



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**

DATE: 14/06/2023

TIME: 11 To 12.30

DURATION: 90 MINUTES

Total Marks: 100

**INSTRUCTIONS TO THE CANDIDATES**

1. Write your Roll Number on the top of the Question Booklet and in the OMR sheet.
2. Each question carries **one (1)** mark.
3. There will be no Negative Marking.
4. Each question carries 4 options i.e., A, B, C & D. Darken completely, the bubble corresponding to the most appropriate answer using **blue or black ball point pen**.
5. Marking more than one option will invalidate the answer.
6. Candidate should sign in the **question paper** and OMR sheet.
7. No clarifications will be given.
8. Candidate should hand over the OMR sheet to the invigilator before leaving the examination hall.

Signature of the Candidate

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023

1. What is the chemical name of salt?  
ഉപ്പിന്റെ രാസനാമം എന്താണ്?
  - a. Sodium bromide
  - b. Sodium carbonate
  - c. Sodium iodide
  - d. Sodium chloride
  
2. At what temperature does water start boiling?  
ഏത് താപനിലയിലാണ് വെള്ളം തിളച്ചു തുടങ്ങുന്നത്?
  - a. 70 degrees
  - b. 60 degrees
  - c. 100 degrees
  - d. 40 degrees
  
3. Which of these is not a type of millet?  
ഇവയിൽ മില്ലറ്റ് അല്ലാത്തത് ഏതാണ്?
  - a. Wheat
  - b. Ragi
  - c. Jowar
  - d. Bajra
  
4. What is the meaning of self service?  
സെൽഫ് സർവീസ് എന്നാൽ എന്താണ്?
  - a. Customer sits on tripod and the cook serves the food  
ഉപഭോക്താവ് ട്രൈപോഡിൽ ഇരിക്കുകയും പാചകക്കാരൻ ഭക്ഷണം വിളമ്പുകയും ചെയ്യുന്നു
  - b. Waiter serves the food to the customer at the table  
വെയിറ്റർ മേശപ്പുറത്ത് ഉപഭോക്താവിന് ഭക്ഷണം നൽകുന്നു
  - c. Customer is served food by waiting staff  
വെയിറ്റർ ജീവനക്കാരാണ് ഉപഭോക്താവിന് ഭക്ഷണം നൽകുന്നത്
  - d. Customer has to take food from large counter stage  
കൗണ്ടറിൽ നിന്ന് ഉപഭോക്താവ് ഭക്ഷണം എടുത്തു കഴിക്കേണ്ടതാണ്
  
5. Fermentation increases  
ഫെർമെന്റേഷൻ / പുളിക്കൽ ..... വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
  - a. Digestibility (ദഹനക്ഷമത)
  - b. Vitamin A
  - c. Calcium
  - d. Total Protein
  
6. Cooking food by vapour pressure comes under  
നീരാവി മർദ്ദം ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതിൽ ഏതിൽപ്പെടും
  - a. Pressure Cooking
  - b. Stewing
  - c. Boiling
  - d. Baking
  
