



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

نمونه سؤالات:

آشپز سنتی

کد استاندارد: ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۰۶۰۰۰۱

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

۱- ۱۵۰ درجه سانتیگراد چند درجه فارنهایت است؟

الف - ۳۰۶ درجه

ب - ۲۰۲ درجه

ج - ۳۰۲ درجه

د - ۳۱۲ درجه

۲- نحوه روشن کردن اجاق گاز فر دارد؟

الف - ابتدا کبریت را روشن می کنیم سپس شیر گاز را باز می کنیم

ب - شیر گاز باز و کبریت را همزمان روشن می کنیم

ج - ابتدا شعله بالا و سپس شعله فر را روشن می کنیم

د - شیر گاز را باید باز کرد کبریت می زنیم

۳- دمای مورد نیاز پختن غذا چه موقع تنظیم می کنیم؟

الف - بعد از گرم کردن فر

ب - بعد از ۱۰ دقیقه

ج - قبل از روشن شدن فر

د - پس از روشن شدن فر

۴- علامت سانتی گراد چه حرفی می باشد؟

الف-F

ب-C

ج-A

د-g

۵- رومیزی باید از جنس باشد؟

الف - سفره های نایلونی

ب - پارچه های تزئین شده

ج - پارچه کتان

د - ابریشمی

۶- مشعل فر خانگی و کارگاهی گازی بوسیله چه نوع دماسنج قابل تنظیم و کنترل می باشد؟

الف - جیوه ای

ب - مغناطیسی

ج - مکانیکی

د - دیجیتالی

۷- جنس سرخ کن معمولاً از

الف - فولاد سخت

ب - آلیاژهای سخت

ج - استیل یا فولاد نرم

د - مس و پلاستیک



۸- برای استفاده از ترازوی دیجیتالی باید

الف - ابتدا ظرف را با مواد پر کرد و سپس ترازو را روشن کرد.

ب - ابتدا ظرف خالی روی ترازو گذاشته و سپس آن را روشن کرد.

ج - ترازو را روشن کنید و مواد را وزن کنید

د - در بیشتر مواقع نیازی به وزن کردن نیست

۹- کانتیر گرم چیست؟

الف - صفحه ای گرم برای تازه و گرم نگه داشتن غذای آماده

ب - سکوی بزرگی که طبقه بندی شده برای نگهداری غذا

ج - برای استفاده در مراکز صنعتی استفاده می شود.

د - نوعی قابلمه بزرگ برای آشپزخانه های بزرگ

۱۰- برای تمیز کردن یخچال از چه وسایلی استفاده می کنیم؟

الف - آب داغ و مایع ظرفشویی

ب - آب گرم و پودر صابون

ج - جوش شیرین و آب گرم و با یک دستمال نرم و اسفنجی

د - از هر نوع پودر شوینده و تمیز کننده

۱۱- برای برفک زدایی یخچال یا فریزر از چه روشی استفاده می شود؟

الف - آب داغ که در ظرف ریخته درون قسمت یخ زده قرار داده و در یخچال یا فریزر بسته می شود

ب - از آب گرم و پودر صابون

ج - از جوش شیرین و آب گرم و آبلیمو و آب و دستمال نرم و اسفنجی

د - از مواد سفید و ضد عفونی کننده

۱۲- برای از بین بردن بوی نامطبوع یخچال یا فریزر از چه روشی استفاده می کنیم؟

الف - از انواع خوشبو کننده ها

ب - از زغال اکتیو استفاده می کنیم

ج - از انواع بوگیر استفاده می کنیم

د - مواد بد بو را داخل یخچال نمی گذاریم

۱۳- اجاق گاز فر دار.....

