



কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ ফুড এন্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য
প্রস্তুতিমূলক কাজ

**Module: Complying with Preparatory Works for Food
and Beverage Production**

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-01-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি ফুড ও বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে রয়েছে খাদ্য এবং পানীয়ের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করা, রান্নার উপাদান প্রস্তুত করা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মান অনুশীলন করা অন্তর্ভুক্ত।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট.....	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	v
মডিউল কন্টেন্ট	৪
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৯
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১১
সেলফ চেক (Self-Check)- ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১৫
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।	১৬
টাস্ক শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা।	১৭
স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা।	১৮
শিখনফল (Learning Outcome)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।.....	১৯
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।.....	২১
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।	২২
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করা।	৪৩
উত্তরপত্র (Answer Key)-২ : রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।.....	৪৪
আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.১: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করুন।	৪৫
আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.২: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করুন।.....	৪৬
আক্টিভিটি শিট ২.৩: ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করুন।	৪৭
শিখনফল (Learning Outcome)-৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।.....	৪৯
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।	৫০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করা।	৫১
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।.....	৫৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।.....	৫৬
আক্টিভিটি শিট ৩.১: কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করুন।	৫৭
টাস্ক শিট ৩.২: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা।.....	৫৮
স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা।	৫৯
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency).....	৬০

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	ফুড এ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশনের প্রস্তুতিমূলক কাজ যথানিয়মে সম্পাদন কর।
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-01-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	ফুড এ্যান্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি ফুড ও বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে রয়েছে খাদ্য এবং পানীয়ের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করা, রান্নার উপাদান প্রস্তুত করা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মান অনুশীলন করা অন্তর্ভুক্ত।
নমিনাল সময়	৩০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন। ১. ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে। ২. রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে। ৩. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria)

১. সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২. স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে উপকরণ সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেঞ্চিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে সক্ষম হয়ে।
১০. ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিড এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করতে সক্ষম হয়েছে। ২. স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে উপকরণ সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. গ্র্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা ২. উপকরণ সংরক্ষণ করা। ৩. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো পৃথক করা।
এক্টিভিটি/জব/টাস্ক	১. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। টাস্ক শিট ১.১: স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক কর। স্পেসিফিকেশন শিট ১.১: স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক কর।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কৌচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

১.১ সরবরাহ করা কৌচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা।

১.২ উপকরণ সংরক্ষণ করা।

১.৩ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো পৃথক করা।

১.১ সরবরাহ করা কৌচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা।

হসপিটালিটি সেক্টরে পণ্য গ্রহণ করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। এখানে পরীক্ষা করতে হবে যে সঠিক পণ্যগুলি পাঠানো হয়েছে এবং সেগুলি ভাল অবস্থায় আছে।

- পণ্যের ডেলিভারি অর্ডারের সাথে সরবরাহকৃত পণ্যের মিল আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।
- রিসিভ করা পণ্য ভাল অবস্থায় আছে কিনা পরীক্ষা করা।
- পণ্যগুলি সংরক্ষণ করা, যাতে তারা ভাল অবস্থায় থাকে।
- পণ্যগুলি সংরক্ষণ করা যাতে নতুন স্টকের আগে পুরানো স্টক ব্যবহার করা যায়।
- পরীক্ষার এবং নিরাপদ অবস্থায় স্টোরেজ এলাকা বজায় রাখা।
- এই কাজের সাথে সম্পর্কিত আইন যথাযথ অনুসরণ করা।
- অর্ডার ফর্মের বিপরীতে ডেলিভারি ডকুমেন্ট চেক করা।
- ডেলিভারি ম্যান থেকে ডেলিভারি ডকুমেন্ট বুঝে নেয়া।
- পরীক্ষা করে দেখা যে ডেলিভারি নথিতে তালিকাভুক্ত পণ্যগুলি অর্ডার ফর্মে তালিকাভুক্ত পণ্যগুলোর মতোই।
- যদি আইটেমটি ডেলিভারি ডকুমেন্টের সাথে মিলে তবে আইটেমটি টিক চিহ্ন দিয়ে রাখা।
- যদি কিছু অসংগতিপূর্ণ থাকে ডেলিভারি ডকুমেন্টে নোট করা।
- উদ্ধৃতি কর্তৃপক্ষকে রিপোর্ট করা।

ORDER FORM

CUSTOMER INFORMATION

NAME:	PHONE:
ADDRESS:	
CITY:	

ORDER INFORMATION

ITEM	QUANTITY	PRICE	TOTAL

ORDER NOTES

প্রতিটি কর্মক্ষেত্রে পণ্য গ্রহণের জন্য নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। মৌলিক পর্যায়গুলি হলো।

- পণ্য গ্রহণের জন্য প্রস্তুত করতে হবে।
- ডকুমেন্টেশন চেক করতে হবে।
- তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে হবে।
- পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করতে হবে।
- যেকোনো সমস্যা মোকাবেলা করতে হবে।
- ডেলিভারি ডকুমেন্টস-এ সাইন করতে হবে।
- রিপোর্ট করুন।

১.২ উপকরণ সংরক্ষণ

যখন উপকরণ গ্রহণের জন্য পৌঁছায়, সেগুলিকে দ্রুত সঠিক স্টোরেজ সিস্টেমে রাখা উচিত যাতে সেগুলো ভাল অবস্থায় থাকে। উপকরণ গুলি লেবেল করা উচিত, রাসায়নিক দ্রব্য অবশ্যই খাবার থেকে দূরে আলাদা জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। বিভিন্ন ধরনের সরবরাহের জন্য সাধারণত একটি স্টোরেজ এরিয়া থাকে।

এই পন্য গুলোকে ৪ ভাগে ভাগ করা হয়েছে, এদেরকে সংরক্ষণের ক্ষেত্রে অবশ্যই ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম পালন করতে হবে। এগুলো হচ্ছেঃ

- ফ্রোজেন ফুড (হিমায়িত খাবার)
- রেফ্রিজারেটর
- শুকনো দ্রব্যের স্টোর রুম
- রাসায়নিক পণ্য

ফ্রোজেন ফুড (হিমায়িত খাবার)

ফ্রোজেন দ্রুত অবশ্যই -0°C - -18°C এর মধ্যে রাখতে হবে, যেন এটি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত হিমায়িত থাকে। ফ্রোজেন খাবার গুলতে শুরু করলে তাতে জীবাণু জন্মাতে পারে। এটি অবশ্যই রেফ্রিজারেটেড ট্রাক থেকে সরাসরি একটি ফ্রিজারে স্থানান্তরিত করতে হবে।

রেফ্রিজারেটর

রেফ্রিজারেটেড পণ্যগুলি 8° সেলসিয়াস / 80° ফারেনহাইট বা তার কম তাপমাত্রায় সরবরাহ করা উচিত।

শুকনো দ্রব্যের স্টোররুম

অর্দ্রতা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং অনুজীব বৃদ্ধি রোধ করতে ভাল বায়ু চলাচল ব্যবস্থাসহ স্টোরেজ এলাকা শুকনো ও পরিষ্কার রাখতে হবে। শুকনো খাবার সংরক্ষণ তাপমাত্রা 10 ডিগ্রি সেলসিয়াস থেকে 15 ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে হওয়া উচিত।

রাসায়নিক পণ্যের স্টোর

বিপজ্জনক রাসায়নিক অবশ্যই আবদ্ধ স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে। মেঝে, জানালার ধার বা বারান্দায় রাসায়নিক দ্রব্য সংরক্ষণ করা যাবে না। এগুলো সংরক্ষণে স্টোরেজ ক্যাবিনেট বা নিরাপত্তা ক্যান ব্যবহার করতে হবে।



উপকরণ সংরক্ষণের জন্য অবশ্য পালনীয়-

- 'ফাস্ট-ইন, ফাস্ট-আউট' (FIFO) পদ্ধতি ব্যবহার করে উপকরণ সংরক্ষণ ও ব্যবহার করতে হবে।
- প্রতিটি স্টোরেজ এলাকা আলাদা হতে হবে।
- সমস্ত পণ্য পরিষ্কার পাত্রে রাখতে হবে। নোংরা মোড়ক কীটপতঙ্গকে আকর্ষণ করে এবং খাদ্যকে দূষিত করে।
- জলরোধী এবং বায়ুরোধী উপাদান ব্যবহার করতে হবে।
- স্টোরেজ এলাকা পরিষ্কার রাখুন এবং নিয়মিত পরিষ্কারের সময়সূচী বজায় রাখুন।
- অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য পর্যায়ক্রমিক পরিদর্শন প্রয়োজন।
- স্টোরেজ ধরনের উপর নির্ভর করে উপযুক্ত তাপমাত্রা বজায় রাখুন।
- পর্যাপ্ত বায়ু সঞ্চালনের ব্যবস্থা রাখুন।

- খাবার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যবহার করা উচিত কারণ স্টোরেজের আদর্শ পরিস্থিতিতেও পুষ্টির মান, স্বাদ এবং সতেজতা নষ্ট হয়।
- সরঞ্জাম, পরিষ্কারের উপকরণ, খালি কার্টুন এবং প্যাকেজিং উপকরণ সংরক্ষণের জন্য পৃথক এলাকা ব্যবহার করা উচিত।

স্টোরেজ এলাকার জন্য সরঞ্জাম থাকা উচিত

- র‍্যাক বা তাক ব্যবহার করা উচিত। যেখানে সহজেই পৌঁছানো যায়।
- পর্যাপ্ত জায়গা থাকতে হবে যাতে মেঝেতে কিছু জমা না থাকে।
- দেয়াল, ছাদ এবং মেঝে যেন ভাল অবস্থায় থাকে, সেখানে কীটপতঙ্গ বা ধুলো ঢুকতে না পারে।
- মই এবং ধাপ রাখা, যাতে উপরের তাকগুলিতে পৌঁছানো যায়।
- ওজন করার জন্য স্কেল।
- ভারী জিনিসপত্র সরানোর জন্য ট্রলি।



১.৩ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো পৃথক করণ।

যখন স্টক পর্যবেক্ষণ করবেন এবং স্টকের মাত্রা পরীক্ষা করছেন, তখন নষ্ট খাবার, মেয়াদোত্তীর্ণ খাবার, ক্ষতিগ্রস্ত পাত্রে খাবার এবং বিপজ্জনক পদার্থ খুঁজে পেতে পারেন। এই পণ্য গুলি এমনভাবে ডিসপোজ করতে হবে যেন পরিবেশের ক্ষতি না করে।

স্টক ব্যবস্থাপনা

ধাপ ১: বিদ্যমান স্টকের ব্যবহারের তারিখগুলি চেক করুন।	ধাপ ২: কীটপতঙ্গ এবং ইঁদুরের আক্রমণ বা উপদ্রবের লক্ষণ আছে না কি খেয়াল করুন।	ধাপ ৩: স্টোরেজে পণ্যটির গুণমান নষ্ট হয়েছে কিনা তা দেখতে পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করুন।

ধাপ ৪ : আইটেমগুলি সনাক্ত করেন, যেগুলি মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ বা তাদের ব্যবহারযোগ্য সময় শেষ হয়ে আসছে।	ধাপ ৫ : যেসকল আইটেমের মেয়াদ শেষের দিকে তা পৃথক করতে হবে।	ধাপ ৬ : রেকর্ড আপডেট করতে হবে।
	ধাপ ৭ : এবং এ ব্যাপারে সুপারভাইজারকে অবগত করতে হবে।	

নষ্ট বা ক্ষতিগ্রস্ত পণ্য ডিসপোস করা

স্টক পরীক্ষার সময় নষ্ট খাবার, মেয়াদোত্তীর্ণ খাবার, ক্ষতিগ্রস্ত পাত্রে খাবার এবং বিপজ্জনক পণ্য গুলি এমনভাবে ফেলে দিতে হবে যা পরিবেশের ক্ষতি না করে। ফুড সেফটি কোডে কর্মক্ষেত্রে এমন পণ্য ভাল পণ্য থেকে আলাদা করে ফেলা জরুরী। যতক্ষণ না পর্যন্ত এটি ডিসপোস করা না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত এটি অবশ্যই লেবেল করা উচিত।

- এমনভাবে এটি ফেলে দেয়া উচিত, যেন কোন মানুষ বা প্রানী এটি খেতে না পারে।
- মেয়াদোত্তীর্ণ পণ্য সরবরাহকারির কাছে ফেরত দেয়া যেতে পারে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কীচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. কীচামালের জন্য স্পেসিফিকেশন কি?

উত্তর:

২. খাদ্য সংরক্ষণের জন্য অবশ্যই পালনীয় নির্দেশিকাগুলো কি?

উত্তর:

৩. স্টোরে খাদ্য সংরক্ষণের সময় আপনি কিভাবে তাপমাত্রা পরীক্ষা করবেন?

উত্তর:

৪. 'ফাস্ট ইন অ্যান্ড ফাস্ট আউট' বলতে কি বুঝায়?

উত্তর:

৫. পণ্যের মেয়াদ শেষ হলে কী হবে?

উত্তর:

বহু নির্বাচনী প্রশ্নঃ

১. উপকরণের বৈধতা তারিখ পরীক্ষা করার প্রাথমিক কারণ কি?

- ক. স্টোরের আয় বৃদ্ধি করা
- খ. শিল্প প্রবিধান মেনে চলা
- গ. গ্রাহকদের প্রভাবিত করতে
- ঘ. অপারেশনাল খরচ কমাতে

২. বৈধতার তারিখ কত ঘন ঘন পরীক্ষা করা উচিত?

- ক. মাসে একবার
- খ. বছরে একবার
- গ. প্রতিবার একটি পণ্য পুনরায় স্টক করা হয়
- ঘ. শুধুমাত্র ইনভেন্টরি অডিটের সময়

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।

১. কাঁচামালের জন্য স্পেসিফিকেশন কি?

উত্তর: কাঁচামাল এবং উপাদানগুলির জন্য নির্দিষ্টকরণে নিম্নলিখিত তথ্য থাকা উচিত: উপাদানের নাম। জৈবিক, রাসায়নিক এবং শারীরিক বৈশিষ্ট্য সহ উপাদানের একটি বিবরণ। উপাদানের সংমিশ্রণ, সংযোজন এবং প্রক্রিয়াকরণ সহায়ক সহ।

২. খাদ্য সংরক্ষণের জন্য অবশ্যই পালনীয় নির্দেশিকা গুলো কি?

উত্তর:

- উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ খাবার ৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার নিচে বা ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে রাখুন, যাতে তাপমাত্রা বিপদজনক অঞ্চল এবং খাদ্যের বিষক্রিয়া এড়াতে পারে।
- রান্না করা খাবারের নিচে কাঁচা খাবার সংরক্ষণ করুন।
- উপযুক্ত, আচ্ছাদিত পাত্রে খাবার সংরক্ষণ করুন।
- গলানো খাবার রিফ্রিজ করা এড়িয়ে চলুন।
- খাদ্য পণ্যে ব্যবহারের তারিখগুলি পরীক্ষা করুন এবং পর্যবেক্ষণ করুন।

৩. স্টোরে খাদ্য সংরক্ষণের সময় আপনি কিভাবে তাপমাত্রা পরীক্ষা করবেন?

উত্তর: ফুড সেফটি কোডের অধীনে, উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ খাবারের তাপমাত্রা পরিমাপ করার জন্য অবশ্যই একটি সঠিক থার্মোমিটার থাকতে হবে।

৪. ফাস্ট ইন অ্যান্ড ফাস্ট আউট বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: ফাস্ট ইন, ফাস্ট আউট (FIFO) মানে নতুন সরবরাহের আগে পুরানো স্টক ব্যবহার করা হয়।

৫. পণ্যের মেয়াদ শেষ হলে কী হবে?

উত্তর: এই তারিখের পরে প্রস্তুতকারক আর পণ্যের নিরাপত্তা বা গুণমানের গ্যারান্টি দিতে পারে না। লুপ্তনের দৃশ্যমান লক্ষণগুলি সন্ধান করুন: যদি কোনও পণ্য নষ্ট হয়ে যায় তবে এটি রঙ, গঠন বা গন্ধের পরিবর্তনের মতো দৃশ্যমান লক্ষণগুলি দেখাতে পারে।

বহু নির্বাচনী প্রশ্নের উত্তর

১. উত্তর: খ) শিল্প প্রবিধান মেনে চলা।

২. উত্তর: গ) প্রতিবার একটি পণ্য পুনরায় স্টক করা হয়।

টাস্ক শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক কর।

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. বিদ্যমান স্টকের ব্যবহারের তারিখগুলি চেক করুন।
২. কীটপতঙ্গ এবং ইঁদুরের আক্রমণ বা উপদ্রবের লক্ষণ আছে না কি খেয়াল করুন।
৩. স্টোরেজে পণ্যটির গুণমান নষ্ট হয়েছে কিনা তা দেখতে পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করুন।
৪. আইটেমগুলি সনাক্ত করেন, যেগুলি মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ বা তাদের ব্যবহারযোগ্য সময় শেষ হয়ে আসছে।
৫. যেসকল আইটেমের মেয়াদ শেষের দিকে তা পৃথক করতে হবে।
৬. রেকর্ড আপডেট করতে হবে।
৭. এবং এ ব্যাপারে সুপারভাইজারকে অবগত করতে হবে।



**স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ
উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা।**

কাজের শর্ত

১. স্টক ব্যবহারের তারিখগুলি চেক করতে হবে।
২. পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করতে হবে।
৩. মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ চেক করতে হবে।
৪. রেকর্ড আপডেট করতে হবে।
৫. সুপারভাইজারকে অবগত করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কলম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	রেকর্ড বুক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

শিখনফল (Learning Outcome)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ২. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত উপযুক্ত টুলস, ইউটেঞ্জিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. কাটিং টুলস নির্বাচন ২. উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ ৩. কাটিং টেকনিক - চপিং (Chopping) - রকিং/সুইং (Rocking/Swing) - টপিং (Tapping) কাটিং টাইপ - জুলিয়েন (Julienne) - ব্রুনোয়েজ (Brunoise) - মেসিডোয়েন (Macedoine) - জার্ডিনিয়ার (Jardiniere) - পেস্যান (Paysanne) ৪. উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন - ময়েস্ট হিট (Moist heat) ▪ বয়েলিং (Boiling) ▪ সিমারিং (Simmering) ▪ স্টিমিং (Steaming) ▪ প্রেশার কুकिং (Pressure Cooking) ▪ পচিং (Poaching) ▪ ব্লাঞ্চিং (Blanching) - ডাই হিট (Dry heat) ▪ রোস্টিং (Roasting)

	▪ গ্রিলিং (Grilling/ Broiling) ▪ টস্টিং (Toasting) ▪ বেকিং (Baking) ▪ সটে (Sautéing) ▪ ফ্রাইং (Frying) - কম্বিনেশন (Combination) ▪ ব্রেইসিং (Braising) ▪ স্টুইং (Stewing) - অন্যান্য মেথড (Other Methods) ▪ মাইক্রো ওয়েভ কুকিং (Microwave Cooking) ▪ সোলার কুকিং (Solar Cooking) ৫. টুলস, ইউটেপিল এবং ইকুইপমেন্ট
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন কর। ২. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ কর। ৩. ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেপিল এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন কর।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources /Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। এক্টিভিটি ২.১: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন কর। এক্টিভিটি ২.২: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ কর। এক্টিভিটি ২.৩: ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেঞ্চিল এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন কর।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ কাটিং টুলস নির্বাচন
- ২.২ উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ
- ২.৩ কাটিং টেকনিক
- ২.৪ কাটিং টাইপ
- ২.৫ উপযুক্ত কুকিং মেথড নির্বাচন
- ২.৬ টুলস, ইউটেপিলস এবং ইকুইপমেন্ট

২.১ কাটিং টুলস নির্বাচন

ছুরিগুলিকে তীক্ষ্ণ/ধার রাখুন এবং ব্যবহার করার সময় মনোযোগ দিন। দ্বিতীয়ত, আপনার আঙ্গুলের ডগাগুলোকে দূরে রাখুন। আপনি যে খাবারটি কাটছেন তা আপনার হাতের তালুর দিকে নির্দেশ করে ধরে রাখার অভ্যাস করুন। এটিকে বহন করার সময় এর ধারালো দিক নিচের দিকে রাখুন। তৃতীয়ত, ছুরিটি সঠিকভাবে ধরে রাখুন। একটি ভারসাম্যপূর্ণ শেফ ছুরি আপনার থাম্ব এবং তর্জনী দিয়ে হ্যান্ডেলের ঠিক সামনে ব্লেডের পাশগুলিকে চিমটি করে ধরে রাখার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। আপনার অন্য ৩ টি আঙ্গুল (কনিষ্ঠ, রিং এবং মধ্যমা) হ্যান্ডেলের নীচে মুড়িয়ে নিন। বারবার চেষ্টায় এটি খুব ভারসাম্যপূর্ণ এবং সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অনুভব করবেন।



নাম	ছবি	ব্যবহার
শেফ নাইফ		শেফের ছুরি যেকোনো রান্নাঘরে অলরাউন্ডার থাকা আবশ্যিক; এটা চপ, টুকরা, চূর্ণ এবং ডিজাইনের জন্য ব্যবহার হয়। এটি বিভিন্ন কাজের জন্য বিভিন্নভাবে ডিজাইন করা হয়েছে।
প্যারিং নাইভ		প্যারিং নাইফগুলি ছোট হয়-সাধারণত ৮" এর কম- এবং একটি ক্ষুদ্র শেফ ছুরির মতো। একটি নন-সেরেটেড, সামান্য বাঁকা ব্লেডের বৈশিষ্ট্যযুক্ত, এই ছুরিগুলি রান্নাঘরের ছোট কাজগুলি পরিচালনা করার জন্য আদর্শ।
ক্লিভার ছুরি		এটি মূলত রান্নাঘর বা কসাইয়ের ছুরি হিসাবে ব্যবহৃত হয় এবং বেশিরভাগই নরম হাড়ের বড় টুকরো এবং মাংসের মোটা টুকরো টুকরো টুকরো করে কেটে ফেলার উদ্দেশ্যে।

বোনিং ছুরি		একটি বোনিং ছুরির একটি ধারালো বিন্দু এবং একটি সরু ফলক থাকে। এটি পোল্ট্রি, মাংস এবং মাছের হাড় অপসারণের জন্য খাদ্য প্রস্তুতিতে ব্যবহৃত হয়।
কাঁচি		রান্নাঘরের কাঁচিগুলির প্রধান ব্যবহারগুলি হল সবচেয়ে সুস্পষ্ট: ভেজ কাটা, খোলা খাবারের প্যাকেজিং কাটা এবং হাঁস-মুরগি ভেঙে ফেলা।
পিলার		পিলার ত্বক অপসারণ করতে পারে। এগুলিকে চকলেট, সাইট্রাস খোসা বা পনিরের পাতলা টুকরো শেভ করার জন্যও ব্যবহার করা যেতে পারে যা ফিনিশিং টাচ বা গার্নিশ হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
বুটি কাটার ছুরি		সমস্ত ধরনের পাউরুটি কাটতে একটি বুটি ছুরি ব্যবহার করতে পারেন। পরিবেশনের জন্য সূক্ষ্ম টুকরো সাজানো এবং কাটার জন্য কেক তৈরি এবং সমতল করার জন্য এটি নিখুঁত সরঞ্জাম।

২.২ উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ

- সঠিক ছুড়ি নির্বাচন
- সঠিক কাটিং বোর্ড
- ছুরি দক্ষতা
- ধারালো শেফের ছুরি
- কাটিং বোর্ড

২.৩ কাটিং টেকনিক

চপিং (Chopping)

এটি অনেক শাকসবজি এবং ভেজগুলির জন্য সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত কাটা। সুগন্ধযুক্ত উপাদানগুলির জন্য যেগুলিকে ছেঁকে ফেলা হয় এবং ফেলে দেওয়া হয়, সেগুলি সাধারণত কাটা হয়। থালা সাজাতে এবং থালা শেষ করার জন্য ভেজগুলি কাটা হয়। ছোট আকারের না হওয়া পর্যন্ত নিয়মিত বিরতিতে সবজিগুলিকে স্লাইস করুন এবং কাটুন।





রকিং/ সুইং (Rocking/ Swing)

রকিং বা সুইং কৌশলটি ব্যবহার করে ছুরির ব্লেডকে খাদ্যের ওপর সামনে-পেছনে বা দোলানো হয়। এই কৌশলটি বিশেষ করে শাকসবজি ধারাবাহিক এবং সমান পাতলা টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়।

ট্যাপিং (Tapping)

ট্যাপিং কৌশলটি সাধারণত ছোট এবং নরম খাদ্যদ্রব্য কেটে ছোট টুকরো বা টুকরো টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়। এতে ছুরির ব্লেডকে খাদ্যের ওপর আলতোভাবে চাপ দিয়ে টুকরো করা হয়।



২.৪ কাটিং টাইপ

রেসিপি সুন্দর ও আকর্ষণীয় করতে উপাদানগুলিকে বিশেষ আকারে কাটতে বলে। এজন্য কিছু কাটিং মেথড রয়েছে। কাটা রান্নার প্রক্রিয়া, গঠন এবং সুবাস প্রভাবিত করে। সাধারণত নিচে পাঁচ ধরনের কাটিং টাইপ উল্লেখ করা হলো।

নাম	ছবি	নিয়ম
জুলিয়েন (Julienne)		স্ট্রিপস ২ মিমি X ২ মিমি X ৪০ মিমি (ম্যাচ স্টিক) আকার। উদাহরণ- গাজর, সেলারির জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।
ব্রুয়েজ (Brunoise)		চপ ২ মিমি X ২ মিমি X ২ মিমি ছোট পাশা কাট। উদাহরণ- পেঁয়াজ জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।
জার্ডিনিয়ার (Jardiniere)		লাঠি আকৃতির ৪ মিমি X ৪ মিমি X ২০ মিমি ব্যাটন কাট। উদাহরণ- গাজর জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।
মেসিডোয়েন (Macedoine)		কিউবস ১০ মিমি X ১০ মিমি X ১০ মিমি ডাইস। যেমন ফলের সালাদ জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।

পেস্যান (Paysanne)		প্রায় ১ মিমি পুরু পাতলা স্লাইস সবজির আকৃতির মতো যা সুপ/সালাদ সাজানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।

২.৫ উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন

আর্দ্র-তাপ রান্নার পদ্ধতি (Moist-heat Cooking Method)

আর্দ্র তাপে রান্নার পদ্ধতি বলতে বোঝায় যে কোনো ধরনের তরল দিয়ে খাবার রান্না করা। শুষ্ক-তাপ পদ্ধতির তুলনায় এই পদ্ধতিতে রান্না করার জন্য অপেক্ষাকৃত কম তাপমাত্রা প্রয়োজন হয়। এই পদ্ধতিতে গড় তাপমাত্রা ৬০°C থেকে ১০০°C (১৪০°F থেকে ২১২°F) হওয়া উচিত। তবে, এটি রান্না করা খাবারের প্রকারের উপর নির্ভর করে।

বয়েলিং পদ্ধতি

বয়েলিং বলতে একটি তরলকে দ্রুত বাষ্পীকরণের মাধ্যমে খাদ্য প্রস্তুত/রান্না/সেদ্ধ করাকে বোঝায়। এই পদ্ধতিতে খাবার রান্না করার জন্য তাপমাত্রা ১০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি হতে হয়। বয়েলিং দুই প্রকার। যথা-

	
১। নিউক্লিয়েট বয়েলিং (Nucleate boiling)- এটি একটি ছোট বাষ্পের বুদবুদ যা অলসিত বিন্দুতে তৈরি হয়।	২। ক্রিটিক্যাল হিট ফ্লাক্স বয়েলিং (Critical heat flux boiling)- এই পদ্ধতিতে, ফুটন্ত পৃষ্ঠকে নির্দিষ্ট ক্রিটিক্যাল তাপমাত্রার চেয়ে বেশি উত্তপ্ত করা হয় ফলে পৃষ্ঠের উপর একটি মোশন পিকচার বাষ্প (motion picture vapour) তৈরি হয়।

বয়েলিং (সেদ্ধ) খাবার

হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা সেদ্ধ খাবারগুলো হল-

সেদ্ধ আলু সেদ্ধ ডিম সেদ্ধ চাল (ভাত) সেদ্ধ মটরশুটি ধরনের সবজি সেদ্ধ ডাল	সেদ্ধ নুডলস/পাস্তা সেদ্ধ চিকেন সেদ্ধ চিংড়ি সেদ্ধ ভুট্টা সেদ্ধ সবজি ইত্যাদি।	
		
সেদ্ধ আলু	সেদ্ধ চাল (ভাত)	সেদ্ধ ডিম

সিমারিং (Simmering)



সিমারিং হল একটি খাদ্য তৈরির কৌশল যার মাধ্যমে খাবার পানির স্ফুটনাঙ্কের ঠিক নিচে রেখে গরম তরল পদার্থে রান্না করা হয়। সিমারিং-এ পানির তাপমাত্রা ১০০০সে এর নীচে ৮০০সে এর উপরে রাখা হয়।

ভাপে রান্না (Steaming)

ফুটন্ত জলের বাষ্পের মাধ্যমে রান্না করে খাদ্যের উপযোগী করে তোলার পদ্ধতিকে স্টিমিং বলা হয়। স্টিমিংয়ের পাত্রে জল যখন ১০০ ডিগ্রী সেলসিয়াস (২১২ ডিগ্রী ফারেনহাইট) তাপমাত্রায় ফুটতে থাকে তখন বাষ্পের প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যায়। স্টিমিং মেথডে রান্না করার জন্য জল ধারণের জন্য পাত্র, স্টিমার বুড়ি এবং বুড়ির উপর ঢাকনা প্রয়োজন হয়। জল ফুটে যখন বাষ্প উৎপন্ন হতে থাকে তখন স্টিমার বুড়িতে রাখা খাদ্য উপাদান খাবারের উপযোগী হয়ে রান্না হতে থাকে। এই কৌশলটি "কম্পার্টমেন্ট স্টিমিং" নামেও পরিচিত। এশিয়া অঞ্চলে বাঁশের স্টিমার এবং কলা পাতা দিয়ে কম্পার্টমেন্ট স্টিমিং করা হয়।

স্টিমিং এর মূলনীতি

স্টিমিং পদ্ধতিতে রান্নার জন্য নির্মিত সরঞ্জামগুলো পানিকে ফুটিয়ে বাষ্প তৈরি করে এবং এ বাষ্পকে বের হতে দেয় না। অতিরিক্ত বাষ্প জমার ফলে বাষ্পের চাপ তৈরি হয় এবং তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে; ফলে রান্নার সময় হ্রাস পায়।

স্টিমিং পদ্ধতি

সরাসরি স্টিমিং- একটি স্টিমারে বা ফুটন্ত পানির প্যানে খোলা খাদ্য সরাসরি স্টিমারের সংস্পর্শে আসে

পরোক্ষ স্টিমিং- একটি স্টিমারে বা ফুটন্ত পানির প্যানে র‍্যাপিং করা বা সিলড কোন পাত্রে খাদ্য রেখে রান্না করা হয়।

ব্যাগে ভ্যাকুয়াম রান্না- এটি সোস ভিড (sous vide) নামে পরিচিত। এ পদ্ধতিতে ভ্যাকুয়াম-সিল করা প্লাস্টিকের পাউচে/ব্যাগে থাকা খাবার বাষ্পের মাধ্যমে রান্না করা হয়।

স্টিমিং কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জাম

বাঁশ স্টিমার (Bamboo steamer)	লার্জ পট স্টিমিং (Large pot steaming)
মাইক্রোওয়েভ স্টিমিং (Microwave steaming)	স্টিমার বাস্কেট (Steamer basket)

প্রেসার কুकिং (Pressure Cooking)	
	প্রেসার কুकिং হল সিল করা পাত্রে বাষ্পের চাপ ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি, যা সাধারণত প্রেসার কুকার নামে পরিচিত। প্রেসার কুकिং স্বাদ এবং পুষ্টি বজায় রেখে দ্রুত খাবার রান্না করার ক্ষমতার জন্য পরিচিত। এটি মাংস এবং স্টু থেকে শাকসবজি এবং শস্য পর্যন্ত খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়। উচ্চ চাপ খাদ্যকে দ্রুত কোমল করতে সাহায্য করে।

পোচিং (Poaching)

পোচিং পদ্ধতি হলো হল একটি রান্নার কৌশল যাতে পানি, দুধ, স্টক বা ওয়াইন জাতীয় তরলে নিমজ্জিত করে খাবার রান্না করা হয়ে থাকে। সেক/ফুটানোর তাপমাত্রা থেকে কম তাপমাত্রায় ব্যবহার করে পোচিং করা হয়। পোচিং-এ সাধারণত ৭০০ ডিগ্রী থেকে ৮০০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেট (১৫৮০ ডিগ্রী - ১৭৬০ ডিগ্রী ফারেনহাইট) তাপমাত্রা ব্যবহার করা হয়। এই তাপমাত্রার ব্যবহার করাতে ডিম, মুরগি, মাছ এবং ফলের মতো খাদ্যবস্তু বিশেষভাবে খাবারের উপযুক্ত হয়ে ওঠে। ফুটানো পানি, সাদা ভিনেগার, রেড ওয়াইন, হোয়াইট ওয়াইন, জল, দুধ, স্টক, মাখন, লেবুর রস জাতীয় তরল উপাদান দিয়ে পোচিং পদ্ধতিতে রান্না করা যায়।

পোচিং পদ্ধতিতে রান্না একটি স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি হিসাবে বিবেচনা করা হয়। কারন এই রান্নার পদ্ধতিতে কোন প্রকার তেল বা চর্বি ব্যবহার করা প্রয়োজন হয় না। মাছ, মুরগীর মাংস এবং ডিমের পাশাপাশি ফলমূল ও সবজি পোচিং পদ্ধতি ব্যবহার করে প্রোটিনের গুনাগুন অক্ষুণ্ণ রেখে খাবারের উপযোগী করা যায়।

সাধারণত ৩ পদ্ধতিতে পোচিং করা যেতে পারে-

- তরলে ডুবিয়ে রান্না (Submersion poaching)
যেখানে আর্দ্র-তাপে খাবারটিকে ফুটিয়ে/তরলে ডুবিয়ে সেক/রান্না করা হয়।
- তরলের সাথে রান্না (Shallow poaching)
তরলের সাথে রান্নার পদ্ধতি যা খাদ্যের উচ্চতার প্রায় ১/৩ সম্পূর্ণ তরল দ্বারা আবৃত থাকে।
- পার পোচিং (Par-poaching)
তরলে ডুবিয়ে রান্নার মত পদ্ধতি। তবে ইহা রান্নার অর্ধেক অবস্থায় খাদ্যবস্তু উঠিয়ে নেয়া হয়।

হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা পোচড খাবার গুলো হল-

- পোচড চিকেন (Poached chicken)
- পোচড এগ (Poached Egg)
- পোচড ফিস (Poached fish)
- পোচড প্রউন (Poached prawn)
- পোচড ফ্রুট (Poached fruits)
- পোচড ভেজিটেবল (Poached vegetables) ইত্যাদি।

		
পোচড চিকেন	পোচড এগ	পোচড ফিস
		
পোচড প্রউন	পোচড ফুট	পোচড ভেজিটেবল

ব্লাঞ্চিং (Blanching)

ব্লাঞ্চিং হল একটি রান্নার কৌশল যাতে সংক্ষিপ্তভাবে খাবার, সাধারণত শাকসবজি বা ফল, ফুটন্ত জলে ডুবিয়ে রাখা হয়, তারপর রান্নার প্রক্রিয়া বন্ধ করার জন্য দ্রুত বরফের জলে ঠান্ডা করা হয়। বিভিন্ন খাবারের সংরক্ষণ, প্রস্তুতি এবং গুণমান উন্নত করার জন্য ব্যবহৃত হয়।



- **রঙ এবং টেক্সচার সংরক্ষণ:** ব্লাঞ্চিং এনজাইমের ক্রিয়া বন্ধ করে সবজিগুলিকে তাদের প্রাণবন্ত রঙ এবং খাস্তা টেক্সচার ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- **হিমায়িত করার জন্য প্রস্তুতি:** শাকসবজি হিমায়িত করার আগে ব্লাঞ্চিং একটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। এটি শাকসবজির গন্ধ, রঙ এবং পুষ্টি সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে, যা তাদের ফ্রিজারে দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য আরও উপযুক্ত করে তোলে।
- **ত্বক অপসারণ:** ফল এবং শাকসবজির ত্বক আলাদা করতেও ব্লাঞ্চিং ব্যবহার করা যেতে পারে, তাদের খোসা ছাড়ানো সহজ করে তোলে।

শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি (Dry-heat Cooking Methods)

শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি বলতে রান্নার সেই ধরনগুলোকে বোঝায় যেখানে পানি/স্টিম ব্যবহার করা হয় না। এই পদ্ধতিতে উচ্চ তাপমাত্রা ব্যবহার করা হয়। এর তাপমাত্রা কমপক্ষে ১৪৯°C (৩০০°F) বা তার বেশি হতে হয়। এ পদ্ধতিতে খাদ্যের উপর সরাসরি আগুনের ফ্লেম/শিখা বা চারপাশের গরম বাতাস ব্যবহার করেও খাবার রান্না করা হয়।

রোস্টিং (Roasting)

রোস্টিং হল একটি রান্নার পদ্ধতি যা শুষ্ক তাপ ব্যবহার করে উত্তপ্ত বাতাস দ্বারা অথবা খোলা শিখা, ওভেন বা অন্যান্য তাপের উৎস থেকে কমপক্ষে ১৫০ °C (৩০০ °F) তাপমাত্রায় সব দিকে সমানভাবে তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে রান্না করা।

রোস্টিং খাবারের পৃষ্ঠে ক্যারামেলাইজেশন এবং মেলার্ড ব্রাউনিংয়ের মাধ্যমে স্বাদ বৃদ্ধি করে। রোস্টিং পরোক্ষ তাপ, বিচ্ছুরিত তাপ ব্যবহার করে (ওভেন দ্বারা) ধীরে ধীরে রান্না করে এ কারণে মাংস এবং বেশিরভাগ মূল(রুট) এবং বাজ সবজি রোস্ট করা হয়। যে কোন মাংসের টুকরা, বিশেষ করে লাল মাংস, যা

এই পদ্ধতিতে রান্না করা হয় তাকে রোস্ট বলা হয়। যেমন, রোস্টেড মুরগি বা রোস্টেড স্কোয়াশ। এইভাবে প্রস্তুত করা মাংস এবং শাকসবজিকে "ভুনা" হিসাবে বর্ণনা করা হয়।

৩ ধরনের রোস্টিং পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- ওভেন রোস্টিং(Oven Roasting),
- পট রোস্টিং (Pot Roasting),
- স্পিট রোস্টিং(Spit Roasting)

ওভেন রোস্টিং-

বেশ উচ্চ তাপমাত্রায় শুকনো তাপে ওভেনে খাবার রান্না করা হয়। খাবার শুকানো বন্ধ করতে অল্প পরিমাণে চর্বি বা তেল ব্যবহার করা হয় যাকে বাস্টিং (basting) বলে।



স্পিট রোস্টিং-

স্পিট রোস্টিং হল মাঝারি-নিম্ন থেকে মাঝারি তাপে এক ধরনের পরোক্ষ ধীরগতির গ্রিলিং এতে খুব প্রচণ্ড জ্বলন্ত আগুনের বিকিরিত তাপ স্পিটের উপর পরে রান্না হয়।

পট রোস্টিং-

পট রোস্টিং হল একটি কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি যার মধ্যে শুষ্ক এবং আর্দ্র উভয়ই তাপই ব্যবহার করে রান্না করা হয়। মাংসকে প্রথমে বাদামী করে পরে তরলে ধীরে ধীরে রান্না করা হয়। মাংসের সঙ্গে শাক-সবজিও ব্যবহার করা যেতে পারে।



রোস্টেড খাবারের কিছু উদাহরণ-

রোস্টেড চিকেন (Roasted Chicken)

রোস্টেড তর্কি (Roasted Turkey)

রোস্টেড ল্যাম্ব (Roasted Lamb)

রোস্টেড বিফ (Roasted Beef)

রোস্টেড লেগ অফ ল্যাম্ব (Roasted Leg of Lamb)

রোস্টেড অ্যাসপারাগাস, সুইট পটেটো, বিট ইত্যাদি (Roasted Asparagus, sweet potatoes, beets, etc)

গ্রিলিং / ব্রোয়িলিং (Grilling/Broiling)

গ্রিলিং হল এমন এক ধরনের রান্না যেখানে সাধারণত উপর, নীচ বা পাশ থেকে শুষ্ক তাপ প্রয়োগ করা হয়। খাবার একটি গ্রিল (একটি তারের গ্রিড যার উপরে বা নীচে একটি তাপের উৎস থাকে), একটি ঢালাই লোহা বা ফ্রাইং প্যান বা একটি গ্রিল প্যানের উপর রেখে রান্না করা হয়। আবার গ্রিল প্যান বা গ্রিডেল ব্যবহার করার সময় তাপ সরাসরি পরিবাহী দ্বারা স্থানান্তর হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, যখন গ্রিলিংয়ের জন্য তাপের উৎস উপর থেকে আসে তখন এ গ্রিলিংকে ব্রয়লিং বলে। এই ক্ষেত্রে, যে প্যানটি খাবার ধারণ করে তাকে ব্রয়লার প্যান বলা হয় এবং তাপীয় বিকিরণের মাধ্যমে তাপ স্থানান্তর হয়। সরাসরি তাপ গ্রিলিং পদ্ধতিতে খাবারকে প্রায়

২৬০°C (৫০০°F) এর বেশি তাপমাত্রায় রান্না করা হয়। একটি রাসায়নিক বিক্রিয়া (Maillard reaction)-এর ফলে রোস্টেড মাংস একটি স্বতন্ত্র রোস্ট সুবাস এবং গন্ধ অর্জন করে। যখন খাবার ১৫৫°C (৩১০°F) এর বেশি তাপমাত্রায় পৌঁছায় তখনই এ বিক্রিয়া (Maillard reaction) ঘটে।

গ্রিলিংয়ের পদ্ধতি

- অতিরিক্ত তাপ (কয়লা, বারবিকিউ, গ্যাস বা বৈদ্যুতিক উত্তপ্ত গ্রিল/গ্রিডল) ব্যবহার করে।
- কম তাপ (গ্যাস বা বৈদ্যুতিক স্যালামান্ডার/ওভারফায়ারড গ্রিল) ব্যবহার করে।
- তাপের মধ্যে (বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত গ্রিল বার বা প্লেট) ব্যবহার করে।

বেশি তাপে গ্রিলিং

গ্রিল বারগুলিকে অবশ্যই আগে থেকে গরম করতে হবে এবং ব্যবহারের আগে তেল দিয়ে ব্রাশ করতে হবে; অন্যথায় খাবার লেগে থাকবে। গ্রিলিংয়ের স্বাভাবিক চেহারা এবং গন্ধ আনয়নের জন্য খাবারের উভয় পাশে বারগুলির দাগ তোলা উচিত। বেশিরভাগ খাবার গ্রিলের সবচেয়ে গরম অংশে রান্না শুরু করে আস্তে আস্তে ঠান্ডা অংশে স্থানান্তরিত করা হয়। খাবারের পুরো এবং গ্রিলের তাপের উপর নির্ভর করে রান্নার সময় নির্ধারিত হয়।

কম তাপে গ্রিলিং

স্যালামান্ডারটি আগে থেকে গরম করতে হয় এবং বারগুলি গ্রীস করতে হয়। স্টিকস, চপস এবং অন্য আইটেম যা গ্রিল বারগুলির মধ্যে দিয়ে বের হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে সেগুলি স্যালামান্ডারের নীচে রান্না করা হয়। যে সকল খাবারের আইটেমগুলো হ্যান্ডেল করা কঠিন বা যেগুলো সহজেই ভেঙে যেতে পারে সেগুলোকে একটি ভাল-গ্রীস করা, কেন্দ্রে কজাযুক্ত, হাতল সহ ডবল তারের গ্রিডের মধ্যে স্থাপন করা হয়। ফলে খাবার রান্না করা সহজ এবং দ্রুত হয়। টমেটো, মাশরুম, বেকন, সসেজ এবং কিডনি একটি ফ্ল্যাট ট্রেতে স্যালামান্ডারের নীচে গ্রিল করা যেতে পারে। ট্রে থেকে চর্বি এবং খাবারের নির্যাস ঝরা রোধ করতে ট্রেতে একটি রিম (rim) যুক্ত থাকে। ডাচেস পটেটো বর্ডার, ম্যাকারোনি আউ গ্র্যাটিন, ফিললেট অফ সোল বোন ফেমে এবং রুটি টোস্ট করার জন্য ব্রাউনিং, গ্রেটিনেটিং এবং গ্লোজ করার জন্যও স্যালামান্ডার ব্যবহার করা যেতে পারে।

তাপের মধ্যে গ্রিলিং

এ পদ্ধতিতে বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত গ্রিলবার বা প্লেটের মধ্যে গ্রিল করা হয়। মাংসের ছোট ছোট কাটের জন্য তাপের মধ্যে গ্রিলিং পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়।

গ্রিল করা কিছু খাদ্যের উদাহরণ নিম্নে দেয়া হল।

গ্রিড ফ্রুটস-

পীচ (Peaches), তরমুজ (melons), আনারস (pineapple), নাশপাতি (pears), অ্যাভোকাডো (avocado), টমেটো (tomatoes), কলা (bananas), ডুমুর (figs) ইত্যাদি।

		
গ্রিড পীচ (Peaches)	গ্রিড টমেটো	গ্রিড অ্যাভোকাডো

গ্রিড ভেজিটেবল-

স্কোয়াশ (squash), মরিচ (pepper), পেঁয়াজ (onions) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড মাশরুম (mushroom)	গ্রিলড আলু (potato)	গ্রিলড ভুট্টা (corn)

গ্রিলড ফিস-

সোর্ডফিশ (Swordfish), স্যামন (salmon), তেলাপিয়া (tilapia), কোরাল (coral) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড ফিস (fish)	গ্রিলড মিট (Meat)	গ্রিলড চিকেন (chicken)

টোস্টিং (Toasting)



তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে খাদ্যতে ক্রাঞ্চি বা মুচমুচে করার প্রক্রিয়াকে টোস্টিং বলে।

রুটির স্লাইসগুলিকে শুকনো তাপে উন্মুক্ত করে খাস্তা এবং সোনালি বাদামী করা হয়। এটি টোস্টার, টোস্টার ওভেন বা এমনকি একটি প্রচলিত চুলা ব্যবহার করে করা যেতে পারে। এছাড়াও বাদাম এবং বীজ, শস্য, মশলা, নাড়কেল ইত্যাদি টোস্ট করা যায়।

বেকিং (Baking)

শুকনো তাপ ব্যবহার করে খাবার তৈরির একটি পদ্ধতি হল বেকিং। সাধারণত ওভেনে ব্যবহার করে, তবে গরম ছাই বা গরম পাথরেও বেকিং করা যেতে পারে।

বেকিং এর উদ্দেশ্য:

- খাবারকে হজমযোগ্য, সুস্বাদু এবং নিরাপদ খাওয়ার জন্য;
- রঙ এবং টেক্সচারের মাধ্যমে চোখের আবেদন তৈরি করা এবং একটি উপভোগ্য খাবারের গুণমান তৈরি করা;
- মেনুতে বৈচিত্র্য আনয়ন করা।

বেকিং পদ্ধতি

শুকনো বেকিং-বেক করার সময়, খাবারের জলের উপাদান থেকে বাষ্প উৎপন্ন হয়; এই বাষ্প ওভেনের শুকনো তাপের সাথে মিলে খাবার (কেক, পেস্ট্রি এবং বেকড জ্যাকেট আলু) রান্না করে।

বর্ধিত আর্দ্রতার সাথে বেকিং-যখন কিছু খাবার, যেমন- রুটি বেক করা হয়, তখন চুলার আর্দ্রতা বাড়ানোর জন্য জল ভর্তি বাটি ওভেনে রাখা হয় বা নজেলের মাধ্যমে বাষ্প ওভেনে প্রবেশ করানো হয়। এইভাবে খাবারে জলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় এবং খাবারের মান উন্নত হয়।

তাপ পরিবর্তনের সাথে বেকিং-খাবার পানির পাত্র (বেইন-মেরি) রাখা হয়, যা তাপকে পরিবর্তন করে; ফলে খাবারটি আরও ধীরে ধীরে রান্না হয়। খাবারটি অতিরিক্ত গরম হয়না, ফলে অতিরিক্ত রান্নার সম্ভাবনা কমে যায়।

		
চিকেন (Chicken)	(ময়দা যুক্ত পণ্য) Wheat products	সবজি (Vegetable)
		
Fish(মাছ)	Quiche(কিশ)	Farinaceous (ফেরিনেশাস)

সোতে (Sautéing)

Sautéing হল একটি রান্নার কৌশল যেখানে উচ্চ তাপে অল্প পরিমাণে তেল বা চর্বিযুক্ত খাবার দ্রুত ভাজা হয়। "সাউটিং" শব্দটি এসেছে ফরাসি শব্দ "সটার" থেকে, যার অর্থ "লাফ দেওয়া", যা প্রায়শই খাবারকে সমানভাবে রান্না করতে ব্যবহৃত টসিং বা ফ্লিপিং গতিকে বর্ণনা করে। এটি সাধারণত শাকসবজি, মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং এমনকি তোফু রান্নার জন্য ব্যবহৃত হয়। Sautéing উপাদানগুলির প্রাকৃতিক স্বাদ এবং টেক্সচার সংরক্ষণ করার সময় দ্রুত রান্না করা হয়।