7. One among these is not a type of rice  
ഇവയിൽ ഒന്ന് അരിയല്ല. ഏത് ?
  - a. Jasmine Rice
  - b. Brown Rice

*Keppa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

- c. Yellow Rice  
d. Black Rice
8. Which of these food items contain gluten?  
ഇവയിൽ ഗ്ലൂട്ടൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഏതാണ്?  
a. Wheat  
b. Rice  
c. Moong Dal  
d. Milk
9. What is **not** the role of a Chef?  
എന്താണ് ഒരു ഷെഫിന്റെ റോൾ **അല്ലാത്തത്**?  
a. Collect cash  
പണം ശേഖരിക്കുക  
b. Studying recipes  
പാചകക്കുറിപ്പുകൾ പഠിക്കുക  
c. Setting of Menus  
മെനുകളുടെ ക്രമീകരണം  
d. Preparing high quality dishes  
ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക
10. Which one of the following is a good cooking practice?  
ഇനിപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് നല്ല പാചകരീതി?  
a. Cutting the vegetables and then washing them in running water  
പച്ചക്കറികൾ മുറിച്ചശേഷം ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക  
b. Keeping the vegetables in sunshine for some time before cutting and cooking  
പച്ചക്കറികൾ മുറിക്കുന്നതിനും പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും മുമ്പ് കുറച്ച് സമയം സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക  
c. Cooking the vegetables by deep frying to kill bacteria  
ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കാൻ പച്ചക്കറികൾ വറുത്ത് പാചകം ചെയ്യുന്നു  
d. Washing the vegetables nicely and then cutting  
പച്ചക്കറികൾ നന്നായി കഴുകിയ ശേഷം മുറിക്കുക
11. Which of this is not a Citrus fruit?  
ഇതിൽ ഏതാണ് സിട്രസ് പഴം അല്ലാത്തത്?  
a. Banana  
b. Orange  
c. Sweet Lime  
d. Lemon
12. Which of this regulatory body deals with food standards in India?  
ഇന്ത്യയിലെ ഭക്ഷണ നിലവാരം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഈ റെഗുലേറ്ററി ബോഡി ഏതാണ്?  
a. FSSAI  
b. WHO  
c. USDA  
d. UNESCO
13. Hot and spicy Indian dishes are served with which one of these side dishes to cool down the palate?  
ചുടുള്ളതും മസാലകൾ നിറഞ്ഞതുമായ ഇന്ത്യൻ വിഭവങ്ങൾ **വിളമ്പുമ്പോൾ** അണ്ണാക്കിനെ തണുപ്പിക്കാൻ ഈ സൈഡ് ഡിഷുകളിൽ ഏതാണ് സെർവ് ചെയ്യുന്നത് ?  
a. Chutney  
b. Salsa  
c. Pickle

*Repa Sreedhar*  
14/6/2023

d. Curd

14. The shelf life of food is related to.....

ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഷെൽഫ് ആയുസ്സ് ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.....

- a. Quality of food  
ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം
- b. Time limit for which food can be used.  
ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സമയ പരിധി.
- c. Freshness of food  
ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രമുഖ്യാനസ്സ്
- d. Decomposition of food  
ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിഘടനം

15. One Table Spoon is equivalent to .....

ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ ..... എന്നതിന് തുല്യമാണ്

- a. 15 gm
- b. 10 gm
- c. 20 gm
- d. 5 gm

16. A major ingredient in Indian cooking is ghee – what is ghee?

ഇന്ത്യൻ പാചകത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് നെയ്യ് - എന്താണ് നെയ്യ്?

- a. Butter from buffalo's milk
- b. Clarified butter
- c. Mixture of flour and butter
- d. Extract from peanut

17. What is the chemical name of washing soda?

വാഷിംഗ് സോഡയുടെ രാസനാമം എന്താണ്?

- a. Potassium nitrate
- b. Sodium chloride
- c. Sodium carbonate
- d. Potassium chloride

18. What is the chemical name of baking soda?

ബേക്കിംഗ് സോഡയുടെ രാസനാമം എന്താണ്?

- a. Potassium nitrate
- b. Sodium chloride
- c. Sodium bicarbonate
- d. Potassium bicarbonate

19. Lemon is a good source of.....

നാരങ്ങാ .....ന്റെ നല്ല ഒരു സ്രോതസാണ്

- a. Vitamin A
- b. Vitamin D
- c. Vitamin C
- d. Vitamin E

20. Low fat diets increase the risk of.....

കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമം ..... ന്റെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

- a. Vitamin C deficiency
- b. Vitamin B deficiency
- c. Vitamin A deficiency
- d. Zinc deficiency

*Perpa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

21. What is meant by blanching a vegetable?

ഒരു പച്ചക്കറി ബ്ലാഞ്ച് ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ട് എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

- a. Covering it lightly in butter  
വെണ്ണയിൽ ചെറുതായി മുടുക
- b. Soaking it in cold water  
തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക
- c. Scalding or dipping it firstly in boiling water prior to putting it in cold water  
തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ഇടുന്നതിനു മുമ്പ് ആദ്യം ചൂടുതിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ മുക്കുക
- d. Massaging it with salt before cooking  
പാചകം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ഉപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് തിരുമുക

22. Deficiency diseases are those that occur in our body because of.....

ഡെഫിഷ്യൻസി രോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നത് ഇത് കൊണ്ടാണ് .....

- a. Less water intake  
വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കുറവ്
- b. Lack of nutrients  
പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം
- c. Lack of exercise  
വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവം
- d. Presence of disease germs  
രോഗാണുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം

23. Benzoic acid is an example of.....

ബെൻസോയിക് ആസിഡ് ..... ന്റെ ഒരു ഉദാഹരണമാണ്

- a. Antioxidant (ആന്റിഓക്സിഡന്റ്)
- b. Salt
- c. Chelating agent (കീലേറ്റിംഗ് ഏജൻ്റ്)
- d. Preservative (പ്രിസർവേറ്റീവ്)

24. An example of a food which prevents vitamin A deficiency is.....

വിറ്റാമിൻ എയുടെ കുറവ് തടയുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഒരു ഉദാഹരണം .....

