

## 中文練習題

1. 用手洗碗的正確順序是什麼？
  - a. 沖洗、清洗、消毒和風乾。
  - b. 消毒、清洗、沖洗、刮乾淨和風乾。
  - c. 清洗、沖洗、用毛巾擦乾和消毒。
  - d. 刮乾淨、清洗、沖洗、消毒和風乾。
2. 餐館裏的食物如果是從家裏準備或從沒有執照的廚房提供時是：
  - a. 不合法的。
  - b. 比較便宜。
  - c. 很好吃。
  - d. 在華氏165度時，馬上提供給顧客吃。
  - e. 答案 B 和 D 都是對的。
3. 以下那一個答案可以代替洗手？
  - a. 消毒劑。
  - b. 手套。
  - c. 夾子。
  - d. 以上所有都對。
  - e. 以上所有都不對。洗手是不可替代的。
4. 以下哪些食物是引致細菌快速增長的食物？
  - a. 馬鈴薯片、麵包、餅乾。
  - b. 漢堡、煮熟的豆子、切開的瓜類。
  - c. 糖果、芥末、玉米餅。
  - d. 穀類、蘇打飲料和乾的麵。
5. 什麼地點或什麼時候你可以在廚房抽煙或吃東西？
  - a. 你可以在餐館的任何地方抽煙和吃東西，如果食物都有蓋上、放好。
  - b. 你絕對不可以在廚房或儲存、準備食物的地方抽煙或吃東西。
  - c. 你可以在廚房吃東西但是不可以抽煙。

- d. 你只能在休息或午餐時間在廚房吃東西。
  - e. 答案 C 和 D 都對。
6. 交叉感染是:
- a. 細菌從一個地方擴散到另外一個地方。
  - b. 不必擔心的事。
  - c. 當你用交叉動作擦拭血跡。
  - d. 支持有害細菌快速增長的高蛋白質食物。
7. 引致細菌快速增長的食物 ( 用時間溫度控制以確保安全的食物 ) 是:
- a. 支持細菌快速增長，乾的、高蛋白質的食物。
  - b. 支持細菌快速增長，乾的、高脂肪的食物。
  - c. 支持細菌快速增長，濕的、高脂肪的食物。
  - d. 支持細菌快速增長，濕的、高蛋白質的食物。
8. 以下哪些食物必須煮到華氏145度以上？
- a. 家禽和餡料。
  - b. 絞碎的肉和煮後不馬上吃的蛋。
  - c. 非絞碎的肉和海鮮。
  - d. 以上所有食物都必須保持在華氏135度。
9. 接觸食物的器皿、桌面、和其他工作的表面應該如何消毒？
- a. 必須使用浸泡在適當濃度的消毒水裏面的抹布。
  - b. 必須使用浸泡在水、肥皂和消毒水混合的溶液裏的抹布。
  - c. 如果不能全部放入水槽裏浸泡的器皿就不必消毒。
  - d. 在晚上收工前，當所有食物都收好以後，將消毒水直接倒在器具上。
10. 以下那一個答案是正確的洗手方法？
- a. 用熱水把手沖乾淨後，用紙巾把手擦乾。
  - b. 用肥皂和溫水洗手 60 秒後，用毛巾把手擦乾。

- c. 用肥皂和溫水把手揉搓 10 – 15 秒，然後沖水 5 -10 秒，總共 20 秒；用紙巾把手擦乾。
  - d. 在消毒水裏揉搓雙手，然後用毛巾把手擦乾。
11. 徹底並且經常洗手是食品工作者避免細菌進入食物裏最重要的一環。做為一個食品工作者，在做完以下哪些工作後必須洗手？
- a. 使用廁所以後。
  - b. 抽煙或吃東西之後。
  - c. 處理生的雞蛋或肉以後。
  - d. 接觸身體的部位或制服以後。
  - e. 以上所有都對。
12. 保持在華氏41度以下的即食食物，在打開包裝或準備後必須在多久時間內丟掉？
- a. 隔天。
  - b. 七天以內。
  - c. 五天以內。
  - d. 兩個星期以內。
  - e. 只要煮到對的溫度，時間是不重要的。
13. 如果化學品從原裝的桶子倒入其他的塑膠瓶或桶子裏：
- a. 你必須小心不要倒到地板上。
  - b. 瓶子或桶子只能裝半滿以避免化學品潑灑出來。
  - c. 必須測量它的分量，才能追蹤存貨量。
  - d. 必須正確地標示容器裏的化學品在瓶子上。
  - e. 以上都對。
14. 廚房裏必須有溫度計才可以：
- a. 檢查冰箱、凍箱、和保溫櫃、以及烹煮食物的溫度。
  - b. 檢查消毒水的濃度。
  - c. 檢查冰箱的溫度是否保持在華氏41度以下或華氏135度以上。
  - d. 以上都對。