الف - محفظه با شیشه نشکن و دو جداره قابل تنظیم حرارت است

ب - محفظه بدون هوا قابل تنظیم حرارت است

ج - محفظه با شیشه که با امواج مایکروویو کار می کند

د - محفظه بدون هوا قابل تنظیم حرارت می باشد

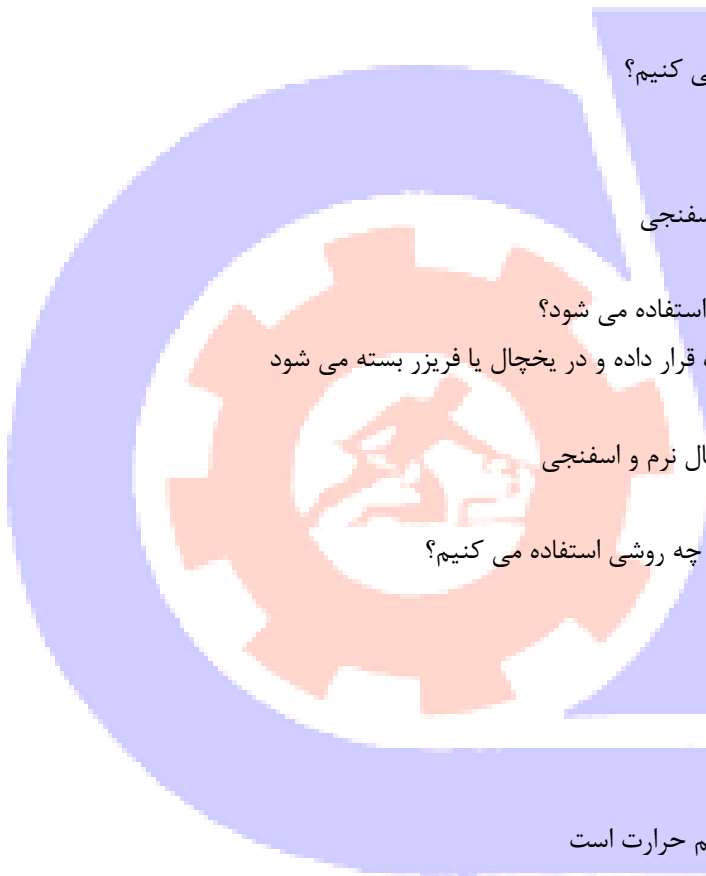
۱۴- کار گریل در فر چیست؟

الف - ترموکوبل در گاز مانع قطع گاز میشود

ب - ترموکوبل هیچ نقشی در فر ندارد

ج - ترموکوبل گاز را به شعله های فر میرساند

د - برای انتقال گاز به شعله ها و در صورت خاموش شدن شعله ها به صورت اتوماتیک گاز را قطع می کند



۱۵- فر برقی دارای چند المنت است؟

الف - دارای چهار المنت بالا و پایین

ب - دارای سه المنت چپ و راست

ج - دارای دو المنت بالا و پایین

د - دارای ۵ المنت چپ و راست

۱۶- کار گریل در فر چیست؟

الف - غذا را می پزد

ب - غذا را در زمان بیشتری می پزد

ج - غذا را فقط گرم می کند

د - طلایی شدن سطح غذا

۱۷- کاربرد رنده ها در آشپزخانه چیست؟

الف - برای ریز کردن مواد غذایی به کار می رود

ب - برای خرد کردن مواد غذایی به کار می رود

ج - برای رنده کردن بریدن و شکل داد مواد غذایی

د - برای زود پز شدن مواد غذایی

۱۸- تخته کارهای موجود در بازار چه جنسی دارند؟

الف - چوبی_ آهنی

ب - پلیمری_ شیشه ای

ج - استیل_ چوب

د - چوبی_ پلیمر_ استیل

۱۹- بهتر است میز کار از چه جنسی باشد؟

الف - ام دی اف

ب - استیل

ج - چوبی

د - آهنی

۲۰- ظرفی که سبزی در آن پخته می_شود باید باشد.

الف - آلومینیوم

ب - تفلون

ج - مسی

د - لعابی

۲۱- آیا میوه و سبزی و گوشتها را می توان پس از خروج از فریز دوباره فریز نمود؟

الف - بلی مجدد قابل فریز کردن است

ب - خیر چون شکل مواد تغییر می کند

ج - خیر چون مواد آماده پذیرش میکروبها می شود

د - نمی توان فریز کرد چون عطر و طمع خود را از دست می دهد



۲۲- برای اینکه پوست سبزی های از قبیل نخود فرنگی، لوبیا و باقلا پس از بخت جمع نشود کدام روش است؟

الف - در آب جوش و ترشی ریخته شود

ب - از جوش شیرین استفاده شود

ج - بعد از جوشیدن بلا فاصله در آب سرد قرار می‌دهیم

د - از نمک استفاده می شود

۲۳- یک پیمانانه برنج است.

