

**BỘ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG DU LỊCH SÀI GÒN**

**CÂU HỎI ÔN TẬP THI TỐT NGHIỆP TRÌNH ĐỘ CAO ĐẲNG
NGHỀ: KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN**

MÔN THI: LÝ THUYẾT TỔNG HỢP

I. KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ÂU

Câu	Nội dung
Câu 1	<p><i>Roux là gì ? Phân loại và cho ví dụ về cách sử dụng roux. Nêu các sai hỏng thường gặp khi chế biến roux.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Roux là hỗn hợp bột mì và chất béo được nấu chung • Phân loại: Có 3 loại roux: <ul style="list-style-type: none"> - Roux trắng/ white roux: Gồm số lượng ngang bằng của bơ/ margarine và bột mì được nấu chung không đổi màu. Sử dụng làm sốt bechamel. - Roux vàng/ yellow roux: Gồm số lượng ngang bằng của bơ/ margarine hay dầu xa lát và bột mì được nấu có màu vàng bánh quy nhưng không đổi màu. Sử dụng làm sốt veloute. - Roux nâu/ brown roux: Mỡ/ dầu, bột mì xào có màu nâu. Sử dụng làm sốt nâu, xúp nâu. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Các sai hỏng thường gặp khi chế biến roux nâu: <ul style="list-style-type: none"> - Màu sắc (quá nhạt hoặc quá đậm) - Mùi vị (mùi lạ, khét, đắng) - Trạng thái (quá loãng hoặc quá đặc không đồng nhất)
Câu 2	<p><i>Cho các thuật ngữ sau: Demiglace, beurre manie, liaison, roux, bechamel, espagnol, bouillon, mayonnaise, consommé, fruit coulis.</i></p> <p><i>a. Sắp xếp thành từng nhóm phù hợp, cho biết tên gọi của mỗi nhóm.</i></p> <p><i>b. Giải thích các thuật ngữ nêu trên.</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Phân nhóm <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm các chất làm đặc: beurre manie, roux, liaison. - Nhóm sốt: demiglace, bechamel, espagnole, mayonnaise, fruit coulis. <p>Nhóm xúp trong : Consommé, bouillon</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Giải thích thuật ngữ <ul style="list-style-type: none"> - Beurre manie: Hỗn hợp chất béo và bột mì với tỉ lệ bằng nhau trộn thành bột nhào mịn. - Roux: hỗn hợp bột mì và chất béo với tỉ lệ bằng nhau được nấu chung. - Liaison: hỗn hợp kem và lòng đỏ trứng dùng làm sánh và tăng hương vị cho sốt, xúp. - Fruit coulis: sốt nguội làm từ trái cây tươi xay với đường hay siro đường - Demiglace: là một hỗn hợp gồm sốt nâu và nước dùng nâu với tỉ lệ bằng nhau và cô đặc lại còn một nửa. - Bechamel : sốt trắng cơ bản được làm từ roux trắng, sữa, onion cloute, gia vị. - Espagnole : sốt nâu/ brown sauce - Mayonnaise : sốt nguội/ sốt dầu trứng làm chủ yếu từ lòng đỏ trứng gà và dầu xa lát - Nhóm xúp trong : consommé, bouillon

<p>Câu 3</p>	<p><i>Liệt kê các bước cơ bản trong quy trình chế biến consommé căn bản. Nêu yêu cầu chung cho thành phẩm một loại consommé. Kể tên 3 loại consommé (sử dụng tên gốc).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quy trình chế biến consommé căn bản : <ul style="list-style-type: none"> - Tạo hỗn hợp chất khử: Trộn kỹ thịt, mirepoix, lòng trắng trứng và nguyên liệu khác... - Trộn nước dùng nguội với hỗn hợp chất khử - Đun nhỏ lửa đạt nhiệt độ hầm, thỉnh thoảng trộn để phần chất rắn phân bố đều trong nước dùng và không dính đáy xoong. - Ngừng quậy đảo khi chất khử đã kết tủa nổi lên trên bề mặt - Đun nhỏ lửa 1,5 giờ - Lọc cẩn thận qua vải. <p>Đun nóng, nêm lại.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yêu cầu thành phẩm: <p>Xúp phải thật trong, không váng mỡ, màu, mùi vị phù hợp nguyên liệu chính, không quá sẫm màu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinh viên nêu đúng tên 3 món consommé (sử dụng tên gốc)
<p>Câu 4</p>	<p><i>a. Giải thích hai thuật ngữ: mirepoix, bouquet garni dùng chế biến nước dùng cơ bản kiểu Âu.</i></p> <p><i>b. Trình bày nguyên tắc chung khi nấu nước dùng cơ bản.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mirepoix: gồm các loại rau được cắt thái thô - thường là cà rốt, hành tây, tỏi tây. Dùng làm tăng hương vị khi nấu nước dùng. • Bouquet – garni : Là bó rau thơm gồm cần tây, tỏi tây được cột lại cùng với bay leaf, thyme, parsley stems. Dùng làm tăng hương vị khi nấu nước dùng. <ul style="list-style-type: none"> • Nguyên tắc chung khi nấu nước dùng cơ bản. <ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng nguyên liệu tươi sạch, đúng tỉ lệ qui định (10 lít nước: 5kg xương: 1kg rau) - Dụng cụ luôn sạch - Xương cưa/ chặt nhỏ (10cm x 10cm) - Hầm lửa nhỏ - Hớt váng bọt thường xuyên - Lọc kỹ - Không nêm muối - Nấu đúng thời gian quy định: <ul style="list-style-type: none"> Nước dùng bò: 8 – 9 giờ Nước dùng heo: 4 – 5 giờ Nước dùng gà : 3- 4 giờ Nước dùng cá : 20 phút Nước dùng rau: 30 phút – 1 giờ

<p>Câu 5</p>	<p>a. Trình bày khái niệm, vẽ sơ đồ quy trình chế biến nước dùng trong đặc biệt (consommé)</p> <p>b. Nêu thành phần, cách làm hỗn hợp chất khử khi chế biến nước dùng trong đặc biệt.</p>
	<p>a. Khái niệm: Nước dùng trong đặc biệt là nước dùng cơ bản được nâng cao chất lượng bằng chất khử. Thành phần chất khử bao gồm; Nguyên liệu tính theo tỉ lệ thể tích. Nước dùng trắng = 100%. Chất khử = 25%. Chất thơm (hành khô, nụ đinh...)</p> <p>• Sơ đồ quy trình chế biến:</p> <pre> graph TD A[Nước dùng cơ bản] --> B[Đun nóng già (70 – 80°C)] B --> C[Quấy đều] C --> D[Đun sôi, hút bọt] D --> E[Đun nhỏ lửa (35 – 40°C)] E --> F[Lọc] F --> G[Đun sôi lại] G --> H[Nước dùng trong đặc biệt (consommé)] I[Nước] --> D J[Chất khử] --> C </pre>

	<p>b. Thành phần và cách làm hỗn hợp chất khử:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thành phần chất khử: <ul style="list-style-type: none"> ○ Thịt xay = 100% ○ Nước = 100% ○ Lòng trắng trứng = 30% ○ Muối = 5% • Cách làm chất khử: <p>Trộn thịt với nước, quấy đều với lòng trắng trứng để yên 1 giờ. Sau đó trộn thật đều với lòng trắng trứng + muối để tĩnh 30 phút (để các chất trích ly và protein hòa tan chuyển từ thịt vào nước lạnh)</p>
Câu 6	<i>Nấm truffle là gì? Nguồn gốc và tác dụng của nấm truffle?</i>
	<p>Truffle là 1 loại nấm có tên gọi bắt nguồn từ chữ latin “tuber” có nghĩa là “sung, cục”. Thế nên nhiều người hay gọi tên thân thuộc là nấm cục. Nấm truffle thường có màu trắng, màu đen, loại nấm này thường thu hoạch từ tháng 5 đến tháng 8 hằng năm.</p> <p>Nguồn gốc nấm truffle được phân bố chủ yếu ở các vùng ôn đới như miền nam nước Pháp, miền tây nước Ý. Hiện nay nấm truffle cũng được tìm thấy ở sa mạc Terfez (Trung Đông) và Bắc phi, Trung Quốc (nấm truffle Himalaya khu vực Bhutan)</p> <p>Nấm truffle giàu chất dinh dưỡng, nhiều protein, chất xơ, tăng cường trí nhớ, có thể tiêu diệt tế bào ung thư.... Đồng thời nấm truffle cũng được nhiều đầu bếp nổi tiếng sử dụng để chế biến món ăn cao cấp.</p>
Câu 7	<p><i>Việc chế biến món Bò Steak trong món Âu có nhiều cách dùng khi phục vụ như chế biến: rare; medium; well done; medium rare; very well done. Hãy trình bày phương pháp chế biến theo tiêu chuẩn nhiệt độ các tên gọi tiếng Anh trên?</i></p> <p>Chế biến rare khi thành phẩm, nhiệt độ 60 độ C;140 độ F</p> <p>Chế biến medium khi thành phẩm, nhiệt độ 71 độ C;160 độ F</p> <p>Chế biến well done khi thành phẩm, nhiệt độ 77 độ C;170 độ F</p> <p>Chế biến medium rare khi thành phẩm, nhiệt độ 63 độ C;145 độ F</p> <p>Chế biến very well done khi thành phẩm, nhiệt độ 82 độ C;180 độ F</p>
Câu 8	<p><i>Bếp lạnh là gì? Hãy nêu công việc của nhân viên Bếp lạnh trong nhà hàng Âu?</i></p> <p>Bếp lạnh hay còn được gọi bếp salad. Là khu vực dùng để chế biến các món ăn không cần lửa như các món rau trộn, các món sandwich, thịt nguội, các loại sốt lạnh...Bếp lạnh cũng được tổ chức nhân sự như các bếp khác như: Bếp trưởng, trưởng ca, bếp chính, phụ bếp.</p>

	Công việc của Bếp lạnh là đảm nhiệm chế biến tất cả các món ăn như gỏi, salad, đồ cuốn... chuẩn bị các món salad trong thực đơn buffet, các món salad trong A la carte trong nhà hàng.
Câu 9	<i>Fusion food là gì? Trình bày xu hướng Fusion Food trong ẩm thực hiện đại.</i>
	<p>Trong chế biến món ăn Âu hay ẩm thực hiện đại thế giới, chúng ta không thể không nói đến ẩm thực Fusion Food. Ngoài ra fusion food còn mang đến cho người thưởng thức những trải nghiệm mới lạ và thú vị. Fusion food có nghĩa là sự kết hợp độc đáo ẩm thực các nước với nhau như yếu tố nguyên liệu, phương pháp chế biến... Tạo thành 1 món ăn mới. Thực chất Fusion food đã được các đầu bếp nổi tiếng trên thế giới đã áp dụng từ những năm 70 của thế kỉ XX. Nhưng mãi đến 20 năm sau fusion food mới thực phổ biến và phát triển và được rất nhiều đầu bếp áp dụng cũng như được nhiều thực khách ưa chuộng.</p> <p>Xu hướng Fusion food thường không tuân thủ theo một phong cách cụ thể nào, chính vì điều đó tạo nên sự mới mẻ trong ẩm thực. Trào lưu ẩm thực mới ra đời, thỏa mãn nhu cầu ăn ngon, món mới cung cấp cho thực khách trên toàn thế giới.</p>
Câu 1	<p>a. <i>Trình bày mục đích, yêu cầu của kỹ thuật sơ chế nguyên liệu thực phẩm.</i></p> <p>b. <i>Liệt kê các bước trong quy trình sơ chế động vật tươi sống.</i></p>
	<p>a. Mục đích, yêu cầu của kỹ thuật sơ chế nguyên liệu thực phẩm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mục đích <ul style="list-style-type: none"> - Phát hiện những thực phẩm không đạt yêu cầu chất lượng, vệ sinh, an toàn. - Loại bỏ những phần không ăn được. - Làm sạch thực phẩm - Tẩy khử mùi hôi, tanh, tẩy màu xấu <p>Làm tươi thực phẩm, tạo sự ngon lành, hấp dẫn.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Yêu cầu <ul style="list-style-type: none"> - Thao tác sơ chế phải đúng quy trình, phù hợp với từng loại thực phẩm, hạn chế sự hao hụt các chất dinh dưỡng. - Phù hợp với yêu cầu chế biến mỗi loại món ăn - Phải phân loại được chất lượng thực phẩm, phân chia thực phẩm theo từng mục đích sử dụng, loại bỏ những thực phẩm không đạt tiêu chuẩn. <p>Nơi sơ chế: Phải có khu vực riêng, đủ ánh sáng, thông thoáng, cấp thoát nước đầy đủ, phân chia riêng rẽ các khu sơ chế động vật, thực vật...</p>