- a. Spinach (ചീര)
- b. Lemon
- c. Banana
- d. Potato

25. Person suffering from iodine deficiency would benefit from eating/drinking .....

അയോഡിൻറെ കുറവ് അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തി ....., ..... എന്നിവ ഭക്ഷിച്ചാൽ/കുടിച്ചാൽ പ്രയോജനപ്പെടും

- a. Sea food
- b. Root and tubers (വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും)
- c. Milk product
- d. Fibre rich food (നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം)

26. Vitamin A is important because it

വിറ്റാമിൻ എ പ്രധാനമാണ്. കാരണം അത് .....

- a. prevents night blindness (രാത്രി അന്ധത തടയുന്നു)
- b. keeps the skin healthy (ചർമ്മത്തെ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നു)
- c. prevents anaemia (വിളർച്ച തടയുന്നു)
- d. prevents constipation (മലബന്ധം തടയുന്നു)

27. Haemoglobin formation is reduced in

ഹീമോഗ്ലോബിൻ രൂപീകരണം ഇവയിൽ ഏതിലാണ് കുറയുന്നത് ?

- a. Scurvy
- b. Anaemia

*Reepa Sreedhar*  
14/6/2023

- c. Goitre  
d. Night blindness
28. If you take excessive amount of carbohydrates, you will become  
അമിതമായ അളവിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കഴിച്ചാൽ
- a. Underweight (തൂക്കക്കുറവ്)  
b. Anaemic (വിളർച്ച)  
c. Obese (പൊണ്ണത്തടി)  
d. Marasmic (മരാസ്മിക്)
29. What is table sugar?  
ഭേബിൾ ഷുഗർ എന്താണ്?
- a. Fructose  
b. Glucose  
c. Otiose  
d. Sucrose
30. Which of the following food components give energy to our body?  
താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഊർജം നൽകുന്നത്?
- a. Proteins  
b. Vitamins  
c. Minerals  
d. Carbohydrates
31. Which of the following minerals help in building strong bones and teeth?  
എല്ലുകളും പല്ലുകളും ശക്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ധാതുക്കൾ ഏതാണ്?
- a. Iodine  
b. Calcium  
c. Iron  
d. Sodium
32. Which of the following statements is false about nutrients in milk?  
പാലിലെ പോഷകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇനിപ്പറയുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ ഏതാണ് തെറ്റ്?
- a. Milk is a good source of calcium  
b. Milk is a good source of protein  
c. Milk is a good source of vitamin C  
d. Milk is a good source of vitamin D
33. Butter milk is a fluid product resulting from the manufacture of?  
ബട്ടർ മിൽക്ക് നിർമ്മാണത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ഒരു ദ്രാവക ഉൽപ്പന്നമാണ്?
- a. Cheese  
b. Yogurt  
c. Ice cream  
d. Butter
34. Select from the following groups of foods, the group containing all items which are rich source of proteins  
താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്ന് എല്ലാ ഇനങ്ങളും പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമായ ഗ്രൂപ്പ് തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- a. Eggs, pulses, fish  
b. Almonds, Maize, Milk  
c. Orange, Butter, Eggs  
d. Curd, Milk, Rice
35. About half of your diet should be made up of

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പകുതിയോളം അടങ്ങിയിരിക്കണം

- a. Grains and Vegetables
- b. Fruits and Milk
- c. Milk and Cheese
- d. Fats and Sugars

36. The bread, cereal, rice and pasta group is a good source of

റൊട്ടി, ധാന്യങ്ങൾ, അരി, പാമ്പൂ ഗ്രൂപ്പ് എന്നിവ..... നീർ നല്ലൊരു ഉറവിടമാണ്

- a. Carbohydrate
- b. Vitamin C
- c. Proteins
- d. Fats

37. Which one of the following has the highest calorific value?

ഇനിപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ഏറ്റവും ഉയർന്ന കലോറിഫിക് മൂല്യമുള്ളത്?

- a. Carbohydrates
- b. Fats
- c. Proteins
- d. Vitamins

38. Which of the following food components is rich in fat?

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏത് ഭക്ഷണ ഘടകമാണ് കൊഴുപ്പ് ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്?

