

## 河南省营养健康厨艺大赛营养知识竞赛试题

编者按:近日,河南省卫生健康委员会下发关于举办河南省营养健康厨艺大赛活动的通知,河南省营养健康厨艺大赛定于2021年12月27日~28日在郑州举办,根据活动方案要求,现将营养知识竞赛试题予以公布。

- 一、营养学基本知识(共30道)**
- 1.普通膳食适用于下列哪种情况( )  
 A.咀嚼不便的老人  
 B.产妇  
 C.消化不良患者  
 D.发热患者  
 E.术后患者
- 2.软食适用于下列哪种患者( )  
 A.喉部手术者  
 B.腹部手术者  
 C.消化不良患者  
 D.糖尿病患者  
 E.昏迷患者
- 3.半流质饮食适用于下列哪种情况( )  
 A.鼻饲患者  
 B.咀嚼困难、尚有吞咽困难的患者  
 C.骨折康复期患者  
 D.喉癌术后患者  
 E.糖尿病患者
- 4.流质饮食适用于下列哪种情况( )  
 A.白内障患者  
 B.下颌骨骨折手术固定患者  
 C.非消化道术后恢复期患者  
 D.糖尿病患者  
 E.子宫肌瘤患者
- 5.一份水果交换份平均是多少克( )  
 A.500g  
 B.100g  
 C.75g  
 D.200g  
 E.300g
- 6.普食的蛋白质供给量为( )  
 A.100g/d  
 B.150g/d  
 C.40g/d~50g/d  
 D.占总能量的12%~14%  
 E.0.8g~1.0g/(kg·d)
- 7.以下哪项是营养过剩为主的营养性疾病( )  
 A.糖尿病和夜盲症  
 B.缺铁性贫血和佝偻病  
 C.糖尿病和痛风  
 D.缺铁性贫血和肿瘤  
 E.地中海贫血和艾滋病
- 8.判断机体肥胖最常用、最简便的指标是( )  
 A.理想体重  
 B.BMI  
 C.皮褶厚度  
 D.体脂含量  
 E.瘦体重
- 9.成人糖尿病患者休息状态时,每日每千克理想体重能量供给为( )  
 A.15kcal~20kcal  
 B.20kcal~25kcal  
 C.25kcal~30kcal  
 D.40kcal  
 E.40kcal~45kcal
- 10.有关膳食脂肪对血脂水平的影响,不正确的说法是( )  
 A.饱和脂肪酸有升高血胆固醇的作用  
 B.不饱和脂肪酸有降低血胆固醇的作用  
 C.多不饱和脂肪酸有降低血胆固醇的作用,故摄入越多越有利于机体健康  
 D.防止冠心病应控制脂肪摄入量占总热能的20%~25%  
 E.豆类蛋白有降低血胆固醇的作用
- 11.糖尿病患者膳食控制的总原则是( )  
 A.食物多样化,合理安排进餐时间  
 B.合理控制热能摄入  
 C.控制碳水化合物的摄入  
 D.控制脂肪和胆固醇的摄入  
 E.选用优质蛋白质
- 12.甲状腺功能亢进患者的营养治疗原则包括( )  
 A.根据个体情况,供给高能量、高蛋白、高维生素、低碘膳食  
 B.根据个体情况,供给低能量、低蛋白、高维生素、高碘膳食  
 C.根据个体情况,供给高能量、高蛋白、低维生素、高碘膳食  
 D.根据个体情况,供给高能量、低蛋白、高维生素、低碘膳食  
 E.根据个体情况,供给高能量、高蛋白、高维生素、高碘膳食
- 13.下列哪种食物最适宜甲状腺功能亢进患者食用( )  
 A.碘盐  
 B.海带  
 C.紫菜  
 D.菠菜  
 E.海参
- 14.下列哪种食物最适合补锌( )  
 A.西瓜  
 B.牡蛎  
 C.南瓜  
 D.蘑菇
- E.辣椒  
 15.糖尿病的临床表现包括( )  
 A.高血糖、少食、多饮、糖耐量升高  