15. 已經冷卻的引致細菌快速增長的食物，必須再加熱到什麼溫度？
- 在蒸籠或其他保溫櫃上再加熱到華氏135度。
  - 再加熱到華氏145度以上。
  - 慢慢地在烤箱裏再加熱到華氏155度，最少須攪拌兩次。
  - 快速地再加熱到華氏165度以上。
  - 答案 C 和 D 都對。
16. 以下那一個答案是正確的洗碗方法？
- 刮淨殘渣、清洗（用洗碗精）、沖洗（用清水）、消毒（用消毒水）、和風乾。
  - 刮淨殘渣、清洗（用洗碗精）、沖洗（用清水）、然後用毛巾擦乾。
  - 刮淨殘渣、清洗（用洗碗精）、消毒（用消毒水）、沖洗（用清水）、然後用紙巾擦乾。
  - 刮淨殘渣、清洗（用洗碗精）、沖洗（用清水）、然後風乾。
17. 解凍雞肉的正確方法就是：
- 放在廚房的櫃子上面解凍。
  - 放在室內溫度的水槽裏解凍。
  - 放在冰箱裏解凍。
  - 放在不流動的溫水或熱水裏解凍。
  - 以上都不對。
18. 煮熟的飯一整晚都放在危險溫度帶。你要如何處理這些飯？
- 把飯倒掉，這些飯可能已經不安全食用。
  - 吃之前，把飯再加熱到華氏165度就可以。
  - 馬上把飯放入冰箱裏，晚一點再拿出來用。
  - 用鼻子聞聞看飯是否還可以吃。
19. 控制蟑螂、老鼠、蒼蠅和其他害蟲最好的方法：
- 每天噴灑殺蟲劑。
  - 只要把地掃一掃就可以。
  - 把消毒水倒入地上的水槽。

- d. 保持餐館和垃圾桶附近乾淨，避免害蟲有藏身之處或進出之路。
  - e. 以上都對。
20. 當你進入廚房開始一天的工作，在處理食物之前，你應該做什麼？
- a. 開始準備食物。
  - b. 用溫水和肥皂洗手二十秒，徹底把手洗乾淨。
  - c. 把洗乾淨的碗從洗碗機裏拿出來。
  - d. 快速地把手用水沖乾淨。
21. 為什麼所有食品工作者必須了解和應用食品安全的知識？
- a. 減少工作上的意外，譬如割傷和燙傷。
  - b. 減少食物因腐壞而必須丟掉。
  - c. 防止通過食物而傳播的疾病。
  - d. 減少客戶的投訴案件數量。
22. 什麼是引致細菌快速增長的食物？
- a. 濕潤、高蛋白質、支持細菌快速增長的食物。
  - b. 濕潤、高脂肪、支持細菌快速增長的食物。
  - c. 不再經過烹煮或加熱來殺死細菌的食物。
  - d. 很容易噎到的食物。
23. 什麼是正確的洗手步驟？
- a. 用溫水和肥皂洗手，揉搓 20 秒，沖水，用紙巾擦乾手。
  - b. 用溫水和肥皂洗手，揉搓 1 分鐘，沖水，用毛巾擦乾手。
  - c. 雙手用溫水沖洗 20 秒，用紙巾把手擦乾。
  - d. 把手泡在漂白水的溶液裏 30 秒，然後用紙巾把手擦乾。
24. 細菌可經由食品工作者傳染給其他的人。以下哪一個答案是避免食品工作者傳染細菌給別人最好的方法？
- a. 保持乾淨的地板和牆壁。
  - b. 把熱的食物快速地冷卻下來。
  - c. 該洗手的時候就經常洗手，並且不可直接用雙手接觸即食食物。

- d. 保持熱的食物夠熱，冷的食物夠冷。
25. 不管在任何時候，洗手檯都應該準備有哪些東西，以供員工洗手時用？
- a. 流動的熱水和冷水、肥皂、用一次就必須丟棄的紙巾。
  - b. 流動的熱水、指甲刷、紙巾、和消毒劑。
  - c. 流動的熱水和冷水、指甲刷、用一次就必須丟棄的紙巾。
  - d. 流動的熱水、紙巾、和消毒劑。
26. 身為一個食品工作者，如果在你的餐館裏，客人有過敏反應時，你應該如何處理？
- a. 向經理報告，並且打電話給 911。
  - b. 打電話給衛生局，因為他們知道怎麼做。
  - c. 要求高一點的小費。
  - d. 詢問餐館裏是否有律師在場。
27. 當你戴手套的時候，你必須：
- a. 每個小時戴一雙新手套。
  - b. 先洗手。
  - c. 每天把手套上的食物洗掉。
  - d. 每天把指甲清乾淨。
28. 以下哪一個答案裏的食物全部都是即食食物？
- a. 生的肉、還沒有煮的米和豆類。
  - b. 三明治、切開的西瓜、麵包、沙拉、炒蛋和冰。
  - c. 生的蝦、生麵團、烙餅粉。
  - d. 生的雞肉、冷凍披薩、和冷凍薯條。
29. 當你有流鼻涕和喉嚨痛的症狀時，你最好：
- a. 去工作前先吃藥。
  - b. 可以去工作，但是必須戴手套才能接觸食物。
  - c. 當你感覺好一點的時候才去工作。
  - d. 留在家裏，不要去上工，因為你可能會造成傳染，使別人也生病。
30. 為什麼有一些食物，譬如雞肉和煮熟的飯，叫做引致細菌快速增長的食物？