- a. Rice and Maize
- b. Milk, egg and beans
- c. Butter, cheese and oil
- d. Potatoes, Tomatoes, Beans

39. The Prevention of Food Adulteration Bill was passed by both the house of Parliament and received the assent of the President in the year .....

ഭക്ഷ്യ മായം ചേർക്കൽ തടയൽ ബിൽ പാർലമെന്റിന്റെ ഇരുസഭകളും പാസാക്കുകയും രാഷ്ട്രപതിയുടെ അംഗീകാരം നേടുകയും ചെയ്ത വർഷം

- a. 1954
- b. 1957
- c. 1964
- d. 1968

40. Which of these is not milk?

ഇതിൽ ഏതാണ് പാൽ അല്ലാത്തത്?

- a. Coconut milk
- b. Groundnut milk
- c. Gourd milk
- d. Almond milk

41. Which of the answers given below is NOT TRUE, when stating the advantages of microwave cooking?

മൈക്രോവേവ് പാചകത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ പ്രസ്താവിക്കുമ്പോൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഉത്തരങ്ങളിൽ ഏതാണ് ശരിയല്ലാത്തത്

- a. Microwaves cook food faster than conventional ovens  
സാധാരണ ഓവനുകളേക്കാൾ വേഗത്തിലാണ് മൈക്രോവേവ് ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത്
- b. The cost of maintenance and usage of Microwaves are very expensive compared to the use of cooking gas.

പാചകവാതകത്തിന്റെ ഉപയോഗവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മൈക്രോവേവിന്റെ പരിപാലനത്തിനും ഉപയോഗത്തിനുമുള്ള ചെലവ് വളരെ ചെലവേറിയതാണ്.

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023

- c. Reheats food very quickly  
ഭക്ഷണം വളരെ വേഗത്തിൽ വീണ്ടും ചൂടാക്കുന്നു.
- d. It can easily help in the process of defrosting any food item.  
ഏത് ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തെയും ഡിഫ്രോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയിൽ ഇത് എളുപ്പത്തിൽ സഹായിക്കും

42. Icing Sugar is also called

ഐസിംഗ് ഷുഗറിനെ .....എന്നും വിളിക്കുന്നു

- a. Pulverised Sugar (പൊടിച്ച പഞ്ചസാര )
- b. Crystallised Sugar (ക്രിസ്റ്റലൈസ്ഡ് പഞ്ചസാര)
- c. Brown Sugar (ബ്രൗൺ ഷുഗർ)
- d. Castor Sugar (കാസ്റ്റർ പഞ്ചസാര)

43. What is pasteurization?

എന്താണ് പാസ്റ്ററൈസേഷൻ?

- a. A process of food preservation in which packaged and non-packaged foods (such as milk and fruit juices) are treated with mild heat  
പാക്ക് ചെയ്തതും അല്ലാത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ (പാലും പഴച്ചാറുകളും പോലുള്ളവ) നേരിയ ചൂടിൽ ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷ്യ സംരക്ഷണ പ്രക്രിയ
- b. A process of food preservation where packaged foods are kept chilled  
പായ്ക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ തണുപ്പിച്ച് സൂക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ സംരക്ഷണ പ്രക്രിയ
- c. A process of food preservation in which salt is used as preservative  
ഭക്ഷ്യ സംരക്ഷണ പ്രക്രിയ, അതിൽ ഉപ്പ് പ്രിസർവേറ്റീവായി ഉപയോഗിക്കുന്നു
- d. A process of cooking the packaged foods  
പായ്ക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ

44. Roasting is type of cooking, in which

റോസ്റ്റിംഗ് ഒരു തരം പാചകമാണ്, അതിൽ

- a. Food is surrounded by dry heat and hot air  
ഡ്രൈ ഹീറ്റും ചൂടുള്ള വായുവും ഭക്ഷണത്തെ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു
- b. Food is boiled and then fried  
ഭക്ഷണം തിളപ്പിച്ചിട്ട് വറുത്തെടുക്കുന്നു
- c. Food is chilled and then simmered  
ഭക്ഷണം തണുപ്പിച്ച ശേഷം പതുക്കെ തിളപ്പിക്കുന്നു
- d. Food is refrigerated first for 30 minutes, then cooked in water  
ഭക്ഷണം ആദ്യം 30 മിനിറ്റ് ശീതീകരിച്ച്, പിന്നീട് വെള്ളത്തിൽ പാകം ചെയ്യുന്നു