الف - ۲۰۰ گرم

ب - ۱۵۰ گرم

ج - ۱۰۰ گرم

د - ۲۵۰ گرم

۲۴- یک قاشق سوپخوری شکر مساوی است با

الف - ۱۰ گرم

ب - ۱۵ گرم

ج - ۲۵ گرم

د - ۳۰ گرم

۲۵- برای اینکه رنگ آبگوشت خوب شود و حین پخت کف نکند چه کنیم؟

الف - گوشت را نمی شوئیم

ب - گوشت را با نمک می جوشانیم

ج - گوشت را با کمی روغن تفت می دهیم

د - در آب جوش می ریزیم

۲۶- در تهیه آبگوشت نخود ولوبیا از چه مواردی استفاده می کنیم؟

الف - گوشت - نخود - پیاز - لیمو عمانی

ب - گوشت - نخود - پیاز - سیر

ج - در آب جوش می ریزیم

د - گوشت - لوبیا سفید - نخود - پیاز - فلفل

۲۷- سبزی مورد استفاده در آبگوشت بزباش چیست؟

الف - جعفری و شنبلیله - شوید

ب - تره - مرزه - شنبلیله

ج - مرزه و کمی تلخون - جعفری

د - تره - جعفری و کمی شنبلیله

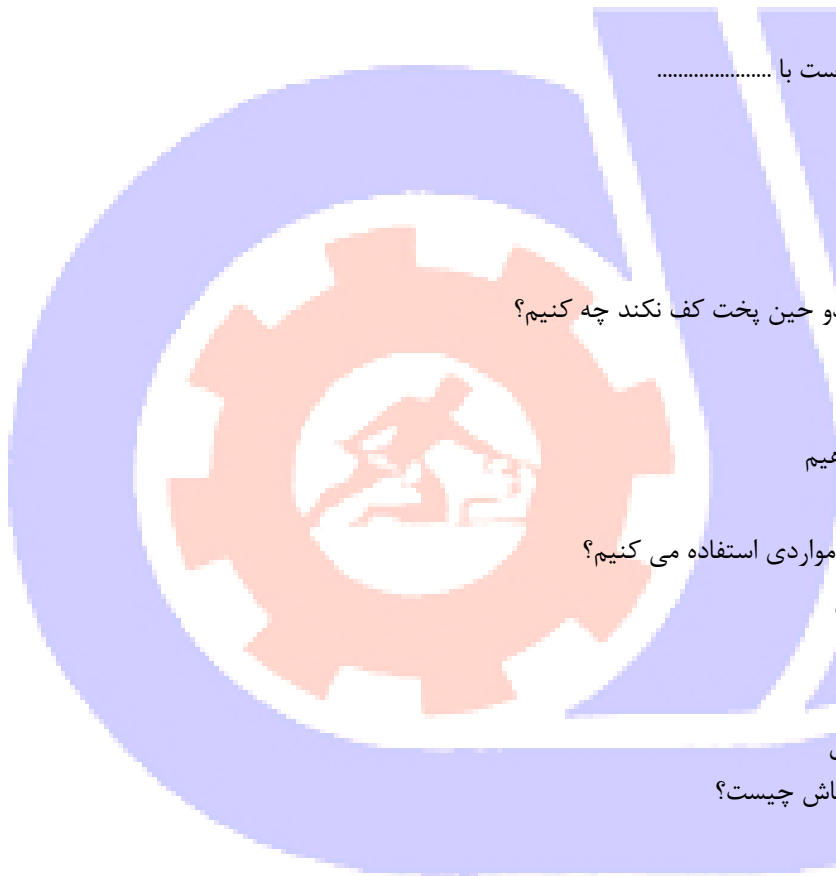
۲۸- تفاوت آبگوشت بزباش با آبگوشت ساده استفاده از است

