

WRITTEN TEST FOR MFCP OF COOK A TO B

08.09.2017

- കുറിച്ച് ഓഫ് റൈസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന അരി ?
A. സർബത്തി C. ബസ്മതി
B. സാഫറോൺ D. ഐ.ആർ.എയിറ്റ്
- താഴെ പറയുന്നതിൽ പോഷകഗുണം കൂടുതൽ ഉള്ളത് ?
A. പാൽ B. ചീസ് C. ഐസ്ക്രീം D. ബട്ടർ
- അളവിനെയും, കലോറിയേയും, പോഷകങ്ങളെയും പറ്റിയുള്ള അറിവ് നൽകുന്നു.
A. സ്റ്റാൻഡേർഡൈസ്ഡ് റെസിപ്പി C. ഡയറ്ററി ഗൈഡ്ലൈൻസ്
B. ന്യൂട്രിഷൻ ഫാക്റ്റ്സ് ടേബിൾ D. മുകളിൽ പറഞ്ഞവ ഒന്നും അല്ല
- മുട്ട ചേർത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ പാകം ചെയ്യേണ്ട താപനില
A. 144 -158°F B. 138 -152°F C. 152 -166°F D. 124 -138°F
- ഇന്ത്യയുടെ നാഷണൽ ഫ്രൂട്ട്
A. ആപ്പിൾ B. മുന്തിരി C. പേരയ്ക്ക D. മാങ്ങ
- വെജിറ്റേറിയൻ ഡയറ്റ് എടുക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് പ്രോട്ടീൻ ലഭിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കഴിക്കേണ്ടത്
A. സാലഡ് C. ധാന്യം കുറച്ച് പച്ചക്കറികൾ കൂടുതൽ
B. കൂടുതൽ പഴവർഗ്ഗം D. പയറു വർഗ്ഗം
- സൂപ്പ് കട്ടിയാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന റോക്സ്(roux)ന്റെ ചേരുവകൾ
A. മുട്ടയും മൈദയും C. മുട്ടയും വെള്ളവും
B. ബട്ടറും മൈദയും D. മൈദയും വെള്ളവും
- ഒരു കപ്പ് ഏകദേശം എത്ര ടേബിൾ സ്പൂൺ ആണ്
A. 4 B. 8 C. 12 D. 16
- അൾസർ ഉള്ള ഒരു രോഗിക്ക് പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്
A. ഉപ്പും എണ്ണയും ഇല്ലാതെ C. എരിവും എണ്ണയും ഇല്ലാതെ
B. ഉപ്പും എരിവും ഇല്ലാതെ D. എരിവും നാരും ഇല്ലാതെ
- 500gm ചായപ്പൊടി കൊണ്ട് എത്ര കപ്പ് ചായ ഉണ്ടാക്കാം.
A. 190 to 200 B. 290 to 300 C. 390 to 400 D. 99 to 100
- പോഷകഗുണവും, നിറവും നഷ്ടപ്പെടാത്ത പാചകരീതി
A. സ്റ്റീമിംഗ് C. ബോയിലിംഗ്
B. ബേക്കിംഗ് D. ബ്രോയിലിംഗ്
- റഷ്യൻ റ്റീ എന്നാൽ
A. സ്കിംഡ് മിൽക്ക് പൗഡർ ചേർത്ത ചായ
B. നാരങ്ങ കഷണവും, പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത ചായ
C. തേൻ ചേർത്ത ചായ
D. മിൽക്ക്മേയ്ക് ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കിയ ചായ
- പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ബാക്ടീരിയകൾ നശിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ചൂട്
A. 30°C ന് താഴെ C. 45°C ന് മുകളിൽ
B. 40°C D. 35°C
- എരിവ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ വായിലെ എരിവ് കുറയ്ക്കുവാൻ ഏതാണ് ഉത്തമം.
A. വെള്ളം B. ഐസ്ക്രീം C. യോഗേർട്ട് D. നാരങ്ങാവെള്ളം

WRITTEN TEST FOR MFCP OF COOK A TO B

15. ഏത് തരത്തിലുള്ള പാചകരീതിയെയാണ് വൈറ്റ് ഹീറ്റ് പാചകരീതി എന്ന് പറയുന്നത്.