	<p>b. Quy trình sơ chế động vật tươi sống</p> <ul style="list-style-type: none"> • Làm chết con vật <ul style="list-style-type: none"> - Với các loại động vật lớn như trâu, bò, dê, heo ... làm chết con vật bằng cách làm choáng rồi cắt tiết, lấy hết máu con vật ra ngoài để thịt không bị thay đổi màu sau giết mổ. - Với các loại động vật nhỏ, các loại thủy hải sản thì tùy theo mỗi loại mà có phương pháp làm chết phù hợp như cắt tiết, đập chết, bóp chết ... • Làm sạch phần ngoài <ul style="list-style-type: none"> - Tùy theo mỗi loại để có phương pháp làm sạch thích hợp - Với các loại cá thì làm sạch vảy, với 1 số loài khác thì có thể lột da • Mổ lấy nội tạng, tẩy rửa sạch. • Pha lọc phân loại : Pha lọc, phân loại phải căn cứ vào yêu cầu sử dụng hoặc đặc điểm cấu tạo của mỗi loại động vật. • Bảo quản, chế biến <p>Sau khi phân loại thịt tiến hành chế biến ngay hoặc đưa vào bảo quản tùy theo mục đích sử dụng.</p>
<p>Câu 2</p>	<p>a. <i>Nêu mục đích, yêu cầu và vẽ sơ đồ các bước trong quy trình chung sơ chế nguyên liệu thực vật.</i></p> <p>b. <i>Phương pháp tằm và phương pháp hấp giống và khác nhau ở điểm nào?</i></p> <hr/> <p><i>Mục đích, yêu cầu của kỹ thuật sơ chế nguyên liệu thực phẩm và sơ đồ quy trình sơ chế.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mục đích <ul style="list-style-type: none"> - Phát hiện những thực phẩm không đạt yêu cầu chất lượng, vệ sinh, an toàn. - Loại bỏ những phần không ăn được / Làm sạch thực phẩm - Tẩy khử mùi hôi, tanh, tẩy màu xấu. <p>Làm tươi thực phẩm, tạo sự ngon lành, hấp dẫn.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Yêu cầu <ul style="list-style-type: none"> - Thao tác phải đúng quy trình, phù hợp với mỗi loại thực phẩm. - Phù hợp với yêu cầu chế biến mỗi loại món ăn - Phải phân loại được chất lượng thực phẩm, phân chia thực phẩm theo từng mục đích sử dụng, loại bỏ những thực phẩm không đạt tiêu chuẩn. - Nơi sơ chế: Phải có khu vực riêng, đủ ánh sáng, thông thoáng, cấp thoát nước đầy đủ, phân chia riêng rẽ các khu sơ chế động vật, với thực vật...

	<ul style="list-style-type: none"> Sơ đồ qui trình chung sơ chế nguyên liệu thực phẩm <div style="text-align: center;"> <pre> Rau củ, quả ↓ Lựa chọn ↓ Loại bỏ những phần không ăn được ↓ Rửa sạch ↓ Cắt thái ↓ Các bán thành phẩm </pre> </div>
	<p>So sánh điểm giống và khác nhau của phương pháp tần và phương pháp hấp trong kỹ thuật chế biến nhiệt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Giống nhau: Đều là phương pháp làm chín đun nóng ướ. Thực phẩm giữ được màu tự nhiên. Khác nhau: Thực phẩm chế biến bằng phương pháp tần được đựng trong 1 dụng cụ kín có nước. Hơi nước và nước chỉ làm nóng dụng cụ kín chứa đựng thực phẩm, nước và hơi nước trong dụng cụ kín sẽ làm chín thực phẩm. Phương pháp hấp thực phẩm được làm chín bằng hơi nước, hơi nước truyền nhiệt trực tiếp làm thực phẩm chín.
<p>Câu 3</p>	<p><i>Liệt kê các thuật ngữ chỉ các dạng cắt cá và giải thích tiêu chuẩn mỗi loại.</i></p>
	<p>Các kiểu cắt cá</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fillet : Phần thịt đã bỏ xương - Delice : Philê cá dẹt cuộn làm 3 - Paupiette : Philê cá dẹt, trét nhân cuộn tròn - Supreme : Miếng phi lê cá được cắt vát 45⁰ - Goujons : Philê cá dẹt cắt sợi (1 x 8cm) - Darne: Lát cá được cắt xuyên qua xương cá mình tròn
<p>Câu 4</p>	<p>a. Trình bày mục đích yêu cầu kỹ thuật cắt thái, tạo hình nguyên liệu thực phẩm. b. Nêu quy tắc sử dụng dao an toàn trong nhà bếp.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Mục đích <p>Cắt thái, tạo hình nguyên liệu nhằm biến đổi các nguyên thực phẩm thành nhiều hình dạng khác nhau theo yêu cầu của từng món ăn, từng phương pháp chế biến và đặc điểm tính chất của mỗi loại thực phẩm.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Yêu cầu - Cắt thái, tạo hình thực phẩm phải phù hợp với yêu cầu của kỹ thuật chế biến món ăn như: Phương pháp làm chín, thời gian, yêu cầu cảm quan của món ăn. - Phải phù hợp với tính chất, đặc điểm của mỗi loại nguyên liệu thực phẩm - Phải đảm bảo tính thẩm mỹ cho sản phẩm. - Phải hợp lý, tiết kiệm, đảm bảo các tiêu chuẩn vệ sinh và an toàn.
	<ul style="list-style-type: none"> • Quy tắc sử dụng dao an toàn trong nhà bếp: - Mũi dao chia xuống đất khi di chuyển trong bếp - Đặt dao nằm ngang trên bàn, không để lưỡi dao ngửa lên trên. - Không để dao nhô ra cạnh bàn - Tập trung tư tưởng khi sử dụng dao - Sử dụng dao đúng mục đích phù hợp - Luôn giữ dao sắc - Khi không sử dụng phải lau dao khô - Luôn giữ cán dao sạch khi sử dụng - Không để dao nằm trong bồn rửa - Cắt dao đúng nơi quy định
Câu 1	<p><i>Giải thích 4 chức năng của quản trị: Hoạch định, tổ chức, lãnh đạo, kiểm soát. Liên hệ với trách nhiệm của Bếp trưởng liên quan đến 4 chức năng trên.</i></p>

- Bốn chức năng của quản trị:
 1. Hoạch định:
 - Xác định mục tiêu
 - Lựa chọn phương án tốt nhất để đạt mục tiêu đề ra
 2. Tổ chức:
 - Phân bổ và sắp xếp các nguồn lực: nhân lực, tài chính, thiết bị, nguyên liệu, phương pháp thực hiện công việc
 - Phối hợp tốt các nguồn lực
 - Thiết lập môi trường làm việc tốt
 - Giao việc cho cấp dưới thực hiện
 3. Lãnh đạo:
 - Cung cấp thông tin liên quan đến công việc
 - Hướng dẫn nhân viên thực hiện công việc
 - Động viên, khuyến khích nhân viên để họ làm việc có hiệu quả
 4. Kiểm soát
 - Theo dõi, kiểm tra
 - Xác định kết quả đạt được

Liên hệ trách nhiệm của bếp trưởng liên quan đến 4 chức năng của quản trị:

- Hoạch định:
 - Hàng ngày xác định sẽ chế biến bao nhiêu suất ăn, món ăn
 - Cần mua những loại nguyên vật liệu gì? Số lượng bao nhiêu? Chất lượng như thế nào...
 - Các món ăn được chế biến như thế nào?
- Tổ chức:
 - Cần bao nhiêu nhân viên? Bố trí sắp xếp công việc cho nhân viên
 - Chuẩn bị, kiểm tra tình trạng trang thiết bị, dụng cụ nhà bếp
 - Kiểm tra tình trạng nguyên vật liệu: Số lượng, chất lượng...
- Lãnh đạo:
 - Hội ý đầu ca cung cấp thông tin về lượng khách, món ăn, nguyên liệu...
 - Hướng dẫn nhân viên kỹ thuật chế biến một số món ăn
 - Đưa ra những lời động viên, khen thưởng để nhân viên làm việc tốt.
- Kiểm soát:
 - Giám sát quá trình sơ chế, chế biến
 - Kiểm tra chất lượng món ăn
 - Tổng hợp số thức ăn bán ra

Câu 2 *Mức tồn kho an toàn là gì? Mức tồn kho an toàn được xác định phụ thuộc vào yếu tố nào? Giải thích các chi phí phát sinh trong quá trình dự trữ nguyên vật liệu của bộ phận chế biến món ăn.*

- Mức tồn kho an toàn là lượng hàng dự trữ nhiều hơn mức cần thiết để tránh thiếu hụt hàng do biến động về nhu cầu sử dụng trong thời gian chờ nhận hàng.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mức hàng tồn kho phụ thuộc vào hai yếu tố: <ul style="list-style-type: none"> - Thời gian chờ nhận hàng dài nhất - Mức tiêu thụ biến động.
	<ul style="list-style-type: none"> • Chi phí tồn đọng vốn: Hàng hóa, nguyên liệu là một loại chi phí. Khi nguyên vật liệu còn nằm trong kho chưa được chế biến thành món ăn thì nó vẫn còn là chi phí. Dự trữ nhiều chi phí tồn đọng vốn càng cao
	<ul style="list-style-type: none"> • Chi phí kho: Bao gồm tiền xây dựng kho và tiền lắp đặt và bảo trì hệ thống thiết bị, dụng cụ bảo quản nguyên vật liệu trong kho
	<ul style="list-style-type: none"> • Chi phí liên quan: Bao gồm lương nhân viên kho, chi phí an ninh, an toàn, vệ sinh, tiền điện
	<ul style="list-style-type: none"> • Chi phí hao hụt: Trong quá trình tồn kho nguyên vật liệu bị giảm chất lượng giảm; mất mát, hao hụt, quá hạn sử dụng
Câu 3	<p><i>Khi lắp đặt các thiết bị cho nhà bếp, cần đảm bảo những nguyên tắc nào? Những sai lầm nào có thể xảy ra khi mua sắm thiết bị cho nhà bếp?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Những nguyên tắc cần đảm bảo khi lắp đặt các thiết bị cho nhà bếp: <ul style="list-style-type: none"> - Khoảng cách an toàn giữa các trang thiết bị; dễ tiếp cận các bình chữa cháy, lối thoát hiểm. - Tận dụng không gian của nhà bếp cả về diện tích lẫn chiều cao. - Giảm thiểu việc di chuyển của nhân viên. Các tuyến đường không nên cắt chéo hoặc đi vòng. - Phù hợp với trình tự công việc, phù hợp với công nghệ sản xuất. Chỉ nên đi theo một chiều trong quy trình làm việc nhằm tránh những chỗ thắt nút gây ách tắc và nguy hiểm va chạm. - Sự thoải mái khi làm việc, có đủ ánh sáng, không khí, nhiệt độ phải phù hợp. - Bảo dưỡng phải dễ dàng. - Tạo năng suất lao động cao nhất. - Tầm nhìn tối đa, không bị che khuất bởi những yếu tố khác. - Sự sắp xếp bố trí trang thiết bị phải linh hoạt, có thể thay đổi nhanh chóng khi cần thiết để thích ứng với các tình huống xảy ra ngoài dự kiến. - Đảm bảo toàn, an ninh trong sử dụng.