الف - نخود

ب - لوبیای قرمز

ج - سیب زمینی

د - لپه



۲۹- در طبخ آبگوشت نخود و لوبیا بعد از پختن حدود چند لیوان آب باید داشته باشد؟

الف - ۱ تا ۲ لیوان

ب - ۱ تا ۳ لیوان

ج - ۳ تا ۴ لیوان

د - ۴ تا ۵ لیوان

۳۰- ادویه مورد استفاده در حلیم چیست؟

الف - دارچین

ب - پودر گل محمدی

ج - هل

د - زردچوبه

۳۱- حداکثر مدت طبخ حلیم چه قدر است؟

الف - ۱ تا ۵/۱ ساعت

ب - ۱ تا ۲ ساعت

ج - ۲ تا ۵/۲ ساعت

د - ۱ الی ۳ ساعت

۳۲- بعد از مخلوط شدن گوشت و گندم حلیم چه قدر باید بجوشد؟

الف - یک ساعت

ب - یک و نیم ساعت

ج - سه ربع

د - نیم ساعت

۳۳- در تهیه کله جوش کدام یک از مواد زیر به کار می رود؟

الف - شنبلیله خشک

ب - لوبیای سفید

ج - نعنای خشک

د - لوبیای چیتی

۳۴- برای بوگیری کله پاچه و سیرابی در موقع پخت از چه موادی استفاده می کنیم؟

الف - سیر و برگ بو-هویج

ب - برگ بو -هویج-پیاز

ج - پیاز -هویج-سیر

د - سیر و برگ بو و پیاز

۳۵- برای طبخ زبان گوسفند یا گوشت های دیرپز در دیگهای معمولی چه قدر وقت لازم است؟

الف - ۲ تا ۳ ساعت

ب - ۶ تا ۷ ساعت

ج - ۴ تا ۵ ساعت

د - ۷ تا ۸ ساعت



۳۶- مدت طبخ برای دل گوسفند حداکثر چقدر است؟

الف - نیم ساعت

ب - یک ساعت

ج - یک ربع

د - سه ربع

۳۷- در طبخ مغز گوساله مغز را چه قدر در آب می_خوابانیم؟

الف - ۱۰ الی ۱۵ دقیقه

ب - ۱۰ الی ۲۰ دقیقه

ج - ۲۰ الی ۳۰ دقیقه

د - ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

۳۸- طبخ پاچه در دیگ زودپز چه قدر طول می_کشد؟

الف - دو ساعت

ب - یک ساعت

ج - یک و نیم ساعت

د - دو و نیم ساعت

۳۹- نکته حساس در پختن سیرابی چیست؟

الف - آب_پز کردن

ب - خشک کردن

ج - تمیز کردن

د - جوشاندن

۴۰- برای تهیه کوکوی سبزی از چه چیزی باید استفاده کرد؟

الف - تخم مرغ

ب - آرد سیب_زمینی

ج - بکینگ پودر

د - آرد سفید

۴۱- برای تهیه کوکوی سیب_زمینی دو رنگ از چه چیزی استفاده می_کنیم؟

الف - آرد سیب_زمینی

ب - زرشک

ج - بکینگ پودر

د - آرد سفید

۴۲- در طبخ کوکوی قندی برای ۱/۵ لیوان شکر چقدر آب اضافه می_کنیم؟

الف - ۱/۵ لیوان

ب - ۱ لیوان

ج - نصف لیوان

د - ۳ لیوان



۴۳- در طبخ شامی پوک اگر مایه کمی شل شد چه چیز اضافه می_کنیم؟

الف -آرد سفید

ب -گوشت

ج -لپه

د -آرد نخودچی

۴۴- به طور کلی هنگام تفت دادن سبزی به نسبت هر یک کیلوگرم سبزی چه قدر باید کره اضافه کرد؟

الف -۵۰ گرم

ب -۱۰۰ گرم

ج -۱۵۰ گرم

د -۷۵ گرم

۴۵- در طبخ پلو و چلو با چه نوع آبی برنج را می_شوئیم؟

الف -آب سرد

ب -آب گرم

ج -آب ولرم

د -آب در حال جوش

۴۶- اولین نقطه مهم برنج خوب و مرغوب کدام می_باشد؟

الف -زرد و یک اندازه باشد

ب -بلند و باریک بودن

ج -سفید و باریک باشد

د -سفید و یک اندازه باشد

۴۷- چه نوع ماستی در تهیه ته چین استفاده می_شود؟

الف -ماست رقیق

ب -ماست چکیده

ج -مخلوط ماست چکیده و رقیق

د -ماست زعفرانی

۴۸- خلال بادام استفاده شده در شیرین پلو یا مرصع پلو چگونه باید باشد؟

الف -بصورت پرک

ب -خلال را در آب سرد می_خیسانیم

ج -خلال بادام با پوست

د -خلال بادام را در آب گرم می_خیسانیم

۴۹- برای تهیه شربت آلبالو پلو بعد از جوش چه قدر زمان لازم است؟

الف -۱۵ الی ۲۰ دقیقه

ب -۱۰ الی ۱۵ دقیقه

ج -۵ الی ۱۰ دقیقه

د -۳۰ الی ۳۵ دقیقه



۵۰- زمان طبخ آلبالو پلو چقدر است؟

الف - نیم ساعت

ب - دو ساعت و نیم

ج - یک ساعت و نیم

د - یک ساعت

۵۱- برای تهیه ته دیگ نخود پلو برای ۶ تا ۸ نفر چند عدد زرده تخم مرغ استفاده می کنیم؟