 B.高血糖、多食、多饮、糖耐量升高  
 C.高血糖、多食、多饮、糖耐量降低  
 D.高血糖、少食、少尿、糖耐量升高  
 E.高血糖、多食、少尿、糖耐量降低
- D.磷酸  
 E.植酸  
 30.膳食中氯化钠的摄入量过多,有引起( )的危险  
 A.糖尿病  
 B.妄想症  
 C.甲状腺肿大  
 D.高血压  
 E.高脂血症
- 45.维生素A的含量在动物内脏中都较高,以( )为最高  
 A.牛肝  
 B.猪肝  
 C.鸡胗  
 D.鸡肝  
 E.猪心
- 46.牛肾和猪肾( )含量最高,是其他一般食品的数十倍  
 A.铬  
 B.锌  
 C.硒  
 D.磷  
 E.铁
- 二、食物营养知识(共40道)**
- 31.嘌呤含量较少的食物是( )  
 A.精米、玉米、苏打饼干  
 B.扁豆、牛肉、猪肉  
 C.鸽子、兔肉、羊肉  
 D.沙丁鱼、火腿、鸡汤  
 E.牛奶、火腿、鸡汤
- 32.甲状腺功能亢进患者的饮食治疗错误的是( )  
 A.供给适量能量  
 B.高能量、高蛋白、高维生素  
 C.钾  
 D.维生素C  
 E.铁
- 33.与精白米比较,( )保留了较多的维生素、纤维素和矿物质,可起到良好的预防营养缺乏病的作用  
 A.高血糖  
 B.高血压  
 C.高血脂  
 D.高尿酸  
 E.低血糖
- 34.含淀粉最少的豆类是( )  
 A.大豆  
 B.蚕豆  
 C.绿豆  
 D.小豆  
 E.红豆
- 35.下列豆制品含维生素C较多的是( )  
 A.肉汁  
 B.菠菜  
 C.牛肉  
 D.面包  
 E.奶酪
- 36.绿叶蔬菜和橙色蔬菜等较浅色蔬菜富含( )  
 A.服用减肥药物  
 B.增加体力活动  
 C.吸脂手术  
 D.控制饮食  
 E.长期控制能量摄入和增加能量消耗
- 37.下列植物性食物含微量元素较多的是( )  
 A.胡萝卜  
 B.南瓜  
 C.萝卜  
 D.大蒜  
 E.马铃薯
- 38.水果和蔬菜一样,主要提
- 39.谷类中的B族维生素主要集中在( )  
 A.谷胚  
 B.糊粉层、谷胚  
 C.谷胚、谷粒  
 D.谷皮、谷胚  
 E.谷粒、糊粉层
- 40.谷类加工越细,营养素损失的较少的是( )  
 A.维生素B<sub>1</sub>  
 B.维生素E  
 C.膳食纤维  
 D.淀粉  
 E.矿物质
- 41.根茎类蔬菜不包括( )  
 A.竹笋  
 B.山药  
 C.葱  
 D.藕  
 E.白菜
- 42.动物性食物是人体( )的主要来源  
 A.碳水化合物  
 B.维生素C  
 C.膳食纤维  
 D.矿物质  
 E.优质蛋白
- 43.关于禽畜肉蛋白质的描述,不正确的是( )  
 A.禽畜肉蛋白质含量为10%~20%  
 B.猪肉的蛋白质含量最高  
 C.牛肉蛋白质含量高达20%  
 D.鸡胸肉的蛋白质含量约为20%  
 E.猪肉的蛋白质含量平均在13.2%
- 44.下列动物性食品中脂肪含量最高的是( )  
 A.猪肉  
 B.牛肉  
 C.兔肉  
 D.羊肉  
 E.鱼肉
- 45.维生素A的含量在动物内脏中都较高,以( )为最高  
 A.牛肝  
 B.猪肝  
 C.鸡胗  
 D.鸡肝  
 E.猪心
- 46.牛肾和猪肾( )含量最高,是其他一般食品的数十倍  
 A.铬  
 B.锌  
 C.硒  
 D.磷  
 E.铁
- 47.老年人及心血管疾病患者宜选用( )  
 A.猪肉  
 B.禽肉  
 C.羊肉  