ফ্রাইং (Frying)

ফ্রাইং একটি রান্নার পদ্ধতি যা গরম তেল বা চর্বিতে ডুবিয়ে খাবার রান্না করে। এটি একটি বহুমুখী কৌশল যা মাংস, শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং ভাজা বা ডোনাটের মতো ময়দা-ভিত্তিক আইটেম সহ বিভিন্ন ধরনের খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন ধরনের তেল বা চর্বি যেমন উদ্ভিজ্জ তেল, জলপাই তেল, বা পশুর চর্বি যেমন লার্ড বা ক্ল্যারিফাইড মাখন ব্যবহার করে ভাজা করা যেতে পারে। ফ্রাইং এর দুইটি প্রচলিত পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)
- শ্যালো ফ্রাইং (Shallow Frying)

শ্যালো ফ্রাইং (অগভীর/আংশিকভাবে তেলে নিমজ্জিত) একটি মাঝারি-উচ্চ থেকে উচ্চ তাপে রান্নার প্রক্রিয়া। সাধারণত ১৬০-১৯০°C তাপমাত্রার মধ্যে শ্যালো ফ্রাইং করা হলেও অধিক সময় রান্নার জন্য ১৫০°C পর্যন্ত কম তাপমাত্রাও ব্যবহার করা হয়। যেহেতু খাদ্য শুধুমাত্র আংশিকভাবে তেলে নিমজ্জিত হয়, সেহেতু রান্নার প্রক্রিয়ায় খাবারগুলো উল্টাতে হয়। খাবারের আর্দ্রতা যাতে বাষ্পের আকারে বেরিয়ে যেতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য পর্যাপ্ত চর্বি বা তেল ব্যবহার করা হয়। মাছ, মাংস এবং হাঁস-মুরগির ছোট কাটের ক্ষেত্রে; এছাড়াও ৪০০ গ্রাম/১ পাউন্ড পর্যন্ত ছোট গোটা মাছ শ্যালো ফ্রাইং করা হয়। ডিম, প্যানকেক এবং কিছু শাকসবজি এই পদ্ধতিতে রান্না করা হয়।

শ্যালো ফ্রাইং এর পদ্ধতি

অগভীর চর্বি/তেল ব্যবহার করে ভাজার চারটি পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- শ্যালো ফ্রাই (shallow fry)
- সোতে (sauté)
- গ্রিজল (griddle)
- স্টিয়ার ফ্রাই (stir fry)

			
শ্যালো ফ্রাই	সোতে (sauté)	গ্রিজল (griddle)	স্টিয়ার ফ্রাই

ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)

ডিপ ফ্রাইং- ডিপ ফ্যাট ফ্রাইং নামেও পরিচিত। সাধারণত, এর জন্য একটি গভীর ফ্রায়ার বা চিপ প্যান ব্যবহার করা হয় কিন্তু হোটেলে প্রেসার ফ্রায়ার বা ভ্যাকুয়াম ফ্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে। সাধারণত, গভীর তেলে ভাজা খাবার দ্রুত রান্না হয়। তেলের তাপ সঞ্চালনের উচ্চ হার থাকায় খাবারের সব দিক একই সাথে রান্না করা হয়।

ডিপ ফ্রাইং (ডুবন্ত তেলে ভাজা) খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে চর্বি বা তেলে চুবিয়ে/নিমজ্জিত করে রান্না করা হয়। ১৭৭°C থেকে ১৯১°C তাপমাত্রায় গরম ফ্যাটে খাবার ভেসে ওঠে। খাবার গরম তেলে নিমজ্জিত হওয়ার পর, খাবারের পৃষ্ঠটি শুষ্ক (ডিহাইড্রেট) হতে শুরু করে এবং এটি শর্করা এবং প্রোটিন ভেঙে সোনালি বাদামী বর্ণ ধারণ করে।

			
ফ্রাইড চিকেন	ফ্রাইড মিট	ফ্রাইড ফিস	ডোনাটস

কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি (Combined cooking method)

কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি, শুষ্ক-তাপ পদ্ধতি এবং আর্দ্র-তাপ পদ্ধতির সম্মিলিত একটি পদ্ধতি। সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি ব্যবহার করে তৈরি খাবারের স্বাদ, চেহারা এবং গঠন ভালো হয়। এ খাবার হজম করা সহজ। এই পদ্ধতির অসুবিধা হল যে খাবার তৈরি করতে দীর্ঘ সময় লাগে এবং খাবারের পুষ্টি নষ্ট হতে পারে।

ব্রেসিং (Braising)

ব্রেসিং একটি কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি যা ভিজা এবং শুষ্ক উভয় তাপ ব্যবহার করে করা হয়। ফরাসি শব্দ ব্রেইজার থেকে ব্রেসিং শব্দটি এসেছে। সাধারণত খাবারকে প্রথমে উচ্চ তাপমাত্রায় বাদামী করা হয়, তারপরে রান্নার তরল (যেমন- পানি, ওয়াইন, বোল/স্টক, নারকেল দুধ, বিয়ার ইত্যাদি) দিয়ে ঢাকনা যুক্ত পাত্রে রান্না করা হয়। সাধারণত বড় কাটের মাংস রান্নার জন্য ব্রেসিং পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়। মাংসের ব্রেসিংকে প্রায়ই পাত্র রোস্টিং হিসাবে উল্লেখ করা হয়। মাংস, মাছ, টেম্পেহ, টোফু বা ফল ও সবজি প্রস্তুত করতে ব্রেসিং পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

		
Braised meat	Braised fish	Braised tofu
		
Braised fruits	Braised vegetables	Braised tempeh

ব্রেসিং ফুডের কিছু উদাহরণ

- পট রোস্ট চিকেন(Pot roast chicken): আমেরিকান - চিকেন।
- সুইস স্টেক(Swiss steak): সুইজারল্যান্ড-গরুর মাংস।
- চিকেন কাক্কিয়াটোর (Chicken cacciatore): ইতালিয়ান-চিকেন।

স্টুইং (Stewing)

স্টুইং একটি কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে কঠিন খাদ্য উপাদানের সংমিশ্রণ যা তরলে রান্না করা হয় এবং উৎপন্ন বোল/গ্রেভি সহ পরিবেশন করা হয়। একটি স্টুতে যে কোনও শাকসবজির সংমিশ্রণ থাকতে পারে। এতে মাংস এবং সমুদ্রিক খাবার ও যুক্ত করা যায়; বিশেষ করে ধীরে ধীরে রান্নার জন্য উপযুক্ত শক্ত মাংস, যেমন- গরুর মাংস, শূরোর মাংস, ভেড়ার মাংস, মুরগি, সসেজ ইত্যাদি। সাধারণ তরল স্টুইং রান্নার পদ্ধতিতে তরল হিসাবে জল বা স্টক ব্যবহার করা হয়। কখনও কখনও স্বাদের জন্য অল্প পরিমাণে লাল ওয়াইন যোগ করা হয়। এ খাবারে সিজনিং এবং ফ্লেভারিংও যোগ করা যেতে পারে। স্টুগুলো সাধারণত তুলনামূলকভাবে কম তাপমাত্রায় রান্না করা হয় (সিদ্ধ করা হয়না), যার ফলে খাদ্যের ফ্লেভার/গন্ধ মিশে যায়। স্টুইং খাবারের কিছু উদাহরণ দেয়া হল।



- বিরিস (Birris): মেক্সিকান ঐতিহ্যবাহী - ছাগল/গরুর মাংস।
- বিগোস (Bigos): পোলিশ ঐতিহ্যবাহী - বাঁধাকপি এবং সসেজ।
- বিফ স্ট্রোগানফ (Beef Stroganoff): রাশিয়া - গরুর মাংস এবং টক ক্রিম।
- বলিটো মিস্টো (Bollito Misto): ইতালীয় - সসেজ, মসুর ডাল এবং সবজি।



অন্যান্য পদ্ধতি (Other Methods)

আর্দ্র-তাপ রান্নার পদ্ধতি; শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি; কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি ছাড়াও আরও কিছু রান্নার পদ্ধতি হয়েছে। যেমন- মাইক্রোওয়েভ পদ্ধতি, সোলার পদ্ধতি ইত্যাদি।

মাইক্রোওয়েভ রান্না (Microwave Cooking)

মাইক্রোওয়েভ কুकिং হল খাবারের মধ্যে থাকা জলের অণুগুলিকে গরম করার জন্য মাইক্রোওয়েভ বিকিরণ ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি। মাইক্রোওয়েভ ওভেনগুলি মাইক্রোওয়েভ ফ্রিকোয়েন্সি রেঞ্জে (প্রায় ২.৪৫ গিগাহার্টজ) ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক তরঙ্গ তৈরি করে, যা খাদ্যের মধ্যে প্রবেশ করে এবং জলের অণুগুলিকে কম্পিত করে। এই কম্পন তাপ উৎপন্ন করে, ভেতর থেকে খাবার রান্না করে।

সোলার কুकिং (Solar Cooking)

সৌর কুकिং হল তাপ শক্তির প্রাথমিক উৎস হিসাবে সূর্যালোক ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি। এটি একটি টেকসই এবং পরিবেশগতভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ রান্নার কৌশল যা রান্নার জন্য সূর্যের শক্তিকে কাজে লাগাতে সৌর-চালিত ওভেন বা কুকার ব্যবহার করে। সৌর রান্না জীবাশ্ম জ্বালানীর উপর নির্ভরতা হ্রাস, শক্তির কম খরচ এবং পরিবেশগত প্রভাব হ্রাস সহ বিভিন্ন সুবিধা প্রদান করে।



২.৬ টুলস, ইউটেঞ্চিলস এবং ইকুইপমেন্ট

টুলস, ইউটেঞ্চিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর নাম, ছবি ও ব্যবহার

নাম	ছবি	ব্যবহার
১. স্প্যাটুলা		স্প্যাটুলা একটি হাতে ধরা সরঞ্জাম যা উত্তোলন, উল্টানো বা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।

২. হইস্ক		হইস্ক রান্নার উপাদানগুলিকে মসৃণভাবে মিশ্রিত করতে বা একটি মিশ্রণে বাতাসকে একত্রিত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে, একটি প্রক্রিয়া যা হইস্ক বা চাবুক নামে পরিচিত।
৩. ছুরি ধারালো করা		ছুরি ধারালো করা, প্রাথমিকভাবে শেফরা তাদের ছুরি ব্যবহার করার আগে এবং পরে ব্যবহার করে।
৪. ছুরি ধারালো করার পাথর		ছুরির ধার কমে গেলে ধারালো করার জন্য ব্যবহার করা হয়।
৫. গ্রেটার		গ্রেটার, যা শেডার নামেও পরিচিত, একটি রান্নার উপাদান সূক্ষ্ম টুকরো টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়।
৬. স্কিমার		রান্নার তরল পৃষ্ঠে যে ফেনা তৈরি হয় তা স্কিম করার জন্য স্কিমার ব্যবহার করা হয়। এটি তরল তৈরি করা খাবারগুলি নিষ্কাশন করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।
৭. স্ট্রেনার		পাস্তা বা শাকসবজি ধোয়ার মতো খাবার স্ট্রেনার ব্যবহার করে করা হয়।

৮. চামচ		রান্নাঘরের চামচ বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করা হয়, যেমন নাড়াচাড়া করা, পরিবেশন করা এবং খাবার স্থানান্তর করা।
৯. রোস্টিং কীটা		রোস্ট, মাংসের রুটি, টার্কি এবং অন্যান্য খাবার যা বেকিং বা বয়লিং প্রক্রিয়াধীন রয়েছে তা দ্রুত সরাতে বা ঘুরিয়ে দিতে ব্যবহৃত হয়।
১০. শেফ ছুরি		একটি শেফ ছুরি শাকসবজি, ফল এবং ভেষজ কাটা এবং ডাইস করতে ব্যবহৃত হয়। পাশাপাশি মাংস, হাঁস-মুরগি এবং মাছের মতো অন্যান্য উপাদানের বিভিন্ন ধরনের কাটার জন্য ব্যবহৃত হয়।
১১. পিলার		পিলার হল একটি রান্নাঘরের টুল, যার মধ্যে একটি ধাতুর ফলক থাকে যার একটি হ্যান্ডেলের সাথে একটি ধারালো প্রান্ত যুক্ত একটি স্লট থাকে, যা কিছু সবজির ("ত্বক" বা "খোসা") অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়।
১২. স্কুপ		একটি অংশ পরিমাপ করতে একটি স্কুপ ব্যবহার করা হয়। যেমন কুকি ময়দা, তরমুজের বল তৈরি করতে এবং আইসক্রিম পরিবেশন করতে।
১৩. টেন্ডারাইজার		একটি মাংসের টেন্ডারাইজার, বা মাংসের হাতুড়ি হল একটি হস্তচালিত সরঞ্জাম যা রান্নার প্রস্তুতিতে মাংসের স্ন্যাবগুলিকে নরম করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
১৪. ক্যান ওপেনার		একটি রান্নাঘরের পাত্র যা একটি ধাতব ক্যান থেকে উপরের অংশটি খুলতে বা সরাতে ব্যবহৃত হয়।

১৫. কাটিং বোর্ড		রান্নাঘরের কাটিং বোর্ড সাধারণত খাবার রেখে কাটতে ব্যবহৃত হয়।
১৬. ওজন পরিমাপক		খাবারের ওজন পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়।
১৭. লাডল		পাত্র থেকে সুপের বাটিতে, সসের ছোট অংশ বা বিভিন্ন সস এবং গ্রেভি সহ শীর্ষ পাস্তা পরিবেশন করতে ব্যবহার হয়।
১৮. কাপ এবং চামচ পরিমাপক		যে কোনো রেসিপিতে নিখুঁত ভারসাম্য অর্জনের জন্য উপাদানগুলির জন্য সঠিক পরিমাপ নিশ্চিত করতে পরিমাপের কাপ এবং চামচ ব্যবহার করা হয়।
১৯. রান্নার পাত্র		একটি রান্নার পাত্র সব ধরনের খাবার তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়, যেমন ফুটানো, ভাজা, বেকিং, ব্রোইলিং এবং খাবার ভাজা।
২০. স্টক পাত্র		একটি বড়, গভীর স্টক পাত্র যা স্টক, সুপ, স্টু, নুডলস, পাস্তা, ভুট্টা, শাকসবজি এবং সামুদ্রিক খাবার তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।
২১. ব্রেসিং প্যান		ব্রেসিং প্যানগুলি সুপ, স্টু, ভাত, পাস্তা এবং সস রান্নার জন্য কেটলি হিসাবে কাজ করতে পারে। ব্রেইজার হিসাবে, এই ইউনিটগুলি দ্রুত খাদ্য পণ্য সিদ্ধ করে।

২২. রোস্টিং প্যান		রোস্টিং প্যান হল রান্নার পাত্র যা চুলায় মাংস ভাজাতে ব্যবহৃত হয়। একটি রোস্টিং প্যান একটি র্যাকের সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে যা প্যানের ভিতরে মাংসকে চর্বি এবং রসের ফোঁটাগুলির উপরে বসতে দেয়।
২৩. স্ট প্যান		স্ট প্যানটিকে কিছু নির্দিষ্ট কাজের জন্য আরও উপযুক্ত করে তোলে যেগুলির জন্য তরলে রান্নার উপাদানগুলির প্রয়োজন হয়, যেমনঃ শ্যালো ফ্রাইং বা ব্রেসিং।
২৪. ওক প্যান		ওক সাধারণত নেড়ে চেড়ে-ভাজার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে এর অনন্য ডিজাইনের কারণে এটির আরও অনেক ব্যবহার রয়েছে।
২৫. ফ্রাই প্যান		একটি ফ্রাই প্যান প্রাথমিকভাবে খাবার একসাথে নাড়তে এবং ভাজতে, দ্রুত রান্না করতে এবং খাস্তা ভাজার তৈরির জন্য ব্যবহৃত হয়।
২৬. সেফিং ডিশ		বুফেতে খাবার গরম রাখার জন্য ব্যবহার করা হয়।
২৭. ব্লেন্ডার		ব্লেন্ডার আধা-কঠিন উপাদানগুলি যেমনঃ তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পরিণত করতে ব্যবহার করা হয়।

ইকুইপমেন্ট

নাম	ছবি	ব্যবহার
১. গ্রাইন্ডার		মশলা, শস্য গ্রাইন্ড করতে গ্রাইন্ডার ব্যবহার করা হয়।
২. কিমা মেকার		রান্নাঘরের একটি যন্ত্র। যা সূক্ষ্ম কাটা ('কিমা') এবং/অথবা কাঁচা বা রান্না করা মাংস, মাছ বা অনুরূপ খাবার পিসানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।
৩. মিট স্লাইসার		মিট স্লাইসার হল একটি টুল যা কসাইয়ের দোকানে এবং মাংস, সসেজ, পনির এবং অন্যান্য ডেলি পণ্যগুলিকে টুকরো টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়।
৪. এয়ার ফ্রায়ার		অতিরিক্ত ক্রিস্পি বা ক্রাঞ্চি খাবার, যেমন- ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, ফ্রাইড চিকেন এবং ক্রিস্পি স্কিন সহ বেকড আলু তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়।
৫. রেঞ্জ টপ		একটি রেঞ্জ টপ রান্না, ভাজা, সিয়ারিং, ফুটানো, ব্রয়লিং ইত্যাদির জন্য ব্যবহার সহ বেকিং, রোস্টিং, উষ্ণতা বা সংরক্ষণের জন্য ব্যবহৃত হয়।
৬. মাইক্রো ওভেন		একটি মাইক্রো ওভেন খাদ্য পুনরায় গরম করা, রান্না করা, রান্নাঘরের জিনিসগুলি জীবাণুমুক্ত করা, খামির প্রুফ করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

৭. কন্ডি ওভেন		কন্ডি ওভেন হল একটি থ্রি-ইন-ওয়ান ওভেন। বাষ্প, গরম বাতাস (পরিচালন) বা উভয়ের সংমিশ্রণে রান্না এবং বেকিং করতে ব্যবহৃত হয়।
৮. স্যালাম্যান্ডার		স্যালাম্যান্ডার হল রান্নাঘরের যন্ত্র যা ব্রয়লিং, ব্রাউনিং, ক্যারামেলাইজিং, গ্লেজিং, গ্রিলিং এবং টোস্টিং এর জন্য ব্যবহৃত হয়।
৯. স্টিমার		স্টিমারগুলি প্রাথমিকভাবে শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য খাবার রান্না করতে ব্যবহৃত হয় যা খাবারের চেহারা এবং স্বাদের জন্য আর্দ্রতা ধরে রাখতে সহায়তা করে।
১০. বরফ প্রস্তুতকারক		একটি বরফ প্রস্তুতকারক হল একটি রান্নাঘরের যন্ত্র যা কর্মক্ষেত্রের জন্য আরামে প্রচুর পরিমাণে বরফ তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।
১১. আইসক্রিম প্রস্তুত যন্ত্র		একটি আইসক্রিম প্রস্তুতকারক যন্ত্র যা ব্যবহারের জন্য অল্প পরিমাণে আইসক্রিম তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।
১২. রেফ্রিজারেটর		রেফ্রিজারেটর খাবারকে দীর্ঘ সময় তাজা ও ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করে।
১৩. ফ্রিজার		ফ্রিজারের প্রধান ব্যবহার হল খাবারকে হিমায়ন তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা এবং এর স্বাদ, গঠন এবং সতেজতা সংরক্ষণ করা।

১৪. খাদ্য প্রসেসর		একটি খাদ্য প্রসেসর হল একটি বহুমুখী যন্ত্র যা দ্রুত এবং সহজে প্রায় যেকোনো খাবারকে কাটা, টুকরো টুকরো করে, পিষে এবং পিউরি করতে পারে।
১৫. ফুড ওয়ার্মার		একটি ফুড ওয়ার্মার সাধারণত একটি টেবিল-টপ ডিভাইস যা প্রস্তুত খাবার পরিবেশনের তাপমাত্রা বজায় রাখতে ব্যবহৃত হয়।
১৬. ডিপ ফ্রাইয়ার		ডিপ ফ্রাইয়ারগুলি গভীর তেল বা চর্বিযুক্ত উচ্চ তাপমাত্রায় গরম করে খাবার ক্রিস্পি এবং সহজে তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।

সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. মাংস কাটতে কোন ছুরি ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

২. শেফ ছুরি কি?

উত্তর:

৩. আমি কিভাবে রান্নাঘরে কাটা প্রতিরোধ করতে পারি?

উত্তর:

৪. রান্নার পদ্ধতিকে কয়ভাগে বিভক্ত করা যেতে পারে?

উত্তর:

৫. বেইন-মেরি কি জন্য ব্যবহৃত হয়?

উত্তর:

বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

১. কোন রান্নাঘরের টুল সাধারণত ফল ও সবজির খোসা ছাড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয়?

ক) গ্রেটার

খ) পিলার

গ) ম্যান্ডোলিন

ঘ) জেস্টার

২. রান্নায় মাইক্রোওয়েভ গ্রাটারে কী গ্রেট করা হয়?

ক) লেবু জাতীয় ফল

খ) সবজি পাতলা করে কাটা

গ) ছিঁড়ে ফেলা পনির

ঘ) রসুন গ্রেট করা

৩. হাড়ের জন্য সাধারণত কোন ধরনের ছুরি ব্যবহার করা হয়?

ক) দানাদার ছুরি

খ) ইউটিলিটি ছুরি

গ) বোনিং ছুরি

ঘ) সান্টোকু ছুরি

৪. শসা পাতলা এবং সমানভাবে কাটতে আপনি রান্নাঘরের কোন টুল ব্যবহার করবেন?

ক) ম্যান্ডোলিন

খ) মাংস ক্লোভার

গ) রোলিং পিন

ঘ) পেস্ট্রি কাটার

৫. রান্নার জন্য মাংসকে সমান ভাবে চ্যাপ্টা করতে কোন টুল ব্যবহার করা হয়?

ক) টেন্ডারাইজার

খ) রোলিং পিন

গ) পেস্ট্রি কাটার

ঘ) রান্নাঘরের কাঁচি

৬. কোন কৌশলে শাকসবজি বা ভেষজকে পাতলা করে লম্বা, সরু স্ট্রিপে কাটা হয়?

ক) কিমা

খ) জুলিয়েন

গ) পাশা

ঘ) শিফোনেড

উত্তরপত্র (Answer Key)-২ : রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

১. মাংস কাটতে কোন ছুরি ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: একটি ক্লিভার কাঁচা মাংস কাটার জন্য ক্লিভার বা কসাই ছুরি ব্যবহৃত হয়, হয় কসাই প্রক্রিয়ার অংশ হিসাবে বা রান্নার আগে এটিকে ছোট অংশে ভাগ করতে।

২. শেফ ছুরি কি?

উত্তর: শেফ ছুরি হল একটি বহুমুখী রান্নাঘরের সরঞ্জাম যা সূক্ষ্মতার সাথে উপাদানগুলিকে টুকরো টুকরো, কাটার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। শেফের ছুরিগুলিতে সাধারণত একটি ধারালো বিন্দু এবং একটি বিশিষ্ট প্রান্ত থাকে যা একটি ঢালু বক্ররেখা বৈশিষ্ট্যযুক্ত। বক্ররেখাটি কাটার সুবিধা দেয়।

৩. আমি কিভাবে রান্নাঘরে কাটা প্রতিরোধ করতে পারি?

উত্তর: ছুরি, কাঁটাচামচ, কাঁচি এবং অন্যান্য ধারালো পাত্রগুলোকে সেফটি ল্যাচ সহ ড়য়ারে রাখুন। কাচের জিনিসগুলি, যেমন পানীয়ের গ্লাস এবং বাটিগুলি নাগালের থেকে দূরে একটি উঁচু ক্যাবিনেটে রাখুন। ধারালো ব্লেড (যেমন ব্লেডার বা ফুড প্রসেসর) সহ যন্ত্রপাতিগুলি নাগালের বাইরে বা লক করা ক্যাবিনেটে সংরক্ষণ করুন।

৪. রান্নার পদ্ধতিকে কতগুলো শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে?

উত্তর: রন্ধনশিল্পে রান্নার পদ্ধতি দুটি বিভাগে বিভক্ত:

১. শুকনো তাপে রান্না করা : যেমন রোস্টিং, ব্রোইলিং বা সাউটিং।
২. আর্দ্র তাপে রান্না করা : যেমন ব্রেসিং, স্টিমিং।

৫. বেইন-মেরি কি জন্য ব্যবহৃত হয়?

উত্তর: খাবার রান্না করতে এবং সময়ের সাথে সাথে খাবার গরম রাখতে উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে।

১. উত্তর: খ) পিলার
২. উত্তর: ক) লেবুজাতীয় ফল
৩. উত্তর: গ) বোনিং ছুরি
৪. উত্তর: ক) ম্যান্ডোলিন
৫. উত্তর: ক) মাংসের টেন্ডারাইজার
৬. উত্তর: ঘ) শিফোনেড

আস্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.১: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল কাটিং টুলস প্রয়োজন হয় তার নাম এবং কাজ সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল কাটিং টুলস প্রয়োজন হয় তার ছবি দেওয়া হলো তার নাম এবং কাজ লিখুন।
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ

আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.২: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করুন।

উদ্দেশ্য	খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করা হয় এর নাম এবং বর্ণনা সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা থাকা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করা হয় তার ছবি দেওয়া হলো এদের নাম এবং বর্ণনা লিখুন।
	নামঃ বর্ণনাঃ
	নামঃ বর্ণনাঃ
	নামঃ বর্ণনাঃ
	নামঃ বর্ণনাঃ
	নামঃ বর্ণনাঃ

অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৩: ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ ফুড ও বেভারেজের জন্য টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	ফুড ও বেভারেজ তৈরিতে ব্যবহৃত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস-এর নাম সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।		
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।		
কাজের ধাপ	নিচের ছকে ফুড ও বেভারেজ তৈরিতে ব্যবহৃত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস এর ছবি এবং কাজের বর্ণনা এলোমেলো করে দেয়া হলো, এদের নাম লিখুন।		
কাজের বর্ণনা		ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস	নাম
১. রান্নার উপাদানগুলিকে মসৃণভাবে মিশ্রিত করতে বা একটি মিশ্রণে বাতাসকে একত্রিত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।	ক		
২. একটি হাতে ধরা সরঞ্জাম যা উত্তোলন, উল্টানো বা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।	খ		
৩. আপনি একটি ছুরি ধারালো করার পরে ছুরি ধারালো পাথর একটি ব্লেডের রুক্ষ প্রান্তটি মসৃণ করে দেয়।	গ		
৪. ধারালো করা, প্রাথমিকভাবে শেফরা তাদের ছুরি ব্যবহার করার আগে এবং পরে ব্যবহার করে।	ঘ		
৫. আধা-কঠিন উপাদানগুলি যেমন তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পিষতে ব্যবহার করা হয়।	ঙ		

৬. বুফেতে খাবার গরম রাখার জন্য একটি খাদ্য গরম হিসাবে ব্যবহৃত হয়।	চ		
৭. প্রাথমিকভাবে শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য খাবার রান্না করতে ব্যবহৃত হয় যেখানে দৃশ্যমান চেহারা এবং স্বাদের জন্য আর্দ্রতা ধরে রাখা অপরিহার্য।	ছ		
৮. রান্নাঘরের যন্ত্র যা ব্রয়লিং, ব্রাউনিং, ক্যারামেলাইজিং, গ্লেজিং, গ্রিলিং এবং টোস্টিং এর জন্য ব্যবহৃত হয়।	জ		

শিখনফল (Learning Outcome)-৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করতে সক্ষম হয়েছে। ২. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন ২. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা ৩. উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার - ডিজাইন ইউনিফর্ম (Purpose designed overalls or uniforms) - হেয়ার নেট (Hair-nets) - বিয়ার্ড স্নড (Beard snoods) - গ্লোভস (Gloves) - ওভার-সু (Overshoes)
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন কর। ২. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। আস্ট্রিডিটি শিট ৩.১: কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন কর। টাস্ক শিট ৩.২: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর। স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন।

৩.২ স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।

৩.৩ উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার।

৩.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন

কর্মক্ষেত্রের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং সাজসজ্জার অনুশীলন গুলি বজায় রাখা প্রয়োজন। এই মান গুলি মেনে চলার মাধ্যমে, ব্যক্তির একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর কাজের পরিবেশে অবদান রাখে, পেশাদারিত্ব এবং সুস্থতার পরিচয় বহন করে।

গুমিং অনুশীলন বলতে শরীরের পরিচর্যার জন্য নিয়মিত কাজ বা আচরণের একটি সেটকে বোঝায়, যা ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা এবং বাহ্যিক উপস্থিতি রক্ষা ও উন্নত করার উদ্দেশ্যে করা হয়। এটি স্বাস্থ্য এবং হাইজিন উভয় দৃষ্টিকোণ থেকে গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলনের কৌশল ও সুবিধাদি নিম্নে আলোচনা করা হলো-

অসুস্থতার বিস্তার রোধ করা: সঠিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন নিশ্চিত করে যে তারা নিয়মিত গোসল করে, তাদের চুল এবং মুখ ধোয়া, তাদের নখ পরিষ্কার করে এবং তাদের কাজের সময় পরিধানকৃত কাপড় ধোয়ার অভ্যাস জীবানু এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করতে পারে, কর্মচারীদের মধ্যে অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

একটি পেশাদার পরিবেশ তৈরি করা: ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি একটি পেশাদার চেহারাতে অবদান রাখে, যা ক্লায়েন্ট মিথস্ক্রিয়া এবং সামগ্রিক কর্মক্ষেত্রের মনোবলের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা বৃদ্ধি: সঠিক সাজসজ্জা, যেমন লম্বা চুল বেঁধে রাখা বা উপযুক্ত পোশাক পরা, বিভিন্ন কর্মক্ষেত্রের সেটিংস যেমনঃ উৎপাদন বা খাদ্য পরিষেবা শিল্পে দুর্ঘটনা এবং আঘাত প্রতিরোধ করতে পারে।



প্রবিধানের সাথে সম্মতি: নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং সাজসজ্জার মান সম্পর্কিত নির্দিষ্ট প্রবিধান বা নির্দেশিকা রয়েছে। নিয়ন্ত্রক সম্মতির জন্য এই মানগুলি মেনে চলা অপরিহার্য।

আত্মবিশ্বাস বাড়ানো: যখন পরিষ্কার এবং সুসজ্জিত বোধ করে, তখন তারা তাদের ভূমিকাতে আরও আত্মবিশ্বাসী এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে, যার ফলে উৎপাদনশীলতায় কাজের সন্তুষ্টি বৃদ্ধি পায়।

কর্মক্ষেত্রের বাইরে ইউনিফর্ম পরা উচিত নয়: কখনই কর্মক্ষেত্রের বাইরে ইউনিফর্ম পরা উচিত নয়। পোশাক সহজেই নোংরা হতে পারে, এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় ব্যাকটেরিয়া বহনের ঝুঁকির সাথে খাদ্য নিরাপত্তার ঝুঁকিতে পরিণত হতে পারে। কর্মক্ষেত্রে নিরাপদ এবং পরিষ্কার স্থান নিশ্চিত করে ক্রস-দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করে যেখানে কর্মীরা তাদের কাজের পোশাকে পরিবর্তন করতে পারে।

কাপড় সঠিকভাবে ধুয়ে সংরক্ষণ করুন: কাজের পোশাক পরিষ্কার রেখে ব্যাকটেরিয়ার বিস্তার রোধ করুন। যদি কর্মীরা তাদের কাজের পোশাক পরিষ্কার করার জন্য দায়ী থাকে, তাহলে নিয়মটি অনুসরণ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি অডিটিং প্রক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত করুন।

অতিরিক্ত ইউনিফর্ম হাতে রাখুন: কাজ করার সময় পোশাক নোংরা হয়ে যেতে পারে অথবা একজন সহকর্মী কাজের জন্য একটি পরিষ্কার ইউনিফর্ম আনতে ভুলে যেতে পারেন। প্রয়োজনের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ইউনিফর্ম বা খাদ্য হ্যান্ডেলারদের জন্য উপযুক্ত কাজের পোশাক রাখুন।

ক্রস-দূষণ সীমিত করতে এপ্রোন পরিবর্তন করুন: উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ খাবার যেমনঃ কাঁচা মাংসের সাথে কাজ করা থেকে অন্য ধরনের খাবারে পরিবর্তন করার সময় সর্বদা এপ্রোন পরিবর্তন করুন।

শুধুমাত্র একবার গ্লাভস এবং হেয়ারনেট ব্যবহার করুন: ডিসপোজেবল গ্লাভস এবং হেয়ারনেট শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। ব্যবহারের পরে, তার অবিলম্বে নিষ্পত্তি করা উচিত।

৩.২ স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।

অসুস্থতা রিপোর্ট করা

আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে আহত হন বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতায় ভোগেন, তাহলে আপনার সুপারভাইজার বা বিভাগের কর্মীকে অবিলম্বে অবহিত করা উচিত। প্রতিটি আঘাত বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতা অবশ্যই রিপোর্ট করা উচিত, তা তুলনামূলকভাবে ছোট বা তুচ্ছ মনে হোক না কেন।

- অবিলম্বে বিপদের লক্ষণ পরীক্ষা করুন।
- আহত ব্যক্তি চিকিৎসা সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করুন।
- কোম্পানির দুর্ঘটনা বইয়ে বিশদ বিবরণ রেকর্ড করুন।

নিয়মিত পরিদর্শন এবং প্রশিক্ষণ

স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ দ্বারা খাদ্য প্রতিষ্ঠানের নিয়মিত পরিদর্শন এবং খাদ্য নিরাপত্তা অনুশীলনের উপর ক্রমাগত প্রশিক্ষণ খাদ্য নিরাপত্তার উচ্চ মান বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- কর্মী এবং ভোক্তা উভয়ের কাছে খাদ্য নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে প্রত্যেকে খাদ্যজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে তাদের ভূমিকা বুঝতে পারে।
- সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষণ করা নিশ্চিত করা ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে পারে।
- নিয়মিত হাত ধোয়া, পরিষ্কার পাত্র এবং পৃষ্ঠ ব্যবহার করা এবং উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক গিয়ার পরা দূষণ প্রতিরোধ করতে পারে।

- ক্রস-দূষণ প্রতিরোধে কাঁচা মাংসকে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবার থেকে আলাদা রাখা, বিভিন্ন ধরনের খাবারের জন্য আলাদা কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা এবং ব্যবহারের মধ্যে পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করা গুরুত্বপূর্ণ।
- **রান্নার তাপমাত্রা:** উপযুক্ত তাপমাত্রায় খাবার রান্না করা ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। একটি খাদ্য থার্মোমিটার ব্যবহার করে নিশ্চিত করা যায় যে খাবারগুলি প্রস্তাবিত অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় পৌঁছেছে।
- সাধারণ খাদ্য অ্যালার্জি সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং অ্যালার্জেনিক উপাদানগুলির সাথে ক্রস-সংযোগ প্রতিরোধ করা অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া এড়াতে গুরুত্বপূর্ণ।

৩.৩ উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার।

ডিজাইন ইউনিফর্ম

পিপিই নির্বাচনের প্রাথমিকভাবে মূল্যায়নের সময় সম্ভাব্য বিপত্তিগুলো বিবেচনায় রাখা উচিত। উপযুক্ত পিপিই নির্বাচন করার সময় পিপিই -এর ফিটিং এবং আরামের বিষয়টিও বিবেচনায় নেওয়া উচিত। যে পিপিই ভাল ফিট করে এবং পরতে আরামদায়ক তা কর্মচারীদের পিপিই ব্যবহারে উৎসাহিত করবে।

জ্যাকেটের উপরে একটি এপ্রোন পরা উচিত, যা খাদ্য, সরঞ্জাম এবং গরম তরলগুলির বিরুদ্ধে সুরক্ষার একটি অতিরিক্ত স্তর প্রদান করে, পাশাপাশি একটি পেশাদার চেহারা প্রদান করে। কর্মচারীদের পিছলে যাওয়া, ফোসকা পড়া এবং গরম তেল বা রাসায়নিকের অনুপ্রবেশ থেকে রক্ষা করার জন্য নিরাপত্তা জুতা নিয়মিত ব্যবহার করা উচিত।



হেয়ার নেট

চুল পড়তে বাধা প্রদান করে এবং পড়তে আরামদায়ক, সুন্দর এবং ফিট হয় হেয়ার নেট এমন হওয়া চাই। রি-ইউজ করার ক্ষেত্রে ধোয়ার উপযুক্ত হতে হবে। ডিসপোজেবল এর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহনীয় দাম হতে হবে।



বিয়ার্ড স্নড

দাড়ি পরে খাবার যেন দূষিত হতে না পারে সে জন্য দাড়িকে কভার করতে যে গার্মেন্টস ব্যবহার করা হয় তাকে বিয়ার্ড স্নড বলে। বিয়ার্ড স্নড পড়তে আরামদায়ক, সুন্দর এবং ফিট হতে হয়। রি-ইউজ করার ক্ষেত্রে ধোয়ার উপযুক্ত হতে হবে। ডিসপোজেবল এর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহনীয় দাম হতে হবে।



গ্লাভস

ফুড গ্রেড রাবারের হ্যান্ড গ্লাভস হতে হবে। খাদ্য নিরাপত্তা ঝুঁকি প্রতিরোধ করার জন্য গ্লাভস ব্যবহার করার সময় এই সর্বোত্তম অনুশীলনগুলি অনুসরণ করুন:

- গ্লাভস পরা বা পরিবর্তন করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- একবার গ্লাভস দূষিত, ছিঁড়ে বা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে গেলে সেগুলি অবিলম্বে নিষ্পত্তি করা উচিত।
- দূষিত, ছিঁড়ে বা ক্ষতিগ্রস্ত না হলে ও প্রতি দুই থেকে চার ঘণ্টায় গ্লাভস পরিবর্তন করা উচিত।



সু-কভার:

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও হাইজিনিক দৃষ্টিকোন হতে বাহিরে ব্যবহৃত জুতা পড়ে কিচেনে প্রবেশ উচিত নয়। ব্যবহৃত জুতাকে কভার করার জন্য সু-কভার ব্যবহার করা হয়। রি-ইউজ করার ক্ষেত্রে ধোয়ার উপযুক্ত হতে হবে। ডিসপোজেবল এর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহনীয় দাম হতে হবে।



সেলফ চেক (Self-Check)-৩ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কীভাবে প্রয়োগ করা হয়?

উত্তরঃ

২. কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি না মানার পরিণতি কি?

উত্তরঃ

৩. আতিথেয়তা শিল্পে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তরঃ

৪. কেন আঘাত বা অসুস্থতা রিপোর্ট করা উচিত?

উত্তরঃ

৫. স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা ধারণা কি?

উত্তরঃ

৬. খাদ্য হ্যান্ডলিং শিল্পে উপযুক্ত জুতা অপরিহার্য কেন?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।

১. কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কীভাবে প্রয়োগ করা হয়?

উত্তরঃ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন নিশ্চিত করতে পারে যে তারা নিয়মিত গোসল করে, তাদের চুল, তাদের নখ পরিষ্কার করে এবং তাদের কাজের কাপড় ধোয়া।

২. কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি না মানার পরিণতি কি?

উত্তরঃ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি না মানলে কাজের পরিবেশকে অপ্রীতিকর করে তুলতে পারে। কর্মক্ষেত্রে দুর্বল ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ব্যক্তিগত উৎপাদনশীলতা হ্রাসে অবদান রাখতে পারে।

৩. আতিথেয়তা শিল্পে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তরঃ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হল রোগ বা অসুস্থতার বিস্তার রোধ করার জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার এবং নিজেকে সাজানোর অভ্যাস। আতিথেয়তা শিল্পে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, যেখানে কর্মীরা অতিথিদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে থাকে এবং যোগাযোগের মাধ্যমে বা খাবার ও পানীয়ের ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে। অতিথিদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে সমস্ত কর্মীদের অবশ্যই ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হবে। এর মধ্যে রয়েছে ঘন ঘন হাত ধোয়া, বিশেষ করে খাবার বা পানীয় হ্যান্ডেল করার আগে এবং উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরা, যেমন গ্লাভস এবং হেয়ারনেট।

৪. কেন আঘাত বা অসুস্থতা রিপোর্ট করা উচিত?

উত্তরঃ স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার দৃষ্টিকোণ থেকে, ঝুঁকি, ঘটনা এবং আঘাতের রিপোর্ট করা প্রতিরোধের বিষয়। ধারণাটি প্রথমে দুর্ঘটনা রোধ করা। যদি একটি ইতিমধ্যে ঘটেছে, তাহলে লক্ষ্য হল এটি পুনরায় ঘটতে বাধা দেওয়া।

৫. স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা ধারণা কি?

উত্তরঃ স্বাস্থ্য হল শরীর, মন এবং আত্মার একটি অবস্থা যেখানে একজন ব্যক্তি অসুস্থতা থেকে মুক্ত থাকে। একইভাবে, সুস্থতা হল একটি সক্রিয় অবস্থা, যা শারীরিক, মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে উন্নীত করে।

৬. খাদ্য হ্যান্ডলিং শিল্পে উপযুক্ত জুতা অপরিহার্য কেন?

উত্তরঃ উপযুক্ত জুতা নির্বাচন করা অনেক সুবিধা প্রদান করে, যেমনঃ কর্মীদের সন্তুষ্টি বৃদ্ধি, স্লিপ-সম্পর্কিত আঘাত এবং অভিযোগ হ্রাস, উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি এবং স্বাস্থ্যবিধি-সম্পর্কিত ঝুঁকি হ্রাস করা। খাদ্য প্রক্রিয়াকরণে, প্রাথমিক ধরনের পাদুকা হল গামবুট এবং চামড়ার জুতা।

অ্যাক্টিভিটি শিট ৩.১: কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করুন।

উদ্দেশ্য	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে কাজের নাম, স্বাস্থ্যবিধির ভাল দিক এবং স্বাস্থ্যবিধির দুর্বল দিক লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

কাজের নাম	স্বাস্থ্যবিধির ভাল দিক	স্বাস্থ্যবিধির দুর্বল দিক

টাস্ক শিট ৩.২: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।

কাজের পদ্ধতি

১. কাজের জন্য উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পড়ুন।
২. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. কাজের প্রক্রিয়া চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসরণ করুন।
৫. কর্মক্ষেত্রে আহত হন বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতায় ভোগেন, তাহলে আপনার সুপারভাইজার বা বিভাগের কর্মীকে অবিলম্বে অবহিত করুন।
৬. প্রতিটি আঘাত বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতা অবশ্যই রিপোর্ট করুন।
৭. অবিলম্বে বিপদের লক্ষণ পরীক্ষা করুন।
৮. আহত ব্যক্তি চিকিৎসা সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করুন।
৯. কোম্পানির দুর্ঘটনা বইয়ে বিশদ বিবরণ রেকর্ড করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।

কাজের শর্ত

১. সুপারভাইজার বা বিভাগের কর্মীকে অবহিত করতে হবে।
২. অসুস্থতা অবশ্যই রিপোর্ট করতে হবে।
৩. থার্মোমিটার দিয়ে পরীক্ষা করতে হবে।
৪. চিকিৎসা সহায়তা নিশ্চিত করতে হবে।
৫. দুর্ঘটনা বইয়ে রেকর্ড করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	শেফ হ্যাট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	আপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস, টুলস ও ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কাজের টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	কাগজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	নোট প্যাড	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কলম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে উপকরণ সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত কুকিং মেথড নির্বাচন করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত উপযুক্ত টুলস, ইউটেপ্সিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করা হয়েছে।		
কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং করা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে।		
ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘ফুড এন্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের আগস্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	মোঃ বনি আমীন	লেখক	০১৭১৮-১৭৭২৭৭
০২	আনন্দ ফালিয়া	সম্পাদক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://www.refrigeratedfrozenfood.com/articles/storing>
2. <https://extension.umn.edu/growing-safe-food/receiving>
3. <https://www.tasteofhome.com/article/kitchen-safety-tips/>
4. <https://www.plenty.com/en/kitchen-tips/>
5. [kitchen.html](#)
6. https://znnhs.zdnorte.net/wp-content/uploads/2020/10/TLE9_Q1_W2_cookery.pdf
7. <https://hicaps.com.ph/20-kitchen-tools-and-equipment/>
8. <https://www.webstaurantstore.com/article/538/equipment-maintenance-checklist.html>



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল-০৩

মডিউল শিরোনামঃ স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত

Module: Preparing Stocks, Roux, Sauces and Soups

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-02-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

ইনস্ট্রাকশনাল এক্টিভিটি তৈরি করার ক্ষেত্রে সিবিএলএম ডেভেলপার/শিক্ষক/প্রশিক্ষক/এসেসর এ সিবিএলএমটিকে মূল রেফারেন্স পয়েন্ট হিসাবে ব্যবহার করবে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি বিশেষত স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন, স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা, স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ এবং ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণের কাজ অন্তর্ভুক্ত করে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শীট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেক্টরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করা পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট.....	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা.....	iii
মডিউল কন্টেন্ট.....	১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে	২
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-১: স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে.....	৬
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ১: স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে.....	৭
সেলফ চেক (Self Check)- ১: স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে	২১
উত্তরপত্র (Answer Key)- ১.১: স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে.....	২২
অ্যাক্টিভিটি শিট ১.১: ওএসএইচ অনুসরণ করুন এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করুন।.....	২৪
অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: স্টক, রু, সস , সুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে।	২৫
অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৩: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন কর।	২৬
শিখনফল -২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে।	২৮
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে.....	২৯
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে.....	৩০
সেলফ চেক (Self Check)- ২:স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা	৬৩
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা	৬৪
অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: স্টক, রু, সস এবং সুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার কর।	৬৫
জব শিট ২.২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা	৬৬
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করা.....	৬৭
জব শিট ২.৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা.....	৬৯
স্পেসিফিকেশন শিট ২.৩: হোয়াইট রু প্রস্তুত করা	৭০
জব শিট ২.৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা	৭২
স্পেসিফিকেশন শিট- ২.৩ : বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করা।	৭২
জব শিট ২.৪: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা	৭৪
স্পেসিফিকেশন শিট ২.৪: ক্লিয়ার সবজি সুপ প্রস্তুত করা।	৭৪
শিখনফল (Learning Outcome)-৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।	৭৭
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করতে পারবে.....	৭৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করতে পারবে.....	৭৯
সেলফ চেক (Self Check)- ৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করতে পারবে.....	৮৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করা.....	৮৬
জব শিট ৩. ১: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করা	৮৮
স্পেসিফিকেশন শিট -৩.১ হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।.....	৮৮
জব শিট ৩.২: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করা	৯১
স্পেসিফিকেশন শিট ৩.২: হোয়াইট রু সংরক্ষণ করা	৯১
জব শিট ৩.৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করা.....	৯৩

স্পেশিফিকেশন শিট ৩.৩: বেচামেল সস সংরক্ষণ করা	৯৩
জব শিট ৩.৪: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করা	৯৬
স্পেশিফিকেশন শিট ৩.৪: ক্লিয়ার ভেজিটেবল সুপ সংরক্ষণ করুন।.....	৯৬
শিখনফল (Learning Outcome) -৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৯৯
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১০০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে। .	১০১
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১০৬
জব শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।.....	১০৮
স্পেশিফিকেশন শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার করুন এবং স্টোর করুন.....	১০৯
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	১১০

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা (Prepare Stocks, Roux, Sauces and Soups)
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-02-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি বিশেষত স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন, স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা, স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ এবং ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণের কাজ অন্তর্ভুক্ত করে।
নমিনাল সময়	৩০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন। ১. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে। ২. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে। ৩. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে। ৪. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria):

- ওএসএইচ অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম(পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্টক, রু, সস এবং স্যুপ বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
- রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
- প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্টক, রু, সস এবং স্যুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
- রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিভিন্ন থিকিং এজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্টক, রু, সস এবং স্যুপ তৈরির পদ্ধতিগুলো মেনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্টক, রু, সস এবং স্যুপগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে শীতল এবং সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
- স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
- ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রে স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
- রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
- ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
- ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ওএসএইচ অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) - Chefs Jacket (শেফ জ্যাকেট) - Apron (অ্যাপ্রন) - Chef's Hat/ hair net (হেয়ার নেট) - Necker chief (নেকার চিফ) - Cover shoes with rubber sole (রাবার সোল এর জুতা) - Hand Gloves (হাতের গ্লাভস) - Hand towel (টাওয়াল) ২. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ ৩. বিভিন্ন ধরনের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন - Stock (স্টক) ▪ White/ Clear Stock (ক্লিয়ার স্টক) ▪ Brown Stock (ব্রাউন স্টক) ▪ Fish Stock (ফিশ স্টক) ▪ Vegetable Stock (ভেজিটেবল স্টক) - Roux (রু) ▪ White roux (হোয়াইট রু) ▪ Blond roux (ব্লন্ড রু) ▪ Brown roux (ব্রাউন রু) - Sauces (সস)