الف - ۴ عدد

ب - ۳ عدد

ج - ۲ عدد

د - ۵ عدد

۵۲- برای دم کشیدن نخود پلو چقدر زمان لازم است؟

الف - یک ساعت

ب - یک ساعت و نیم

ج - سه ربع

د - نیم ساعت

۵۳- برای تهیه کلم قمری پلو از چه گوشتی استفاده می شود؟

الف - گوشت چرخ کرده

ب - مغز ران

ج - راسته

د - ماهیچه

۵۴- در طبخ ته چین زعفرانی ممکن است ۲ کیلو ماست بعد از آب گرفتن گردد.

الف - یک و نیم کیلو

ب - ۲۵۰ گرم

ج - نیم کیلو

د - یک کیلو

۵۵- مواد لازم برای ته چین چیست؟

الف - ماست ، زرده ، زعفران ، روغن ، نمک

ب - ماست ، زرده ، شیر ، نمک ، زعفران

ج - ماست ، تخم مرغ ، زعفران ، نمک ، شیر

د - ماست ، سفیده تخم مرغ ، زعفران ، نمک ، شیر

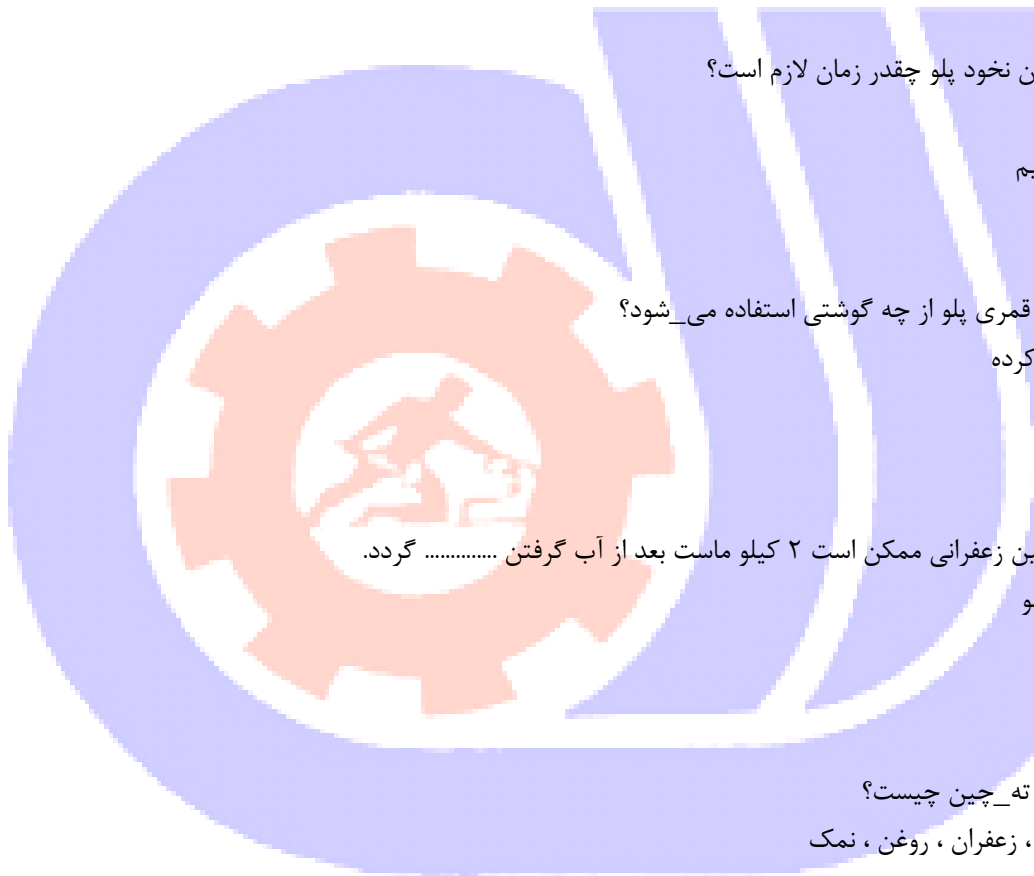
۵۶- در طبخ اسلالمبولی پلو برای هر پیمانه برنج چه قدر آب لازم است؟

