



职业技能鉴定指导
(初级 中级 高级)

西式 烹调师

劳动和社会保障部教材办公室组织编写



 中国劳动社会保障出版社

ZHI YE
JI NENG JIAN DING ZHI DAO

职业技能鉴定指导

西式烹调师

(初级 中级 高级)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西式烹调师: 初级 中级 高级/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2002

职业技能鉴定指导

ISBN 7 - 5045 - 3614 - 8

I. 西… II. 劳… III. 西餐 - 烹饪 - 职业技能鉴定 - 自学参考资料 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 029823 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×1092 毫米 16 开本 9.5 印张 236 千字

2002 年 9 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

印数: 3000 册

定价: 14.00 元

读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64911344

前 言

职业资格证书制度是国家提高劳动者素质、增强劳动者就业能力的一项重要举措。为在餐饮服务行业推行职业资格证书制度，劳动和社会保障部颁布了中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、餐厅服务员、保健按摩师、美容师、美发师、家政服务员等职业的国家职业标准。以贯彻标准、服务培训、规范技能鉴定为目标，劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心按照标准——教材——题库相衔接的原则，根据国家职业标准的要求，组织编写了专用于国家职业技能鉴定培训使用的《国家职业资格培训教程》(以下简称《教程》)。

作为职业技能鉴定的指定辅导用书，《教程》的出版引起了社会有关方面的广泛关注，特别受到职业培训机构和应试人员的重视。为进一步满足培训单位和应试人员的需求，劳动和社会保障部教材办公室根据国家职业标准和《教程》内容组织参与标准制定、《教程》编写、题库开发的专家编写了上述职业的《职业技能鉴定指导》，作为《教程》的配套用书推荐使用。《职业技能鉴定指导》遵循“考什么，编什么”的原则编写，通过对《教程》内容的细化和完善，力求达到为培训教学与考核提供素材，为应试者提供检验标准的目的。依据《教程》内容，《职业技能鉴定指导》按照基础知识、初级、中级、高级四部分设置了学习要点、知识试题、技能试题及参考答案等内容，并配有知识和技能模拟试卷，以方便应试人员了解鉴定的形式和难度要求。

《职业技能鉴定指导——西式烹调师》(初级、中级、高级)由郭亚东、王美萍、王美(北京联合大学旅游学院)、闫文胜(北京市新源里职业高中)编写，郭亚东主编。

由于时间仓促，在编写过程中难免有不足之处，欢迎读者提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

目 录

第一部分 烹饪基础知识

一、学习要点	(1)
二、知识试题	(4)
(一) 判断题	(4)
(二) 单项选择题	(8)
(三) 多项选择题	(15)
(四) 计算题	(22)
(五) 简答题	(24)
三、参考答案	(25)
(一) 判断题	(25)
(二) 单项选择题	(25)
(三) 多项选择题	(26)
(四) 计算题	(26)
(五) 简答题	(30)

第二部分 初级西式烹调师

一、学习要点	(32)
二、知识试题	(35)
(一) 判断题	(35)
(二) 单项选择题	(38)
(三) 多项选择题	(43)
三、技能试题	(49)
四、模拟试卷	(66)
知识考核模拟试卷	(66)
技能考核模拟试卷	(71)
五、参考答案	(73)
(一) 判断题	(73)
(二) 单项选择题	(73)
(三) 多项选择题	(73)
知识考核模拟试卷	(74)

第三部分 中级西式烹调师

一、学习要点	(75)
二、知识试题	(77)
(一) 判断题	(77)
(二) 单项选择题	(79)
(三) 多项选择题	(82)
三、技能试题	(86)
四、模拟试卷	(104)
知识考核模拟试卷	(104)
技能考核模拟试卷	(109)
五、参考答案	(111)
(一) 判断题	(111)
(二) 单项选择题	(111)
(三) 多项选择题	(111)
知识考核模拟试卷	(111)