45. Marinating is a process of

മാറിനേറ്റിംഗ് പ്രക്രിയ എന്നാൽ

- a. Soaking foods in a seasoned liquid before cooking  
പാകം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ദ്രാവക കൂട്ടിൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ കുതിർക്കുക
- b. Boiling food in a seasoned liquid before cooking  
പാകം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ദ്രാവക കൂട്ടിൽ ഭക്ഷണം തിളപ്പിക്കുക
- c. Frying food in a seasoned liquid before cooking  
പാകം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ദ്രാവക കൂട്ടിൽ ഭക്ഷണം വറുക്കുക
- d. Roast food in a seasoned liquid before cooking  
പാകം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ദ്രാവക കൂട്ടിൽ റോസ്റ്റ് ചെയ്യുക

46. Mayonnaise, is an emulsion of

മയോണൈസ്..... ന്റെ ഒരു എമൽഷൻ ആണ്

- a. Raw egg yolks and vegetable oil.  
പച്ച മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, സസ്യ എണ്ണ.
- b. Raw egg white and vegetable oil.  
മുട്ടയുടെ വെള്ളയും സസ്യ എണ്ണയും
- c. Raw cheese and vegetable oil.  
ചീസ്, സസ്യ എണ്ണ.

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

- d. Raw egg yolks and roasted vegetable  
മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, റോസ്റ്റഡ് പച്ചക്കറി

47. What is blending?

എന്താണ് ബ്ലന്റിംഗ്?

- a. Mixing two or more ingredients well  
രണ്ടോ അതിലധികമോ ചേരുവകൾ നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക  
b. Frying two or more vegetables together  
രണ്ടോ അതിലധികമോ പച്ചക്കറികൾ ഒരുമിച്ച് വറുക്കുക  
c. Boiling many liquids together  
പല ദ്രാവകങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് തിളപ്പിക്കുക  
d. Freezing two or more food preparation together  
രണ്ടോ അതിലധികമോ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഫ്രീസ് ചെയ്യുക

48. Which of this is not a vegetable?

ഇതിൽ ഏതാണ് പച്ചക്കറി അല്ലാത്തത്?

- a. Kiwi  
b. Spinach  
c. Beetroot  
d. Cucumber

49. Which of these is a fruit?

ഇവയിൽ ഏതാണ് പഴം?

- a. Capsicum (കാപ്പിക്കം)  
b. Avocado (അവക്കാഡോ)  
c. Cabbage (കാബേജ്)  
d. Pumpkin (മത്തങ്ങ)

50. Which one among these does not belong to pulses?

ഇതിൽ ഏതാണ് പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിൽ പെടാത്തത്?

- a. Chick peas കടല  
b. White peas വെളുത്ത പീസ്  
c. Masoor dal മസൂർ ദാൽ  
d. Bulgar wheat ബൾഗർ ഗോതമ്പ്

51. What is meant by Caramelization?

കാരമലൈസേഷൻ എന്നാൽ എന്താണ് ?

- a. Caramelization is a process of browning of sugar used in cooking for the resulting sweet nutty flavor and brown color.  
നട്ടി ഏവറിനായും തവിട്ട് നിറത്തിനും വേണ്ടി പാചകത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പഞ്ചസാര ബ്രൗണിംഗ് ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് കാരമലൈസേഷൻ.  
b. Caramelization is a process of browning cheese by over fermentation, over a month  
ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ ഫെർമെന്റേഷൻ വഴി ചീസ് ബ്രൗണിംഗ് ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് കാരമലൈസേഷൻ  
c. Caramelization is a process of crystallisation of salt which is used for getting nutty flavor  
കായമലൈസേഷൻ എന്നത് നട്ടി ഏവറിനായി ഉപ്പിന്റെ ക്രിസ്റ്റലൈസേഷൻ പ്രക്രിയയാണ്  
d. Caramelization is a process of mixing icing sugar with butter at a low temperature.  
കുറഞ്ഞ താപനിലയിൽ വെണ്ണയുമായി ഐസിംഗ് പഞ്ചസാര കലർത്തുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ് കാരമലൈസേഷൻ.

52. Which of these does not contain alcohol?

ഇവയിൽ മദ്യം അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്തത് ഏതാണ്?