 D.牛肉  
 E.猪肝
- 48.下列对鸡蛋营养特点的描述,不正确的是( )  
 A.鸡蛋黄中磷脂占30%~33%  
 B.鸡蛋黄中的主要蛋白质是与脂质相结合的脂蛋白和磷蛋白  
 C.鸡蛋黄中脂肪含量为28%~33%  
 D.鸡蛋黄中胆固醇占62%~65%  
 E.鸡蛋黄中含有微量脑苷脂类
- 49.蛋黄的胆固醇含量极高,加工成咸蛋或松花蛋后,胆固醇含量( )  
 A.无明显变化  
 B.显著增加  
 C.变低  
 D.变高  
 E.变化没有规律
- 50.牛磺酸含量丰富的是( )  
 A.贝类的肉质  
 B.鱼类的肉质  
 C.家禽的肉质  
 D.淡水产品  
 E.鸡蛋
- 51.下列乳制品中,不适宜喂养婴幼儿的是( )  
 A.甜炼乳  
 B.调制奶粉  
 C.全脂奶粉  
 D.淡炼乳  
 E.脱脂奶粉
- 52.动物性食物包括肉类、蛋类和乳类等,主要为人体提供的物质不包括( )  
 A.蛋白质  
 B.脂类  
 C.矿物质  
 D.碳水化合物  
 E.脂溶性维生素
- 53.酱类调味品发酵过程中,能产生原料中所不含有的( )  
 A.维生素A  
 B.维生素B<sub>1</sub>  
 C.维生素B<sub>2</sub>  
 D.维生素B<sub>12</sub>  
 E.矿物质
- 54.咸味和( )可相互抵消  
 A.酸味  
 B.甜味  
 C.辣味  
 D.苦味  
 E.以上均不是
- 55.乌龙茶属于( )  
 A.发酵茶类  
 B.半发酵茶类  
 C.不发酵茶类  
 D.再加工茶  
 E.不加工茶
- 56.米面加工精度过高会导致哪种维生素严重损失( )  
 A.维生素C  
 B.维生素A  
 C.维生素E  
 D.B族维生素  
 E.维生素D
- 57.有些人煮稀饭为了增加其黏稠性而加碱,这种烹调方法哪种营养素损失最多( )  
 A.维生素  
 B.蛋白质  
 C.碳水化合物  
 D.脂肪  
 E.无机盐
- 58.大豆与绿豆发制成豆芽,可增加下列哪种营养素( )  
 A.抗坏血酸  
 B.视黄醇  
 C.核黄素  
 D.硫胺素  
 E.烟酸
- 59.蔬菜应现烧现吃,放置过久的熟蔬菜会引起下列哪种变化( )  
 A.水分减少  
 B.蛋白质分解  
 C.亚硝酸盐增加  
 D.咸度增加  
 E.调味品分解
- 60.下列食物中血糖指数最低的是( )  
 A.猪肉  
 B.牛肉  
 C.兔肉  
 D.羊肉  
 E.鱼肉
- A.面粉  
 B.荞麦  
 C.全麦  
 D.玉米  
 E.黄豆
- 61.在选择蔬菜品种时,最好多选绿叶蔬菜,因为它们含有较多的( )  
 A.水  
 B.糖类  
 C.蛋白质  
 D.胡萝卜素  
 E.脂肪
- 62.谷类在正常的贮存期内,()的含量不会发生变化  
 A.微生物  
 B.维生素  
 C.水  
 D.矿物质
- 63.茶叶中具有抑制细菌生长繁殖、保持肌肤健美、降低胆固醇和血脂功能的成分是( )  
 A.茶叶碱  
 B.可可碱  
 C.茶多酚  
 D.咖啡因  
 E.茶叶酚
- 64.蔬菜和水果是人体获得的主要食品原料  
 A.维生素  
 B.糖类  
 C.脂肪  
 D.蛋白质  
 E.能量
- 65.下列含草酸比较多的蔬菜是( )  
 A.韭菜  
 B.菠菜  
 C.芹菜  
 D.甘蓝  
 E.胡萝卜
- 66.易被黄曲霉污染的粮油食品是( )  
 A.玉米  
 B.花生  
 C.大米  
 D.麦类  
