

ج -اب ان نیمه گرم باشد

د -تشت اب جوش و اب سرد

۱۳- برای پخت سبزیجات بهتر است از چه ظرفی استفاده کرد؟

الف -مسی

ب -روی

ج -لاآبی

د -تفلن

۱۴- برای خرد کردن کاهو بهتر است از چه نوع چاقو استفاده شود؟

الف -معمولی

ب -فولادی

ج -سیلکون

د -اره ای

۱۵- برای آماده سازی غذا چه باید کرد؟



الف -خرد شود و خوب شسته شود

ب -شسته خرد شود

ج -خرد شود

د -خلال و پخته شود

۱۶- برای کباب کردن بادمجان کدام گزینه صحیح است؟

الف -کباب شود

ب -گریل شود

ج -سرخ شود

د -ابیز شود

۱۷- برای تزئین و سرو سبزیجات باید

الف -در ظرف سرو شود

ب -بعد از پخت در ظرف مناسب بسته بندی شود مناسب با رنگ سبزیجات

ج -با توجه به رنگ چیدمان شود

د -پخته و در ظرف سرو شود

۱۸- از چه مواد افزودنی و مجاز در سبزیجات استفاده شود؟

الف -ادویه مناسب و ترشچات

ب -اسانسهای موجود در بازار

ج -رنگ خوراکی

د -ابلیمو و ادویه

۱۹- روش آماده سازی و نگهداری سبزیجات چگونه است؟

الف -خام و فریزر باشد

ب -سرخ شده

ج -پخته و فریزر

د -بعد از بلانچ در فریزر

۲۰- انتخاب ابزار و تجهیزات پخت غذا با سبزیجات باید

الف -از ظرف مسی استفاده شود

ب -از ظرف روی و چاقوی فولادی استفاده شود

ج -از چاقو و ظرف فلزی استفاده شود

د -از ظرف شیشه ای و لعابی و چاقوی سیلیکونی استفاده شود

۲۱- برای اینکه ویتامین سبزیجات از بین برود ، آبی که سبزیجات را در آن میپزیم در چه دمایی باشد؟