	▪ Bechamel(বেসামেল) ▪ Velouté (ভেলুতে) ▪ Espagnole (এসপ্যানিওল) ▪ Concassée (কনকেসি) ▪ Hollandaise (হোলানডাইজ) - Clear Soup (ক্লিয়ার সুপ) ▪ Thai clear soup (থাই ক্লিয়ার সুপ) ▪ Clear vegetable soup (ক্লিয়ার ভেজিটেবিল সুপ) ▪ Hot and sour (হট অ্যান্ড সাওয়ার) ▪ Corn soup (কর্ন সুপ) - Thick Soup (থিক সুপ) ▪ Cream of chicken (ক্রিম অফ চিকেন) ▪ Mulligatawny soup (মুলিগাটাউনি সুপ) ▪ Gazpacho soup (গাজপাচো সুপ) ▪ Seafood Chowder (সী ফুড চাউডার) 8. স্টক, রু, সস এবং সুপের উপাদান - Stocks(স্টক) ▪ Water (পানি) ▪ Chicken bones and trimmings (চিকেন বোনস এবং ট্রিমিংস) ▪ Beef bones and trimmings (বীফ বোনস এবং ট্রিমিংস) ▪ Fish bones and trimmings (ফিশ বোনস এবং ট্রিমিংস) ▪ Mirepoix onion, carrot, celery and leek (মিরেপোয়া পিয়ারাজ, গাঁজর, সেলারি এবং লিক) ▪ Bouquet Garni (Bunch of herbs) (বুকে গার্নি) ▪ Lemon slice (লেবুর স্লাইস) - Roux (রু) ▪ Butter (মাখন) ▪ Flour (ময়দা) - Sauces (সস) ▪ Flour (ময়দা) ▪ Milk (দুধ) ▪ Butter (মাখন) ▪ Tomato paste (টমেটো পেস্ট) ▪ Tomato puree (টমেটো পিউরি) ▪ Fresh Tomato (ফ্রেশ টমেটো) ▪ Mixed Herbs (মিক্সড হার্বস) ▪ Egg yolk (ডিমের কুসুম) ▪ Garlic (রসুন) ▪ Salt (লবণ)

	▪ Pepper (মরিচ) ▪ Sugar (চিনি) - Soup (সুপ) ▪ Stocks (স্টক) ▪ Roux (রু) ▪ Fresh cream (ফ্রেস ক্রিম) ▪ Salt (লবণ) ▪ Sugar (চিনি) ▪ White pepper (সাদা মরিচ) ▪ Chicken (চিকেন) ▪ Mushroom(মাশরুম) ▪ Tomato (টমেটো) ▪ Mixed Vegetables (সবজি) ▪ Sea food (সী ফুড) ▪ Sweet/Baby Corn (বেবি কর্ন) ▪ Lemon grass (লেমন গ্রাস) ▪ Lemon leaves (লেবুর পাতা) ▪ Lemon juice / vinegar (লেবুর রস/ ভিনেগার) ▪ Thai Ginger (galangal)(গালাংগাল) ▪ Egg (ডিম) ▪ Lentil (ডাল) ▪ Green chili (সবুজ মরিচ) ▪ Corn flour (কর্ন ফ্লাওয়ার)
৫. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন	- Cooking ▪ Cooking range (কুকিং রেঞ্জ) ▪ Electric induction Cooker (ইলেকট্রিক ইন্ডাকশন কুকার) ▪ Deep Fryers (ডিপ ফ্রায়ার) ▪ Oven (ওভেন) ▪ Hot plate (হট প্লেট) - Working table (ওয়ার্কিং টেবিল) - Food processors (ফুড প্রসেসর) - Blender Machine (ব্লেন্ডার) - Chiller and freezers (চিলার) - Knives and cleavers (ছুরি এবং চপার) - Ladle and spoon (ল্যাডেল) - Kitchen scales and thermometer (কিচেন স্কেল এবং থার্মোমিটার) - Measuring Cups (মেজারিং কাপ) - Pots, pans and stock pots (পটস, প্যানস এবং স্টক পটস)

	- Color Coded Chopping board (কালার কোডেড চপিং বোর্ড) - Strainer and Colander (স্ট্রেইনার)
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ওএসএইচ অনুসরণ কর এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার কর। ২. স্টক, রু, সস, সুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে। ৩. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন কর।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-১: স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : স্টক, রু, সস এবং সুপ নির্বাচন করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন অ্যাক্টিভিটি শিট ১.১: ওএসএইচ অনুসরণ কর এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার কর। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: স্টক, রু, সস, সুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৩: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন কর।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ১: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)
- ১.২ স্টক, রু, সস এবং স্যুপ
- ১.৩ বিভিন্ন ধরনের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন
- ১.৪ স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদান
- ১.৫ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন

১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য (ওএসএইচ)

পেশাগত স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা যা পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নামে পরিচিত। কর্মীদের সম্ভাব্য সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি গুলি নিশ্চিতকরণ এবং হ্রাসকরণের সাধারণ প্রক্রিয়াকে বোঝায়। এটি ঝুঁকি মূল্যায়ন, আঘাত প্রতিরোধ, কর্মজীবনের ভারসাম্য, সুরক্ষা প্রটোক, কর্মক্ষেত্রের বিপদ, ক্ষতিপূরণ এবং বেনিফিট, এবং কর্মচারী পরিচালনা থেকে শুরু করে যেকোন কিছু অন্তর্ভুক্ত।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

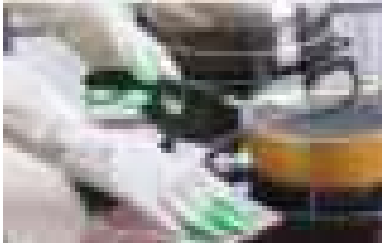
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সামগ্রী হলো এক ধরনের বিশেষ সরঞ্জাম (যেমনঃ শেফ জ্যাকেট, এপ্রোন, হ্যান্ড গ্লোভস, হেয়ার নেট ইত্যাদি) যা ব্যবহারকারীকে সুনির্দিষ্ট ঝুঁকি হতে রক্ষা করে। এটি রান্নাঘরে কাজ করা ব্যক্তিদের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও উপযুক্ত পোশাক।

উপযুক্ত পোশাক হতে হবে

- প্রতিরক্ষামূলক
- ধোয়া যায়
- ওজনে হালকা
- শক্তিশালী
- শোষণ

বিভিন্ন ধরনের পিপিই

		
Chef Jacket (শেফ জ্যাকেট): জ্যাকেট বা শেফ কোট হল একটি	Chef's Hat/ Hair net (শেফ হ্যাট/হেয়ার নেট): হেয়ার নেট চুল ঢেকে রাখার জন্য ব্যবহার করা হয়।	Cover shoes with rubber sole (কাভার সু উইথ রাবার সোল): রাবার সোল সহ

ঐতিহ্যবাহী ইউনিফর্ম যা রান্নাঘরে শেফরা পরিধান করে থাকে। এটি সাধারণত লম্বা হাতা এবং একটি উচ্চ কলারসহ একটি ডাবল-ব্রেস্টেড সাদা সুতির জ্যাকেট। উপকারিতা: শেফ জ্যাকেট পোশাককে বিভিন্ন ছড়ানো দাগ এবং তাপ থেকে রক্ষা করে।	উপকারিতা: হেয়ারনেট ব্যবহারের দুটি উদ্দেশ্য রয়েছে, প্রথমটি হল উন্মুক্ত খাবার, পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি, বাসনপত্র এবং খোলা খাবারের উপাদানের সংস্পর্শ থেকে চুলকে দূরে রাখা; এবং দ্বিতীয় উদ্দেশ্য হল রান্নার শিল্পের কর্মচারীদের চুল যেন খাবারে না পড়ে। হেয়ার নেট বিশেষভাবে খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ এলাকা, খাদ্য উদ্ভিদ উৎপাদন, এবং অন্যান্য কাজের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এটি খাদ্য দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করে।	কভার সু পায়ে পরিধান ইউনিফর্ম অন্যান্য অংশের মতোই গুরুত্বপূর্ণ নিরাপত্তা জুতা হিসেবে এটাকে ব্যবহার করা হয়। উপকারিতা: পিছলে যাওয়া রোধ করতে এবং ছুরির ক্ষত থেকে পা রক্ষা করার জন্য এবং ময়লা, ধুলো, জীবাণুর বিস্তার দূর করার জন্য ব্যবহার করা হয়।
		
Necker Chief (নেকার শেপ): এটি সাধারণত সাদা, লাল বা সবুজ হয় এবং রান্নাঘরের গরমে ঘাম রোধ করতে গলায় পরা হয়। উপকারিতা: সৌন্দর্য বর্ধন করে।	Hand Gloves (হ্যান্ড গ্লোভস): হ্যান্ড গ্লোভস হল রান্নার সময় ব্যবহৃত প্রয়োজনীয় সুরক্ষা উপকরণ হ্যান্ড। উপকারিতা: গ্লোভসের কাজ হল গরম খাদ্যসমগ্রী, যন্ত্রপাতি বা ধারালো কোন কিছু থেকে হাতকে সুরক্ষিত রাখা। হ্যান্ড গ্লোভস ব্যবহারের ফলে খাবারে সংস্পর্শ আসে না তাই খাদ্য দূষণ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।	Hand Towel (হ্যান্ড তাওয়াল): একজন পেশাদার শেফের হাতে, একটি ভালো মানের সাইড তোয়ালে (বা কাপড়) রান্নাঘরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সরঞ্জামগুলির মধ্যে একটি। উপকারিতা: এটি হাত শুকানো এবং গরম প্যান ধরা থেকে শুরু করে সবুজ শাক ঢেকে রাখা এবং বরফ চূর্ণ করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
Apron(এপ্রোন): এপ্রোন রান্না করার সময় প্রয়োজনীয় একটি প্রাথমিক রক্ষা উপকরণ। এপ্রোন রান্নার সময় কিচেন বা ওয়ার্কশপে শেফ বা কর্মীরা ব্যবহার করে থাকেন। উপকারিতা: এর প্রধান উদ্দেশ্য হল কর্মীদের কাপড়ে বিভিন্ন ধরনের ছিটকে পড়া উপাদান এবং দাগ থেকে রক্ষা করা। এপ্রোন কর্মীদের ব্যবহৃত কাপড়কে খাবারের সংস্পর্শে আসতে বাধা দেয়। তাই যে কোনো জীবাণু, ধুলো, চুল ইত্যাদি এপ্রোন এবং খাদ্য পণ্যের বাইরে রাখতে সাহায্য করে। এছাড়াও জামাকাপড় পরিষ্কার ও পরিপাটি রাখতে এপ্রোন ব্যবহার করা হয়।		

১.২ স্টক, রু, সস এবং সুপ

স্টক: (Stock) স্টক হল মাংস বা মাংসের হাড়, মাছ বা মাছের হাড় বা শাকসবজির নির্যাস থেকে তৈরি একটি স্বাদযুক্ত তরল যা অল্প আঁচে দীর্ঘ সময় নিয়ে করা হয়ে থাকে। এটি একটি মজাদার তরল খাবার যা অনেকগুলি খাবারের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে, বিশেষত সুপ, স্টিউ এবং সস। চার ধরনের স্টক হয়ে থাকে- হোয়াইট স্টক বা ক্লিয়ার স্টক, ব্রাউন স্টক, ফিশ স্টক এবং ভেজিটেবল স্টক।

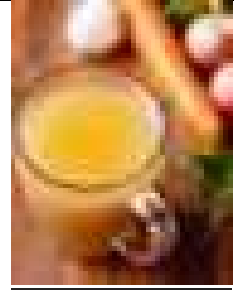
রু": (Roux) রু হচ্ছে সমপরিমাণ ময়দা ও বাটারের মিশ্রণ। রু তৈরি করা একটি সস তৈরির প্রথম ধাপ। এটা শুধু সমান অংশ মাখন এবং ময়দা একসঙ্গে রান্না করা হয়। এটি বিভিন্ন ডিশে, যেমন স্টু, সস, এবং গ্রেভিতে ব্যবহৃত হয়। তিন ধরনের রু হয়ে থাকে। যেমন -হোয়াইট রু, ব্লন্ড রু এবং ব্রাউন রু।

সস: (sauce) সস হ'ল তরল, ক্রিম বা আধা-শক্ত খাবার, যা অন্যান্য খাবার প্রস্তুত করতে, পরিবেশন করতে ব্যবহৃত হয়। বেশিরভাগ সস সাধারণত স্বাদ, আর্দ্রতা এবং দেখতে আকর্ষণীয় করে তোলে। সস বিভিন্ন ধরনের খাবারের সাথে ব্যবহৃত হতে পারে যেমন: মাংস, সবজি, পাস্তা, পাই ইত্যাদি। পাঁচ ধরনের মাদার সস হয়ে যা থেকে বিভিন্ন ধরনের সস তৈরি হয়ে থাকে। মাদার সস গুলো হল- বেচামেল সস, ভেলুউটে সস, এসপাগনোল সস, কনকাসি (Concasse) সস, হলানডাইস সস।

সুপ: সুপ একটি প্রাথমিকভাবে তরল খাবার, সাধারণত গরম বা গরম পরিবেশন করা হয় (তবে এটি শীতল বা ঠান্ডাও হতে পারে)। এটি স্টক, দুধ বা জলের সাথে মাংস বা শাকসবজির মতো উপাদানগুলির সংমিশ্রণ করে তৈরি করা হয়। বিভিন্ন ধরনের সুপের মধ্যে কিছু সুপের নাম দেওয়া হল- থাই ক্লিয়ার সুপ, ক্লিয়ার ভেজিটেবল সুপ, হট এন্ড সাওর সুপ, কর্ণ সুপ, ক্রীম অফ চিকেন সুপ, মুলিগাটাউনি সুপ, গাজপাচো সুপ, সীফুড চাউডার সুপ।

১.৩ বিভিন্ন ধরনের স্টক, রু এবং সুপ নির্বাচন

রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের স্টক

			
White/ Clear Stock: হোয়াইট স্টক বা ক্লিয়ার স্টক হল একটি স্বাদযুক্ত তরল খাবার, যা হাড় (সাধারণত মুরগির মাংস, বা মাছ) সুগন্ধযুক্ত শাকসবজি এবং ভেষজ পানিতে দিয়ে ফুটিয়ে	Brown Stock (বাদামি স্টক): ব্রাউন স্টক হল একটি স্বাদযুক্ত তরল খাবার, যা সাধারণত (মাংস বা মাংসের হাড়, এবং সুগন্ধযুক্ত সবজি) কে ভেজে দীর্ঘ সময় সিদ্ধ করার মাধ্যমে তৈরি করা	Fish Stock (মাছের স্টক): ফিশ স্টক হল একটি স্বাদযুক্ত তরল যা মাছ বা মাছের হাড়, মাথা এবং কখনও কখনও শাকসবজি এবং ভেষজ জলে ফুটিয়ে তৈরি করা	Vegetable Stock (সবজির স্টক): ভেজিটেবল স্টক হল একটি স্বাদযুক্ত তরল খাবার যা বিভিন্ন ধরনের মিশ্র সবজি, এবং বো বুকো

তৈরি করা হয়। হোয়াইট স্টক সুপ, সস এবং অন্যান্য খাবারের জন্য একটি বহুমুখী বেইস হিসাবে কাজ করে, এবং অন্যান্য উপাদানগুলিকে স্বাদের আলাদা মাত্রা যোগ করে।	হয়, যতক্ষণ না এর রং গাঢ় বাদামি হয়, এবং তরল ঘন হয়ে জমাট বাঁধে।	হয়। মাছের স্টক সাধারণত সুপ, সসগুলিতে ব্যবহৃত হয়, যা খাবারে গভীরতা যোগ করে।	গার্নি দিয়ে ধীরে ধীরে সিদ্ধ করে তৈরি করা হয়।

রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের রু

		
White roux (সাদা রু) হোয়াইট রু হল সমপরিমাণ ময়দা এবং চর্বি, সাধারণত মাখনের মিশ্রণ, যা একত্রে রান্না করে একটি মসৃণ, ফ্যাকাশে রঙের পেস্ট তৈরি করা হয়। এটি হোয়াইট সস, সুপ এবং পাস্তা সহ বিভিন্ন ধরনের খাবারের ব্যবহৃত হয়।	Blond roux (ব্লন্ড রু): ব্লন্ড রু হল এমন একটি রান্নার উপাদান যা সস, সুপ এবং স্টুতে ঘন করার এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। সমপরিমাণ ময়দা ও মাখনের মিশ্রণটি হালকা সোনালি রঙ হওয়া পর্যন্ত রান্না করে এটি তৈরি করা হয়।	Brown roux (ব্রাউন রু): ব্রাউন রু" ময়দা এবং চর্বি (সাধারণত মাখন বা তেল) এর সমান অংশের মিশ্রণ যা একটি গভীর বাদামী রঙ না হওয়া পর্যন্ত একসাথে রান্না করা হয়। ব্রাউন রু সাধারণত সস, গ্রেভি, সুপ এবং স্টুতে ঘন করার এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি কেবল ঘনই হয় না, খাবারে রঙ এবং গন্ধ ও স্বাদ যোগ করে।

রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের সস

		
Bechamel (বেচামেল) বেচামেল সস হল একটি ক্লাসিক ফরাসি সাদা সস যা ময়দা, মাখন এবং দুধ দিয়ে তৈরি হয়। এটি	Velouté (ভেলুতে) ভেলুটে সস হল ফরাসি খাবারের পঁচটি মাদার সসের মধ্যে আরেকটি। এটি একটি	Espagnole (এসপ্যানিওল) এসপাগনোল সস, যা ব্রাউন সস নামেও পরিচিত, ফরাসি খাবারের পঁচটি মাদার সসের মধ্যে একটি।

ফরাসি খাবারের পাঁচটি মাদার সসের মধ্যে একটি এবং এটি অন্যান্য অনেক সসের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে। বেচামেল পাস্তা, ম্যাকারনি, পনির, সবজি, মাছ বা মাংসের রান্নার জন্য একটি ভাল বেস সস হিসেবে ব্যবহৃত হয়।	হালকা স্টক ঘন করে তৈরি করা হয়, সাধারণত মুরগি, মাছ, বা ভেল থেকে, বু এর সঙ্গে (সমান অংশ ময়দা এবং মাখন)। ডেলিউটে সসের একটি মসৃণ, ক্রিমি টেক্সচার রয়েছে এবং এটি অন্যান্য সসের ভিত্তি হিসাবে ব্যবহৃত হয় বা পোল্ট্রি, সামুদ্রিক খাবার বা শাকসবজির সাথে পরিবেশন করা হয়।	এটি একটি বাদামী বু (ময়দা এবং মাখন বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করা) দিয়ে একটি বাদামী স্টককে ঘন করে তৈরি করা হয় এবং সাধারণত টমেটো পেস্ট, মিরপোইক্স (কাটা পেঁয়াজ, গাজর এবং সেলারির মিশ্রণ) সাথে বিভিন্ন ভেষজ এবং মশলা দিয়ে স্বাদযুক্ত করা হয়। এসপাগনোল সসের একটি সমৃদ্ধ, গভীর গন্ধ রয়েছে এবং এটি অন্যান্য সসের ভিত্তি হিসাবে ব্যবহৃত হয় বা গ্রিল করা মাংসের সাথে পরিবেশন করা হয়।
		
Concassée(কনকাসি): কনকাসি (Concassée) সস হল এমন একটি সস যা টমেটো, সরিষা, হলুদ, লবণ, গোলমরিচ, ধনে পাতা ইত্যাদি মিশিয়ে তৈরি করা হয়। এই সস সাধারণত পাস্তা, পিৎজা, স্যান্ডউইচ, সালাদ, মোমো ইত্যাদির সাথে ব্যবহার করা হয়। এটি খাবারের গন্ধকে আরও গভীর করতে সাহায্য করে। এটি স্বাস্থ্যকর এবং স্বাদেও সমৃদ্ধ।		Hollandaise (হলানডাইস): হলানডাইস সস ডিমের কুসুম, গলিত মাখন এবং ভিনেগার বা লেবুর রসের মিশ্রণ দিয়ে তৈরি করা হয়। এটি সাধারণত লবণ, সাদা গোলমরিচ বা লাল মরিচ দিয়ে সিজনিং করা হয়। এটি ডিম বেনেডিক্ট, শাকসবজি, মাছ, এবং ভাজা মাংসের টপিং হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের সুপ

		
Thai clear soup (থাই ক্লিয়ার সুপ): থাই ক্লিয়ার সুপ একটি সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর সুপ, যা মূলত থাই	Clear vegetable soup (ক্লিয়ার ভেজিটেবল সুপ): একটি স্বাস্থ্যকর এবং সহজে	Hot and sour soup (হট এন্ড সাওর সুপ): হট এন্ড সাওর সুপ হল একটি

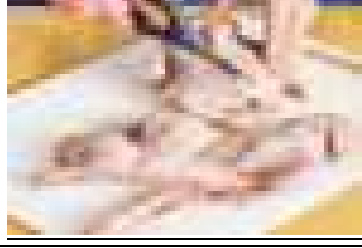
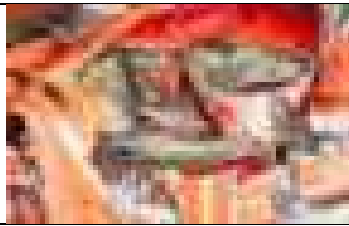
খাবারে তৈরি করা হয়। এটি সাধারণত স্বাদে হালকা এবং খুব জনপ্রিয় এবং গ্রীষ্মে খাবারের পরে পরিবেশন করা হয়। এই সুপে স্টক, মাংস, মাছ/সবজি, স্পাইসি (লবণ, আদা, সস, চিনি, লেবুর রস, কাঁচা মরিচ), থাই পাতা ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	প্রস্তুত সুস্বাদু সুপ হল ক্লিয়ার ভেজিটেবল সুপ। এই সুপে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি ব্যবহার করা হয়। সাধারণত এই সুপগুলি সবজির স্টকে রান্না করা হয়, যা একটি স্বাস্থ্যকর এবং ন্যূনতম ক্যালোরির বিকল্প প্রদান করে। বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি ব্যবহার করা হয়, যেমন: (গাজর, বাঁধাকপি, মুলা, ফুলকপি, লাউ, পালং শাক, ব্রকলি)	মশলাদার এবং সুস্বাদু সুপ, প্রধানত তেল, আদা কুচি, রসুন কুচি, সবজি (গাজর, বাঁধাকপি, বরবটি, কাঁচা মরিচ, সয়া সস, রেড চিলি সস, ভিনেগার, চিনি, লবণ, কর্নফ্লাওয়ার, গোলমরিচ, পানি এবং গার্নিস এর জন্য চিলি অয়েল, ধনিয়া পাতা ব্যবহার করা হয়।

ক্লিয়ার সুপ	থিক সুপ	
		
Corn soup (কর্ণ সুপ): কর্ণ সুপ /ভুট্টা সুপ একটি জনপ্রিয় সুপ, যা মূলত ভুট্টা বা মাকাই ভুট্টার উপর ভিত্তি করে তৈরি। কর্ন সুপ সাধারণত ক্রিমযুক্ত বা স্বাদযুক্ত এবং সাদা মরিচ, লাল মরিচ বা ভেষজ দিয়ে পরিবেশন করা হয়। ভুট্টা, জল, মাখন এবং ময়দা, লবণ এবং সাদা গোল মরিচ, লাল মরিচ ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	Thick Soup Cream of chicken (ক্রীম অফ চিকেন): ক্রীম অফ চিকেন সুপ হলো একটি জনপ্রিয় সুপের ধরন যা মুরগির মাংস এবং ক্রীমের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়। চিকেন স্টক, মুরগির মাংসের ফ্যাট, বাটার, ময়দা, ঘন ক্রীম বা দুধ, লবন, পার্সলে এবং ক্রুটন।	Mulligatawny soup (মুলিগাটাউনি সুপ): মুলিগাটাউনি সুপ হলো একটি প্রসিদ্ধ সুপের ধরন, যা ভারতীয় খাবার সাংস্কৃতিক পরিবেশনের অংশ। চিকেন বা ভেজিটেবল স্টক, মসুর ডাল, গাজরসেলারি এবং পেঁয়াজের মতো সবজি, জিরা, ধনে, হলুদ, লবণ, নারকেল দুধ উপাদান দিয়ে এই সুপ তৈরি করা হয়ে থাকে। এছাড়াও মুরগি বা ভেড়ার মাংস অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।

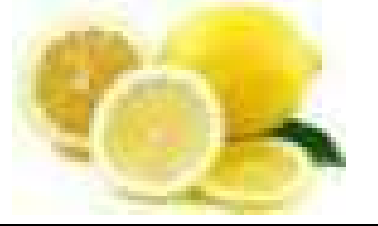
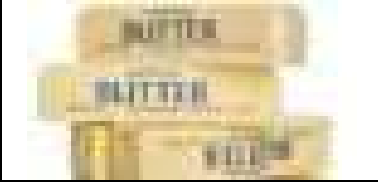
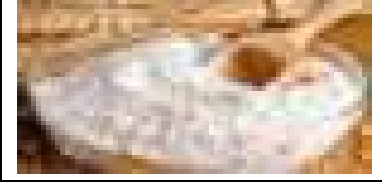
থিক সুপ	
	

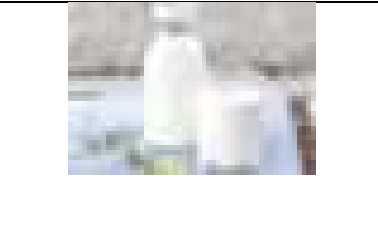
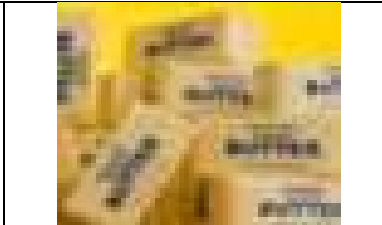
Gazpacho soup (গাজপাচো স্যুপ): গাজপাচো স্যুপ একটি স্প্যানিশ অ্যাপেটাইজার যা ঠান্ডা মশলাদার স্যুপ হিসাবে পরিচিত। এটা খেতে অনেক মজাদার এবং সতেজ অনুভূতি তৈরি করে। টমেটো, সবজি, কাটা ফল লাল পেয়াজ, রসুন দিয়ে তৈরি করা হয়ে থাকে।	Seafood Chowder (সীফুড চাউডার): সীফুড চাউডার স্যুপ (Seafood Chowder soup) একটি জনপ্রিয় মহাদেশীয় স্যুপ যা মূলত সামুদ্রিক খাবার থেকে তৈরি হয়। সামুদ্রিক মাছ, চিংড়ি, কঁকড়া এবং অন্যান্য সামুদ্রিক জীব সবজি, দুধ বা ক্রিম/বু এই স্যুপের উপাদান।

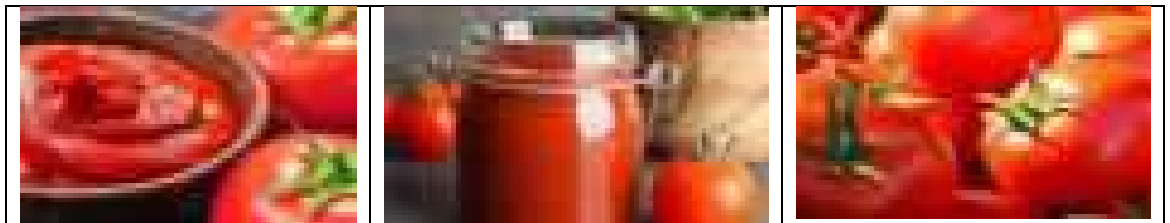
১.৪ স্টক, বু, সস এবং স্যুপের উপাদান

স্টকের উপাদান		
		
পানি (Water): স্টক তৈরি করার সময়, পানি প্রধান উপাদান হিসাবে কাজ করে। এই পানি সাধারণত বিভিন্ন উপাদান যেমন হাড় (মাংসের স্টক জন্য), শাকসবজি, সুগন্ধি (যেমন পেঁয়াজ, গাজর, এবং সেলারি), ভেষজ ইত্যাদি উপাদান গুলো সিদ্ধ করে স্টক তৈরির জন্য ব্যবহার করার হয়।	চিকেন বোনস্ এন্ড ট্রিমিং (Chicken bones and trimmings): স্টকের জন্য মুরগির হাড় এবং ট্রিমিং করা মুরগির অবশিষ্ট অংশগুলো স্বাদ এবং পুষ্টি আহরণের জন্য ব্যবহার করা হয়। এই উপাদানগুলিকে জলে সিদ্ধ করার ফলে এটি একটি স্বাদযুক্ত তরল বেইস তৈরি হয় যা স্যুপ, সস এবং অন্যান্য খাবারের স্বাদ বাড়াতে ব্যবহার করা হয়।	বিফ বোনস্ এবং ট্রিমিং (Beef bones and trimmings): স্টকের জন্য গরুর মাংসের হাড় এবং ট্রিমিং করা গরুর মাংসের অংশগুলি থেকে স্বাদ এবং পুষ্টি আহরণের জন্য ব্যবহার করা হয়। গরুর মাংসের হাড়, মাংসের টুকরা এবং মজ্জার সাথে পানিতে সিদ্ধ করে একটি স্বাদযুক্ত বেইস তৈরি করা হয়। এই গরুর মাংসের স্টক স্যুপ, স্টু, সস এবং গ্রেভির স্বাদ বাড়াতে ব্যবহার করা হয়।
		
ফিস্ বোনস্ এবং ট্রিমিং (Fish bones and trimmings): স্টকের জন্য মাছের হাড় এবং ট্রিমিং করে ব্যবহার করা মাছের অংশগুলি থেকে সূক্ষ্ম স্বাদ এবং পুষ্টি আহরণ করার একটি পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহার করা হয়। যা অন্যথায় নষ্ট হতে পারে এগুলো।	Mirepoix (onion, carrot, celery and leek): Mirepoix আসলে পেঁয়াজ, গাজর এবং সেলারির একটি মিশ্রণ যা একসাথে, জলে সিদ্ধ করা হয়। এই উপাদানগুলি একটি স্বাদযুক্ত তরল বেইস তৈরি করে যা স্যুপ, স্টু এবং সসের মতো বিভিন্ন খাবারের স্বাদ বাড়ায়। mirepoix সুগন্ধ যোগ	Bouquet Garni (Bunch of herbs): বুকট গার্নি হল ভেষজগুলির একটি বান্ডিল, যা সাধারণত রান্নাঘরের সুতা দিয়ে একত্রে বাঁধা বা চিজরুখে মোড়ানো থাকে এবং স্টক, স্যুপ, স্টু এবং সসের স্বাদের জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত

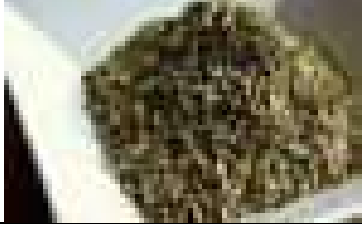
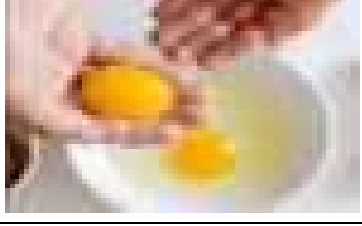
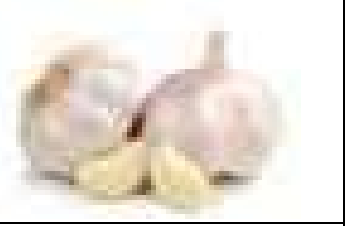
মাছের হাড়গুলিকে পানিতে সিদ্ধ করে মাছের মাথা, লেজ বা পাখনা সহ একটি হালকা এবং স্বাদযুক্ত তরল বেস তৈরি করা হয়, যা মাছের স্টক নামে পরিচিত। এই স্টকটি সাধারণত স্যুপ, চাউডার, সীফুড রিসোটোস এবং সস জাতীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়।	করে, গাজর মিষ্টি দেয়, পেঁয়াজ স্বাদ দেয় এবং সেলারি একটি সূক্ষ্ম ভেষজ সুবাস দেয়।	পার্সলে, থাইম এবং তেজপাতার মতো ভেষজ নিয়ে গঠিত, যা একটি বুকোট গার্নিতে ব্যবহৃত হয়।

রু উপাদান		
		
Lemon slice (লেবুর টুকরো): লেবু বা অন্যান্য সাইট্রাস ফল স্টক বা রোথে ব্যবহার করা হয় যাতে খাবারে সতেজতা থাকে, স্বাদ বৃদ্ধি পায় এবং সুগন্ধযুক্ত উপাদান যোগ হয়।	Butter (মাখন): মাখন সাধারণত রু এর স্বাদ বাড়াতে, রু এর একটি মসৃণ টেক্সচার, রিচনেস, রঙ, গন্ধ ধরে রাখতে এবং বাইন্ডিং এর কাজে ময়দার সাথে ব্যবহৃত হয়।	Flour (ময়দা): ময়দা রু তৈরিতে ঘন করার এজেন্ট হিসাবে কাজ করে। সমপরিমান ময়দা ও চর্বির মিশ্রণ (যেমন মাখন বা তেল) একত্রিত করে রান্না করে একটি ঘন মিশ্রণ তৈরি করে।

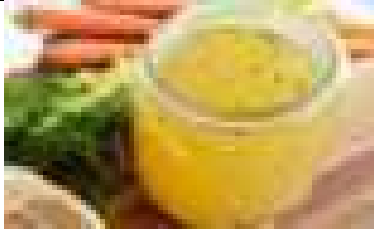
সস উপাদান		
		
Flour (ময়দা): ময়দা প্রাথমিকভাবে সস তৈরিতে ঘন করার এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এই ঘন করার বৈশিষ্ট্যটি সসের উপাদানগুলিকে সমানভাবে মিশাতে সাহায্য করে এবং ময়দা রান্না করার সময় একটি সূক্ষ্ম নাটি স্বাদ যোগ করে, যা সসের সামগ্রিক স্বাদ বাড়ায়।	Milk (দুধ): দুধ সসগুলিতে একটি ক্রিমি টেক্সচার যোগ করে, তাদের স্বাদের সমৃদ্ধি বৃদ্ধি বাড়ায়।	Butter (মাখন): মাখন সাধারণত সস এর স্বাদ বাড়াতে, সস এর একটি মসৃণ টেক্সচার, গভীরতা, রঙ, গন্ধ ধরে রাখতে এবং বাইন্ডিং এর কাজে ব্যবহৃত হয়।

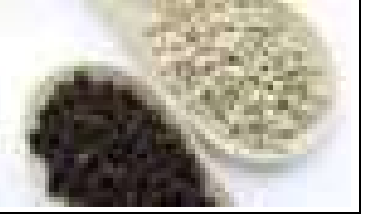


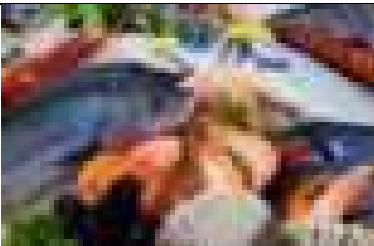
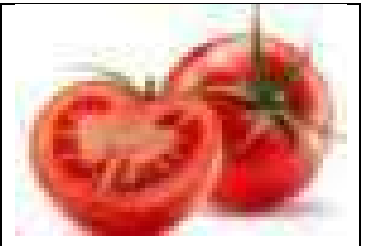
Tomato paste (টমেটো পেস্ট): টমেটো পেস্ট সসে একটি সমৃদ্ধ স্বাদ যোগ করার জন্য, সসকে লাল রঙ করার জন্য, ঘন করার জন্য এবং টেক্সচার ধরে রাখার জন্য ব্যবহৃত হয়।	Tomato puree (টমেটো পিউরি): টমেটো পিউরি স্বাদ বৃদ্ধি এবং মসৃণ টেক্সচারের জন্য সসগুলিতে ব্যবহৃত হয়। টমেটো পিউরি সসকে ঘন করতে সাহায্য করে এবং প্রাণবন্ত রঙ নিয়ে আসে। এটি একটি বহুমুখী উপাদান যা পাস্তা, পিৎজা এবং সুপ সহ বিভিন্ন ধরনের সসে ব্যবহার করা হয়।	Fresh Tomato (তাজা টমেটো): তাজা স্বাদের জন্য, শর্করা জন্য, টেক্সচার ধরে রাখার জন্য, পুষ্টির মান বৃদ্ধির জন্য ব্যবহৃত হয়।

		
Mixed Herbs (মিশ্র ভেষজ): মিশ্র ভেষজগুলি সস তৈরিতে তাদের স্বাদ এবং গন্ধ বাড়াতে ব্যবহার করা হয়। এই ভেষজ মিশ্রণে সাধারণত তুলসী, অরেগানো, থাইম, রোজমেরি, পার্সলে এবং কখনও কখনও মার্জোরাম বা (sage)মতো শুকনো ভেষজগুলির সংমিশ্রণ থাকে।	Egg yolk (ডিমের কুসুম): ডিমের কুসুম প্রায়শই সসগুলিতে ব্যবহার করা হয় কারণ তারা স্বাদের সমৃদ্ধি বৃদ্ধি করে ক্রিমিনেস করে এবং একটি মসৃণ, স্থিতিশীল সস তৈরি করতে সহায়তা করে।	Garlic (রসুন): রসুন একটি স্বাদযুক্ত এবং বহুমুখী উপাদান যা বিভিন্ন খাবারে সসের স্বাদ এবং পুষ্টির মান উন্নত করতে পারে।

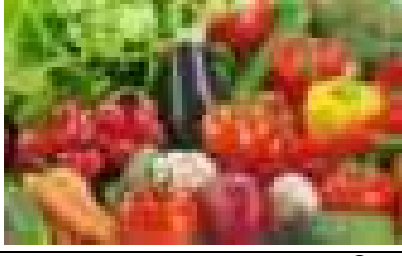
		
Salt (লবণ): লবণ হল সস তৈরির একটি মৌলিক উপাদান, যা স্বাদ বাড়াতে, স্বাদের ভারসাম্য বজায় রাখতে এবং সস সংরক্ষণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।	Pepper (গোল মরিচ): গোল মরিচ একটি বহুমুখী মশলা যা সসগুলিতে স্বাদ, ঝাল এবং গভীরতা উভয়ই যোগ করে, সেগুলিকে আরও সুস্বাদু এবং সন্তোষজনক করে তোলে।	Sugar (চিনি): চিনি সস তৈরির একটি বহুমুখী উপাদান, যা সসের অম্লতা ও তিক্ততার ভারসাম্য বজায় রাখে এবং মিষ্টতা বাড়িয়ে আরো সুস্বাদু করে তোলে।

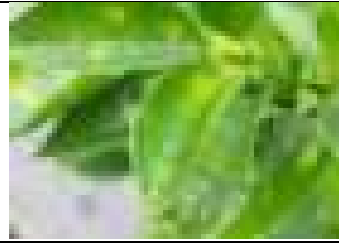
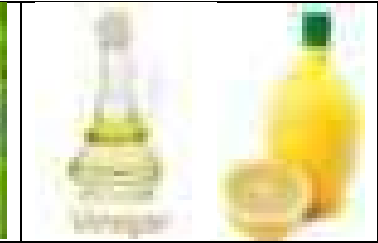
সুপ উপাদান		
		
Stocks (স্টক): স্টক সুপে একটি স্বাদযুক্ত বেস হিসাবে কাজ করে, উপাদানগুলির স্বাদ বাড়ায় এবং একটি সুস্বাদুও সুগন্ধি সুপ তৈরিতে সাহায্য করে।	Roux (রু): রু একটি ঘন এজেন্ট এবং স্বাদ বৃদ্ধিকারী হিসাবে সুপে ব্যবহার করা হয়। এটি একটি মসৃণ, নরম টেক্সচার তৈরি করতে সাহায্য করে।	Fresh cream (তাজা ক্রিম): সুপে তাজা ক্রিম ব্যবহার করা হয় ফ্লেভার বাড়ানোর জন্য এবং সুপে কিছুটা মিষ্টতা আনতে এবং সুপে অম্লতা এবং মশলার ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য।

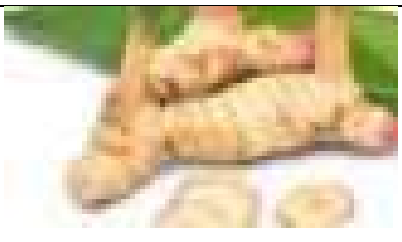
		
Salt (লবণ): স্বাদ বাড়াতে এবং ভারসাম্য বজায় রাখতে সুপে লবণ ব্যবহার করা হয়। লবণ একটি স্বাদ বর্ধক হিসাবেও কাজ করে, যা অন্যান্য মশলা এবং উপাদানগুলির স্বাদকে আরও অসাধারণ করে তোলে।	Sugar (চিনি): চিনি কখনও কখনও স্বাদের ভারসাম্য এবং অম্লতা কমাতে সুপে ব্যবহার করা হয়। এটি টমেটো বা ভিনেগারের মতো কিছু উপাদানের টার্টনেস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে, যা সুপের স্বাদকে আরও সুষম এবং সুস্বাদু করে তোলে।	White pepper (গোল মরিচ): সাদা গোল মরিচ সুপের রঙ পরিবর্তন না করার জন্য এবং হালকা ঝাল এবং স্বাদ যোগ করার জন্য সুপে ব্যবহৃত হয়।

		
Chicken (মুরগি): মুরগি সুপের একটি প্রধান উপাদান। মুরগির মাংস সাধারণত সুপে ব্যবহার করা হয় এর স্বাদ, বহুমুখীতা এবং পুষ্টিগুণের জন্য। মুরগির মাংস প্রোটিন সরবরাহ করে এবং হাড় জেলটিনের অবদান রাখে, যা সুপে শরীর এবং সমৃদ্ধি যোগ করে।	Sea food (সামুদ্রিক খাবার): সামুদ্রিক খাবার প্রায়শই তার সমৃদ্ধ স্বাদ এবং বহুমুখীতার জন্য সুপে ব্যবহৃত হয়। এটি সমুদ্রের একটি স্বতন্ত্র স্বাদ যোগ করে, সামুদ্রিক খাবার প্রোটিন, ওমেগা -৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন এবং খনিজগুলির একটি ভাল উৎস সরবরাহ করে, যা	Tomato(টমেটো): টমেটো তাদের প্রাণবন্ত গন্ধ এবং সমৃদ্ধ টেক্সচারের জন্য সুপে ব্যবহৃত হয়। টমেটো ভিটামিন এ এবং সি এর মতো প্রয়োজনীয় পুষ্টির পাশাপাশি লাইকোপিনের মতো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও সরবরাহ করে, ফলে স্বাস্থ্য উপকারিতা

	এটিকে সুপের একটি পুষ্টিকর সংযোজন করে তোলে।	থাকে। এবং টমেটো সুপে একটি প্রাকৃতিক ঘন হিসাবে কাজ করে।

		
Mixed Vegetables (মিশ্র সবজি): মিশ্র সবজি সুপের একটি বহুমুখী এবং পুষ্টিকর সংযোজন যা সুপে উন্নত স্বাদ বাড়িয়েতুলে।	Mushroom (মাশরুম): মাশরুম সুপের একটি স্বাদযুক্ত এবং পুষ্টিকর সংযোজন যা সুপের স্বাদ ও পুষ্টি গুনাগুন বৃদ্ধি করে।	Sweet/Baby Corn (সুইট বেবি কর্ণ): সুইট বেবি কর্ণ সুপে ব্যবহার করা হয় এর হালকা গন্ধ এবং কুড়কুড়ে টেক্সচারের জন্য। এটি সুপে একটি সূক্ষ্ম মাধুর্য এবং রঙ ও উন্নত স্বাদ যোগ করে।

		
Lemon grass (লেমনগ্রাস): লেমনগ্রাস তার সাইট্রাসি এবং সতেজ স্বাদের পাশাপাশি এর সুগন্ধযুক্ত গুণাবলীর জন্য সুপে ব্যবহৃত হয়। এটি সুপে একটি অনন্য জিং এবং উজ্জ্বলতা যোগ করে এর সামগ্রিক স্বাদ বাড়িয়েতোলে।	Lemon leaves (লেবুর পাতা): লেবুর পাতা, কাফির লাইম পাতা নামেও পরিচিত, তাদের সাইট্রাস সুগন্ধ এবং গন্ধের জন্য সুপে ব্যবহৃত হয়।	Lemon juice / vinegar (লেবুর রস/ভিনেগার): লেবুর রস সুপে ব্যবহার করা হয় সুপের অন্যান্য উপাদানের স্বাদ, সুপকে সতেজ সুগন্ধি দিতে সাহায্য করে।

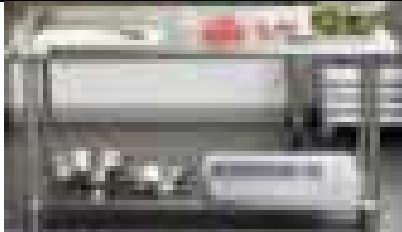
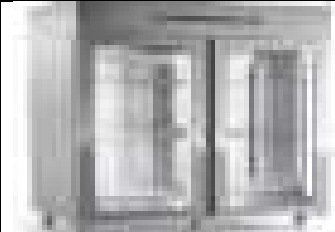
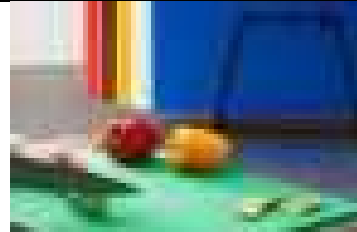
		
Thai Ginger /galangal (গালাঙ্গাল): থাই আদা, যা গালাঙ্গাল নামেও পরিচিত, তার নিজস্ব গন্ধের জন্য সুপে ব্যবহৃত হয়। এটি সুপগুলোতে একটি অনন্য মশলাদার, সাইট্রাসযুক্ত এবং সামান্য ফুলের স্বাদ যোগ করে।	Egg(ডিম): ডিম একটি বহুমুখী উপাদান যা সুপের স্বাদ, দেখতে সুন্দর এবং পুষ্টির মান বাড়াতে সাহায্য করে।	Lentil (মশুর ডাল): মসুর ডাল সুপে পদার্থ এবং প্রোটিন যোগ করে, মসুর ডাল ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজগুলির মতো প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে, একটি সুষম এবং পুষ্টিকর খাবারে অবদান রাখে।

	
Green chili (কাঁচা মরিচ): কাঁচা মরিচ একটি বহুমুখী উপাদান যা স্যুপে গন্ধ এবং হালকা ঝাল যোগ করে, সেগুলিকে আরও সুস্বাদু এবং উপভোগ্য করে তোলে।	Corn flour (ভুট্টার আটা): ভুট্টার আটা মসূন একটি থিকিনিং এজেন্ট হিসাবে স্যুপে ব্যবহার করা হয়।

১.৫ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন

		
কুকিং রেঞ্জ (Cooking range) : একটি রান্নার পরিসর হল একটি রান্নাঘরের যন্ত্র যাকে একটি চুলা (কুকটপ) এবং একটি ওভেন হিসেবে ও ধরা যায়।এটাতে বিভিন্ন পদ্ধতিতে যেমন: ফুটানো, ভাজা, বেকিং এবং রোস্টিংবিভিন্ন ধরনের খাবার প্রস্তুত করা যায়। এই রেঞ্জগুলি বিভিন্ন কনফিগারেশনে আসে, গ্যাস, ইলেকট্রিক এবং ইন্ডাকশন।	ইলেকট্রিক ইন্ডাকশন কুকার (Electric induction Cooker): ইলেকট্রিক ইন্ডাকশন কুকারে বিদ্যুতের সাহায্যে কম সময়ে রান্না করার জন্য এবং তাপমাত্রা বাড়ানো বা কমানো ও বিদ্যুৎ বিল সাশ্রয় করার জন্য রান্না ঘরে এটা ব্যবহার করা হয়।	ডিপ ফ্রায়ার (Deep Fryers): নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় যে কোন ধরনের ফ্রাই করার জন্য ডিপ ফ্রায়ার ব্যবহার করা হয়। ডিপ ফ্রায়ার ব্যবহারের ফলে ফ্রাই অনেক সুন্দর হয় এবং চারদিকে সমানভাবে ভাজা হয়। এতে খাবার পুড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম থাকে। ডিপ ফ্রায়ারে ফ্রাই করা খাবার অন্যান্য ভাবে ফ্রাই করা থেকে খেতে অনেক মজা হয়।
		
ওভেন (Oven) দ্রুত খাবার গরম করা এবং কম সময়ে রান্না করা ও আবার পুনরায় খাবার রান্না করা এবং সময় ও শ্রম	হট প্লেট (Hot plate) হট প্লেট হল একটি চুলা, যা রান্না বা খাবার গরম	

বাচানোর জন্য রান্না ঘরে ওভেন ব্যবহার করা হয়।এছাড়া ও বিভিন্ন ধরনের বেকারি আইটেম গুলো ওভেনে তৈরি করা হয়।	রাখার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি বাসা ও রেস্টুরেন্টে ব্যবহৃত হয় এবং গ্যাস বা বিদ্যুৎ দ্বারা চালিত হতে পারে।

		
কাজের টেবিল (Working table) যে কোনও বাণিজ্যিক রান্নাঘরে কাজের টেবিলটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি ইকুইপমেন্ট। এটি একটি সমতল পৃষ্ঠ প্রদান করে যা শেফ এবং কর্মীদের খাবার প্রস্তুত করতে, সরঞ্জাম সঞ্চয় করতে এবং অন্যান্য কাজ করতে সুবিধা দেয়।	চিলার এবং ফ্রিজার (Chiller and freezers) চিলার কাঁচা এবং রান্না করা খাবারকে হিমায়ত করনের মাধ্যমে অল্প সময়ের জন্য সংরক্ষণ করে। ফ্রিজারের কাঁচা এবং রান্না করা খাবারকে হিমায়ত করনের মাধ্যমে দীর্ঘ সময়ের জন্য সংরক্ষণ করে।	Color Coded Chopping board রঙিন কোডেড চপিং বোর্ড বিভিন্ন ধরনের খাবার কাটতে এবং সুনির্দিষ্টভাবে প্রস্তুত করতে ব্যবহৃত হয়।

		
Food processors একটি ফুড প্রসেসর হল একটি রান্নাঘরের যন্ত্র যা খাবার তৈরির আগে সবজি, মাংস প্রস্তুত করতে সাহায্য করে।এটাকে একটি বৈদ্যুতিক-মোটর-চালিত যন্ত্র ও বলে। ফুড প্রসেসরগুলিতে সাধারণত জার এবং একাধিক ব্লেড থাকে যা দিয়ে সাধারণত স্লাইস, ডাইস, কিমা,পিউরি করা যায় খুব কম সময়ে।	Blender Machine ব্লেন্ডার হল একটি বৈদ্যুতিক যন্ত্র যা খাবার এবং পানীয়কে পিষে/ব্লেন্ড করে একটি মসৃণ পেস্ট বা তরল পদার্থে তৈরি করে। এটি একটি বহুমুখী সরঞ্জাম যা রান্না, খাবার তৈরি এবং পানীয় তৈরির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্লেন্ডার মূলত কোন কিছুকে ভালভাবে মেশানোর কাজ করে থাকে।	Measuring Cups মেজারিং কাপ হল রান্নার কাজে ব্যবহৃত উপাদানের পরিমাপক কাপ হিসেবে কাজ করে। সাধারণত শুকনা এবং গুড়ো উপাদান মাপার কাজে সাহায্য করে।

Knives and cleavers নাইফ বা ছুরি এমন একটি টুলস যা দিয়ে সব ধরনের সবজি, মাংস প্রয়োজন অনুযায়ী কেটে রান্নার জন্য প্রস্তুত করা হয়ে থাকে। ক্লিভার হ'ল এক ধরনের ছুরি যা বহুমুখী এবং ধারালো। এটি সাধারণত রান্নাঘরের অন্যান্য ছুরির চেয়ে বড় এবং ভারী হয়, এটি এমন কাজগুলির জন্য দরকারী যার জন্য শক্তি প্রয়োজন, যেমন হাড় বা শক্ত মাংস কাটা।	Ladle and spoon ল্যাডল একটি দীর্ঘ হ্যান্ডেলযুক্ত বড়ো, গোলাকার লাকারজা দিয়ে প্রায়শই স্যুপ, স্টু বা অন্যান্য খাবার প্রস্তুত এবং পরিবেশনে ব্যবহৃত হয়। অন্যদিকে, একটি চামচ বহুমুখী ইউটেপিলস যা স্টিয়ারিং, মিশ্রণ এবং খাওয়া সহ বিভিন্ন কাজের জন্য ব্যবহার হয়ে থাকে।	Pots, pans and stock pots পট বা পাত্র বহুমুখী কাজে যেমন শিমারিং, সিদ্ধ করা এবং খাবার রান্নার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত চওড়া বেইস এবং গভীর হয়ে থাকে। প্যানগুলি অগভীর, সমতল হয়ে থাকে। এগুলি ভাজা, সটিং এবং স্টিয়ারিংয়ের জন্য আদর্শ। স্টক পাত্রগুলি বড়, গভীর হয় যা বিশেষত স্টক, বোল এবং স্যুপ তৈরির জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

Kitchen scales and thermometer কিচেন স্কেল হল একটি পরিমাপ করার যন্ত্র যা খাবার প্রস্তুতকরণে ওজন পরিমাপ করতে এবং সঠিক অনুপাতে উপকরণ ব্যবহার করতে সাহায্য করে। থার্মোমিটার এর মাধ্যমে তাপমাত্রা পরিমাপ করা হয়। খাবারের প্রস্তুতকরণে ও খাবারের সুরক্ষা ক্ষেত্রে থার্মোমিটার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি খাবারের তাপমাত্রা নিশ্চিত করে এবং খাবারের উপযুক্ত প্রস্তুতি ও সংরক্ষণ নিশ্চিত করে।		Strainer and Colander ছাঁকনি হল একটি জালের ঝড়ির মত হাতে ধরার পাএ যা রান্নার উপাদান ধুয়ার কাজে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। কোলান্ডার হল একটি রান্নাঘরের পাত্র যা পাস্তার মতো খাবার বা শাকসবজি ধোয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটিকে কখনও কখনও পাস্তা ছাঁকনি বা রান্নাঘরের চালনিও বলা হয়।	

সেলফ চেক (Self Check)- ১: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. প্রশ্ন: পিপিই কি? কয়েকটি পিপিই নাম লিখুন।

উত্তর:

২. প্রশ্ন: উপযুক্ত পিপিই কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর:

৩. প্রশ্ন: পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

৪. প্রশ্ন: স্টক বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

৫. প্রশ্ন: রু বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

৬. প্রশ্ন: সস বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

৭. প্রশ্ন: স্যুপ বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

৮. প্রশ্ন: স্টক কয় প্রকার ও কি কি ?

