



نمونه سؤالات:

ترکیب انواع ادویه و گیاهان معطر

کد استاندارد: ۳۴۳۴۱۰۰۰۱۸

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- کدام گزینه مربوط به خواص فلفل سیاه نمی باشد؟

الف- بهبود سلامت گوارش

ب- کاهش فشار خون

ج- درمان سرماخوردگی

د- کاهش قند خون

۲- در تهیه کدام غذا از فلفل سفید استفاده می شود؟

الف- اش

ب- سس سفید یا بشامل سس

ج- خوراک

د- کیاب

۳- از مهم ترین خواص زردچوبه کدام گزینه می باشد؟

الف- سم زدایی کبد

ب- بهبود ایمنی بدن

ج- جلوگیری از انواع سرطان و ضد التهاب

د- آنتی اکسیدان

۴- کدام ادویه باید در روغن تفت بخورد تا رنگ بهتری از خود نشان دهد؟

الف- زیره سبز

ب- فلفل سیاه

ج- تخم گشنیز

د- زردچوبه

۵- بهترین محل نگهداری زردچوبه..... می باشد؟

الف- ظرف درب دار

ب- قرار گرفتن در معرض نور

ج- در ظرف درب بسته - جای خنک

د- دور از رطوبت

۶- کدام گیاه در تمام فصول سال سرسبز می باشد و دارای طعم بسیار قوی است؟

الف- نعنا

ب- زیره سبز

ج- دارچین

د- برگ بو

۷- در تهیه غذاها از کدام گیاه برای رفع بوی زحم گوشت و مرغ استفاده می شود؟

الف- جعفری

ب- کرفس

ج- ریحان

د- برگ بو

۸- تقویت مغز و تسکین دهنده سوءهاضمه از خواص اصلی کدام گیاه می باشد؟



الف- جوز هندی

ب- برگ بو

ج- زردچوبه

د- فلفل سبز

۹- کدام گزینه جز منع مصرف جوز هندی نمی باشد؟

الف- حالت رخوت و سستی

ب- تپش قلب

ج- ادرار آور

د- در زمان دوران شیر دهی

۱۰- کدام ادویه در تهیه انواع پلو استفاده می شود؟

الف- برگ بو

ب- زیره سیاه

ج- میخک

د- سماق

۱۱- تفاوت زیره سبز و سیاه در چیست؟

الف- میزان طعم تند

ب- میزان عطر-طبع

ج- رنگ

د- مقدار قیمت

۱۲- مضرات زیره سبز است؟

الف- سقط جنین

ب- کاهش وزن

ج- رفع التهاب

د- لاغری

۱۳- مصرف بیش از حد کدام گیاه باعث خستگی شدید و خواب عمیق می شود؟