第四部分 高级西式烹调师

一、学习要点	(113)
二、知识试题	(115)
(一) 判断题	(115)
(二) 单项选择题	(116)
(三) 多项选择题	(119)
(四) 简答题	(121)
三、技能试题	(122)
四、模拟试卷	(135)
知识考核模拟试卷	(135)
技能考核模拟试卷	(139)
五、参考答案	(142)
(一) 判断题	(142)
(二) 单项选择题	(142)
(三) 多项选择题	(142)
(四) 简答题	(142)
知识考核模拟试卷	(143)

第一部分 烹饪基础知识

一、学 习 要 点

工作内容	学习要点	重要程度
食品污染的种类、危害及预防	1. 生物性污染	掌握
	2. 化学性污染	掌握
	3. 放射性污染	了解
	4. 食品污染的危害	熟知
	5. 食品污染的防治	掌握
食物中毒及预防	1. 食物中毒的概念	熟知
	2. 细菌性食物中毒的种类及特征	熟知
	3. 常见细菌性食物中毒的病原菌	了解
	4. 非细菌性食物中毒及预防	掌握
	5. 食物中毒的急救	熟知
烹饪原料的卫生	1. 植物性原料的卫生	掌握
	2. 动物性原料的卫生	掌握
	3. 食品添加剂的使用	熟知
	4. 食品营养强化剂的使用	了解
食品卫生保障	1. 个人卫生要求	掌握
	2. 烹饪环境卫生	掌握
	3. 食品容器、餐具的洗涤与消毒	掌握
	4. 食品卫生法	熟知
人体必需的营养物质	1. 糖类的种类及生理功用	熟知
	2. 脂类的生理功用	熟知
	3. 蛋白质的构成、分类及评价	熟知

续表

工作内容	学习要点	重要程度
人体必需的营养物质	4. 维生素的种类及生理功用	熟知
	5. 无机盐的生理功用	熟知
	6. 水的生理功用	熟知
热量及其计算	1. 人体热能的来源	了解
	2. 人体热能的消耗	了解
	3. 人体热量供耗的平衡	熟知
	4. 热量营养素的计算	掌握
	5. 食物的消化	了解
烹饪原料的营养特点	1. 谷类原料的营养特点	掌握
	2. 豆类及其制品的营养特点	掌握
	3. 果蔬原料的营养特点	掌握
	4. 肉类的营养特点	掌握
	5. 乳、蛋类的营养特点	掌握
	6. 水产类的营养特点	掌握
	7. 调味品类的营养特点	熟知
	8. 昆虫食品类的营养特点	了解
	9. 饮料类的营养特点	了解
膳食平衡及营养配餐	1. 膳食平衡的意义	了解
	2. 膳食平衡的要求	掌握
	3. 膳食平衡的食物构成	熟知
	4. 科学的膳食制度	熟知
	5. 中国居民膳食指南	了解
成本核算的相关知识及出材率的计算	1. 成本的相关知识	了解
	2. 成本核算的意义与基础条件	熟悉
	3. 出材率的相关知识	掌握
	4. 出材率的应用	熟悉
	5. 出材率的计算	熟悉
	6. 损耗率的相关知识	了解
	7. 损耗率的计算	熟悉

续表

工作内容	学习要点	重要程度
原料的成本计算	1. 净料的概念	了解
	2. 净料的成本计算方法	熟悉
	3. 净生料的单位成本计算	掌握
	4. 半制品的单位成本计算	掌握
成品的成本计算	1. 批量制作的单一菜点的成本计算	掌握
	2. 单件制作的单一菜点的成本计算	掌握
	3. 菜点总成本的计算	熟悉
产品价格计算	1. 价格的构成	掌握
	2. 价格制订的方法	熟悉
	3. 产品定价程序	了解
	4. 毛利率	掌握
	5. 毛利率的计算	掌握
	6. 价格计算方法	熟悉
	7. 价格计算	掌握
职业道德	1. 道德	了解
	2. 职业道德	熟悉
	3. 烹饪从业人员应具备的职业道德	掌握
安全生产	1. 厨房安全生产的基本概念	熟悉
	2. 安全用电的基本知识	了解
	3. 防火防爆的基本知识	掌握
	4. 典型烹饪器具的安全使用知识	掌握