	<ul style="list-style-type: none"> • Những sai lầm có thể xảy ra khi mua sắm thiết bị cho nhà bếp: <ul style="list-style-type: none"> - Mua thiết bị khi không có nhu cầu thực sự đối với thiết bị đó. - Thiết bị không phù hợp với cơ sở hạ tầng của khách sạn, nhà hàng. - Thiết bị không thích ứng. - Không thỏa thuận hoặc không quy định rõ về việc bàn giao các tài liệu kỹ thuật liên quan, như vận hành, bảo dưỡng, xử lý những tình huống hỏng hóc đơn giản. - Không thỏa thuận hoặc không quy định rõ về việc lắp đặt, vận hành thử cũng như huấn luyện sử dụng dẫn đến việc phải trả thêm chi phí này. - Không quan tâm đến tất cả các khía cạnh của thiết bị như khả năng gây ô nhiễm môi trường. - Thỏa thuận không rõ hoặc không đầy đủ về các điều kiện bảo hành. - Tìm kiếm phụ tùng thay thế khó khăn, phụ thuộc vào một nhà cung cấp khi thiết bị hư hỏng. - Khách sạn không có nhân viên đủ khả năng về kỹ thuật để vận hành thiết bị đó.
Câu 4	<p><i>Trình bày khái niệm, phân loại chi phí cố định, chi phí biến đổi và đưa ra những biện pháp để giảm chi phí cố định.</i></p> <hr/> <p>Khái niệm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi phí cố định (định phí) là những chi phí không thay đổi về tổng số trong những khoảng thời gian bằng nhau, thường là những tháng trong năm kế hoạch, có nghĩa là khi sản lượng sản phẩm sản xuất ra thay đổi thì tổng chi phí cố định vẫn giữ nguyên. • Chi phí biến đổi (chi phí khả biến, biến phí) là những khoản chi phí biến động cùng chiều với khối lượng hàng hóa tiêu thụ. <hr/> <p>Phân loại</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi phí cố định bao gồm các loại chi phí về tài sản cố định (kể cả tiền chi trả cho tài sản cố định thuê ngoài), chi phí quản lý (bao gồm tiền lương trả cho các bộ phận gián tiếp và các loại chi phí văn phòng...) • Chi phí biến đổi bao gồm chi phí nguyên liệu thực phẩm, chi phí năng lượng, chi phí công cụ đồ dùng nhỏ, chi phí nhân công trực tiếp, chi phí vận chuyển bảo quản và chi phí biến đổi khác.

	<ul style="list-style-type: none"> • Biện pháp để giảm chi phí cố định <ul style="list-style-type: none"> - Xây dựng và tổ chức thực hiện tốt qui trình sử dụng, bảo quản, bảo dưỡng và sửa chữa tài sản cố định nhằm nâng cao năng lực phục vụ của tài sản cố định và ngăn ngừa, hạn chế tình trạng tài sản cố định bị hư hỏng trước thời hạn sử dụng. - Xây dựng và tổ chức thực hiện tốt quy chế về trách nhiệm của các bộ phận và cá nhân có liên quan trong quản lí, sử dụng, bảo quản và bảo dưỡng tài sản cố định. - Khai thác triệt để công suất, công dụng của tài sản cố định, hạn chế đến mức thấp nhất tình trạng tài sản cố định bị ứ đọng, bị mất mát, bị giảm giá trị trước những tác động của các nhân tố trong và ngoài doanh nghiệp. - Đánh giá đúng giá trị tài sản cố định, tính đúng, tính đủ hao mòn tài sản cố định, thực hiện khấu hao nhanh kết hợp với việc khai thác triệt để công suất, công dụng của tài sản cố định để thu hồi vốn nhanh. - Chi phí quản lý phải gắn với chế độ hiện hành của Nhà nước, bảo vệ quyền lợi của người lao động, đúng luật pháp.
<p>Câu 5</p>	<p><i>Trình bày khái niệm, vai trò của giá thành sản phẩm và đưa ra những biện pháp để hạ giá thành sản phẩm.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Khái niệm: Giá thành sản phẩm là biểu hiện bằng tiền toàn bộ chi phí của doanh nghiệp bỏ ra để hoàn thành việc sản xuất hoặc để sản xuất và tiêu thụ một loại sản phẩm nhất định. • Vai trò: <ul style="list-style-type: none"> - Giá thành là thước đo mức hao phí sản xuất và tiêu thụ sản phẩm, là căn cứ để xác định hiệu quả hoạt động kinh doanh. - Giá thành là công cụ quan trọng của doanh nghiệp để kiểm tra, giám sát chi phí hoạt động sản xuất kinh doanh. - Giá thành còn là một căn cứ quan trọng để doanh nghiệp xây dựng chính sách giá cả cạnh tranh đối với từng loại sản phẩm được đưa ra tiêu thụ tại thị trường. • Biện pháp để hạ giá thành sản phẩm: <ul style="list-style-type: none"> - Giảm chi phí nguyên vật liệu, năng lượng cho mỗi đơn vị sản phẩm. - Giảm thiểu các hao hụt trong và ngoài định mức. - Giảm chi phí nhân công trực tiếp. - Giảm số lượng lao động gián tiếp. - Tăng cường hiệu quả sử dụng tài sản cố định bằng cách áp dụng các tiến bộ khoa học kỹ thuật vào sản xuất, tăng năng suất lao động. - Tăng nhanh vòng quay vốn

<p>Câu 6</p>	<p><i>Bếp trưởng có những trách nhiệm gì trong công tác tuyển dụng nhân viên? Đào tạo nghiệp vụ cho nhân viên mang lại cho doanh nghiệp và bản thân người lao động những lợi ích gì?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trách nhiệm của bếp trưởng trong công tác tuyển dụng nhân viên: <ul style="list-style-type: none"> - Xác định nhu cầu tuyển dụng - Xác định các yêu cầu đối với ứng viên - Tham gia phỏng vấn, kiểm tra tay nghề - Lựa chọn ứng viên phù hợp nhất với công việc - Hướng dẫn nhân viên mới hội nhập <p>Những lợi ích trong việc đào tạo nghiệp vụ cho nhân viên mang lại cho doanh nghiệp và bản thân người lao động:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lợi ích cho doanh nghiệp: <ul style="list-style-type: none"> - Tăng sự hài lòng và tăng nhu cầu của khách hàng. - Nhân viên sử dụng thời gian làm việc có hiệu quả hơn. - Nhân viên có phương pháp làm việc an toàn hơn. - Giảm lãng phí về thời gian và vật chất - Giảm sự thay đổi, chuyển nhân viên. - Đem lại hiệu suất công việc cao hơn. • Lợi ích cho nhân viên: <ul style="list-style-type: none"> - Hiệu suất làm việc cao hơn. - Thu nhập cao hơn - Công việc ổn định hơn. - Tăng khả năng được đề bạt. - Và từ đó tăng sự hài lòng và tự tin trong công việc.
<p>Câu 7</p>	<p><i>Liệt kê nhiệm vụ của nhân viên bếp trước, trong và sau ca làm việc? Nêu ưu điểm việc bố trí ca lệch trong bộ phận bếp.</i></p> <p>Nhiệm vụ của nhân viên bếp trước, trong và sau ca làm việc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trước ca làm việc: <ul style="list-style-type: none"> - Đảm bảo đầy đủ đông phục theo quy định - Nắm được công việc cụ thể - Chuẩn bị được các nguyên liệu và vật dụng cần thiết để thực hiện công việc của mình. • Trong khi chế biến: <ul style="list-style-type: none"> - Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm / Nắm chắc thực đơn - Chế biến đúng phương pháp, đúng định lượng... • Sau khi chế biến: <ul style="list-style-type: none"> - Cát giữ và bảo quản nguyên liệu - Vệ sinh nhà bếp - Bàn giao sổ sách - Đóng tắt điện gas những thiết bị cần thiết

	<p>Ưu điểm chủ yếu của việc bố trí ca lịch trong nhà bếp: Tạo điều kiện cho nhà hàng sử dụng hết công suất và hợp lý từng lao động trong ngày</p>
Câu 8	<p><i>Anh/chị hãy trình bày các bước lập kế hoạch nhân sự trong bộ phận chế biến món ăn?</i></p> <p><i>Bước 1: Xác định nhu cầu và khả năng nhân lực của doanh nghiệp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Căn cứ vào mục tiêu, nhiệm vụ của doanh nghiệp và từng bộ phận - Nhu cầu nhân lực được xác định cả về số lượng và cả về chất lượng và không chỉ thỏa mãn cho hiện tại mà đáp ứng cho tương lai. - Khả năng nhân lực chủ yếu được xác định dựa vào việc thống kê đánh giá lại nguồn nhân lực hiện có loại trừ những biến động có thể dự kiến trước như: cho đi đào tạo, thuyên chuyển, hưu trí... <p><i>Bước 2: Cân đối giữa nhu cầu và khả năng nhân lực của doanh nghiệp</i></p> <p>Khi cân đối thường xảy ra 3 trường hợp sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Nhu cầu bằng khả năng (cung bằng cầu) + Nhu cầu lớn hơn khả năng (cung lớn hơn cầu) + Nhu cầu nhỏ hơn khả năng (cung nhỏ hơn cầu) <p>Với mỗi trường hợp trên doanh nghiệp sẽ có những chính sách và kế hoạch ứng xử thích hợp.</p> <p><i>Bước 3: Đề ra chính sách và kế hoạch thực hiện</i></p> <p>Các chính sách được áp dụng thường gắn với việc cải tiến hệ thống tổ chức, sắp xếp, bố trí lao động hợp lý, các chính sách về xã hội đối với người lao động như: bồi thường, đào tạo, thăng tiến, thuyên chuyển...</p> <p><i>Bước 4: Kiểm tra và đánh giá. Đây là bước quan trọng nhằm mục đích kiểm tra việc triển khai thực hiện các mục tiêu, nội dung đã được hoạch định trong kế hoạch nhân lực.</i></p>
Câu 1	<p><i>Nêu vai trò của thực đơn trong hoạt động kinh doanh nhà hàng. Khi xây dựng thực đơn phải tuân theo những nguyên tắc chung nào, giải thích ? Nêu 1 ví dụ về thực đơn đặt trước (set menu)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trong hoạt động kinh doanh nhà hàng thực đơn có những vai trò: <ul style="list-style-type: none"> - Vai trò quảng cáo - Vai trò giám sát - Vai trò trong hạch toán - Vai trò trong chuẩn bị nguyên liệu thực phẩm, công cụ dụng cụ, nhân lực

	<ul style="list-style-type: none"> • Những nguyên tắc chung khi xây dựng thực đơn: <ul style="list-style-type: none"> - Thực đơn xây dựng dựa trên tiêu chuẩn cấp hạng của nhà hàng khách sạn. - Thực đơn phải phù hợp nhu cầu thị hiếu, khẩu vị, đặc điểm về khả năng tài chính của khách hàng mục tiêu. - Phải phù hợp với tập quán, thể thức ăn uống và tôn giáo, tín ngưỡng của khách hàng. - Phải tuân theo nguyên tắc ăn uống khoa học và các nguyên tắc về vệ sinh an toàn. - Phù hợp điều kiện trang thiết bị, dụng cụ, nguồn nhân lực, nguồn nguyên liệu thực phẩm, mức độ chất lượng và khả năng duy trì chất lượng món ăn, các khoản chi phí, lợi nhuận cần đạt được. • Ví dụ về thực đơn đặt trước (set menu) <ul style="list-style-type: none"> - Thực đơn phải có đủ 3 phần (khai vị, ăn no, tráng miệng) các món ăn trong thực đơn phải tuân thủ theo nguyên tắc đối với thực đơn đặt trước (sắp xếp đúng trình tự, không trùng lặp về thực phẩm, phương pháp chế biến)
Câu 2	<p><i>Khi xây dựng thực đơn phải dựa trên những căn cứ nào ? Trình bày các nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thể loại thực đơn đặt trước (set menu)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Khi xây dựng thực đơn phải dựa trên những căn cứ: <ul style="list-style-type: none"> - Căn cứ vào tiêu chuẩn và số lượng suất ăn. - Căn cứ vào nguồn cung cấp, khả năng dự trữ thực phẩm - Căn cứ vào khả năng tay nghề, số lượng đầu bếp, nhân viên phục vụ - Căn cứ vào điều kiện trang thiết bị dụng cụ của nhà bếp và nhà hàng
	<ul style="list-style-type: none"> • Các nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thể loại thực đơn đặt trước: <ul style="list-style-type: none"> - Thực đơn xây dựng dựa trên sự thỏa thuận giữa khách hàng và nhà hàng về các vấn đề như: giá cả, số suất ăn, ngày giờ thực hiện và các vấn đề khác mà hai bên cần thỏa thuận. - Thực đơn phải có đủ các phần ăn theo qui định, các món ăn phải sắp xếp theo trật tự khoa học. - Thực đơn không trùng lặp về chủng loại thực phẩm, về phương pháp chế biến. - Thức ăn kèm, nước chấm, nước sốt phải phù hợp với đặc điểm, tính chất của món ăn chính. - Thực đơn phải phù hợp với từng bối cảnh phục vụ, tính chất đoàn khách hoặc mỗi bữa ăn. - Phải tạo sự cân đối giữa các nhóm thực phẩm và món ăn, đối với thực đơn có ít món thì phải tăng lượng thực phẩm của mỗi món và ngược lại. - Phải dựa trên khả năng cung cấp, dự trữ thực phẩm của nhà hàng, điều kiện trang thiết bị dụng cụ, số lượng nhân viên, khả năng của đầu bếp, nhân viên phục vụ và cả yếu tố thời gian.
Câu 3	<p><i>Theo nguyên tắc ăn uống khoa học các món ăn trong thực đơn đặt trước (set menu) phải sắp xếp theo trật tự như thế nào? Xây dựng tiêu chuẩn định lượng, cho 1 suất ăn Âu đối với các loại thực phẩm sau: Thịt gia súc, gia cầm nạc, thịt có xương, thịt gia cầm nguyên con, phi lê cá, nghêu, sò, ốc nguyên con.</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Trình tự sắp xếp các món ăn trong thực đơn bữa ăn đặt trước (set menu) theo nguyên tắc ăn uống khoa học: • Các món khai vị <ul style="list-style-type: none"> - Khai vị khô nguội (xà lát, gỏi) - Khai vị nước (xúp) - Khai vị khô nóng (các món ăn nhẹ, khô) • Món ăn chính <ul style="list-style-type: none"> - Các món thủy hải sản - Các món thịt gia súc, gia cầm chế biến khô hoặc có ít xốt - Các món nấu - Các món tinh bột • Tráng miệng <ul style="list-style-type: none"> - Các loại trái cây, bánh ngọt, kem
	<ul style="list-style-type: none"> • Tiêu chuẩn định lượng theo tiêu chuẩn xuất ăn Âu đối với một số loại thực phẩm như sau: <ul style="list-style-type: none"> - Thịt gia súc, gia cầm đã lọc xương 180 – 200g / suất - Thịt còn lẫn xương 300 – 350 g / suất - Thịt gia cầm nguyên con 400g / suất - Cá lọc phi lê 160g / suất - Các loại sò, ốc... nguyên con 500g / suất
Câu 4	<i>Trình bày các bữa ăn trong ngày theo tập quán ăn uống Âu - Á.</i>

