SREE CHITRA TIRUNAL INSTITUTE FOR MEDICAL SCIENCES & TECHNOLOGY
(An Institute of National Importance under Govt.of India)
Thiruvananthapuram - 695 011,Kerala,India
Phone-(91)0471-2443152 Fax-(91)0471-2446433,2550728
Email-sct@sctimst.ac.in Web site - www.sctimst.ac.in

ROLL NUMBER:...............

WRITTEN TEST FOR MFCP

COOK A TO B

DATE: 08.07.2015 | **DURATION: 60 MINUTES**

TIME: 09:30 Hrs. | **TOTAL MARKS: 50**

INSTRUCTIONS TO THE CANDIDATES

1. Write your Roll Number on the top of the Question Booklet and in the answer sheet.
2. Write legibly the alphabet of the most appropriate answer in the separate answer sheet provided.
3. There will not be any Negative Marking.
4. Over-writing is not permitted.
5. Candidate should sign in the question paper and answer sheet.
6. No clarifications will be given.
7. Candidate should hand over the answer sheet and question paper to the invigilator before leaving the examination hall.

OFFICE COPY

Signature of the Candidate

8-7-2015

1. ബ്രോട്ടിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലുള്ള ധാന്യം.

(a) അരിച്ചെടി (b) റവ (c) റാഗി (d) ഗോതമ്പുചെടി

2. സാധാരണയായിട്ടുള്ള പാചകരീതിയിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടാത്ത വിറ്റാമിനുകൾ

(a) വിറ്റാമിൻ B & C (b) വിറ്റാമിൻ B & D

(c) വിറ്റാമിൻ A & D (c) വിറ്റാമിൻ C & D

3. ബാക്ടീരിയ നശിക്കാൻ ആവശ്യമായ ചൂട്.

(a) 15°C മുകളിൽ (b) 25°C മുകളിൽ

(c) 30°C മുകളിൽ (d) 45°C മുകളിൽ.

4. "Shredding" എന്ന പദം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

(a) നീണ്ട നേർത്ത കഷ്ണങ്ങളായി അരിയുക.

(b) ഒരേ വലിപ്പത്തിലുള്ള ക്യൂബ്സ് ആയിട്ട് അരിയുക.

(c) വളരെ നേർത്ത് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി അരിയുക.

(d) വലിയ കഷ്ണങ്ങളായി അരിയുക.

5. പഞ്ചസാര 'ക്യാരമലൈസ്ഡ്' ചെയ്യുന്ന ചൂട്.

(a) 143°C , (b) 156°C (c) 120°C (d) 163°C

7.2015

6. നെല്ലിക്കായിൽ കൂടുതലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ.

(a) വിറ്റാമിൻ A (b) വിറ്റാമിൻ E

(c) വിറ്റാമിൻ D (d) വിറ്റാമിൻ C

7. ഭക്ഷ്യയുടെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ

(a) താഴ്ന്ന ചൂടിൽ കൂടുതൽ നേരം പാചകം ചെയ്യുക.

(b) കൂടിയ ചൂടിൽ കുറഞ്ഞ നേരം പാചകം ചെയ്യുക

(c) കൂടിയ ചൂടിൽ കൂടുതൽ നേരം പാചകം ചെയ്യുക.

(d) കുറഞ്ഞ ചൂടിൽ കുറഞ്ഞ സമയം പാചകം ചെയ്യുക.

8. Frozen foods സൂക്ഷിക്കേണ്ട താപനില.

(a) 0°C (b) −18°C യോ അതിന് താഴെയോ

(c) 15°C (d) −20°C യോ അതിന് താഴെയോ

9. പ്രോട്ടീൻ കുറവുള്ള സൂപ്പ്

(a) വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ്

(b) പരിപ്പ് സൂപ്പ്

(c) ചിക്കൻ സൂപ്പ്

(d) മട്ടൻ സൂപ്പ്

10. MARINADE എന്നാൽ:

(a) കുറച്ച് എണ്ണയിൽ വറുത്തു കോരുക.

(b) ചൂട് വെള്ളത്തിൽ മിതമായി വേവിക്കുക.

(c) ബേക്ക് ചെയ്യുന്ന പാത്രത്തിൽ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം ഒട്ടിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ബട്ടർ തേയ്ക്കുക.

(d) പാചകം ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് മസാല പുരട്ടി കുറച്ചു സമയം മാറ്റിവയ്ക്കുക.