 E.豆类
- 67.()是有毒的重金属(多选)  
 A.铁  
 B.镉  
 C.汞  
 D.铅
- 68.()是食品腐败变质的表现(多选)  
 A.粮食被虫咬  
 B.油脂酸腐  
 C.苹果腐烂  
 D.大米肉  
 E.玉米霉变
- 69.易引起蜡样芽孢杆菌食物中毒的食品是( )  
 A.剩米饭  
 B.馒头  
 C.剩面条  
 D.猪肉  
 E.牛奶
- 70.使用食品添加剂的目的是( )  
 A.改变食品的感官状态  
 B.控制微生物繁殖  
 C.防止食品在储存中变色、变味  
 D.满足加工工艺需要  
 E.促进销售  
 F.美化食品  
 G.增加卖点
- 71.下列蔬菜的烹调加工方法错误的是( )  
 A.先切后洗  
 B.先洗后切  
 C.急火快炒  
 D.现切现炒
- 72.为了减少维生素C的更多损失,炊具应避免使用( )  
 A.铜锅  
 B.陶瓷锅  
 C.砂锅  
 D.不锈钢锅  
 E.铝锅
- 73.B族维生素损失最大的做饭方法是( )  
 A.蒸饭  
 B.电饭锅煮饭  
 C.捞饭  
 D.青菜煮饭  
 E.蛋炒饭
- 74.厨房的烤炉和烤盘要随时清扫,必要时可用( )擦盘,以防生锈  
 A.水  
 B.油脂  
 C.带手布  
 D.纸
- 75.厨房生产中营养素容易造成氧化损失的做法是( )  
 A.生吃西红柿  
 B.提前将洗净的蔬菜切配好  
 C.蒸制米饭
- 三、烹饪技术知识(共15道)**
- 76.下列选项中( )不属于烹饪从业人员的职业道德范畴  
 A.忠于职守,看重质量  
 B.平等交易,注重质量  
 C.积极进取,开拓创新  
 D.以次充好,敢于竞争  
 E.违反厨房卫生规程的做法
- 77.下列属于新鲜肉特征的是( )  
 A.肌肉外表湿润、沾手  
 B.指压后凹陷不能完全恢复  
 C.色泽红润、有光泽  
 D.气味略带氨味或酸味
- 78.下列属于新鲜肉特征的是( )  
 A.虾青素  
 B.血红素  
 C.类胡萝卜素  
 D.虾红素
- 79.蔬菜加工中先切后洗的方法最容易造成溶解流失的营养素是( )  
 A.蛋白质  
 B.脂肪  
 C.维生素  
 D.糖类
- 80.有“百味之首”之称的基本味是( )  
 A.甜味  
 B.酸味  
 C.辣味  
 D.咸味
- 81.咸味的主要化学成分是( )  
 A.氯化钠  
 B.氧化钠  
 C.谷氨酸钠  
 D.碳酸钙
- 82.螃蟹和虾加热变红,是由于体内含有( )受热发生了变化  
 A.食品  
 B.调味品  
 C.洗涤用品  
 D.食品添加剂
- 83.下列属于新鲜肉特征的是( )  
 A.肌肉外表湿润、沾手  
 B.指压后凹陷不能完全恢复  
 C.色泽红润、有光泽  
 D.气味略带氨味或酸味
- 84.下列不是发酵食品的是( )  
 A.豆豉  
 B.酸奶  
 C.酱  
 D.豆干
- 85.以下说法正确的是( )  
 A.食品  
 B.调味品  
 C.洗涤用品  
 D.食品添加剂
- 86.下列选项中( )不属于烹饪从业人员的职业道德范畴  
 A.使用微波炉时必须空载预热  
 B.选择刀具要考虑其重量和几何形状,要与操作者相匹配,以减少劳动损伤  
 C.使用燃气设备时,要注意调节风板,使火焰呈黄色为佳  
 D.不粘锅是金属锅表面涂敷氟树脂等材料,可在260℃以下长期使用
- 87.违反厨房卫生规程的做法是( )  
 A.剩米饭  
 B.馒头  
 C.剩面条  
 D.猪肉  