- a. 這些食物可能有化學品在裏面，會使人生病。
  - b. 這些食物如果存放在危險溫度帶，會造成細菌的增長。
  - c. 這些食物不是由可靠的供應商所提供。
  - d. 這些食物如果用錯誤的方法烹煮，會沒有營養。
31. 什麼時候你可以在廚房或服務檯的地方抽煙和吃東西？
- a. 當食物有蓋上並且存放好的時候，你可以在餐廳的任何地方抽煙和吃東西。
  - b. 絕對不可以在廚房、準備、或儲存食物的地方抽煙或吃東西。
  - c. 可以在廚房吃東西但是不能抽煙。
  - d. 休息或午餐時間就可以在廚房吃東西。
32. 用手洗碗的正確程序是：
- a. 先刮淨、用洗碗精和熱水清洗、用熱水沖洗、消毒30秒、風乾。
  - b. 先刮淨、用熱水沖洗、用洗碗精和熱水清洗、消毒30秒、風乾。
  - c. 先刮淨、用洗碗精和熱水清洗、消毒30秒、風乾。
  - d. 先刮淨、用洗碗精和熱水清洗、用熱水沖洗、風乾、消毒30秒。
  - e. 以上都不對。
33. 你什麼時候必須洗手？
- a. 最少每三十分鐘。
  - b. 當你的主管叫你去洗手的時候。
  - c. 當顧客可以看到你的手的時候。
  - d. 每當你的手或手套受污染的時候。
34. 當使用中的手套受到污染時，你應該如何處理？
- a. 把手套脫下來，放在乾淨的地方，洗手後，再把同一個手套戴上。
  - b. 把手套脫下來丟掉，然後換上一雙新的手套。
  - c. 把手套脫下來丟掉，洗手後，戴上新的手套。
  - d. 把手套脫下來，如果手是乾淨的時候，就直接用雙手處理食物，等你有空的時候再把手套戴回去。
35. 如果你感染了傳染病，你還可以在廚房工作嗎？

- a. 可以。
- b. 根據是那一種傳染病再決定。
- c. 絕對不可以。
- d. 如果沒有人可以看得出來就可以。

36. 清洗和消毒有什麼不同？

- a. 它們沒有不同的地方。
- b. 清洗使東西看起來比較乾淨，消毒後味道聞起來比較好。
- c. 清洗把污染物去除掉，消毒可以漂白。
- d. 清洗把污染物去除掉，消毒可以殺死細菌。

37. 用手洗碗的正確步驟是什麼？

- a. 先刮淨、用洗碗精和熱水清洗、用熱水沖洗、消毒、風乾。
- b. 先刮淨、用熱水沖洗、用洗碗精和熱水清洗、消毒、風乾。
- c. 先刮淨、用洗碗精和熱水清洗、消毒、風乾。
- d. 先刮淨、用洗碗精和熱水清洗、用熱水沖洗、風乾、消毒。

38. 用來消毒接觸食物的表面，應該用什麼濃度的消毒水來消毒？

- a. 你應該在每一加侖的水裏，加入一個蓋子分量的消毒水。
- b. 消毒水的濃度並不重要。
- c. 消毒水的濃度必須保持在百萬分之 50 到 100 之間，而且須要用測試紙去測量。
- d. 消毒水的濃度必須保持在百萬分之 200，可以用測試紙去測量。

39. 烹煮海鮮的最低溫度應該是幾度？

- a. 華氏 135 度。
- b. 華氏 140 度。
- c. 華氏 145 度。
- d. 華氏 155 度。
- e. 華氏 165 度。

40. 什麼是食物再加熱的正確方法？

- a. 食物放入蒸汽櫃保溫之前，食物應該快速地加熱到華氏165度以上。
- b. 首先食物必須達到室內溫度，然後在 2 小時內把食物再加熱到華氏165度。
- c. 如果食物要放在蒸汽櫃保溫時，這些食物可以再加熱到任何溫度。
- d. 再加熱的過程並不重要，只要之前這些食物經過適當的處理過程就可以了。

41. 以下那一個答案是避免交叉感染的正確方法？

- a. 每個星期消毒器皿和工具。
- b. 每隔一小時就換手套。
- c. 化學品放在離地 6 英寸以上。
- d. 分開存放生的肉、魚和家禽或雞蛋，並且放在冰箱的最下層。