الف- زیره سبز

ب- تخم کرفس

ج- تخم گشنیز

د- زیره سیاه

۱۴- چند نوع دارچین داریم؟

الف- یک نوع

ب- دو نوع

ج- سه نوع

د- چهار نوع

۱۵- کدام نوع دارچین به دارچین واقعی معروف است و طعم سبک تری دارد؟

الف- کاسیا



ب- سریلانکا

ج- سیلان

د- دارچین رولی

۱۶- کدام ادویه در تنظیم قند خون اثر به سزایی دارد؟

الف- برگ بو

ب- رزماری

ج- دارچین

د- میخک

۱۷- کدام ادویه از برش پوست درخت به دست می آید؟

الف- رزماری

ب- آویشن

ج- جوز هندی

د- دارچین

۱۸- کدام ادویه بیشتر در شیرینی ها کاربرد دارد؟

الف- میخک

ب- رزماری

ج- زیره سبز

د- آویشن

۱۹- کدام گیاه در درمان دندان درد به کار می رود؟

الف- دارچین

ب- زنجبیل

ج- تخم گشنیز

د- میخک

۲۰- گل محمدی به معرف است؟

الف- گل سرخ

ب- صدتومانی

ج- صد پر

د- همیشه بهار

۲۱- گل محمدی بیشتر در ادویه به کار می رود؟

الف- تنوری

ب- کبابی

ج- پلویی

د- آبگوشتی

۲۲- نام دیگر اکلیل کوهی چیست؟

الف- دارچین

ب- نعنا



ج- رزماری

د- کاکوتی

۲۳- زنجبیل از کدام قسمت گیاه به دست می آید ؟

الف- برگ

ب- گل

ج- ریشه

د- ساقه

۲۴- کدام گیاه در ترشی و باقلا به عنوان ادویه استفاده می شود؟

الف- نعنا

ب- سیاه دانه

ج- گلپر

د- زنجبیل

۲۵- مصرف کدام گیاه برای زنان در دوران شیردهی توصیه می شود؟

الف- دارچین

ب- میخک

ج- رازیانه

د- تخم گشنیز

۲۶- کدام ادویه قبل از مصرف تفت داده شود عطر بیشتری از خود تولید می کند ؟

الف- فلفل سیاه

ب- زیره سبز

ج- گل محمدی

د- میخک

۲۷- کدام گزینه هدف از تفت دادن ادویه قبل آسیابکردن نمی باشد ؟

الف- افزایش ماندگاری

ب- میکروب کشی

ج- طعم و عطر کمتر

د- کاهش آلودگی

۲۸- در تهیه سبزی معطر برای خورشت سبزی مقدار کدام سبزی زیاد شود سبب تلخی خورشت می شود؟