	<p>Người Châu Á:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theo quan điểm trước đây: bắt nguồn từ sự ảnh hưởng của văn hóa ẩm thực người Trung Hoa cổ xưa số bữa ăn trong ngày được chia ra 3 đợt gồm: đợt ăn cho sáng, đợt ăn cho trưa và đợt ăn cho tối (sau 17g) để phục vụ cho giai cấp phong kiến thuận tiện trong các buổi triều (thượng triều). - Theo quan điểm ngày nay số bữa ăn có thay đổi theo xu hướng giao thoa giữa văn hóa Đông- tây, Sự thay đổi này bắt nguồn từ các cuộc chiến tranh mở rộng thuộc địa của các nước Anh, Pháp. Do đó, số bữa ăn trong ngày được chia làm 4 gồm: điểm tâm (bữa ăn sáng), bữa ăn trưa, bữa ăn xế (bữa trà chiều của người Anh) và bữa ăn tối. <p>Người Châu Âu: một ngày chia làm 6 bữa ăn gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bữa ăn sáng - Bữa ăn phụ sáng - Bữa ăn trưa - Bữa ăn phụ trưa (trà chiều/ xế) - Bữa chiều tối - Bữa tối (khuya) <p>Đặc điểm là các bữa ăn có khoảng cách 2-3 giờ. Theo quan điểm khoa học đây là cách ăn khoa học giúp cho khả năng tiêu hóa và hấp thụ thức ăn tốt nhất, nó giúp ổn định về hoạt tính của hệ thống enzyme (men tiêu hóa) trong cơ thể theo thời gian</p>
Câu 5	<p><i>Trình bày quy trình xây dựng thực đơn theo suất ăn. Nêu ví dụ.</i></p> <hr/> <p>Bước 1: xây dựng khâu phân theo các đối tượng, giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp (theo yêu cầu hợp đồng)</p> <p>Bước 2: Lên order list và định mức hao hụt</p> <p>Bước 3: Xây dựng cost và giá bán</p> <p>Bước 4: Chọn loại thực đơn (Alacard, set menu...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thiết kế trang bìa: logo, slogan, thông tin vị trí, phương thức liên lạc. - Màu sắc thực đơn. - Font chữ - Ngôn ngữ chính- phụ - Bố cục món ăn (theo nhóm nguyên liệu/ phương pháp chế biến). - Phân bố giá tiền từ cao xuống thấp. - Hình ảnh minh họa chủ lực. <p>Cho được ví dụ</p>

Câu 1	<p><i>Nêu các điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn có hại phát triển nhanh trong thực phẩm? Cách phòng ngừa ngộ độc do vi khuẩn.</i></p>
--------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Các điều kiện thuận lợi cho vi sinh vật phát triển nhanh trong thực phẩm là: <ul style="list-style-type: none"> - Thức ăn phù hợp(thức ăn có chứa nhiều chất đạm) - Nhiệt độ phù hợp (5- 63°C). - Độ ẩm cần thiết - Thời gian đủ - pH trung tính (5-8)
	<ul style="list-style-type: none"> • Cách phòng ngừa ngộ độc do vi khuẩn: <ul style="list-style-type: none"> - Thực phẩm cần được nấu chín kỹ. Đặc biệt đối với gia cầm, gia súc, ... - Thức ăn chuẩn bị chưa phục vụ hay thức ăn chuẩn bị phục vụ còn thừa phải được bảo quản lạnh ngay - Rửa kỹ rau và trái cây trước khi ăn. - Rửa tay thường xuyên trước và sau khi xử lý thực phẩm sẽ giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi khuẩn. - Làm sạch kỹ quầy, kệ khu vực chuẩn bị hay khu vực phục vụ thức ăn để tránh lây nhiễm chéo
<p>Câu 2</p>	<p><i>Nêu các nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm. Cách để phòng ngộ độc thực phẩm do nhiễm hóa chất. Liệt kê các loại phụ gia thực phẩm có hại phổ biến hiện nay và cho ví dụ món ăn có sử dụng chúng</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Các nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm. <ul style="list-style-type: none"> - Do vi sinh vật - Do chất hoá học - Do yếu tố vật lý
	<p>Cách để phòng ngộ độc thực phẩm do nhiễm hóa chất</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lựa chọn thực phẩm có yếu tố nguy cơ ô nhiễm thấp: <ul style="list-style-type: none"> - Thực phẩm có dấu nhãn kiểm soát vệ sinh an toàn thực phẩm. - Thực phẩm trong các siêu thị lớn - Rau quả mua về phải rửa nước nhiều lần, gọt vỏ kỹ, không nên ăn rau sống - Nguồn nước ăn (giếng khoan, nước máy...) nên được xét nghiệm, kiểm tra trước bảo đảm nguồn nước không bị ô nhiễm. • Không dùng thực phẩm không rõ nguồn gốc, nhập lậu: <ul style="list-style-type: none"> - Không dùng thực phẩm trong các quán rong, mặt đường ô nhiễm - Không dùng thực phẩm, nước uống đựng trong các thùng chứa là vỏ đựng hóa chất. - Không đảm bảo sạch hoặc gàn các lọ, hộp, thùng đựng hóa chất - Không đựng các hóa chất vào các vỏ chai nước uống thông thường vì dễ gây ra tai nạn uống nhầm

	<ul style="list-style-type: none"> • Phụ gia thực phẩm có hại phổ biến hiện nay - Hàn the: giò chả.. - Muối diêm: jam bon, xúc xích, Lạp xưởng.. - Formol: bánh phở, miến.. - Chất tẩy màu/ làm trắng: bún, miến.. - Phân ure: cá biển, nước mắm.
Câu 3	<p><i>Ngộ độc thực phẩm là gì? Lây nhiễm chéo là gì? Liệt kê các nguyên nhân chính gây nên ngộ độc thực phẩm. Cho ví dụ những trường hợp lây nhiễm chéo thường xảy ra trong nhà bếp.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ngộ độc thực phẩm: dùng để chỉ tất cả các bệnh gây ra bởi các mầm bệnh có trong thực phẩm. • Lây nhiễm chéo: Là những thức ăn sạch bị nhiễm bẩn do việc lây truyền vi khuẩn từ thực phẩm này sang thực phẩm khác hoặc từ nơi này sang nơi khác qua tiếp xúc trực tiếp hoặc điều kiện bảo quản không tốt • Ngộ độc thực phẩm do nhiều nguyên nhân, các nguyên nhân chính thường hay gặp như sau: <ul style="list-style-type: none"> - Do yếu tố sinh học. Là trường hợp ngộ độc do thực phẩm có chứa sẵn mầm bệnh hoặc các vi sinh vật có hại. - Do chất hoá học (do nhiều nguyên nhân thụ động như do môi trường, đất, nước nơi chăn nuôi, trồng trọt. Hoặc do chủ động: do con người tạo nên như sử dụng hóa chất, chất phụ gia, thuốc bảo vệ thực vật ... - Do yếu tố vật lý. Do các dị vật (tóc, miếng vỡ, tăm ...) lẫn vào thực phẩm, hoặc do thực phẩm nhiễm chất phóng xạ. • Ví dụ về lây nhiễm chéo <ul style="list-style-type: none"> - Dùng dao và thớt cắt thực phẩm sống và chín lẫn nhau - Sau khi đi vệ sinh không rửa tay tiếp tục tiếp xúc với thực phẩm - Bảo quản thực phẩm sống và chín lẫn nhau mà không bao bọc hay đóng gói kín.
Câu 4	<p><i>Nêu biện pháp xử lý khi có trường hợp bị ngộ độc thực phẩm? Khi nào phải tiến hành lưu mẫu thức ăn ? Nêu cách lấy mẫu và thời gian bảo quản mẫu?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Biện pháp xử lý khi có ngộ độc do ăn uống xảy ra: <ul style="list-style-type: none"> - Giữ lại các mẫu thức ăn để xét nghiệm khi cùng thời điểm ít nhất 2 người có các triệu chứng ngộ độc như sau: <ul style="list-style-type: none"> - Nôn, buồn nôn, đầy bụng - Đau bụng, đau thắt bụng, bụng sôi cuộn - Đi ngoài lúc đầu đi nhiều phân, sau đó ít dần pha phân loãng toàn nước có nhầy - Có sốt cao hoặc không sốt, cảm giác lạnh, vã mồ hôi, khát nước, mệt mỏi, lưỡi bẩn, tiểu ít... - Thông báo cho cơ quan có trách nhiệm - Xử lý cấp cứu ban đầu (có thể nêu 1 vài cách xử lý, lấy điễm cộng) - Nếu không đỡ cần đưa người bệnh đến ngay bệnh viện. - Người bệnh không được tự ý dùng thuốc

	<ul style="list-style-type: none"> • Lưu mẫu thức ăn <p>Việc lưu mẫu thức ăn phải thực hiện khi phục vụ số người ăn từ 30 người trở lên hoặc khi phục vụ khách đặc biệt quan trọng (VIP)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách lấy mẫu và lưu mẫu: Thực phẩm sau khi nấu xong, lấy một lượng mẫu ít nhất là 100 – 150g (hoặc 100 – 150ml) cho vào lọ thủy tinh hay inox sạch có nắp đậy kín. Sau đó dán nhãn ghi ngày, giờ, món ăn và tên người lấy mẫu. - Bảo quản ở một tủ lạnh riêng ở nhiệt độ 0 – 5 °C, không được cất giữ chung với các loại thực phẩm khác. - Thời gian lưu mẫu từ 24 đến 36 giờ
Câu 5	<p><i>Sau khi giết mổ thịt trải qua những giai đoạn biến đổi nào? Nêu những đặc điểm và ứng dụng trong chế biến của thịt sau khi vừa giết mổ. Nên sử dụng thịt gia súc ở giai đoạn biến đổi nào để biến món ăn thông thường? Giải thích và cho biết nguyên nhân.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sau khi giết mổ thịt trải qua 4 giai đoạn biến đổi: <ul style="list-style-type: none"> - Giai đoạn tươi nóng - Giai đoạn tê cứng - Giai đoạn chín tới - Giai đoạn tự phân sâu xa • Đặc điểm của thịt sau khi giết mổ: <ul style="list-style-type: none"> - Thịt âm / màu đặc trưng của mỗi loại thịt - Mềm dẻo, dai - Thớ khô • Ứng dụng trong chế biến: Giai đoạn này thịt chưa biến đổi, chưa có hương vị thơm ngon cao khi chế biến. Tuy nhiên thịt mềm dẻo nên sử dụng chế biến những món cần dai như giò chả, xúc xích ... rất tốt. • Sử dụng thịt gia súc ở giai đoạn chín tới để biến món ăn thông thường là tốt nhất: <ul style="list-style-type: none"> + Lý do: thịt mềm, hương vị thơm ngon, màu sắc tươi, ăn dễ tiêu + Nguyên nhân: <ul style="list-style-type: none"> - Do việc tích tụ axit lactic và H₃P₀4 ở giai đoạn tê cứng làm protid đông tụ, mất khả năng kết hợp với nước - Phức chất Actomiozin không tan phân giải thành Actin + Miozin - Protid phân giải thành axit amin - Protid phức tạp phân ly thành hypoxantin có mùi thơm và chất khác
Câu 6	<p><i>Vi sinh vật là gì? Liệt kê các điều kiện cần thiết cho sự phát triển của vi sinh vật? Cách ngăn chặn mốc xâm nhập thực phẩm và cách xử lý thực phẩm bị mốc.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi khuẩn là sinh vật rất nhỏ bé không thể nhìn thấy bằng mắt thường, muốn nhìn thấy được phải dùng kính hiển vi thường hay kính hiển vi điện tử.