42. 不可以直接用雙手接觸以下哪些東西：

- a. 垃圾。
- b. 食物籃。
- c. 即食食物。
- d. 腐壞的食物。

43. 以下哪些食物必須煮到華氏165度以上？

- a. 家禽類。
- b. 絞肉。
- c. 牛肉和豬肉。
- d. 海鮮。
- e. 答案 C和 D都對。

44. 煮後馬上就要吃的雞蛋應該煮到幾度？

- a. 華氏135度以上。
- b. 華氏145度以上。
- c. 華氏70度以上。
- d. 華氏100度以上。

45. 什麼是正確的洗碗步驟？

- a. 沖洗、清洗、消毒和風乾。

- b. 消毒、清洗、沖洗和用毛巾擦乾。
  - c. 清洗、沖洗、用毛巾擦乾、和消毒。
  - d. 把碗盤刮乾淨、清洗、沖洗、消毒和風乾。
46. 如果你在餐館裏看到蟑螂時，你應該：
- a. 在垃圾桶附近和廚房裏面噴灑殺蟑螂藥，以避免它們再回來。
  - b. 壓死你看到的那隻蟑螂，然後希望其他的蟑螂不會回來。
  - c. 告訴你的老板，如此，老板才能叫有執照的殺蟲公司來殺蟲。
  - d. 看到蟑螂的時候，就去購買職業等級用的工具來自己殺蟲。
47. 安全解凍食物的方法就是：
- a. 放在室內溫度下解凍。
  - b. 放在水槽裏，用熱水沖。
  - c. 前一晚就把食物放在室內溫度的水槽裏直到第二天。
  - d. 放在冰箱裏解凍。
48. 什麼是引致細菌快速增長的食物？
- a. 濕潤、高蛋白質、支持細菌快速增長的食物。
  - b. 濕潤、高脂肪、支持細菌快速增長的食物。
  - c. 乾燥、高蛋白質、支持細菌快速增長的食物。
  - d. 乾燥、高脂肪、支持細菌快速增長的食物。
49. 引致細菌快速增長的食物，冷藏時最少應該保持在什麼溫度？
- a. 華氏41度。
  - b. 華氏55度。
  - c. 華氏65度。
  - d. 華氏70度。
  - e. 以上都不對。
50. 如果有顧客告訴你他們對某種食物過敏時，你應該如何處理？
- a. 參考 (Refer)。
  - b. 復習 (Review)。

- c. 記住 (Remember)。
  - d. 答覆 (Respond)。
  - e. 以上都對。
51. 當你生病，而且有發燒和腹瀉的症狀時，你應該：
- a. 去上工時，你必須用更長的時間洗手。
  - b. 吃藥，然後繼續工作。
  - c. 通知雇主你生病了，然後留在家裏休息。
  - d. 多跑幾次廁所。
52. 當你在廚房工作時，你看到一瓶窗戶清潔劑放在料理檯的上方。你應該如何處理？
- a. 詢問是誰放在那裏的。
  - b. 把清潔劑拿開，然後告訴你的主管。
  - c. 處理食物的時候小心一點，避免讓清潔劑濺灑到食物裏面。
  - d. 把清潔劑放在原處，繼續處理食物。
  - e. 以上都不對。
53. 如果食品工作者生病了，並且有腹瀉或嘔吐的症狀時，他應該如何做？
- a. 在廚房的後面準備食物，遠離顧客。
  - b. 回家或遠離食物和遠離會接觸到食物的表面。
  - c. 只要經常洗手和戴手套，就可以處理食物。
  - d. 只能清洗碗盤或器皿。
54. 什麼是處理蟑螂最好的方法？
- a. 用腳或重的東西把蟑螂壓死。
  - b. 用粉狀的殺蟲劑代替噴灑狀的殺蟲劑。
  - c. 關門後繼續讓燈光全部亮著。
  - d. 把蟑螂進出的通道全部封閉，並且保持餐館乾淨。
55. 漢堡最少必須煮到什麼溫度？
- a. 華氏135度。
  - b. 華氏145度。

- c. 華氏155度。
  - d. 華氏165度。
56. 食物必須在幾個小時以內從華氏135度冷卻到華氏70度？
- a. 1 小時。
  - b. 2小時。
  - c. 4小時。
  - d. 6小時。
  - e. 一個晚上。
57. 什麼是正確解凍食物的方法？
- a. 放在室內溫度 2小時後，再放入低溫烤箱裏 2小時。
  - b. 泡在熱水裏。
  - c. 放在冰箱裏解凍、用微波爐解凍、或用冷水沖。
  - d. 如果食物還是裝在原來的包裝時，可以放在室內溫度的水槽裏。
58. 如何用微波爐烹煮食物？
- a. 在烹煮的過程裏，食物必須最少攪拌一次。煮好後把食物繼續蓋上，最少放兩分鐘後才可食用。用溫度計檢查食物的溫度，確保食物有到達華氏165度以上。
  - b. 在烹煮的過程裏，食物必須最少攪拌兩次。煮好後不要蓋，最少放一分鐘後才可食用。用溫度計檢查食物的溫度，確保食物有到達華氏135度以上。
  - c. 用微波爐烹煮食物和用爐子或烤箱烹煮食物沒有什麼不同。
  - d. 食物絕對不可以用微波爐烹煮。微波爐只能用來再加熱食物。
59. 即食食物不可以用什麼拿？：
- a. 器皿。
  - b. 夾子。
  - c. 勺子。
  - d. 臘紙。
  - e. 直接用手。

60. 用淺盤的方法冷卻煮熟的紅豆時，食品工作者應該怎麼做？
- 把紅豆放在低於四英寸的淺盤裏，不要蓋、放在冰箱裏。
  - 把紅豆放在冰箱裏，並且緊緊地蓋上，以避免被污染。
  - 把紅豆放在桌子上幾個小時後才放進冰箱裏。這樣冰箱的溫度才不會因為這些熱的食物而升高。
  - 這些紅豆必須放在冰箱裏，用保鮮膜鬆鬆地蓋上。
61. 食物必須在幾個小時裏從華氏70度冷卻到華氏41度？
- 1小時。
  - 2小時。
  - 4小時。
  - 6小時。
62. 為什麼引致細菌快速增長的食物煮熟後，必須放在熱檯上保溫？
- 繼續完成烹煮的程序。
  - 食物會比較好吃。
  - 保持食物濕潤。
  - 避免食物冷掉。
  - 避免細菌在食物裏增長。
63. 使用一次性的手套時，你必須多久換一次手套和洗手？
- 你必須經常換手套，但是不必洗手，因為手套有保護作用。
  - 你不必換手套，除非手套破了或損壞了。
  - 每當手套有損壞或污染時，就必須洗手然後戴上新手套。
  - 每當手套有損壞或污染時，你必須用消毒液擦手然後戴上新手套。
64. 什麼食物支持細菌快速增長？
- 冷凍的檸檬汁和橘子汁。
  - 濕潤和高蛋白質的食物。
  - 乾的穀類。
  - 任何星期二煮的食物。