二、知识试题

(一) 判断题 下列判断题中正确的请打“√”，错误的请打“×”。

1. 细菌总数是反映食品被粪便污染程度的指标。 ()
2. 食品中的大肠菌群最可能数 (MPN) 表明食品被粪便污染的程度。 ()
3. 寄生在人体小肠内的蛔虫是人的宿主。 ()
4. 蟑螂可传播肠道传染病和寄生虫病。 ()
5. 化学农药对食品的污染可通过生物富集作用使人体内含量猛增。 ()
6. 使用陶瓷容器盛装食物不会造成食品污染。 ()
7. 熏烤食物时，只污染环境，食物本身不会受污染。 ()
8. 只要没有核战争和核武器试验，食品就不会受到放射性污染。 ()
9. 土壤、空气、岩石、水中均可能含有放射性元素，从而使食品受到放射性污染。 ()
10. 当食品污染了致病菌或条件致病菌后，可引起人类食物中毒。 ()
11. 反复摄入小剂量的有毒物质不会引起疾病。 ()
12. 防止交叉感染的最有效措施是注意消毒。 ()
13. 防止霉菌生长繁殖的最关键因素是控制湿度。 ()
14. 维生素 C 可阻断亚硝基化合物的形成。 ()
15. 沙门氏菌在冰冻的土壤中可以越冬。 ()
16. 易引起沙门氏菌属食物中毒的食物是海产品。 ()
17. 常见的可引起砷中毒的砷化物是砒霜。 ()
18. 鱼类中的组胺酸可引起食物中毒。 ()
19. 四季豆中的植物凝血素有一定的毒性。 ()
20. 引起食物中毒的食物应直接销毁。 ()
21. 黄曲霉毒素耐热力强，在 100℃ 以上的高温下加压才有可能被破坏。 ()
22. 由于豆制品含有丰富的蛋白质和水分，因而在贮运、销售中极易遭细菌、霉菌污染。 ()
23. 夏季含油脂较多的食品在不符合卫生要求的条件下保存，会使油脂产生酸败。 ()
24. 为减少浪费，烹调用的残油可回倒入新油中，以便今后再用。 ()
25. 酱油的“生白”现象，一般不降低产品的卫生质量。 ()
26. 醋酸菌十分有利于食醋的贮存。 ()
27. 冷冻肉可杜绝微生物污染和完全灭菌。 ()
28. 体表已有色斑的禽体可初步判定其已被细菌污染。 ()
29. 由于溶菌酶的作用，刚挤出的奶中微生物的数量不会增多，而是逐渐减少。 ()