A. ഫ്രെയിയിങ്ങ്	B. ഗ്രില്ലിങ്ങ്	C. ചോച്ചിങ്ങ്	D. ബ്രേസിങ്ങ്
-----------------	-----------------	---------------	---------------
16. പ്രോട്ടീൻ കുടുതലുള്ളതും ആൽബുമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നതുമായ മുട്ടയുടെ ഭാഗം.

A. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ	C. മുട്ടത്തോട്
B. മുട്ടവെള്ള	D. ചലാസ
17. വെള്ളത്തിലൂടെ പകരാൻ സാധ്യത ഉള്ള രോഗം.

A. മഞ്ഞപ്പിത്തം.	C. ടൈഫോയിഡ്
B. വയറിളക്കം.	D. മേൽ പറഞ്ഞവ എല്ലാം.
18. പഴങ്ങളിലേയും, പച്ചക്കറികളിലേയും കളറിങ്ങ് പിഗ്മെന്റ് അല്ലാത്തത് ഏത്

A. ക്ലോറോഫിൻ	C. ആന്തോസയാനിൻസ്
B. കരോട്ടിനോയിഡ്സ്	D. റ്റാനിൻ
19. പേശികോശങ്ങളിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവിനു പറയുന്ന പേര് എന്ത്

A. മാർബിളിങ്ങ്	B. ഫാറ്റിക്യാപ്പ്	C. കോളാജൻ	D. ഫാറ്റിനസ്
----------------	-------------------	-----------	--------------
20. തെക്കേഇന്ത്യയിലെ ജനകീയ മധുരപലഹാരം.

A. മൈസൂർപാവ്	B. ഹലുവ	C. ജിലേബി	D. ലഡു
--------------	---------	-----------	--------
21. തിളപ്പിക്കാത്ത പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു വഴി പകരുന്ന ഇൻഫെക്ഷൻ കാരണമായ ഓർഗാനിസം.

A. ഇ. കോളി	C. സാൽമോണല്ല
B. സ്ത്രപ്റ്റോകോക്ക	D. ഷിജല
22. BRAISE എന്നാൽ

A. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിന്റെ ഇരുവശവും വേഗത്തിൽ ഗ്രിൽ ചെയ്ത് എടുക്കുന്ന രീതി
B. ഇളക്കിക്കൊണ്ട് വറുത്ത് എടുക്കുന്നത്
C. കുടിയ ചൂടിൽ വറുത്ത് കോരുന്നത്
D. കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ മിതമായ ചൂടിൽ മുടി വേവിക്കുന്ന രീതി
23. പാൽ തെരാകുന്ന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ കാരണം.

A. ബാക്ടീരിയ	C. ബാക്ടീരിയയും വൈറസും.
B. വൈറസ്	D. ഇവയിലൊന്നുമല്ല
24. ബേക്ക് ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ മുദ്രുലത നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകം.

A. എമൾസിഫയർ	C. ഗ്ലൂട്ടൺ
B. ഗ്ലൂറ്റാമിൻ	D. ഗ്ലൂക്കോസ്
25. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ഡ്രൈ കൂക്കിങ്ങ് ടെക്നിക്

A. ബേക്കിങ്ങ്	C. ഗ്രില്ലിങ്ങ്
B. ബ്രോയിലിങ്ങ്	D. മുകളിൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം.
26. മുട്ടയുടെ പോഷകഗുണവും സ്വാദും നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ

A. കുറഞ്ഞ ചൂടിൽ കുടുതൽ നേരം വേവിക്കുക
B. കുടിയ ചൂടിൽ കുറച്ചു നേരം വേവിക്കുക
C. കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കുക
D. കുടുതൽ വെള്ളത്തിൽ കുടുതൽ നേരം വേവിക്കുക