الف - یک پیمانه

ب - یک و نیم پیمانه

ج - نصف پیمانه

د - دو پیمانه



۵۷- جهت طعم قلیه ماهی بهتر است از چه نوع ترشی و چاشنی استفاده کرد؟

الف - آبغوره

ب - تمر هندی

ج - سرکه

د - آبلیمو

۵۸- انواع سبزی را در تهیه خورش ها چه موقع اضافه می کنیم؟

الف - جداگانه سبزی را پخته اضافه می کنیم

ب - هم زمان با گوشت اضافه کرده

ج - در آخر کار

د - بعد از پخته شدن گوشت

۵۹- در جهت جلوگیری از له شدن خورش چه کار می کنیم؟

الف - خورش را زیاد بهم نمی زنیم

ب - چاشنی را آخر به خورش اضافه می کنیم

ج - خورش را زیاد بهم می زنیم

د - نمک خورش را آخر اضافه کرده

۶۰- انواع سبزی را در تهیه خورش ها چه موقع اضافه می کنیم؟

الف - جداگانه سبزی را پخته اضافه می کنیم

ب - هم زمان با گوشت اضافه کرده

ج - در آخر کار

د - بعد از پخته شدن گوشت

۶۱- در تهیه قلیه ماهی از چه نوع ماهی بهتر است استفاده کنیم؟

الف - ماهی کیلکا

ب - ماهی شوریده

ج - ماهی سالمون

د - ماهی بدون استخوان یا شیر ماهی

۶۲- در طبخ خورش قیمه چه عملی از له شدن لپه جلوگیری می کند؟

الف - حرارت ملایم

ب - حرارت تند

ج - گذاشتن در

د - سرخ کردن

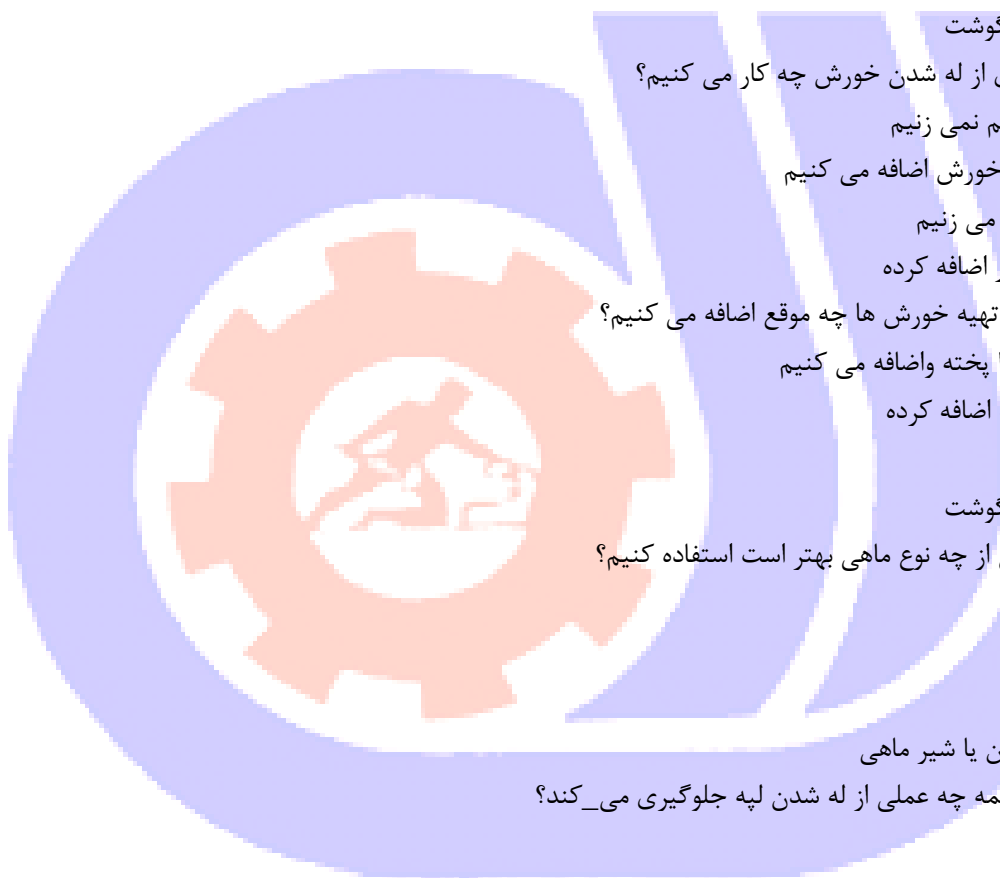
۶۳- ممکن است در تهیه خورش کرفس از چه چیزی استفاده کرد؟