الف -آب سرد باشد

ب -در حال جوش باشد

ج -نیمه گرم باشد

د -آب همراه با یخ باشد

۲۲- در سوپ سبزیجات پخت سبزیجات در چه حدی باشد؟

الف -کاملاً پخته باشد



ب - نیم پز باشد

ج - له شده باشد

د - خام باشد

۲۳- شیر سوپ را چه زمانی باید اضافه کرد؟

الف - پس از زمان پخت سپری شده

ب - اول پخت

ج - آخر پخت

د - هر وقت نیاز به مایعات داشت

۲۴- در آش آلو از چه نوع آلویی استفاده میشود؟

الف - آلوی جنگلی

ب - آلوی صرغانی

ج - آلوی شیرین

د - آلوی ملت

۲۵- در آش کشک از چه سبزی استفاده میشود؟

الف - جعفری/اسفناج/تره

ب - نعنا/جعفری

ج - تره/جعفری

د - جعفری / گشنیز

۲۶- در حلیم گیاهی از چه پروتئینی استفاده می کنند؟

الف - قارچ

ب - حبوبات

ج - سویا

د - گوشت مصنوعی

۲۷- در خورش کرفس از چه سبزی استفاده میشود؟

الف - تره/جعفری

ب - نعنا /اسفناج

ج - شوبت

د - نعنا / جعفری

۲۸- در خورش بادمجان از چه پروتئینی بجای گوشت استفاده میشود؟

الف - فقط بادمجان

ب - گوشت مصنوعی

ج - سویا

د - قارچ

۲۹- قارچ را در چه زمانی به خورش قورمه سبزی با قارچ اضافه میکنیم؟

الف - اول پخت

ب - وسط پخت



ج 5-دقیقه آخر پخت

د -در هنگام سرو

۳۰-خورش قیمه سیب و آلبالو را به چه صورت در قیمه میریزیم؟

الف -ورقه کرده و تفت داده شده

ب -خام

ج -ابیز میکنیم

د -ورقه کرده

۳۱-در خورش فسنجان از چه صیفیجات در این خورش استفاده میشود؟

الف -کدوی خورشتی

ب -کدو حلوايي

ج -کدو سفید

د -به

۳۲-در خورش هویج و بامیه ،بامیه را به چه صورت در خوش میریزیم؟

الف -خرد کرده

ب -تفت داده

ج 4-قاچ کرده

د -سر بامیه را کمی برداشته

۳۳-در خورش به از چه چاشنی استفاده میشود؟

الف -ابغوره

ب -الو خورشتی

ج -ابلیمو

د -تمبر هندی

۳۴-در کلم پلو از کدام پروتئینی استفاده میشود؟

الف -سویا

ب -قارچ

ج -لوبیا

د -نخود

۳۵-برای سویا داخا استانبولی چگونه عمل میکنیم؟

الف -سویا را خیس کرده

ب -سویا را با پیاز تفت دهیم

ج -در اخرپخت اضافه کنیم

د -سویا با سرکه و زردچوبه 20 دقیقه می جوشانیم

۳۶-در خورش الو اسفناج ، اسفناج را چگونه در خورش اضافه میکنیم؟

الف -همانجور وارد خورش میکنیم

ب -سرخ کرده

ج -بخارپز





د - به صورت خشک

۳۷- سبزی خورش قورمه سبزی کدام است؟

الف - تره / جعفری / شنبلیله

ب - تره / اسفناج / شنبلیله

ج - تره / جعفری / اسفناج

د - تره / جعفری / نعنا

۳۸- چاشنی قورمه سبزی کدام است؟

الف - ابغوره

ب - ابلیمو

ج - اب نارنج

د - لیمو عمانی

۳۹- در قورمه سبزی از چه لوبیایی استفاده میشود؟

الف - لوبیا قرمز

ب - لوبیا چیتی

ج - لوبیا چشم بلبلی

د - لوبیا قرمز و چیتی

۴۰- در خورش قیمه از چه چاشنی استفاده میشود؟

الف - ابغوره

ب - اب نارنج

ج - لیمو عمانی

د - ابلیمو

۴۱- خورش قیمه از چه ادویه ای استفاده میشود؟

الف - چوب دارچین و هل

ب - دارچین و زیره سبز

ج - دارچین و جوز هندی

د - دارچین و میخک

۴۲- در خورش قیمه الو، الوی این خورش بهتر است که چگونه اضافه شود؟

الف - اول پخت

ب - وسط پخت

ج - آخر پخت

د - هر زمان باشد

۴۳- خورص قیمه سیب زمینی ار سیب زمینی به چه صورت استفاده میشود؟

الف - خلالی وسط پخت

ب - خلالی سرخ شده

ج - سرخ شده موقع سرو

د - از ابتدای پخت

۴۴- چاشنی خورش فسنجان چیست؟

الف - ابلیمو شکر

ب - سرکه و شیر

ج - رب انار و شکر

د - رب انار

۴۵- در خورش بامیه از چه چاشنی استفاده میشود؟

الف - ابلیمو

ب - تمبر هندی

ج - ابغوره

د - رب انار

۴۶- به را به چه صورت در خورش استفاده میکنیم؟

الف - ورقه سرخ شده

ب - ورقه تفت داده

ج - زنده و تفت داده

د - نگینی خرد شده

۴۷- در پلو چینی از چه جوانه ای استفاده میکنیم؟

الف - جوانه ماش

ب - جوانه گندم

ج - جوانه شبدر

د - جوانه نخود

۴۸- در لوبیاپلو از چه نوع لوبیایی استفاده میشود؟

الف - لوبیا سفید

ب - لوبیا قرمز

ج - لوبیا چشم بلبلی

د - لوبیا سبز

۴۹- مرصع پلو در واژه ایرانی به چه معنی است؟

الف - پلو مخلوط

ب - جواهر پلو

ج - خلال پلو

د - پلو مجلسی

۵۰- ماش را در ماش پلو چگونه اضافه میکنیم؟

الف - ماش را تفت داده

ب - آب پر کنید

ج - همراه پیاز تفت دهید

د - خام استفاده کنید

۵۱- بهتر است عدس پلو را با کدام موارد سرو کرد؟



- الف - پیاز داغ و قارچ
 ب - خرما و کشمش
 ج - پیاز داغ و سویا
 د - پیاز داغ و سویا و کشمش و خرما
- ۵۲- چه مواردی در مرصع پلو استفاده میشود؟
 الف - خلال پسته/بادام/کشمش
 ب - خلال بادام/گردو/زرشک
 ج - خلال هویج/کشمش/بادام
 د - خلال بادام/ خلال پسته/ خلال نارنج / زرشک/زعفران