- a. Wine

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023

- b. Vinegar  
c. Rum  
d. Vodka
53. Which of these is not a type of dessert?  
ഇതിൽ ഏതാണ് ഒരു തരം ഡെസേർട്ട്/ മധുരപലഹാരം അല്ലാത്തത്?  
a. Souffle  
b. Pastry  
c. Kheer  
d. Syrup
54. Which is not a natural sugar source?  
ഇവയിൽ ഏതാണ് പ്രകൃതിദത്ത പഞ്ചസാര അല്ലാത്തത്?  
a. Jaggery  
b. Honey  
c. Aspartame  
d. Maple syrup
55. Which of these vegetables is restricted for diabetes?  
ഈ പച്ചക്കറികളിൽ ഏതാണ് പ്രമേഹത്തിന് നിയന്ത്രിച്ചിരിക്കുന്നത്?  
a. Peas  
b. Ginger  
c. Potato  
d. Bitter gourd
56. Which of these is **NOT** processed meat?  
ഇവയിൽ ഏതാണ് സംസ്കരിക്കാത്ത മാംസം?  
a. Salami  
b. Hot Dog  
c. Tofu  
d. Sausage
57. Which among the items is not a product of soybean?  
a. Soya milk  
b. Soya chunks  
c. Soys bricks  
d. Soya crumbs
58. Beetroot cells contain a family of dark red pigments called  
a. Betalains  
b. Xanthophylls  
c. Chlorophyll  
d. Flavanols
59. Find the odd one out  
a. Cinnamon  
b. Clove  
c. Cashewnut  
d. Bayleaf
60. Curd is made by:  
a. Curd is made by salmonella fermentation of milk. In this process lactose in milk is converted into lactic acid by probiotics  
b. Curd is made by bacterial fermentation of milk. In this process lactose in milk is converted into lactic acid by probiotics  
c. Curd is made by bacterial fermentation of milk. In this process Galactose in milk is converted into lactic acid by probiotics  
d. Curd is made by bacterial fermentation of milk. In this process lactose in milk is converted into Galactic acid by probiotics
61. Which one of the following is not a safe vegetable cleaning agent?  
a. White vinegar & lemon juice solution.  
b. Baking soda & lemon juice solution.  
c. Dish/laundry Detergent

*Deepa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

- d. Apple cider vinegar & water solution
62. What is Ala Carte?
- Dessert
  - Menu
  - Beverage
  - French Bread
63. Another name for paneer is .....
- Cottage cheese
  - French cheese
  - Parmesan cheese
  - Ricotto cheese
64. Which adulterant is used in turmeric?
- Metanil yellow
  - Mercedes Yellow
  - Crystal yellow
  - Brownish yellow
65. The leading cause of fires in the kitchen is:
- Burnt toast.
  - Unattended cooking.
  - Oven fires.
  - Microwave oven fires
66. Spilled food and grease from burners, stove tops and oven should be:
- Cleaned up to prevent a fire
  - Kept to a minimum
  - Covered with paper towels to soak up the grease and food
  - Left to harden
67. When heating food in the microwave
- Use any container that can fit in the microwave
  - Cover the container with aluminum foil to prevent spills
  - Use only microwave-safe containers or dishes to heat food
  - Avoid wearing clothes with loose sleeves
68. If you have a fire in your microwave:
- Turn it off immediately and open the door
  - Turn it off immediately and keep the door closed
  - Open the door and attempt to put out of the fire
  - Get a lid from a pot or pan to cover the fire
69. If a small grease fire starts in a pan
- Use baking powder to put the fire out.
  - Smother the flames by carefully sliding the lid over the pan (make sure you are wearing an oven mitt). Turn off the burner.
  - Pour water on the fire.
  - Move the pan to the sink and run water over it.
70. You should treat a burn with cool running water for:
- 20 minutes.
  - 60 minutes
  - 120 minutes
  - Zero minutes because cool water isn't good for a burn.
71. Which of these is a non- perishable item?
- Pasta
  - Orange
  - Fish
  - Spinach
72. In general how many cups of cooked rice will 1 cup of uncooked rice make?
- പൊതുവേ എത്ര കപ്പ് വേവിച്ച അരി 1 കപ്പ് വേവിക്കാത്ത അരി ഉണ്ടാക്കും?