الف- نعنا

ب- ریحان

ج- جعفری

د- شنبلیله

۲۹- کدام سبزی معطر در پایین آوردن قندخون بسار موثر است؟

الف- کرفس

ب- شنبلیله

ج- تره



د- جعفری

۳۰- بهترین زمان برای برداشت شوید که دارای بیشترین عطر است چه موقع است؟

الف- تیر

ب- اردیبهشت

ج- شهریور

د- مهر

۳۱- از پیاز کدام گیاه در طبخ غذاهای تایلندی استفاده می شود؟

الف- زیره سبز

ب- رازیانه

ج- کرفس

د- زنجبیل

۳۲- مزرنجوش به کدام گیاه بسیار نزدیک است؟

الف- اسفناج

ب- آویشن

ج- شوید

د- تره

۳۳- کدام گیاه در درمان آکنه و برونشیت مزمن موثر است؟

الف- نعنا

ب- آویشن

ج- دارچین

د- زیره

۳۴- از برگ های خشک شده کاکوتی در و استفاده می شود؟

الف- اشکنه- دم نوش

ب- کباب-سالاد

ج- ماست-دوغ

د- دم نوش - آش

۳۵- نام دیگر پونه چیست؟

الف- مرزنجوش

ب- اکلیل کوهی

ج- بادیان

د- آنسیون

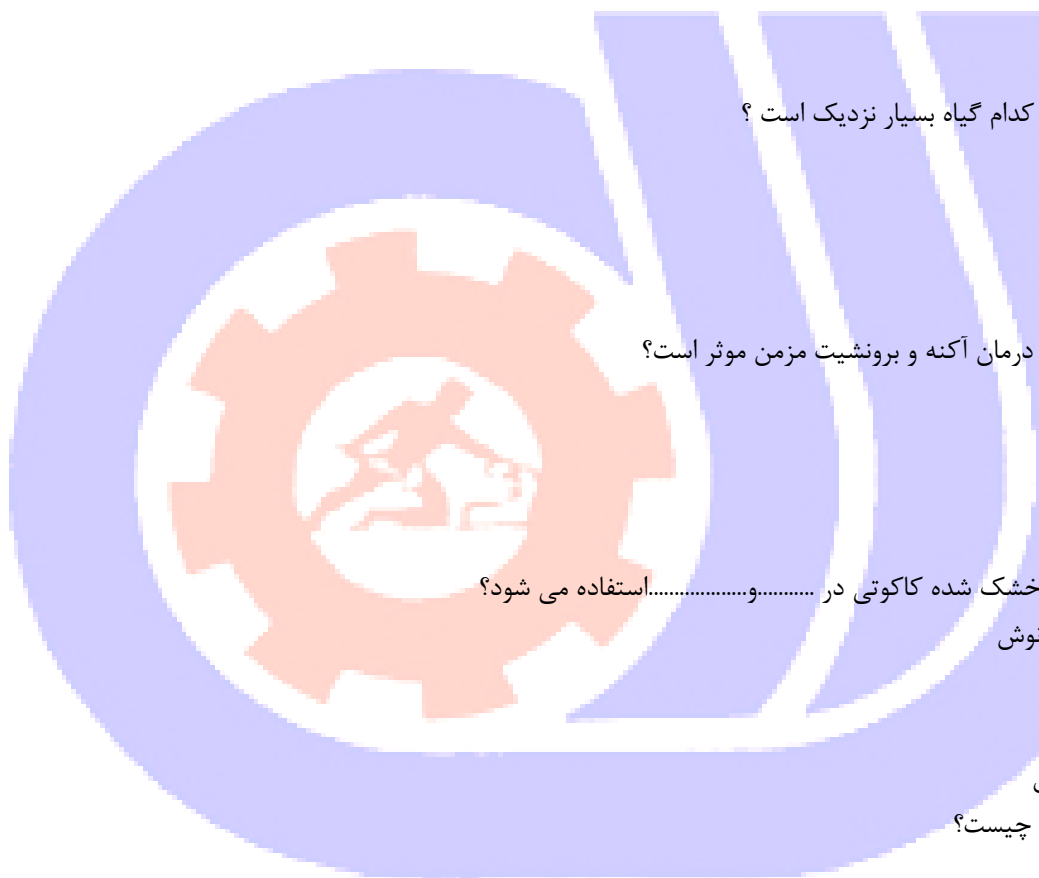
۳۶- بهترین مصرف پونه در کدام غذا است؟

الف- آش

ب- دوغ

ج- کشک

د- پیتزا



۳۷- کدام گیاه به عنوان عامل شادی و فرح بخش بودن از زمان قدیم شناخته شده است؟

الف- آویشن

ب- همیشه بهار

ج- زیره

د- پونه

۳۸- کدام گیاه در درمان استفراغ شدید بسار موثر است ؟

الف- شوید

ب- تخم کرفس

ج- بامیه

د- مارچوبه

۳۹- کدام سبزی معطر برای پوست وموبسیار مفید است؟

الف- نعنا

ب- زنجبیل

ج- مرزه

د- ریحان

۴۰- طبیعت مرزهاست.