উত্তর:

৯. প্রশ্ন: স্টক তৈরির জন্য ৫টি সুগন্ধি সবজির (aromatic vegetables) নাম লিখুন।

উত্তর:

১০. প্রশ্ন: মাদার সসের নাম লিখুন

উত্তর:

১১. প্রশ্ন: স্টক প্রস্তুতের জন্য পাঁচটি বোকেট গার্নি লিখুন।

উত্তর:

১২. প্রশ্ন: মাছের স্টক তৈরির উপাদানগুলি কি কি?

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)- ১.১: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে

১. প্রশ্ন: পিপিই কি? কয়েকটি পিপিই নাম লিখুন।

উত্তর: নিরাপত্তা ও পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে পারসোনাল প্রোটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা এবং প্রস্তুতকৃত খাবারের গুণমান উভয়ই নিশ্চিত করতে পিপিই ব্যবহার করা হয়ে থাকে। উদাহরন: শেফ কোট, এপ্রোন, শেফ টুপি, নেকারচিফ, ট্রাউজার, জুতা।

২. প্রশ্ন: পিপিই উপযুক্ত পোশাক কেমন হবে?

উত্তর: উপযুক্ত পিপিই হতে হবে:

- প্রতিরক্ষামূলক
- ধোয়া যায়
- ওজনে হালকা
- শক্তিশালী
- শোষক

৩. প্রশ্ন: পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: পেশাগত স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা যা পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নামে পরিচিত। কর্মীদের সম্ভাব্য সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি গুলি নিশ্চিতকরণ এবং হ্রাসকরণের সাধারণ প্রক্রিয়াকে বোঝায়। এটি ঝুঁকি মূল্যায়ন, আঘাত প্রতিরোধ, কর্মজীবনের ভারসাম্য, সুরক্ষা প্রটোক, কর্মক্ষেত্রের বিপদ, ক্ষতিপূরণ এবং বেনিফিট, এবং কর্মচারী পরিচালনা থেকে শুরু করে যেকোন কিছু অন্তর্ভুক্ত।

৪. প্রশ্ন: স্টক বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: স্টক হল মাংস বা মাংসের হাড়, মাছ বা মাছের হাড় বা শাকসবজির নির্যাস থেকে তৈরি একটি স্বাদযুক্ত তরল যা অল্প আঁচে দীর্ঘ সময় নিয়ে করা হয়ে থাকে। এটি একটি মজাদার তরল খাবার যা অনেকগুলি খাবারের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে, বিশেষত স্যুপ, স্টিউ এবং সস। চার ধরনের স্টক হয়ে থাকে- হোয়াইট স্টক বা ক্লিয়ার স্টক, ব্রাউন স্টক, ফিশ স্টক এবং ভেজিটেবল স্টক।

৫. প্রশ্ন: রু বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: রু হচ্ছে সমপরিমাণ ময়দা ও বাটারের মিশ্রণ। রু তৈরি করা একটি সস তৈরির প্রথম ধাপ। এটা শুধু সমান অংশ মাখন এবং ময়দা একসঙ্গে রান্না করা হয়। এটি বিভিন্ন ডিশে, যেমন স্টু, সস, এবং গ্রেভিতে ব্যবহৃত হয়। তিন ধরনের রু হয়ে থাকে। যেমন -হোয়াইট রু, ব্লন্ড রু এবং ব্রাউন রু।

৬. প্রশ্ন: সস বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: সস হল তরল, ক্রিম বা আধা-শক্ত খাবার, যা অন্যান্য খাবার প্রস্তুত করতে, পরিবেশন করতে ব্যবহৃত হয়। বেশিরভাগ সস সাধারণত স্বাদ, আর্দ্রতা এবং দেখতে আকর্ষণীয় করে তোলে। সস বিভিন্ন ধরনের খাবারের সাথে ব্যবহৃত হতে পারে যেমন: মাংস, সবজি, পাস্তা, পাই ইত্যাদি। পাঁচ ধরনের মাদার সস হয়ে যা থেকে বিভিন্ন ধরনের সস তৈরি হয়ে থাকে। মাদার সস গুলো হল- বেচামেল সস, ভেলুউটে সস, এসপাগনোল সস, কনকাসি (Concassée) সস, হলানডাইস সস।

৭. প্রশ্ন: স্যুপ বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: স্যুপ একটি প্রাথমিকভাবে তরল খাবার, সাধারণত গরম বা গরম পরিবেশন করা হয় (তবে এটি শীতল বা ঠান্ডাও হতে পারে)। এটি স্টক, দুধ বা জলের সাথে মাংস বা শাকসব্জির মতো উপাদানগুলির সংমিশ্রণ করে তৈরি করা হয়। বিভিন্ন ধরনের স্যুপের মধ্যে কিছু স্যুপের নাম দেওয়া হল- থাই ক্লিয়ার স্যুপ , ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ, হট এন্ড সাওর স্যুপ , কর্ণ স্যুপ , ক্রীম অফ চিকেন স্যুপ , মুলিগাটাউনি স্যুপ , গাজপাচো স্যুপ , সীফুড চাউডার স্যুপ।

৮. প্রশ্ন: স্টক কয় প্রকার ও কি কি ?

উত্তর: স্টক ৪ প্রকার, যেমন:

- সাদা স্টক (White/ Clear Stock)
- ব্রাউন স্টক (Brown Stock)
- মাছের স্টক (Fish Stock)
- সবজি স্টক (Vegetable Stock)

৯. প্রশ্ন: স্টক তৈরির জন্য ৫টি সুগন্ধি সবজির (aromatic vegetables) নাম লিখুন।

উত্তর: স্টকের জন্য পাঁচটি সুগন্ধি সবজি হল:

- গাজর (carrots)
- পেঁয়াজ (onions)
- বসন্ত পেঁয়াজ (spring onions)
- শ্যালট (shallots)
- সেলারি (celery) এবং
- লিক (leeks)

১০. প্রশ্ন: মাদার সসের নাম লিখুন

উত্তর: মাদার সসের নামগুলি হলো

- বেচামেল (Bechamel)
- ভেলুউতে (Veloute)
- এস্পাগনোল (Espagnole)
- কনকাসি (Concassée)
- হলানডাইস (Hollandaise)

১১. প্রশ্ন: স্টক প্রস্তুতের জন্য পাঁচটি বুকোট গার্নির লিখুন।

উত্তর: স্টক প্রস্তুত করার জন্য পাঁচটি বুকোট গার্নি হল তেজপাতা, কালো মরিচের ভুট্টা, লবঙ্গ, থাইম, একটি পার্সলে।

১২. প্রশ্ন: মাছের স্টক তৈরির উপাদানগুলি কি কি ।

উত্তর:

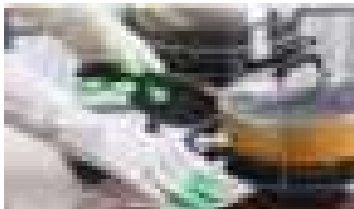
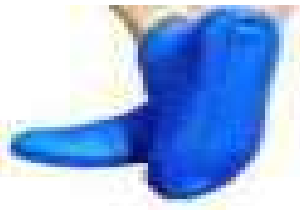
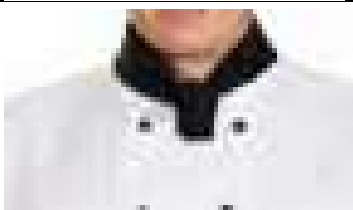
- মাছ বা মাছের হাড়।
- Mirepoix সুগন্ধি সবজি কাটা (গাজর, পেঁয়াজ, লিক, সেলারি, বসন্ত পেঁয়াজ)। বুকোট গার্নি (তেজপাতা, লবঙ্গ, কালো মরিচ, থাইম, পার্সলে)।
- ঠান্ডা পানি।

অ্যাক্টিভিটি শিট ১.১: ওএসএইচ অনুসরণ করুন এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করুন।

উদ্দেশ্য	ওএসএইচ অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) এর নাম এবং ব্যবহার সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে পিপিই এর ছবি দেওয়া হলো তার নাম এবং ব্যবহার লিখুন।

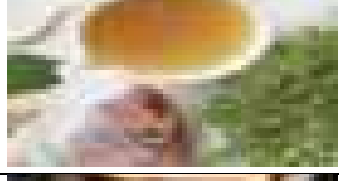
নামঃ

তারিখঃ

ছবি	নাম	ব্যবহার
		
		
		
		
		
		

অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: স্টক, রু, সস, স্যুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে।

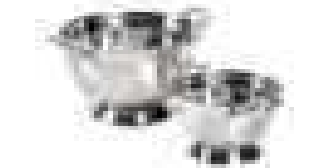
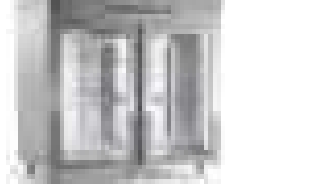
অ্যাক্টিভিটি নামঃ স্টক, রু, সস, স্যুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	স্টক, রু, সস, স্যুপ তৈরিতে ব্যবহৃত উপাদানগুলো এর নাম সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।	
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।	
কাজের ধাপ	নিচের ছকে স্টক, রু, সস, স্যুপ এর ছবি এবং তার নাম দেয়া হলো। এতে ব্যবহৃত উপাদানগুলোর নাম লিখুন।	
ছবি	নাম	উপাদানের নাম
	Concassée (কনকাসি)	
	Blond roux (ব্লন্ড রু)	
	Fish Stock (মাছের স্টক)	
	Thick Soup Cream of chicken (ক্রীম অফ চিকেন):	
	Brown Stock (বাদামি স্টক)	
	Brown roux (ব্রাউন রু)	
	Velouté (ভেলুউটে)	

	Hot and sour soup (হট এন্ড সাওর সুপ)	

অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৩: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন কর।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ স্টক, ব্লু, সস, সুপ তৈরিতে প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	স্টক, ব্লু, সস, সুপ তৈরিতে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস-এর নাম সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।		
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।		
কাজের ধাপ	নিচের ছকে স্টক, ব্লু, সস, সুপ তৈরিতে ব্যবহৃত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস এর ছবি এবং কাজের বর্ণনা দেয়া হলো, এদের নাম লিখুন।		
কাজের বর্ণনা		ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস	নাম
১. খাবার ঠান্ডা রাখতে এবং সংরক্ষণ করতে আমরা কি ব্যবহার করে থাকি?	ক		
২. রান্না করতে আমরা কি কি ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করতে পারি?	খ		
৩. সবজি কাটতে আমরা কোন টুলসটা ব্যবহার করি?	গ		
৪. মাংস কিমা করতে আমরা কোন ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করে থাকি?	ঘ		
৫. সজি বা পাস্তা স্টেইন করতে আমরা কি ব্যবহার করি?	ঙ		

৬. তরল খাবার পরিবেশন করতে আমরা কি ব্যবহার করে থাকি?	চ		
৭. খাবার রান্নার আগে আমরা কি টুলস দিয়ে উপাদান প্রমাণ পরি।	ছ		

শিখনফল -২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. স্টক, রু, সস এবং সুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিভিন্ন থিকিংএজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. স্টক, রু, সস এবং সুপ তৈরির পদ্ধতি গুলো মেইন্টেন করিতে সক্ষম হয়েছে। ৪. স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. স্টক, রু, সস এবং সুপের জন্য ভেজিটেবল এবং বোনসের ব্যবহার ২. থিকিং এজেন্টের ব্যবহার ৩. থিকিং এজেন্ট - রু (Roux (Fat + Flour) - ময়দা (Flour) - কর্ন ফ্লাওয়ার (Corn flour) - চালের আটা (Rice Flour) - আলুর স্টার্চ (Potato starches) - বেসন বা ছোলার ময়দা (Gram Flour) - ডিমের কুসুম (Egg yolk) ৪. স্টক, রু, সস এবং সুপ তৈরির পদ্ধতি ৫. স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. স্টক, রু, সস এবং সুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার কর। ২. স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত কর।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: স্টক, রু, সস এবং সুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার করুন। জব শিট ২.৪: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত কর। স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত কর।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করতে পারবে।

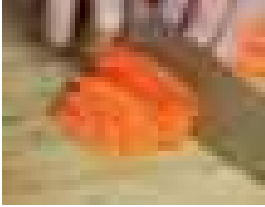
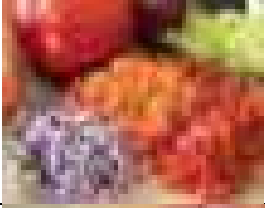
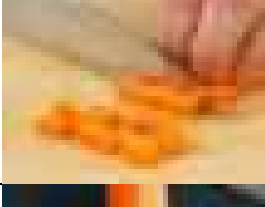
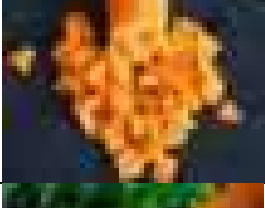
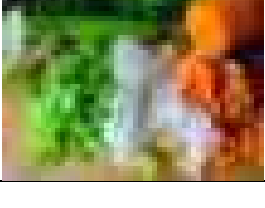
শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ স্টক, রু, সস এবং সুপের জন্য ভেজিটেবল এবং বোনস এর ব্যবহার।
- ২.২ থিকিনিং এজেন্ট এর ব্যবহার।
- ২.৩ স্টক, রু, সস এবং সুপ তৈরির পদ্ধতি।
- ২.৪ স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত।

২.১ স্টক, রু, সস এবং সুপে জন্য ভেজিটেবল এবং বোনস এর ব্যবহার

ভেজিটেবল/শাকসবজি ব্যবহার

রেসিপি ভেদে বিভিন্ন ভাবে সবজি কাটা হয়ে থাকে। তা নিম্নে দেখানো হলঃ

সবজি কাটার ধরনের নাম	সবজির কাটার ছবি	আয়তন	ব্যবহার
জুলিয়ান (Julienne)		স্ট্রিপ ২মিমি x ২মিমি x ৪০ মিমি (ম্যাচ স্টিক) আকার কখনও কখনও দীর্ঘ, পাতলা কাটা হয় প্রয়োজন অনুযায়ী।	হট অ্যান্ড সাওয়ার সুপে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।
ব্রুনোয়েস (Brunoise)		চপ ২মিমি x ২মিমি x ২মিমি ছোট ডাইস আকারে	ক্রিয়ার ভেজিটেবল সুপে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।
মেসিডোয়েন (Macedoine)		কিউব ১০ মিমি x ১০ মিমি x ১০ মিমি ডাইস	ক্রিয়ার ভেজিটেবল সুপে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।
পেস্যান (Paysanne)		প্রায় ১ মিমি পুরু পাতলা টুকরো সবজির আকারের সাথে মেলে মতো।	সুপ সাজানোর জন্য প্রায়শই ব্যবহৃত হয়।
মিরেপোয়া (Mirepoix)		রাফলি (roughly) কিন্তু সব সবজির পুরুত্ব সমান হবে।	স্বাদযুক্ত স্টক এবং সুপের জন্য গাজর, পেঁয়াজ, সেলারি

বোনস / মাছ বা মাংসের হাঁড়ের ব্যবহার

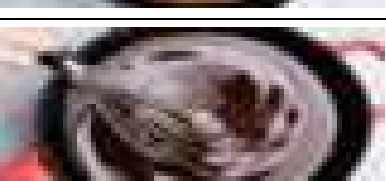
সাধারণত স্টক বানাতে মাংস এবং মাছের হাঁড় ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এই স্টক রু, সস এবং স্যুপের বেইস হিসাবে কাজ করে। সরাসরি রু, সস এবং স্যুপে মাছ বা মাংসের হাঁড়ের ব্যবহার হয় না।

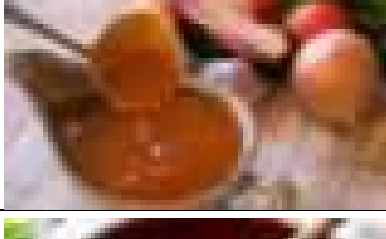
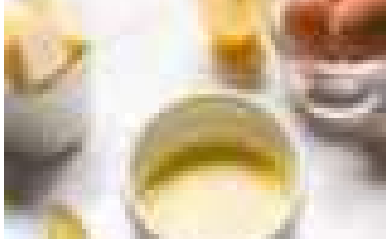
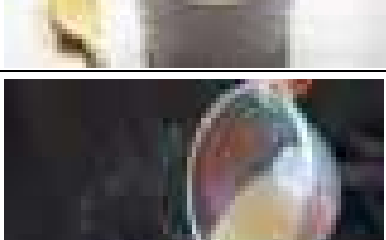
মাংসের হাঁড়	ছবি	ব্যবহার
মুরগির হাঁড়		চিকেন স্টক বানাতে প্রধান উপাদান হিসাবে মুরগির হাঁড় ব্যবহার করা হয়ে থাকে। মুরগির পাখনা, পা, মাথা, গলা, বুকের পাজোর ব্যবহার করা হয়ে থাকে।
গরুর হাঁড়		ব্রাউন স্টক বানাতে গরুর হাঁড় ফ্যাটে ভেজে ব্যবহার করা হয়। গরুর বা বাছুরের হাঁড় থেকে মাংস আলাদা করে স্টকের জন্য হাঁড় তৈরি করা হয়।
মাছের হাঁড়		ফিস স্টক বানাতে প্রধান উপাদান হিসাবে মাছের হাঁড় ব্যবহার করা হয়ে থাকে। সাধারণত মাছের মাথা, লেজ, পাখনা এবং মাঝখানের হাঁড়টা নেওয়া হয়ে থাকে।

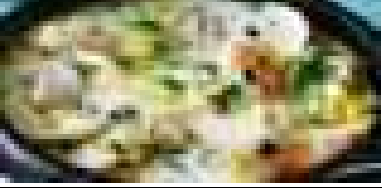
২.২ থিকেনিং এজেন্ট এর ব্যবহার

থিকেনিং এজেন্ট ঘন এজেন্ট হল একটি পদার্থ যা খাদ্যের ঘনত্ব বা বাঁধন বাড়াতে ব্যবহৃত হয়। এই এজেন্টগুলি তরল উপাদানের ঘনত্ব বা স্থায়িত্ব বা খাবারের স্বাদ উন্নত করে। খাদ্য ঘনকরন এজেন্ট বিভিন্ন ধরনের হতে পারে, যেমন ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, চালের আটা,বেসন, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।

থিকেনিং এজেন্টের ব্যবহার: খাবার ঘন করার এ এজেন্ট বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়। এই সাধারণ ব্যবহারের কিছু উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো:

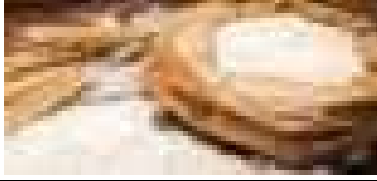
ছবি	নাম এবং উপাদান	ব্যবহার
	হোয়াইট বা সাদা রু" উপাদান: ময়দা এবং বাটার	হোয়াইট বা সাদা রু": উপাদানের আসল রং (সাদা) বজায় রেখে বাটারে হালকা ভাবে ভেজে নিতে হয়, যাতে কঁচা স্বাদ না থাকে।
	ব্রন্ডি রু" উপাদান: ময়দা এবং বাটার	ব্রন্ডি রু": হালকা ক্যারামালাইজড করে ভেজে নিতে হবে, যা রু"তে হালকা বাদামি রং আনবে।
	বাদামি বা ব্রাউন রু" উপাদান: ময়দা এবং বাটার	বাদামি বা ব্রাউন রু": ততক্ষণ পর্যন্ত ভাজতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না পোড়া পোড়া হয়ে যায়। এটা দৃশ্য বাদামি রং এবং নাটি ফ্লেভার দিবে।

	Bechamel (বেসামেল) উপাদান: হোয়াইট বা সাদা রু” (ময়দা এবং বাটার), দুধ বা ক্রিম।	বেসামেল সস তৈরি পদ্ধতি রু” বানানো দিয়ে শুরু হয়, যা সমান অংশের মাখন এবং ময়দার মিশ্রণ। রু” মাঝারি আঁচে রান্না করা হয় যাতে দুধ বা ক্রিম যুক্ত করা হয়, যা একটি মসৃণ, ক্রিমযুক্ত বেইস তৈরি করে।
	Velouté (ভেলুটে) উপাদান: হোয়াইট বা সাদা রু” (ময়দা এবং বাটার), মুরগি বা সবজি বা মাছের স্টক।	ভেলুটে সস ও রু” বানানো দিয়ে শুরু হয়, তবে দুধের পরিবর্তে সাদা স্টক ব্যবহার করা হয় (ঐতিহ্যগতভাবে মুরগি, তবে সবজি বা মাছের স্টকও ব্যবহার যেতে পারে)।
	Espagnole(এসপ্যানিওল) উপাদান: বাদামি বা ব্রাউন রু” (ময়দা এবং বাটার), গরুর মাংসের স্টক	এসপ্যানিওল সস ব্রাউন বা বাদামী স্টক (সাধারণত গরুর মাংসের স্টক) এর সাথে একটি রু” একত্রিত করে তৈরি করা হয়।
	Concassée (কনকেসি) উপাদান: হোয়াইট বা সাদা রু” (ময়দা এবং বাটার)	Concassée (কনকেসি)/টমেটো সস ঘন হওয়া পর্যন্ত মাঝারি-কম আঁচে জাল দিয়ে টমেটো হ্রাস করে বা একটি রু” ব্যবহার করে এবং টমেটো যুক্ত করে তৈরি করা যেতে পারে।
	Hollandaise (হোলেনডেইজ) উপাদান: ডিম, বাটার এবং অ্যাসিড।	হোলেনডেইজ সসে রু” ব্যবহার করা হয় না। পরিবর্তে, এটি ইমালসিফিকেশনের মাধ্যমে তৈরি করা হয়। ডিমের কুসুম, পরিষ্কার গলিত মাখন এবং একটি অ্যাসিড (যেমন লেবুর রস বা সাদা ভিনেগার) একত্রিত করে তৈরি করা হয়। ডিম এখানে থিকিং এজেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা হয়।
	হট এন্ড সাওয়ার সুপ উপাদান: স্লারি (কর্নফ্লাওয়ার/ কর্নস্টার্চ, ঠান্ডা পানি)	হট এন্ড সাওয়ার সুপ একটি ট্যাজি স্বাদযুক্ত একটি ক্লাসিক চাইনিজ খাবার। এটা ঘন করতে কর্নস্টার্চ ব্যবহার করে স্লারি তৈরি করতে হবে। ঠান্ডা জলে ১ টেবিল চামচ কর্নস্টার্চ মিশ্রিত করুন। ধীরে ধীরে সিদ্ধ সুপে স্লারি যুক্ত করুন, এটি ঘন না হওয়া পর্যন্ত ১-২ মিনিটের জন্য ফুটতে দিন। বিকল্পভাবে, আপনি থিকিং এজেন্ট হিসাবে অ্যারারুট বা টপিয়াকা স্টার্চ ব্যবহার করতে পারেন।

	কর্ণ স্যুপ উপাদান: হোয়াইট বা সাদা রু” (ময়দা এবং বাটার)	সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা দিয়ে রু” তৈরি করতে হবে, যা দ্বারা কর্ণ স্যুপ ঘন হবে।
	Cream of chicken (ক্রীম অফ চিকেন) উপাদান: কর্ণফ্লাওয়ার, ঠান্ডা পানি, ময়দা, বাটার।	রু” বা স্লারির দুই ভাবেই আমরা ক্রীম অফ চিকেন স্যুপ ঘন করতে পারি।
	Seafood Chowder (সীফুড চাউডার) উপাদান: দুধ বা ক্রিম /রু	সীফুড চাউডার স্যুপ ঘন করার জন্য স্লারি বা রু” ব্যবহার করতে পারি।

২.৩ থিকিংএজেন্ট

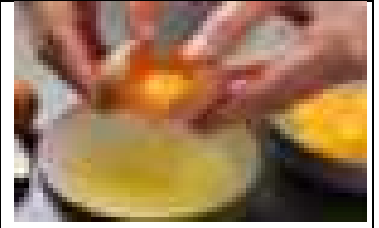
বিভিন্ন ধরনের থিকিংএজেন্ট-এর নাম এবং বর্ণনা দেওয়া হল, যেখানে রু” নিজেও একটা থিকিং এজেন্ট এবং এটা বানাতেও ময়দা ব্যবহার করা হয় যা একটা থিকিং এজেন্ট উপাদান।

		
Roux (Fat + Flour): রু হচ্ছে সমপরিমাণ ময়দা ও বাটারের মিশ্রণ। রু তৈরি করা একটি সস তৈরির প্রথম ধাপ এবং অনেক ধরনের স্যুপে ও ব্যবহার হয়ে থাকে। এটা শুধু সমান অংশ মাখন এবং ময়দা একসঙ্গে রান্না করা হয়।	ময়দা (Flour): ময়দা গম থেকে আমরা পেয়ে থাকি। ময়দা রু”(ময়দা+বাটার) এবং স্লারি (ময়দা+ঠান্ডা পানি) বানানোর জন্য বহুল প্রচলিত উপাদান হিসাবে কাজ করে, যা তরল খাবারকে ঘন করতে সাহায্য করে।	কর্নফ্লাওয়ার (Corn flour) : কর্নফ্লাওয়ার আমরা ভুট্টা থেকে পেয়ে থাকি। কর্ণফ্লাওয়ার একটি দুর্দান্ত গ্লুটেন মুক্ত থিকিং এজেন্ট। এটিতে কিছুটা বেশি জেলটিনাস টেক্সচার রয়েছে, তাই একবারে কেবল এক চা চামচ যুক্ত করলে বা স্লারি (কর্ন ফ্লাওয়ার + পানি) হিসাবে ব্যবহার করলে সস বা স্যুপ ঘন হয়ে যায়। পারে।

		
চালের আটা (Rice Flour): চালের আটা আমরা চাল গুঁড়া করে	পটেটো স্টার্চ (Potato starches) : পটেটো স্টার্চ হল আলুতে থাকা স্টার্চ	বেসন (Gram Flour): বেসন বা ছোলার ময়দা নামেও

তৈরি করে থাকি। ময়দার বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এটা গ্লুটেন মুক্ত থিকিং এজেন্ট। এটা স্লারি (চালের আটা + পানি) বানাতে উপাদান হিসাবে আমরা ব্যবহার করতে পারি। যা রান্নার শেষের দিকে অতিরিক্ত তরলকে ঘন করতে সাহায্য করে।	থেকে তৈরি একটি সূক্ষ্ম সাদা পাউডার। এটি আলু গুঁড়ো করে এবং আলুর বাকি উপাদানগুলি থেকে স্টার্চ দানা আলাদা করে বের করা হয়। আলুর স্টার্চ সাধারণত তরল পদার্থের সাথে মিশ্রিত করার সময় জেলটিনাইজ করার এবং ঘন করার ক্ষমতার কারণে বিভিন্ন রান্না এবং বেকিং অ্যাপ্লিকেশনগুলিতে ঘন করার এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়।	পরিচিত বেসন, একটি ডালের আটা যা মোটর ছোলা (গারবানজো মটরশুটি) থেকে তৈরি হয়। সসের জন্য একটি দুর্দান্ত ঘন এজেন্ট। এর অনন্য বৈশিষ্ট্যগুলি এটিকে কর্নস্টার্চ বা গমের ময়দার মতো ঐতিহ্যবাহী ঘনত্বের জন্য একটি আদর্শ বিকল্প হিসাবে হিসাবে তরল খাবার ঘন করতে সাহায্য করে।

ডিমের কুসুম (Egg yolk): স্যুপ এবং সস ঘন করার ক্ষেত্রে ডিমের ভূমিকার পিছনে বিজ্ঞানটি হলো, এটাতে প্রোটিন সংমিশ্রণে রয়েছে, বিশেষত অ্যালবামেন এবং গ্লোবুলিন প্রোটিনের উপস্থিতি। এই প্রোটিনগুলি জলের অণু এবং অন্যান্য উপাদানগুলির সাথে আবদ্ধ হতে সক্ষম, যা কার্যকরভাবে তাদের মিশ্রণের মধ্যে আটকে রাখে এবং এর সামগ্রিক বেধে অবদান রাখে।



২.৪ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ তৈরির পদ্ধতি

স্টক- হল একটি স্বাদযুক্ত তরল জিনিস যা মাংস বা মাংসের হাড়, মাছ বা মাছের হাড় বা শাকসবজি থেকে নির্যাস থেকে তৈরি হয়। স্টক স্টু, সস, স্যুপ বা ব্রেসিং এবং সবজি এবং শস্যের জন্য রান্নার পদ্ধতি সিমার করার মাধ্যমে তৈরি হয়।

৪ রকমের বেসিক স্টক হয়ে থাকে-

- হোয়াইট স্টক
- ব্রাউন স্টক
- মাছের স্টক
- সবজির স্টক

স্টক রান্না করার সময়

- মাছের হাড়: ৩০-৪৫ মিনিট
- মুরগির হাড়: ২-৪ ঘন্টা
- গরুর মাংস বা ভিল হাড়: ৬-৮ ঘন্টা
- সবজির স্টক: ৪৫ মিনিট

স্টক প্রস্তুত করার নীতি এবং কৌশল

ক. স্টক আশে আশে সিদ্ধ/সিমার করতে হবে, কখনও বেশি আঁচে সিদ্ধ করা জানে না। ফুটন্ত অবস্থা ঘোলাটে স্টক তৈরি করে।

খ. রান্না করার সময় কখনই স্টক ঢেকে রাখবেন না। স্বাদটি শক্তিশালী করতে কিছুটা স্টক বাষ্পীভূত করতে হবে।

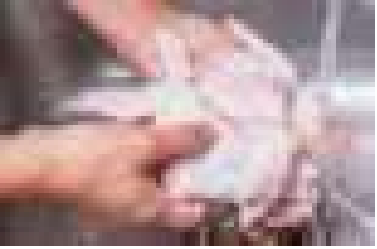
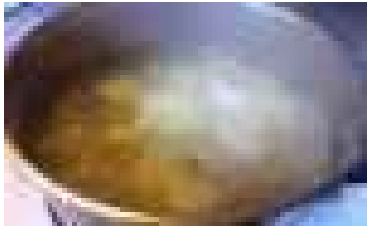
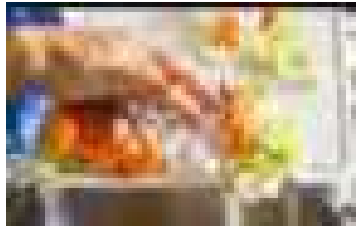
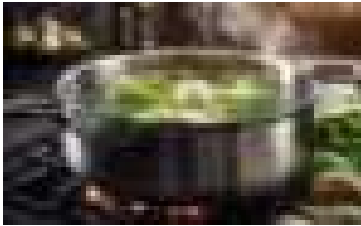
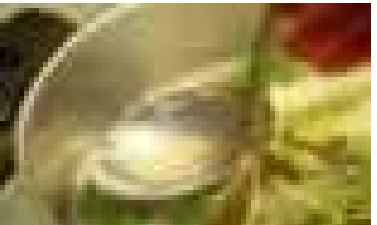
গ. সাবধানে স্টক স্কিম এবং ডিফাট করতে।

ঘ. স্টক তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করুন। তাড়াতাড়ি ফ্রিজে রাখুন।

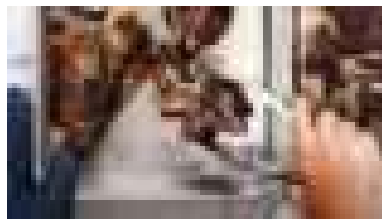
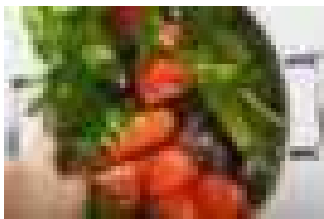
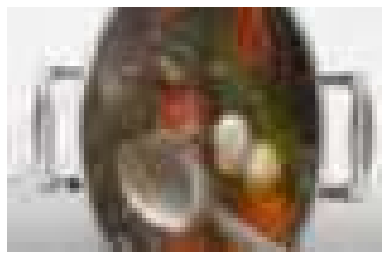
- ঙ. অত্যধিক মশলা বা তিক্ত স্বাদযুক্ত কোনও খাবার ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন কারণ এগুলি মাংসের স্টকের বৈশিষ্ট্যযুক্ত স্বাদকে নষ্ট করে দেয়।
- চ. স্টার্চি জাতীয় পদার্থ যেমন পুরানো গ্রেভি, সস বা রুটি ব্যবহার করবেন না কারণ এগুলি স্টককে টক করবে। লবণাক্ত মাংস বা খুব চর্বিযুক্ত মাংস ব্যবহার করা উচিত নয়।
- ছ. বুকো গার্নি ব্যবহার করতে ভুলবেন না, ভালো স্বাদ এবং ফ্লেভার দিতে সাহায্য করে।

স্টক তৈরির পদ্ধতি

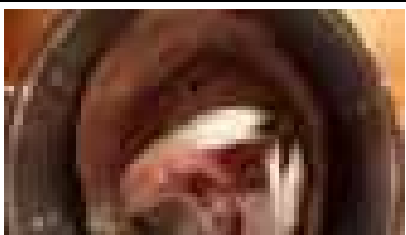
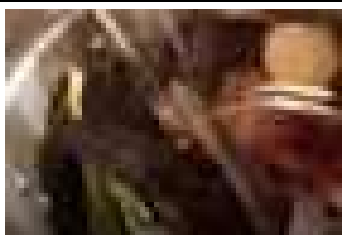
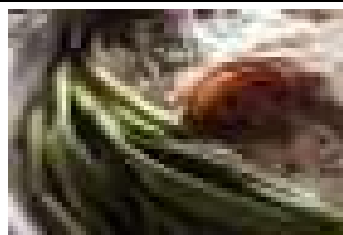
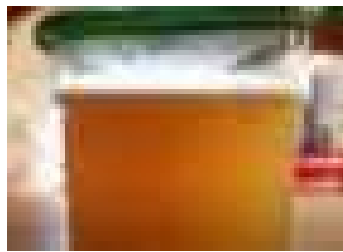
হোয়াইট স্টক

		
হাড়গুলিতে কোন ধরনের ময়লা বা ইম্পিউরিটিস থাকলে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।	হাড়গুলি একটি স্টকপটে রাখুন।	হাড় পুরোপুরি ঢাকা না পর্যন্ত ঠান্ডা পানি দিন।
		
জ্বাল দিয়ে একবার পানি ফুটাতে হবে। তারপরে, আস্তে আস্তে জাল দিতে হবে যাতে না ফুটে এবং উপাদানগুলির পুরো স্বাদ বের হয়ে আসে।	মিরেপোইক্স যোগ করুন। ফুটন্ত স্টককে ঘোলাটে করে তুলে। তাই জলটি কম ঝাঁচে রাখুন।	সেরা স্বাদের জন্য, প্রস্তাবিত সময়ের জন্য স্টক সিদ্ধ করুন ২-৪ ঘন্টা।
		
স্টক থেকে সমস্ত ময়লা বা ইম্পিউরিটিস এবং চর্বি স্কিম করে তুলে ফেলতে হবে।	ছাকনির মাধ্যমে স্টক হেঁকে নিন।	স্টক তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করুন।

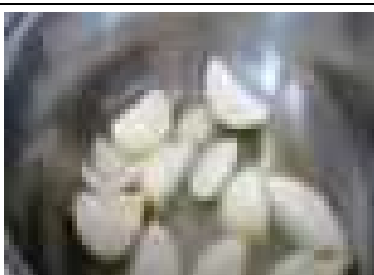
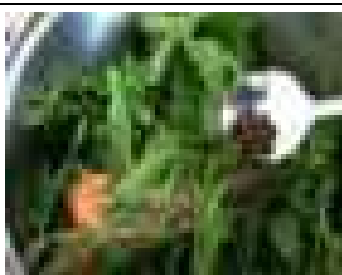
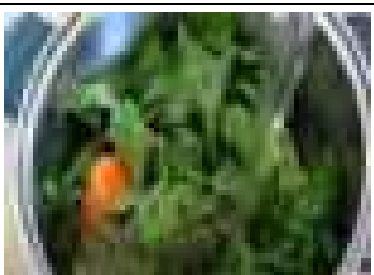
ব্রাউন স্টক

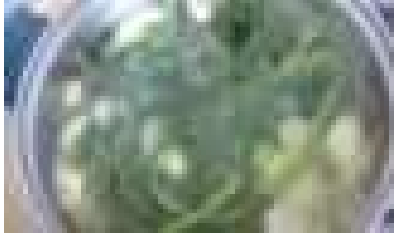
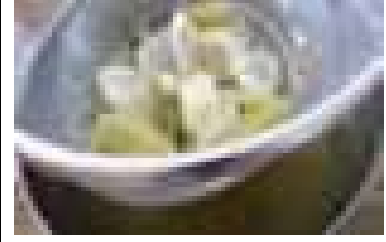
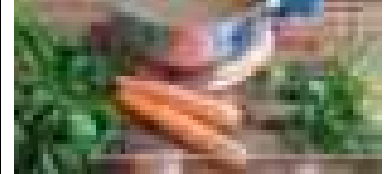
		
গরুর মাংস বা ভিলের হাড় ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি টুকরো করে কেটে নিন।	আর্দ্রতা দ্বারা ব্রাউনিং ধীর হয়ে যায়, তাই হাড়গুলি ধোয়া বা ব্ল্যাঞ্চ করবেন না।	একটি গভীর স্তর বিশিষ্ট রোস্টিং প্যানে হাড়গুলি রাখুন।
		
চুলায় ৩৭৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (১৯১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) বা তার বেশি সময়ে এক ঘন্টারও বেশি সময় ধরে হাড়গুলি ভাজুন, মাঝে মাঝে নাড়ুন।	হাড়গুলি বাদামি করতে কিছুটা মাখন ব্যবহার করতে পারেন। বাদামি হাড়গুলি একটি স্টকপটে, জল, সুগন্ধযুক্ত শাকসবজি এবং বুকো গার্নির সাথে রাখুন।	৬-৮ ঘন্টার জন্য অল্প আঁচে রান্না করুন।
		
সিদ্ধ হতে শুরু করার সাথে সাথে স্টক থেকে ময়লা বা ইম্পিউরিটিস এবং চর্বি স্কিম করুন।	স্টক নাড়বেন না, নইলে ঘোলাটে হয়ে যাবে।	স্টেইনার বা ছাকনীর উপর কয়েক স্তরের চিজক্লথ বিছিয়ে স্টকটা ছেকে নিতে হবে

মাছের স্টক

		
একটি স্টক পটে মাছের হাড়গুলো রাখুন। মাছের হাড় একটি স্টক পটে দেওয়ার পর স্টকটি খুব বেশি নাড়াচাড়া করা যাবে না, তা না হলে স্টকটি ঘোলাটে হয়ে যাবে।	মাছের হাড়গুলি ঢেকে যায় মতো পানি দিতে হবে।	স্টকটি পানিটিকে একবার ফুটন্ত অবস্থাই আনতে হবে, তারপর স্লাম গুলো তুলে নিতে হবে একটি চামচ দিয়ে। তারপর বুকে গার্নি দিয়ে এবং ২৫ মিনিটের জন্য অল্প আঁচে সিদ্ধ করুন।
		
লেডেল দিয়ে স্কুপ করে স্টকটা স্ট্রেনারে দিয়ে আস্তে আস্তে ছাঁকে নিন সাথে হাড়গুলো ভেঙে না যায় যা স্টক ঘোলাটে করবে।	স্ট্রেনার বা ছাকনির উপর কয়েক স্তরের চিজক্লথ বিছিয়ে স্টকটা ছাঁকে নিতে হবে।	স্টকটি ফ্রিজে ৩-৫ দিন বা ফ্রিজারে ৩ মাস পর্যন্ত রাখা যাবে।

সবজির স্টক

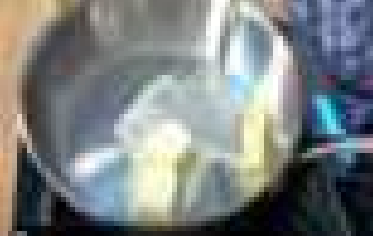
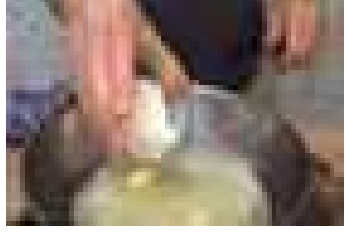
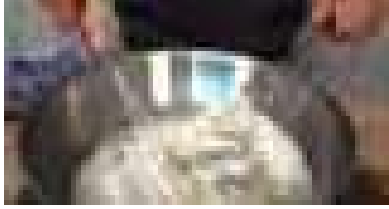
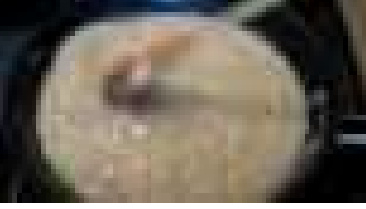
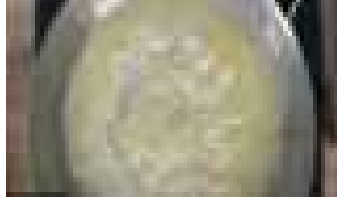
		
মাকারি আঁচে একটি স্টকপটে তেল গরম করুন।	মিরেপোইক্স, লিকস, মাশরুম, শালগম, টমেটো, মৌরি এবং রসুন যোগ করুন। ১০ মিনিট ভেজে নিতে হবে যাতে বাদামি হয়ে না যায়।	পানি যোগ করুন।

		
অল্প আঁচে ৪৫ মিনিটের জন্য সিদ্ধ করুন।	লেডেল দিয়ে স্কুপ করে স্টকটা স্ট্রেনারে দিয়ে আস্তে আস্তে ছেঁকে নিন এবং ঠান্ডা করুন।	

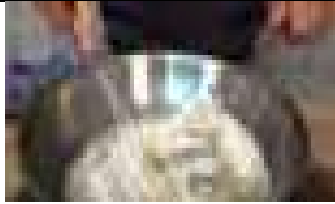
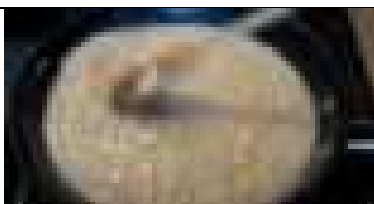
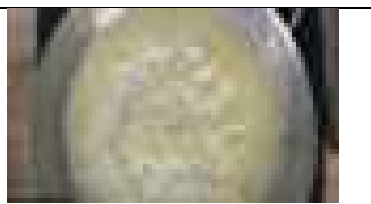
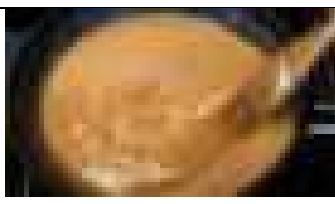
রু' তৈরির পদ্ধতি

সাধারণত সমপরিমাণ ময়দা এবং বাটার দিয়ে রু' তৈরি করা হয়ে থাকে। যে তিন ধরনের রু' আমরা দেখতে পাই, তা ভাগ করা হয়েছে রান্না তারতম্যের উপর ভিত্তি করে।

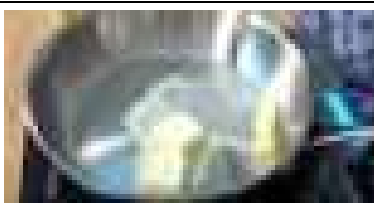
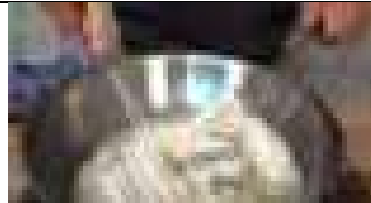
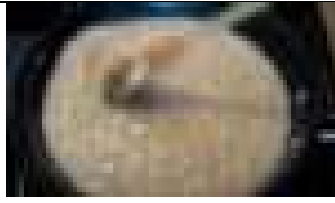
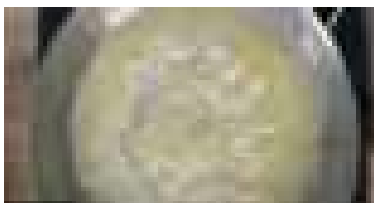
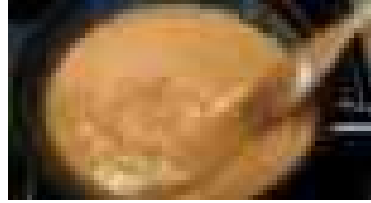
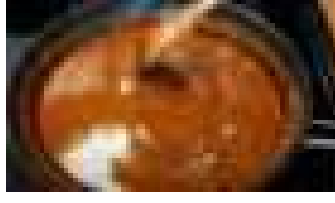
হোয়াইট বা সাদা রু

