

FCP - Cook.

1. 1 കി.ഗ്രാം ഗോതമ്പ് മാവ് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കാൻ പറ്റുന്ന ചപ്പാത്തിയുടെ എണ്ണം.
A. 50
B. 60
C. 40
D. 35
2. പോഷക ഗുണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാത്ത പാചക രീതി
A. വറുക്കുന്നത്
B. വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കുന്നത്
C. ആവിയിൽ വേവിക്കുന്നത്
D. എണ്ണയിൽ വേവിക്കുന്നത്
3. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ബാക്ടീരിയകൾ നശിക്കാൻ ആവശ്യമായ ചൂട്
A. 30 °C നു മുകളിൽ
B. 40 °C
C. 45 °C നു മുകളിൽ
D. 35 °C
4. നല്ലമുട്ടകൾ തരം തിരിക്കുന്നതിന് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി
A. കുലുക്കി നോക്കുക
B. വെള്ളത്തിലിട്ട് നോക്കുക
C. വേവിച്ച് നോക്കുക
D. പൊട്ടിച്ച് നോക്കുക
5. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ പാകം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്തിനു വേണ്ടി
A. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതിന്
B. രുചി കൂട്ടുന്നതിന്
C. ഭക്ഷണം കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കാനും, പല വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും
D. മേൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം
6. പച്ചക്കറികൾ ചെറുതായി അരിഞ്ഞാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്ന പോഷകം
A. പ്രോട്ടീൻ
B. ധാതു ലവണങ്ങൾ
C. അന്നജം
D. വിറ്റാമിൻ
7. മുട്ടയിൽകുടി അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാവുന്ന രോഗാണു.
A. E.Coli
B. Strepto Cocai
C. Salmonella
D. Shigella
8. രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ള ഒരാൾക്ക് പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.
A. എരിവ് കുറച്ച്
B. ഉപ്പിലൂടെ
C. മധുരമില്ലാതെ
D. പ്രോട്ടീൻ കുറച്ച്

9. പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിലെ ഗുണമേന്മ കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാചക രീതി
- നല്ലതായി വേവിക്കുക
 - മുളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക
 - കൂടുതൽ വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കുക
 - കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കുക
10. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് സാമ്പാർ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാത്തത്.
- മല്ലിപ്പൊടി
 - ഉലുവപ്പൊടി
 - പെരും ജീരകം
 - കായപ്പൊടി
11. സാധാരണയായി 1 കി.ഗ്രാം അരിയിൽ നിന്നും എത്ര പേർക്കുള്ള ചോറ് ലഭിക്കും.
- 8
 - 10
 - 12
 - 15
12. പഞ്ചസാര caramelize ചെയ്യുന്ന ചൂട്
- 150 °C
 - 143 °C
 - 163 °C
 - 170 °C
13. മത്സ്യ മാംസാദികളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടപ്പെടാതെ വേവിക്കുന്നതിന്
- വെള്ളമൊഴിച്ച് വേവിക്കുക
 - വെള്ളം കുറച്ച് വേവിക്കുക
 - ചൂട് വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിക്കുക
 - എണ്ണയിൽ വേവിക്കുക.
14. കരികൾ, സൂപ്പ് മുതലായവ കുറുക്കുന്നതിന് ചേർക്കുന്നത്
- മൈദ
 - ഗോതമ്പ്
 - കടല മാവ്
 - കോൺ ഫ്ലോർ
15. വയറിളക്കമുള്ള ഒരു രോഗിക്ക് കൊടുക്കുവാൻ അനുയോജ്യമായ പാനീയം.
- നാരങ്ങാവെള്ളം.
 - തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ചൂടു വെള്ളം.
 - കട്ടൻ കാപ്പി
 - കഞ്ഞിവെള്ളം ഉപ്പിട്ടത്