- ۵۳- مرصع پلو جز کدام دسته از غذاهاست؟
 الف - مجلسی
 ب - خانگی
 ج - رستورانی
 د - سنتی

- ۵۴- در ماش پلو از چه ادویه ای استفاده میشود؟
 الف - زیره سیاه /زردچوبه
 ب - زردچوبه/لفل سیاه /زیره سبز
 ج - ادویه کاری
 د - گراماسلا

- ۵۵- در عدس پلو، عدس ان باید چگونه باشد؟
 الف - خیس خورده
 ب - پخته
 ج - تفت داده
 د - لابلای پلو

- ۵۶- عدس پلو جز کدام دسته غذایی است؟
 الف - مجلسی
 ب - سنتی
 ج - فانتزی
 د - روز

- ۵۷- در کلم پلو، کلم به چه صورتی استفاده میشود؟
 الف - رنده شده
 ب - برش زده
 ج - خلالی
 د - نگینی

- ۵۸- ادویه کلم چلو چیست؟
 الف - گلپر/گشنیز/زیره سبز



ب- زیره و کار

ج- دارچین و زیره

د- گشنیز/دارچین/زیره سبز/گل محمدی

۵۹- کلم در داخل غذا چگونه استفاده میشود؟

الف- ابپز

ب- تفت داده

ج- سرخ شده

د- خام

۶۰- در سالاد فصل از چه مواردی استفاده میشود؟

الف- کاهو /سیب زمینی /گوجه

ب- کاهو/هویج /خیار /گوجه

ج- کاهو /کلم سفید /هویج

د- چغندر / شلغم/کاهو

۶۱- در سالاد کلم سفید از کلم به چه صورت استفاده میشود؟

الف- خوب پخته شود