		
সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা নিতে হবে।	চুলায় প্যান গরম করে বাটার দিয়ে, তা মেল্ট করতে হবে।	বাটার মেল্ট হয়ে গেলে, ময়দা দিতে হবে।
		
হাইস্ক বা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে, যাতে কোন লাম্পস না থাকে।	হাইস্ক বা চামচ দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মিশাতে হবে।	১০ থেকে ১৫ মিনিটস পর যখন বাবেল আসবে এবং একটা নাটি গন্ধ বের হবে, তখন বুজতে হবে হোয়াইট বা সাদা রু তৈরি হয়ে গেছে।

ব্লন্ডি রু”

		
সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা নিতে হবে।	চুলায় প্যান গরম করে বাটার দিয়ে, তা মেল্ট করতে হবে।	বাটার মেল্ট হয়ে গেলে, ময়দা দিতে হবে। হুইস্ক বা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে, যাতে কোন লাম্পস না থাকে।
		
হুইস্ক বা চামচ দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মিশাতে হবে।	১০ থেকে ১৫ মিনিটস পর যখন বাবেল আসবে এবং একটা নাটি গন্ধ বের হবে, তখন বুজতে হবে হোয়াইট বা সাদা রু তৈরি হয়ে গেছে।	আরও ৫ থেকে ১০ মিনিটস রান্না করতে হবে যাতে ছবির মতো ব্লন্ড রং আসে। খেয়াল রাখতে হবে যাতে পুড়ে না যায়।

বাদামি বা ব্রাউন রু”

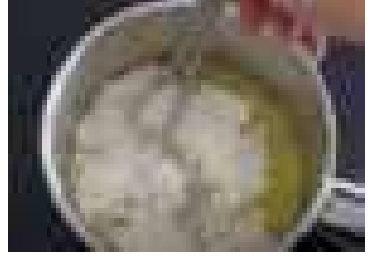
		
সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা নিতে হবে। চুলায় প্যান গরম করে বাটার দিয়ে, তা মেল্ট করতে হবে।	বাটার মেল্ট হয়ে গেলে, ময়দা দিতে হবে। হুইস্ক বা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে, যাতে কোন লাম্পস না থাকে।	হুইস্ক বা চামচ দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মিশাতে হবে।
		
১০ থেকে ১৫ মিনিটস পর যখন বাবেল আসবে এবং একটা নাটি গন্ধ বের হবে, তখন বুজতে হবে হোয়াইট	আরও ৫ থেকে ১০ মিনিটস রান্না করতে হবে যাতে ছবির মতো ব্লন্ড রং আসে। খেয়াল রাখতে হবে	ব্লন্ড রু” কে আরও কিছুক্ষণ রান্না করলে এটা প্রায় পুড়ে যাওয়ার পর্যায়ে চলে যাবে। তখন এটাকে

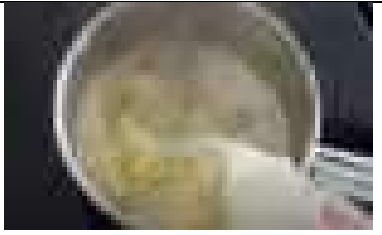
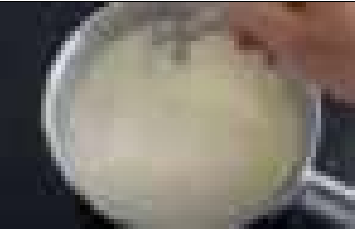
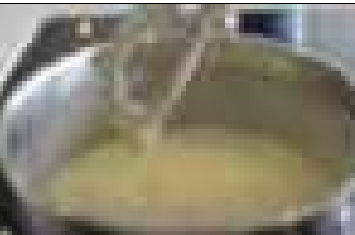
বা সাদা রু তৈরি হয়ে গেছে।	যাতে পুড়ে না যায়।	ব্লন্ড রু’’ বলা হয়ে থাকে।

সস তৈরির পদ্ধতি

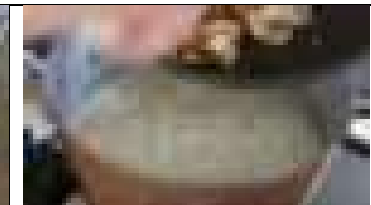
আমরা এই পর্যন্ত পঁচ ধরনের সস নিয়ে আলোচনা করেছি। এখন কি ভাবে বানাতে হয় তা ধারাবাহিক ভাবে শিখব।

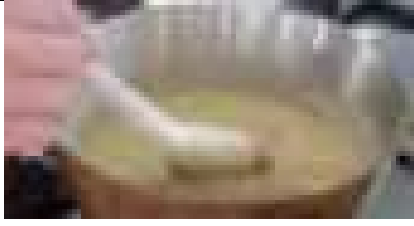
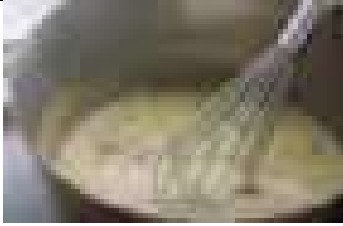
Bechamel (বেসামেল)

		
দুধকে স্টাডেড পেঁয়াজ দিয়ে ফুটিয়ে আলাদা করে রাখতে হবে।	নিচের মোটা এমন প্যানে মাখন গলিয়ে নিন।	ময়দা যোগ করুন, নাড়ুন এবং মৃদু আগুনে রু’’ রান্না করুন যতক্ষণ না হাল্কা রং আসে।

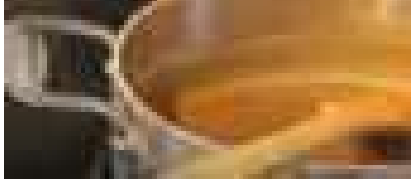
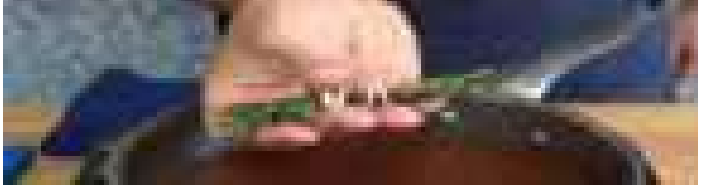
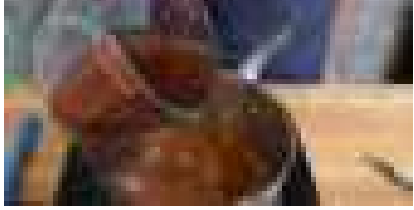
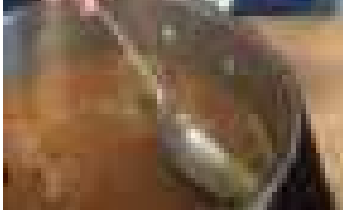
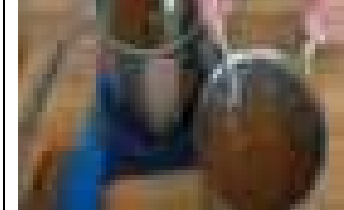
		
এই বার দুধ দিন, হুইস্ক বা কাঠের চামচ ব্যবহার করুন যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।	আধ ঘণ্টা ধরে আস্তে আস্তে নাড়ুন এবং রান্না করুন।	সূক্ষ্ম স্ট্রেনারের মাধ্যমে স্টাডেড পেঁয়াজ সরিয়ে ফেলুন।
		
কাঠের চামচ বা হুইস্ক যদি ছবির মতো সস আটকে থাকে, বুঝে নিতে হবে, সস তৈরি হয়ে গেছে।		পরিবেশনের জন্য বেচামেল সস তৈরি।

Velouté (ভেলুটে)

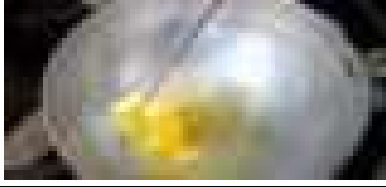
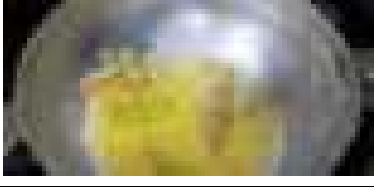
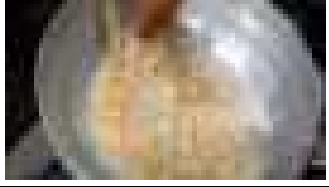
		
একটি মোটা বটম প্যানে একটি ব্লন্ড রু’’ তৈরি করুন।	রু’’ ঠান্ডা স্টক যোগ করুন এবং জোরে নাড়ুন যাতে লাম্পস না	মাশরুম ট্রিমিং যোগ করুন।

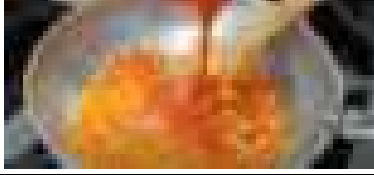
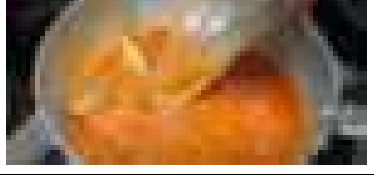
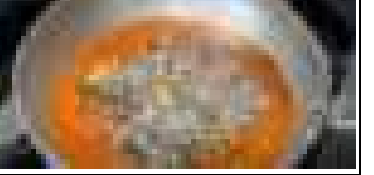
	হয়।	
		
কাঠের চামচ বা হইস্ক দিয়ে ঘন ঘন নেড়ে নেড়ে এক ঘণ্টা অল্প আঁচে সিদ্ধ করতে হবে।		একটি ছাঁকনির দিয়ে ছেঁকে পরিবেশন করুন।

Espagnole (এসপ্যানিওল)

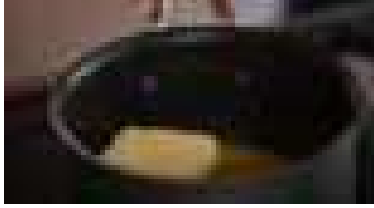
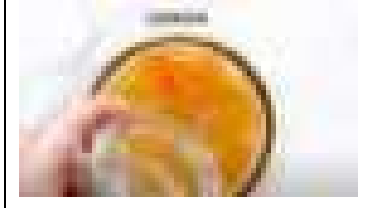
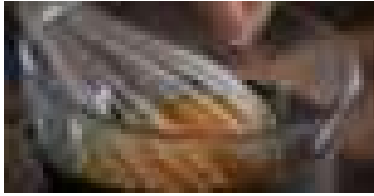
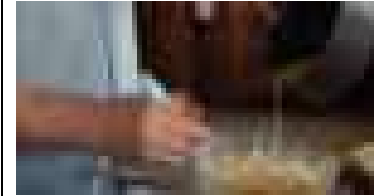
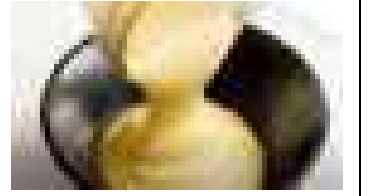
		
ব্রাউন সসের জন্য: একটি ভারী বটম প্যানে ব্রাউন রক্স তৈরি করে ঠান্ডা করুন।	টমেটো পিউরি যোগ করুন, ভালভাবে মিশ্রিত করার জন্য জোরে নাড়ুন এবং মৃদু আগুনে রান্না করুন।	চর্বিতে মিরেপোইক্স ভেজে নিন এবং সসে স্টেড সবজি যোগ করুন।
		
ব্রাউন স্টক যোগ করুন। ২ ঘণ্টা আলতো করে সিদ্ধ করুন।	উপরের দিকে এলে ময়লা খুলে ফেলুন।	মাখনের পাতলা স্তর দিয়ে ছেকে ঢেকে দিন।
ডেমি গ্লোজের জন্য: উপরের উপকরণগুলো একটি প্যানে মিশিয়ে চুলায় বসিয়ে দিন।	পঞ্চাশ শতাংশে কমিয়ে সামান্য শেরি (ট্রিচ্চিক) যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন।	ত্বকের গঠন এড়াতে উপরের অংশে সামান্য মাখন দিন।

Concassée (কনকেসি)

		
একটি প্যানে মাখন গলিয়ে নিন।	মোটামুটি ভাবে কাটা সবজি(রোফ'লি চপ'ড), ক্রাশড রসুন দিয়ে সামান্য বাদামি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।	ময়দা মিশিয়ে ভাজুন যতক্ষণ না এটি ঝরঝরে টেক্সচারে আসে এবং সামান্য বাদামী রঙ পায়।

		
ব্লাঞ্চড কাটা টমেটো এবং টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং নাড়ুন।	ঠান্ডা স্টক যোগ করুন, লাম্পস প্রতিরোধ করতে নাড়ুন এবং ফুটন্ত অবস্থায় আনুন।	মশলা যোগ করুন এবং ১ ঘন্টা রান্না করুন। টমেটো সস পরবর্তী ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত।

Hollandaise (হোলেনডেইজ)

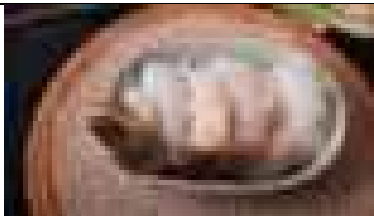
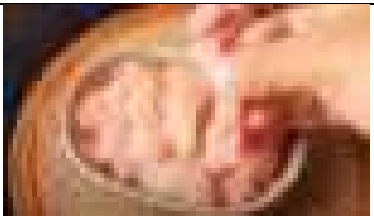
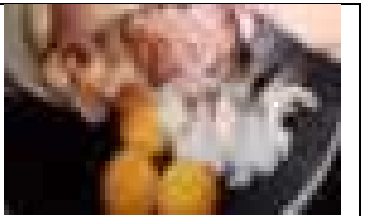
		
একটি প্যানে মাখন গলিয়ে আলাদা করে রাখুন।	আরেকটি পাত্রে ডিমের কুসুম, গোলমরিচ ও ভিনেগার নিন।	
		
ডিমের কুসুম ভালো করে হইস্ক করুন। একটি ডাবল বয়লারে প্যানটি রাখুন এবং ডিমের কুসুমগুলি ফেটাতে থাকুন যতক্ষণ না ঘন হয়।	তারপর ধীরে ধীরে গলানো মাখন যোগ করুন যতক্ষণ না এটি মিশ্রিত হয় এবং একটি ঘন, ক্রিমি মসৃণ সস তৈরি হয়। লেবুর রস যোগ করুন।	একটি সূক্ষ্ম ছাঁকনি এবং সঠিক সিজনিংয়ের মাধ্যমে ছেঁকে নিন। হল্যান্ডাইস সস পরবর্তী ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত।

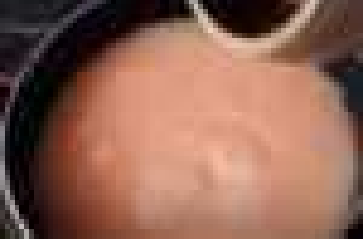
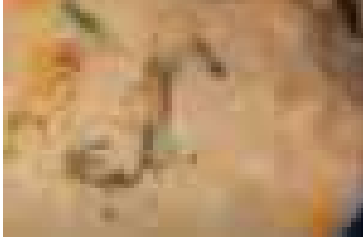
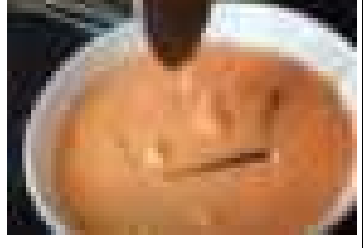
সুপ তৈরির পদ্ধতি

সুপকে আমরা এখানে দুই ভাগে ভাগ করেছি এবং এই দুই ভাগের মধ্যে আমরা কিছু সুপ বেছে নিয়েছি শিখার জন্য।

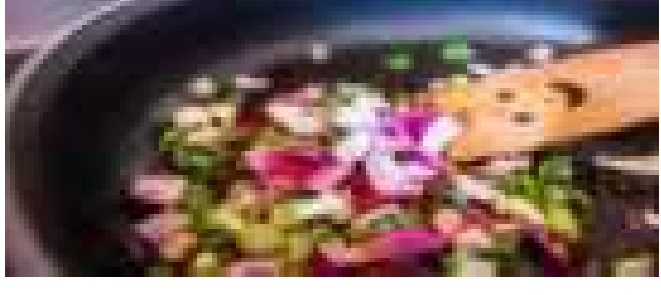
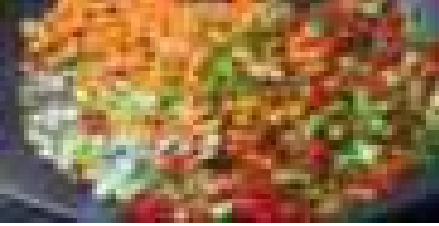
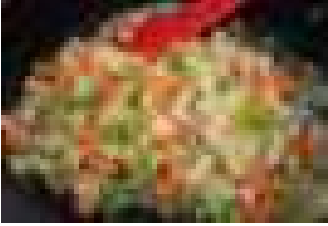
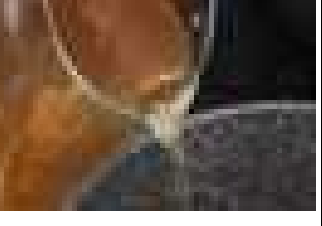
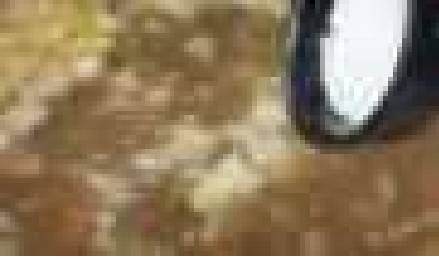
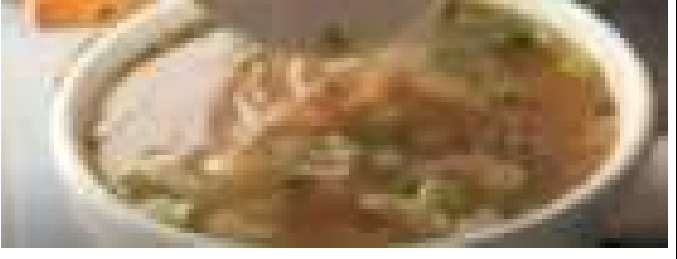
ক্রিয়ার সুপ

থাই ক্রিয়ার সুপ

		
চিংড়ি মাছের খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে নিন।	চিকেন পরিষ্কার করে ধুয়ে নিয়ে পিস করে নিন।	সস প্যানে ঠান্ডা ষ্টকের সাথে চিকেন, চিংড়ি মাছ, কর্ণফ্লাওয়ার,

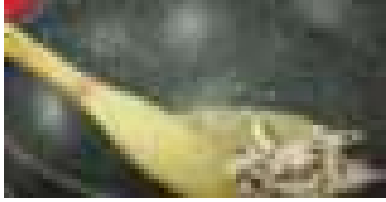
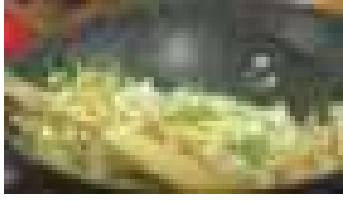
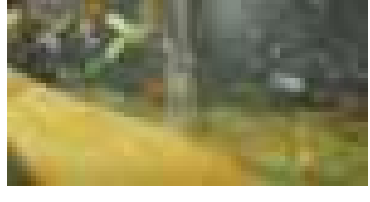
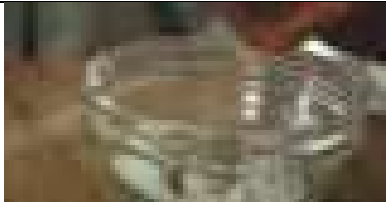
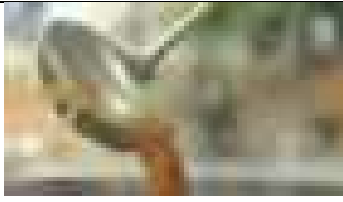
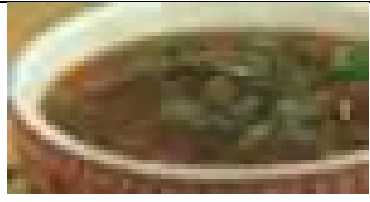
		লবন, মাশরুম, চিনি, আজি-ন-মোটো এবং ডিমের কুসুম দিন।
		
আস্বে আস্বে নাড়তে হবে এবং ফুটন্ত অবস্থায় আনতে হবে।	সিজনিং যাচায় করতে হবে এবং চিলি সস দিতে হবে।	সব শেষে লেবুর রস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ

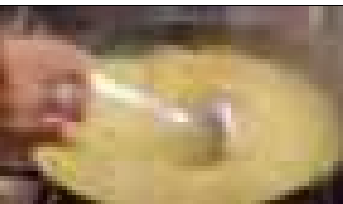
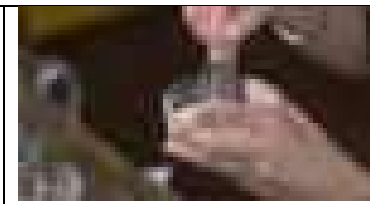
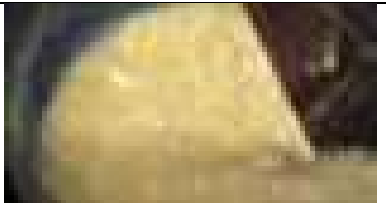
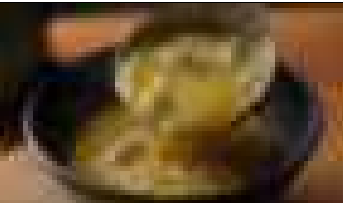
		
একটি প্যান বা পাত্রে ১ টেবিল চামচ তেল নিন। ১/২ চা চামচ মিহি করে কাটা রসুন এবং ৩/৪ চা চামচ মিহি করে কাটা আদা দিন। আদা এবং রসুন উভয়ের কাঁচা সুগন্ধ চলে না যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন।	তারপর কাটা স্প্রিং অনিয়ন (স্ক্যালিয়ন) যোগ করুন। স্বচ্ছ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।	প্যানে ১/২ চা চামচ কাটা সেলারি, কাটা স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে ২ মিনিটের জন্য ভাজুন।
		
এবার ১/২ কাপ মিহি করে কাটা বাঁধাকপি, মিহি করে কাটা গাজর, মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম এবং ফ্রেঞ্চ বিনস দিন।	প্যানে সবজি মিশিয়ে নিন। ১ থেকে ২ এর জন্য ভাজুন,	সিজনিং যোগ করুন এবং তারপর চিকেন স্টক যোগ করুন।
		

স্বাদ অনুযায়ী গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবন দিয়ে সিজন করুন।	সুপে এক চিমটি জায়ফল গ্রেট করুন।	মিক্সড ভেজিটেবল ক্রিয়ার সুপ গরম গরম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

হট এবং সাওয়ার সুপ

		
একটা পাত্রে তেল দিয়ে আদা, রসুন এবং মাশরুম ভেজে নিন।	এক পর বাধাকপি, গাজর, ফ্রেচ বিন, কাঁচা মরিচ দিয়ে ১ মিনিটের জন্য ভেজে নিন।	সেলারি এবং পানি দিয়ে ফুটাতে হবে তারপর ধনিয়ার স্টেম কুচি দিন। এখন সয়া সস, চিলি সস, ভিনেগার, চিনি দিয়ে সাব মিশিয়ে নিতে হবে।
		
তারপর চুলার আঁচ কমিয়ে দিয়ে কর্ণফ্লাওয়ার স্লারি যুক্ত করে ভালো করে মিশাতে হবে।	হাল্কা ঘন হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে বেশি ঘন হয়ে না যায়।	গরম গরম সারভিং বউলে নিয়ে চিলি অয়েল, স্প্রিং অনিয়ন কুচি, তাজা ধনিয়া পাতা দিয়ে পরিবেশন করুন।

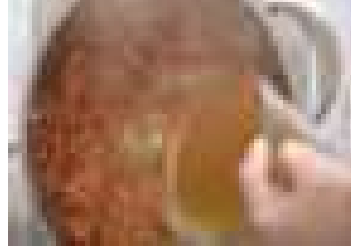
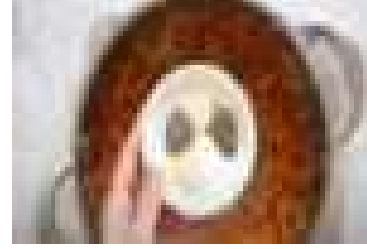
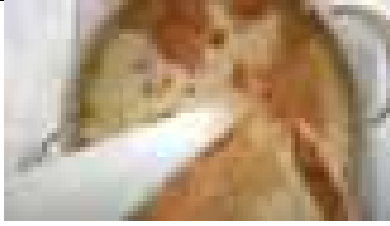
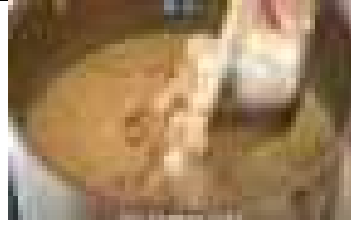
কর্ণ সুপ

		
স্টক পটে স্টকের সাথে সুইট কর্ণ, লবন, চিনি এবং টেস্টিং সল্ট নিয়ে চুলায় বসান।	ফুটাতে হবে এবং কিছু ক্ষণ পর পর ফেনা উঠলে স্কিম করতে হবে। অল্প আঁচে জাল দিন যতক্ষণ না সিদ্ধ হয়।	কর্নফ্লাওয়ার এবং পানি দিয়ে স্লারি বানিয়ে তা সুপে যুক্ত করি এবং ধারাবাহিক ভাবে নাড়তে থাকি চামচ দিয়ে যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।
		

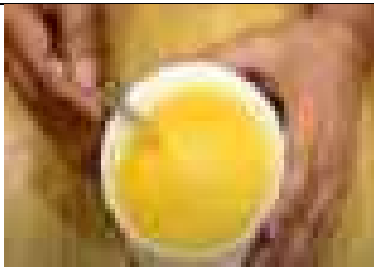
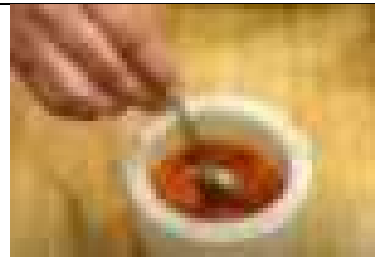
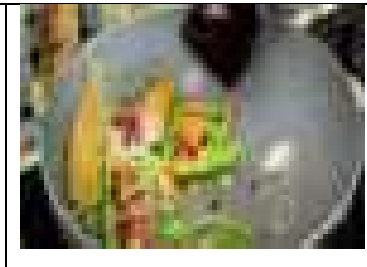
সবশেষে হাঙ্কা বিট করা একটা ডিম দিয়ে, লেডেল দিয়ে এক ডিরেকশনে নাড়তে থাকি, এটা ডিমকে একটা সুতার মতো টেক্সচার দিবে।	সারভিং বউলে পরিবেশ করে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

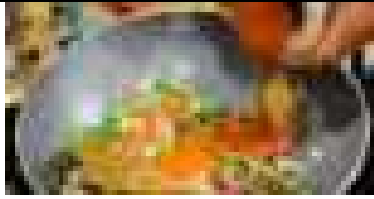
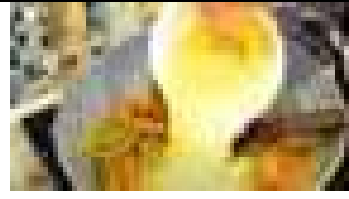
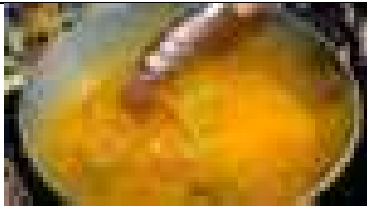
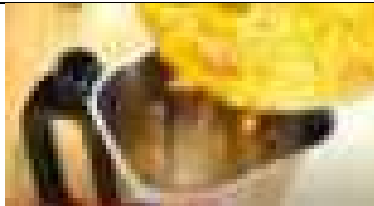
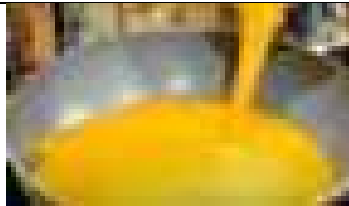
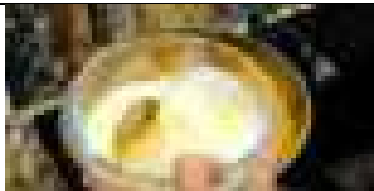
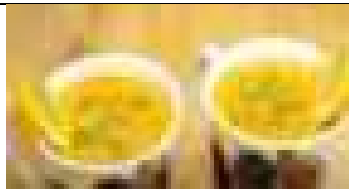
থিক স্যুপ

ক্রিম অফ চিকেন

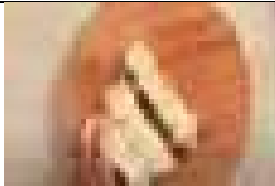
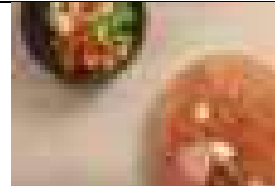
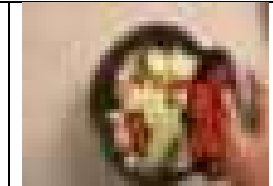
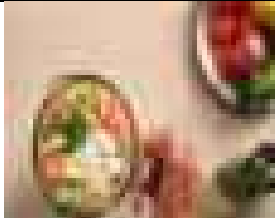
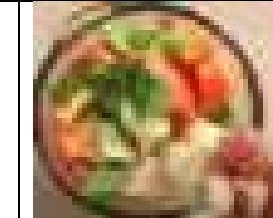
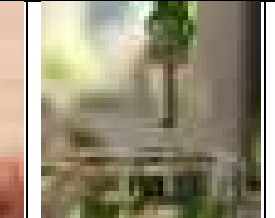
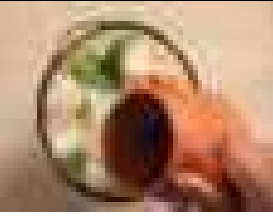
		
প্রথমে বাটারের সজ্জি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিতে হবে। তাতে ময়দা দিয়ে হোয়াইট রু'' তৈরি করতে হবে।	ফুটন্ত ষ্টকে দিয়ে ক্রমাগত হইস্ক করতে হবে যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।	লবন, গোলমরিচ দিয়ে ফুটাতে হবে এবং স্কিম করতে হবে।
		
ফ্রেশ ক্রিম দিতে হবে, ঘনত্ব এবং সিজনিং চেক করে, অ্যাডজাস্ট করতে হবে।	গরম সিদ্ধ ডাইস করা মুরগির মাংস দিতে হবে।	সারভিং বোলে করে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

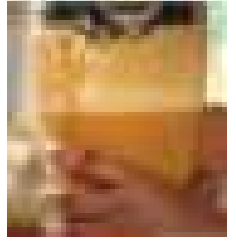
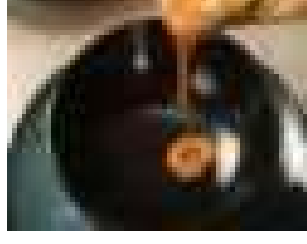
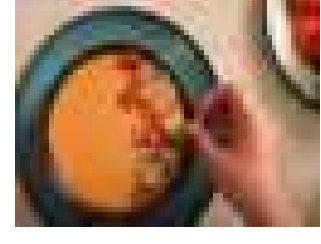
মুলিগাটাউনি স্যুপ

		
ছোলার ডাল এবং আরহার ডাল একসাথে ধুয়ে ভালো করে সিদ্ধ করে করে নিতে হবে যাতে এটা গলে যায়।	কারি পাউডার তৈরি করার জন্য ভাজা আজওয়াইন দানা, মেথি দানা , জিরা এবং সরিষা দানা ভালো করে গুঁড়া করে নিতে হবে। তারপর তাতে হলুদের গুঁড়া, মরিচ গুঁড়া, ধনিয়া গুঁড়া এবং লবন দিয়ে ভালো করে মিস্ক করে নিতে হবে। এটা আপনারা হামান দিস্তা বা ব্লেন্ডারে	চুলায় প্যান দিয়ে তেল গরম করে গোলমরিচ দিন,তেজপাতা দিন। তারপর কারি পাতা দিন। এরপর পেয়াজ এবং সব সজ্জি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিন।

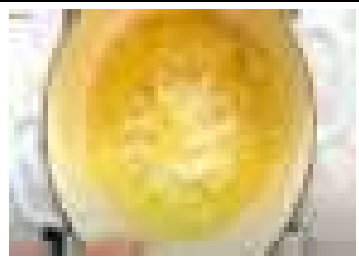
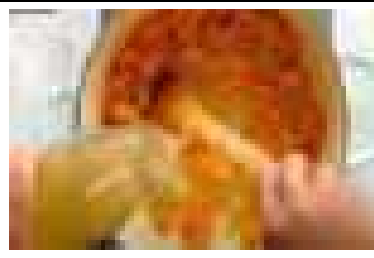
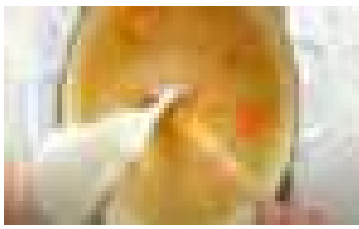
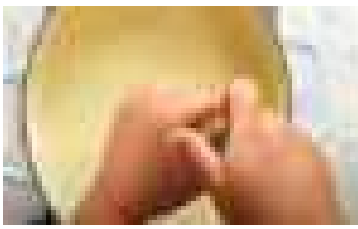
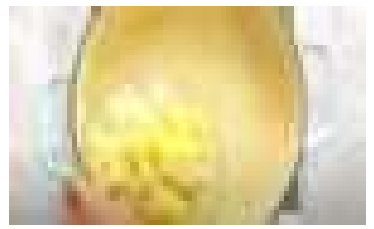
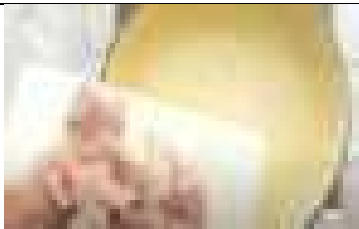
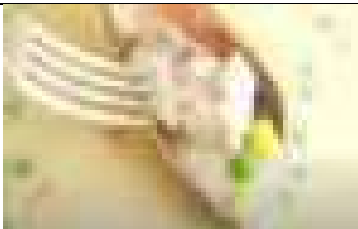
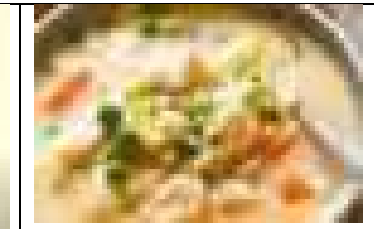
	করতে পারেন। তারপর পানি দিয়ে পেস্ট করে নিন।	
		
এরপর আপেল দিতে দিন	এরপর কারি মাসলা দিয়ে , ভালো করে কিছুক্ষন রান্না করে নিন	তারপর সিদ্ধ ডাল দিয়ে দিন।
		
তেজপাতা তুলে নিতে দিন	তারপর ব্লেন্ডারে ঢেলে ভালো করে ব্লেন্ড করে নিন	মিশ্রণটি আবার প্যানে দিয়ে জাল দিন
		
যখন ফুটে উঠবে, উপর থেকে স্কেম তুলে নিতে হবে	নারকেল দুধ যুক্ত করে চুলায় ঝাঁচে রাখুন কিছুক্ষণ	ধনিয়া পাতা কুচি এবং এবি দিয়ে পরিবেশন করুন।

গাজপাচো সুপ

			
সাদা পাউরুটি, লাল ক্যাপসিকাম, সবুজ ক্যাপসিকাম, শসা, টমেটো সব কেটে একটা বাটিতে রাখুন।			
			
সব কাটা সবজি ব্লেন্ডারে ঢেলে, তাজা তুলসি পাতা, রসুনের কোয়া, সাদা ওয়াইন ভিনেগার, এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল, আইস কিউব এবং পানি দিয়ে ভালো করে ব্লেন্ড করুন।			

			
ব্লেন্ড হয়ে গেলে,দরকার হলে হেঁকে নিতে পারেন বা সরাসরি সেরভিং বউলে ঢেলে টপিং দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।			

সীফুড চাউডার

		
একটা বড় মাঝারি গরম পাত্রে বাটার দিয়ে গলিয়ে নিন, তাতে পেঁয়াজ এবং রসুন দিয়ে ৫ মিনিটস ভেজে নিন ,যাতে এটা স্বচ্ছ হয়ে আসে।তারপর গাজর দিতে হবে।	ময়দা দিয়ে ৩০ সেকেন্ডস মতো ভাজতে হবে।	তারপর স্টক দিতে হবে।
		
দুধ দিয়ে ভালো করে নাড়তে হবে। যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।	তারপর আলু,কর্ণ,লবন এবং গোলমরিচ দিয়ে ভালো করে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে যত ক্ষণ আলু সিদ্ধ হয়।	
		
সীফুড দিয়ে এবং মটরসুটি দিয়ে ৫-১০ মিনিটস রান্না করুন, সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত।	লবন এবং গোলমরিচ পরিমাণ মতো হয়েছে কিনা চেক করুন। সুপ বেশি ঘন হয়ে গেলে দুধ বা স্টক দিয়ে পাতলা করে নিন।	পেঁয়াজ কুচি দিয়ে গার্নিস করে, ব্রেডের সাথে পরিবেশন করুন।

২.৪ স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত।

স্টক তৈরির প্রস্তুতি (হোয়াইট স্টক)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
মুরগির হাড়	৩ কেজি	বুকে গার্নি	
গাজর	১০০ গ্রাম	শুকনা থাইম	১/২ চা চামচ
সেলারি রিবস	১০০ গ্রাম	পার্সলে স্প্রিং	৩-৪ স্প্রিং
পেয়াজ	২০০ গ্রাম	তেজ পাতা	২-৩ পিস
লিক	স্বাদ মতো	গোটা গোল মরিচ	৮-১০ পিস
স্প্রিং অনিওন	৫০ গ্রাম	গোটা লবঙ্গ	৪-৬ পিস
ঠান্ডা পানি	৬ লিটার		

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- হাড়গুলিতে কোন ধরনের ময়লা বা ইম্পিউরিটিস থাকলে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- হাড়গুলি একটি স্টকপটে রাখুন।
- হাড় পুরোপুরি ঢাকা না পর্যন্ত ঠান্ডা পানি দিন।
- জ্বাল দিয়ে একবার পানি ফুটাতে হবে। তারপরে, আস্তে আস্তে জ্বাল দিতে হবে যাতে না ফুটে এবং উপাদানগুলির পুরো স্বাদ বের হয়ে আসে।
- মিরেপোইক্স যোগ করুন। ফুটন্ত স্টককে ঘোলাটে করে তুলে। তাই জলটি কম আঁচে রাখুন।
- সেরা স্বাদের জন্য, প্রস্তাবিত সময়ের জন্য স্টক সিদ্ধ করুন ২-৪ ঘন্টা।
- স্টক থেকে সমস্ত ময়লা বা ইম্পিউরিটিস এবং চর্বি স্কিম করে তুলে ফেলতে হবে।
- ছাকনির মাধ্যমে স্টক ছাঁকে নিন।
- স্টক তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করুন।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

ব্রাউন স্টক

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
গরুর হাড়	৩ কেজি	বুকে গার্নি	
গাজর	১০০ গ্রাম	শুকনা থাইম	১/২ চা চামচ
টমেটো বা টমেটো পেস্ট	১০০ গ্রাম	পার্সলে স্প্রিং	৩-৪ স্প্রিং
সেলারি রিব	১০০ গ্রাম	তেজ পাতা	২-৩ পিস
পেয়াজ	২০০ গ্রাম	গোটা গোল মরিচ	৮-১০ পিস
লীক	স্বাদ মতো	গোটা লবঙ্গ	৪-৬ পিস
স্প্রিং অনিওন	৫০ গ্রাম		
বাটার বা তেল	৩ টেবিল চামচ		

ঠান্ডা পানি	৬ লিটার		

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- গরুর মাংস বা ভিলের হাড় ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি টুকরো করে কেটে নিন।
- আর্দ্রতা দ্বারা ব্রাউনিং ধীর হয়ে যায়, তাই হাড়গুলি ধোয়া বা ব্ল্যাঞ্চ করবেন না।
- একটি গভীর স্তর বিশিষ্ট রোস্টিং প্যানে হাড়গুলি রাখুন।
- চুলায় ৩৭৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (১৯১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) বা তার বেশি সময়ে এক ঘন্টারও বেশি সময় ধরে হাড়গুলি ভাজুন, মাঝে মাঝে নাড়ুন।
- হাড়গুলি বাদামি করতে কিছুটা মাখন ব্যবহার করতে পারেন। বাদামি হাড়গুলি একটি স্টকপটে, জল, সুগন্ধযুক্ত শাকসবজি এবং বুকো গার্নির সাথে রাখুন।
- ৬-৮ ঘন্টার জন্য অল্প আঁচে রান্না করুন।
- সিদ্ধ হতে শুরু করার সাথে সাথে স্টক থেকে ময়লা বা ইম্পিউরিটিস এবং চর্বি স্কিম করুন।
- স্টক নাড়বেন না, নইলে ঘোলাটে হয়ে যাবে।
- স্টেইনার বা ছাকনীর উপর কয়েক স্তরের চিজক্লথ বিছিয়ে স্টকটা ছেকে নিতে হবে।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

মাছের স্টক

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
অলিভ অয়েল	৩ টেবিল চামচ	বুকো গার্নি	
মাছের মাথা এবং হাড়	২ কজি	শুকনা থাইম	১/২ চা চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম	পার্সলে স্প্রিং	৩-৪ স্প্রিং
সেলারি রিব	১০০ গ্রাম	তেজ পাতা	২-৩ পিস
পেয়াজ	২০০ গ্রাম	গোটা গোল মরিচ	৮-১০ পিস
লীক	স্বাদ মতো	গোটা লবঙ্গ	৪-৬ পিস
স্প্রিং অনিওন	৫০ গ্রাম		
ঠান্ডা পানি	৩ লিটার		

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- একটি স্টক পটে মাছের হাড়গুলো রাখুন। মাছের হাড় একটি স্টক পটে দেওয়ার পর স্টকটি খুব বেশি নাড়াচাড়া করা যাবে না, তা না হলে স্টকটি ঘোলাটে হয়ে যাবে।
- মাছের হাড়গুলি ঢেকে যায় সেরকম পানি দিতে হবে।
- স্টকটি পানিটিকে একবার ফুটন্ত অবস্থাই আনতে হবে, তারপর স্কেম গুলো তুলে নিতে হবে একটি চামচ দিয়ে, তারপর বুকো গার্নি দিয়ে এবং ২৫ মিনিটের জন্য অল্প আঁচে সিদ্ধ করুন।

- চ. লেডেল দিয়ে স্কুপ করে স্টকটা স্ট্রেনার দিয়ে আস্তে আস্তে ছেকে নিন সাথে হাড়গুলো ভেঙ্গে না যায় যা স্টক ঘোলাটে করবে।
- ছ. স্ট্রেনার বা ছাকনীর উপর কয়েক স্তরের চিজক্লথ বিছিয়ে স্টকটা ছেকে নিতে হবে।
- জ. স্টকটি ফ্রিজে ৩-৫ দিন বা ফ্রিজারে ৩ মাস পর্যন্ত রাখা যাবে।
- ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

সবজির স্টক

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
অলিভ অয়েল	১ টেবিল চামচ	বুকে গার্নি	
গাজর	১০০ গ্রাম	শুকনা থাইম	১/২ চা চামচ
বাটন মাশরুম, ভালো করে কুচি করা	২০০ গ্রাম	পার্সলে স্প্রিং	৩-৪ স্প্রিং
সেলারি স্টিচক, ভাল করে স্লাইচ করা	১ পিস	তেজ পাতা	২-৩ পিস
পেয়াজ ভালো করে কুচানো	১০০ গ্রাম	গোটা গোল মরিচ	৮-১০ পিস
লিকের শুধু সাদা অংশ, ভালো করে স্লাইচ করা	২৫ গ্রাম	গোটা লবঙ্গ	৪-৬ পিস
রসুন, হরিজেন্টালি কাটা	১ পিস		
হোয়াইট ওয়াইন, (optional)	১৫০ মিলি লিটার		

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. মাঝারি আঁচে একটি স্টকপটে তেল গরম করুন।
- ঘ. মিরেপোইক্স, লিকস, মাশরুম, শালগম, টমেটো, মৌরি এবং রসুন যোগ করুন। ১০ মিনিট ভেজে নিতে হবে যাতে বাদামি হয়ে না যায়।
- ঙ. পানি যোগ করুন।
- চ. অল্প আঁচে ৪৫ মিনিটের জন্য সিদ্ধ করুন।
- ছ. লেডেল দিয়ে স্কুপ করে স্টকটা স্ট্রেনার দিয়ে আস্তে আস্তে ছেকে নিন।
- জ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঝ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

বু’ তৈরির প্রস্তুতি (হোয়াইট বা সাদা বু)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	১০০ গ্রাম
বাটার	১০০ গ্রাম

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা নিতে হবে।
- ঘ. চুলায় প্যান গরম করে বাটার দিয়ে, তা মেন্ট করতে হবে।
- ঙ. বাটার মেন্ট হয়ে গেলে, ময়দা দিতে হবে।
- চ. হইস্ক বা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে। যাতে কোন লাম্পস না থাকে।
- ছ. হইস্ক বা চামচ দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মিশাতে হবে।
- জ. ১০ থেকে ১৫ মিনিটস পর যখন বাবেল আসবে এবং একটা নাটি গন্ধ বের হবে, তখন বুজতে হবে হোয়াইট বা সাদা রু তৈরি হয়ে গেছে।
- ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

ব্লন্ডি রু”

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	১০০ গ্রাম
বাটার	১০০ গ্রাম

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা নিতে হবে।
- ঘ. চুলায় প্যান গরম করে বাটার দিয়ে, তা মেন্ট করতে হবে।
- ঙ. বাটার মেন্ট হয়ে গেলে, ময়দা দিতে হবে। হইস্ক বা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে। যাতে কোন লাম্পস না থাকে।
- চ. হইস্ক বা চামচ দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মিশাতে হবে।
- ছ. ১০ থেকে ১৫ মিনিটস পর যখন বাবেল আসবে এবং একটা নাটি গন্ধ বের হবে, তখন বুজতে হবে হোয়াইট বা সাদা রু তৈরি হয়ে গেছে।
- জ. আরও ৫ থেকে ১০ মিনিটস রান্না করতে হবে যাতে ছবির মতো ব্লন্ড রং আসে। খেয়াল রাখতে হবে যাতে পুড়ে না যায়।
- ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

বাদামি বা ব্রাউন রু”

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	১০০ গ্রাম
বাটার	১০০ গ্রাম

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- সমপরিমাণ বাটার এবং ময়দা নিতে হবে। চুলায় প্যান গরম করে বাটার দিয়ে, তা মেল্ট করতে হবে।
- বাটার মেল্ট হয়ে গেলে, ময়দা দিতে হবে। হুইস্ক বা চামচ দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে।, যাতে কোন লাম্পস না থাকে।
- হুইস্ক বা চামচ দিয়ে ধারাবাহিক ভাবে মিশাতে হবে।
- ১০ থেকে ১৫ মিনিটস পর যখন বাবেল আসবে এবং একটা নাটি গন্ধ বের হবে, তখন বুজতে হবে হোয়াইট বা সাদা রু তৈরি হয়ে গেছে।
- আরও ৫ থেকে ১০ মিনিটস রান্না করতে হবে যাতে ছবির মতো ব্লন্ড রং আসে। খেয়াল রাখতে হবে যাতে পুড়ে না যায়।
- ব্লন্ড রু” কে আরও কিছুক্ষণ রান্না করলে এটা প্রায় পুড়ে যাওয়ার পর্যায়ে চলে যাবে। তখন এটাকে ব্লন্ড রু” বলা হয়ে থাকে।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

সস তৈরির প্রস্তুতি

Bechamel (বেসামেল)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	৯০ গ্রাম
বাটার	৯০ গ্রাম
দুধ	১ লিটার
পেঁয়াজের সাথে তেজপাতা এবং লবঙ্গ লাগিয়ে	১ পিস

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- দুধকে স্টাডেড পেঁয়াজ দিয়ে ফুটিয়ে আলাদা করে রাখতে হবে।
- নিচের মোটা এমন প্যানে মাখন গলিয়ে নিন।

