



SREE CHITRA TIRUNAL INSTITUTE FOR MEDICAL SCIENCES & TECHNOLOGY

THIRUVANANTHAPURAM—695 011, INDIA.

(An Institute of National Importance under Govt. of 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 THE POST OF COOK – A To B

DATE: 19/03/2024

TIME: 9.30 to 10.30 AM

DURATION: 60 MINUTES

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. Each question carries 1 mark.
3. There will not be any Negative Marking.
4. Write legibly the alphabet of the most appropriate answer (A, B, C or D) in the separate answer sheet provided.
5. Over-writing is not permitted.
6. Candidate should sign in the question paper and answer sheet.
7. No clarifications will be given.
8. Candidate should hand over the answer sheet to the invigilator before leaving the examination hall.

Signature of the Candidate

Handwritten signature
19/3/24

MFCP 1 – COOK

1. എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഷെഫ് ഏതു നിറത്തിലുള്ള നെക്ക് കർച്ചീഫ്/ സ്റ്റാർഫ് ആണ് ധരിക്കുന്നത്?
A) പ്ലെയിൻ വൈറ്റ് B) പ്ലെയിൻ ബ്ലാക്ക് C) Aയും Bയും D) ഏതു വർണ്ണവും ആകാം
2. പ്രോട്ടീൻ കൂടുതലടങ്ങിയ പയർ
A) ചെറു പയർ B) കടല C) സോയാബീൻ D) വൻപയർ
3. വായിലൂടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗിക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന രീതി
A) സെമി സോളിഡ് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ B) കഞ്ഞി
C) ട്യൂബിലൂടെ D) ഇവയിലൊന്നുമല്ല.
4. ജോലിക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ കുക്ക് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്
A) പാചക ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക
B) പാചകം ചെയ്യേണ്ട സാധനങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക
C) കൈ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുക
D) പാചക സ്ഥലം പരിശോധിക്കുക
5. പ്രോട്ടീൻ കൂടുതൽ ഉള്ള ധാന്യം
A) അരി B) റാഗി C) ഗോതമ്പ് D) റവ
6. ഡയറക്റ്റ് ഹീറ്റിങ് രീതിയിൽ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഏതു കൂക്കിങ് പ്രിൻസിപ്പിൾ ആണ് സംഭവിക്കുന്നത്
A) കൺഡക്ഷൻ B) കൺവേക്ഷൻ C) റേഡിയേഷൻ D) ഇവയെല്ലാം
7. ബേക്കിംഗ് സോഡയുടെ രാസനാമം
A) പൊട്ടാസ്യം നൈട്രേറ്റ് B) സോഡിയം ക്ലോറൈഡ്
C) സോഡിയം കാർബണേറ്റ് D) പൊട്ടാസ്യം ക്ലോറൈഡ്
8. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ഗ്ലൂട്ടൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം
A) ഗോതമ്പ് B) അരി C) ചെറുപയർ പരിപ്പ് D) പാൽ
9. Deficiency Disease ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള കാരണം.
A) വ്യായാമക്കുറവ് B) പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം
C) അമിത വണ്ണം D) വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കുറവ് കൊണ്ട്
10. സാധാരണയുള്ള പാചക രീതിയിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടാത്ത വിറ്റാമിനുകൾ
A) വിറ്റാമിൻ ബി ആൻഡ് സി, B) വിറ്റാമിൻ ബിയും ഡിയും.
C) വിറ്റാമിൻ ഓ യും എ യും. D) വിറ്റാമിൻ സിയും ഡിയും.
11. വനസ്സതി ഭക്ഷണ മായമായി ഏതിലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കണ്ടു വരുന്നത്
A) മഞ്ഞൾപ്പൊടി B) പാലുല്പന്നങ്ങൾ
C) നെയ്യ് ബട്ടർ മുതലായവയിൽ D) ഗോതമ്പ്

12. കാനിങ്ങ് മുഖേന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം sterile ചെയ്യേണ്ട താപനില

- A) 135°C ന് താഴെ B) 135°C - 175°C
C) 175°C ന് മുകളിൽ D) 100 - 135°C

13. പയർ മുളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി കൂടുന്ന പോഷകം

- A) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് B) കൊഴുപ്പ്
C) വിറ്റാമിൻ സി & പ്രോട്ടീൻ D) ഇവയെല്ലാം

14. മുട്ട പുഴുങ്ങുമ്പോൾ 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 നേരം പാചകം ചെയ്യുക