الف- گرم و مرطوب

ب- سرد وخشک

ج- گرم وخشک

د- سرد ومرطوب

۴۱- چند نوع ترخان داریم ؟

الف- یک نوع

ب- سه نوع

ج- چهار نوع

د- دو نوع

۴۲- ریشه کدام سبزی معطر در آشپزی به کار می رود؟

الف- پونه

ب- ریحان

ج- گشنیز

د- تره

۴۳- کدام گیاه در درمان یبوست نقش مهمی دارد؟

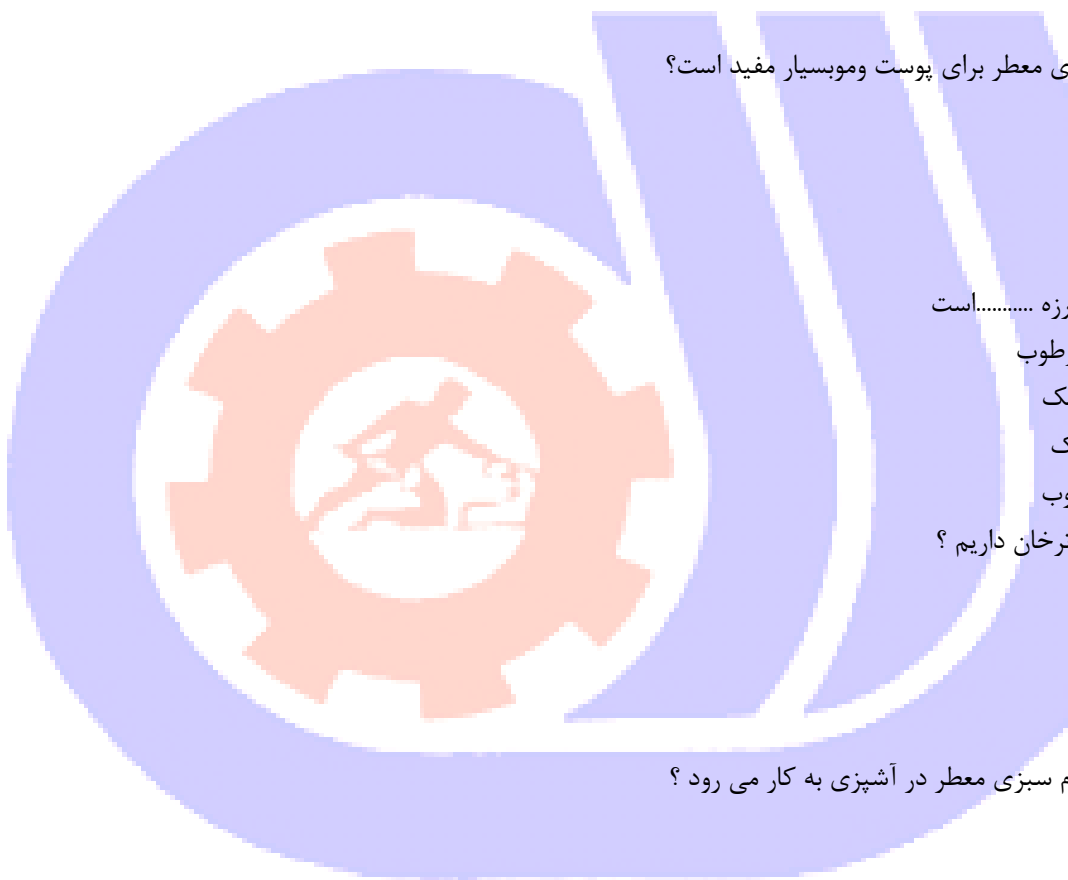
الف- تره

ب- جعفری

ج- پیازچه

د- بابونه

۴۴- کدام ویتامین در سبزی هادر اثر حرارت دادن از بین می رود؟



الف- ویتامین آ

ب- ویتامین سی

ج- ویتامین ب

د- ویتامین ایی

۴۵- بهترین روش نگهداری سبزی های خشک شده چیست ؟

الف- فویل آلومینیوم

ب- ظرف درب دار

ج- جای خشک و خنک

د- فریزر

۴۶- بهترین ظرف نگهداری ادویه از چه جنسی باشد؟

الف- شیشه ای

ب- درب دار

ج- استیل

د- چوبی

۴۷- کدام گیاه در درمان سر دردهای میگرنی بسیار موثر است؟

الف- ریحان

ب- زنجبیل

ج- دارچین

د- گل محمدی

۴۸- میزان عطر و طعم در کدام ریحان بیشتر است؟

الف- بنفش

ب- سبز

ج- سیاه

د- ریحان ایرانی

۴۹- از کدام گیاه در کنار انواع کباب استفاده می کنند؟

الف- نعنا

ب- ریحان

ج- جعفری

د- آویشن

۵۰- از کدام گیاه در کنار غذا و سوپ های استفاده میکنند؟

الف- پونه

ب- جعفری

ج- ریحان

د- کرفس

۵۱- کدام سبزی طعم سیر و پیاز را در غذا می تواند بپوشاند؟

الف- شوید