الف - نعناع و جعفری

ب - نعناع

ج - گشنیز

د - شوید



۶۴- چاشنی خورش کرفس چیست؟

الف - آبغوره

ب - رب

ج - آبلیمو

د - سرکه

۶۵- نکته مهم طبخ خورش ماست چیست؟

الف - ماست ولرم شود

ب - ماست گرم شود

ج - ماست بجوشد

د - ماست چکیده شود

۶۶- ادویه استفاده شده در تهیه قلیه ماهی چیست؟

الف - زردچوبه

ب - ادویه کاری

ج - ادویه بلویی

د - دارچین

۶۷- در طبخ قلیه ماهی چه چیزی استفاده می_کنیم؟

الف - رب انار

ب - رب آلو

ج - تمبره‌ندی

د - رب زرشک

۶۸- در طبخ خورش اسفناج و آلو از چه نوع گوشتی استفاده می_کنیم؟

الف - ماهیچه

ب - راسته

ج - ران

د - قلوه گاه

۶۹- در طبخ خورش گوجه سبز از چه سبزی استفاده می_کنیم؟

الف - تره

ب - جعفری

ج - گشنیز

د - اسفناج

۷۰- چه نکته ای را برای گوشت کوفته رعایت می_کنیم تا به انسجام آن کمک کند؟

الف - گوشت را یک بار چرخ کرده

ب - گوشت آن را چند بار چرخ کرده

ج - برج را بصورت خام مصرف کرده

د - سبزی را به صورت زیر خرد کرده



۷۱- در دلمه برگ مو از چه موادی برای چاشنی استفاده می کنیم؟

الف -آبلیمو

ب - شیر

ج -آبغوره

د -سرکه

۷۲-سبزی دلمه برگ مو شامل کدام موارد است؟

الف -تره - جعفری - نعناع - ترخون مرزه

ب -تره - جعفری- گشنیز

ج -اصلا سبزی مصرف نمی شود

د -گشنیز و نعناع و تلخون

۷۳-جهت براق شدن دلمه ها پس از پخت به آن چه اضافه می کنیم؟

الف -شیره

ب -آبغوره

ج -روغن

د -آبلیمو

۷۴-در طبخ کوفته تبریزی از چه آردی استفاده می_کنیم؟

الف -آرد نخودچی

ب -آرد برنج

ج -آرد سفید

د -آرد نشاسته

۷۵-در تهیه کوفته تبریزی اگر مواد سفت شد چه چیزی استفاده می_کنیم؟

الف -آب

ب -سیب_زمینی

ج -گوشت

د -لپه

۷۶-در طبخ کوفته برنجی می_توان به جای زردچوبه از استفاده کرد.

الف -ادویه کاری

ب -ادویه برنج

ج -رب انار

د -رب گوجه_فرنگی

۷۷-چاشنی کوفته نخودچی چه چیزی است؟

الف -زردچوبه

ب -رب گوجه

ج -دارچین

د -آب_لیمو



۷۸- برای تهیه کوفته ریزه از چه چیزی استفاده می_کنیم؟

الف -آرد برنج

ب -نان خشک کوبیده

ج -آرد نخودچی

د -آرد سفید

۷۹-بِهتر است پیاز را در روغن و با حرارتسرخ کرد .

الف -زیاد - ملایم

ب -کم - ملایم

ج -زیاد - تند

د -کم - تند

۸۰-بِهتر است پیاز را در روغن و با حرارتسرخ کرد .