	<ul style="list-style-type: none"> • Các điều kiện cần thiết cho sự phát triển của vi sinh vật : Thức ăn phù hợp (thức ăn có chứa nhiều chất đạm) Nhiệt độ phù hợp (5 – 63⁰C) Đủ độ ẩm cần thiết Đủ thời gian <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Cách ngăn chặn mốc xâm nhập thực phẩm Bao phủ thức ăn chuẩn bị phục vụ bằng bọc nhựa thực phẩm (plastic wrap) giữ lạnh 2 – 5⁰C để tránh tiếp xúc với các bào tử nấm mốc trong không khí. Sử dụng bọc nhựa các loại thực phẩm để giữ độ tươi . Cho các thực phẩm đóng hộp dễ hỏng sử dụng còn thừa vào một dụng cụ chứa đựng khác sạch sẽ, đậy kín và bảo quản lạnh 2 – 5⁰C. Không để thực phẩm dễ hư hỏng ngoài tủ lạnh hơn 2 giờ. Sử dụng thức ăn chuẩn bị còn thừa chỉ trong vòng 3 đến 4 ngày để nấm mốc không có cơ hội để phát triển. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Cách xử lý thực phẩm bị mốc Phải được loại bỏ vì những thực phẩm có độ ẩm cao mốc không chỉ nằm trên bề mặt mà có thể ăn sâu bên dưới, và thực phẩm có mốc có thể cũng có vi khuẩn phát triển kèm theo. Cắt bỏ phần mốc và phần còn lại có thể an toàn như các loại phô mát cứng, mốc mới xuất hiện trên loại phô mai mốc hay chà cọ sạch lớp mốc trên xúc xích cứng hay xúc xích khô như salami.
<p>Câu 7</p>	<p><i>Liệt kê các khía cạnh liên quan đến vệ sinh an toàn thực phẩm? Nhà bếp sạch đem lại lợi ích gì? Đây là những vị trí cần làm vệ sinh trong nhà bếp? Cần làm gì để đảm bảo nhà bếp luôn sạch.</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Các khía cạnh liên quan đến vệ sinh an toàn thực phẩm: <ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh thực phẩm / Vệ sinh cá nhân - Vệ sinh thiết bị, dụng cụ, nhà bếp <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Nhà bếp sạch đem lại lợi ích cho: <ul style="list-style-type: none"> - Nhân viên bếp hay những người làm việc trong nhà bếp: Vì điều kiện làm việc sạch sẽ thì dễ chịu thoải mái hơn làm việc trong điều kiện dơ bẩn. - Những người chủ: việc kinh doanh sẽ phát triển khi mọi người biết nhà bếp sạch - Khách hàng: Không ai muốn ăn thức ăn được chuẩn bị trong một nhà bếp dơ bẩn, nơi có sự nguy hiểm của ô nhiễm.

	<ul style="list-style-type: none"> • Những vị trí cần làm vệ sinh trong nhà bếp: <ul style="list-style-type: none"> - Sàn nhà , tường , trần nhà, cửa ra vào, cửa sổ, cửa thông gió. - Quạt, chụp hút gió, hút khói - Bồn rửa tay/ bồn rửa thực phẩm / các bề mặt làm việc • Những việc cần làm gì để đảm bảo nhà bếp luôn sạch: <ul style="list-style-type: none"> - Xây dựng lịch vệ sinh hàng ngày, hàng tuần hay hàng tháng.
Câu 8	<p>a. <i>Sắp xếp các thực phẩm sau: Trứng gia cầm, cá thu, nấm, trái cây tươi, hạt kê, rau họ đậu, sữa, bơ, dầu ăn, gạo, kem vào từng nhóm theo cùng giá trị dinh dưỡng chủ yếu và cho biết tên nhóm.</i></p> <p>b. <i>Sữa và sản phẩm của nó đại diện cho nhóm thực phẩm gì ? Cách chọn thực phẩm thuộc nhóm này.</i></p> <p>a. Phân nhóm các thực phẩm theo chất dinh dưỡng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm cung cấp chất đạm: Trứng gia cầm, cá thu, sữa. - Nhóm cung cấp chất béo: Bơ, dầu ăn, kem. - Nhóm cung cấp vitamin và chất xơ: Nấm, trái cây tươi, rau họ đậu - Nhóm cung cấp tinh bột: Gạo, hạt kê, khoai lang <p>b. Sữa và sản phẩm của nó thuộc nhóm thực phẩm công nghệ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cách chọn thực phẩm công nghệ như sau: <ul style="list-style-type: none"> - Tên nhà sản xuất hay tên nhãn hiệu - Nhãn mác đầy đủ thông tin bao gồm: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tên sản phẩm ○ Hàng ngoại nhập phải có thông tin tiếng Việt đi kèm ○ Thành phần / Cách sử dụng / Cách bảo quản / Hạn dùng - Địa chỉ rõ ràng - Nguyên vẹn, không phồng, không gỉ - Thực phẩm công nghệ đông lạnh ngoài các tiêu chuẩn trên cần quan tâm đến: <ul style="list-style-type: none"> ○ Chọn ngày sản xuất gần nhất, tốt nhất là trong 1 tháng ○ Thực phẩm không bị đóng đá, dính nhau ○ Chọn thực phẩm xếp dưới có nhiệt độ ổn định hơn.
Câu 9	<p><i>HACCP (Hệ thống kiểm soát và phân tích nguy cơ) là gì ? Trình bày cụ thể lợi ích của việc áp dụng HACCP?</i></p> <p><i>Khái niệm:</i> HACCP là hệ thống kiểm soát và quản lý chất lượng an toàn thực phẩm HACCP là một phương pháp phân tích rủi ro dùng trong công nghiệp thực phẩm để quản lý chất lượng, giảm thiểu sự cố các thực phẩm không an toàn đi vào thị trường.</p>

	<p>Lợi ích của việc áp dụng HACCP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lợi ích với người tiêu dùng: <ul style="list-style-type: none"> - Đảm bảo nâng cao sức khỏe, giảm nguy cơ mắc các bệnh gây ra bởi thực phẩm - Tăng sự tin cậy, yên tâm khi sử dụng thực phẩm - Nâng cao nhận thức về vệ sinh thực phẩm • Lợi ích đối với cơ quan quản lý <ul style="list-style-type: none"> - Nâng cao hiệu quả kiểm soát thực phẩm. - Tăng lòng tin của nhân dân về chất lượng thực phẩm được cung cấp - Bảo vệ, cải thiện sức khỏe cộng đồng - Giảm chi phí xử lý ngộ độc thực phẩm - Tạo điều kiện thuận lợi phát triển thương mại • Lợi ích đối với doanh nghiệp: <ul style="list-style-type: none"> - Tăng năng suất, giảm chi phí sản xuất. - Tăng cường sự tin cậy của khách hàng. - Thực hiện tốt việc đề phòng các rủi ro và hạn chế thiệt hại do rủi ro gây ra. - Điều kiện để giảm chi phí bảo hiểm. - Đạt được sự công nhận quốc tế.
<p>Câu 10</p>	<p><i>Trình bày giá trị dinh dưỡng của thịt, cá?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Giá trị dinh dưỡng của thịt <ul style="list-style-type: none"> - Thịt là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Thịt gia cầm gia súc gia cầm là nguồn cung cấp chất đạm chủ yếu - Protit: chiếm 10 – 20% trọng lượng tươi, chủ yếu là các protit hoàn thiện, - Lipit: Chiếm từ 0.5 – 30 %, - Gluxit: 0,4 – 0,8 % có trong gan. Thịt giàu các vitamin và các chất khoáng - Ngoài ra, trong thịt còn có các chất trích ly, các loại enzyme tham gia phân giải và tổng hợp các chất dinh dưỡng.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Giá trị dinh dưỡng của cá - Thành phần dinh dưỡng cơ bản của cá: protit, lipit, vitamin, khoáng. - Protit: chiếm 10 – 27%, chủ yếu là các axit amin đơn giản, làm thịt cá mềm, dễ tiêu hóa, hấp thu. - Lipit: phụ thuộc vào loại cá và độ béo của chúng, dao động 0,3 – 30%. Chất béo cá chủ yếu là các axit béo chưa no đa nối đôi. - Glucit: < 1% chủ yếu là glycogen ở gan. - Chất khoáng: các loài thủy sản cao hơn thịt. Chất khoáng trong cá nước mặn cao hơn cá nước ngọt, nhất là I2, Fe, Cu... - Vitamin: mỡ và gan cá chứa nhiều vitamin A, D. Trong cá cũng có các vitamin nhóm B nhưng B1 ít hơn trong thịt
Câu 11	<p><i>Trình bày giá trị dinh dưỡng của trứng, sữa ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Giá trị dinh dưỡng của trứng. - Trứng là một trong các sản phẩm giàu dinh dưỡng - Protit: Chủ yếu là các protit hoàn thiện, tỷ lệ các axit amin không thay thế cân đối nên có hệ số hấp thu cao 98%. - Lipit: Chất béo trong trứng có giá trị sinh học cao, chứa nhiều photpholipit, cholesterol... Khoảng 84% cholesterol trong lòng đỏ ở trạng thái tự do. - Gluxit: Trong trứng khoảng 0,3 – 1,3%, chủ yếu là các dạng liên kết với protit và lipit. - Các chất khoáng: trong trứng có chứa nhiều loại muối khoáng khác nhau. Trong trứng giàu P, S, Fe, Zn, Cu, Br, I2... Vitamin: có hầu hết các vitamin như A, D, E, K, B1, B6, B3, C, a Folic, cholin, biotin... <ul style="list-style-type: none"> ● Giá trị dinh dưỡng của sữa - Sữa là sản phẩm cân đối nhất về thành phần dinh dưỡng - Protit trong sữa chiếm 2.5 – 4%, trong đó có khoảng 19 axit amin và có đủ 10 axit amin không thay thế. Protit trong sữa dễ hấp thu, tỷ lệ hấp thu từ: 96 – 98 %. Protit sữa chủ yếu là casein (83 %). Ngoài ra còn có lizin và metionin là 2 loại protit có khả năng giảm nguy cơ ung thư gan. - Lipit : Chiếm từ 3 – 5%, Chất béo sữa là chất béo dễ hấp thu, tỷ lệ hấp thu là 95 % nhưng khó bảo quản . - Gluxit trong sữa chủ yếu là đường latoza . Lactoza là một loại đường kép, dễ tiêu hóa, dễ hấp thu, và có độ ngọt thấp. Lactoza dễ bị lên men dưới tác dụng của các Enzyme. - Khoáng: trong sữa có tới 65 nguyên tố khoáng. - Vitamin : Có hầu hết các vitamin. <p>Ngoài ra trong sữa còn có các Enzim, chất miễn dịch, các chất khí...</p>
Câu 12	<p><i>Kể tên các giai đoạn biến đổi của cá sau khi chết và trình bày các chỉ tiêu cảm quan cho biết cá tươi?</i></p>

<i>Kể tên các giai đoạn biến đổi của cá sau khi chết:</i>	
<i>Các chỉ tiêu cảm quan cho biết cá tươi?</i>	
+ Cá nguyên con:	
<ul style="list-style-type: none"> - Mùi đặc trưng / Mắt trong, sáng - Mang có màu đỏ máu tươi - Minh đầy vẩy (nếu có là loài cá có vẩy), vẩy cứng chắc, bóng. - Thịt căng, sờ chắc / Da cá rất trơn. - Đuôi, vi không trầy xước, không khô. 	
+ Cá cắt lát:	
<ul style="list-style-type: none"> - Mắt cắt lóng mìn / Thịt khó róc khỏi xương - Máu đỏ tươi / Thịt cá chắc màu sáng - Mùi đặc trưng 	