- ঙ. ময়দা যোগ করুন, নাড়ুন এবং মৃদু আগুনে রু’’ রান্না করুন যতক্ষণ না হাল্কা রং আসে।
- চ. এই বার দুধ দিন, হইস্ক বা কাঠের চামচ ব্যবহার করুন যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।
- ছ. আধ ঘণ্টা ধরে আস্তে আস্তে নাড়ুন এবং রান্না করুন।
- জ. সূক্ষ্ম স্ট্রেনারের মাধ্যমে স্টাডেড পঁয়াজ সরিয়ে ফেলুন।
- ঝ. কাঠের চামচ বা হইস্ক যদি ছবির মতো সস আটকে থাকে, বুঝে নিতে হবে, সস তৈরি হয়ে গেছে।
- ঞ. পরিবেশনের জন্য বেচামেল সস তৈরি।
- ট. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঠ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

Velouté (ভেলুটে)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাপ
ময়দা	৯০ গ্রাম
বাটার	৯০ গ্রাম
স্টক (চিকেন, বীফ বা মাছের)	১ লিটার
মাশরুম ট্রিমিং	১ পিস

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. একটি মোটা বটম প্যানে একটি ব্লন্ড রু’’ তৈরি করুন।
- ঘ. রু’’ ঠান্ডা স্টক যোগ করুন এবং জোরে নাড়ুন যাতে লাম্পস না হয়।
- ঙ. মাশরুম ট্রিমিং যোগ করুন।
- চ. কাঠের চামচ বা হইস্ক দিয়ে ঘন ঘন নেড়ে নেড়ে এক ঘণ্টা অল্প আঁচে সিদ্ধ করতে হবে।
- ছ. একটি ছাঁকনির দিয়ে ছেকে পরিবেশন করুন।
- জ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঝ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

Espagnole (এসপ্যানিওল)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	৭০ গ্রাম
বাটার	৭০ গ্রাম
টমেটো পিউরি	৩০ গ্রাম
ব্রাউন স্টক	১ ১/২ লিটার
গাজর (রাফ’লি চপ’ড)	৭০ গ্রাম
পিয়াজ (রাফ’লি চপ’ড)	৭০ গ্রাম
পার্সলে, সেলারি, তেজপাতা	৩ গ্রাম
Mirepoix সুগন্ধি অ্যান্ড স্বাদের জন্য	

ডেমি গ্লোজের জন্য	
ব্রাউন সস	
ব্রাউন স্টক	

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- ব্রাউন সসের জন্য: একটি ভারী বটম প্যানে ব্রাউন রু তৈরি করে ঠান্ডা করুন।
- টমেটো পিউরি যোগ করুন, ভালভাবে মিশ্রিত করার জন্য জোরে নাড়ুন এবং মৃদু আগুনে রান্না করুন।
চর্বিতে সবজি ভেজে নিন এবং সসে সটেড সবজি যোগ করুন।
- ব্রাউন স্টক যোগ করুন। ২ ঘণ্টা আলতো করে সিদ্ধ করুন।
- উপরের দিকে এলে ময়লা খুলে ফেলুন।
- মাখনের পাতলা স্তর দিয়ে হেঁকে ঢেকে দিন।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

Concasse(কনকাসি)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	৮০ গ্রাম
বাটার	৭০ গ্রাম
পেঁয়াজ	৮০ গ্রাম
চপ'ড গাজর	৮০ গ্রাম
চপ'ড সেলারি	৪০ গ্রাম
তেজ পাতা	১ পিস
ক্রাশড রসুন	১ পিস(কোয়া)
টমেটো পিউরি	১০০ গ্রাম
চপ'ড ব্লাঞ্চড টমেটো	৫০০ গ্রাম
ব্রাউন স্টক	৪৫০ মিলি
চিনি	১০ গ্রাম
লবন	স্বাদ মতো

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- একটি প্যানে মাখন গলিয়ে নিন।
- মোটামুটি ভাবে কাটা সবজি(রাফ'লি চপ'ড), ক্রাশড রসুন দিয়ে সামান্য বাদামি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

- ঙ. ময়দা মিশিয়ে ভাজুন যতক্ষণ না এটি ঝরঝরে টেক্সচারে আসে এবং সামান্য বাদামী রঙ হবে।
- চ. ব্লাঞ্চড কাটা টমেটো এবং টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং নাড়ুন।
- ছ. ঠান্ডা স্টক যোগ করুন, লাম্পস প্রতিরোধ করতে নাড়ুন এবং ফুটন্ত অবস্থায় আনুন।
- জ. মশলা যোগ করুন এবং ১ ঘন্টা রান্না করুন। টমেটো সস পরবর্তী ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত।
- ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

Hollandaise (হলান্ডাইস)

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ
ডিমের কুসুম	৫ পিস
ঘি	৫০০ গ্রাম
ক্রাশড সাদা গোল মরিচ	৮ পিস
ভিনেগার/ লেবুর রস	১ চা চামচ
লেবুর রস	১ চা চামচ
লবন	স্বাদ মতো

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. একটি প্যানে মাখন গলিয়ে আলাদা করে রাখুন।
- ঘ. আরেকটি পাত্রে ডিমের কুসুম, গোলমরিচ ও ভিনেগার নিন।
- ঙ. ডিমের কুসুম ভালো করে হইস্ক করুন। একটি ডাবল বয়লারে প্যানটি রাখুন এবং ডিমের কুসুমগুলি ফেটাতে থাকুন যতক্ষণ না ঘন হয়।
- চ. তারপর ধীরে ধীরে গলানো মাখন যোগ করুন যতক্ষণ না এটি মিশ্রিত হয় এবং একটি ঘন, ক্রিমি মসৃণ সস তৈরি হয়। লেবুর রস যোগ করুন।
- ছ. একটি সূক্ষ্ম ছাঁকনি এবং সঠিক সিজনিংয়ের মাধ্যমে ছেঁকে নিন।
- জ. হোলান্ডাইজ সস পরবর্তী ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত।
- ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

সুপ তৈরির প্রস্তুতি

থাই ক্রিয়ার সুপ

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
হাড় ছাড়া মুরগির মাংস	২৫০ গ্রাম	লবন	১ টেবিল চামচ
চিংড়ি মাছ	২৫০ গ্রাম	চিনি	১ টেবিল চামচ
মাশরুম	২০০ গ্রাম	আজি-নৌ-মোটো বা টেস্টিং সল্ট	১ টেবিল চামচ
ডিমের কুসুম	৬ পিস	চিকেন স্টক	২ লিটার
চিলি সস	১০ গ্রাম	লেবুর রস	৪ টেবিল চামচ

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- চিংড়ি মাছের খোসা ছাড়িয়ে ধুয়ে নিন।
- চিকেন পরিষ্কার করে ধুয়ে নিয়ে পিস করে নিন।
- সস প্যানে ঠান্ডা ষ্টকের সাথে চিকেন, চিংড়ি মাছ, কর্ণফ্লাওয়ার, লবন, মাশরুম, চিনি, আজি-ন-মোটো এবং ডিমের কুসুম দিন।
- আগুনে আগুনে নাড়তে হবে এবং ফুটন্ত অবস্থায় আনতে হবে।
- সিজনিং যাচায় করতে হবে এবং চিলি সস দিতে হবে।
- সব শেষে লেবুর রস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

ক্রিয়ার ভেজিটেবল সুপ

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
তেল	১ টেবিল	মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম	১/২ কাপ
মিহি করে কাটা রসুন	১/২ চা চামচ	ফ্রেঞ্চ বিনস	১/২ কাপ
মিহি করে কাটা আদা	৩/৪ চা চামচ	লবন	স্বাদ মতো
কাটা সেলারি	১/২ চা চামচ	গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদ মতো
কাটা স্প্রিং অনিয়ন	১/২ চা চামচ	জায়ফল	এক চিমটি
মিহি করে কাটা বাঁধাকপি	১/২ কাপ	চিকেন স্টক	৩ লিটার
মিহি করে কাটা গাজর	১/২ কাপ		

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. একটি প্যান বা পাত্রে ১ টেবিল চামচ তেল নিন। ১/২ চা চামচ মিহি করে কাটা রসুন এবং ৩/৪ চা চামচ মিহি করে কাটা আদা দিন। আদা এবং রসুন উভয়ের কাঁচা সুগন্ধ চলে না যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- ঘ. তারপর কাটা স্প্রিং অনিয়ন (স্ক্যালিয়ন) যোগ করুন। স্বচ্ছ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
- ঙ. প্যানে ১/২ চা চামচ কাটা সেলারি, কাটা স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে ২ মিনিটের জন্য ভাজুন।
- চ. এবার ১/২ কাপ মিহি করে কাটা বাঁধাকপি, মিহি করে কাটা গাজর, মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম এবং ফ্রেঞ্চ বিনস দিন।
- ছ. প্যানে সবজি মিশিয়ে নিন। ১ থেকে ২ মিনিটের এর জন্য ভাজুন।
- জ. সিজনিং যোগ করুন এবং তারপর চিকেন স্টক যোগ করুন।
- ঝ. স্বাদ অনুযায়ী গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবন দিয়ে সিজন করুন।
- ঞ. স্যুপে এক চিমটি জায়ফল গ্রেট করুন।
- ট. মিক্সড ভেজিটেবল ক্লিয়ার স্যুপ গরম গরম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।
- ঠ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ড. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

হট এবং সাওয়ার সুপ

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
তেল	২ টেবিল চামচ	কর্ণফ্লাওয়ার স্লারি বানানোর জন্য	
আদা কুচি	১ ইঞ্চি	কর্ণফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	২-৩ কোয়া	গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চামচ
স্লাইসড মাশরুম	৩-৪ পিস	পানি	
বাধাকপি কুচি	১ কাপ	চিলি অয়েল বানানোর জন্য	
গ্রিন বিন ডায়মন্ড শেইপে কাটা	১০-১২ পিস	স্টার আনিস	২ পিস
গাজর কুচি	মাঝারি সাইজের একটি	শুকনা লাল মরিচ	২ পিস

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. একটা পাত্রে তেল দিয়ে আদা, রসুন এবং মাশরুম ভেজে নিন।
- ঘ. এরপর বাধাকপি, গাজর, ফ্রেঞ্চ বিন, কাঁচা মরিচ দিয়ে ১ মিনিটের জন্য ভেজে নিন।
- ঙ. সেলারি এবং পানি দিয়ে ফুটাতে হবে তারপর ধনিয়ার স্টেম কুচি দিন। এখন সয়া সস, চিলি সস, ভিনেগার, চিনি দিয়ে সাব মিশিয়ে নিতে হবে।

- চ. তারপর চুলার আঁচ কমিয়ে দিয়ে কর্ণফাওয়ার স্মারি যুক্ত করে ভালো করে মিশাতে হবে।
- ছ. হালকা ঘন হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে বেশি যেন ঘন হয়ে না যায়।
- জ. গরম গরম সার্ভিং বোলে নিয়ে চিলি অয়েল, স্প্রিং অনিয়ন কুচি, তাজা ধনিয়া পাতা দিয়ে পরিবেশন করুন।
- ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

কর্ণ স্যুপ

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
স্টক	২.৫ লিটার	কর্ণফাওয়ার	৩-৪ টেবিল চামচ
কর্ণ (গোটা এবং ক্রিম)	১২০ গ্রাম	লবন	১ টেবিল চামচ
ডিম	৪-৫ পিস	চিনি	১ টেবিল চামচ
পানি	পরিমাণ মতো স্মারির জন্য	আজি-ন-মোটো (টেস্টিং সল্ট)	১ টেবিল চামচ

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. স্টক পটে স্টকের সাথে সুইট কর্ণ, লবন, চিনি এবং টেস্টিং সল্ট নিয়ে চুলায় বসান।
- ঘ. ফুটাতে হবে এবং কিছু ক্ষণ পর পর ফেনা উঠলে স্কিম করতে হবে। অল্প আঁচে জাল দিন যতক্ষণ না সিদ্ধ হয়।
- ঙ. কর্ণফাওয়ার এবং পানি দিয়ে স্মারি বানিয়ে তা স্যুপে যুক্ত করি এবং ধারাবাহিক ভাবে নাড়তে থাকি চামচ দিয়ে যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।
- চ. সবশেষে হালকা বিট করা একটা ডিম দিয়ে, লেডেল দিয়ে এক ডিরেকশনে নাড়তে থাকি, এটা ডিমকে একটা সুতার মতো টেক্সচার দিবে।
- ছ. সারভিং বউলে পরিবেশ করে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।
- জ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঝ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

ক্রিম অফ চিকেন

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
বাটার	১২০ গ্রাম	সিদ্ধ ডাইস করা মুরগির মাংস	১৫০ গ্রাম
ময়দা	১২০ গ্রাম	লবন	স্বাদ মতো

চিকেন স্টক	২ ১/২ লিটার	সাদা গোলমরিচ	স্বাদ মতো
ফ্রেশ ক্রিম	১০০ গ্রাম	গাজর এবং মটরশুঁটি	১ কাপ

প্রভুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- প্রথমে বাটারের সজি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিতে হবে। তাতে ময়দা দিয়ে হোয়াইট বু” তৈরি করতে হবে।
- ফুটন্ত ষ্টকে দিয়ে ক্রমাগত হইস্ক করতে হবে যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।
- লবন, গোলমরিচ দিয়ে ফুটাতে হবে এবং স্কিম করতে হবে।
- ফ্রেশ ক্রিম দিতে হবে, ঘনত্ব এবং সিজনিং চেক করে, অ্যাডজাস্ট করতে হবে।
- গরম সিদ্ধ ডাইস করা মুরগির মাংস দিতে হবে।
- সার্ভিং বোলে করে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

মুলিগাটাউনি স্যুপ

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
হোলার ডাল	১ টেবিল চামচ	ধনিয়ার ডাটা	১ আটি
আরহার ডাল	৩ টেবিল চামচ	আজওয়াইন দানা	১/২ চা চামচের চেয়ে কম
গাজর	মাঝারি ১ টা	মেথি দানা	১/২ চা চামচের চেয়ে কম
নারকেল দুধ	১০০ গ্রাম	জিরা	১ টেবিল চামচ
গ্রিন চিলি	১ পিস (ছোট)	সরিষা দানা	১ টেবিল চামচ
পেঁয়াজ	মাঝারি ১ টা	লবন	স্বাদ মতো
কারি পাতা	১০-১২ পিস	গরম মাসলা	১/২ চা চামচ
আদা	১ ইঞ্চি	হলুদের গুঁড়া	১/২ চা চামচ
রসুন	৪-৫ কোয়া	মরিচ গুঁড়া	১ চা চামচ
কালো গোলমরিচ	১০-১২ পিস	ধনিয়া গুঁড়া	১ চা চামচ
তেজ পাতা	২ পিস	আপেল	মাঝারি ১ টা
		ঘি	১ টেবিল চামচ

প্রস্তুতি প্রণালী

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- খ. OSH অনুসরণ করুন।
- গ. ছোলার ডাল এবং আরহার ডাল একসাথে ধুয়ে ভালো করে সিদ্ধ করে করে নিতে হবে যাতে এটা গলে যায়।
- ঘ. কারি পাউডার তৈরি করার জন্য ভাজা আজওয়াইন দানা, মেথি দানা, জিরা এবং সরিষা দানা ভালো করে গুঁড়া করে নিতে হবে। তারপর তাতে হলুদের গুঁড়া, মরিচ গুঁড়া, ধনিয়া গুঁড়া এবং লবন দিয়ে ভালো করে মিক্স করে নিতে হবে। এটা আপনারা হামান দিস্তা বা রেল্ডারে করতে পারেন। তারপর পানি দিয়ে পেস্ট করে নিন
- ঙ. চুলায় প্যান দিয়ে তেল গরম করে গোলমরিচ দিন, তেজপাতা দিন। তারপর কারি পাতা দিন। এরপর পেয়াজ এবং সব সজ্জি দিয়ে ভালি করে বেজে নিন
- চ. এরপর আপেল দিন
- ছ. এরপর কারি মাসলা দিয়ে, ভালো করে কিছুক্ষন রান্না করে নিন।
- জ. তারপর সিদ্ধ ডাল দিয়ে দিন।
- ঝ. তেজপাতা তুলে নিতে দিন।
- ঞ. তারপর রেল্ডারে ঢেলে ভালো করে রেল্ড করে নিন।
- ট. মিশ্রণটি আবার প্যানে দিয়ে জাল দিন।
- ঠ. যখন ফুটে উঠবে, উপর থেকে স্কিম তুলে নিতে হবে।
- ড. নারকেল দুধ যুক্ত করে চুলায় আঁচে রাখুন কিছুক্ষণ।
- ঢ. ধনিয়া পাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।
- ণ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ত. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

গাজপাচো স্যুপ

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
টমেটো	৩-৪ মাঝারি, ৪ টুকরা করে কাটা	টপিং	
সাদা পাউরুটি	৩ স্লাইস	ভাজা ক্রুটনস	প্রয়োজন অনুযায়ী
লাল ক্যাপসিকাম	১ পিস (মাঝারি)	চেরি টমেটো	২-৩ টা, অর্ধেক করা
সবুজ ক্যাপসিকাম	১ পিস (মাঝারি)	লাল ক্যাপসিকাম	কুচি
শসা	১ পিস (মাঝারি)	সবুজ ক্যাপসিকাম	কুচি
তাজা তুলসি পাতা	৪-৫ টি	পেঁয়াজ	ছোট একটা, কুচি
রসুনের কোয়া	৩-৪ পিস	শসা	ছোট, অর্ধেক
লবন	স্বাদ মতো	তাজা তুলসি পাতা	প্রয়োজন অনুযায়ী

সাদা ওয়াইন ভিনেগার	২ টেবিল চামচ	ক্রাশড কালো গোলমরিচ	প্রয়োজন অনুযায়ী
এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল+ ড্রিজিলিং	১/৪ কাপ		
আইস কিউব এবং পানি	৮-১০ পিস		

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।
- সাদা পাউরুটি, লাল ক্যাপসিকাম, সবুজ ক্যাপসিকাম, শসা, টমেটো সব কেটে একটা বাটিতে রাখুন।
- সব কাটা সবজি ব্লেন্ডারে ঢেলে, তাজা তুলসি পাতা, রসুনের কোয়া, সাদা ওয়াইন ভিনেগার, এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল, আইস কিউব এবং পানি দিয়ে ভালো করে ব্লেন্ড করুন।
- ব্লেন্ড হয়ে গেলে, দরকার হলে হেঁকে নিতে পারেন বা সরাসরি সেরভিং বউলে ঢেলে টপিং দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।
- মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

সীফুড চাউডার

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদান	পরিমাণ
বাটার	৪০ গ্রাম	মাছের স্টক	৫০০ মিলি
রসুন	২ কোয়া	আলু (কিউব করে কাটা)	১টা, বড়
পেঁয়াজ	ছোট একটি	কর্ণ	১ কাপ
গাজর	ছোট ২ টি	লবন	স্বাদ মতো
ময়দা	৩৫ গ্রাম	গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদ মতো
দুধ	৭৫০ মিলি	সীফুড (সামুদ্রিক মাছ, চিংড়ি, স্কুইড, ঝিনুক ইত্যাদি যার যার নিজস্ব পছন্দ মতো)	৬০০ গ্রাম
		মটরসুটি	১ কাপ

প্রস্তুতি প্রণালী

- কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
- OSH অনুসরণ করুন।

- গ. একটা বড় মাঝারি গরম পাত্রে বাটার দিয়ে গলিয়ে নিন, তাতে পেঁয়াজ এবং রসুন দিয়ে ৫ মিনিটস ভেজে নিন, যাতে এটা স্বচ্ছ হয়ে আসে। তারপর গাজর দিতে হবে।
- ঘ. ময়দা দিয়ে ৩০ সেকেন্ডস মতো ভাজতে হবে।
- ঙ. তারপর স্টক দিতে হবে।
- চ. দুধ দিয়ে ভালো করে নাড়তে হবে, যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।
- ছ. তারপর আলু, কর্ণ, লবন এবং গোলমরিচ দিয়ে ভালো করে অল্প ঝাঁচে রান্না করতে হবে যত ক্ষণ আলু সিদ্ধ হয়।
- জ. সীফুড দিয়ে এবং মটরসুটি দিয়ে ৫-১০ মিনিটস রান্না করুন, সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত।
- ঝ. লবন এবং গোলমরিচ পরিমাণ মতো হয়েছে কিনা চেক করুন। স্যুপ বেশি ঘন হয়ে গেলে দুধ বা স্টক দিয়ে পাতলা করে নিন।
- ঞ. পেঁয়াজ কুচি দিয়ে গার্নিস করে, ব্রেডের সাথে পরিবেশন করুন।
- ট. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
- ঠ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

সেলফ চেক (Self Check)- ২: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. প্রশ্ন: রু তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

২. প্রশ্ন: মাংসের স্টক রান্না করার সময় কতক্ষণ?

উত্তরঃ

৩. প্রশ্ন: মাছ স্টক রান্না করার সময় কতক্ষণ?

উত্তরঃ

৪. প্রশ্ন: সবজি স্টক রান্না করার সময় কতক্ষণ?

উত্তরঃ

৫. প্রশ্ন: স্যুপ তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

৬. প্রশ্ন: স্টক তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা

১. প্রশ্ন: রু তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ রু তৈরিতে সমান অংশ ময়দা এবং চর্বি (মাখন, তেল, বা পশু চর্বি) ব্যবহার করা হয়।

২. প্রশ্ন: মাংসের স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?

উত্তরঃ মাংসের রান্না করার সময় ৬-৮ ঘন্টা।

৩. প্রশ্ন: মাছ স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?

উত্তরঃ মাছ স্টক রান্না করার সময় ৩০- ৪৫ মিনিট।

৪. প্রশ্ন: সবজি স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?

উত্তরঃ সবজি স্টক রান্না করার সময় ৪৫ মিনিট।

৫. প্রশ্ন: স্যুপ তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- স্টক (সবজি, মুরগি, গরুর মাংস বা অন্যান্য)
- শাকসবজি (পেঁয়াজ, গাজর, সেলারি, আলু ইত্যাদি)
- প্রোটিন (মুরগির মাংস, গরুর মাংস, মটরশুটি, মসুর ডাল, তোফু ইত্যাদি)
- রসুন, আদা, ভেঁষজ, মশলা, ইত্যাদি
- লবণ এবং মরিচ

৬. প্রশ্ন: স্টক তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- হাড় (মুরগি, গরুর মাংস বা সবজি)
- পানি
- পেঁয়াজ, গাজর, সেলারি (ঐচ্ছিক)
- সজি এবং মশলা (ঐচ্ছিক)

অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: স্টক, ব্লু, সস এবং স্যুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার কর।

উদ্দেশ্য	স্টক, ব্লু, সস এবং স্যুপ তৈরিতে ব্যবহৃত ভেজিটেবল এবং বোনস সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে স্টক, ব্লু, সস এবং স্যুপ এর নাম দেয়া হলো এতে ব্যবহৃত ভেজিটেবল এবং বোনস এর নাম লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

স্টক, ব্লু, সস এবং স্যুপের নাম	ভেজিটেবল	বোনস
Concassée (কনকেসি)		
Seafood Chowder (সীফুড চাউডার)		
হোয়াইট বা সাদা ব্লু		
মাছের স্টক		
Bechamel (বেচামেল)		
Cream of chicken (ক্রীম অফ চিকেন)		
হোয়াইট স্টক		
ব্লু ব্লু		

জব শিট ২.২: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা

কাজের নাম: হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করুন।

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. কাজটি করার জন্য সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৬. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী কার্যকলাপ সম্পাদন করুন।
৭. হাড় গুলিকে ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি টুকরো করে কাটুন। মুরগি ও মাছের হাড় কাটতে হবে না। ঠান্ডা জলে পরিষ্কার করে হাড় ধুয়েফেলুন। চাইলে হাড় ব্লাঞ্চ করতে পারেন।
৮. হাড় সম্পূর্ণরূপে ডুবে ডুবে যাওয়া পর্যন্ত ঠান্ডা জল যোগ করুন। ফুটতে শুরু করলে ধীরে ধীরে রান্না করুন সম্পূর্ণ স্বাদ পেতে আঁচ কমিয়ে দিন।
৯. হাড় গুলি একটি স্টকপটে রাখুন।
১০. mirepoix যোগ করুন। ফুটন্ত স্টক জল ঘোলা করে তোলে, তাই আঁচ সিমারিং মাত্রায় রাখুন।
১১. সেরা স্বাদের জন্য, প্রস্তাবিত পরিমাণের স্টকের জন্য মুরগির হাড় ২-৪ ঘন্টা সিদ্ধ করুন।
১২. একটি স্ট্রেনার দিয়ে স্টক ছেঁকে নিন।
১৩. স্টককে দ্রুত ঠান্ডা করুন।
১৪. ঠান্ডা করে বোতলে রাখুন বা ফ্রিজে স্টক গুলো সংরক্ষণ করুন পরবর্তীতে ব্যবহার করার জন্য।
১৫. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৬. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেশিফিকেশন শিট ২.২: হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৪.	নেকার প্রধান	সংখ্যা	০১
৫.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৬.	কাভার সু উইথ রাবার সোল	জোড়া	০১
৭.	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৮.	হ্যান্ড তাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	স্টক পাত্র	সংখ্যা	০১
২.	ছুরি	সংখ্যা	০১
৩.	কালার কোডেড চপিং বোর্ড	সংখ্যা	০১
৪.	সারভিং বোল	সংখ্যা	০১
৫.	টেবিল চামচ/ ল্যাডল	সংখ্যা	০১
৬.	প্যান	সংখ্যা	০১
৭.	কিচেন স্কেল	সংখ্যা	০১
৮.	পাত্র	সংখ্যা	০১
৯.	ব্লেন্ডার মেশিন	সংখ্যা	০১
১০.	হট প্লেট	সংখ্যা	০১
১১.	স্টেইনার / কোলান্ডার	সংখ্যা	০১
১২.	মেজারিং কাপ	সংখ্যা	০১
১৩.	শেফ ছুড়ি	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	কুকিং রেঞ্জ	সংখ্যা	০১
৩.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৪.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৫.	ডিপ ফ্রায়ার	সংখ্যা	০১
৬.	ওভেন	সংখ্যা	০১
৭.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৮.	স্টোরেজ এরিয়া		
৯.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১
১০.	চিলার এ্যান্ড ফ্রিজার	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	একক	পরিমাণ
১.	চিকেন বোনস এবং বিফ, ভেল	কেজি	২
২.	গাজর	গ্রাম	৭০
৩.	পেয়াজ	গ্রাম	১৪০
৪.	লিক	স্বাদ অনুযায়ী	
৫.	স্প্রিং পেয়াজ	গ্রাম	৩৫
৬.	ঠান্ডা পানি	লিটার	৫
৭.	বুকেট গার্নি	প্রয়োজন অনুযায়ী	
৮.	মিরেপোয়া (Mireoix)		
৯.	শুকনা থাইম	চা চামচ	১/৪
১০.	তেজপাতা	পিস	২
১১.	গোলমরিচ	পিস	৮
১২.	লবঙ্গ	পিস	০৪

জব শিট ২.৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা

কাজের নাম: হোয়াইট রু প্রস্তুত করুন।

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট রু প্রস্তুত করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. কাজটি করার জন্য সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৬. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী কাজের কার্যকলাপ সম্পাদন করুন।
৭. ময়দা এবং চর্বি সমান অংশ পরিমাপ, উদাহরণস্বরূপ, ময়দা ৫০ গ্রাম এবং মাখন ৫০ গ্রাম ব্যবহার করতে পারেন।
৮. চর্বি গরম করতে মাঝারি আঁচে সসপ্যান রাখুন। মাখন (বা অন্যান্য চর্বি) যোগ করুন এবং এটি সম্পূর্ণরূপে গলে যেতে দিন। বাদামী হতে দেবেন না।
৯. মাখন গলে গেলে এবং বুদবুদ হয়ে গেলে, একটি কাঠের চামচ দিয়ে ক্রমাগত নাড়তে বা নাড়তে থাকার সময় ধীরে ধীরে প্যানে ময়দা যোগ করুন। একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করতে মাখনের সাথে ময়দা সম্পূর্ণরূপে মিশে গেছে তা নিশ্চিত করুন।
১০. মাঝারি আঁচে রু রান্না চালিয়েভ্যান, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। প্রায় ২-৩ মিনিট রান্না করুন যতক্ষণ না কাঁচা আটার স্বাদ সিদ্ধ হয় এবং মিশ্রণটি মসৃণ এবং সামান্য ঘন হয়। রু টি হবে একটি ফ্যাকাশে, ক্রিমযুক্ত রঙের। খেয়াল রাখবেন যেন বাদামী না হয়।
১১. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১২. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৩. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেশিফিকেশন শিট ২.৩: হোয়াইট রু প্রস্তুত করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩	নেকার প্রধান	সংখ্যা	০১
৪	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৫	আপ্রন	সংখ্যা	০১
৬	সেফটি সু	জোড়া	০১
৭	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৮	হ্যান্ড তাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	রু" পাত্র	সংখ্যা	০১
২.	নাইভস এ্যান্ড ক্রেভার	সংখ্যা	০১
৩.	কালার কোডেড চপিং বোর্ড	সংখ্যা	০১
৪.	সারভিং বোল	সংখ্যা	০১
৫.	টেবিল চামচ ল্যাডল	সংখ্যা	০১
৬.	প্যান	সংখ্যা	০১
৭.	কিচেন স্কেল	সংখ্যা	০১
৮.	পাত্র	সংখ্যা	০১
৯.	ব্লেন্ডার মেশিন	সংখ্যা	০১
১০.	হট প্লেট	সংখ্যা	০১
১১.	স্ট্রাইনার / কোলান্দার	সংখ্যা	০১
১২.	মেজারিং কাপ	সংখ্যা	০১
১৩.	শেফ ছুড়ি	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	কুকিং রেঞ্জ	সংখ্যা	০১

৩.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৪.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৫.	ডিপ ফ্রায়ার	সংখ্যা	০১
৬.	ওভেন	সংখ্যা	০১
৭.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৮.	স্টোরেজ এরিয়া		
৯.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১
১০.	চিলার এ্যান্ড ফ্রিজার	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	একক	পরিমাণ
১.	ময়দা	গ্রাম	৫০
২.	বাটার /চর্বি / তেল	গ্রাম	৫০

জব শিট ২.৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা

কাজের নাম: বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করুন।

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. কাজটি করার জন্য সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৬. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী কাজের কার্যকলাপ সম্পাদন করুন।
৭. মাঝারি আঁচে একটি সসপ্যানে মাখন গলিয়েনিন, কাটা পেঁয়াজ যোগ করুন এবং নরমও প্রায় স্বচ্ছ হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন।
৮. মাখন এবং পেঁয়াজের উপর ময়দা ছিটিয়ে দিন এবং নাড়ুন।
৯. মাখন এবং ময়দার মিশ্রণটি ১ মিনিটের জন্য মাঝারি আঁচে রান্না করতে দিন, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন।
১০. এই ধাপটিকে বলা হয় রু তৈরি করা। রু দুধকে ঘন করতে এবং একটি সুন্দর ক্রিমি সস দিতে ব্যবহৃত হয়। আপনি চাইলে পেঁয়াজ সরিয়ে রু টি ছেকে নিতে পারেন মসূন করার জন্য।
১১. দুধ এবং এক চিমটি জায়ফল যোগ করুন, একটি হাইস্ক দিয়ে ক্রমাগত নাড়ুন। একটি ফোঁড়া আনুন (মাঝারি উচ্চ তাপ)। যদি বাঁকুনি দেওয়া বন্ধ করেন তবে সস পিন্ড বা দলা পেকে যাবে।
১২. যখন সসের সামঞ্জস্য ঘন এবং ক্রিমি হয়ে যাবে, তখন তাপ থেকে সরান এবং লবণ এবং মরিচ দিয়ে সিজন করুন। সিজন করার আগে স্বাদ নিন।
১৩. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১৪. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৫. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেসিফিকেশন শিট- ২.৩: বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করা।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩	নেকার প্রধান	সংখ্যা	০১
৪	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৫	আপ্রন	সংখ্যা	০১
৬	সেফটি সু	জোড়া	০১
৭	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৮	হ্যান্ড তাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস ও ইউটেন্সিলস এর নাম	একক	পরিমাণ
১	সস পাত্র	সংখ্যা	০১
২	নাইভস এ্যান্ড ক্লেভার	সংখ্যা	০১
৩	কালার কোডেড চপিং বোর্ড	সংখ্যা	০১
৪	ল্যাডল /চামচ	সংখ্যা	০১
৫	সারভিং বোল	সংখ্যা	০১
৬	পাত্র	সংখ্যা	০১
৭	হট প্লেট	সংখ্যা	০১
৮	প্যান	সংখ্যা	০১
৯	স্কেল বা থার্মোমিটার	সংখ্যা	০১
১০	ব্লেন্ডার মেশিন	সংখ্যা	০১
১১	স্টেইনার / কোলান্ডার	সংখ্যা	০১
১২	মেজারিং কাপ	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজ এবং চিলার	সংখ্যা	০১
৩.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৪.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৫.	স্টোরেজ এরিয়া		
৬.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	একক	পরিমাণ
১	ময়দা	গ্রাম	৮০
২	মাখন(চর্বি)/তেল	গ্রাম	৮০
৩	দুধ	লিটার	১
৪	পেয়াজ	সংখ্যা	১ টি
৫	তেজপাতা	সংখ্যা	১ টি
৬	লবঙ্গ	সংখ্যা	১ টি
৭	জায়ফল	পিন্ড	১

জব শিট ২.৪: স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত করা

কাজের নাম: ক্লিয়ার সবজি সুপ প্রস্তুত করুন।

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে ক্লিয়ার সবজি সুপ প্রস্তুত করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. কাজটি করার জন্য সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৬. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী কাজের কার্যকলাপ সম্পাদন করুন।
৭. পাত্রে এক টেবিল চামচ পরিমাণ তেল নিন।
৮. আধা চা চামচ সূক্ষ্মভাবে কাটা রসুন এবং আধা চা চামচ সূক্ষ্ম কাটা আদা যোগ করুন। আদা এবং রসুন উভয়ের কাঁচা গন্ধ চলে না যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
৯. তারপর কাটা স্ক্যালিয়ন যোগ করুন। স্বচ্ছ হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
১০. প্যানে ১/২ চা চামচ কাটা সেলারি কাটা ব স্ক্যালিয়ন এর যোগ করুন ২ মিনিটের জন্য সবজি ভাজুন। এবার আধা কাপ সূক্ষ্মভাবে কাটা বাঁধাকপি, সূক্ষ্মভাবে কাটা গাজর, সূক্ষ্মভাবে কাটা ক্যাপসিকাম এবং ফ্রেঞ্চ মটরশুটি যোগ করুন
১১. প্যানে সবজি মেশান। মাঝারি-নিম্ন আঁচে ১ থেকে ২ মিনিটের জন্য ভাজুন।
১২. পানি যোগ করুন এবং সিজনিং করুন।
১৩. তারপর চিকেন স্টক যোগ করুন।
১৪. কালো গোল মরিচ দিয়ে বা আপনার স্বাদ অনুযায়ী সিজন করুন। প্রয়োজনমতো লবণ দিয়ে সিজন করুন।
১৫. সুপে প্রায় এক চিমটি জায়ফল দিন।
১৬. ক্লিয়ার সবজি সুপ গরম গরম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।
১৭. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১৮. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৯. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেসিফিকেশন শিট ২.৪: ক্লিয়ার সবজি সুপ প্রস্তুত করা।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩	নেকার চিফ	সংখ্যা	০১
৪	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৫	অ্যাপ্রন	সংখ্যা	০১

৬	সেফটি সু	জোড়া	০১
৭	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৮	হ্যান্ড টাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেপিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ছুরি	সংখ্যা	০১
২.	পিলার	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড	সংখ্যা	০১
৪.	চামচ	সংখ্যা	০১
৫.	বোল	সেট	০১
৬.	সার্ভিং বোল	সংখ্যা	০১
৭.	ল্যাডল	সংখ্যা	০১
৮.	স্ট্রেনার	সংখ্যা	০১
৯.	পট বা প্যান কিচেন	সংখ্যা	০১
১০.	স্কেল বা থার্মোমিটার	সংখ্যা	০১
১১.	সুপ পাত্র	সংখ্যা	০১
১২.	স্ট্রাইনার / কোলান্ডার	সংখ্যা	০১
১৩.	মেজারিং কাপ	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৩.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৪.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৫.	স্টোরেজ এরিয়া		
৬.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদান	একক	পরিমাণ
১	চিকেন/সবজি স্টক	কেজি	১

২	স্পাইস ও হার্ব		স্বাদ অনুযায়ী
৩	মাখন/তেল	চা চামচ	১
৪	পানি	লিটার	প্রয়োজন অনুযায়ী
৫	কালো /সাদা গোলমরিচ	পিঙ্ক	১
৬	লাল মরিচ গুড়া	চা চামচ	১
৭	গাজর	কাপ	১/২
৮	স্যালারি	চা চামচ	১/২
৯	পেয়াজ	সংখ্যা	১
১০	লিক	টুকরা	১
১১	সবুজ মটরশুটি	কাপ	১/২
১২	ক্যাবেজ	কাপ	১/২
১৩	ক্যাপ্সিকাম	কাপ	১/২
১৪	চিকেন স্টক	কেজি	২
১৫	আদা এবং রসুন	চা চামচ	১/২
১৬	তেল	টেবিল চামচ	১
১৭	স্প্রিং অনিয়ন	টেবিল চামচ	১
১৮	জায়ফল	পিঙ্ক	১
১৯	পানি	কাপ	২

শিখনফল (Learning Outcome)-৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. স্টক, রু, সস এবং স্যুপগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে শীতল এবং সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ২. স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ ২. স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। জব শিট ৩.১: রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ

৩.২ স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ

৩.১ স্টক, রু, সস এবং সুপ সংরক্ষণ

খাদ্য নিরাপত্তা এবং গুণমান বজায় রাখার জন্য স্টক, রু, সস এবং সুপ সঠিকভাবে ঠান্ডা করা এবং সংরক্ষণ করা অপরিহার্য। এই আইটেমগুলির প্রতিটি কীভাবে পরিচালনা করবেন সে সম্পর্কে এখানে একটি বিশদ নির্দেশিকা রয়েছে।

স্টক এবং সুপ ঠান্ডা করা এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি

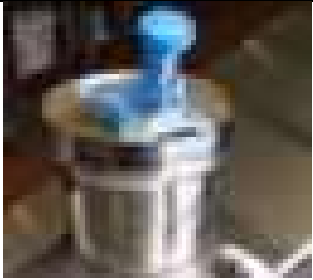
স্টক এবং সুপ সংরক্ষণ করার আগে সর্বদা ঠান্ডা করুন। স্টক এবং সুপ ঠান্ডা করার তিনটি উপায় আছে।

প্রথম পদ্ধতি, হল আপনি রেপিড-কুল ব্যবহার করতে পারেন, যা একটি ব্র্যান্ডের পাত্র যা পানি দিয়ে পূর্ণ করা যায় এবং তারপর হিমায়িত করা যায়। এই হিমায়িত ধারকটি শীতল প্রক্রিয়াটিকে দ্রুত করার জন্য সুপ এবং স্টকের মধ্যে রাখা হয়।

দ্বিতীয় পদ্ধতি, হল সুপ ও স্টকটি ৪ ইঞ্চি থেকে কম গভীর একটি পাত্রে ঢেলে স্বাভাবিক তাপমাত্রাই এনে রেফ্রিজারেটরে রাখুন। রেফ্রিজারেটর গরম খাবার ঠান্ডা করার জন্য নয়। সুপ ও স্টক কখনই ফ্রিজে ঠান্ডা করা উচিত নয়। স্টক একটি ফ্রিজে খুব ধীরে ধীরে ঠান্ডা হবে। এটি ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধির করতে পারে, তখন সুপ এবং স্টকটিকে খাওয়ার স্বাস্থ্যের জন্য অনিরাপদ করে তোলে।

তৃতীয় পদ্ধতি, হল কুলিং পদ্ধতি নীচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

- প্রথমে, সুপ বা স্টকপটটি একটি র্যাকের উপর বা একটি খালি সিঙ্কের ব্লকগুলিতে রাখুন। নিশ্চিত করুন যে পটটি ভারসাম্যপূর্ণ এবং ছড়িয়ে পড়বে না। একে বলা হয় ভেন্টিং। এটি পাত্রের নীচে এবং চারপাশে ঠান্ডা জল সরাতে দেবে কারণ সিঙ্কটি পানিতে পূর্ণ হবে।
- পানি যাতে ওভারফ্লো না হতে পারে তার জন্য সিঙ্কের উপর একটি ওভারফ্লো পাইপ লাগান।
- এর পরে, ঠান্ডা পানির ট্যাপ চালু করুন।
- সিঙ্কে ঠান্ডা পানি চালাতে থাকুন, অতিরিক্ত পানিকে ওভারফ্লো পাইপ দিয়ে বের হতে দিন কারণ পানি স্টকপটের তাপমাত্রা থেকে গরম হয়ে যায়। সুপ ও স্টক ঠান্ডা হলে, এটিকে একটি প্লাস্টিকের পাত্রে একটি টাইট-ফিটিং ঢাকনা দিয়ে স্থানান্তর করুন এবং লেবেল করুন এবং তারিখ দিন।

		
রেপিড-কুলার	স্বাভাবিক তাপমাত্রায় আনার পর রেফ্রিজারেটরে রাখার জন্য।	ভেন্টিং পদ্ধতি

সতর্কীকরণ

ঠান্ডা করার জন্য কখনই গরম সুপ ও স্টক এবং সুপ ফ্রিজে রাখবেন না। বাষ্প এবং তাপ অন্যান্য খাবারের ক্ষতি করতে পারে। এটি আপনার রেফ্রিজারেটরের ক্ষতি করতে পারে এবং ফ্রিজের ভিতরে সামগ্রিক তাপমাত্রা বাড়াতে পারে। সুপ ও স্টক রিফ্রিজারেটরে কয়েক দিনের জন্য সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

সংরক্ষণ

এটি ৩ বা ৪ দিনের জন্য রাখা হবে, তবে সতেজতা নিশ্চিত করতে, প্রতি ২ দিন পর সুপ ও স্টকটি সিদ্ধ করুন। মাছ এবং সবজির স্টক এবং সুপ দ্রুত নষ্ট হতে পারে তাই একই দিনে তৈরি এবং ব্যবহার করা উচিত। ফ্রিজে রাখলে ২ দিন রাখা যাবে।

রু এবং সস কুলিং এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি

- ক. সাধারণভাবে, খুব বেশি রু এবং সস তৈরি করলে ক্ষতি হয় না কারণ আপনি এটি সর্বদা ফ্রিজে সংরক্ষণ এবং পরে এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি রু এবং সস হিমায়িত করতে পারেন এবং কোনও সমস্যা ছাড়াই এটি ৬ মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা সম্ভব।
- খ. এগুলি ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত প্লাস্টিকের আইস-ট্রেতে রাখতে হবে, তারপরে একটি এয়ার টাইট কনটেইনার, কাঁচের বয়েম বা জিপ লক ব্যাগে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

শুধু নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখবেন:

- ফ্রিজে রাখার আগে পাত্রে কিছুটা জায়গা খালি রাখুন - ঠান্ডা হলে রু বা সস প্রসারিত হয়।
- রু বা সস একটি সিল করা, বায়ুরোধী পাত্রে খুব ভাল থাকে।
- একবার খোলা হলে, আপনার সসের বা রু এর ব্যাগ বা জারটি প্রায় পাঁচ থেকে ছয় দিনের মধ্যে ব্যবহার করা ভাল। আলফ্রেডো বা অন্যান্য ক্রিম সসের মতো দুগ্ধজাত সসগুলির জন্য, তিন বা চার দিন আটকে রাখা ভাল।

		
জারের মাধ্যমে ফ্রিজিং এবং সংরক্ষণ	জিপ লক বাগের মাধ্যমে ফ্রিজিং এবং সংরক্ষণ	বক্সের মাধ্যমে ফ্রিজিং এবং সংরক্ষণ

স্টক, রু, সস এবং সুপ সঠিকভাবে সংরক্ষণ করার গুরুত্ব

খাদ্য নিরাপত্তা: সঠিক স্টোরেজ ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে সাহায্য করে যা খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে। সঠিক তাপমাত্রায় এবং উপযুক্ত পাত্রে এই আইটেমগুলি সংরক্ষণ করে, আপনি দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারেন।

গন্ধ সংরক্ষণ: এই আইটেমগুলি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা, তাদের স্বাদ এবং গুণমান সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে। বাতাস, আলো এবং তাপমাত্রার ওঠানামার সংস্পর্শের ফলে উপাদানগুলি আরও দ্রুত নষ্ট হয়ে যেতে পারে এবং খাবারে স্বাদহীনতা বিকাশ ঘটতে পারে।

সুবিধা: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা আপনাকে খাবার রান্না করার সময় এবং প্রচেষ্টা বাঁচাতে, সেগুলি আগে থেকে প্রস্তুত করতে দেয়। এই উপাদানগুলি হাতে থাকা রান্নার প্রক্রিয়াটিকে প্রবাহিত করতে পারে, বিশেষত ব্যস্ত দিনগুলিতে।

বর্জ্য হ্রাস করা: সঠিক স্টোরেজ এই আইটেমগুলির শেলফ লাইফকে প্রসারিত করতে সাহায্য করতে পারে, সেগুলি নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করে। এটি শুধুমাত্র আপনার বাজেটের জন্যই নয়, পরিবেশের জন্যও ভালো, কারণ এটি খাদ্যের অপচয় কমায়।

বহুমুখীতা: আপনার রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারে স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ রাখা আপনাকে বিভিন্ন ধরনের খাবার তৈরি সাহায্য করে। আপনি এগুলিকে অন্যান্য রেসিপিগুলির ভিত্তি হিসাবে, স্বাদ বৃদ্ধিকারী হিসাবে বা স্বতন্ত্র খাবার হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন।

৩.২ স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) মতে ‘পরিচ্ছন্নতা বলতে এমন শর্ত ও অনুশীলন বোঝায় যা স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করে।’ স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্য রোগ প্রতিরোধের অনুশীলনের সেট।

স্বাস্থ্যবিধির ধরন

- ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- খ. রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি
- গ. খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্য বিষক্রিয়া রোধ করতে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি গুরুত্বপূর্ণ। খাবার পরিচালনা করার সময়, আপনার হাত পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে এবং কিছুক্ষণ পর পর ধুয়ে নিন। আপনি যদি অসুস্থ হন তবে কাজে যাবেন না, কারণ আপন মাধ্যমে খুব সহজেই খাবার দূষিত হতে পারে। খাদ্য হ্যান্ডলারদের নিরাপদ খাদ্য পরিচালনার জন্য সঠিকভাবে প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত। ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি খাদ্য বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করতে পারে।

আপনার হাত থেকে কর্মক্ষেত্রে ব্যাকটেরিয়া স্থানান্তর রোধ করতে ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন। এই সময়ে হাত ধোয়া উচিত:

- টয়লেট এবং কাশি ব্যবহারের পরে ঘন ঘন এবং সর্বদা হাত ধুতে হবে।
- ঘন ঘন গোসল করতে হবে।
- রান্নাঘরে থাকাকালীন চুল অবশ্যই পরিষ্কার ও ঢেকে রাখতে হবে। রান্নাঘরের কাছে চুল আঁচড়ানো বা নাড়াচাড়া করা উচিত নয়।
- খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশন করার স্থানে হাত দিয়ে নাক-মুখ স্পর্শ করা উচিত নয়।
- আপনি যখন কাশি এবং হাঁচি দেন, তখন এটি একটি রুমালে করুন, খাবারের উপরে নয়; সর্দিযুক্ত লোকদের খাবারের সংস্পর্শে আসা উচিত নয়।
- খাবার প্রস্তুতি ও পরিবেশন এলাকায় গমনার আংটি ও ঘড়ি পরা উচিত নয়।
- খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশন করার জায়গায় কখনই ধূমপান ও খুঁতু ফেলবেন না।

- কাটা এবং পোড়া পরিষ্কার এবং ওয়াটারপুফ ডেসিং দিয়ে আচ্ছাদিত করা উচিত।
- পরিষ্কার কাপড় সব সময় পরিধান করতে হবে এবং পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে।
- পরিষ্কার চা চামচ দিয়ে খাবারের স্বাদ নিতে হবে। খাবারের স্বাদ নিতে কখনই আঙুল ব্যবহার করবেন না।
- খাবার তৈরির কাজের বেঞ্চে বসবেন না।
- শুধুমাত্র সুস্থ মানুষদেরই খাবার পরিচালনা করা উচিত।

হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ

		
১. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে	২. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ফেনা করতে হবে	৩. হাতের পিছন অংশ, কঙ্গি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষতে হবে।
		
৪. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে	৫. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে	৬. হাতের কনুই দিয়ে বা ব্যবহৃত টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে

হাত ধোয়ার জন্য উপযুক্ত ক্লিনজিং মেটেরিয়াল

- লিকুইড সোপ। (যেমন: ডেটল লিকুইড, স্যাভলন লিকুইড সোপ)
- এন্টিসেপটিক লিকুইড। (যেমন: স্যাভলন এবং ডেটল)
- সাবান। (যেমন: লাইভবয় বার সাবান, স্যাভলন সাবান)
- প্রবাহিত পরিষ্কার ট্যাপের পানি দিয়ে হাত ধোয়া।

রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি

রান্নাঘরে স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে এবং দূষণ প্রতিরোধের জন্য অপরিহার্য। এখানে কিছু মূল অনুশীলন রয়েছে যা শেফ এবং রান্নাঘরের কর্মীদের অনুসরণ করা উচিত:

নিয়মিত হাত ধোয়া: সাবান এবং জল দিয়ে ঘন ঘন হাত ধুতে হবে, বিশেষ করে কাঁচা মাংস, মুরগি, সামুদ্রিক খাবার বা ডিম পরিচালনা করার পরে এবং খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবার স্পর্শ করার আগে।

গ্লাভস ব্যবহার: খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবারগুলি পরিচালনা করার সময়, ডিসপোজেবল গ্লাভস পরা সুরক্ষার একটি অতিরিক্ত স্তর প্রদান করতে পারে।

পরিচ্ছন্ন পোশাক: শেফ এবং রান্নাঘরের কর্মীদের প্রতিদিন পরিষ্কার ইউনিফর্ম বা এপ্রোন পরিধান করা উচিত এবং চুলগুলি পিছনে বাঁধা বা ঢেকে রাখা উচিত যাতে চুল খাবারে পড়তে না পারে।

খাদ্য পরিচালনা এবং প্রস্তুতি: কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদা করুন: ক্রস-দূষণ রোধ করতে কাঁচা এবং রান্না করা খাবারের জন্য আলাদা কাটিং বোর্ড, পাত্র এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।

সঠিক রান্নার তাপমাত্রা: নিশ্চিত করুন যে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া মারার জন্য উপযুক্ত অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় খাবার রান্না করা হয়। মাংস, হাঁস-মুরগি এবং অন্যান্য রান্না করা খাবার পরীক্ষা করতে একটি খাদ্য থার্মোমিটার ব্যবহার করুন।

নিরাপদে গলানো: হিমায়িত খাবারগুলি ফ্রিজে, ঠান্ডা প্রবাহিত জলের নীচে বা মাইক্রোওয়েভে, কখনই ঘরের তাপমাত্রায় নয়।

খালি হাতে খাবার পরিচালনা এড়িয়ে চলুন: হাত থেকে দূষণ রোধ করতে প্রস্তুত খাবারগুলি পরিচালনা করার সময় পাত্র বা গ্লাভস ব্যবহার করুন।

পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজিং: পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করুন, ব্যাকটেরিয়া তৈরি হওয়া রোধ করতে কাউন্টারটপ, কাটিং বোর্ড, বাসনপত্র এবং সরঞ্জামগুলি নিয়মিত পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা উচিত।

খালা-বাসন ধোয়া: গরম, সাবান জলে খালা-বাসন, বাসনপত্র এবং যন্ত্রপাতি ধুয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। উপলব্ধ থাকলে একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি স্যানিটাইজেশনের জন্য উপযুক্ত তাপমাত্রায় পৌঁছেছে।

নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ: ময়লা, গ্রীস এবং অন্যান্য দূষণ রোধ করতে রান্নাঘরের সরঞ্জাম এবং সুবিধাগুলি বজায় রাখুন।

সঠিক সংরক্ষণস্থান: ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধিকে ধীর করার জন্য উপযুক্ত তাপমাত্রায় পচনশীল খাবার রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন। পুরানো পণ্যগুলি প্রথমে ব্যবহার করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে FIFO (ফার্স্ট ইন, ফার্স্ট আউট) ঘূর্ণন ব্যবহার করুন।

লেবেলিং: সঠিক ঘূর্ণন সহজতর করতে এবং খাদ্যের অপচয় রোধ করার জন্য খাবারের আইটেমগুলির বিষয়বস্তু এবং প্রস্তুতির তারিখের সাথে স্পষ্টভাবে লেবেল করুন

কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ: প্রবেশ রোধ করুন: রান্নাঘরে কীটপতঙ্গের প্রবেশ রোধ করার জন্য ফাটল এবং খোলা অংশগুলি সিল করুন।

নিয়মিত পরিদর্শন: ইঁদুর, পোকামাকড় বা পাখির মতো কীটপতঙ্গের লক্ষণগুলির জন্য নিয়মিত পরিদর্শন করুন এবং প্রয়োজনে কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের জন্য যথাযথ ব্যবস্থা নিন।

এই স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি অনুসরণ করে, শেফরা একটি পরিষ্কার এবং নিরাপদ রান্নাঘরের পরিবেশ বজায় রাখতে পারে, খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে পারে এবং তাদের তৈরি খাবারের গুণমান নিশ্চিত করতে পারে।

খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে, এই প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

পরিষ্কার: নিয়মিত আপনার হাত এবং পৃষ্ঠতল ধুয়ে নিন। খাদ্যে বিয়ক্রিয়া সৃষ্টিকারী জীবাণুগুলি অনেক জায়গায় বেঁচে থাকতে পারে এবং আপনার রান্নাঘরের চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে।

পৃথক রাখা: কাঁচা মাংস এবং অন্যান্য কাঁচা প্রাণীর পণ্য অন্যান্য খাবার থেকে দূরে রাখুন। ক্রস-দূষণ রোধ করতে কাঁচা এবং রান্না করা খাবারের জন্য পৃথক কাটিং বোর্ড এবং পাত্র ব্যবহার করুন।

রান্না: সবসময় খাবার ভালোভাবে রান্না ও প্রস্তুত করুন। মাংসগুলি সঠিক অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় রান্না করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে একটি খাদ্য থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, হাঁস-মুরগির ১৬৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৭৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) পৌঁছানো উচিত, গ্রাউন্ড মাংস কমপক্ষে ১৬০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৭১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) হওয়া উচিত এবং স্টেক, রোস্ট এবং মাছ ১৪৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৬৩ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) এ রান্না করা উচিত।

ঠান্ডা করুন: রান্নার আগে এবং পরে উভয়ই খাবারগুলি যথাযথভাবে সংরক্ষণ করুন। ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করতে পচনশীল আইটেমগুলি তাৎক্ষণিকভাবে ফ্রিজে রাখুন। আপনার রেফ্রিজারেটরটি ৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) বা তার নীচে রাখুন।

ক্রস-দূষণ এড়িয়ে চলুন: পৃষ্ঠতল এবং খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবারে ব্যাকটেরিয়ার বিস্তার রোধ করুন। কীচা মাংস পরিচালনা করার পরে কাটিং বোর্ড, কাউন্টারটপ এবং পাত্রগুলি পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করুন।

মনে রাখবেন, ভাল খাবারের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনকে খাদ্যজনিত অসুস্থতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে

সেলফ চেক (Self Check)- ৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার মূল কারন গুলো কি কি?