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023

- a. 4 cups  
b. 5 cups  
c. 3 cups  
d. 1 cup
73. 1 teaspoon equals to .....gms  
1 ടീസ്പൂൺ ..... ഗ്രാമിനു തുല്യമാണ്  
a. 5  
b. 6  
c. 10  
d. 2.5
74. The ideal refrigerator temperature in Celsius is ..... ° C or below  
സെൽഷ്യസിൽ, അനുയോജ്യമായ റഫ്രിജറേറ്റർ താപനില ..... ° C യോ അതിനു താഴെയോ ആണ്  
a. 4  
b. 10  
c. 8  
d. 15
75. Food that is properly handled must be stored in the freezer at .....° C to prevent growth of bacteria  
ബാക്ടീരിയയുടെ വളർച്ച തടയാൻ, ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം ഫ്രീസറിൽ ..... ° C യിൽ സൂക്ഷിക്കണം  
a. -18° C  
b. 8° C  
c. -40° C  
d. 20° C
76. Processed wheat flour, that has little fibre, is called.....  
നാരുകൾ കുറവുള്ള, സംസ്കരിച്ച ഗോതമ്പാണ് .....  
a. Bajra  
b. Maida  
c. Cornflour  
d. Gram flour
77. Which among the following has the lowest fat content?  
താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതിലാണ് കൊഴുപ്പ് ഏറ്റവും കുറവ് ?  
a. Beef  
b. Pork  
c. Mutton  
d. Chicken
78. The green dot symbol identifies .....food  
പച്ച ഡോട്ട് ചിഹ്നം .....ഭക്ഷണത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു  
a. Vegetarian  
b. Organic  
c. Imported  
d. Raw uncooked food
79. Vegetarians could eat .....to increase the amount of protein in their diet  
സസ്യോഹാരികൾക്ക് ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീൻറെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ..... കഴിക്കാം  
a. Apple  
b. Cabbage  
c. Beetroot  
d. Paneer
80. Vegans are vegetarians who don't eat

*Peepa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

വീഗൻസ് എന്നാൽ .....കഴിക്കാത്ത സസ്യാഹാരികളാണ്

- a. Leafy vegetables
- b. Fruits
- c. Roots and tubers (വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും)
- d. Dairy products and eggs (പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും മുട്ടയും)

81. The national vegetable of India

ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയ പച്ചക്കറി

- a. Pumpkin
- b. Cucumber
- c. Green Beans
- d. Brinjal

82. .... is used as a stabiliser in ice cream

..... ഐസ്ക്രീമിൽ ഒരു സ്റ്റേബിലൈസെറായി ഉപയോഗിക്കുന്നു

- a. Sugar
- b. Gelatin
- c. Milk
- d. Cream

83. Which among these is not a sauce?

ഇതിൽ ഏതാണ് സോസ് അല്ലാത്തത്?

- a. Alfredo
- b. Schezwan
- c. Pesto
- d. Parmesan

84. Hakka Noodles belongs to -----cuisine.

ഹക്ക നൂഡിൽസ് .....പാചക രീതിയിൽ പ്പെടുന്നു

- a. German
- b. Spanish
- c. French
- d. Chinese

85. What is the **MAIN** function of yeast in bread making?

ബ്രെഡ് നിർമ്മാണത്തിൽ യീസ്റ്റ്‌ന്റെ പ്രവർത്തനം എന്താണ്?

- a. It makes the dough rise  
കുഴച്ച മാവ് പൊങ്ങാൻ
- b. It makes the dough sticky  
കുഴച്ച മാവ് പശിമയുള്ളതാക്കാൻ
- c. It makes kneading easier  
ഇത് കുഴയ്ക്കുന്നത് എളുപ്പമാക്കുന്നു
- d. It shortens the baking time  
ഇത് ബേക്കിംഗ് സമയം കുറയ്ക്കുന്നു

86. Eggs need to be stored promptly in a clean refrigerator at a temperature of ....° C or below.

മുട്ടകൾ വൃത്തിയുള്ള റഫ്രിജറേറ്ററിൽ .....° C അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ താഴെയുള്ള താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

- a. 2
- b. 4
- c. 8
- d. 15

*Rupa Kreedhar*  
14/6/2023

87. .... is one of the forms of preserving?

..... ഭക്ഷ്യ സംരക്ഷണ രീതികളിൽ ഒന്നാണ്

- a. Seasoning
- b. Marinating
- c. Braising
- d. Salting

88. Which of the following is not spread through food?

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരാത്തത്?