11. ഡയബെറ്റിസിന്റെ അസുഖം ഉള്ള ആൾക്ക് കൊടുക്കാൻ പറ്റുന്ന ആഹാരം.

(a) ചപ്പാത്തി (b) പൂരി

(c) പറോട്ട (d) നെയ്യ്റോസ്റ്റ്.

12. FOOD CONTAMINATION സംഭവിക്കുന്നത്

(a) വിളമ്പുമ്പോൾ (b) പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ

(c) പാകം ചെയ്യുന്നതിനായി ഒരുക്കുമ്പോൾ

(d) മേൽപറഞ്ഞവയിലെല്ലാം.

. FERMENTATION നടക്കുന്നതിനുള്ള കാരണം

(a) പാരസൈറ്റ് (b) വൈറസ്

(c) യീസ്റ്റ് (d) ഇതൊന്നും അല്ല.

9. 7. 2015

14. തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ ഉപ്പിടുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നത്

(a) വെള്ളത്തിന്റെ Boiling point പെട്ടന്നാവും

(b) വെള്ളം soft ആവും

(c) വെള്ളം തിളക്കുവാൻ താമസിക്കും.

(d) മേൽപറഞ്ഞവയിലൊന്നും അല്ല.

15. മുട്ട ചേർത്ത ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ പാകം ചെയ്യേണ്ട താപനില

(a) 144 - 158°F (b) 138 - 152°F

(b) 152 - 166°F (d) 124 - 138°F

16. 'BLANCHING' എന്ന പദം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്

(a) ബട്ടറിൽ വഴറ്റുന്നതിന്

(b) പാകം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ഉപ്പ് പുരട്ടി വയ്ക്കുന്നത്

(c) തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ പച്ചക്കറി ഇട്ടതിനുശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിലേക്ക് മാറ്റി തൊലി കളയുന്ന രീതി.

(d) മുകളിൽ പറഞ്ഞവയിലൊന്നും അല്ല.

17. പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമുള്ള രോഗിക്ക് കൊടുക്കുവാൻ പറ്റിയ പാനീയം

(a) ചായ (b) കരിക്കിൻ വെള്ളം

(c) പാൽ (d) കഞ്ഞിവെള്ളം.

18. പാകം ചെയ്യുന്നതിന് ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും ഗുണകരമായ എണ്ണ.

(a) തവിട് (b) ഒലീവ്

(c) കോൺ (d) സോയാബീൻ

19. Stew ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ്

(a) ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിന്റെ 1/4 ഭാഗം വെള്ളം

(b) ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിന്റെ 1/2 ഭാഗം വെള്ളം

(c) ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിന്റെ 3/4 ഭാഗം വെള്ളം

(d) ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം മൂടി നിൽക്കുവാനാവശ്യമായ വെള്ളം

20. SIMMERING നടക്കുന്ന താപനില.

(a) 80°C - 88°C (c) 95°C - 98°C

(b) 85°C - 90°C (d) 100°C - 110°C

21. പ്രമേഹരോഗിക്ക് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടത്

(a) മധുരം കൂടുതൽ ഉള്ളത് (b) എണ്ണ കുറവുള്ളത്

(c) നാര് ധാരാളം അടങ്ങിയത് (d) മേൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം.

22. 200 പേർക്ക് ആവശ്യമായ ചോറിന് എടുക്കേണ്ട അരിയുടെ അളവ്

(a) 30 kg (b) 20 kg

(c) 10 kg (d) 80 kg

8.7.2015

23. മത്സ്യ-മാംസാദികൾ ചൂട് വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിക്കുന്നത്

(a) പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ

(b) എളുപ്പത്തിൽ വേകാൻ.

(c) മൃദുലമാകാൻ

(d) പൊടിഞ്ഞ് പോകാതിരിക്കാൻ

24. ക്യാബേജ്, കാളിഫ്ളവർ നാരങ്ങാനീര് ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യുന്നത്

(a) പെട്ടെന്ന് വേകുവാൻ (b) ഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ

(c) വെള്ള നിറം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ (d) മേൽപ്പറഞ്ഞവയിലൊന്നും അല്ല.

25. "BRAISE" എന്നാൽ

(a) ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിന്റെ ഉപരിഭാഗം വേഗത്തിൽ grill ചെയ്ത് എടുക്കുന്ന പാചക രീതി.