16. സാധാരണയുള്ള പാചക രീതിയിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടാത്ത ജീവകങ്ങൾ
 - A. Vit. B & A
 - B. Vit. C & E
 - C. Vit. A & D
 - D. Vit. D & B
17. അയൊഡൈസ്ഡ് ഉപ്പിന്റെ അടയാളം.
 - A. പച്ച ഡോട്ട്
 - B. ബ്രൗൺ ഡോട്ട്
 - C. ശരി അടയാളം.
 - D. ഉദയ സൂര്യൻ
18. മുട്ട നന്നായി പൂഴുങ്ങാൻ എടുക്കുന്ന സമയം.
 - A. 3-4 മിനിറ്റ്
 - B. 10 മിനിറ്റ്
 - C. 4-5 മിനിറ്റ്
 - D. 14 മിനിറ്റ്
19. മാവ് പുളിച്ച് പൊങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഗ്യാസ്
 - A. കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്
 - B. നൈട്രജൻ
 - C. ഓക്സിജൻ
 - D. കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്
20. കരിഞ്ഞ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിച്ചാലുണ്ടാകാവുന്ന രോഗം.
 - A. ഡയബറ്റിസ്
 - B. ക്യാൻസർ
 - C. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം.
 - D. വയറിളക്കം.
21. ജോലിക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ കുക്ക് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്
 - A. പാചകം ചെയ്യേണ്ട സാധനങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക
 - B. പാചക ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക
 - C. കൈ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക
 - D. പാചക സ്ഥലം പരിശോധിക്കുക
22. മുട്ട പൂഴുങ്ങുമ്പോൾ മഞ്ഞക്കരുവിനു ചുറ്റും കറുത്ത നിറം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്
 - A. കുടുതൽ നേരം വേവിക്കുക
 - B. വേവിച്ച വെള്ളത്തിൽ കുടുതൽ നേരം വയ്ക്കുക
 - C. വേവിച്ച വെള്ളം ഉറ്റിക്കളയുക
 - D. വേവിച്ച ഉടൻ തണുത്ത വെള്ളത്തിലിട്ട് കുറച്ച് നേരം വയ്ക്കുക

23. കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാൽ
 - A. സ്കിമ്ഡ് മിൽക്ക്
 - B. ടോൺഡ് മിൽക്ക്
 - C. ഫെർമെന്റഡ് മിൽക്ക്
 - D. പാസ്റ്റുറൈസ്ഡ് മിൽക്ക്
24. പാൽ ഉപയോഗയുക്തമാക്കാൻ സാധാരണയായി അവലംബിക്കുന്ന രീതി
 - A. പാസ്റ്റുറൈസേഷൻ
 - B. ബോയിലിംഗ്
 - C. ഫെർമെന്റിംഗ്
 - D. പാസ്റ്റുറൈസേഷൻ, ബോയിലിംഗ്
25. പാലിന്റെ ഗുണമേന്മ അളക്കുവാനുപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണം
 - A. കലോറി മീറ്റർ
 - B. ലാക്ടോ മീറ്റർ
 - C. ബാരോ മീറ്റർ
 - D. അമീറ്റർ
26. വെള്ളത്തിലൂടെ പകരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗം
 - A. മഞ്ഞപിത്തം
 - B. വയറിളക്കം
 - C. ടൈഫോയിഡ്
 - D. മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം
27. പ്രമേഹം ഉള്ള വ്യക്തി നിയന്ത്രിക്കേണ്ട പച്ചക്കറികൾ
 - A. ഇലക്കറികൾ
 - B. കിഴങ്ങു വർഗ്ഗങ്ങൾ
 - C. മറ്റു പച്ചക്കറികൾ
 - D. ധാന്യങ്ങൾ
28. പച്ചക്കറി അരിയുമ്പോൾ അതിലെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ
 - A. ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി അരിഞ്ഞ് കഴുകുക
 - B. തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി അരിയുക
 - C. കഴുകി തൊലി കളഞ്ഞ് വലിയ കഷ്ണങ്ങളായി അരിയുക
 - D. തൊലി കളഞ്ഞ് വലിയ കഷ്ണങ്ങളായി അരിയുക
29. പനീർ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ചേർക്കുന്ന ആസിഡ്
 - A. വിനാഗിരി
 - B. നാരങ്ങയിലെ ആസിഡ്
 - C. ടാർട്രാറിക് ആസിഡ്
 - D. സൾഫ്യൂറിക് ആസിഡ്
30. പച്ചക്കറിയിലെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ പാചകം ചെയ്യേണ്ട രീതി
 - A. അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കുക
 - B. തുറന്ന പാത്രത്തിൽ വേവിക്കുക
 - C. കുടുതൽ വെള്ളത്തിൽ തുറന്ന് വെച്ച് വേവിക്കുക
 - D. കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ തുറന്ന് വെച്ച് വേവിക്കുക