WRITTEN TEST FOR MFCP OF COOK A TO B

27. maize ന്റെ വേറൊരു പേര്
 - A. കോൺ
 - B. ബജ്റ
 - C. ബാർലി
 - D. തിന
28. മൃഗങ്ങളുടെ എല്ലിൽ നിന്നും തൊലിയിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഫുഡ് ആഡിറ്റീവ്
 - A. ജലാറ്റിൻ
 - B. ഗ്ലൂട്ടാമേറ്റ്
 - C. ഗ്ലൈസിൻ
 - D. മാർഗരിൻ
29. തവിടോടുകൂടിയ അരിക്ക് പറയുന്ന പേര്
 - A. കൺവേർട്ടഡ് റൈസ്
 - B. വൈറ്റ് റൈസ്
 - C. എൻറിച്ച്ഡ് റൈസ്
 - D. ബ്രൗൺ റൈസ്
30. വടക്കേഇന്ത്യയിലെ പ്രിയങ്കരമായ മധുരപലഹാരമാണ് ചീർ. അതിനു സമാനമായി തെക്കേഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന മധുരപലഹാരം.
 - A. ഹലുവ
 - B. പായസം
 - C. രസഗുള
 - D. ലഡു
31. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ശരിയേത്
 - A. ചുട്ട് കൂടുതലുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ ബാക്ടീരിയ പെട്ടെന്ന് വളരുന്നു
 - B. എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള ബാക്ടീരിയയും ഫുഡ് പോയിസണിംഗ് ഉണ്ടാക്കുന്നു
 - C. എല്ലാ ബാക്ടീരിയയുടെയും നിലനിൽപ്പിന് വായു ആവശ്യമാണ്
 - D. ശീതീകരിക്കുമ്പോൾ ബാക്ടീരിയ നശിക്കുന്നു
32. പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രണ്ട് വിറ്റാമിനുകൾ
 - A. വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ ഡി
 - B. വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ ഡി
 - C. വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ സി
 - D. വിറ്റാമിൻ ഇ, വിറ്റാമിൻ സി
33. കൂക്കീസ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് മാവ് കൂഴക്കുന്ന രീതി
 - A. ക്രീമിങ്ങ് രീതി
 - B. വൺ സ്റ്റേജ് രീതി
 - C. ടു സ്റ്റേജ് രീതി
 - D. ഫോമിങ്ങ് രീതി
34. ഏത് ഗ്രേഡിലുള്ള ഒലീവ് ഓയിൽ ആണ് ഏറ്റവും നല്ലത്
 - A. എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ
 - B. പ്യൂവർ വെർജിൻ
 - C. സൂപ്പർ ഫൈൻ വെർജിൻ
 - D. വെർജിൻ
35. റെയ്ത്ത എന്നാൽ
 - A. ഉണക്കമുന്തിരി ചേർത്ത ഐസ്ക്രീം
 - B. തൈര് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയ ഒരു പാനീയം
 - C. തേങ്ങാപാലും അണ്ടിപരിപ്പും ചേർത്ത കുറുകിയ കറി
 - D. വെള്ളരിക്കയും, തൈരും, എരിവും ചേർത്ത ഒരു കറി
36. വെജിറ്റബിൾസിന്റെ പുറംതൊലി നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന്
 - A. മിൻസ് (mince)
 - B. പേയർ (pare)
 - C. ഡൈസ് (dice)
 - D. കോർ (core)
37. ഹോം മേയിഡ് ചീസിന് പറയുന്നത്
 - A. പനീർ
 - B. ദഹി
 - C. ഗീ
 - D. യോഗേർട്ട്
38. പുളിസ്വാദുള്ള പഴവർഗത്തിൽ കൂടുതലായുള്ള പോഷകം
 - A. വിറ്റാമിൻ എ
 - B. കലോറി
 - C. വിറ്റാമിൻ സി
 - D. കാത്സ്യം
39. പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു രോഗിക്ക് കൊടുക്കുവാൻ പറ്റിയ ഡസേർട്ട്
 - A. ചൗവൂരി പുഡിംഗ്
 - B. അരിപായസം
 - C. റാഗി പുഡിംഗ്
 - D. റവകേസരി