ب- نعنا

ج- جعفری

د- تره

۵۲- از هر یک گیلوگرم سبزی تازه معطر چند گرم خشک به دست می آید؟

الف- ۵۰ گرم

ب- ۱۰۰ گرم

ج- ۲۰۰ گرم

د- ۷۰ گرم

۵۳- بهترین روش برای خشک کردن سبزیها چیست؟

الف- نور خورشید

ب- سایه

ج- ابتدا آفتاب بعد سایه

د- خشکن آفتابی

۵۴- کدام گیاه به صورت خشک شده میتواند جایگزین نمک در غذا شود؟

الف- جعفری

ب- اسفناج

ج- ترخان

د- مرزه

۵۵- کدام ادویه برای رنگ و طعم بیشتر بهتر است در رب تفت بخورد؟

الف- ادویه مرغ مخصوص مراکش

ب- پلویی

ج- خورششی

د- ماهی

۵۶- ادویه چینی برای چه غذاهایی استفاده می شود؟

الف- پلویی

ب- خوراک

ج- خورششت

د- سالاد

۵۷- کدام ادویه مخصوص خوراک و گوشت می باشد؟

الف- پلویی

ب- عربی یا ترکی

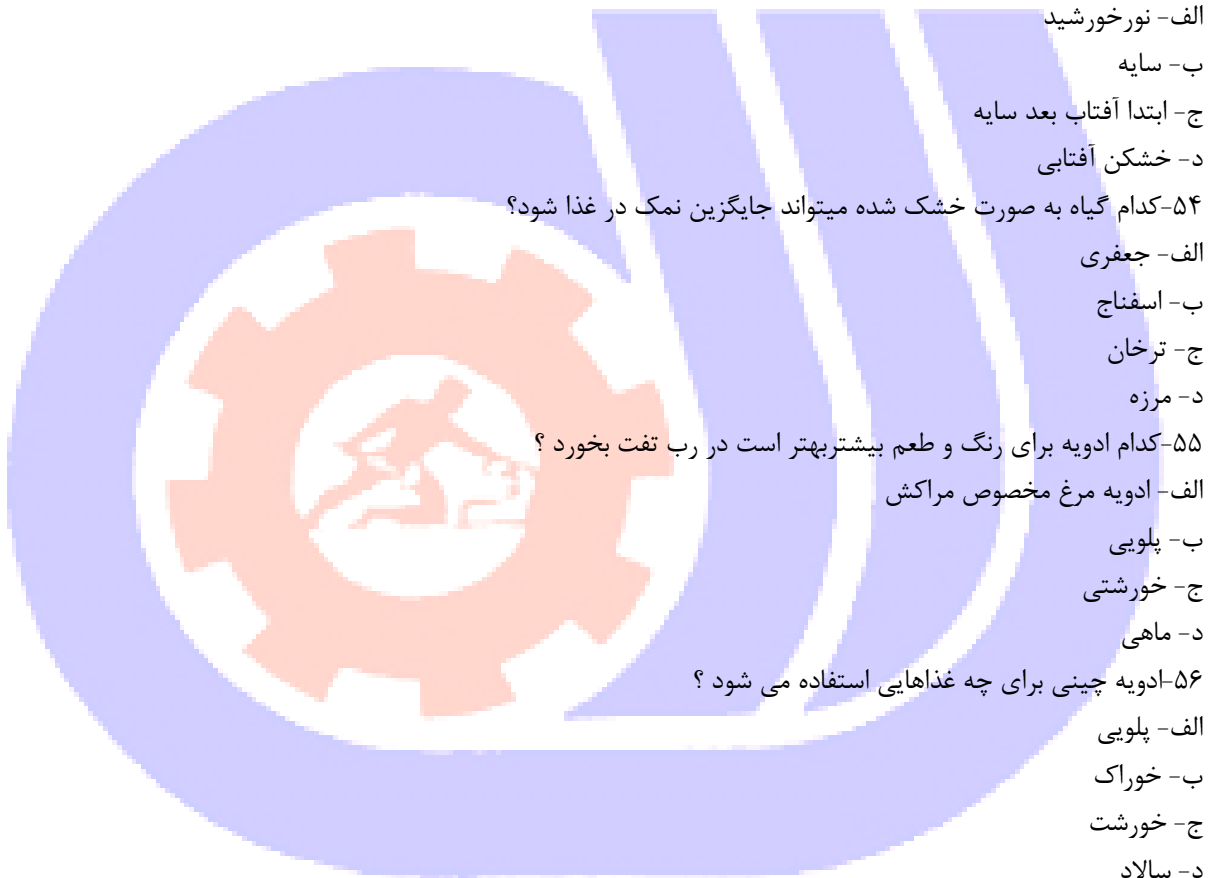
ج- فرانسوی

د- آبگوشتی

۵۸- ادویه ایتالیایی چه کاربردی دارد؟

الف- سوپ

ب- انواع سالاد



ج- خوراک

د- کباب

۵۹- کدام ادویه بهتر است در روغن زیتون و سرکه سیب مخلوط شود و بعد استفاده شود؟

الف- تندوری

ب- فرانسوی

ج- ایتالیایی

د- عربی

۶۰- در تهیه کدام ادویه از جوش شیرین یا بکینگ پودر استفاده میشود؟

الف- ماسالا

ب- مرغ کنتاکی

ج- فرانسوی

د- کاری

۶۱- کدام ادویه برای خوش طعم کردن سیب یا موز استفاده می شود؟

الف- چت ماسالا

ب- مرغ و ماهی

ج- کاری

د- فرانسوی