30. 未经加热的虾、蟹体表泛红是其品质良好的象征。()
31. 对于婴幼儿食品,如必须使用食品添加剂则应报卫生部门批准。()
32. 由于亚硝酸盐可与胺类形成致癌物,所以我国在肉类制品生产中禁止使用。()
33. 糖精的甜度是蔗糖的 300~500 倍,其营养价值比蔗糖高。()
34. 柠檬酸、醋酸等食用有机酸能参与体内正常代谢,在食品加工的正常剂量下对人体无害。()
35. 食品强化剂是指在食品中加入的对人体有营养疗效的药物。()
36. 强化食品中营养强化剂的数量越多越有利于人体健康。()
37. 厨房的冷藏设备最好配备两套,以防止生熟食品的交叉污染。()
38. 为保证按时上下班,可以在顾客用餐尚未结束时开始对餐厅进行卫生清洁工作。()
39. 食品冷藏室严禁存放药品和杂物。()
40. 酒精对结核杆菌的杀灭作用强,对肝炎病毒的杀灭效果较差。()
41. 没有健康证的人不能从事饮食生产、经营业务。()
42. 肝脏的解毒作用明显下降是肌体中肝糖原不足的表现。()
43. 淀粉具有降低血糖水平、改善血糖能量的作用。()
44. 纤维素具有促进肠胃蠕动的作用,最易被肌体消化、吸收。()
45. 脂肪只促进脂溶性维生素的吸收。()
46. 参与构成组织细胞的类脂在肌体中的含量随着人体的胖瘦而增减。()
47. 非必需氨基酸是肌体不需要的氨基酸。()
48. 构成蛋白质的最基本单位是氨基酸。()
49. 两种以上食物同时食用比其中一种食物单独食用时,其蛋白质的营养价值要高。()
50. 蛋白质摄入过多会造成营养不良性水肿。()
51. 肌体中的维生素必须由食物供给。()
52. 市面上销售的牛奶及酸奶均使用不透光材料包装,主要是为防止结合型核黄素的损失。()
53. 有机铁(植物原料中的铁)比无机铁(动物性原料中的铁)容易吸收。()
54. 钾对心脏功能具有重要的调节作用。()
55. 人体的代谢是在体液中进行的,所以体内的水是纯水。()
56. 饥渴时暴饮可能引起心慌、气短、出虚汗等症状。()
57. 清晨空腹喝一杯凉开水不利于人体健康。()
58. 维持体温的热量占肌体总能量的 50% 以上。()
59. 成年人每小时每千克体重的基础代谢所需热能为 4.184 千焦。()
60. 人体摄入任何食物都可使肌体能量的消耗增加。()
61. 肌体热量供耗不平衡会导致肥胖。()
62. 食物的消化过程是从胃部开始的。()
63. 胃酸越多,消化功能越强,越有利于肌体健康。()
64. 谷类食物中含有较多的维生素 B。()

65. 谷类碾轧加工得越精细, 其营养价值越高。 ()
66. 谷类在正常的贮存期内, 维生素的含量不会发生变化, 但矿物质的含量会发生变化。 ()
67. 大豆脂肪中的豆固醇具有抑制肌体吸收胆固醇的作用。 ()
68. 杂豆脂肪含量多而糖类物质含量少。 ()
69. 果蔬类食物不能作为人体热能的主要来源。 ()
70. 未成熟的西红柿不能生吃, 是因为其中含有毒物质“番茄碱”。 ()
71. 进食酸性水果不会引起肌体酸碱平衡的紊乱。 ()
72. 食用菌具有高蛋白、低脂肪的特点。 ()
73. 肉汤中的含氮浸出物越多, 味道越差。 ()
74. 酸奶保留了牛奶原有的全部营养成分。 ()
75. 蛋黄中的胆固醇含量较多, 食用后将全部沉积在血管壁上。 ()
76. 海藻中最具有营养价值的成分是无机盐。 ()
77. 琼脂被食用后可完全消化, 不利于排便。 ()
78. 醋的主要化学成分是乙酸乙酯。 ()
79. 葱白中含有的营养成分比葱叶多。 ()
80. 洋葱含有硫化物, 可以降低血压、血脂。 ()
81. 大蒜中的蒜辣素对多种病菌、病毒均有抑制和杀灭作用。 ()
82. 昆虫食品具有高蛋白、低脂肪, 并含有多种维生素和矿物质的特点。 ()
83. 食用昆虫食品对人体健康有害而无害。 ()
84. 白酒中的甲醇在人体内可氧化成甲醛, 甲醛对人的视觉神经有较大的伤害作用。 ()
85. 任何人饮用适量啤酒均对肌体健康有益。 ()
86. 自然界没有一种食物含有人体需要的全部营养物质。 ()
87. 在经济发达地区提倡膳食营养平衡对预防营养性疾病具有重大意义。 ()
88. 当膳食中蛋白质的含量较多, 而脂肪摄入量较低时, 则应增加维生素 B₂ 的供给量。 ()
89. 随着年龄的增长, 膳食中钙与磷的构成比例会逐渐减少。 ()
90. 为提高生活质量, 有条件的人群应尽量多食用加工精细的粮食。 ()
91. 科学的膳食制度有利于营养素的消化、吸收和利用。 ()
92. 由于混合食物在胃中的停留时间约为 4~5 小时, 所以两餐间隔以 4 小时为宜。 ()
93. 在乳类食物互换表中标明, 食用 100 克酸牛奶相当于食用 100 克鲜牛奶的营养成分。 ()
94. 成本是产品的生产消耗, 不属于价值范畴。 ()
95. 成本控制是企业竞争的主要手段。 ()
96. 成本与企业经营水平有关, 与企业的管理质量无关。 ()
97. 餐饮业成本具有变动成本比重大和成本泄漏点多等特点。 ()
98. 单位成本是指每个菜点单位所具有的成本。 ()