 E.牛奶
- 88.食品生产经营者应当建立并执行从业人员健康管理制度,下列哪些人员不得从事直接入口食品的工作( )  
 A.患有疾病的人员  
 B.患有伤寒的人员  
 C.患有病毒性肝炎的人员  
 D.患有活动性肺结核的人员
- 89.《中华人民共和国食品安全法》将我国长期以来实行的行之有效的食品卫生工作方针、政策,用( )的形式确定下来
- 四、食品法律法规知识(共15道)**
- 90.食品生产经营企业的法定职责包括( )(多选)  
 A.建立健全食品安全管理制度  
 B.加强对职工食品安全知识培训  
 C.配备专职食品安全管理人员  
 D.做好对所生产经营食品的检验工作
- 91.食品生产许可证和食品经营许可证的有效期为( )  
 A.2年  
 B.3年  
 C.4年  
 D.5年
- 92.餐饮服务提供者应当建立健全食品安全管理制度,配备专职或者兼职( )  
 A.食品安全管理人员  
 B.营养师  
 C.烹饪师  
 D.选料师
- 93.生产经营的食品中不得添加下列哪种物质( )  
 A.药品  
 B.既是食品又是药品的中药材  
 C.食品防腐剂  
 D.天然食用色素
- 94.下列哪个物料应专人采购、专人保管、专人领用、专人登记、专柜保存( )  
 A.食品  
 B.调味品  
 C.洗涤用品  
 D.食品添加剂
- 95.餐饮服务提供者未对餐具进行清洗、消毒,拒不改正的,按照( )给予行政处罚  
 A.警告  
 B.处5000元以上50000元以下罚款  
 C.处20000元以上50000元以下罚款  
 D.吊销许可证
- 96.《中华人民共和国食品安全法》规定,大型餐馆、食堂,供餐人数300人以上的学校(含托幼机构)食堂,供餐人数500人以上的机关、企事业单位食堂,应距离粪坑、污水池、暴露垃圾场(站)、旱厕等污染源( )以上
- 97.《餐饮服务许可审查规范》规定,特大型餐馆、大型餐馆,供餐人数300人以上的学校(含托幼机构)食堂,供餐人数500人以上的机关、企事业单位食堂,应距离粪坑、污水池、暴露垃圾场(站)、旱厕等污染源( )以上
- 98.在餐饮服务单位,( )是本单位食品安全的第一责任人,对食品安全负全面责任  
 A.厨师  
 B.管理人员  
 C.法定代表人、负责人或业主  
 D.服务员
- 99.制定我国《食品安全法》的根本目的是保障公众身体健康和生命安全,其前提是( )  
 A.保障食品安全  
 B.保障食品生产  
 C.保护食品经营  
 D.严惩违法行为
- 100.造成食物中毒的单位应当采取下列( )措施  
 A.立即停止其生产经营活动并向卫生行政部门报告  
 B.立即清扫现场,搞好内外卫生  
 C.立即废弃剩余食品  
 D.调换食品加工人员
- (注:g=克,kg=千克,ml=毫升,℃=摄氏度,mg=毫克)

## 参考答案

- 1~5 BCBBD 6~10 DCBCC  
 11~15 BADBC 16~20 EADDE  
 21~25 DEDAE 26~30 DDBAD  
 31~35 AEAAD 36~40 BDCBD  
 41~45 EDBAA 46~50 CBDA  
 51~55 ADDBB 56~60 DAACE  
 61~65 DDCAB 66~70 ABCDE BCD BCE ABC ABCD  
 71~75 AACBB 76~80 DACC  
 81~85 A A C D BD 86~90 D A ABCD D ABCD  
 91~95 DAADB 96~100 CACAA

扫码  
下载  
电子  
版