ب- نیم پز شود

ج- سرخ شود

د- خام سرو شود

۶۲- در سالاد الویه گیاهی کدام موارد صحیح است؟

الف- سیب زمینی /نخود فرنگی /سس /ادویه

ب- سیب زمینی /هویج /نخود فرنگی /سس /خیارشور /ادویه /بلیمو

ج- سیب زمینی / قارچ /خیارشور /سس /ادویه

د- سیب زمینی / خیارشور /نخود فرنگی /سس /ادویه

۶۳- سالاد تبوله برای کدام کشور است؟

الف- چین

ب- ایتالیا

ج- فرانسه

د- عرب

۶۴- در سالاد جوانه از چه جوانه ای استفاده میشود؟

الف- ماش

ب- شبدر

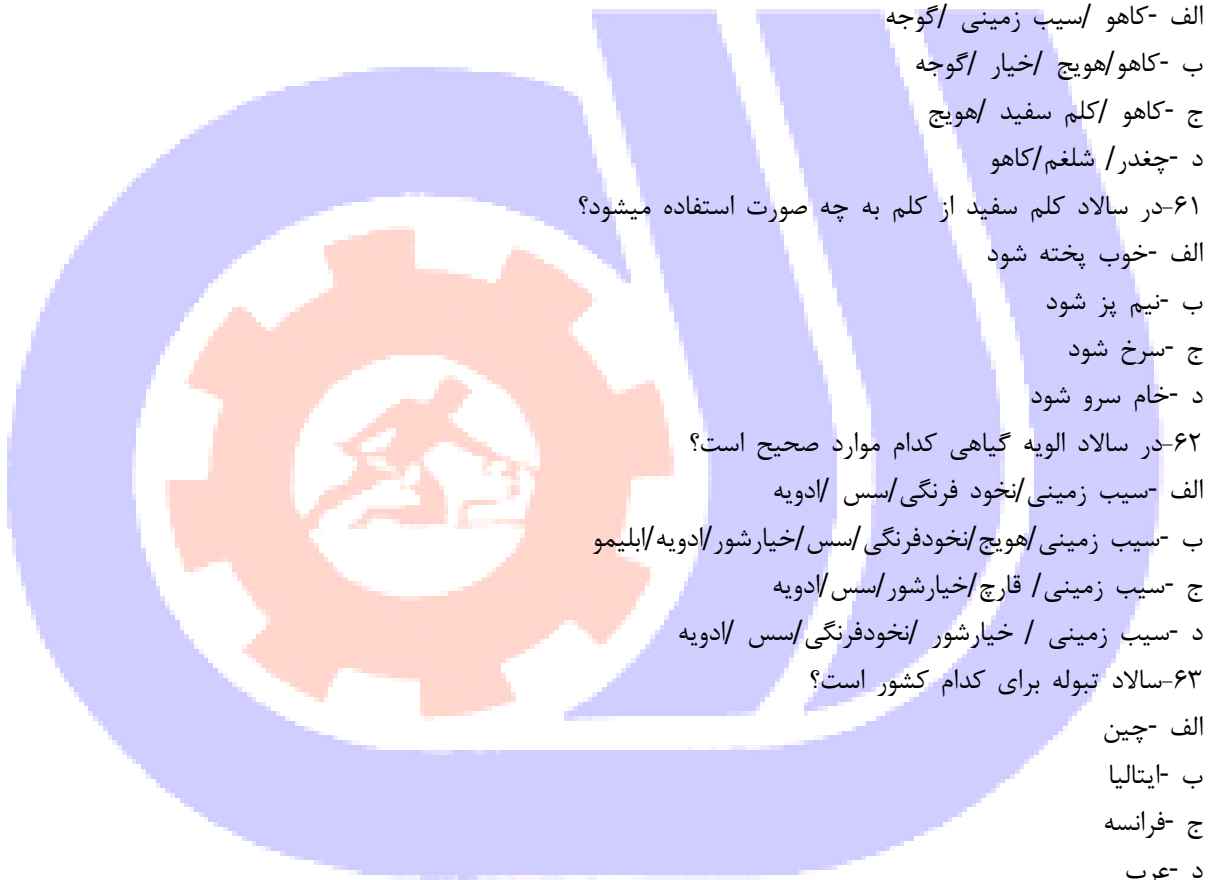
ج- میکس جوانه

د- گندم

۶۵- در سالاد الویه گیاهی کدام نکته باید رعایت شود؟

الف- سیب زمینی بعد از پختن خشک باشد

ب- سیب زمینی داغ باشد



- ج - سیب زمینی آبپز باشد
د - سیب زمینی سرخ کرده باشد
۶۶- در سالاد الویه گیاهی از چه سسی استفاده میشود؟
الف - سس مایونز
ب - ماست و روغن زیتون
ج - سس گیاهی
د - سس کباب
۶۷- در سالاد فصل سس ان را کی به سالاد میزنیم؟

- الف - وسط کار
ب - در موقع سرو
ج - اول کار
د - آخر کار
۶۸- در سالاد لوبیا سبز، لوبیا باید به چه صورت باشد؟