15. മൈദ ഏത് ധാന്യത്തിന്റെ റിഫൈൻഡ് ഫ്ലൂവർ ആണ്

- A) ഉഴുന്ന് B) അരി C) ഗോതമ്പ് D) കോൺ

16. ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയ പച്ചക്കറി ഏതാണ്

- A) മത്തൻ B) വെള്ളരി C) ഗ്രീൻബിൻസ് D) കത്തിരിക്ക

17. താഴെ തന്നിരിക്കുന്നവയിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടത് കണ്ടെത്തുക

Find the odd one out

- A) ഗ്രാമ്പൂ B) ഏലയ്ക്ക C) കശുവണ്ടി D) ജാതിക്ക

18. മേയിസ് - Maize - മറ്റൊരു പേര്

- A) കോൺ B) ബജ്റ C) ബാർളി D) തിന

19. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് പാചകത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ

- A) എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക
B) ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക
C) പച്ചക്കറികൾ മുടിവെച്ചു വേവിക്കുക
D) ഇവയെല്ലാം

20. പച്ചക്കറിയിലെ കളറിംഗ് പിഗ്മെന്റ് അല്ലാത്തത്

- A) ക്ലോറോഫിൽ B) കരോട്ടിനോയ്ഡ്സ്
C) ആന്ത്രാസയാനിൻസ് D) റ്റാനിൻ

21. ഹാർഡ് ബോയിൽ മുട്ട പുഴുങ്ങുവാൻ വേണ്ട സമയം

- A) 4-5mts B) 10mts C) 15 mts D) 20mts

22. മാംസത്തിന്റെ ചുവപ്പു നിറം നൽകുന്നതിന് കാരണമായ പ്രോട്ടീൻ

- A) മയോഗ്ലോബിൻ B) ഹീമോഗ്ലോബിൻ
C) ഇലാസ്റ്റിൻ D) കൊളാജൻ

23. നെല്ലിക്കയിൽ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിറ്റാമിൻ
A) വിറ്റാമിൻ A B) വിറ്റാമിൻ C C) വിറ്റാമിൻ B
D) വിറ്റാമിൻ D
24. കൂടുതൽ എരിവുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ എരുവ് കുറയ്ക്കാൻ ഏതാണ് ഉത്തമം
A) വെള്ളം B) യോഗോർട്ട് C) നാരങ്ങാവെള്ളം D) ഐസ്ക്രീം
25. പേശീകോശങ്ങളിലെ കൊഴുപ്പ്
A) കൊളാജൻ B) ഫാറ്റിസ് C) മാർബിളിങ് D) ഫാറ്റിക്യാപ്
26. പാലിന്റെ ഗുണമേന്മ അളക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണം
A) കലോറിമീറ്റർ B) ലാക്ടോ മീറ്റർ C) ബാരോ മീറ്റർ D) അമീറ്റർ
27. ബാക്റ്റീരിയയുടെ വളർച്ച തടയുവാൻ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട താപനില
A) -18°C B) 8°C C) -40°C D) 20°C
28. ഐസ്ക്രീമിൽ സ്റ്റേബിലൈസറായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്
A) പഞ്ചസാര B) ജെലാറ്റിൻ C) പാൽ D) ക്രീം
29. മുട്ടകൾ റഫ്രിജറേറ്ററിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട താപനില
A) 2°C ന് താഴെ B) 4°C ന് താഴെ C) 8°C ന് താഴെ D) 15°C ന് താഴെ
30. സസ്യാഹാരിയായ ഒരു വൃക്കിന് താഴെ പറയുന്നതിൽ ഏതു പോഷകത്തിന്റെ അഭാവം കാണാറുണ്ട്
A) വിറ്റാമിൻ ബി B) ഫോളിക് ആസിഡ് C) വിറ്റാമിൻ ബി12 D) വിറ്റാമിൻ എ
31. താഴെ പറയുന്നവയിൽ മില്ലെറ്റ് ഏതാണ്
A) അരിപ്പൊടി B) റവ C) റാഗി D) ഗോതമ്പ്
32. Class I preservative ന്റെ ഉദാഹരണം
A) പഞ്ചസാര B) ഉപ്പ് C) വിനിഗർ D) ഇവയെല്ലാം
33. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും നേരിട്ട് ഉണ്ടാകുന്ന milkborne disease ഏതാണ്
A) Q fever B) ആന്റിക്സ് C) Cow pox D) ഇവയെല്ലാം
34. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതിലാണ് കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്തത്
A) മാംസ്യം B) ചീസ് C) ബട്ടർ D) പഞ്ചസാര
35. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ അരിഞ്ഞത് നിറവുത്യാസം വരാതിരിക്കുവാൻ ചെയ്യേണ്ടത്
A) ഉപ്പു ഇട്ടു വയ്ക്കുക B) ചെറുതായി അരിഞ്ഞു വയ്ക്കുക C) വെള്ളത്തിൽ കഴുകി വയ്ക്കുക D) അവയിൽ നാരങ്ങ പോലുള്ള അസിഡിക് ജ്യൂസ് പുരട്ടുക

36. തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ ഉപ്പിടുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നത്
 A) വെള്ളത്തിന്റെ ബോയിലിംഗ് പോയിന്റ് കൂടുന്നു
 B) വെള്ളം സോഫ്റ്റ് ആകും
 C) വെള്ളം ഒരിക്കലും തിളക്കില്ല
 D) വെള്ളത്തിന്റെ ഫ്രീസിങ് പോയിന്റ് കൂടുന്നു
37. ഫെർമെന്റേഷൻ തടയുന്നതിനുള്ള കാരണം
 A) പാരാസെറ്റ് B) വൈറസ് C) യീസ്റ്റ് D) ഇവയിലൊന്നുമല്ല
38. കുറച്ച് എണ്ണയിൽ പാചകം ചെയ്യുന്ന രീതി
 A) ഷാലോ ഫ്രെയിയിങ് B) ബോയിലിംഗ് C) സിമ്മറിങ് D) ഫ്രെയിയിങ്
39. പുളി സ്വാദ് ഉള്ള പഴവർഗ്ഗത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്
 A) വിറ്റാമിൻ എ B) കലോറി C) വിറ്റാമിൻ സി D) കാൽസ്യം
40. താഴെ പറയുന്നവയിൽ പോഷണം അല്ലാത്തത്
 A) വിറ്റാമിനുകൾ B) ധാതുലവണങ്ങൾ C) കൊഴുപ്പ് D) നാര്
41. മത്സ്യമാംസാദികൾ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് വേവിക്കുന്നത് വഴി
 A) പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടമാകുന്നത് തടയാം.
 B) എളുപ്പത്തിൽ വേകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു
 C) മൃദുലമാകും വേകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു
 D) പൊടിഞ്ഞു പോകാതിരിക്കും
42. അയഡിന്റെ അഭാവമുള്ള വ്യക്തി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്
 A) Sea foods B) കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങൾ C) പാലുല്പന്നങ്ങൾ D) നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം
43. ബെൻസോയിക് ആസിഡ് ----- ന്റെ ഉദാഹരണമാണ്
 A) ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് B) ഉപ്പ് C) ചിലിയേറ്റിങ് ഏജന്റ് D) പ്രിസർവേറ്റീവ്
44. ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവ് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നത്
 A) സ്കർവി B) അനീമിയ C) ഗോയിറ്റർ D) നിശാസ്യത
45. മുട്ട, പാൽ, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ, മാംസ്യം മുതലായവ ന്റെ നല്ലൊരു ഉറവിടമാണ്
 A) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് B) വിറ്റാമിനുകൾ C) പ്രോട്ടീൻ D) കൊഴുപ്പ്
46. ബ്ലേൻഡിങ് എന്ന പദം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്
 A) രണ്ടോ അതിലധികമോ ചേരുവകൾ നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക
 B) രണ്ടോ അതിലധികമോ പച്ചക്കറികൾ ഒരുമിച്ച് വറുക്കുക
 C) പല ദ്രാവകങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് തിളപ്പിക്കുക
 D) രണ്ടോ അതിലധികമോ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഫ്രീസ് ചെയ്യുക
47. പച്ച ഡോട്ട് ചിഹ്നം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്
 A) വെജിറ്റേറിയൻ B) ഓർഗാനിക് C) ഇമ്പോർട്ടഡ്
 D) പാചകം ചെയ്യാത്ത പദാർത്ഥം

48. കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാൽ

- A) ടോൺഡ് മിൽക്ക്
- B) സ്കിംഡ് മിൽക്ക്
- C) പാസ്റ്ററൈസ്ഡ് മിൽക്ക്
- D) ഫെർമെന്റഡ് മിൽക്ക്

49. ഐയോഡൈസ് ഉപ്പിന്റെ അടയാളം

- A) പച്ച ഡോട്ട്
- B) ബ്രൗൺ ഡോട്ട്
- C) ശെരി അടയാളം
- D) ഉദയ സൂര്യൻ

50. Larder - എന്ന പദം ഏതിനെ കുറിക്കുന്നു

- A) ഹെവി കൂക്കിങ് എക്സിപ്പ്മെന്റ്
- B) ശീതീകരണ മുറി
- C) സ്റ്റോറേജ് ഡിവൈസ്
- D) ഇവയിലൊന്നുമല്ല

Name of category: MFCP - COOKANSWER KEY

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

Kau
19/3/24