Câu 1	<i>Trình bày vai trò của các chất dinh dưỡng không sinh nhiệt đối với cơ thể. Vai trò của chất xơ và nguồn gốc của nó ?</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin: Điều hoà các tiến trình trong cơ thể gồm : <ul style="list-style-type: none"> - Giúp cho sự phát triển của trẻ / Tăng đề kháng, chống bệnh.
	<ul style="list-style-type: none"> • Chất khoáng <ul style="list-style-type: none"> - Điều hoà hoạt các cơ quan - Phát triển, tái tạo xương, tế bào và các tổ chức.
	<ul style="list-style-type: none"> • Nước <ul style="list-style-type: none"> - Điều hoà nhiệt độ cơ thể - Thành phần các chất lỏng trong cơ thể. - Giúp cho sự tiêu hoá - hấp thụ, trao đổi chất, bài tiết, các chất tiết ra trong cơ thể.
	<ul style="list-style-type: none"> • Vai trò chất xơ <ul style="list-style-type: none"> - Kích thích nhu động ruột, chống táo bón / Giảm cholesterol máu - Hỗ trợ điều trị bệnh đái tháo đường, béo phì - Giúp điều chỉnh cân nặng • Nguồn gốc chất xơ <ul style="list-style-type: none"> - Rau, trái cây, ngũ cốc nguyên cám
Câu 2	<i>Thế nào là sự tiêu hóa hấp thụ. Các bộ phận nào liên quan đến sự tiêu hóa hấp thụ? Tiêu hóa ở bộ phận nào là quan trọng nhất, vì sao? Sự bài tiết dịch vị bị ảnh hưởng bởi những yếu tố nào.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Tiêu hóa- hấp thu: <ul style="list-style-type: none"> - Sự tiêu hóa là sự phân hủy thức ăn dưới tác dụng của các men - Sự hấp thu là sự ngấm các chất dinh dưỡng từ môi trường ngoài (trong lòng ống tiêu hoá) vào 1 hay vài lớp tế bào để vào máu.
	<ul style="list-style-type: none"> • Các cơ quan tiêu hóa hấp thu: <ul style="list-style-type: none"> - Miệng / Thực quản / Ruột non - Tụy tạng / Gan / Ruột già
	<ul style="list-style-type: none"> • Tiêu hóa ở ruột non là quan trọng nhất vì thức ăn chịu tác dụng của dịch tụy, mật, dịch ruột thành sản phẩm cuối cùng của sự tiêu hóa
	<ul style="list-style-type: none"> • Sự bài tiết dịch vị do : <ul style="list-style-type: none"> - Tác động cơ học: thức ăn cọ xát vào thành dạ dày gây phản xạ bài tiết - Tác động hoá học: tùy loại thức ăn mà dịch vị tiết ra có chứa các men khác nhau. - Tâm lý: hình thức bữa ăn, mùi vị, lời nói, thời gian ăn, chế độ...
Câu 3	<p><i>Nêu các nguyên tắc tổ chức bữa ăn. Vì sao cần phải sử dụng đa dạng các loại thực phẩm ?</i></p>
	<p>Các nguyên tắc tổ chức bữa ăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cân đối năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao. <ul style="list-style-type: none"> - Năng lượng tiêu hao của mỗi cơ thể phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, trọng lượng cơ thể, cường độ lao động. - Đối với người trưởng thành cần tính trọng lượng cân nặng nên có: (chiều cao – 100) * 9/10 .
	<ul style="list-style-type: none"> • Đa dạng, thay đổi hỗn hợp nhiều loại thực phẩm. <ul style="list-style-type: none"> - Đầy đủ 4 nhóm dinh dưỡng như: chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và khoáng. - Các nhóm thực phẩm trên cần đa dạng về chủng loại và số lượng
	<ul style="list-style-type: none"> • Điều độ theo yêu cầu dinh dưỡng <ul style="list-style-type: none"> - Cần nắm vững nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và giá trị các loại thực phẩm - Khi thiếu cần phải bổ sung, thừa cần phải hạn chế .
	<ul style="list-style-type: none"> • Cần sử dụng đa dạng các sản phẩm thực phẩm vì: <ul style="list-style-type: none"> - Đa dạng thực phẩm giúp cho cơ thể tăng khả năng hấp thụ các chất dinh dưỡng. - Đa dạng thực phẩm giúp thay đổi khẩu vị, tăng cảm giác ngon miệng
Câu 4	<p><i>Nêu nguồn gốc và vai trò của các chất protit và lipit đối với cơ thể</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc của protit: <ul style="list-style-type: none"> - Nguồn động vật: Thịt, cá, trứng, sữa... - Nguồn thực vật: Gạo, khoai tây, bánh mì, đậu, đỗ, nấm... • Vai trò của protit: <ul style="list-style-type: none"> - Protit là thành phần nguyên sinh chất tế bào - Cung cấp năng lượng, 1g protit đốt cháy sinh 4,1 Kcal. - Protit cần thiết cho sự chuyển hóa bình thường của các chất dinh dưỡng khác. - Protit tham gia vào cân bằng năng lượng của cơ thể Protein điều hòa chuyển hóa nước và cân bằng pH trong cơ thể - Protit bảo vệ và giải độc cho cơ thể - Protit kích thích ngon miệng.
	<ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc của lipid: <ul style="list-style-type: none"> - Động vật: mô mỡ của các loại động vật, nội tạng... - Thực vật: cây họ đậu, gấc, bơ... • Vai trò của lipid: <ul style="list-style-type: none"> - Cung cấp năng lượng , 1 g lipid đốt cháy sinh 9,3 kcal. - Cấu thành các tổ chức tế bào - Duy trì nhiệt độ cơ thể, bảo vệ các cơ quan trong cơ thể. - Thúc đẩy việc hấp thu các vitamin tan trong chất béo - Làm tăng cảm giác no bụng - Nâng cao giá trị cảm quan của món ăn
Câu 5	<p><i>Liệt kê tên nhóm vitamin tan trong chất béo. Nêu vai trò và nguồn gốc của vitamin A và vitamin D</i></p> <p>Nhóm vitamin tan trong chất béo gồm: vitamin A, D, E, K.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc của vitamin A <ul style="list-style-type: none"> - Động vật: gan các loại động vật, nhất là gan cá, trứng, sữa. - Thực vật: cà rốt, bí đỏ, khoai lang, bơ, cà chua.... • Vai trò của vitamin A. <ul style="list-style-type: none"> - Giúp duy trì tình trạng bình thường của da và niêm mạc. - Vitamin A giúp mắt nhìn thấy. - Cần thiết cho sự sinh trưởng bình thường của bộ xương và tế bào. - Tăng sức đề kháng và chống bệnh tật • Nguồn gốc của vitamin D. <ul style="list-style-type: none"> - Từ ánh nắng mặt trời - Thực phẩm: chủ yếu từ thực phẩm động vật: các loại cá, sữa và các sản phẩm của sữa, trứng, gan... • Vai trò của vitamin D. <ul style="list-style-type: none"> - Tham gia kiến tạo và phát triển xương, răng. - Tăng hấp thu Ca, P ở ruột non - Kiểm soát sự hấp thu Ca, ổn định lượng Ca trong máu, ảnh hưởng đến khả năng đông máu
Câu 6	<p><i>Liệt kê tên nhóm vitamin tan trong chất béo. Nêu vai trò và nguồn gốc của các vitamin E và K ?</i></p>

	<p>Nhóm vitamin tan trong chất béo gồm: vitamin A, D, E, K</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc của vitamin E - Chủ yếu có trong các sản phẩm thực vật: dầu hướng dương, dầu đậu nành, dầu cọ, bơ, bắp, đậu phộng, mầm lúa mỳ, cải bó xôi, khoai lang... - Ở động vật: có trong các loại thịt đỏ, cá, trứng
	<ul style="list-style-type: none"> • Vai trò của vitamin E - Tác dụng chống viêm nhiễm, giúp mau lành vết thương, không tạo sẹo, chống lão hóa da. - Làm giảm sự đông máu, máu không bị nghẽn, điều trị chứng giãn tĩnh mạch và tăng khả năng sinh tồn của hồng cầu. - Tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ tế bào tránh sự oxy hóa và các biến đổi bất thường. - Tác dụng với mắt: ngăn tạo cườm, hạn chế giảm thị lực - Tác dụng với khả năng sinh sản: chống vô sinh, tăng lượng tinh trùng được sinh ra
	<ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc của vitamin K - Động vật: thịt gia súc , cá, sữa... - Thực vật: trà xanh, củ cải, cà rốt, đậu nành, các loại khoai... - 80% nhu cầu vitamin K của cơ thể được tổng hợp từ hệ vi khuẩn đường ruột.
	<ul style="list-style-type: none"> • Vai trò của vitamin K. - Giúp tăng khả năng đông máu, giảm hiện tượng xuất huyết trên da hay trong các cơ quan nội tạng - Làm tăng sức chịu đựng của bộ xương người già.
Câu 7	<p><i>Liệt kê tên của các vitamin tan trong chất béo?</i> <i>Nêu vai trò và nguồn gốc của vitamin D, E.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Nhóm vitamin tan trong chất béo gồm: vitamin A, D, E, K. • Nguồn gốc của vitamin D. - Từ ánh sáng mặt trời - Thực phẩm: chủ yếu từ thực phẩm động vật: các loại cá, sữa và các sản phẩm của sữa, trứng, gan...
	<ul style="list-style-type: none"> • Vai trò của vitamin D. - Tham gia kiến tạo và phát triển xương, răng. - Tăng hấp thu Ca, P ở ruột non - Kiểm soát sự hấp thu Ca, ổn định lượng Ca trong máu, ảnh hưởng đến khả năng đông máu .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc của vitamin E - Chủ yếu có trong các sản phẩm thực vật: dầu hướng dương, dầu đậu nành, dầu cọ, bơ, bắp, đậu phộng, mầm lúa mỳ, cải bó xôi, khoai lang.... - Ở động vật: có trong các loại thịt đỏ, cá, trứng

	<ul style="list-style-type: none"> • Vai trò của vitamin E <ul style="list-style-type: none"> - Tác dụng chống viêm nhiễm, giúp mau lành vết thương, không tạo sẹo, chống lão hóa da. - Làm giảm sự đông máu, máu không bị nghẽn, điều trị chứng giãn tĩnh mạch và tăng khả năng sinh tồn của hồng cầu. - Tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ tế bào tránh sự oxy hóa và các biến đổi bất thường. - Tác dụng với mắt: ngăn tạo cườm, hạn chế giảm thị lực - Tác dụng với khả năng sinh sản: chống vô sinh, tăng lượng tinh trùng được sinh ra
Câu 8	<p><i>Nêu sự biến đổi của các chất: Protit, lipit, glucit và vitamin trong quá trình chế biến nhiệt.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của protit <ul style="list-style-type: none"> - Sự hòa tan trong nước khi nấu / Sự biến tính và đông tụ bởi nhiệt. - Sự biến tính khi có mặt của đường khử ở nhiệt độ cao. • Biến đổi của lipit <ul style="list-style-type: none"> - Hiện tượng nhũ tương hóa khi đun nấu lâu - Sự biến đổi khi chiên rán: trên 160 0C chất béo bị sinh khói và 260 – 280 0C chất béo bị phân hủy. - Khi chiên ở nhiệt độ cao chất béo có hiện tượng phun tỏa do chất lượng chất béo
	<ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của tinh bột. <ul style="list-style-type: none"> - Hiện tượng dextrin hóa: hiện tượng đứt gãy mạch phân tử. - Hồ hóa: chế biến tinh bột nóng ướt, tinh bột chuyển sang trạng thái mềm và keo - Thủy phân: dưới tác dụng enzym tinh bột bị biến đổi thành các loại đường như maltoza, glucoza, dextrin. • Biến đổi của đường. <ul style="list-style-type: none"> - Thủy phân đường: sản phẩm là các đường đơn hoặc rượu... - Các biến đổi sâu xa: lên men, melanoit, caramen • Biến đổi của vitamin <ul style="list-style-type: none"> • Nhóm vitamin hòa tan trong chất béo: <ul style="list-style-type: none"> - Vitamin A: Tương đối bền nhiệt nhưng hạn chế khi bảo quản lạnh đông, và chịu sự tác động của ánh sáng - Vitamin E: Chịu tác động khi biến đổi nhiệt khi $t > 180\text{ }^{\circ}\text{C}$ và bị tia tử ngoại phá hủy. • Nhóm vitamin hòa tan trong nước. <ul style="list-style-type: none"> - Bị hòa tan trong nước / Bị thất thoát do chế biến nhiệt - Bị thất thoát do tác động của ánh sáng
Câu 9	<p><i>Trình bày sự biến đổi của các chất đạm, béo, tinh bột và đường trong quá trình chế biến.</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của chất đạm - Tan trong nước khi nấu. - Biến tính và đông tụ bởi nhiệt. - Biến tính khi có mặt của đường khử ở nhiệt độ cao.
	<ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của chất béo - Hiện tượng nhũ tương hóa khi đun nấu lâu - Sự biến đổi khi chiên rán: Sinh khói , bị phân hủy - Hiện tượng phun tủa
	<ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của chất bột - Hiện tượng dextrin hóa: hiện tượng đứt gãy mạch phân tử. - Hồ hóa: chế biến tinh bột nóng ướt, tinh bột chuyển sang trạng thái mềm và keo - Thủy phân: dưới tác dụng enzym tinh bột bị biến đổi thành các loại đường như: maltoza, glucoza, dextrin • Biến đổi của đường - Thủy phân đường: sản phẩm là các đường đơn hoặc rượu... - Các biến đổi sâu xa: lên men, melanoit, caramen.
Câu 10	<i>Trình bày nguyên tắc tổ chức bữa ăn theo chế độ dinh dưỡng hợp lý.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Cân đối phần năng lượng ăn vào và năng lượng tiêu hao - Năng lượng tiêu hao của mỗi cơ thể phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, trọng lượng cơ thể, cường độ lao động. - Đối với người trưởng thành cần tính trọng lượng cân nặng nên có: (chiều cao – 100) * 9/10 .
	<ul style="list-style-type: none"> • Đa dạng, thay đổi nhiều loại thực phẩm - Đầy đủ 4 nhóm dinh dưỡng như: chất đạm, chất béo, chất bột đường, rau quả . - Các nhóm thực phẩm trên cần đa dạng về chủng loại và số lượng.
	<ul style="list-style-type: none"> • Điều độ theo nhu cầu dinh dưỡng - Cần nắm vững nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và giá trị các loại thực phẩm - Khi thiếu cần phải bổ sung, thừa cần phải hạn chế .
	<ul style="list-style-type: none"> • Cần sử dụng đa dạng các sản phẩm thực phẩm vì: - Đa dạng thực phẩm giúp cho cơ thể tăng khả năng hấp thụ các chất dinh dưỡng. - Đa dạng thực phẩm giúp thay đổi khẩu vị, tăng cảm giác ngon miệng
Câu 11	<i>Trình bày sự biến đổi của các chất dinh dưỡng trong quá trình chế biến?</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của protein - Sự hòa tan trong nước khi nấu. - Sự biến tính và đông tụ bởi nhiệt. - Sự biến tính khi có mặt của đường khử ở nhiệt độ cao.