99. 成本核算与成本计算是同一概念。 ()
100. 单位成本指的是每千克产品的消耗。 ()
101. 在厨房范围内, 菜点成本指的是构成产品的各项耗费之和。 ()
102. 建立健全菜点的用料定额标准, 保证加工制作的基本尺度是成本核算的基本条件之一。 ()
103. 出材率是表示原材料质量的指标。 ()
104. 出材率是针对原料加工前后的质地而言的。 ()
105. 由热加工变成熟料的原料出料量可以用熟品率来表示。 ()
106. 凡是表示原料加工前后重量变化的比率都可统称为出材率。 ()
107. 产品的成本核算就是对产品生产各项生产费用的支出和产品成本的形成进行核算。 ()
108. 揭示单位成本提高或减低的原因是成本核算的任务之一。 ()
109. 同一规格的原料, 出材率相同。 ()
110. 原料处理技术水平相同, 出材率不一定相同。 ()
111. 出材率的高低, 可以检验加工者的技术水平。 ()
112. 损耗率是指原料加工损耗重量的百分比。 ()
113. 出材率与损耗率的和为 1。 ()
114. 净料是指经加工后的原料。 ()
115. 净料只包括购进的半制品原料。 ()
116. 净料成本是毛料单位成本与净料重量的和。 ()
117. 菜点成品的加工有批量制作和单件制作两种。 ()
118. 系数定价法是以成本为出发点的定价方法。 ()
119. 随行就市法就是把竞争同行的产品价格为己所用。 ()
120. 任何条件下, 成本毛利率与销售毛利率存在换算关系。 ()
121. 某产品成本 5 元, 毛利额 3 元, 其销售毛利率为 60%。 ()
122. 某产品毛利额 8 元, 售价 12 元, 其成本毛利率应为 200%。 ()
123. 成本率就是成本毛利率。 ()
124. 道德是以法律为标准, 调节人们之间和个人与社会之间关系的行为规范。 ()
125. 道德是以善恶为标准, 调节人们之间和个人与社会之间关系的行为规范。 ()
126. 烹饪从业人员烹制菜肴不属于道德的范畴。 ()
127. 道德规范就是法律和政策规范。 ()
128. 职业道德是以政策为依据, 调节人们之间和个人与社会之间关系的行为规范。 ()
129. 职业道德是人们在特定的职业活动中所应遵循的行为规范的总和。 ()
130. 烹饪从业人员烹制菜肴属于职业道德的范畴。 ()
131. 职业道德规范就是法律和政策规范。 ()
132. 忠于职守, 爱岗敬业, 艰苦奋斗, 勤俭创业属于烹饪从业人员职业道德的范畴。 ()