(b) ഉരുക്കി കൊണ്ട് വറുത്തെടുക്കുന്ന രീതി

(c) കൂടിയ ചൂടിൽ വറുത്ത് കോരുന്നത്.

(d) കുറഞ്ഞ വെള്ളത്തിൽ മിതമായ ചൂടിൽ മൂടി വേവിക്കുന്ന രീതി.

26. പുഴുങ്ങിയ മുട്ട നല്ലതാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

(a) മഞ്ഞ നോക്കുക.

(b) കുലുക്കി നോക്കുക.

(c) പൊട്ടിച്ച് നോക്കുക.

(d) തണുത്ത വെള്ളത്തിലിട്ട് നോക്കുക.

27. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ശരിയേത്

(a) എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള ബാക്ടീരിയയും food poisioning ഉണ്ടാക്കുന്നു.

(b) ശീതീകരിക്കുമ്പോൾ ബാക്ടീരിയ നശിക്കുന്നു.

(c) ചൂട് കൂടുതലുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ ബാക്ടീരിയ പെരുകി വരുന്നു.

(d) എല്ലാ ബാക്ടീരിയകൾക്കും നിലനിൽപ്പിന് വായു ആവശ്യമാണ്

28. ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ എത്ര പ്രാവശ്യം ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

(a) എത്ര പ്രാവശ്യം വേണമെങ്കിലും ചൂടാക്കാം.

(b) രണ്ട് പ്രാവശ്യം, (c) 4 പ്രാവശ്യം (d) ഒരു പ്രാവശ്യം.

29. ഉപ്പിന്റെ രാസ നാമം.

~~(a) NaCl (b) KCl~~

(a) സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് (b) പൊട്ടാസ്യം ക്ലോറൈഡ്

(c) മഗ്നീഷ്യം ക്ലോറൈഡ് (d) കാൽസ്യം ക്ലോറൈഡ്

30. ചെറുപയർ മുളപ്പിച്ച് കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട്

(a) Vit. C യുടെ അളവ് കൂടുന്നു.

(b) ദഹനം വേഗം നടക്കുന്നു.

(c) പ്രോട്ടീന്റെ അളവ് കൂടുന്നു.

(d) മേൽപറഞ്ഞവയെല്ലാം ശരിയാണ്

[signature]
8.7.2015

31. ചായച്ചെടിയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വസ്തു.

(a) ചിക്കറി (b) റെനിൻ (c) ടാനിൻ (d) ആരൊമാറ്റിക് ഓയിൽ.

32. പ്രോട്ടീൻ കുറവ് ആവശ്യമുള്ള ഒരു രോഗിക്ക് കൊടുക്കുവാൻ പറ്റിയ കുറുക്ക്.

(a) റാഗി (b) ഓട്സ് (c) ചൗവ്വരി (d) കസ്റ്റാർഡ്

33. ഒരു കിലോ ചീസ് ഉണ്ടാക്കുവാൻ ആവശ്യമായ പാലിന്റെ അളവ്

(a) 1 ലിറ്റർ (b) 10 ലിറ്റർ

(c) 15 ലിറ്റർ (d) 20 ലിറ്റർ.

34. 100 ഗ്രാം അരി വേകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ചോറിന്റെ അളവ്

(a) 100 ഗ്രാം (b) 200 ഗ്രാം (c) 300 ഗ്രാം (d) 400 ഗ്രാം.

35. മുട്ട പുഴുങ്ങിയതിനുശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുറച്ചുനേരം വയ്ക്കുന്നത്

(a) പോഷകഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ.

(b) തോട് എളുപ്പം പൊളിച്ചെടുക്കാൻ.

(c) മഞ്ഞക്കരുവിന് ചുറ്റും കറുത്ത നിറം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ

(d) പോഷകഗുണത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുവാൻ.

36. ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമായി പാകം ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം

(a) food poisoning ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ.

(b) കാഴ്ചയിൽ നല്ലതായിരിക്കാൻ

(c) രുചി കൂട്ടുവാൻ

(d) മേൽ പറഞ്ഞവയൊന്നുമല്ല.

37. "SHALLOW FRYING" എന്നാൽ:-

(a) കുറച്ച് എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുന്നതിന്

(b) കൂടുതൽ എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുന്നതിന്

(c) എണ്ണയില്ലാതെ ചുട്ടെടുക്കുന്നതിന്.