	<ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của lipit <ul style="list-style-type: none"> - Hiện tượng nhũ tương hóa khi đun nấu lâu - Sự biến đổi khi chiên rán: trên 160 0 C chất béo bị sinh khói và 260 – 280 0 C chất béo bị phân hủy, - Khi chiên ở nhiệt độ cao chất béo có hiện tượng phun tỏa do chất lượng chất béo <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Biến đổi của tinh bột. <ul style="list-style-type: none"> - Hiện tượng dextrin hóa: hiện tượng đứt gãy mạch phân tử. - Hồ hóa: chế biến tinh bột nóng ướt, tinh bột chuyển sang trạng thái mềm và keo - Thủy phân: dưới tác dụng E tinh bột bị biến đổi thành các loại đường như maltoza, glucoza, dextrin. • Biến đổi của đường. <ul style="list-style-type: none"> - Thủy phân đường: sản phẩm là các đường đơn hoặc rượu... - Các biến đổi sâu xa: lên men, melanoit, caramen
Câu 12	<p><i>Nêu vai trò và nguồn gốc của Ca và P.</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc Ca <ul style="list-style-type: none"> - Thực phẩm động vật: thịt, cá, trứng, sữa - Thực phẩm thực vật với tỷ lệ thấp hơn: rau cải xoong, cải bắp, các loại đậu, ngũ cốc ... - Nước uống <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Vai trò Ca <ul style="list-style-type: none"> - 99 % Ca cơ thể hấp thu để xây dựng xương và răng - Giúp duy trì huyết áp và nhịp tim. - Giúp cho quá trình đông máu, ngăn ngừa xuất huyết mạch máu. - Điều hòa sự co bóp của cơ bắp. - Giúp hấp thu B12. - Hỗ trợ truyền tín hiệu thần kinh - Giúp tạo hoocmon insulin <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Nguồn gốc P <ul style="list-style-type: none"> - Các thực phẩm có Ca thường có P. - Thực phẩm giàu P: gan, cật, cá, trứng, sữa và các sản phẩm của sữa, ngũ cốc... - P chiếm khoảng 1 % trọng lượng cơ thể <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Vai trò P <ul style="list-style-type: none"> - Xây dựng bộ xương và răng. - Tham gia cấu trúc tế bào, màng tế bào - Cần thiết cho quá trình chuyển hóa thức ăn thành năng lượng - Chống mệt mỏi, giảm các triệu chứng do nghiện rượu

Câu 13	<i>Phân loại glucit. Nêu vai trò glucid đối với cơ thể. Những yếu tố nào ảnh hưởng đến nhu cầu glucid. Thực phẩm nào chứa nhiều đường đơn, tại sao nên hạn chế ăn đường đơn.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Phân loại glucit: 3 dạng: <ul style="list-style-type: none"> - Đường đơn: Glucoza, frutoza - Đường kép: maltoza, saccaroza, lactoza.. - Đường đa: tinh bột, xơ / đường • Vai trò glucit <ul style="list-style-type: none"> - Cung cấp năng lượng cho hoạt động thể chất 1g ô xy hóa cho 4,1Kcalo. - Giúp tiêu hoá lipit, protit - Chống táo bón - Duy trì chức năng sinh lý bình thường cơ thể - Tăng độ ngọt của thức ăn.
	<ul style="list-style-type: none"> • Những yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu glucid. <ul style="list-style-type: none"> - Lứa tuổi - Lao động - Bệnh lý - Nhu cầu năng lượng mỗi cơ thể • Thực phẩm chứa nhiều đường đơn: Đường trong kẹo bánh, đường trắng và đồ uống • Nên hạn chế ăn đường đơn vì: đường đơn cung cấp năng lượng nhưng không có các chất dinh dưỡng khác(năng lượng rỗng) =

VII. KỸ THUẬT LÀM BÁNH ÂU

Câu 1	<i>Kem tươi là gì? Cách đánh kem tươi? Trình bày quy trình thực hiện một chiếc bánh kem?</i>
	- Kem tươi là một loại kem nhân tạo, mang hương vị sữa tự nhiên và được dùng rộng rãi thay thế các loại kem bơ.
	- Cách đánh kem tươi: <ul style="list-style-type: none"> + Lắc đều hộp sữa trước khi mở, cho sữa vào âu. + Dùng máy đánh tốc độ nhỏ khoảng 30 giây, tăng dần đánh ở tốc độ cao nhất và lưu ý luôn giữ que đánh vuông góc so với đáy âu. + Đánh khoảng 3-5 phút là kem đông đặc lại bông cứng và bóng.
	Để làm một bánh kem phải cần qua các khâu sau: Chuẩn bị (Kem, bánh bông lan) →Chà láng bánh → Trang trí bánh
Câu 2	<i>Trình bày cách nhào bột bánh mì? Mục đích của việc nhào bột bánh mì là gì?</i>

	<ul style="list-style-type: none"> - Cách nhào bột: + Trộn các thành phần lại với nhau + Bột nhào phải được: Sáng – Khô – Chắc + Mang các tế bào không khí vào trong bột
	<ul style="list-style-type: none"> - Làm tăng quá trình hình thành gluten - Mang các tế bào không khí vào trong bột - Giúp bột về đúng nhiệt độ
Câu 3	<i>Trình bày cách vệ sinh bên ngoài lò nướng?</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - Bên ngoài lò nướng, dùng khăn ẩm lau cho sạch hết phần bụi bám bên ngoài sau ngày làm việc.
	<ul style="list-style-type: none"> - Nếu bề mặt ngoài của lò có vết ố vàng, thì dùng hóa chất Terminator phun xịt lên vết bẩn khoảng 3 phút sau đó dùng khăn lau lại nhiều lần.
	<ul style="list-style-type: none"> - Vết bẩn nhẹ: Sử dụng tỉ lệ 1: Terminator: 5 nước - Vết bẩn nặng: Sử dụng hóa chất Terminator đậm đặc
Câu 4	<i>Trình bày các bước thực hiện làm bánh mì? Trình bày các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình lên men bánh mì?</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - Các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình lên men: + Tỉ lệ của men <ul style="list-style-type: none"> - Tỉ lệ men phải chính xác - Tỉ lệ men ảnh hưởng đến tỉ lệ tạo khí - Tỉ lệ men cao sẽ ảnh hưởng xấu đến hương vị + Nhiệt độ <ul style="list-style-type: none"> - Ảnh hưởng trực tiếp đến sự lên men - Nhiệt độ cao nhất của việc tạo khí là 40 độ C + Đường <ul style="list-style-type: none"> - Là thức ăn quan trọng nhất cho men - Đường chủ yếu từ bột mì + Muối <ul style="list-style-type: none"> - Muối càng cao tỉ lệ khí càng thấp + Các chất béo
	Trộn → Ủ sơ bộ → Chia/ Cân → Lên men → Làm khuôn → Ủ kết thúc → Nướng → Để nguội

Câu 5	<p><i>Trong quá trình nướng bánh cần lưu ý điều gì?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trong quá trình nướng bánh cần phải chú ý: <ul style="list-style-type: none"> + Nhiệt độ lò nướng + Thời gian nướng - Để đạt được chất lượng tốt nhất, các sản phẩm không nên nướng lâu hơn mức cần thiết - Các bánh nhỏ: → Nhiệt độ cao, thời gian ngắn - Các bánh lớn: → Nhiệt độ thấp hơn, thời gian dài hơn
Câu 6	<p><i>Trình bày nguyên tắc sắp xếp thực phẩm làm bánh khi lưu trữ? Nhiệt độ thích hợp để trữ thực phẩm là bao nhiêu?</i></p> <p>Nguyên tắc sắp xếp thực phẩm khi lưu trữ:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Tách riêng từng chủng loại thực phẩm, tránh nhiễm mùi + Tuân thủ nguyên tắc FIFO (Nhập trước – Xuất trước) + Dụng cụ chứa thực phẩm phải phù hợp cho từng loại + Thực phẩm cách sàn nhà tối thiểu 5cm, có kệ nâng <p>Nhiệt độ thích hợp để trữ thực phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Đối với các loại kho đông: -18 độ C + Đối với kho lạnh: từ 1 độ C đến 5 độ C + Đối với kho mát: từ 5 độ C đến 8 độ C + Đối với kho khô: từ 18 độ C đến 25 độ C
Câu 7	<p><i>Các nguyên liệu sử dụng làm bánh phải đảm bảo các tiêu chí gì?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> + Sản phẩm luôn tươi, mới và còn hạn sử dụng + Đối với các sản phẩm nhập khẩu phải còn hạn sử dụng, xuất xứ và nhà phân phối sản phẩm phải có tiếng Việt + Đối với các chất phụ gia như: baking powder, baking soda, yeast,... phải tuân thủ hàm lượng mà nhà sản xuất đưa ra, sản phẩm đồ hộp không bị móp méo hay phồng lên.
Câu 8	<p><i>Trình bày cách lưu trữ, bảo quản nguyên liệu làm bánh?</i></p>

- Các nguyên liệu như: cream, cheese, mascapone cheese, butter,... cần trữ lạnh ở nhiệt độ 5 – 6 độ C
- Thực phẩm được phân chia và đòi hỏi lưu trữ theo nhiệt độ quy định
- Các nguyên liệu như: topping cream, fruit pusee,... cần trữ đông ở nhiệt độ -15 độ C
- Các loại bánh mousse phải trữ đông
- Các loại bánh nướng, bánh cheese nướng, cách thủy, tart,... cần trữ lạnh
- Các loại bánh mì và bánh ngọt thời gian sử dụng chỉ 1 ngày.
- Các loại bánh cookies giữ ở nhiệt độ phòng.