133. 公平交易, 货真价实, 讲究质量, 注重信誉不属于烹饪从业人员职业道德的范畴。 ()
134. 积极进取, 开拓创新, 重视知识, 敢于斗争不属于烹饪从业人员职业道德的范畴。 ()
135. 积极进取, 开拓创新, 重视知识, 敢于斗争属于烹饪从业人员职业道德的范畴。 ()
136. 厨房是炒菜的生产场所。 ()
137. 厨房卫生技术主要是厨房烟雾防治技术。 ()
138. 厨房卫生技术主要是厨房烟雾防治技术、防暑降温和照明技术等。 ()
139. 厨房安全生产的规章制度之一是推行安全系统工程, 开展安全性评价, 提高对伤亡事故和职业病的预测与预防能力。 ()
140. 安全电压是指施加于人体上一定时间不会造成伤害的电压。 ()
141. 厨房操作人员发现电气设备异常要立即停电修理。 ()
142. 防止静电火灾的基本措施是消除静电和限制放电。 ()
143. 触电事故有电击、电伤与电烫三类。 ()
144. 皮肤破损的烧、烫伤的创面必须搽涂獾油等药物。 ()
145. 在使用明火高温加热设备时必须有人看守。 ()
146. 燃烧产生的条件是可燃物质和助燃剂同时存在。 ()
147. 可燃气体、蒸气、粉尘和空气混合, 在一定范围内, 遇到明火就会爆炸, 这个含量范围叫做爆炸极限。 ()
148. 微波炉不能空载运行, 以免损坏磁控管。 ()
149. 搪瓷制品都是安全无毒的。 ()
150. 对燃气设备检漏时, 只能使用肥皂水类物质, 绝对禁止使用明火试验。 ()
151. 不粘锅只能在 100℃ 以下使用。 ()
- (二) 单项选择题 下列每题有多个选项, 其中只有 1 个选项是正确的, 请将正确答案代号填在横线空白处。

1. 使鱼、牛肉表面变红、发黏的菌属是_____。
- A. 葡萄菌属 B. 沙门氏菌属 C. 芽孢杆菌属 D. 变形菌属
2. 不需要中间宿主的寄生虫是_____。
- A. 姜片吸虫 B. 肝吸虫 C. 华枝睾虫 D. 蛔虫
3. 生吃水生食物要洗净, 主要是为了预防_____污染。
- A. 囊虫 B. 旋毛虫 C. 姜片吸虫 D. 蛔虫
4. 由化学、物理、生物性因素引发的人类恶性肿瘤称为_____作用。
- A. 致畸 B. 致癌 C. 致突变
5. 污染食品的细菌能否繁殖生长的主要因素是_____。
- A. 水分 B. 光线 C. 湿度 D. 营养
6. 我国规定肉类罐头中亚硝酸盐的残留量不得超过_____克/千克。
- A. 0.03 B. 0.05 C. 0.15 D. 0.5
7. 食物中毒是指食用各种被有毒有害物质污染的食品后发生的_____。