65. 為什麼引致細菌快速增長的食物必須煮到適當的溫度？
- 使食物聞起來、看起來、或聞起來比較好。
  - 降低食物的酸度。
  - 提高食物的水活性。
  - 殺死可能造成食物中毒的細菌。
  - 以上都對。
66. 當你生病，有那些症狀時，不可以去上工？
- 嘔吐。
  - 高燒。
  - 腹瀉。
  - 以上都對。
67. 快速冷卻食物，減少食物經過危險溫度帶的時間是食品安全的規定。為什麼快速冷卻食物很重要？
- 避免食物的營養素流失。
  - 避免細菌快速地在食物裏增長。
  - 熱的食物才不會把冰箱的溫度提高。
  - 食物比較容易再加熱。
68. 下面那一種食物必須煮到華氏165度以上？
- 家禽類。
  - 絞肉。
  - 非絞肉類。
  - 海鮮。
  - 煮後馬上就吃的蛋。
69. 即食食物就是：
- 剛從可靠的供應商進的貨。
  - 出菜前，必須再加熱到華氏165度的食物。
  - 濕潤、高蛋白質、支持細菌快速增長的食物。
  - 出菜給顧客吃之前，不再烹煮或再加熱的食物。

70. 洗碗時，必須把這些碗、盤和器皿浸泡在消毒水裏多久？
- 10秒。
  - 30秒。
  - 1分鐘。
  - 10分鐘。
71. 生的魚最少必須煮到什麼溫度？
- 華氏145度。
  - 華氏155度。
  - 華氏165度。
  - 華氏180度。
72. 你被指定負責檢查收貨。進貨時，生的雞肉並沒有冷凍。你應該如何處理？
- 馬上把雞肉放入大冰箱裏。
  - 把雞肉放入凍箱裏。
  - 拒絕收下這些雞肉，把雞肉退回去。
  - 先把食物都收下來，等一下再決定如何處理這些生的雞肉。
73. 以下那一個答案是正確調泡和使用消毒水的方法？
- 用測試紙測量消毒水的濃度，以確保消毒水不會太濃或太淡。
  - 混合適當分量的消毒劑和適當分量的水。
  - 經常更換消毒水，以確保它能保持乾淨和新鮮。
  - 以上都對。
74. 以下那一些是接觸食物的表面，必須經過清洗和消毒。
- 廁所、廚房的地板和牆壁。
  - 休息室、烤盤的表面、和餐廳的桌子。
  - 切菜板、菜刀、器皿和工具。
  - 地板、工具和展示檯的外面、以及桌檯上。
75. 什麼是控制蟑螂、老鼠、蒼蠅和其它害蟲最好的方法？

- a. 保持餐館和垃圾桶附近的地方乾淨，並且密封它們可能的藏身處，以及進出通道。
- b. 用貓。
- c. 經常噴殺蟲劑。
- d. 把食物放在檯面上，不要放在地上。

76. 以下那一個答案不是主要過敏源？

- a. 牛奶。
- b. 雞蛋。
- c. 魚。
- d. 草莓。

77. 為什麼溫度的控制是如此重要？

- a. 在烹煮時，靠熱氣殺死細菌，並且存放在夠冷或夠熱的溫度下避免細菌的生長。
- b. 用來使食物更好吃。
- c. 用來避免顧客因為吃太熱的食物而燙傷。
- d. 用來保持餐館在適當的溫度下，使員工和顧客感覺舒適。

78. 細菌無法在什麼溫度下生長或倍數增長？

- a. 華氏41度以下或華氏135度以上。
- b. 華氏41度以上或華氏135度以下。
- c. 華氏135度以下或華氏41度以上。
- d. 華氏45度以上或華氏165度以下。

79. 生的雞蛋必須最少煮到什麼溫度？

- a. 華氏135度。
- b. 華氏145度。
- c. 華氏155度。
- d. 華氏165度。

80. 以下哪些食物必須煮到華氏155度以上？

- a. 蔬菜。
- b. 雞和火雞肉。
- c. 漢堡和香腸。
- d. 豬排。

81. 當你用冰塊冷卻食物時，必須用和食物一樣高的冰塊把裝食物的桶子包起來。以下那一個答案是保持食物夠冷最好的方法？

- a. 把桶子拿起來看看冰塊是否已經溶化了。
- b. 把桶子蓋上蓋子。
- c. 用溫度計測量冰塊的溫度。
- d. 用溫度計測量食物的溫度。

82. 什麼是冷卻食物的正確方法？

- a. 把食物放在室內溫度 2 小時後，再放入冰箱裏。
- b. 把食物放在烹煮用的同一個桶子裏冷卻。
- c. 只要把食物再加熱到華氏 165 度以上，不管用什麼方法冷卻食物並不重要。
- d. 食物必須裝在淺盤裏、不要蓋上、放在冰箱裏冷卻。