উত্তর:

২. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি রক্ষনাবেক্ষন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৩. প্রশ্ন: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণের জন্য সাধারন টিপস গুলো কি?

উত্তর:

৪. প্রশ্ন: হাত ধোয়ার ধাপ কয়টি ও কি কি?

উত্তর:

৫. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তর:

৬. প্রশ্ন: স্টক, রু, সস, স্যুপ, সংরক্ষণ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

৭. প্রশ্ন কতদিন কতদিন রেফ্রিজারেটরে স্টক রাখা যায়?

উত্তর:

৮. প্রশ্ন: সস এবং স্যুপ সংরক্ষণের জন্য কি ধরনের পাত্র ব্যবহার করা উচিত?

উত্তর:

৯. প্রশ্ন: রান্নাঘরে হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

১০. প্রশ্ন: রান্নাঘরের উপরিভাগ কত ঘন ঘন পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা উচিত?

উত্তর:

১১. প্রশ্ন: কেন কীচা ও রান্না করা খাবার আলাদাভাবে সংরক্ষণ করতে হবে?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

১. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধির ধরন গুলো কি কি?

উত্তর :

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি
- খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

২. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি রক্ষনাবেক্ষন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

- রোগ প্রতিরোধ
- স্বাস্থ্যের প্রচার
- স্বাস্থ্যসেবা ব্যয় হ্রাস
- সামাজিক এবং পরিবেশগত কল্যাণের উন্নতি
- দুর্বল জনসংখ্যার সুরক্ষা
- অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধের প্রতিরোধ

৩. প্রশ্ন: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণের জন্য সাধারণ টিপস গুলো কি?

উত্তর:

- ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করতে সংরক্ষণ করার আগে সঠিক ঠান্ডা নিশ্চিত করুন।
- সতেজতা সহজে ট্র্যাক করার জন্য প্রস্তুতির তারিখ সহ পাত্রে লেবেল করুন।
- ফ্রিজার পোড়া প্রতিরোধ এবং স্বাদ বজায় রাখতে বায়ুরোধী পাত্র বা ব্যাগ ব্যবহার করুন।
- হিমায়িত আইটেমগুলিকে রাতারাতি ফ্রিজে গলিয়ে রাখুন বা গুণমান রক্ষা করতে মাইক্রোওয়েভে ডিফ্রস্ট সেটিং ব্যবহার করুন।

৪. প্রশ্ন: হাত ধোয়ার ধাপ কয়টি ও কি কি?

উত্তর:

- ক. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে
- খ. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ফেনা করতে হবে
- গ. হাতের পিছন অংশ, কজি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষতে হবে।
- ঘ. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে
- ঙ. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে
- চ. হাতের কনুই দিয়ে বা ব্যবহৃত টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে

৫. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তর : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) মতে ‘পরিচ্ছন্নতা বলতে এমন শর্ত ও অনুশীলন বোঝায় যা স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্য রোগ প্রতিরোধের অনুশীলনের সেট।

৬. প্রশ্ন: স্টক, রু, সস, স্যুপ, সংরক্ষণ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর

- খাদ্য নিরাপত্তা
- গন্ধ সংরক্ষণ
- সুবিধা
- বর্জ্য হ্রাস করা
- বহুমুখীতা

৭. প্রশ্ন: কতদিন রেফ্রিজারেটরে স্টক রাখা যায়?

উত্তর: স্টকগুলি সাধারণত ৩-৪ দিনের জন্য রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

৮. প্রশ্ন: সস এবং স্যুপ সংরক্ষণের জন্য কি ধরনের পাত্র ব্যবহার করা উচিত?

উত্তর : বায়ুরোধী পাত্রে দূষণ প্রতিরোধ এবং সতেজতা বজায় রাখতে সস এবং স্যুপ সংরক্ষণের জন্য আদর্শ।

৯. প্রশ্ন: রান্নাঘরে হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

ব্যাকটেরিয়া এবং দূষিত পদার্থের বিস্তার রোধ করতে, খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ।

১০. প্রশ্ন: রান্নাঘরের উপরিভাগ কত ঘন ঘন পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা উচিত?

উত্তর:

ক্রস-দূষণ রোধ করতে রান্নাঘরের পৃষ্ঠগুলি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা উচিত, আদর্শভাবে প্রতিটি ব্যবহারের পরে।

১১. প্রশ্ন: কেন কৌচা ও রান্না করা খাবার আলাদাভাবে সংরক্ষণ করতে হবে?

উত্তর :

কৌচা এবং রান্না করা খাবার আলাদাভাবে সংরক্ষণ করা ক্রস-দূষণ প্রতিরোধে সাহায্য করে এবং খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমায়।

জব শিট ৩. ১: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

কাজের নাম: হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।

কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. উপাদান গুলো প্রস্তুত করুন।
৬. রান্না করা স্টক কুলিং করুন।
৭. হেঁকে নিন।
৮. স্টকের জন্য উপযুক্ত স্টোরেজ পাত্র বেছে নিন।
৯. কাচের জার বা বায়ুরোধী পাত্র নিন।
১০. পাঁচটি ফুটন্ত পানিতে ফুটিয়ে জীবাণুমুক্ত করে নিন।
১১. স্টক পাঁচটে ঢেলে দিন।
১২. লেবেলিং করুন।
১৩. রেফ্রিজারেটরে রাখুন যদি আপনি কয়েক দিনের মধ্যে সেগুলি ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন।
১৪. দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য, এগুলি ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।
১৫. হিমায়িত করুন: যদি সাদা স্টক হিমায়িত করতে চান, তবে হিমায়িত করার সময় সম্প্রসারণের জন্য পাত্রে বা ব্যাগের শীর্ষে কিছু জায়গা ছেড়ে দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। জায়গা বাড়াতে এবং দ্রুত গলানোর সুবিধার্থে ফ্রিজার ব্যাগ সমতল রাখুন।
১৬. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৭. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেসিফিকেশন শিট -৩.১ হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২.	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৪.	অ্যাপ্রন	সংখ্যা	০১

৫.	সেফটি সু	জোড়া	০১
৬.	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৭.	নেকার শেপ	সংখ্যা	০১
৮.	হ্যান্ড টাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ছুড়ি		সংখ্যা	০১
২.	পিলার		সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড		সংখ্যা	০১
৪.	চামচ		সংখ্যা	০১
৫.	বোল	বিভিন্ন সাইজ	সেট	০১
৬.	সারভিং বোল		সংখ্যা	০১
৭.	ল্যাডল		সংখ্যা	০১
৮.	স্ট্রেনার		সংখ্যা	০১
৯.	পট বা প্যান কিচেন		সংখ্যা	০১
১০.	স্কেল বা থার্মোমিটার		সংখ্যা	০১
১১.	সুপ পাত্র		সংখ্যা	০১
১২.	স্ট্রাইনার / কোলান্ডার		সংখ্যা	০১
১৩.	মেজারিং কাপ		সংখ্যা	০১
১৪.	কাচের জার/ বায়ুরোধী পাত্র		সংখ্যা	প্রয়োজন অনুযায়ী

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৩.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৪.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৫.	স্টোরেজ এরিয়া		
৬.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	পরিমাণ
১.	মুরগির হাড়	৩ কেজি
২.	গাজর	১০০ গ্রাম
৩.	সেলারি রিবস	১০০ গ্রাম
৪.	পেয়াজ	২০০ গ্রাম
৫.	লিক	স্বাদ মতো
৬.	স্প্রিং অনিওন	৫০ গ্রাম
৭.	ঠান্ডা পানি	৬ লিটার
৮.	বুকে গার্নি	
৯.	শুকনা থাইম	১/২ চা চামচ
১০.	পার্সলে স্প্রিং	৩-৪ স্প্রিং
১১.	তেজ পাতা	২-৩ পিস
১২.	গোটা গোল মরিচ	৮-১০ পিস
১৩.	গোটা লবঙ্গ	৪-৬ পিস

জব শিট ৩.২: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

কাজের নাম: হোয়াইট রু সংরক্ষণ করুন।

কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট রু সংরক্ষণ করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. উপাদান গুলো প্রস্তুত করুন।
৬. রান্না করা রু কুলিং করুন।
৭. ঠান্ডা করা রু একটি বায়ুরোধী পাত্রে স্থানান্তর করুন।
৮. কাঁচের জার বা প্লাস্টিকের পাত্রে টাইট-ফিটিং ঢাকনাগুলি ব্যবহার করুন।
৯. লেবেলিং করুন।
১০. রেফ্রিজারেশন বা হিমায়িত করুন।
১১. স্বল্পমেয়াদী স্টোরেজের জন্য (কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত), রেফ্রিজারেটরে রু সংরক্ষণ করুন।
১২. দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য (বেশ কয়েক মাস), ফ্রিজারে রু সংরক্ষণ করুন।
১৩. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১৪. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৫. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেসিফিকেশন শিট ৩.২: হোয়াইট রু সংরক্ষণ করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২.	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৪.	আপ্রন	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	জোড়া	০১
৬.	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৭.	নেকার চিফ	সংখ্যা	০১

৮.	হ্যান্ড টাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেপিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ছুড়ি		সংখ্যা	০১
২.	পিলার		সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড		সংখ্যা	০১
৪.	চামচ		সংখ্যা	০১
৫.	বোল	বিভিন্ন সাইজ	সেট	০১
৬.	সারভিং বোল		সংখ্যা	০১
৭.	ল্যাডল		সংখ্যা	০১
৮.	স্ট্রেনার		সংখ্যা	০১
৯.	পট বা প্যান কিচেন		সংখ্যা	০১
১০.	স্কেল বা থার্মোমিটার		সংখ্যা	০১
১১.	সুপ পাত্র		সংখ্যা	০১
১২.	স্ট্রেনার / কোলান্ডার		সংখ্যা	০১
১৩.	মেজারিং কাপ		সংখ্যা	০১
১৪.	কাচের জার/ বায়ুরোধী পাত্র		সংখ্যা	প্রয়োজন অনুযায়ী

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৩.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৪.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৫.	স্টোরেজ এরিয়া		
৬.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	একক	পরিমাণ
১.	বাটার	গ্রাম	১০০
২.	ময়দা	গ্রাম	১০০

জব শিট ৩.৩: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

কাজের নাম: বেচামেল সস সংরক্ষণ করুন।

কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে বেচামেল সস সংরক্ষণ করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. কাজটি করার জন্য সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৬. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী কাজের কার্যকলাপ সম্পাদন করুন।
৭. উপাদান গুলো প্রস্তুত করুন।
৮. রান্না করা সস কুলিং করুন।
৯. ঠান্ডা করা সস একটি বায়ুরোধী পাত্রে স্থানান্তর করুন।
১০. কাঁচের জার বা প্লাস্টিকের পাত্রে টাইট-ফিটিং ঢাকনাগুলি ব্যবহার করুন।
১১. **কন্টেইনার সিল করুন:** একটি বায়ুরোধী সীল তৈরি করতে পাত্রটি নিরাপদে বন্ধ করুন। লিক এড়াতে ঢাকনা শক্তভাবে সিল করা আছে তা নিশ্চিত করুন।
১২. লেবেলিং করুন।
১৩. রেফ্রিজারেশন বা হিমায়িত করুন।
১৪. স্বল্পমেয়াদী স্টোরেজের জন্য (কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত), রেফ্রিজারেটরে সস সংরক্ষণ করুন।
১৫. দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য (বেশ কয়েক মাস), ফ্রিজারে সস সংরক্ষণ করুন।
১৬. শেষে গুণমান পরীক্ষা করুন।
১৭. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১৮. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৯. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেসিফিকেশন শিট ৩.৩: বেচামেল সস সংরক্ষণ করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২.	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৪.	অ্যাপ্রন	সংখ্যা	০১

৫.	সেফটি সু	জোড়া	০১
৬.	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৭.	নেকার শেপ	সংখ্যা	০১
৮.	হ্যান্ড টাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ছুড়ি		সংখ্যা	০১
২.	পিলার		সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড		সংখ্যা	০১
৪.	চামচ		সংখ্যা	০১
৫.	বোল	বিভিন্ন সাইজ	সেট	০১
৬.	সারভিং বোল		সংখ্যা	০১
৭.	ল্যাডল		সংখ্যা	০১
৮.	স্ট্রেনার		সংখ্যা	০১
৯.	পট বা প্যান কিচেন		সংখ্যা	০১
১০.	স্কেল বা থার্মোমিটার		সংখ্যা	০১
১১.	সুপ পাত্র		সংখ্যা	০১
১২.	স্ট্রেনার / কোলান্ডার		সংখ্যা	০১
১৩.	মেজারিং কাপ		সংখ্যা	০১
১৪.	কাচের জার/ বায়ুরোধী পাত্র		সংখ্যা	প্রয়োজন অনুযায়ী

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৩.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৪.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৫.	স্টোরেজ এরিয়া		
৬.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানের

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	পরিমাণ
১.	ময়দা	৯০ গ্রাম
২.	বাটার	৯০ গ্রাম
৩.	দুধ	১ লিটার
৪.	পেঁয়াজের সাথে তেজপাতা এবং লবঙ্গ লাগিয়ে	১ পিস

জব শিট ৩.৪: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

কাজের নাম: ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ সংরক্ষণ করুন।

কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ সংরক্ষণ করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. উপাদান গুলো প্রস্তুত করুন।
৬. রান্না করা স্যুপ কুলিং করুন।
৭. ঠাণ্ডা করা সস একটি বায়ুরোধী পাত্রে স্থানান্তর করুন।
৮. কাঁচের জার বা প্লাস্টিকের পাত্রে টাইট-ফিটিং ঢাকনাগুলি ব্যবহার করুন।
৯. লেবেলিং করুন।
১০. রেফ্রিজারেশন বা হিমায়িত করুন।
১১. স্বল্পমেয়াদী স্টোরেজের জন্য (কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত), রেফ্রিজারেটরে স্যুপ সংরক্ষণ করুন।
১২. দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য (বেশ কয়েক মাস), ফ্রিজারে স্যুপ সংরক্ষণ করুন।
১৩. শেষে গুণমান পরীক্ষা করুন।
১৪. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১৫. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৬. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেসিফিকেশন শিট ৩.৪: ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ সংরক্ষণ করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২.	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৪.	এপ্রোন	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	জোড়া	০১

৬.	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৭.	নেকার শেপ	সংখ্যা	০১
৮.	হ্যান্ড তাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঙ্গিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ছুড়ি		সংখ্যা	০১
২.	পিলার		সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড		সংখ্যা	০১
৪.	চামচ		সংখ্যা	০১
৫.	বোল	বিভিন্ন সাইজ	সেট	০১
৬.	সারভিং বোল		সংখ্যা	০১
৭.	ল্যাডল		সংখ্যা	০১
৮.	স্ট্রেনার		সংখ্যা	০১
৯.	পট বা প্যান কিচেন		সংখ্যা	০১
১০.	স্কেল বা থার্মোমিটার		সংখ্যা	০১
১১.	সুপ পাত্র		সংখ্যা	০১
১২.	স্টেইনার / কোলান্ডার		সংখ্যা	০১
১৩.	মেজারিং কাপ		সংখ্যা	০১
১৪.	কাচের জার/ বায়ুরোধী পাত্র		সংখ্যা	প্রয়োজন অনুযায়ী

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস:

ক্রমিক সংখ্যা	ইকুইপমেন্টস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	কাজের টেবিল	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজ	সংখ্যা	০১
৩.	ইলেকট্রিক ইনডাকশন কুকার	সংখ্যা	০১
৪.	ফুড প্রসেসর	সংখ্যা	০১
৫.	স্টোরেজ এরিয়া		
৬.	গ্যাসের চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদানের নাম	পরিমাণ
১.	তেল	১ টেবিল
২.	মিহি করে কাটা রসুন	১/২ চা চামচ
৩.	মিহি করে কাটা আদা	৩/৪ চা চামচ
৪.	কাটা সেলারি ,	১/২ চা চামচ
৫.	কাটা স্প্রিং অনিয়ন	১/২ চা চামচ
৬.	মিহি করে কাটা বাঁধাকপি	১/২ কাপ
৭.	মিহি করে কাটা গাজর,	১/২ কাপ
৮.	তেল	১ টেবিল
৯.	মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম	মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম
১০.	ফ্রেঞ্চ বিনস	ফ্রেঞ্চ বিনস
১১.	লবন	লবন
১২.	গোলমরিচ গুঁড়া	গোলমরিচ গুঁড়া
১৩.	জায়ফল	জায়ফল
১৪.	চিকেন স্টক	৩ লিটার

শিখনফল (Learning Outcome)-8: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা ২. প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা ৪. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ইকুইপমেন্ট , ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার করুন এবং স্টোর করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৪-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার করুন এবং স্টোর করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet)8: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

8.1 ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

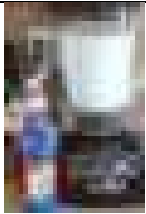
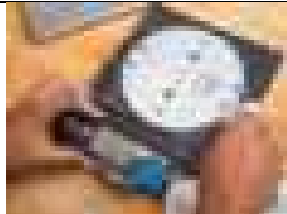
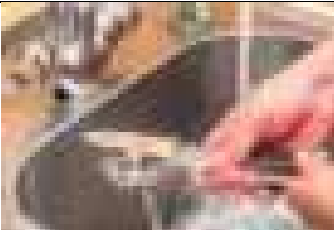
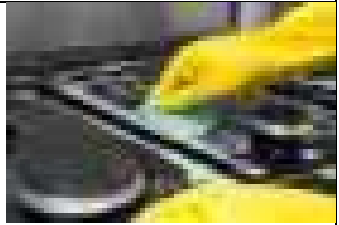
8.2 প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা।

8.3 ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা।

8.8 ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা।

8.1 ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা

আমাদের প্রতিনিয়ত কাজে ব্যবহৃত যেসব টুল, ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট আছে তা পরিষ্কার করা উচিত। নতুবা খাদ্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে। নিচে সময় এবং পরিষ্কার করার পদ্ধতি দেওয়া হল-

সময়	বিভাগ	পদ্ধতি	
দৈনিক অন্তত একবার	ফুড প্রসেসর ব্লেন্ডার মেশিন	জারের ভিতরে পানি এবং ডিটারজেন্ট দিয়ে ব্লেন্ড করুন, তাহলে ভিতরের সব সময় বের হয়ে আসবে। ডিটারজেন্ট দ্রবণ দিয়ে সমস্ত বাহ্যিক অংশ ধুয়ে ফেলুন এবং শুকনো করে মুছুন। সমস্ত মিশ্রণ দিয়ে ব্লেন্ড, জার ইত্যাদি পরিষ্কার করুন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন।	
	কিচেন স্কেল এবং থার্মোমিটার	একটি ভিজা কাপড় দিয়ে মুছুন। ভালো করে শুকিয়ে নিন। ডিটারজেন্টে ধুয়ে ফেলুন। আবার ভালো করে শুকিয়ে নিন।	
	টুলস, ইউটেনসিল	ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি (গরম বা ঠান্ডা) দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। পানি ঝরিয়ে মুছে নিতে হবে।	
	কুকিং ইকুইপমেন্ট - কুকিং রেঞ্জ - ইলেকট্রিক ইন্ডাকশন কুকার - ডিপ ফ্রাইয়ার - ওভেন - হট প্লেট	কাজ শেষ হওয়ার পর ,প্রথমে কোন টুকরো খাবার পরে থাকলে তা সরিয়ে নিতে হবে। তারপর ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি দিয়ে ভাল করে মুছে এবং শুকিয়ে নিতে হবে।পরিষ্কার করার সময় বৈদ্যুতিক তার প্লাগ থেকে খুলে নিতে হবে।	
			
ব্লেন্ডার মেশিন	কিচেন স্কেল	টুলস, ইউটেনসিল	কুকিং রেঞ্জ

৪.২ প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা।

মেঝে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা

রান্নাঘরের মেঝে, খাবার তৈরির কক্ষ ও রেস্টরুম প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হবে। পরিষ্কারের পদ্ধতিটি কাজের স্থানের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হবে, তবে পুরাটা ধোয়া যায় এমন মেঝের উপরের অংশ দিনে কমপক্ষে একবার স্কাব করা উচিত, বিশেষত গরম জল, সাবান বা অন্যান্য ডিটারজেন্ট এবং একটি ব্রাশ এবং মপ দিয়ে। এই মেঝে যতবার প্রয়োজন ততবার ঝাড়ু দেওয়া উচিত।

ক্লিনিং এজেন্ট

- ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-
- ডিটারজেন্ট
- লিকুইড
- সাবান
- ব্লিচ



স্যানিটাইজিং

স্যানিটাইজিং হল ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস করে কিন্তু ব্যাকটেরিয়াকে একদম মেরে ফেলতে বা ধ্বংস করতে পারে না।

স্যানিটাইজিং এজেন্ট:

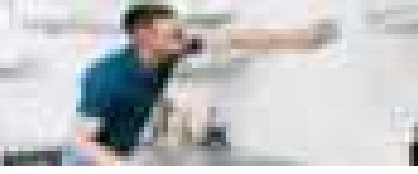
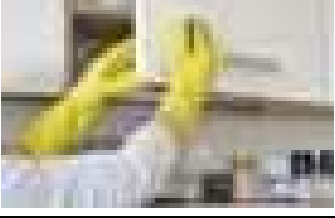
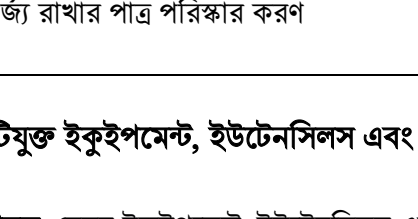
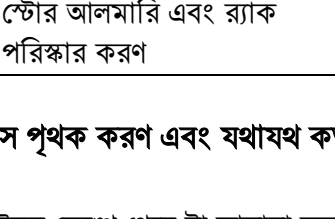
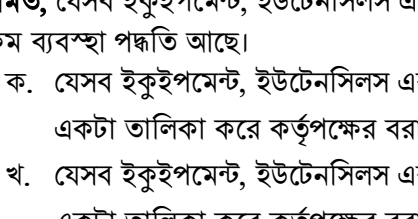
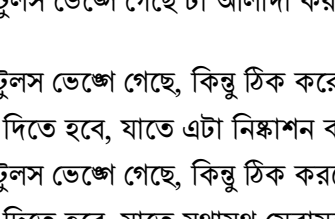
- ক্লোরিন (Chlorine)
- হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide)
- পেরোঅক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid)
- অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid)
- ভিনেগার বা লেবুর রস এবং
- বেকিং সোডা ইত্যাদি।



কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারকরনের ধাপ গুলো নীচে দেখানো হল-

- প্রথমে, ফ্লোরে কোন ধরনের শুকনা ময়লা থাকলে তা ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার এবং তুলে নিতে হবে।
- মেজে ভালো করে স্কাবিং করে দাগ তুলতে হবে এবং পলিসিং করতে হবে।
- নির্দিষ্ট পরিমাণে ক্লিনিং কেমিক্যাল ও পানির ব্যবহার করতে হবে মেঝে মপ করতে হবে। বিদ্যমান কোন দাগ বা ময়লা থাকবে না।
- ওয়ালের দাগ ও ময়লা পরিষ্কার করতে হবে। কর্নার গুলো ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- জানালায় গ্লাস, ফ্রেম ও চ্যানেলের গায়ে ধুলাবালি, ময়লা ও দাগ পরিষ্কার করতে হবে
- রুটিন মাসিক ও প্রয়োজন অনুযায়ী ডাস্টবিনের ময়লা অপসারণ করতে হবে এবং তা ক্লিন করতে হবে
- টয়লেটের বোউল, ইউরিনাল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- ওয়াশ রুমের বেসিন, গ্লাস সোপ ডিসপেন্সার সিংক ইত্যাদি পরিষ্কার করতে হবে।
- টয়লেট ও ওয়াশরুমের মেঝে ওয়াল পরিষ্কার ও দাগমুক্ত রাখতে হবে ও শুষ্ক রাখতে হবে।

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারের পরিকল্পনা

সময়	বিভাগ	পদ্ধতি
দৈনিক অন্তত একবার	ওয়ার্কিং টেবিল	সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
	ওয়েস্ট ট্রাপ	গরম সাবান এবং পানি দিয়ে রাবারের বর্জ্য ফাঁদ সরান। পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে শুকিয়ে নিন এবং প্রতিস্থাপন করুন।
	বর্জ্য রাখার পাত্র	প্রতিবার বেলা খাবারের পর চেক করতে হবে এটি খালি আছে কিনা।
	মেঝে	শুকনা ময়লা তুলে, পানি এবং ক্লিনিং কেমিক্যাল(জীবাণুনাশক) দিয়ে মপ করে নিতে হবে।
	স্টোর আলমারি এবং র‍্যাক	পরিপাটি করে গুছিয়ে রাখতে হবে স্টোর আলমারি। কোন খাবার বা ময়লা যেন পরে না থাকে। ময়লা তুলে ভাল করে মুছে নিতে হবে।
	সিঙ্কস	স্কাউরিং পাউডার দিয়ে স্কাব করুন। বর্জ্য ফাঁদ থেকে যে কোনও ময়লা থাকলে তা পরিষ্কার করুন ও কলগুলির চারপাশ থেকে কোনও ময়লা অথবা গ্রীস থাকলে তা সরিয়ে ফেলুন। ডিটারজেন্ট দ্রবণ দিয়ে ড্রেনিং বোর্ডগুলি পরিষ্কার করুন এবং মুছে নিন।
সপ্তাহে একবার	দেওয়াল	সাবান, পানি দিয়ে ভাল করে ঘষে মুছে, শুকিয়ে নিতে হবে।
		
দেওয়াল পরিষ্কার করণ		ওয়ার্কিং টেবিল পরিষ্কার করণ
		
বর্জ্য রাখার পাত্র পরিষ্কার করণ		ওয়েস্ট ট্রাপ পরিষ্কার করণ
		
স্টোর আলমারি এবং র‍্যাক পরিষ্কার করণ		ওয়ার্কিং টেবিল পরিষ্কার করণ
		

৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করণ এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা।

প্রথমত, যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঞ্জে গেছে তা আলাদা করতে হবে, এই গুলোর আবার দুই রকম ব্যবস্থা পদ্ধতি আছে।

ক. যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঞ্জে গেছে, কিন্তু ঠিক করে ব্যবহার করা যাবেনা, তার একটা তালিকা করে কর্তৃপক্ষের বরাবর দিতে হবে, যাতে এটা নিষ্কাশন ব্যবস্থা করে।

খ. যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঞ্জে গেছে, কিন্তু ঠিক করলে ব্যবহার করা যাবে, তার একটা তালিকা করে কর্তৃপক্ষের বরাবর দিতে হবে, যাতে যথাযথ মেরামতের মাধ্যমে আবার ব্যবহার যোগ্য করে তুলে।

দ্বিতীয়ত, ইকুইপমেন্ট যাতে সর্বদা ব্যবহার যোগ্য থাকে সেইজন্য নিয়মিত সার্ভিসিং করাতে হবে।

৪.৪ নির্ধারিত স্থানে টুল, ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট সংরক্ষণ

ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে, সংরক্ষণ পদ্ধতিঃ

- ক. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে নিতে হবে।
- খ. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সঠিকভাবে সাজিয়ে রাখতে হবে।
- গ. যেসব জিনিস প্রতিদিন ব্যবহার করা হয়, তা হাতের কাছে সামনের দিকে করে রাখতে হবে।
- ঘ. আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।
- ঙ. দৈনিক কাজ শেষে পরিষ্কার করে সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা, একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করার জন্য যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
- চ. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্ট পর্যবেক্ষণ করুন এবং সবগুলো নিয়মানুযায়ী করুন।

আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি

- ক. কাজের স্থানের পাশে একটি উপযুক্ত জায়গায় ডাস্টবিন রাখতে হবে, যেখানে আবর্জনা রাখা হবে।
- খ. ডাস্টবিন ঢাকনা যুক্ত হবে এবং এমন ভাবে ব্যবস্থা করতে হবে যাতে এটি হতে খাদ্য দূষিত না হতে পারে
- গ. ডাস্টবিন লেবেল দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে এবং এর মধ্যে কি ধরনের ময়লা রাখা হবে তা উল্লেখ করতে হবে
- ঘ. ডাস্টবিন সম্পূর্ণভাবে ময়লা দ্বারা ভর্তি হওয়ার আগেই এর ময়লা অপসারণ করতে হবে
- ঙ. ডাস্টবিন হতে ময়লা নিরাপদ উপায়ে অপসারণ করে, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ এলাকার বাইরে নির্দিষ্ট জায়গায় জমা করতে হবে
- চ. ডাস্টবিন নিয়মিতভাবে পরিষ্কার, জীবাণুমুক্তকরণ ও শুকিয়ে নিতে হবে

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. স্যানিটাইজার এজেন্ট গুলো কি কি?

উত্তর:

২. দৈনিক আমাদের কি কি টুলস, ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তর:

৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারকরনের ধাপগুলো কি কি?

উত্তর:

৪. আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি লিখো।

উত্তর:

৫. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস কি ভাবে পৃথক করবেন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করবেন?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. স্যানিটাইজার এজেন্ট গুলো কি কি?

উত্তরঃ স্যানিটাইজিং এজেন্ট:

- ক্লোরিন (Chlorine)
- হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide)
- পেরোক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid)
- অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid)
- ভিনেগার বা লেবুর রস এবং
- বেকিং সোডা ইত্যাদি।

২. দৈনিক আমাদের কি কি টুলস, ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তরঃ

সময়	বিভাগ	পদ্ধতি
দৈনিক অন্তত একবার	ফুড প্রসেসর ব্লেন্ডার মেশিন	জারের ভিতরে পানি এবং ডিটারজেন্ট দিয়ে ব্লেন্ড করুন, তাহলে ভিতরের সব সময় বের হয়ে আসবে। ডিটারজেন্ট দ্রবণ দিয়ে সমস্ত বাহ্যিক অংশ ধুয়ে ফেলুন এবং শুকনো করে মুছুন। সমস্ত মিশ্রণ দিয়ে ব্লেড, জার ইত্যাদি পরিষ্কার করুন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
	কিচেন স্কেল এবং থার্মোমিটার	একটি ভিজা কাপড় দিয়ে মুছুন। ভালো করে শুকিয়ে নিন। ডিটারজেন্টে ধুয়ে ফেলুন। আবার ভালো করে শুকিয়ে নিন।
	টুলস, ইউটেনসিল	ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি (গরম বা ঠান্ডা) দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। পানি ঝরিয়ে মুছে নিতে হবে।
	কুকিং ইকুইপমেন্ট ▪ কুকিং রেঞ্জ ▪ ইলেকট্রিক ইন্ডাকশন কুকার ▪ ডিপ ফ্রাইয়ার ▪ ওভেন ▪ হট প্লেট	কাজ শেষ হওয়ার পর, প্রথমে কোন টুকরো খাবার পরে থাকলে তা সরিয়ে নিতে হবে। তারপর ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি দিয়ে ভাল করে মুছে এবং শুকিয়ে নিতে হবে। পরিষ্কার করার সময় বৈদ্যুতিক তার প্লাগ থেকে খুলে নিতে হবে।

৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারকরনের ধাপগুলো কি কি?

উত্তরঃ

- ক. প্রথমে, ফ্লোরে কোন ধরনের শূকনা ময়লা থাকলে তা ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার এবং তুলে নিতে হবে।
- খ. মেজে ভালো করে স্কাবিং করে দাগ তুলতে হবে এবং পলিসিং করতে হবে।
- গ. নির্দিষ্ট পরিমাণে ক্লিনিং কেমিক্যাল ও পানির ব্যবহার করতে হবে মেঝে মপ করতে হবে। বিদ্যমান কোন দাগ বা ময়লা থাকবে না।
- ঘ. ওয়ালের দাগ ও ময়লা পরিষ্কার করতে হবে। কর্নার গুলো ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- ঙ. জানালার গ্লাস, ফ্রেম ও চ্যানেলের গায়ে ধুলাবালি, ময়লা ও দাগ পরিষ্কার করতে হবে।

- চ. রুটিন মাসিক ও প্রয়োজন অনুযায়ী ডাস্টবিনের ময়লা অপসারণ করতে হবে এবং তা ক্লিন করতে হবে
- ছ. টয়লেটের বোউল, ইউরিনাল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- জ. ওয়াশ রুমের বেসিন, গ্লাস সোপ ডিসপেন্সার সিংক ইত্যাদি পরিষ্কার করতে হবে।
- ঝ. টয়লেট ও ওয়াশরুমের মেঝে ওয়াল পরিষ্কার ও দাগমুক্ত রাখতে হবে ও শুষ্ক রাখতে হবে।

৪. আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি লিখুন।

উত্তর:

- ক. কাজের স্থানের পাশে একটি উপযুক্ত জায়গায় ডাস্টবিন রাখতে হবে, যেখানে আবর্জনা রাখা হবে।
- খ. ডাস্টবিন ঢাকনা যুক্ত হবে এবং এমন ভাবে ব্যবস্থা করতে হবে যাতে এটি হতে খাদ্য দূষিত না হতে পারে
- গ. ডাস্টবিন লেবেল দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে এবং এর মধ্যে কি ধরনের ময়লা রাখা হবে তা উল্লেখ করতে হবে
- ঘ. ডাস্টবিন সম্পূর্ণভাবে ময়লা দ্বারা ভর্তি হওয়ার আগেই এর ময়লা অপসারণ করতে হবে
- ঙ. ডাস্টবিন হতে ময়লা নিরাপদ উপায়ে অপসারণ করে, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ এলাকার বাইরে নির্দিষ্ট জায়গায় জমা করতে হবে
- চ. ডাস্টবিন নিয়মিতভাবে পরিষ্কার, জীবাণুমুক্তকরণ ও শুকিয়ে নিতে হবে

৫. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস কি ভাবে পৃথক করবেন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করবেন?

উত্তর:

প্রথমত, যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঞ্জে গেছে তা আলাদা করতে হবে, এই গুলোর আবার দুই রকম ব্যবস্থা পদ্ধতি আছে

- যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঞ্জে গেছে, কিন্তু ঠিক করে ব্যবহার করা যাবেনা, তার একটা তালিকা করে কর্তৃপক্ষের বরাবর দিতে হবে, যাতে এটা নিষ্কাশন ব্যবস্থা করে।
- যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঞ্জে গেছে, কিন্তু ঠিক করলে ব্যবহার করা যাবে, তার একটা তালিকা করে কর্তৃপক্ষের বরাবর দিতে হবে, যাতে যথাযথ মেরামতের মাধ্যমে আবার ব্যবহার যোগ্য করে তুলে।

দ্বিতীয়ত, ইকুইপমেন্ট যাতে সর্বদা ব্যবহার যোগ্য থাকে সেইজন্য নিয়মিত সার্ভিসিং করাতে হবে।

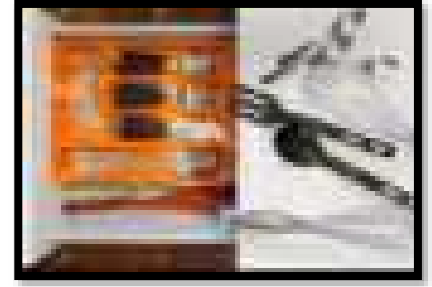
জব শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

কাজের নাম: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

কাজের ধারাবাহিকতা

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE এবং গগলস পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন
৫. ইউটেনসিলস ও টুলস থেকে আলগা ময়লা এবং খাদ্য ধ্বংসাবশেষ সরান।
৬. সরঞ্জামগুলোকে কিছুক্ষণ পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।
৭. প্রয়োজন হলে গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
৮. লিকুইড বা ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে সরঞ্জামাদি গুলো ধুয়ে ফেলুন।
৯. সরঞ্জামগুলো ধুয়ে শুকিয়ে ফেলুন।
১০. সুতি একটা কাপড়ের মাধ্যমে মুছে নিন।
১১. সঠিক জায়গায় স্টোর করুন।
১২. মূল্যায়নকারীর কাছে প্রয়োজনীয় প্রমাণ জমা দিন।
১৩. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
১৪. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।



স্পেশিফিকেশন শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার করুন এবং স্টোর করুন।

কাজের নাম: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

কাজের জন্য শর্ত

১. সেনিটাইজিং এজেন্ট ব্যবহারের পূর্বে হাতে গ্লাভস পরতে হবে।
২. মুখে মাস্ক অবশ্যই পরতে হবে।
৩. ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২	শেফ হ্যাট	সংখ্যা	০১
৩	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৪	আপ্রন	সংখ্যা	০১
৫	সেফটি সু	জোড়া	০১
৬	হ্যান্ড গ্লাভস	জোড়া	০১
৭	নেকার শেপ	সংখ্যা	০১
৮	হ্যান্ড তাওয়াল	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	পানির মগ	সংখ্যা	০১
২.	ব্রাশ	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক সংখ্যা	উপাদান এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	ক্লিনিং এজেন্ট		প্রয়োজন অনুযায়ী
২.	পানি		প্রয়োজন অনুযায়ী
৩.	ডিটারজেন্ট		প্রয়োজন অনুযায়ী
৪.	শুকনো সুতি কাপড়	সংখ্যা	০১

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
ওএসএইচ অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম(পিপিই) ব্যবহার করা হয়েছে।		
স্টক, রু, সস এবং স্যুপ বর্ণনা করা হয়েছে।		
রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরনের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন করা হয়েছে।		
স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদানগুলো নির্বাচন করা হয়েছে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করা হয়েছে।		
স্টক, রু, সস এবং স্যুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার করা হয়েছে।		
রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিভিন্ন থিকিংএজেন্ট ব্যবহার করা হয়েছে।		
স্টক, রু, সস এবং স্যুপ তৈরির পদ্ধতি গুলো মেন্টেইন করা হয়েছে।		
স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা হয়েছে।		
স্টক, রু, সস এবং স্যুপগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে শীতল এবং সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করা হয়েছে।		
ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পরিষ্কার করা হয়েছে।		
রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা হয়েছে।		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা হয়েছে।		
ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘স্টক, রু, সস এবং সুপ প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলোজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের জুলাই মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	শ্রাবণী সরকার	লেখক	০১৯১৪-৪৩৪০৩৯
০২	অনামিকা আক্তার	সম্পাদক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. [Homemade Beef Stock recipe \(youtube.com\)](#)
2. [Classic Gazpacho | | Spanish Cold Soup | Sanjeev Kapoor Khazana \(youtube.com\)](#)
3. [Fish Chowder Soup \(youtube.com\)](#)
4. [| National Soup Mulligatawny Soup | Honest Kitchen | \(youtube.com\)](#)
5. [Homemade Cream of Chicken Soup \(youtube.com\)](#)
6. [Hot and Sour Veg Soup | Healthy vegetable Soup| Chef Ranveer Brar \(youtube.com\)](#)
7. [১০০% অথেনটিক থাই স্যুপের সবচেয়ে সহজ গোপন রেসিপি | Thai soup recipe Exactly like Chinese Restaurant \(youtube.com\)](#)
8. [ways to make an Espagnole Sauce to add flavor to your sauces \(youtube.com\)](#)
9. [Tomato Concasse Sauce | टमाटर सॉस | How To Make Tomato Cancasse Sause | Chef Khursheed Alam Recipe \(youtube.com\)](#)



কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ সালাদ এবং ড্রেসিং প্রস্তুত

(Module: Preparing Salad and Dressing)

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-03-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nstda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“সাদা এবং ডেসিং প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

ইনস্ট্রাকশনাল এক্টিভিটি তৈরি করার ক্ষেত্রে সিবিএলএম ডেভেলপার/শিক্ষক/প্রশিক্ষক/এসেসর এ সিবিএলএমটিকে মূল রেফারেন্স পয়েন্ট হিসাবে ব্যবহার করবে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রডাকশন -৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত -----কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি সালাদ এবং ড্রেসিং প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। মডিউলটিতে সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করা, সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা, সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ, ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারার দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শিটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শিটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট	ii
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	vi
মডিউল কন্টেন্ট	১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	২
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৬
সেলফ চেক (Self Check)- ১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	২০
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	২১
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.২: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২২
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-১.৩: সালাদ বর্ণনা করুন।	২৪
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.৫: সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করুন।	২৫
শিখনফল (Learning Outcome)- ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।	২৬
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।	২৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।	২৮
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।	৫০
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।	৫২
জব শিট ২.২: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৫৩
স্পেসিফিকেশন শিট ২.১: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৫৫
জব শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৫৭
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৫৮
জব শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৬০
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৬১
জব শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৬৩
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৬৪
জব শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৬৬
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৬৮
জব শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৭০
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।	৭১
অ্যাক্টিভিটি শিটঃ ২.৫: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।	৭৩
অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৬: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।	৭৪
শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।	৭৫
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।	৭৬
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।	৭৭
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।	৮১
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।	৮২
জব শিট-৩.১ : স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।	৮৩
স্পেসিফিকেশন শিট-৩.১ : স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন। ..	৮৪

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৮৫
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৮৬
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৮৭
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৪ ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৯৩
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৯৪
টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।.....	৯৫
স্পেসিফিকেশন শিটঃ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।.....	৯৬
টাস্ক শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।.....	৯৭
স্পেসিফিকেশন শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।.....	৯৮
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	৯৯

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	সালাদ এবং ড্রেসিং প্রস্তুত কর (Prepare Salad and Dressing)
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-03-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	সালাদ এবং ড্রেসিং প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি সালাদ এবং ড্রেসিং প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। মডিউলটিতে সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করা, সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা, সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ, ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারার দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
নমিনাল সময়	৩০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন। ১. সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে। ২. সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে। ৩. সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে। ৪. ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. সালাদ এবং ড্রেসিং বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেনেটেন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
১০. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে।
১১. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেনেটেন করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
১৭. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. সালাদ এবং ড্রেসিং বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন। ▪ ছুরি/চপার (Knives / Chopper) ▪ কার্ভিং ছুরি (Curving knife) ▪ চপিং বোর্ড (Chopping board) ▪ সস প্যান (Sauce pan) ▪ ঢাকনা সহ সস বাটি (Sauce Bowl with lid) ▪ কাঠের চামচ (Wooden spoon) ▪ ছাঁকনি (Strainer) ▪ হইস্ক (Whisk) ▪ সস ল্যাডেল (Sauce ladle) ▪ ব্লেণ্ডার মেশিন (Blender machine) ▪ সস গান (Sauce Gun) ▪ সস বোট (Sauce Boat) ▪ টং (Tong) ▪ ভেজিটেবল গ্রেটার (Vegetable grater) ▪ পিলার (Peeler) ▪ সালাদ স্পিনার (Salad spinner) ৩. সালাদ (Salad) ▪ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad) ▪ সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad) ▪ গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad) ▪ রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)