31. ആമാശയത്തിൽ വ്രണം ഉള്ള രോഗിക്ക് ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്
- ഉപ്പില്ലാതെ
 - എണ്ണയില്ലാതെ
 - എരിവും നാരും ഇല്ലാതെ
 - മധുരമില്ലാതെ
32. വൃക്ക രോഗമുള്ള വ്യക്തിക്ക് പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം?
- എരുവില്ലാതെ
 - പയർ-പരിപ്പില്ലാതെ
 - മധുരമില്ലാതെ
 - ഉപ്പും പയർ-പരിപ്പില്ലാതെ
33. പ്രോട്ടീന്റെ അളവ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ പയറു വർഗ്ഗം.
- ചെറുപയർ
 - കടല
 - സോയാബീൻ
 - വൻപയർ
34. വെള്ളം തിളയ്ക്കുവാനാവശ്യമായ ചൂട്
- 90 °C
 - 100 °C
 - 110 °C
 - 120 °C
35. കാപ്പിയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഉന്മേഷക വസ്തു
- റ്റാനിൻ
 - ആരോമാറ്റിക് ഓയിൽ
 - കഫീൻ
 - ചിക്കറി
36. ഒരാൾക്ക് കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടുന്ന പൊടിയരിയുടെ അളവ്
- 50 gm
 - 75 gm
 - 100 gm
 - 85 gm
37. പ്രമേഹമുള്ള വ്യക്തിക്ക് എന്നും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പഴവർഗ്ഗം
- മാമ്പഴം
 - പൈനാപ്പിൾ
 - മുസംബി
 - ഏത്തക്ക
38. വായിലൂടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗിക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കേണ്ട രീതി
- സെമി സോളിഡ് ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ
 - കഞ്ഞി
 - ട്യൂബിലൂടെ
 - ഇവയൊന്നുമല്ല

39. ഫ്രീഡ്ജിൽ വച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.
- വീണ്ടും പാകം ചെയ്യുക
 - വെള്ളമൊഴിച്ച് ചൂടാക്കുക
 - എണ്ണയൊഴിച്ച് ചൂടാക്കുക
 - ആവിയിൽ ചൂടാക്കുക
40. സന്യാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ആഹാരം.
- ധാന്യം
 - പച്ചക്കറികൾ
 - പഴവർഗ്ഗം
 - പയറുവർഗ്ഗം
41. പഴവർഗ്ഗം അരിഞ്ഞത് നിറ വ്യത്യാസം വരാതിരിക്കാൻ
- പഞ്ചസാര ഇട്ട് ഇളക്കിവയ്ക്കുക
 - വെള്ളമൊഴിച്ച് വയ്ക്കുക
 - വെള്ളത്തിൽ കഴുകി വയ്ക്കുക
 - ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് വയ്ക്കുക
42. കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ കൊണ്ട് കസ്റ്റാർഡ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ
- കസ്റ്റാർഡ് പൊടിയിലേക്ക് ചൂടുവെള്ളം ഒഴിച്ച് ഇളക്കുക
 - ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കസ്റ്റാർഡ് പൊടി ഇട്ട് ഇളക്കുക
 - തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കസ്റ്റാർഡ് പൊടി ഇട്ട് ഇളക്കുക
 - കസ്റ്റാർഡ് പൊടിയിൽ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ച് ഇളക്കുക
43. പോച്ചിങ്ങ് എന്നാൽ
- വെള്ളം തിളക്കാതെ ചൂടുവെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിക്കുന്ന രീതി
 - കുറച്ച് എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂട് കുട്ടി വേവിക്കുന്ന രീതി
 - കുടുതൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചെറിയ രീതിയിൽ വേവിക്കുന്ന രീതി
 - തിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിക്കുന്ന രീതി
44. ഒരാൾക്ക് എടുക്കുന്ന ഓക്സ് നെറ അളവ്
- 15 ഗ്രാം
 - 30 ഗ്രാം
 - 25 ഗ്രാം
 - 40 ഗ്രാം
45. ക്വാളിഫ്ലവർ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്
- മുഴുവനോടെ കഴുകി അരിയുക
 - ഇതളുകളാക്കി മഞ്ഞപ്പൊടി ഇട്ട് വയ്ക്കുക
 - ഇതളുകളാക്കി മഞ്ഞപ്പൊടി ചേർത്ത് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഇടുക
 - ചെറിയ കഷണങ്ങളായി അരിയുക

46. പപ്പടം വറുക്കുമ്പോൾ എടുക്കുന്ന എണ്ണ.
- ഡാൽഡ
 - നെൽ
 - വെളിച്ചെണ്ണ/ സൺ ഫ്ലവർ എണ്ണ
 - പാമോലിൽ
47. ദോശ/ഇഡ്ഡലി ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉള്ള അരിയുടെയും ഉഴുന്നിന്റെയും അനുപാതം.
- 1:1
 - 2:1
 - 1:3
 - 3:2
48. അപ്പം പുളിക്കുവാൻ ചേർക്കുന്നത്.
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ
 - യിസ്റ്റ്
 - കസ് കസ്
 - പൊട്ടാസ്യം ബൈകാർബണേറ്റ്
49. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ?
- കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം.
 - ഉപ്പ്/മധുരം കുറഞ്ഞത്
 - നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം.
 - മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം.
50. അരി കഴുകുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.
- കുടുതൽ വെള്ളത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം കഴുകുക
 - ചുടു വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക
 - കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ കുടുതൽ പ്രാവശ്യം കഴുകുക
 - മിനിമം വെള്ളത്തിൽ 2-3 പ്രാവശ്യം കഴുകുക.

.....
Signature of the candidate