83. 當冷卻食物時，必須在兩個小時以內，把食物從華氏 135 度冷卻到華氏幾度？

- a. 華氏 70 度。
- b. 華氏 90 度。
- c. 華氏 100 度。
- d. 華氏 110 度。

84. 你必須在什麼地方洗手？

- a. 在沒有人使用，而且沒有被擋住的水槽洗手。
- b. 只能在指定專門用來洗手的洗手檯洗手。
- c. 在指定的洗手檯洗手。如果無法使用洗手檯，可以在洗碗的地方洗手。
- d. 在消毒水桶裏。

85. 引致細菌快速增長的食物必須冷藏在什麼溫度？

- a. 任何時間都必須保持在華氏 41 度以下。

- b. 任何時間都必須保持在華氏41度和135度之間。
- c. 任何時間都必須保持在華氏41度以下。
- d. 華氏135度以下。
- e. 如果食物是從可靠的供應商進的貨，並且包裝良好，就可以放在任何溫度下。

86. 引致細菌快速增長的即食食物可以放在冰箱裏多久？

- a. 如果食物一直保持在華氏41度以下，可以存放 7天。
- b. 如果食物嚐起來、聞起來、看起來都沒有壞掉，就可以放10天。
- c. 如果食物一直保持在華氏41度以下，可以存放14天。
- d. 只要採用先進貨先使用的原則，放多久都沒有關係。

87. 什麼是去除蟑螂最好的方法？

- a. 用粉狀的殺蟲劑代替噴灑狀的殺蟲劑。
- b. 關門後繼續讓燈光全部亮著。
- c. 把蟑螂進出的通道全部封閉，並且保持餐館乾淨。
- d. 用腳或重的東西把蟑螂壓死。

88. 即食食物不可以用什麼拿？：

- a. 器皿。
- b. 夾子。
- c. 勺子。
- d. 臘紙。
- e. 直接用手。

89. 殺死可能存在食物裏的有害細菌，最好的方法就是：

- a. 在食物裏加鹽。
- b. 保持食物在室內溫度。
- c. 把食物煮到適當的溫度。
- d. 保持食物在華氏41度。

90. 引致細菌快速增長的食物煮熟後必須保溫在什麼溫度？

- a. 任何時間都必須保持在華氏135度以上。
  - b. 任何時間都必須保持在華氏41度和135度之間。
  - c. 任何時間都必須保持在華氏 41度以上。
  - d. 如果食物已經煮熟，可以放在任何溫度。
91. 引致細菌快速增長的食物不可以放在“危險溫度帶”多久？
- a. 不可超過 2小時。
  - b. 不可超過 4小時。
  - c. 不可超過 8小時。
  - d. 不可超過 12小時。
92. 為什麼引致細菌快速增長的食物不可以放在危險溫度帶？
- a. 避免改變食物的味道和顏色。
  - b. 避免細菌快速生長和倍數成長。
  - c. 避免冰凍的食物解凍。
  - d. 因為顧客喜歡吃很熱或很冷的食物。
93. 以下哪些食物必須煮到華氏165度以上？
- a. 蔬菜。
  - b. 雞肉。
  - c. 漢堡。
  - d. 豬排。
94. 準備食物的過程裏，那一個是最危險的步驟？
- a. 冷卻。
  - b. 冷藏。
  - c. 解凍。
  - d. 保溫。
  - e. 再加熱。
95. 你注意到你的手套已經破了。你應該如何處理？
- a. 換一雙手套。

- b. 在破掉的手套上面再戴上一雙手套。
- c. 把手在三個水槽處沖水後，戴上新的手套。
- d. 把手套脫下後，在洗手檯用肥皂和水洗手最少20秒，再戴上新的手套。

96. 以下哪些食物必須煮到華氏155度以上？

- a. 家禽類。
- b. 絞碎的肉。
- c. 牛肉。
- d. 海鮮。
- e. 豬肉。

97. 確保食品安全和衛生是誰的責任？

- a. 食品服務經理。
- b. 員工。
- c. 值班經理。
- d. 以上都是。

98. 如果你的手有割傷時，你必須：

- a. 請病假。
- b. 繼續工作，希望出血停止。
- c. 先止血，然後用繃帶覆蓋它，並要戴上非乳膠手套。
- d. 把你的手舉高，使出血停止。

99. 你可以預防食物中毒，如果：

- a. 供應美味和營養的食物。
- b. 經常洗手，戴手套，並且保持食物在正確的溫度。
- c. 在開工前和停工時都去洗手。
- d. 在廚房的地板上噴灑殺蟲劑，才可以避免害蟲進入食物裏。