VIII. VĂN HÓA ĂM THỰC

Câu 1	<i>Dựa vào tâm lý khu vực châu Á, Châu Âu anh/chi. Cho biết sự khác biệt văn hóa ăn của 2 khu vực này.</i>
	Hình thức ăn: + Châu Á: Thể hiện tính cộng đồng, mực thước. + Châu Âu: Mang tính độc lập, tính cộng đồng không phổ biến
	Chất lượng bữa ăn: + Châu Á: - Ăn đủ lượng, chưa chú trọng về chất. - Món ăn đa dạng phong phú - Món ăn đa mùi và vị. + Châu Âu: - Ăn đủ chất, đủ lượng. - Món ăn đơn giản - Món ăn yêu cầu giữ vị nguyên thủy của nguyên liệu

	<p>Số bữa ăn trong ngày:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Châu Á: <ul style="list-style-type: none"> - 3 bữa chính - 1 bữa phụ (ăn vặt) <ul style="list-style-type: none"> - Trọng tâm là bữa ăn trưa + Châu Âu: <ul style="list-style-type: none"> - 3 bữa chính - 3 bữa phụ - Trọng tâm là bữa ăn sáng
	<p>Loại hình bữa ăn:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Châu Á: <ul style="list-style-type: none"> - Bữa ăn thường ngày. - Bữa tiệc <ul style="list-style-type: none"> - Bữa cỗ + Châu Âu: <ul style="list-style-type: none"> - Bữa ăn thường ngày.- - Bữa tiệc
	<p>Phương pháp chế biến:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Châu Á: <ul style="list-style-type: none"> - Thế mạnh trong sử dụng nhiệt, chế biến đa dạng: chần, luộc, nấu, ninh, chưng cách thủy (tiềm), kho, rim (ram), chiên, xào, chao mỡ <ul style="list-style-type: none"> - Trộn, lên men, dầm giấm , muối chua, muối mặn, ngâm đường. Phoi, sấy + Châu Âu: <ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng nhiệt : tập trung vào: đút lò, steak, nướng, cô đặc (nấu sauce), nấu ninh - Trộn, lên nem, ngâm muối, ngâm đường, ngâm dầu, sấy
	<p>Giao thoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Châu Á: <ul style="list-style-type: none"> - Phổ giao thoa văn hóa ẩm thực rộng. <ul style="list-style-type: none"> - Hình thành dòng ẩm thực theo fusion food + Châu Âu: <ul style="list-style-type: none"> - Phổ giao thoa hẹp. - Còn thiêng về phong cách truyền thống
<p>Câu 2</p>	<p><i>Đặc điểm ẩm thực của khu vực Tây nguyên có những điểm nào nổi bật nhất? Tại sao nói giao thoa ẩm thực mang tính quyết định đến sự sáng tạo trong chế biến món ăn?</i></p>

	<p>Ẩm thực Tây Nguyên mang đậm tinh hoa của núi rừng thể hiện rõ qua cách chế biến đậm hương vị vùng cao và bản sắc dân già, Từ cách khai thác và sử dụng nguồn nguyên liệu vốn có thiên nhiên, cách thưởng thức của người dân ở khu vực Tây Nguyên đơn giản, gần gũi thể hiện tính cộng đồng rõ rệt.. Mặt khác văn hóa ẩm thực Tây Nguyên còn thể hiện sự giao thoa văn hóa giữa cộng đồng các dân tộc.</p>
	<p>Giao thoa là một phương tiện lan truyền sức ảnh hưởng. Giao thoa ẩm thực sẽ giúp cho các vùng địa lý khác nhau hiểu biết thêm về tập quán ăn uống ở những nơi khác, có cơ sở tham chiếu cách chế biến và thưởng thức. Việc du nhập ẩm thực từ nơi khác về khu vực chúng ta đang sinh sống là yếu tố thúc đẩy khả năng học tập và cải tiến các thói quen cũ thay thế bởi những nhận thức mới để cải tạo và hình thành những thói quen mới hữu ích hơn. Khởi mở cho người làm bếp những ý tưởng đột phá từ đó hình thành ra khả năng sáng tạo. Vì thế giao thoa ẩm thực mang tính quyết định đến sự sáng tạo trong chế biến món ăn</p>
<p>Câu 3</p>	<p><i>Các loại sauce châu Á và châu Âu có những điểm gì khác biệt?</i></p> <p>Sauce (xốt) là từ chỉ tất cả các loại chất lỏng sánh có màu sắc, mùi vị được tạo ra để thêm vào món ăn chính, đặc biệt là các món nhạt hoặc khô. Sauce có tác dụng giúp các món ăn tạo độ ẩm và cân bằng hương vị. Có rất nhiều loại sauce khác nhau vì mỗi loại thực phẩm thích hợp với một kiểu gia vị riêng biệt.</p> <p>Sự khác biệt:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chất nền <ul style="list-style-type: none"> - Sauce Á: Nước dùng, nước chần luộc, nước sạch. - Sauce Âu: Nước dùng + Chất tạo trạng thái <ul style="list-style-type: none"> - Sauce Á: Bột năng, bột bắp, tinh bột biến tính, các dạng gumgua, Dầu hoặc mỡ - Sauce Âu: Bột mì, Trứng, bơ và sữa + Chất tạo hương <ul style="list-style-type: none"> - Sauce Á: Tổng hợp từ các gia vị; Các loại rau, củ gia vị tươi; Dầu mỡ động vật; Rượu gia vị - Sauce Âu: Hương cơ bản từ trứng, bơ, sữa; Lá hương liệu dạng khô, tươi; Rượu mạnh, vang từ nho + Chất tạo vị <ul style="list-style-type: none"> - Sauce Á: Chủ yếu là nước tương lên men - Sauce Âu: Muối + Chất tạo màu <ul style="list-style-type: none"> - Sauce Á: Từ các loại nước tương lên men đậm đặc; Màu chiết xuất có nguồn gốc tự nhiên; Màu từ quá trình chế biến nhiệt - Sauce Âu: Màu tự nhiên từ nguyên liệu hay qua chế biến nhiệt
<p>Câu 4</p>	<p><i>Nêu các yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực</i></p>

- Vị trí, địa lý:	<p>Ở những khu vực địa lý khác nhau sẽ ảnh hưởng đến sinh thái và vận chuyển nên đa số cư dân sống ở những khu vực này sẽ có thói quen ăn uống theo thời vụ và những sản vật địa phương.</p>
- Khí hậu:	<p>Khí hậu khác biệt sẽ ảnh hưởng đến khứu giác và vị giác của cư dân, đồng thời cũng ảnh hưởng đến điều kiện phát triển của hệ sinh thái, xảy ra hiện tượng chênh lệch và khác biệt về các chủng loại nguyên liệu, nên cách chế biến, thưởng thức cũng khác biệt.</p>
- Lịch sử:	<p>Các giai đoạn phát triển và suy tàn của một chế độ ảnh hưởng toàn cục đời sống và nền kinh tế của một quốc gia, cũng ảnh hưởng đến mức nhu cầu của con người. Trong đó nhu cầu ẩm thực sẽ có sự biến động rất lớn. Nhu cầu ăn uống sẽ tùy thuộc vào từng mục tiêu mà phát triển hoặc thu hẹp lại. Ở những thời kỳ này văn hóa ẩm thực cũng trải qua những thăng trầm không tránh khỏi.</p>
- Kinh tế:	<p>Sự phát triển đồng bộ của các ngành nghề sẽ là cầu nối bền vững cho kinh tế của một đất nước cải thiện đời sống và thu nhập của người dân, mức sống được nâng cao, người dân bắt đầu quan tâm đến những nhu cầu cao hơn trong ăn uống và cách thưởng thức dần từng bước hình thành các thói quen mới. Vì thế, văn hóa ẩm thực cũng bắt đầu chuyển mình phát triển.</p>
- Tôn giáo:	<p>Ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống và thói quen của con người, điều tiết quan điểm ăn uống và thưởng thức theo xu hướng ôn hòa, làm chậm lại tác động phá hoại môi trường sinh thái để chúng có đủ thời gian phục hồi. Xuất hiện thêm nhiều trường phái ẩm thực khác nhau ngoài việc bảo vệ môi trường còn điều tiết chế độ dinh dưỡng và thải độc từ cơ thể.</p>
- Ảnh hưởng của sự phát triển du lịch:	<p>Sự phát triển của kinh tế, việc mở rộng truyền bá tôn giáo là điều kiện cần để thúc đẩy sự giao thoa ẩm thực giữa các khu vực. Khi du lịch càng phát triển nhu cầu đi lại của cư dân các khu vực càng nhiều, phổ giao thoa ẩm thực càng rộng, đây là một trong những yếu tố quan trọng cho văn hóa ẩm thực truyền thống để chuyển mình hội nhập theo xu hướng giao thoa.</p>
Câu 5	<p><i>Nêu đặc điểm tập quán ẩm thực Miền Bắc Việt Nam</i></p> <p>Đặc điểm trong văn hoá ẩm thực của miền Bắc: Vừa mang đặc điểm vùng khí hậu lạnh vừa mang đặc điểm vùng khí hậu nóng nên:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Mùa lạnh: Người Bắc ăn rất nhiều thịt và các sản phẩm từ thịt (giò, chả), dùng nhiều món xào, nấu, kho. + Mùa nóng: Ăn nhiều món canh được chế biến bằng phương pháp luộc, trần... Tỷ lệ ăn có nguồn gốc thực vật nhiều hơn động vật, dùng nhiều món luộc, nấu...

	<p>- Thực phẩm: Dùng nhiều là thịt gia súc (trâu, bò, lợn...) hay thịt gia cầm (gà, ngan, ngỗng), cá, cua...rau (rau muống, bầu, bí, rau ngót, bắp cải...), gia vị sử dụng nhiều là dấm, chanh, sấu, ớt, tiêu, gừng, hành, tỏi...</p> <p>- Các món ăn ít cay, ít ngọt, nổi mùi thơm trong khi chế biến, ít khi có đường, ít trực tiếp vào món ăn, có nhiều món ăn đặc sản truyền thống lâu đời mang tính độc đáo.</p>
Câu 6	<p>Nêu đặc điểm tập quán ẩm thực Miền Trung Việt Nam</p> <p>Đặc điểm nổi bật của khẩu vị người miền Trung là các món ăn có vị cay. Ớt được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong các món ăn và bữa ăn ở dạng tươi hoặc khô, có thể dùng chế biến cùng món ăn và để ăn kèm thêm ngoài. Người miền Trung cũng ưa vị ngọt nhưng vừa phải.</p> <p>Nét nổi bật nhất trong một mâm cơm xứ Huế (dù là bữa cơm cung đình hay một bữa cơm bình dân trong mỗi gia đình) là tính hài hoà. Hài hoà về màu sắc, hương vị; hài hoà về âm dương, bố cục, bát đĩa, đũa, thìa...</p> <p>Những món ăn của người Huế được chế biến từ những nguyên liệu rất dân dã, phổ thông, không đắt nhưng trình bày đẹp và quyến rũ. Các món ăn rất ngon, luôn làm hài lòng những thực khách khú tính như cơm hến, tôm, chua, giò heo, bún bò.</p> <p>Với bờ biển dài, bề ngang hẹp, khẩu vị của miền Trung có mắm ruốc, cá khô đã đi vào mâm cơm của số đông thay cho "tương cà gia bán" của truyền thống miền Bắc. Món cá ngỗ kho chan bún, bánh tráng là đặc sản của dọc suốt chiều dài miền Trung.</p>
Câu 7	<p>Nêu đặc điểm tập quán ẩm thực Miền Nam Việt Nam</p> <p>Ẩm thực miền Nam, là nơi chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan, có đặc điểm là thường gia thêm đường và hay sử dụng sữa dừa (nước cốt và nước dấm của dừa). Nền ẩm thực này cũng sản sinh ra vô số loại mắm khô (như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía v.v.). Ẩm thực miền Nam cũng dùng nhiều đồ hải sản nước mặn và nước lợ hơn miền Bắc (các loại cá, tôm, cua, ốc biển), và rất đặc biệt với những món ăn dân dã, đặc thù của một thời đi mở cõi, hiện nay nhiều khi đã trở thành đặc sản: chuột đồng khìa nước dừa, doi quạ hấp chao, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà là, vọp chong, cá lóc nướng trui v.v.</p> <p>Đặc điểm nổi bật của khẩu vị Nam Bộ là cay, ngọt, chua. Để các vị này, người Nam Bộ thường dùng ớt, me, đường cho vào trực tiếp để chế biến món ăn.</p> <p>Món ăn miền Nam mang tính chất hoang dã và hào phóng. Cơm tay cầm, cá kho tộ, canh chua, lẩu mắm, bánh xèo...là món miền Nam qua thử thách của thời gian được khẩu vị cả nước chấp nhận cho là đặc sản. Cơm nấu trong nồi đất thêm tay cầm để tiện vừa ăn vừa di chuyển.</p>