A. 慢性疾病 B. 急性疾病 C. 呕吐 D. 腹泻

8. 沙门氏菌属引起的食物中毒属于_____食物中毒。

A. 感染型 B. 毒素型 C. 过敏型 D. 抗体形

9. 鱼类组胺中毒属于_____食物中毒。

A. 感染型 B. 毒素型 C. 过敏型 D. 抗体形

10. 预防沙门氏菌属食物中毒可对食品进行加热处理,使其深部温度达 80℃以上,并持续_____分钟以上。

A. 5 B. 7 C. 10 D. 15

11. 副溶血性弧菌又称为_____。

A. 大肠杆菌 B. 葡萄球菌 C. 芽孢杆菌 D. 嗜盐菌

12. 副溶血性弧菌在盐浓度为_____时最宜生长繁殖。

A. 2% B. 3% C. 5% D. 10%

13. _____食物中毒没有明显的季节性,应引起注意。

A. 细菌性 B. 化学性 C. 动物性 D. 植物性

14. 发芽的土豆中,能引起食物中毒的有毒物质是_____。

A. 皂素 B. 胰蛋白酶抑制素 C. 秋水仙碱 D. 龙葵素

15. 确定食物中毒发生后,_____当地卫生防疫部门。

A. 应及时报告 B. 可暂缓报告 C. 也可不报告

16. 酱油的卫生问题主要是_____与生霉。

A. 工业“三废”污染 B. 化学性污染 C. 微生物污染 D. 昆虫污染

17. 畜肉的最佳食用期为_____阶段。

A. 尸僵 B. 成熟 C. 自溶 D. 腐败

18. 畜肉由_____阶段开始腐败,微生物大量繁殖,失去食用价值。

A. 尸僵 B. 成熟 C. 自溶 D. 腐败

19. 当日屠宰并在 1℃条件下冷却或在室温下放置 24 小时以内的肉称为_____。

A. 冷却肉 B. 冷冻肉 C. 鲜肉

20. 炭疽杆菌耐热性差,在 60℃时即可被杀死,但形成芽孢后在_____时才能被杀死。

A. 100℃ B. 120℃ C. 140℃ D. 160℃

21. 水禽蛋必须加热_____才可食用。

A. 3 分钟 B. 5 分钟 C. 7 分钟 D. 10 分钟以上

22. 生奶的抑菌作用在 0℃时可保持 48 小时,30℃时可保持_____小时。

A. 24 B. 12 C. 6 D. 3

23. 鱼在 -1℃左右时保存 5~14 天,可以称为_____。

A. 鲜鱼 B. 冷却鱼 C. 冷冻鱼

24. 食品的强化是将一种或几种_____加到食物中,以改善或提高食物的营养价值。

A. 氨基酸 B. 矿物质 C. 维生素 D. 营养素

25. 维生素 PP 作为营养强化剂,所使用的范围是_____。

A. 奶粉 B. 面粉 C. 玉米粉 D. 谷类粉

26. 果汁饮料,最适宜进行_____强化处理。

A. 维生素 A B. 维生素 B₁ C. 维生素 B₂ D. 维生素 C

27. 《中华人民共和国食品卫生法》规定, 食品生产经营人员必须每_____进行一次健康检查。

A. 月 B. 半年 C. 年 D. 3 年

28. 为保证人身安全及食品卫生, 厨房、餐厅的灭鼠方法宜采用_____。

A. 生态学灭鼠 B. 器械灭鼠 C. 药物灭鼠

29. 采用蒸汽法消毒餐具时温度不得低于 90℃, 时间不得少于_____分钟。

A. 3 B. 5 C. 10 D. 15

30. 对不耐热的餐具、茶具消毒时, 较为合适的方法是采用_____消毒法。

A. 远红外线 B. 煮沸 C. 消毒机清洗 D. 化学溶剂

31. 用过氧乙酸消毒法消毒, 过氧乙酸浓度应为_____。

A. 2% ~ 10% B. 2‰ ~ 10‰ C. 0.5% ~ 1% D. 0.5‰ ~ 1‰

32. 《中华人民共和国食品卫生法》于_____年 10 月 30 日通过并实施。

A. 1971 B. 1978 C. 1986 D. 1995

33. 天然气的热值较高, 一般为_____。

A. $(3.3 \sim 4.2) \times 10^4$ 千焦/米³ B. $(33 \sim 42) \times 10^4$ 千焦/米³
C. $(330 \sim 420) \times 10^4$ 千焦/米³ D. $(3\ 300 \sim 4\ 200) \times 10^4$ 千焦/米³