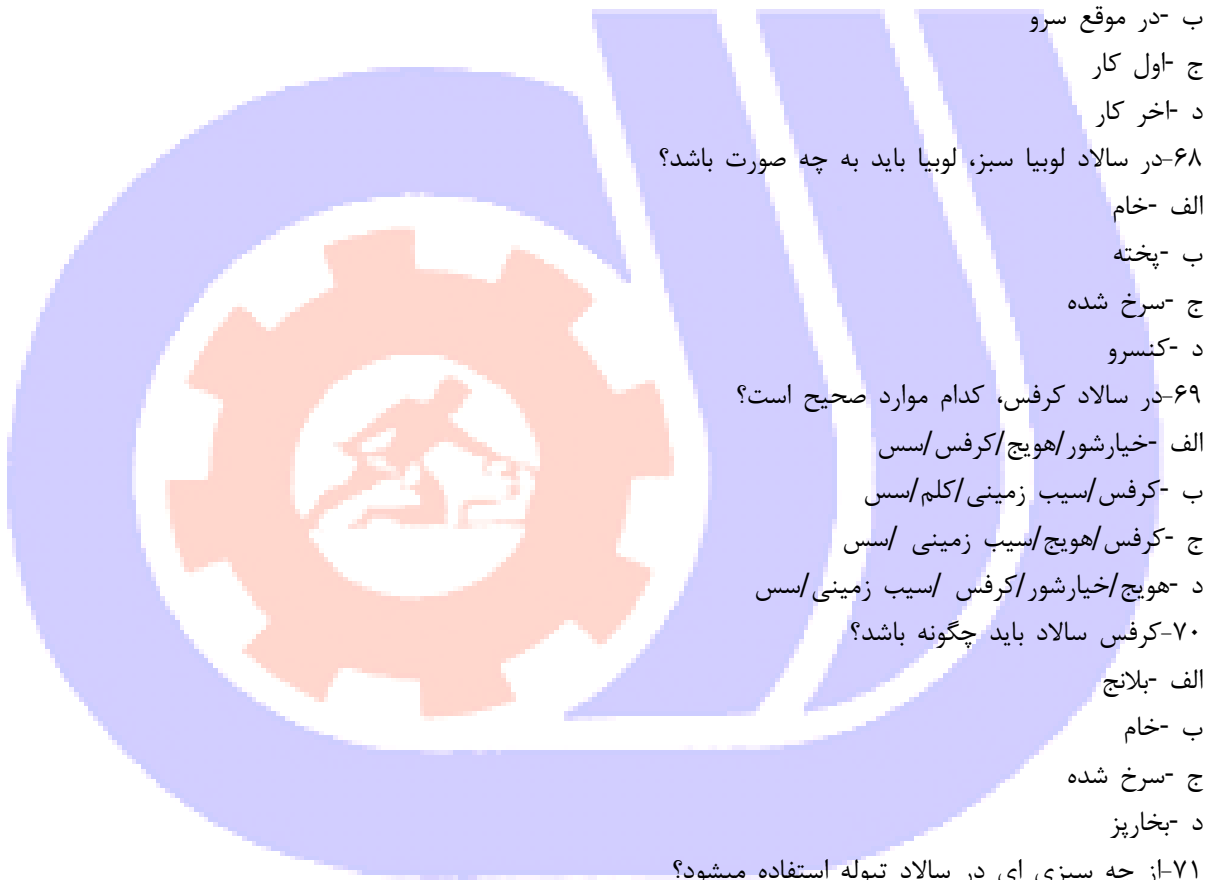
- الف - خام
ب - پخته
ج - سرخ شده
د - کنسرو
۶۹- در سالاد کرفس، کدام موارد صحیح است؟

- الف - خیارشور/هویج/کرفس/سس
ب - کرفس/سیب زمینی/کلم/سس
ج - کرفس/هویج/سیب زمینی/سس
د - هویج/خیارشور/کرفس/سیب زمینی/سس
۷۰- کرفس سالاد باید چگونه باشد؟

- الف - بلانچ
ب - خام
ج - سرخ شده
د - بخارپز
۷۱- از چه سبزی ای در سالاد تبوله استفاده میشود؟

- الف - ریحون
ب - جعفری
ج - نعنا
د - تره

- ۷۲- از چه چاشنی در سالاد تبوله استفاده میشود؟
الف - ابغوره
ب - اب نارنج
ج - رب انار