- a. Malaria
- b. Tapeworm
- c. Chloera
- d. Typhoid

89. Which of the following **CANNOT** preserve food stuff?

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതിനാണ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയുക

- a. Sugar and Vinegar
- b. Salt and Vinegar
- c. Vinegar
- d. Yeast

90. Gluten is derived from this plant source

ഈ ജൈവ സ്രോതസിൽ നിന്നാണ് ഗ്ലൂട്ടൻ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത്

- a. Soya
- b. Rice
- c. Moong dal
- d. Wheat

91. Vanaspati is added as an adulterant in

വന്നസ്പതി ഇതിൽ ഒരു ഭക്ഷ്യമായമായി ചേർക്കാറുണ്ട്

- a. Turmeric
- b. Milk powder
- c. Ghee and butter
- d. Wheat

92. To remove skin from fruits and vegetables as well as to shape them into decorative shapes is called

പഴങ്ങളിൽ നിന്നും പച്ചക്കറികളിൽ നിന്നും തൊലി നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനും അലങ്കാര രൂപങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നതിനെയും ..... എന്ന് വിളിക്കുന്നു

- a. Mincing
- b. Paring
- c. Dicing
- d. Grating

93. Which is the most common food preservation method in India?

ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ഭക്ഷ്യ സംരക്ഷണ രീതി ഏതാണ്?

- a. Freezing
- b. Fermentation
- c. Heating
- d. Freeze drying

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023



WRITTEN EXAM FOR THE POST OF COOK (PERMANENT) - JUNE 14, 2023

94. .... is a certification mark used by the Government of India to indicate that a food product has met certain quality and safety standards  
..... എന്നത് ഒരു ഭക്ഷ്യ ഉൽപ്പന്നം ചില ഗുണനിലവാരവും സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങളും പാലിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് സൂചിപ്പിക്കാൻ ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു സർട്ടിഫിക്കേഷൻ അടയാളമാണ്
- AGMARK
  - EIS
  - BIS
  - ISI
95. The sprouted seeds contain more  
മുളപ്പിച്ച വിത്തുകളിൽ കൂടുതൽ ..... അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്
- Carbohydrates
  - Fats
  - Vitamins and Proteins
  - X
96. The acid present in tea is.....  
ചായയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആസിഡ് .....
- Tannic
  - Lactic
  - Tartaric
  - Citric
97. Lettuce is a .....  
ലെറ്റ്യൂസ് ഒരു .....ആണ്
- Tuber (കിഴങ്ങ്)
  - Fruit (പഴം )
  - Leaf (ഇല )
  - Root (വേര്)
98. Which of the following vitamins is most likely to be lacking in a vegetarian diet?  
സസ്യാഹാരത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം കുറവുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള വിറ്റാമിനുകളിൽ ഏതാണ്?
- Vitamin B1
  - Folate
  - Vitamin B12
  - Vitamin A
99. Fish and shellfish have high levels of
- Poly-unsaturated fatty acids (PUFA)
  - Omega-3 fatty acids
  - Easily digestible protein
  - All of the above
100. Guava, Lemon, Orange and Tomato are rich in  
പേരക്ക, നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, തക്കാളി എന്നിവയിൽ .....യാറാളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്
- Vitamin A
  - Vitamin B
  - Vitamin C
  - Vitamin D

*Repa Sreedhar*  
14/6/2023

**Answer Key -Cook June 2023**

<u>Question No.</u>	<u>Answer</u>	<u>Question No.</u>	<u>Answer</u>	<u>Question No.</u>	<u>Answer</u>	<u>Question No.</u>	<u>Answer</u>
1	d	26	a	51	a	76	b
2	c	27	b	52	b	77	d
3	a	28	c	53	d	78	a
4	d	29	d	54	c	79	d
5	a	30	d	55	c	80	d
6	a	31	b	56	c	81	a
7	c	32	c	57	c	82	b
8	a	33	d	58	a	83	d
9	a	34	a	59	c	84	d
10	d	35	a	60	b	85	a
11	a	36	a	61	c	86	b
12	a	37	b	62	b	87	d
13	d	38	c	63	a	88	a
14	b	39	a	64	a	89	d
15	a	40	c	65	b	90	d
16	b	41	b	66	a	91	c
17	c	42	a	67	c	92	b
18	c	43	a	68	b	93	c
19	c	44	a	69	b	94	a
20	c	45	a	70	a	95	c
21	c	46	a	71	a	96	a
22	b	47	a	72	c	97	c
23	d	48	a	73	a	98	c
24	a	49	b	74	a	99	d
25	a	50	d	75	a	100	c

*Rupa Sreedhar*  
14/6/2023