۶۲- ادویه تندوری برای چه غذاهایی استفاده می شود؟

الف- آب پز شده

ب- سرخ شده

ج- کبابی یا گریل شده

د- خورش

۶۳- در فرمولاسیون ادویه ها کدام ادویه طعم قالب تری نسبت به بقیه دارد؟

الف- میخک

ب- دارچین

ج- رزماری

د- جوز هندی

۶۴- ترکیب گلپر -سیاه دانه -جوز هندی -تخم گشنیز و زردچوبه مربوط به کدام ادویه می باشد؟

الف- هفت ادویه

ب- ترشی

ج- پلویی

د- مرغ و ماهی

۶۵- کدام ادویه پایه و اساس تمام غذاهای هندی است؟

الف- گرام ماسالا

ب- ژاپنی

ج- فرانسوی



د- عربی

۶۶- گرام ماسالا به چه معناست؟

الف- ادویه ملایم

ب- ادویه تند و داغ

ج- ادویه معطر

د- ادویه سالاد

۶۷- ترکیب جعفری -نعنا- آویشن -ریحان و سرکه سیب معرفی کننده کدام ادویه است؟

الف- کاری

ب- هندی

ج- ترکی

د- ایتالیایی

۶۸- ترکیب زردچوبه -پودر هل -بهار نارنج -جوز هندی - گل سرخ جز کدام ادویه می باشند؟

الف- خورشتی

ب- پلویی

ج- آبگوشتی

د- مکزیکی

۶۹- برای از بین بردن بو نامطبوع برنج کدام ادویه را داخل کیسه برنج می گذارند؟

الف- ترشی

ب- مرغ

ج- پلویی

د- کاری

۷۰- پودر لیمو -جوز هندی -نمک -زنجبیل -زردچوبه از ترکیب کدام ادویه می باشد؟

الف- گرام ماسالا

ب- هندی

ج- خورشتی

د- ترکی

۷۱- در ترکیب ادویه خورشتی میزان مصرفی کدام ادویه دو برابرنسبت به ادویه های دیگر است؟