100. 食物過敏可引起嚴重性，甚至有生命危險的反應。以下哪些是已經知道的食物過敏源？

- a. 麵包、西瓜、和紅肉。

- b. 小麥、雞蛋、和花生。
  - c. 甲殼類海鮮、大豆、和樹堅果。
  - d. 以上都是。
  - e. b 和 c 都對。
101. 生的肉、海鮮和家禽應該放在冰箱的什麼地方才不會造成交叉感染？
- a. 在水果和蔬菜的上面。
  - b. 在其它食物的下面並且遠離其它食物。
  - c. 冰箱的上層。
  - d. 在紙巾上面，以防肉汁滴下來。
102. 所有食物再加熱時，最少必須加熱到什麼溫度？
- a. 華氏135度。
  - b. 華氏145度。
  - c. 華氏165度。
  - d. 只要食物聞起來還好，什麼溫度都無所謂。
103. 化學品像清潔劑和消毒水...等，應該存放在什麼地方？
- a. 遠離食物或乾淨的工具和器皿。
  - b. 離地最少 6英寸以上。
  - c. 和工具以及乾淨的器皿放在一起。
  - d. 放在食物和器皿上面的架子上。
104. 什麼時候你必須洗手？
- a. 在開始準備食物之前。
  - b. 接觸到你的臉和嘴巴之後。
  - c. 上過廁所以後。
  - d. 以上都對。
105. 以下那一個步驟可以殺死細菌？
- a. 清洗。
  - b. 消毒。

- c. 沖洗。
  - d. 風乾。
  - e. 以上都不對。
106. 引致細菌增長的食物必須保持在什麼溫度以下？
- a. 華氏65度以下。
  - b. 華氏41度以下。
  - c. 華氏55度以下。
  - d. 華氏60度以下。
  - e. 華氏70度以下。
107. 保溫的工具包括蒸汽櫃、保溫鍋和熟食熱櫃。以下那一個答案是確保工具的溫度能保持在適當溫度的方法？
- a. 確定食物有在冒煙。
  - b. 把控制溫度的調節器轉到“高溫”。
  - c. 把食物蓋上蓋子。
  - d. 用溫度計測量食物的溫度。
108. 如果你要把剩下的牛排再加熱，應該加熱到幾度？
- a. 華氏135度。
  - b. 華氏145度。
  - c. 華氏155度。
  - d. 華氏165度。
109. 下列那一種食物可以在餐館供應？
- a. 家裏做的食物。
  - b. 引致細菌快速增長的食物送到餐館時的溫度是在室內溫度帶。
  - c. 任何從可靠的供應商進的貨，貼有適當的標籤，而且狀況良好。
  - d. 任何肉類食物，包裝良好，並且貼有標籤，但是沒有檢查合格印章在上面。
110. 下列那一個答案是引致細菌快速增長的食物保持安全，最重要的方法？
- a. 保持食物遠離危險溫度帶。

- b. 保持食物在室內溫度帶。
  - c. 在冰箱裏冷卻蓋上蓋子的食物。
  - d. 用肥皂水清洗食物。
111. 絞碎的肉像漢堡或香腸必須煮到幾度？
- a. 華氏135度以上。
  - b. 華氏145度以上。
  - c. 華氏155度以上。
  - d. 華氏125度以上。
112. 那一種病症須要醫生證明才可以回去工作？
- a. 肚子痛。
  - b. 感冒。
  - c. 諾瓦克菌。
  - d. 紅眼症。
  - e. 嘴乾。
113. 引致細菌快速增長的食物最少要保溫在什麼溫度？
- a. 華氏135度以上。
  - b. 華氏145度以上。
  - c. 華氏155度以上。
  - d. 華氏165度以上。
114. 如果你要把剩下的牛排再加熱，應該加熱到幾度？
- a. 華氏135度。
  - b. 華氏145度。
  - c. 華氏155度。
  - d. 華氏165度。
115. 如果你要把前一晚剩下的紅豆再加熱，應該加熱到幾度？
- a. 華氏135度。
  - b. 華氏145度。

- c. 華氏155度。
  - d. 華氏165度。
116. 下列那一個答案比較不可能造成食物中毒？
- a. 生的洋蔥放在危險溫度帶5個小時。
  - b. 魚進貨時的溫度在華氏65度。
  - c. 煮熟的馬鈴薯經過 8小時後，冷卻到華氏41度。
  - d. 雞肉煮到華氏155度。
  - e. 以上所有情況都可能造成食物中毒。
117. 安全解凍食物的方法:
- a. 把食物放在櫃上或水槽裏一個晚上。
  - b. 放在冰箱裏。
  - c. 浸泡在消毒水裏。
  - d. 以上都對。
118. 交叉感染就是把細菌從一個地方擴散到另一個地方。下列那一種狀況最可能造成交叉感染？
- a. 處理生的肉以後，清潔並消毒切菜板。
  - b. 用同一個切菜板處理生的肉和麵包，之間沒有經過消毒程序。
  - c. 處理生的肉以後去洗手。
  - d. 倒垃圾後有去洗手。
119. 生的肉和雞蛋必須放在冰箱的什麼地方？
- a. 放在大冰箱的地上，遠離其它食物。
  - b. 放在各自的桶子裏，然後存放在冰箱的最下層架子上。
  - c. 生的雞蛋可以放在上面的架子，生的肉必須放在最下層。
  - d. 放在大冰箱裏容易拿的地方。
120. 快速地冷卻食物是非常重要的。最好的方法就是:
- a. 把食物用蓋子蓋好然後放在冰箱裏。
  - b. 用電風扇吹涼。