د - ابلیمو

۷۳- در سالاد جوانه از چه سسی استفاده میشود؟

الف - سس سالاد

ب - ابلیمو و روغن زیتون

ج - سس مایونز و ابلیمو

د - سس هزار جزیره

۷۴- در ابگوشت گیاهی از چه پروتئینی استفاده میشود؟

الف - سویا/قارچ/حبوبات

ب - سویا

ج - قارچ

د - گوشت مصنوعی

۷۵- کدام موارد قارچ شکم پر صحیح میباشد؟

الف - پیاز/سیر/سبزی/جوانه/ادویه /خامه گیاهی

ب - سبزی/کرفس/بادمجان

ج - کدو/سبزی /سیب زمینی

د - سیب زمینی / لوبیاسبز /سیر

۷۶- پاکورا غذای کدام کشور است؟

الف - تایلند

ب - چین

ج - فرانسه

د - هند و پاکستان

۷۷- در خوراک بلغاری از چه ادویه ای استفاده میشود؟

الف - دارچین

ب - جوز هندی

ج - اویشن

د - زنجبیل

۷۸- بجای پنیر کورد در خوراک اسفناج از چه پنیری استفاده کنیم؟

الف - پنیر صبحانه

ب - پنیر پیتزا

ج - پنیر کوزه ای

د - پنیر گودا

۷۹- از چه ماستی برای اسفناج استفاده کنیم؟

الف - ماست معمولی

ب - ماست طعم دار

ج - ماست کیسه ای

د - ماست خامه ای



۸۰- لیموی برانی کنو چگونه استفاده میشود؟

الف - خام

ب - خام رنده شده

ج - پخته

د - پخته و رنده شده

۸۱- نخود فلافل را چگونه در فلافل استفاده کنیم؟

الف - پخته

ب - خام

ج - پخته چرخ شده

د - خیس کرده چرخ شده

۸۲- چامین غذای کدام کشور است؟

الف - چین

ب - هند

ج - ایتالیا

د - ایران

۸۳- در ذرت مکزیکی جوانه ماش را چگونه استفاده کنیم؟

الف - پخته

ب - چرخ شده

ج - پخته چرخ شده

د - خام

۸۴- در ابگوشت گیاهی از چه حبوباتی استفاده میشود؟

الف - نخود و لوبیا

ب - عدس

ج - لوبیا چشم بلبلی

د - لپه

۸۵- در ابگوشت گیاهی کدام ادویه صحیح است؟

الف - زردچوبه/فلفل/زیره سبز/دارچین

ب - زردچوبه/فلفل/ادویه خورشیدی

ج - دارچین/زردچوبه

د - ادویه کاری

۸۶- از چه قارچی برای قارچ شکم پر استفاده میشود؟

الف - قارچ صدفی

ب - قارچ کوهی

ج - قارچ دکمه ای دو پشته

د - قارچ طلایی

۸۷- قارچ شکم پر را با چه حرارتی میپزند؟



الف - زغال و کباب می‌کنیم

ب - روی حرارت می‌گذاریم

ج - حرارت غیر منقلی

د - داخل فر

۸۸- در پاکورا از چه موادی استفاده میشود؟

الف - پودر نخود و ادویه

ب - پودر نخودچی و ادویه

ج - پودر لپه و ادویه

د - پودر حبوبات و ادویه

۸۹- پاکورا با چه سسی سرو میشود؟

الف - سس کچاپ

ب - سس فلفل

ج - سس سویت چیلی

د - سس مایونز

۹۰- اسفناج باید چگونه باشد؟

الف - خام

ب - بخارپز

ج - سرخ شده

د - پخته

۹۱- از چه موادی در برانی اسفناج استفاده میشود؟

الف - اسفناج/ادویه/ماست

ب - اسفناج /نعنا /ماست

ج - اسفناج/ ماست

د - اسفناج /سیر / ادویه

۹۲- برانی اسفناج جر کدام دسته غذایی میباشد؟

الف - پیش غذا

ب - غذای اصلی

ج - دسر

د - دسر و غذای اصلی

۹۳- ذر برانی لبو از چه ادویه ای استفاده میشود؟

الف - نمک و فلفل

ب - پودر سیر/نمک / فلفل

ج - دارچین /نمک و فلفل

د - زیره سبز نمک و فلفل

۹۴- در برگر با جوانه ماش و عدس ، حبوبات را چگونه استفاده کنیم؟

الف - خیس کرده و چرخ می‌کنیم



- ب -خوب کوبیده تا پخته شود
- ج -پخته چرخ کنیم
- د -خیس میکنیم تا جوانه بزند
- ۹۵-در پاستا سبزیجات از چه سبزی ای استفاده میکنیم؟

الف -ریحون

ب -جعفری

ج -تره

د -سیر تازه

۹۶-در لازانیا سبزیجات جایگزین گوشت است.

الف -پودر بادام

ب -پودر نارگیل

ج -پودر گردو

د -پودر پسته

۹۷-در کرب رول سوخاری با جوانه بجای تخم مرغ از چه چیزی استفاده کنیم؟

الف -پودر بادام

ب -پودر نارگیل

ج -پودر گردو

د -پودر پسته

۹۸-در رولت سبزیجات با جوانه عدس جایگزین گوشت از چه موادی استفاده میشود؟

الف -ارد گندم

ب -پودر نارگیل

ج -ارد برنج

د -پودر بادام هندی

۹۹-در کوکوی جوانه ماش از جوانه ماش بصورت استفاده میشود.