(d) തീയിൽ കാണിച്ച് ചുട്ടെടുക്കുന്നതിന്

38. BLANCHING ചെയ്യുമ്പോൾ പച്ചക്കറികൾ തണുത്ത വെള്ളത്തിലിടുന്നതിന്റെ കാരണം.

(a) രുചി കൂട്ടുവാൻ (b) ചുരുങ്ങാതിരിക്കുവാൻ.

(c) വേവുന്നത് നിർത്തലാക്കാൻ (d) പോഷകഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ

39. മുട്ട Poach ചെയ്യുമ്പോൾ വിനാഗിരിയോ, ഉപ്പോ വെള്ളത്തിലിടുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശം

(a) മുട്ട വേഗം Coagulate ചെയ്യുവാൻ

(b) രുചി കൂട്ടുവാൻ

(c) വെള്ളം പിടിക്കാതിരിക്കാൻ

(d) ... [illegible] നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ.

[signature] 8.7.2015

40. ULCER-ന്റെ അസുഖമുള്ള രോഗിക്ക് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

(a) ഉപ്പില്ലാതെ (b) എണ്ണയില്ലാതെ

(c) ഉപ്പും എണ്ണയും ഇല്ലാതെ (d) എരുവ് ഇല്ലാതെ.

41. തിളപ്പിക്കാത്ത പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു വഴി പകരുന്ന injection-ന് കാരണമായ organism.

(a) E. coli (b) streptococci

(c) Salmonella (d) Shigella

42. പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കുമ്പോൾ പോഷകഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ

(a) കുറഞ്ഞ തീയിൽ വേവിക്കുക. (b) കൂടിയ ചൂടിൽ വേവിക്കുക.

(c) മൂടി വേവിക്കുക (d) തുറന്നു വെച്ച് വേവിക്കുക.

43. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് അരിഞ്ഞ് വെള്ളത്തിലിടണമെന്ന് പറയുന്നത്

(a) വേഗം വേകുവാൻ (b) നിറം മാറാതിരിക്കുവാൻ

(c) ഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ (d) മേൽപറഞ്ഞവയെല്ലാം

44. 10 പേർക്ക് ഉണ്ടാക്കുവാൻ ആവശ്യമായ പയറിന്റെ അളവ്

(a) 300gm (b) 1000gm (c) 100gm (d) 500gm.

45. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് പാചകത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

(a) എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

(b) ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

(c) പാത്രങ്ങൾ മൂടിവെച്ച് വേവിക്കുക.

(d) മേൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം.

46. കറി ഉണ്ടാക്കിയപ്പോൾ ഉപ്പ് കൂടിയാൽ ചെയ്യാവുന്നത്

(a) കുറച്ച് തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക.

(b) ചൂട് വെള്ളം ഒഴിക്കുക.

(c) കുറച്ച് കൂടി മസാലകൾ ചേർക്കുക.

(d) ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വലിയ കഷണങ്ങളാക്കി അരിഞ്ഞ് കറിയിൽ കുറച്ച് നേരം ഇട്ടതിനുശേഷം എടുത്തു മാറ്റുക.

47. DICING എന്നാൽ:

(a) വളരെ നേർത്ത ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കുക.

(b) വലിയ കഷണങ്ങളാക്കി അരിയുക.

(c) ഒരേ ~~[illegible]~~ വലിപ്പത്തിലുള്ള ക്യൂബ്സ് ആയിട്ട് അരിയുക.

(d) നീളം നേർത്ത കഷണങ്ങളായി അരിയുക.

48. Fruits-ന്റെ കളറിന് കാരണമായ Pigment.

(a) കരോട്ടിൻ (b) ആന്തോസയാനിൻ

(c) റെനിൻ (d) ടാനിൻ.

[signature] 2015

49. ആരോഗ്യത്തിന് അനുയോജ്യമായ പാചകരീതി

(a) വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിക്കുന്നത്

(b) ആവിയിൽ വേവിക്കുന്നത്

(c) ബേക്ക് ചെയ്യുന്നത് (d) ഗ്രിൽ ചെയ്യുന്നത്.

50. പാൽ തൈരാകുന്ന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ കാരണം

(a) ബാക്ടീരിയ (b) വൈറസ്

(c) ബാക്ടീരിയയും വൈറസും

(d) ഇവയിലൊന്നുമല്ല.

[signature]
8.7.2015.