34. 对人体有生理意义的单糖主要有葡萄糖、果糖和_____。

A. 乳糖 B. 半乳糖 C. 糖原 D. 蔗糖

35. 人体必需的营养物质中最重要脂肪酸是_____。

A. 亚油酸 B. 亚麻酸 C. 花生四烯酸 D. 油酸

36. 人体每日摄入的蛋白质应占进食总热量的_____。

A. 10% ~ 15% B. 20% ~ 25% C. 60% ~ 70%

37. 黄昏时视物不清是由于体内缺少_____。

A. 维生素 A B. 维生素 B C. 维生素 C D. 维生素 D

38. 麦角固醇虽不能被人体吸收, 但在日光照射后, 可转变为能被人体吸收的_____。

A. 维生素 A B. 维生素 D C. 维生素 E D. 维生素 K

39. 肌体内缺少维生素 B₁₂ 会引起_____。

A. 脚气病 B. 糙皮病 C. 恶性贫血 D. 佝偻病

40. 具有抗癌、解毒功能的维生素是_____。

A. 维生素 C B. 维生素 D C. 维生素 E D. 维生素 K

41. 肌体中含量最多的无机盐是_____。

A. 钙 B. 铁 C. 碘 D. 钠

42. 影响钙吸收的不利因素是_____。

A. 肌体对钙的需要量大 B. 膳食中蛋白质增加
C. 膳食中草酸、植物酸多 D. 膳食中乳糖量多

43. 膳食中缺碘人可患_____。

A. 贫血 B. 鸡胸 C. 妄想症 D. 甲状腺肿大

44. 钾和钠在人的日常食谱中应保持_____的比例。

A. 1:1 B. 1:2 C. 2:1

45. 糖类、脂类、蛋白质在人体内氧化时所产生的水叫做_____。

A. 氧化水 B. 代谢水 C. 食物水 D. 饮用水

46. 我国国家标准将体力劳动强度划分为四级，其中厨师工作属于_____劳动。

A. 轻体力 B. 中等体力 C. 重体力 D. 极重体力

47. 食物特殊动力作用最强的热源质是_____。

A. 矿物质 B. 维生素 C. 蛋白质 D. 脂肪

48. 1克蛋白质在人体内生理氧化可提供热量约_____千焦。

A. 16.72 B. 18.72 C. 26.62 D. 37.62

49. _____的一般计算方法是：正常体重 = (身高 - 105) ± 10%。

A. 男性正常体重 B. 女性正常体重
C. 49岁以上成人体重 D. 49岁以下成人体重

50. 某在校女大学生 20 岁，身高 165 厘米，其每日所需热量为_____千焦。

A. 10 855 ~ 12 220 B. 11 280 ~ 12 540
C. 13 585 ~ 16 315 D. 12 220 ~ 13 585

51. 一位 22 岁男运动员，身高 178 厘米，如果每日需热量为 15 500 千焦，则其每日需蛋白质_____克。

A. 41 ~ 62 B. 93 ~ 139 C. 185 ~ 231 D. 556 ~ 649

52. 营养物质的消化大多是在_____内进行的。

A. 口腔 B. 胃 C. 小肠 D. 大肠

53. 在糖类、脂肪、蛋白质的消化中，_____起着重要作用。

A. 唾液 B. 胃液 C. 胰液 D. 肠液

54. 谷类中含量最高的营养成分是_____。

A. 蛋白质 B. 水 C. 糖类 D. 维生素

55. 谷类的糊粉层中含_____较多。

A. 水分 B. 淀粉 C. 纤维素 D. 脂肪

56. 豆类的加工方法可影响其产品的消化率。最易被人体消化吸收的豆类食品是_____。

A. 煮黄豆 B. 炒豆芽 C. 炖豆腐 D. 煮豆浆

57. 豌豆中的蛋白质属于_____。

A. 优质蛋白质 B. 完全性蛋白质
C. 半完全性蛋白质 D. 不完全性蛋白质

58. 蔬菜和水果是人体获取_____的主要原料。

A. 蛋白质 B. 水 C. 糖类 D. 维生素

59. _____中含有多种吲哚的衍生物，能增强动物对苯并芘等致癌物的抵抗力。

A. 大白菜 B. 菜花 C. 圆白菜 D. 芹菜

60. _____中含有植物杀菌素和芥子挥发油，可起到抑制病菌的作用。

A. 小白菜 B. 菜花 C. 圆白菜 D. 西红柿

61. 食用菌营养丰富，是膳食中_____的良好来源。