WRITTEN TEST FOR MFCP OF COOK A TO B

40. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഗ്രില്ലിങ്ങ് ചെയ്യുവാൻ അനുയോജ്യമായത്

A. റുമാറ്റോയും മഷ്റൂമും	C. ബീൻസും അസ്പരാഗസും
B. ഉരുളക്കിഴങ്ങും ടേണിപ്പും	D. കോളിഫ്ലവറും ഉരുളക്കിഴങ്ങും
41. കുറച്ച് എണ്ണയിൽ പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതി

A. സോട്ടിങ്ങ്	B. ബോയിലിങ്ങ്	C. സിമ്മറിങ്ങ്	D. ഫ്രൈയിങ്ങ്
---------------	---------------	----------------	---------------
42. വിറ്റാമിൻ എ കൂടുതലായി കാണുന്നത്

A. ക്യാരറ്റ്	B. ബീറ്റ്റൂട്ട്	C. ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	D. മത്തൻ
--------------	-----------------	------------------	----------
43. FROZEN FOODS സൂക്ഷിക്കേണ്ട താപനില

A. 0°C	C. 25°C
B. 18°C യോ അതിന് താഴെയോ	D. 20°C യോ അതിന് താഴെയോ
44. FERMENTATION നടക്കുന്നതിനുള്ള കാരണം.

A. പാരസൈറ്റ്	C. യീസ്റ്റ്
B. വൈറസ്	D. ഇതൊന്നും അല്ല
45. ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ എന്നു പറയുന്നത് എത്ര റീസ്പൂൺ ആണ്

A. 2	B. 3	C. 4	D. 5
------	------	------	------
46. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏവയാണ് ബാക്ടീരിയ വർദ്ധിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നത്

A. വെള്ളം	C. മിതമായ ചൂട്
B. ഭക്ഷണം	D. മുകളിൽ പറഞ്ഞവയെല്ലാം
47. താഴെ പറയുന്നതിൽ പോഷകം അല്ലാത്തത് ഏത്

A. വിറ്റാമിൻ	B. ധാതുലവണം	C. കൊഴുപ്പ്	D. നാര്
--------------	-------------	-------------	---------
48. യീസ്റ്റ് ഫെർമൻറ് ചെയ്യുവാനുള്ള അനുകൂല താപനില

A. 78 - 82°F	B. 80 - 90°F	C. 85 - 95°F	D. 60 - 70°F
--------------	--------------	--------------	--------------
49. 10 പേർക്ക് പൊടിയരി കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കാൻ ആവശ്യമായ പൊടിയരി

A. 500gm	B. 600gm	C. 750gm	D. 900gm
----------	----------	----------	----------
50. പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കുമ്പോൾ പോഷകഗുണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ

A. കുറഞ്ഞ തീയിൽ വേവിക്കുക	C. മൂടി വേവിക്കുക
B. കൂടിയ ചൂടിൽ വേവിക്കുക	D. തുറന്നു വെച്ച് വേവിക്കുക

COOK A to B (MFCP)-ANSWER KEY
(08/09/2017)

1	C	26	A
2	A	27	A
3	B	28	A
4	A	29	D
5	D	30	B
6	D	31	A
7	B	32	B
8	D	33	A
9	D	34	A
10	A	35	D
11	A	36	B
12	B	37	A
13	C	38	C
14	C	39	A
15	D	40	A
16	B	41	A
17	D	42	A
18	D	43	B
19	A	44	C
20	A	45	B
21	D	46	D
22	D	47	D
23	A	48	A
24	C	49	C
25	D	50	C