- c. 把食物放在原來烹煮用的桶子裏，每 20到 30分鐘攪拌一次，直到冷卻為止。
  - d. 把食物放在淺盤裏、不要蓋、放入冰箱。
121. 什麼是食物解凍的正確方法？
- a. 放在冰箱裏或用冷水沖。
  - b. 把食物裝在桶子裏，然後放在室內溫度。
  - c. 在水槽裏用熱水沖。
  - d. 如果食物還是在原來的包裝時，放在室內溫度的水槽裏解凍。
122. 什麼是引致細菌快速增長的食物？
- a. 牛奶、肉、煮熟的飯、和雞蛋。
  - b. 甜的食物像蛋糕和甜餡餅。
  - c. 不須要冰凍或貨架穩定的食物
  - d. 以上都是。
123. 什麼是正確的洗手方法？
- a. 用熱水沖洗，然後用紙巾擦乾。
  - b. 用肥皂和溫水洗手，揉搓 20秒，沖水，然後用紙巾擦乾。
  - c. 用肥皂和溫水洗手，揉搓60秒，沖水，然後用毛巾擦乾。
  - d. 在裝消毒水的桶子裏揉搓雙手，然後用毛巾擦乾。
124. 絞碎的肉像漢堡或香腸必須煮到幾度？
- a. 145°華氏145度。
  - b. 155°華氏155度。
  - c. 135°華氏135度。
  - d. 165°華氏165度。
125. 甲殼類海鮮的標籤必須保留：
- a. 一星期。
  - b. 30天。
  - c. 90天。

- d. 直到衛生檢查官看過為止。
126. 冷卻引致細菌增長的食物時，應該：
- a. 先讓食物在室內溫度冷卻幾個小時。
  - b. 把食物裝在大的桶子裏緊緊蓋好。
  - c. 用淺盤、不要蓋、在冰箱裏冷卻。
  - d. 用冰塊泡，並且經常攪動，讓食物快速冷卻下來。
  - e. 答案 C和 D都對。
127. 引致細菌快速增長的食物不可以放在危險溫度帶超過幾個小時？
- a. 2小時。
  - b. 4小時。
  - c. 8小時。
  - d. 10小時。
  - e. 可以放在危險溫度帶，只要你高興，不管多久都可以。
128. 放在餐桌上已經被打開的食物：
- a. 除非客人已經咬過，都可以再使用。
  - b. 不可以再給客人使用，但是可以給員工吃。
  - c. 應該捐贈給庇護所。
  - d. 不管是否用過，都必須丟掉。
129. 如果客人告訴你他們對某種食物過敏時，你應該怎麼做？
- a. 參考 ( Refer )、建議 ( advise, )、重做 ( redo ) 和應用 ( apply )。
  - b. 再加熱 ( Reheat )、答覆 ( respond )、重做 ( redo )、和重新復習 ( revisit )。
  - c. 參考 ( Refer )、復習 ( review )、記住 ( remember ) 和答覆 ( respond )。
  - d. 建議 ( Advise )、認知 ( acknowledge )、應用 ( apply )、和行動 ( take action )。
130. 避免你準備的食物有細菌進入，最重要的地方就是：
- a. 有須要的時候就徹底並且經常洗手和戴手套。

- b. 不要讓小孩進入廚房。
- c. 處理食物之前把所有首飾都拿下來。
- d. 確定有戴髮罩。

Scroll Down for Answers

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 1. d  | 45. d | 90. a  |
| 2. a  | 46. c | 91. b  |
| 3. e  | 47. d | 92. b  |
| 4. b  | 48. a | 93. b  |
| 5. b  | 49. a | 94. a  |
| 6. a  | 50. e | 95. d  |
| 7. d  | 51. c | 96. b  |
| 8. c  | 52. b | 97. d  |
| 9. a  | 53. b | 98. c  |
| 10. c | 54. d | 99. b  |
| 11. e | 55. c | 100. e |
| 12. b | 56. b | 101. b |
| 13. d | 57. c | 102. c |
| 14. a | 58. a | 103. a |
| 15. d | 59. e | 104. d |
| 16. a | 60. a | 105. b |
| 17. c | 61. c | 106. b |
| 18. a | 62. e | 107. d |
| 19. d | 63. c | 108. d |
| 20. b | 64. b | 109. c |
| 21. c | 65. d | 110. a |
| 22. a | 66. d | 111. c |
| 23. a | 67. b | 112. c |
| 24. c | 68. a | 113. a |
| 25. a | 69. d | 114. d |
| 26. a | 70. b | 115. d |
| 27. b | 71. a | 116. a |
| 28. b | 72. c | 117. b |
| 29. d | 73. d | 118. b |
| 30. b | 74. c | 119. b |
| 31. b | 75. a | 120. d |
| 32. a | 76. d | 121. a |
| 33. d | 77. a | 122. a |
| 34. c | 78. a | 123. b |
| 35. c | 79. d | 124. b |
| 36. d | 80. c | 125. c |
| 37. a | 81. d | 126. e |
| 38. c | 82. d | 127. b |
| 39. c | 83. a | 128. d |
| 40. a | 84. b | 129. c |
| 41. d | 85. a | 130. a |
| 42. c | 86. a |        |
| 43. a | 87. c |        |
| 44. b | 88. d |        |
|       | 89. c |        |