

기초 더하기

01 1컵 = 200 mL

1큰술(Ts) = 15 mL

1작은술 (s) = 5 mL

01 식품을 계량하는 방법이 옳지 않은 것은?

- ① 무게를 측정할 때는 저울을 이용한다.
- ② 부피를 측정할 때는 계량컵이나 계량스푼을 이용한다.
- ③ 액체의 부피를 측정할 때는 투명한 계량컵을 이용한다.
- ④ 저울은 편평한 곳에 두고 0점을 맞춘 후 계량한다.
- ⑤ 가루 식품은 계량컵이나 계량스푼에 꾹꾹 눌러서 계량한다.

02 퀼질할 때는 손잡이를 꽉 잡고 손목을 자연스럽게 움직인다. 이때 식품을 잡은 손가락을 안으로 구부려서 손을 다치지 않도록 한다.

02 다음 음식을 만들 때 식품을 써는 방법은?

• 떡국의 떡 • 오이생채의 오이 • 찌개나 라면에 넣는 파

- | | |
|---------|--------|
| ① 다지기 | ② 채썰기 |
| ③ 깍둑썰기 | ④ 어슷썰기 |
| ⑤ 나박 썰기 | |

03 조리 방법에는 가열 조리와 생조리가 있다.

03 음식을 가열하여 조리하는 목적으로 옳지 않은 것은?

- ① 소화가 잘되게 한다.
- ② 식품의 맛을 좋게 한다.
- ③ 위생적으로 안전해진다.
- ④ 식품의 저장성을 좋게 한다.
- ⑤ 식품이 가진 맛과 향을 그대로 살린다.

04 굽기는 식품을 불에 직접 혹은 프라이팬이나 오븐을 이용하여 익히는 방법이다.

04 기름을 이용하여 식품을 익히는 조리 방법을 <보기>에서 모두 고른 것은?

보기
 ① 끓이기 ② 볶기 ③ 데치기 ④ 찌기 ⑤ 부치기 ⑥ 튀기기

- | | |
|--------------|-----------------|
| ① ①, ②, ③ | ② ②, ③, ④ |
| ③ ①, ②, ④, ⑤ | ④ ②, ③, ④, ⑤, ⑥ |
| ⑤ ②, ④, ⑤, ⑥ | |

05 밥, 죽, 국수, 떡 등이 호화의 대표적인 예이다.

05 호화에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 녹말에 물을 넣고 가열하였을 때의 변화이다.
- ② 녹말이 수분을 흡수하여 부피가 커진다.
- ③ 점성과 투명도가 증가한다.
- ④ 맛이 좋아지고 소화도 잘된다.
- ⑤ 호화된 녹말은 다시 원래대로 돌아가지 않는다.

06 밥 지을 때의 불 조절로 옳은 것은?

- ① 강한 불 → 중간 불 → 약한 불
- ② 강한 불 → 약한 불 → 중간 불
- ③ 중간 불 → 강한 불 → 약한 불
- ④ 중간 불 → 약한 불 → 강한 불
- ⑤ 약한 불 → 중간 불 → 강한 불

07 콩나물국을 끓일 때 비린내가 나지 않게 끓이는 방법을 설명하시오.

08 육류 단백질의 가열에 의한 변성에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 육류를 가열하면 근육 단백질이 부드러워진다.
- ② 육류를 가열하면 결합 조직은 수축하면서 질겨진다.
- ③ 근육 단백질이 많은 쇠고기는 찬물에 넣고 낮은 온도에서 장시간 가열할 수록 조직이 연해지고 단백질이 충분히 우리나라와 국물 맛이 좋아지므로 국물용으로 사용한다.
- ④ 결합 조직이 많은 쇠고기는 높은 온도에서 오래 가열할수록 더 많이 수축하면서 질겨지므로 구이로 먹을 때는 오랜 시간 가열하지 않는다.
- ⑤ 구이용으로는 근육 단백질이 많은 안심이나 등심이 많이 사용되고, 국물용으로는 결합 조직이 많은 양지머리나 사태가 사용된다.

06 '듬 들이기'는 식재료를 찌거나 삶을 때 밀물을 끄거나 줄이고 뚜껑을 덮어둔 채 그대로 두어 김이 속 까지 배어 푹 익게 하는 방법이다.

07 콩나물에는 비타민 C가 많이 포함되어 있다.

08 육류 단백질은 익으면 붉은 색이 회갈색으로 변한다.

09 시금치는 비타민 A, 비타민 C와 철분이 풍부한 녹색 채소이다.

09 시금치 나물을 만들기 위해 시금치를 데치는 요령으로 옳지 않은 것은?

- ① 단시간에 데친다.
- ② 뚜껑을 열고 데친다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣고 데친다.
- ④ 끓는 물에 식초를 넣고 데친다.
- ⑤ 데친 후 바로 찬물에 씻어야 한다.

10 사과나 우엉의 갈변을 방지하는 방법으로 옳지 않은 것은?

- ① 물에 담가둔다.
- ② 설탕물에 담가둔다.
- ③ 소금물에 담가둔다.
- ④ 크기를 작게 자르거나 잘게 다진다.
- ⑤ 밀폐용기나 비닐봉지에 넣어 보관한다.

10 사과, 감자, 우엉 등의 겹질을 벗겨 공기 중에 두면 갈색으로 변하는 갈변 현상이 나타난다.

11 식사 예절이 바른 사람은?

- ① 민지: 어른보다 먼저 수저를 들었다.
- ② 유하: 음식을 먹는 소리를 내지 않는다.
- ③ 서연: 음식이 입 안에 있는 채 이야기한다.
- ④ 지우: 숟가락과 젓가락을 한꺼번에 쥐었다.
- ⑤ 하준: 함께 먹는 반찬을 뒤적이거나 골라 먹는다.

11 음식 먹는 소리나 그릇이 부딪히는 소리를 내지 않는 것이 좋다.