الف- زردچوبه

ب- دارچین

ج- نمک

د- پودر سیر

۷۲- ریشه جوز هندی -تخم گشنیز -دارچین -میخک جز ترکیب کدام ادویه می باشد؟

الف- چینی

ب- فرانسوی

ج- خورشتی

د- ماهی



۷۳- ترکیب کدام ادویه برابر و همانند ادویه ماهی است ؟

الف- مرغ

ب- خورشتی

ج- پلویی

د- هندی

۷۴- تفاوت ادویه گرام ماسالا با ادویه های دیگر در چیست؟

الف- میزان مخلوط شدن

ب- میزان آسیاب شدن

ج- نوع بسته بندی

د- ابتدا گرم و تفت داده - آسیاب شود

۷۵- ترکیب ریحان - نعنا خشک - گل محمدی و فلفل سیاه در استفاده می شود ؟

الف- آبگوشتی

ب- ماست و خیار

ج- آش

د- ترشی

۷۶- ترکیب ادویه گل محمدی - کاری - دارچین و فلفل سیاه در کدام غذا استفاده می شود؟

الف- کوكوسبزی

ب- خورشت

ج- مرغ

د- سوپ

۷۷- برای افزایش عطر و هل سبز بهتر است چه کاری انجام دهیم؟

الف- با پوست آسیاب شود

ب- ابتدا تفت و سپس با پوست آسیاب شود

ج- فقط مغز هل آسیاب شود

د- الک کردن

۷۸- نام دیگر ادویه هندی چیست؟

الف- پلویی

ب- خورشتی

ج- گرد مدرس

د- کاری

۷۹- آویشن - برگ بو از ترکیبات ادویه مخصوص می باشد؟

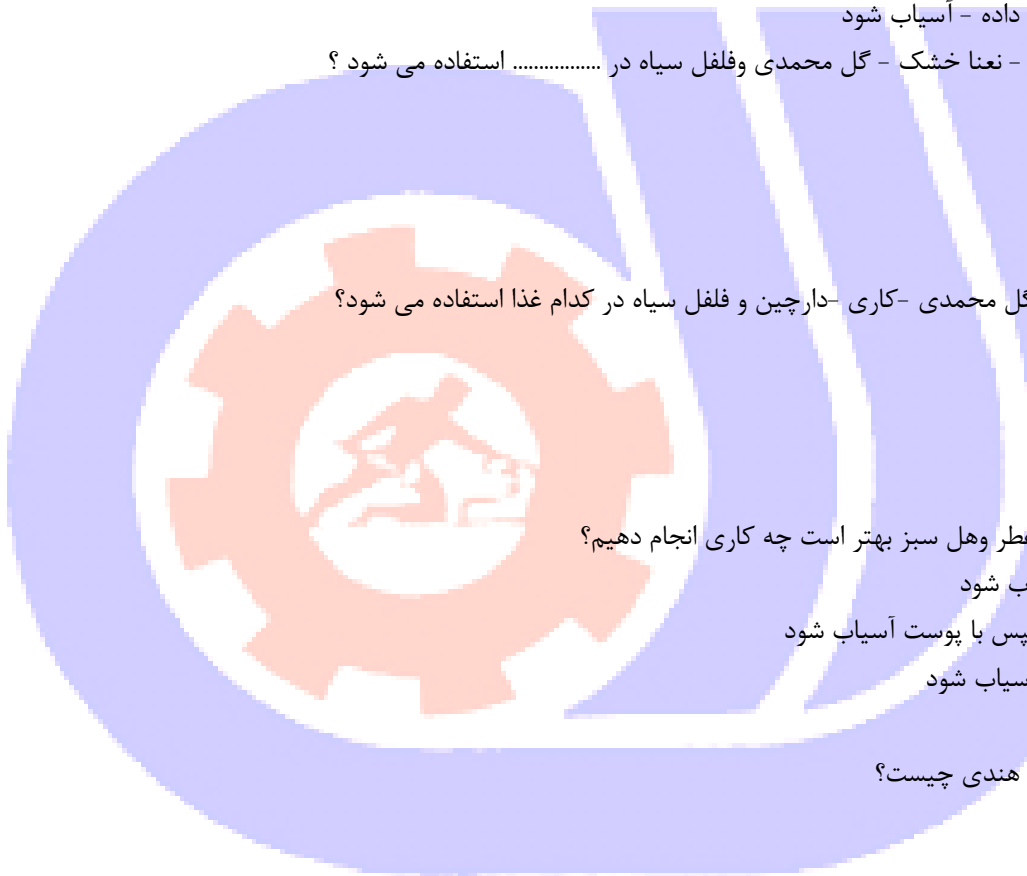
الف- سوپ

ب- خورشت

ج- پلو

د- ترشی

۸۰- در ادویه قورمه سبزی از چه سبزیجات خشکی استفاده می شود ؟



- الف- نعنا-جعفری -ریحان
ب- جعفری -گشنیز-شنبلیله-اسفناج خشک شده
ج- نعنا-جعفری-کرفس
د- بامیه خشک شده - گشنیز- شنبلیله
- ۸۱-ادویه مکزیکی برای چه غذاهایی استفاده می شود؟
- الف- تند
ب- کباب
ج- گوشت چرخ کرده
د- کشک