الف -زیاد - ملایم

ب -کم - ملایم

ج -زیاد - تند

د -کم - تند

۸۱-در طبخ آش جو برای زودتر پختن حبوبات چه کار می_کنیم؟

الف -قبلاً خیس می_کنیم

ب -تفت می_دهیم

ج -بعد از پختن گوشت اضافه می_کنیم

د -نمک می_پاشیم

۸۲-ادویه استفاده شده در آش جو چیست؟

الف -ادویه کاری

ب -دارچین

ج -زردچوبه

د -گلپر

۸۳-در طبخ آش ساک از چه سبزی استفاده می_کنیم؟

الف -تره

ب -اسفناج

ج -جعفری

د -گشنیز

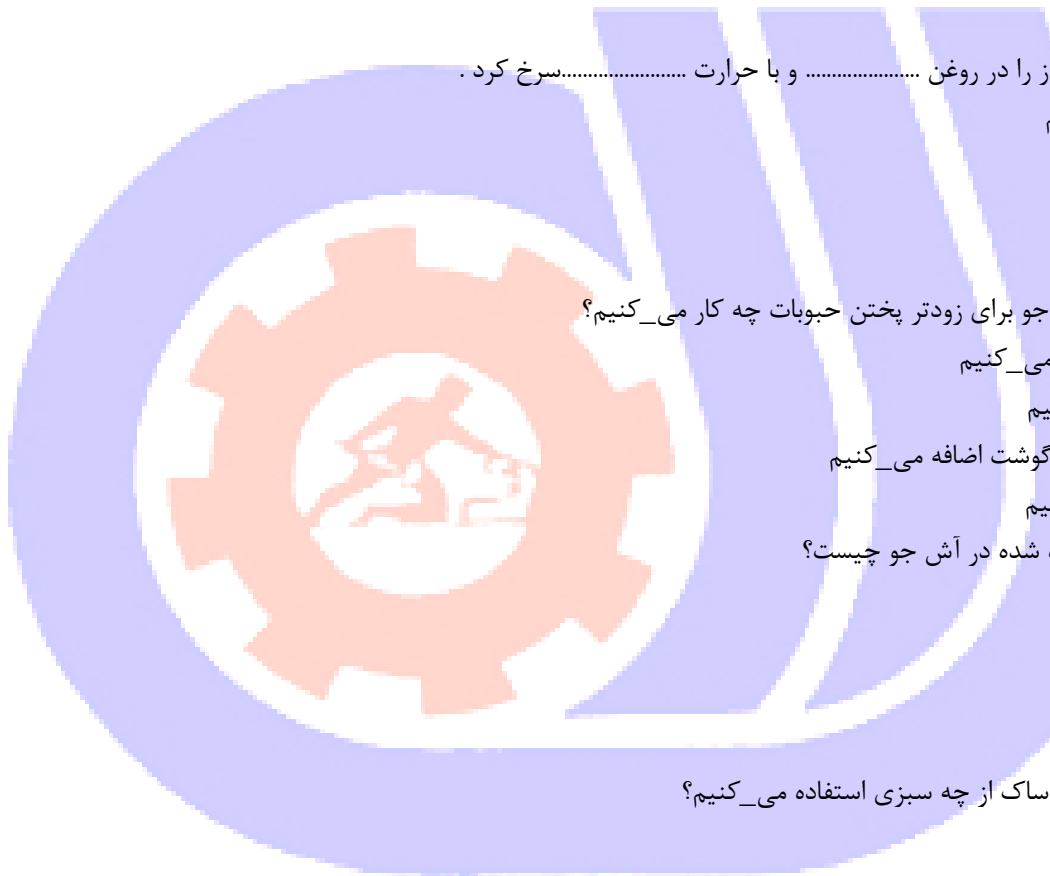
۸۴-چاشنی آش ساک چیست؟

الف -آبغوره

ب -آبلیمو

ج -سرکهپ

د -رب انار



۸۵- اگر در تهیه آش ساک خواستیم آش زودتر بپزد چه کار می_کنیم؟

الف - لپه اضافه می_کنیم

ب - نمک اضافه می_کنیم

ج - لپه اضافه نمی_کنیم

د - نمک اضافه نمی_کنیم

۸۶- در طبخ آش شله قلمکار برای اینکه آش ته نگیرد چه کار باید بکنیم؟

الف - حرارت تند باشد

ب - حرارت ملایم باشد

ج - مدام هم می_زنیم

د - نمک اضافه می_کنیم

۸۷- در تهیه آش شله قلمکار به جای لپه از چه حبوباتی می_توانیم استفاده بکنیم؟

الف - لوبیا چشم بلبلی

ب - لوبیا سفید

ج - نخود

د - عدس

۸۸- در طبخ آش گوجه فرنگی می_توان به جای آب گوجه فرنگی از استفاده کرد.

الف - آبغوره

ب - رب انار

ج - آبلیمو

د - رب گوجه_فرنگی

۸۹- در تهیه نعناع داغ حرارت روغن چگونه باید باشد؟

الف - داغ

ب - ملایم

ج - سرد

د - گرم

۹۰- مسقطی بهتر است در چه ظرفی پخته شود؟

الف - آلومینیوم

ب - مسی

ج - لعابی

د - تفلون