الف -خشک و پودر کرده

ب -جوانه تازه نیش زده

ج -ساطوری

د -پخته

۱۰۰-کاناپه کرفس و ذرت و جوانه جزو کدام نوع غذا میباشد؟

الف -ساندویچ روباز

ب -ساندویچ

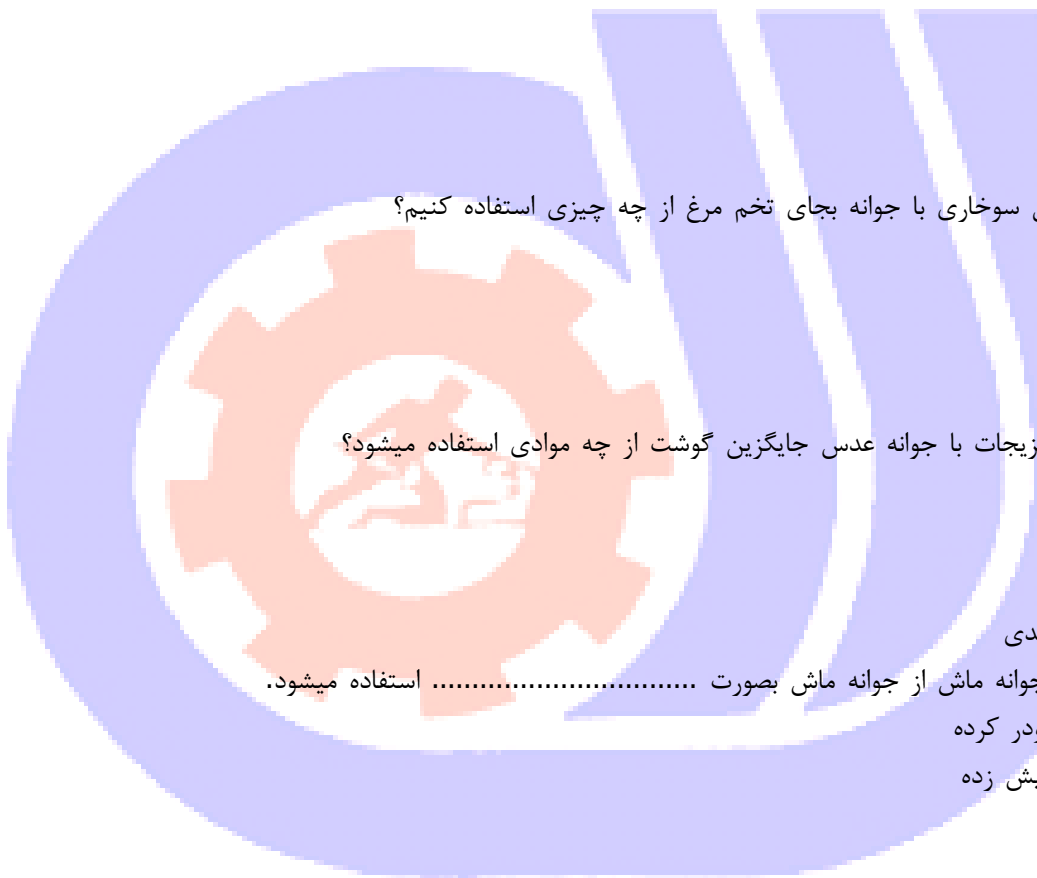
ج -غذای فوری

د -سوپها

۱۰۱-سوپ قارچ و ذرت جز کدام دسته غذایی است؟

الف -غذای اصلی

ب -پیش غذا



ج -غذای سنتی

د -غذای فوری

۱۰۲-سوپ شیر از چه شیری استفاده میشود؟

الف -شیر گیاهی

ب -شیر خشک

ج -شیر گاو

د -شیر بز

۱۰۳-کوکو جز کدام دسته غذایی است؟

الف -سنتی

ب -روز

ج -فست فود

د -ملل