	▪ ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad) ▪ কোলস্লো (Coleslaw)
	৪. ড্রেসিং (Dressings) ▪ ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং (Yoghurt lemon dressing) ▪ মেয়োনিজ (Mayonnaise) ▪ লেমন পেপরিকা ড্রেসিং (Lemon paprika dressing) ▪ ভিনেগ্রেট ড্রেসিং (Vinaigrette dressing) ▪ চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং (Chili mustard dressing)
	৫. সালাদের উপাদান (Salad Ingredients) ▪ গাজর (Carrot) ▪ বরবটি (Long Beans) ▪ আলু (Potato) ▪ মটর (Peas) ▪ বাঁধাকপি (Cabbage) ▪ ক্যাপসিকাম (Capsicum) ▪ লেটুস (Lettuce) ▪ টমেটো (Tomato) ▪ অ্যাপেল (Apple) ▪ শসা (Cucumber) ▪ পেঁয়াজ (Onion) ▪ মরিচ (Chili) ▪ মুরগি (Chicken) ▪ কাজুবাদাম (Cashew Nut) ▪ তিল বীজ (Sesame seeds)
	৬. ড্রেসিংয়ের উপাদান (Dressings Ingredients) ▪ মেয়োনিজ (Mayonnaise) ▪ দই (Yoghurt) ▪ ভিনেগার (Vinegar) ▪ সয়া সস (Soya sauce) ▪ লবণ (Salt) ▪ চিনি (Sugar) ▪ সাদা গোলমরিচ (White pepper) ▪ সরিষার পেস্ট (Mustard paste) ▪ লেবুর রস (Lemon juice) ▪ ডিমের কুসুম (Egg yolk) ▪ পেঁয়াজ কাটা (Chopped Onion) ▪ রসুন (Garlic) ▪ আদা (Ginger) ▪ অলিভ অয়েল (Olive oil)

	▪ ডিম (Egg) ▪ মধু (Honey) ▪ চিলি সস (Chili Sauce) ▪ কালো মরিচ (Black pepper)
এক্টিভিটি	১. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ২. সালাদ এবং ড্রেসিং বর্ণনা করুন। ৩. সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৩: সালাদ বর্ণনা করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৪: ড্রেসিং বর্ণনা করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৫: সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ
- ১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন
- ১.৩ সালাদ
- ১.৪ ডেসিং
- ১.৫ সালাদের উপাদান
- ১.৬ ডেসিংয়ের উপাদান

১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ।

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝালেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে দূরে থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”



হাইজিনের প্রকারভেদ: হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

- ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি
- ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হলো শরীরের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং রক্ষণাবেক্ষণের নীতি মেনে চলা। অন্য কথায়, পার্সোনাল হাইজিন বলতে বুঝায় খাদ্য শিল্প কারখানায় নিয়োজিত কর্মচারীদের পোশাক-পরিচ্ছদ, চেহারা, স্বাস্থ্য, অভ্যাস ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত রাখার পদ্ধতিসমূহ। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে চলে আসে নিজের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, কাপড়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, সুন্দর জীবন-যাপনের প্রণালি, খাদ্যাভ্যাস বা ডায়েট প্ল্যান, বিশ্রামের সময়সূচী, ঘুমের পরিমাণ, শারীরিক পরিশ্রমের পরিমাণ ও ধরণ অর্থাৎ ব্যক্তিগতভাবে সুস্থ থাকার জন্য যা কিছু করার প্রয়োজন তার সবই আছে ব্যক্তিগত হাইজিনে।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধানের দিকে মনোযোগ দিয়ে যে কর্মীরা খাদ্য দ্রব্য গুলো তৈরি, হ্যান্ডেল পরিবেশন করে তাদের দ্বারা জীবাণু এবং রোগ ছড়াতে পারে না। যারা অসুস্থ বা অপরিষ্কার তাদের খাবার তৈরি বা পরিবেশন করা উচিত নয়।

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম:

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম হিসাবে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ নিয়মিত অনুশীলন করা প্রয়োজন-

- পরিমিত ও সময়মতো আহার
- সুষম খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত গোসল
- নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রাতঃ ভ্রমণের অভ্যাস
- সকাল সকাল নিদ্রা গ্রহণ ও সকাল সকাল জাগরণ
- নিয়মিত মল ত্যাগের অভ্যাস
- ধূমপান ও নেশা জাতীয় দ্রব্য বর্জন
- কাজের পর পরিমিত বিশ্রাম গ্রহণ
- চিন্তামুক্ত ও সহজ জীবনযাপন প্রণালী অনুসরণ
- কাশি এবং হাঁচির সময় রুমাল ব্যবহার করা
- সব সময় পরিষ্কার কাপড় পরিধান করা এবং পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা
- রান্নাঘরে থাকাকালীন চুল অবশ্যই পরিষ্কার এবং ঢেকে রাখতে হবে।

যে কাজ গুলো পরিহার করতে হবে-

- রান্নাঘরের কাছে চুল আঁচড়ানো উচিত নয়।
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের জায়গায় হাত দিয়ে নাক-মুখ স্পর্শ করা উচিত নয়।
- কাশি এবং হাঁচি দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।
- সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের খাবারের সংস্পর্শে আসা উচিত নয়।
- গহনার আংটি এবং ঘড়ি খাবার তৈরি এবং পরিবেশন এলাকায় পরা উচিত নয়।
- খাবার তৈরি এবং পরিবেশন করার জায়গায় ধূমপান থেকে বিরত থাকতে হবে।
- খাবারের স্বাদ নিতে আঙুল ব্যবহার নাকরা।
- খাবার তৈরির কাজে ব্যবহৃত টেবিল/বেঞ্চে বসা।

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির প্রথম লক্ষ্যই হলো পরিবেশ যেন দূষিত না হয় এবং পরিবেশে যেন রোগ-জীবাণু ছড়িয়ে না পড়ে। যে পরিবেশে আপনি কাজ করবেন সে পরিবেশটা সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রেখে কাজ করার চেষ্টা করবেন। নানা রকমের দূষণ প্রতিরোধ, মশা ও বিষাক্ত পোকামাকড় নিধন, রোগ ছড়াতে না দেওয়া, নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলা, গাছ না কাটা, গাছ লাগানো, ইঁদুর নিয়ন্ত্রণ ইত্যাদির সবই পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে পড়ে। আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যও পরিবেশের উপরে নির্ভর করে।

পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধি

একটি মানুষ পরিবারে বাস করে, আর অনেকগুলো পরিবার সমষ্টিগতভাবে একটি সমাজ গড়ে তোলে। আমরা যে বাসায় থাকি তার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, তাতে উপযুক্ত আলো বাতাস আসছে কিনা তা নিশ্চিত করা, খাবার তৈরির সময় সাবধানতা অবলম্বন করা হচ্ছে কিনা ইত্যাদি পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধির ভিতরে পড়ে।

খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

খাবার সংক্রান্ত এক ধরনের হাইজিন তো আমরা সবাই জানি। পরিক্ষার পরিবেশে রান্না করা, হাত ধুয়ে নেওয়া, আসবাবপত্র ও সরঞ্জামাদি পরিক্ষার রাখা, চুল ঢেকে রাখা ইত্যাদির সবই এই খাদ্য সংক্রান্ত হাইজিনের ভিতরে পড়লেও এর ব্যাপকতা আরোও অনেক বেশি। প্রতিনিয়ত খাবারের উৎপাদন বৃদ্ধি করার জন্য জৈব রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহার করা হয়। যা আমাদের খাবারের সাথে মিশে অনেক জটিল সমস্যার জন্ম দিতে পারে। এই সকল রাসায়নিক দ্রব্য থেকে খাবারকে রক্ষা করাও ফুড হাইজিনের ভিতরেই পড়ে। আমরা বাজার থেকে যে সকল খাবার কিনে থাকি তার অনেক গুলোই প্লাস্টিক কন্টেইনারে পাওয়া যায়। আমাদের অজান্তেই এই সকল প্লাস্টিক থেকে ক্ষতিকর ক্যামিকেল আমাদের খাবারে চলে আসে যা ফুড হাইজিন-এ ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে যে জিনিস গুলো খেয়াল রাখতে হবে

- ক. হাত, কাপড়, আসবাবপত্র ও খাবারের উপাদানের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
- খ. রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।
- গ. প্লাস্টিক কন্টেইনার ব্যবহার করলে, সেই প্লাস্টিকের গ্রেড কত নিশ্চিত হয়ে নেওয়া।
- ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার

পিপিই (PPE)

ব্যক্তিগত সুরক্ষা মূলক সরঞ্জাম হিসেবে পিপিই ব্যবহৃত হয় কর্মক্ষেত্রে যে কোন বিপদকে এড়ানোর জন্য এবং অসুস্থতার থেকে নিজেকে সুরক্ষা করার জন্য আমরা পিপিই পরিধান করে থাকি। নিম্নে যে সকল পিপিই আমরা কর্মক্ষেত্রে পরিধান করে থাকি তার বর্ণনা দেয়া হলোঃ

- ক. **শেফ কোট:** এটি দাগ প্রতিরোধী ফেব্রিকস দিয়ে তৈরি, সাদা এবং কালো রঙের হয়ে থাকে। যা একজন শেফের পরিচিতি কে তুলে ধরে।
- খ. **অ্যাপ্রোন:** সাধারণত অ্যাপ্রোনটি আগুনের থেকে এবং তেল ছিটে চলে আসা থেকে সুরক্ষা দিয়ে থাকে।
- গ. **মাস্ক:** খাবার যেন দূষিত না হয় সেজন্য যারা খাদ্য প্রস্তুতের কাজে নিয়োজিত তাদের প্রতিনিয়ত মাস্ক পরিধান করতে হয়।
- ঘ. **গ্লাভস:** রান্নাঘরে কাজের সময় গরম পাত্র বা ওভেন থেকে জিনিস নামাতে এবং এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় নিতে সাহায্য করে।
- ঙ. **শেফ টুপি:** শেফ ক্যাপ পরলে আপনার চুল মুখ থেকে দূরে রাখার জন্য একটি ভালো উপায় এবং আপনার কপাল যেন কে
- চ. **নন স্লিপ জুতা:** স্লিপ না হওয়া জুতা সব সময় পরতে হবে কা এবং পড়ে যাওয়া থেকে সাহায্য করে।



হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ

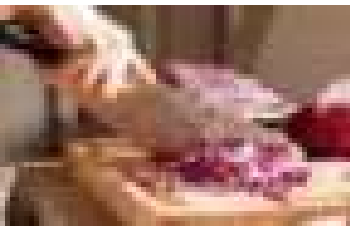
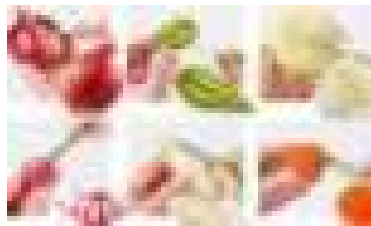
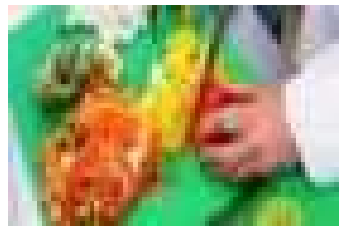
- ক. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- খ. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ফেনা করতে হবে এবং হাত ঘষতে হবে।
- গ. হাতের পিছন অংশ, কজি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ঘষতে হবে।
- ঘ. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
- ঙ. হাতের কনুই দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে।
- চ. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।

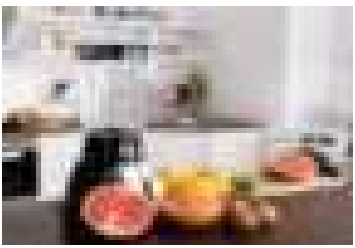


যেসব কারণে হাত ধোয়া উচিত-

- কাজ শুরু করার আগে
- খাদ্য প্রস্তুতির সময়
- একটি খাদ্য প্রস্তুতি এলাকা থেকে অন্য জায়গায় যাওয়ার সময়
- গ্লাভস পরিধান বা পরিবর্তন করার আগে
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে
- স্নান, কাশি, রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করার পরে
- চুল, মুখ বা শরীর স্পর্শ করার পরে
- খাওয়া, পান করার আগে
- কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি বা মাছ ধরার পরে
- জামাকাপড় বা যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করার পরে
- ওয়েস্টেজ বা আবর্জনা হ্যান্ডেলিং-এর পরে
- টাকা-পয়সা হ্যান্ডেলিং-এর পরে
- কোনো পশু-পাখি স্পর্শ করার পরে
- যে কোনো কারণে হাত ময়লা/দূষিত হলে।

১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেঞ্চিলস এবং টুলস নির্বাচন

ইকুইপমেন্ট, ইউটেঞ্চিলস এবং টুলস এর নাম, ছবি এবং ব্যবহার		
		
নামঃ শেফ ছুরি (Chef Knives)	নামঃ কার্ভিং ছুরি (Curving Knife)	নামঃ চপিং বোর্ড (Chopping Board)

ব্যবহারঃ শেফের ছুরিগুলি মাংস কাটা, শাকসবজি কাটা, বিভিন্ন হার্বস কাটা, বাদাম কাটা এবং অন্যান্য জিনিস কাটার জন্য ব্যবহৃত হয়।	ব্যবহারঃ ফল এবং সবজিকে বিভিন্ন আকৃতিতে কেটে আকর্ষণীয় ভাবে ডেকোরেশনের কাজে ব্যবহার করার জন্য কার্ভিং ছুরির প্রয়োজন হয়।	ব্যবহারঃ ফ্রেশ সালাদ, শাকসবজি বা ফল কাটার জন্য সবুজ চপিং বোর্ড ব্যবহার করা হয়। যেমনঃ আপেল, আঞ্জুর, আনারস এবং সবজির মধ্যে টমেটো, শসা, লেটুস ইত্যাদি।
		
নামঃ সস প্যান (Sauce Pan)	নামঃ ঢাকনা সহ বাঁটি (Sauce Bowl with lid)	নামঃ কাঠের চামচ (Wooden Spoon)
ব্যবহারঃ বেশিরভাগ তরল কিছু রান্না করার জন্য সসপ্যান একটি ভাল হাতিয়ার। যেমন পাস্তা সস, স্যুপ বা স্টুইং, সিমারিং এবং ফুটন্ত পানির মতো তরল খাদ্য রান্নার জন্য সসপ্যান ব্যবহার করা হয়।	ব্যবহারঃ ঢাকনা সহ বাঁটি শুধুমাত্র খাবারকে তাজা এবং গরম রাখে না। এছাড়াও ওভেন-নিরাপদ, ডিশওয়াশার-নিরাপদ এবং মাইক্রোওয়েভ-নিরাপদ রাখার জন্য ঢাকনা সহ বাঁটি - খুবই প্রয়োজনীয়।	ব্যবহারঃ রান্নার সময় শক্ত করে ধরে রেখে খাবার নাড়ারোর জন্য কাঠের চামচ একটি শক্ত মজবুত হ্যান্ডেল দেয়। ফলে নাড়াতে সহজ এবং হ্যান্ডেল ভাঙার সম্ভাবনা কমে থাকে।
		
নামঃ ছাঁকনি (Strainer)	নামঃ হইস্ক (Whisk)	নামঃ ল্যাডেল চামচ (Ladle)
ব্যবহারঃ ছাঁকনি দিয়ে সবজির পানি ঝরানোর কাজে ব্যবহার করা হয়। যেকোন কিছু ভাজার পর ছাঁকনি দিয়ে ছেকে তুললে অবশিষ্ট তেল ঝরে যায়।	ব্যবহারঃ হইস্ক একটি রান্নার সরঞ্জাম যা বাঁকা তারের তৈরি এবং যা জিনিসগুলিকে নাড়াতে বা মেশাতে ব্যবহৃত হয়। (যেমন ডিম, হইপিং ক্রিম, ইত্যাদি)	ব্যবহারঃ ল্যাডেল হল একটি বড় হ্যান্ডেল ওয়ালা চামচ যা সাধারণত স্যুপ, সস এবং বিভিন্ন লিকুইড জিনিস উঠানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।
		

নামঃ ব্লেন্ডার মেশিন (Blender) ব্যবহারঃ ব্লেন্ডার মেশিনবাড়িতে এবং বাগিঁজিক রান্নাঘরে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়। যেমন তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পরিণত করা;	নামঃ সস গান (Sauce gun) ব্যবহারঃ ট্রিগারের একটি ক্লিকের সাথে, একটি অংশ-নিয়ন্ত্রিত পরিমাণ সস পরিবেশন করা হয়। কোন চামচ ব্যবহার করার প্রয়োজন পড়ে না।	নামঃ সস বোট (Sauce Boat) ব্যবহারঃ এই সস বোটটি বিভিন্ন ধরনের গ্রেভি এবং সস পরিবেশনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।
		
নামঃ টং (Tong) ব্যবহারঃ চিমটি রান্নার সময় খাবার উল্টানো বা ঘুরিয়ে দেওয়ার জন্য, ফুটন্ত পানি থেকে রান্না করা খাবার অপসারণ এবং চুলা বা গ্রিল থেকে গরম খাবারগুলি পরিচালনা করার জন্য উপযুক্ত।	নামঃ সবজি কাটার (Vegetable Grater) ব্যবহারঃ এগুলি সাধারণত শাকসবজি, পনির এবং লেবু বা কমলার খোসা (জেষ্ট তৈরি করতে), মশলা, যেমন আদা এবং জয়ফল ঝাঁঝরি করতে ব্যবহৃত হয় এবং অন্যান্য নরম খাবারগুলিকে গ্রেট করতেও ব্যবহার করা হয়।	নামঃ পিলার (Peeler) ব্যবহারঃ একটি পিলার হল একটি রান্নাঘরের সরঞ্জাম, যাতে একটি ধাতুর ফলক থাকে যার একটি হ্যান্ডলের সাথে একটি ধারালো প্রান্ত যুক্ত একটি স্লট থাকে, যা বাইরের স্তর ("ত্বক" বা "খোসা") অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়।
	নামঃ সালাদ স্পিনার (Salad Spinner) ব্যবহারঃ একটি সালাদ স্পিনার, যা সালাদ টসার নামেও পরিচিত, একটি রান্নাঘরের সরঞ্জাম যা সালাদ সবুজ শাক থেকে অতিরিক্ত পানি ধুয়ে এবং অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়। সালাদ স্পিনারগুলি সাধারণত একটি বুড়ি দিয়ে তৈরি হয় যা একটি ঢাকনাযুক্ত বাটির ভিতরে ঘোরে।	

১.৩ সালাদ (Salad)



চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad)

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ হল একটি জনপ্রিয় খাবার যা সাধারণত চিকেন পিসেস, ফ্রেশ কাজু বাদাম এবং বিভিন্ন ধরনের ফ্রেশ শাকসবজির সমন্বয়ে তৈরি করা হয়। সুস্বাদু ও দৃষ্টিনন্দন ডেসিংয়ের কারণে এর রং, টেক্সচার, এবং স্বাদের জন্য এটি সকলের কাছে খুবই প্রিয়।

সিজনাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad)

সিজনাল ভেজিটেবল সালাদ হল একটি রিফ্রেশিং ডিশ যা সিজনে থাকা বিভিন্ন ধরনের ফ্রেশ সবজি দিয়ে তৈরি করা হয়। এর প্রাণবন্ত রং, টেক্সচার এবং স্বাদে স্বাদের পরিবর্তন হয়। সালাদের গঠন বছরের সিজন এবং উৎপাদনের প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। তবে সাধারণ উপাদানগুলির মধ্যে পালং শাক, টমেটো, শসা, ক্যাপসিকাম, গাজর, মূলা ইত্যাদির মতো সবজি অন্তর্ভুক্ত থাকে। একটি হালকা ভিনেগ্রেট ড্রেসিং বা সাইট্রাস-ভিত্তিক ড্রেসিং শাকসবজির প্রাকৃতিক স্বাদকে



পরিপূরক করে এবং তাদের অতিরিক্ত ক্যালরি না দিয়ে বরং সতেজতা বাড়ায়। সিজনাল ভেজিটেবল সালাদ শুধুমাত্র দৃষ্টিনন্দনই নয়, পুষ্টিকরও বটে। যা ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।



গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)

এই গ্রীক আলুর সালাদটি খুব সহজ এবং শুধুমাত্র কয়েকটি উপাদান দিয়ে তৈরি করা হয়। এটি ফ্রেশ হার্বস, অলিভ ওয়েল এবং লেবুর রস দিয়ে ড্রেসিং করা হয়। এই স্বাস্থ্যকর নো-মেয়ো ভেগান আলু স্যালাড সাইড ডিশ বা রিফ্রেশিং লাঞ্চ বা ডিনার হিসেবে সর্বদা জনপ্রিয়। যেহেতু এটি মেয়ো-লেস, এই সুস্বাদু সালাদটি বাইরে নিয়ে খাওয়ার জন্য উপযুক্ত এবং কয়েক ঘন্টা ঘরের তাপমাত্রায় রাখা যায়।

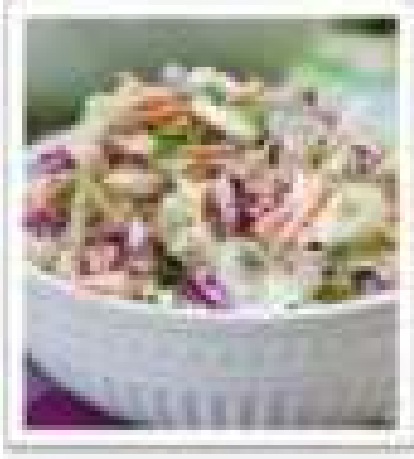


রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)

রাশিয়ান সালাদ এর উৎস। রাশিয়ান সালাদ (এনসালাদা রুসা) মূলত 1860-এর দশকে হার্মিটেজ নামে একটি মস্কো রেস্টোরাঁর জন্য লুসিয়েন অলিভিয়ার দ্বারা উদ্ভাবিত হয়েছিল। এটি রাশিয়ায় খুব জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে এবং এখন সারা দেশে যেকোনো রেস্টোরাঁয় পাওয়া যাবে। এটি ঐতিহ্যগতভাবে যেকোনো ছুটির দিন, সমাবেশ, জন্মদিনের পার্টি ইত্যাদিতে পরিবেশন করা হয়। শত শত বছর ধরে, পূর্ব ইউরোপের বিভিন্ন অঞ্চলে সালাদ পরিবেশনের জন্য তাদের নিজস্ব বৈচিত্র্য তৈরি করা হয়েছে। তবে কয়েকটি মূল উপাদান তাদের সকলের জন্য সাধারণঃ আলু, ডিম, গাজর, পেঁয়াজ, মটর এবং একটি মেয়োনিজ-ভিত্তিক ড্রেসিং।

ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad) Fattoush মধ্যপ্রাচ্যের সালাদ যা ঐতিহ্যগতভাবে তৈরি করা হয় বিভিন্ন ফ্রেশ সবজির সাথে পিটা চিপস এবং হালকা ড্রেসিং দিয়ে।

এখন সমগ্র মধ্যপ্রাচ্য জুড়ে জনপ্রিয়, ফ্যাটুশ প্রথম লেবাননে উদ্ভূত হয়েছিল অবশিষ্ট রুটিকে আবার কিভাবে খাওয়া যায় তার উপায় হিসাবে। ফ্রেশ সালাদের উপাদানগুলি পরিবর্তিত হতে পারে, তবে সাধারণত লেটুস, টমেটো, শসা, মূলা এবং পার্সলে বা পুদিনার মতো সবজি এতে অন্তর্ভুক্ত থাকে।



কোলস্লো (Coleslaw)

কোলস্লো হল কাঁচা বাঁধাকপি, গাজর, পেয়াজ এবং কখনও কখনও অন্যান্য সবজি দ্বারা তৈরি মেয়োনিজ বেজড সালাদ। কোলস্লো সাদা এবং লাল বাঁধাকপি দিয়ে তৈরি করা হয়।

এটি বাঁধাকপি এবং জুলিয়েন করা গাজর দিয়ে করা হয় এবং কোলেস্লো ড্রেসিং উপাদানগুলি আপেল সিডার ভিনেগার, ব্যালেন্স এর জন্য মধু এবং মেয়োনিজ সব একসাথে মিশিয়ে প্রস্তুত করা হয়। Coleslaw হল একটি ঠান্ডা সালাদ যা ঐতিহ্যগতভাবে কাঁচা বাঁধাকপি দিয়ে মেয়োনিজ বা ভিনেগার দিয়ে তৈরি ড্রেসিংয়ের সাথে মিশিয়ে পরিবেশন করা হয়।

১.৪ ড্রেসিং (Dressings)



ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং (Yoghurt lemon dressing)

একটি বড় পাত্রে, দই, পার্সলে, ডিল, রসুনের গুঁড়া, পুঁয়াজ গুঁড়া, লবণ, গোলমরিচ, লেবুর রস এবং সরিষা একত্রিত করুন। ঠান্ডা হলে ড্রেসিং ঘন করতে সাহায্য করার জন্য এক টেবিল চামচ অলিভ অয়েল যোগ করুন এবং প্রয়োজনে এটি পাতলা করতে সাহায্য করার জন্য এক টেবিল চামচ পানি যোগ করুন। তাজা লেবুর রসে একটি মোটামুটি মৃদু লেবুর গন্ধ রয়েছে যা বেশিরভাগ সসে একটি ফ্রেশনেস এবং এটি গ্রীক দইকে একটি মসৃণ সসে পরিণত করতেও সাহায্য করে।

মেয়োনিজ (Mayonnaise)

মেয়োনিজকে ১৭৫৬ সালে ডিউক ডি রিচেলিউ-এর ফরাসি শেফের আবিষ্কার বলে বলা হয়। ডিউক যখন পোর্ট মাহনে ব্রিটিশদের পরাজিত করছিলেন, তখন তার শেফ একটি বিজয় ভোজ তৈরি করছিলেন যাতে ক্রিম এবং ডিমের তৈরি একটি সস অন্তর্ভুক্ত ছিল। মেয়োনিজ হল একটি অয়েল-ইন-ওয়াটার ইমালসন যা খাবারের আগে খাবারে যোগ করা হয় যাতে স্বাদ উন্নত হয়। এটি উদ্ভিজ্জ তেল, ডিমের কুসুম, সাওয়ারিং এজেন্ট, লবণ এবং ফ্লেভার যোগ করে প্রস্তুত করা হয়। মেয়োনিজ রান্নাঘরের একটি অবিচ্ছেদ্যভাবে বহুমুখী উপাদান।



অবশ্যই, চিকেন সালাদ সহ অনেক স্যান্ডউইচের জন্য স্টার ড্রেসিং। মেয়োনেজ আপনার পছন্দের বেশিরভাগ ঠান্ডা সালাদ যেমন ম্যাকারনি সালাদ, আলু সালাদ, রাশিয়ান সালাদ এবং ব্রোকলি সালাদ এর ভিত্তি হিসাবে কাজ করে।



লেমন পেপরিকা ড্রেসিং (Lemon paprika dressing)

এই পেপরিকা ভিনেগ্রেটটি অনেক সহজ এবং স্বাদযুক্ত। এটিকে সবুজ সালাদে ড্রেসিং বা মাংসের জন্য একটি মেরিনেড হিসাবে ব্যবহার করা যায়। এটি মিষ্টি, টক এবং স্মোকি ফ্লেভারের একটি মিশ্রণ। এটি বিভিন্ন সালাদ বা BBQ সালাদগুলিতে অসাধারণ এবং এটি গ্রিলড চিকেন বা মাছের উপর মেরিনেড এবং গ্লেজ হিসাবেও দারুণ।

৪টি উপাদান: মধু, অলিভ অয়েল, রেড ওয়াইন ভিনেগার এবং সরিষা এর সংমিশ্রনে প্রস্তুত হয়।

ভিনেগ্রেট ড্রেসিং (Vinaigrette dressing)

একটি ভিনেগ্রেটের জন্য সঠিক অনুপাত হল ৩ অংশ তেল এবং ১ অংশ ভিনেগার হবে। ভিনেগ্রেট তৈরি করার সময় সঠিক তেল নির্বাচন করা অপরিহার্য কারণ এটি ড্রেসিংয়ের স্বাদ প্রোফাইল এবং সামগ্রিক গুণমান উভয়কেই প্রভাবিত করে। উচ্চ-মানের তেল কেনা শুধুমাত্র স্বাদ উন্নত করে না, বরং পরিশোধিত তেল স্বাস্থ্যের জন্য অনেক ভাল। যেমন: অ্যাভাকাডো তেল, তিলের তেল ইত্যাদি।

ভিনেগার ভিনেগ্রেটসের একটি মূল উপাদান, যা অম্লতা এবং গন্ধের গভীরতা প্রদান করে। বেছে নেওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের ভিনেগার রয়েছে, যার আলাদা স্বাদ বিভিন্ন সালাদকে পরিপূরক করতে পারে। যেমন: রেড ওয়াইন ভিনেগার, হোয়াইট ভিনেগার ইত্যাদি। এই ড্রেসিংটি বিভিন্ন সালাদে একটি রিফ্রেশিং ট্যাঞ্জি ফ্লেভার যুক্ত করে থাকে।



চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং (Chili mustard dressing)

চিলি মাস্টার্ড সস হল মধু, সরিষা, মেয়োনিজ, ভিনেগার এবং কয়েকটি স্পাইস যোগ করে প্রস্তুত করা হয়। যা মিষ্টি, ট্যাঞ্জি এবং ক্রিমযুক্ত সস। এটি তৈরি করতে মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে এবং বিভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।



১.৫ সালাদের উপাদান

উপকরণের নাম ও ব্যবহার

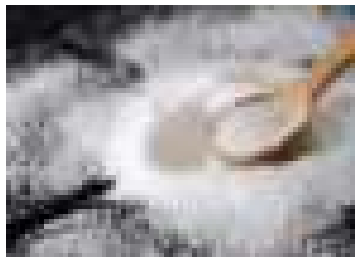
নামঃ গাঁজর (Carrot) ব্যবহারঃ এগুলি বিটা-ক্যারোটিন, ভিটামিন কে এবং পটাসিয়ামের মতো ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ, যা উন্নত দৃষ্টি এবং কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্য সহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করতে পারে।	নামঃ বরবটি (Long Beans) ব্যবহারঃ একটি সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর খাবারের জন্য স্টায়ার ফ্রাই বা তরকারিতে বরবটি যোগ করুন। একটি স্বাস্থ্যকর নাস্তার জন্য অলিভ ওয়েল এবং সিজনিং দিয়ে বরবটি ভাজুন। বরবটি পাতলা করে কাটুন এবং অতিরিক্ত ক্রঙ্কের জন্য সালাদে যোগ করুন।	নামঃ আলু (Potato) ব্যবহারঃ আলু ফাইবার, ভিটামিন সি এবং পটাসিয়াম সহ বিভিন্ন পুষ্টি প্রদান করে থাকে। যা চর্বি এবং কোলেস্টেরলমুক্ত। বিভিন্ন রেসিপিতে আলু প্রায়শই সবজি এবং সালাদে সেলারি, প্লেয়ারজ, গাজর, পার্সলের সাথে মিশে একটি পুষ্টিকর খাবার তৈরী করতে সক্ষম হয়।
		
নামঃ মটরশুটি (Peas) ব্যবহারঃ মটর থিয়ামিন এবং নিয়াসিনের একটি ভাল উৎস। এই ভিটামিন বি গুলি আমাদের শরীরকে খাদ্য থেকে শক্তি ব্যবহার করতে সাহায্য করে এবং স্বাস্থ্যকর ত্বক, চুল, স্নায়ু এবং পেশীগুলির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাই সবজি এবং সালাদে এর ব্যবহার করা হয়।	নামঃ বাঁধাকপি (Cabbage) ব্যবহারঃ এর দীর্ঘ শেলফ লাইফ ছাড়াও, বাঁধাকপিতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন-সি রয়েছে। বাঁধাকপি খাওয়ার জন্য বিভিন্ন উপায়ে প্রস্তুত করা হয়। এগুলিকে আচার করা যেতে পারে, স্টিম করা, স্টায়ার ফ্রাই, ব্রেসিং এবং সালাদ করা বা কাঁচা খাওয়া যায়। বাঁধাকপি ভিটামিন কে, ভিটামিন সি এবং ডায়েটারি ফাইবারের একটি ভালো উৎস।	নামঃ ক্যাপসিকাম (Capsicum) ব্যবহারঃ বেশি চিনির কারণে লাল ক্যাপসিকাম সবচেয়ে মিষ্টি এবং ভিটামিন সি এবং বিটা ক্যারোটিন সমৃদ্ধ। কমলা এবং হলুদ ক্যাপসিকামে প্রায় লাল জাতের মতো চিনি থাকে, আর সবুজ রঙের ক্যাপসিকামে চিনির পরিমাণ কম থাকে কারণ তাড়াতাড়ি বাছাই হয়, যা তাদের সামান্য তিক্ত স্বাদ দেয়। বিভিন্ন রান্নার পাশাপাশি সালাদে এর ব্যবহার করা হয় অনেক।
		

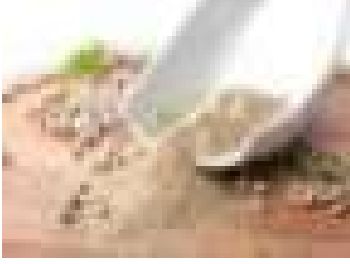
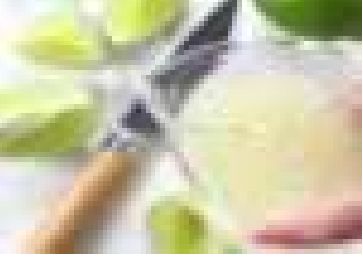
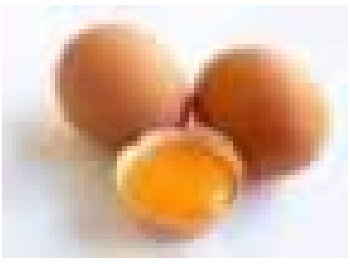
নামঃ লেটুস (Lettuce) ব্যবহারঃ লেটুস পাতা হল লেটুস গাছের ভোজ্য পাতা। সব ধরনের সালাদ তৈরির জন্য এটি ভিত্তি। প্লেটে রঙ, সতেজতা এবং টেক্সচার যোগ করে।	নামঃ অ্যাপেল (Apple) ব্যবহারঃ সর্বাপেক্ষা সহজ প্রাপ্য, টেক্সচার, স্বাদ, ফ্লেভার এবং কাঁচা খাবারের সুবিধার জন্য বিভিন্ন সালাদে ব্যবহার করা হয়। এটি ফাইবার, ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সহ পুষ্টির ভাল উৎস যা স্বাস্থ্যকর, হজম, মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।	নামঃ শসা (Cucumber) ব্যবহারঃ শসা একটি পুষ্টিকর খাবার যার মধ্যে প্রচুর পরিমাণে পানি রয়েছে। তারা ডিহাইড্রেশন উপশম করতে সাহায্য করতে পারে এবং অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন এবং খনিজ ধারণ করতে পারে। তাই বিভিন্ন সালাদে শসাকে যুক্ত করা হয়।
		
নামঃ পিয়াজ (Onion) ব্যবহারঃ সকালে সালাদের অংশ হিসাবে পৈয়াজ খাওয়া যায়। তাদের পুষ্টির কারণে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সুবিধা প্রদান করতে পারে। এখানে কিছু সম্ভাব্য সুবিধা রয়েছে: পৈয়াজে ক্যালোরি কম কিন্তু পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ। এগুলিতে ভিটামিন সি এবং বি ৬, ফোলেট, পটাসিয়াম এবং ডায়েটারি ফাইবার রয়েছে।	নামঃ কাঁচা মরিচ (Chili) ব্যবহারঃ কাঁচা মরিচ একটি বহুমুখী উপাদান যা পানীয়তে গন্ধ এবং হালকা ঝাল স্বাদ যোগ করে, সেগুলিকে আরও সুস্বাদু এবং উপভোগ্য করে তোলে।	নামঃ মুরগী (Chicken) ব্যবহারঃ মুরগি বিশ্বব্যাপী সবচেয়ে বহুমুখী মাংসের একটি। এটি ভাজা, গ্রিল করা, বেকড, পোচ করা এবং অগণিত খাবারে ব্যবহার করা যেতে পারে। সালাদ, স্যান্ডউইচ, ফ্রাইড চিকেন, রোস্টেড চিকেন আরও অনেক কিছুতে মুরগির ব্যবহার রয়েছে।
		
নামঃ (Cashew nut)	নামঃ তিলের বীজ (Sesame Seeds)	নামঃ টমেটো (Tomato)

ব্যবহারঃ হার্টের স্বাস্থ্যকে সমর্থন করা থেকে শুরু করে ওজন ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করা পর্যন্ত, এই বহুমুখী বাদামগুলি প্রচুর সুবিধা দেয় যা তাদের যে কোনও ডায়েটে একটি মূল্যবান সংযোজন করে তোলে। তাই সালাদে কিছু কাজু ছিটিয়ে পুষ্টি সমৃদ্ধ করে তোলা যায়।	ব্যবহারঃ তিলের বীজ বিশেষ করে চিকেন এবং অন্যান্য মাংসের সাথে এবং সালাদ এবং সালাদ ড্রেসিংয়ে ভাল কাজ করে। গ্রাউন্ড তিলের বীজ তাহিনি তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, একটি মসৃণ পেস্ট যা সাধারণত মধ্যপ্রাচ্যের খাবারে যোগ করা হয়।	ব্যবহারঃ টমেটো একটি রসে ভরা, লাল (বা কখনও কখনও হলুদ/কমলা) ফল যা সবজি হিসাবে ব্যবহার হয়। সালাদ বা স্যান্ডউইচে কাঁচা খাওয়া থেকে শুরু করে সস, সুপ, স্টুতে রান্না করা; বেকড, রোস্টেড বা গ্রিল করা; জুস বা কেচাপে তৈরি সহ নানা কজে ব্যবহার হয়।

১.৬ ড্রেসিংয়ের উপাদান (Dressings Ingredients)

উপকরণের নাম ও ব্যবহার

		
নামঃ মেয়োনিজ (Mayonnaise) ব্যবহারঃ মেয়োনিজ হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় সর্বোচ্চ রাজত্ব করে। ইহা স্যান্ডউইচ, বার্গার এবং সালাদে ক্রিম স্বাদ যোগ করে। সসের জন্য বেস হিসাবে মেয়োনিজ ব্যবহার করে, স্বাদ এবং টেক্সচারে বৈচিত্র্য প্রদান করে।	নামঃ দই (Yoghurt) ব্যবহারঃ দই হল একটি টার্ট ফুড যা ব্যাকটেরিয়া দিয়ে দুধকে গাঁজন করে তৈরি করা হয়। বিভিন্ন ধরনের বেভারেজ তৈরীতে, রান্নায়, দই ডিপস, সস, মেরিনেড এবং সালাদে ব্যবহৃত হয়।	নামঃ ভিনেগার (Vinegar) ব্যবহারঃ ভিনেগার হল একটি টক তরল। ভিনেগার সালাদ ড্রেসিং, মেরিনেড, সস এবং রান্না করা খাবারে স্বাদ যোগ করে। স্যালাড ড্রেসিং, সস এবং গার্নিশের জন্য পিকলিং তরলগুলিতে এর ব্যবহার রয়েছে।
		

নামঃ সয়া সস (Soya sauce) ব্যবহারঃ সয়া সস একটি গুরুত্বপূর্ণ ফ্লেভারিং ও স্বাদ বর্ধক এজেন্ট হিসাবে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। মেরিনেড, ডিপিং সস, স্টির-ফ্রাই এবং আরও অনেক কিছুতে ব্যবহৃত হয়।	নামঃ লবণ (Salt) ব্যবহারঃ লবণ খাবারের স্বাদ এবং সিজনিংয়ের জন্য ব্যবহার করা হয়। লবণ, যা সোডিয়াম ক্লোরাইড (এনএসিএল) নামেও পরিচিত।	নামঃ চিনি (Sugar) ব্যবহারঃ চিনি ব্যবহারের প্রধান কারণ এর মিষ্টি স্বাদ হলেও খাদ্য প্রযুক্তিতে চিনির আরও অনেক কাজ রয়েছে।
		
নামঃ সাদা গোলমরিচ (White pepper) ব্যবহারঃ সাদা মরিচ সাধারণত চীনা, থাই এবং পর্তুগিজ রান্নায় ব্যবহৃত হয়। এটি কালো মরিচের বিকল্প হিসাবে সালাদ, হালকা রঙের সস এবং ম্যাশড আলুতে অন্যান্য রান্নায় মাঝে মাঝে ব্যবহার খুঁজে পায়। কারণ কালো মরিচ দৃশ্যমানভাবে আলাদা হবে।	নামঃ সরিষার পেস্ট (Mustard paste) ব্যবহারঃ মাস্টার্ড পেস্ট হল একটি ঘন মশলা যা সরিষার বীজ থেকে তৈরি একটি উপাদান। এটি সস, ড্রেসিং, ম্যারিনেড এ ব্যবহার করা হয় যা একটি তীক্ষ্ণ ঝাঝালো স্বাদ যোগ করে।	নামঃ লেবুর রস (Lemon juice) ব্যবহারঃ লেবুর রস হল টার্ট, লেবু থেকে নিষ্কাশিত অ্যাসিডিক তরল। এটি ভিটামিন সি এর একটি ভাল উৎস। লেবুর রস স্বাদকে তীব্র করে, মাংসকে নরম করে এবং সালাদ ড্রেসিং, মেরিনেড এবং ডেজার্টের মতো খাবারে একটি ট্যানজি স্বাদ প্রদান করে।
		
নামঃ ডিমের কুসুম (Egg yolk) ব্যবহারঃ ডিমের কুসুম প্রায়শই ড্রেসিং এবং সসগুলিতে ব্যবহার করা হয় কারণ তারা স্বাদের সমৃদ্ধি বৃদ্ধি করে ক্রিমিনেস যুক্ত করে এবং একটি মসৃণ, স্থিতিশীল সস তৈরি করতে সহায়তা করে।	নামঃ পঁয়াজ কাটা (Chopped Onion) ব্যবহারঃ একটি সালাদে বা স্যান্ডউইচে কাঁচা ব্যবহার করার জন্য একটি পঁয়াজ বিভিন্নভাবে কেটে পরিবেশন করা হয়।	নামঃ রসুন (Garlic) ব্যবহারঃ রসুন পুষ্টিকর কিন্তু এতে ক্যালরির পরিমাণ কম। রসুন কাঁচা খেতে পারলে তো খুব ভালো, না পারলে একটু টেলে নিয়ে বা হালকা তেলে রোস্ট করে খাওয়া যায়।

		
নামঃ আদা (Ginger) ব্যবহারঃ আদা একটি মশলাদার হার্ব যা খাবারের উপাদান হিসাবে রান্নায় ব্যবহৃত হয়।	নামঃ অলিভ অয়েল (Olive oil) ব্যবহারঃ অলিভ অয়েল সালাদ ড্রেসিংয়ে যোগ করা ভালো। এটি স্বাস্থ্যকর মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট সমৃদ্ধ, এতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, শক্তিশালী অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি	নামঃ ডিম (Egg) ব্যবহারঃ ডিমের সাদা অংশে থাকে প্রোটিন ও কুসুমে থাকে ভালো ফ্যাট, আয়রন ও ভিটামিন। শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি, হাড় শক্ত করতে ও মেধার বিকাশে ডিম খুবই কার্যকর।
		
নামঃ মধু (Honey) ব্যবহারঃ মধু প্রতিস্থাপিত হয়েছে, একটি সংযোজন যা সালাদ ড্রেসিং-এ তেলগুলিকে অক্সিডাইজ করা থেকে রক্ষা করতে ব্যবহৃত হয় এবং উচ্চ-ফ্রুক্টোজ কর্ন সিরাপ, অনেক বাণিজ্যিক সালাদ-ড্রেসিং নির্মাতারা তাদের সালাদ ড্রেসিং রেসিপি গুলিকে মিষ্টি করতে ব্যবহার করে।	নামঃ চিলি সস (Chili Sauce) ব্যবহারঃ চিলি সস ভাজা মাছ, স্টেক বা মাংসের পাশাপাশি পরিবেশন করা হয়; বা ভাজা বা ককটেল চিংড়ির জন্য একটি ডিপিং সস হিসাবে ব্যবহৃত হয়।	নামঃ কালো মরিচ (Black pepper) ব্যবহারঃ এটি মাংসের রেসিপি, ভাজা শাকসবজি, সালাদ বা ক্রিমি পাস্তা, সস হোক না কেন, এই বহুমুখী মশলাটি খাবারে একটি ভিন্নতা আনতে পারে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি:

উত্তর:

২. হাইজিনের প্রকারভেদ কি কি?

উত্তর:

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

৪. ইয়োগার্ট কি?

উত্তর:

৫. সালাদে ব্যবহৃত কিছু সিজনাল সবজির নাম লিখুন।

উত্তর:

৬. রাশিয়ান সালাদের মূল উপাদানগুলো কী কী?

উত্তর:

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৭. কাটিং বোর্ড সংরক্ষণ করার পূর্বে কী করা উচিত?

উত্তর:

ক. ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুতে হবে

খ. শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে

গ. স্যানিটাইজ করতে হবে

ঘ. না ধুয়ে সংরক্ষণ করা সম্ভব

৮. রান্নার একটি সরঞ্জাম যা বীকা তারের তৈরি এবং যা জিনিসগুলিকে মেশাতে ব্যবহৃত হয়?

উত্তর:

ক. হাইস্ক

খ. ল্যাডেল

গ. টং

ঘ. পিলার

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: সালাদ আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তর: হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝলেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

২. হাইজিনের প্রকারভেদগুলো কি কি?

উত্তর: হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি

ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

ক. হাত, কাপড়, আসবাবপত্র ও খাবারের উপাদানের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।

খ. রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।

গ. প্লাস্টিক কন্টেইনার ব্যবহার করলে, সেই প্লাস্টিকের গ্রেড কত না নিশ্চিত হয়ে নেওয়া।

ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

৪. ইয়োগার্ট কি?

উত্তর: দই হল একটি টার্ট ফুড যা ব্যাকটেরিয়া দিয়ে দুধকে গাঁজন করে তৈরি করা হয়। বিভিন্ন ধরনের বেভারেজ তৈরীতে, রান্নায়, দই ডিপস, সস, মেরিনেড এবং বেকিংয়ে ব্যবহৃত হয়।

৫. সালাদে ব্যবহৃত কিছু সিজনাল সবজির নাম লিখুন।

উত্তর: সাধারণ উপাদানগুলির মধ্যে পালং শাক, টমেটো, শসা, ক্যাপসিকাম, গাজর, মূলা ইত্যাদির মতো সবজি অন্তর্ভুক্ত থাকে।

৬. রাশিয়ান সালাদের মূল উপাদানগুলো কি কি?

উত্তর: কয়েকটি মূল উপাদান রয়েছে যেমনঃ আলু, ডিম, গাজর, পেঁয়াজ, মটর এবং একটি মেয়োনিজ-ভিত্তিক ড্রেসিং।

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৭. কাটিং বোর্ড সংরক্ষণ করার পূর্বে কী করা উচিত?

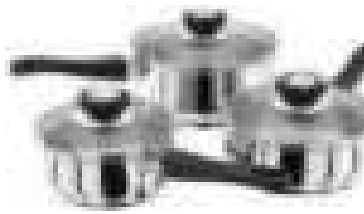
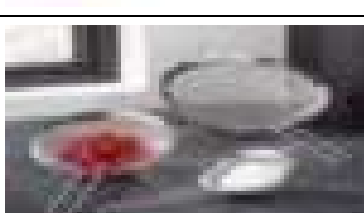
উত্তর:

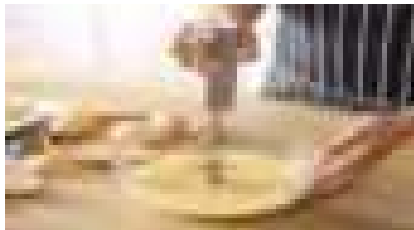
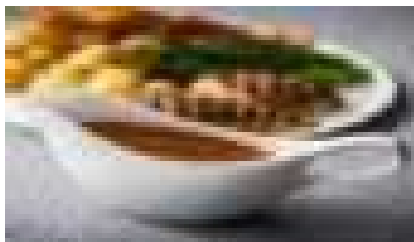
গ. স্যানিটাইজ করতে হবে

৮. রান্নার একটি সরঞ্জাম যা বীকা তারের তৈরি এবং যা জিনিসগুলিকে মেশাতে ব্যবহৃত হয়?

উত্তর: হাইস্ক

**অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.২: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
নির্বাচন করুন।**

উদ্দেশ্য	সালাদ তৈরিতে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস -এর নাম এবং কাজ সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।	
কাজের ধাপ	নিচের ছকে সালাদ তৈরির সরঞ্জাম এর ছবি দেওয়া হল, তার নাম এবং কাজ লিখুন।	
	নামঃ	কাজঃ
	নামঃ	কাজঃ
	নামঃ	কাজঃ
	নামঃ	কাজঃ
	নামঃ	কাজঃ
	নামঃ	কাজঃ

	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ

অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-১.৩: সালাদ বর্ণনা করুন।

নিম্নলিখিত সালাদ গুলোর তিনটি করে বৈশিষ্ট্য লিখুন।

খাবারের নাম	বৈশিষ্ট্য
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad)	▪ ▪ ▪
সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad)	▪ ▪ ▪
গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)	▪ ▪ ▪
রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)	▪ ▪ ▪
ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad)	▪ ▪ ▪
কোলস্লো (Coleslaw)	▪ ▪ ▪
ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং (Yoghurt lemon dressing)	▪ ▪ ▪
লেমন পেপরিকা ড্রেসিং (Lemon paprika dressing)	▪ ▪ ▪
মেয়োনাইজ (Mayonnaise)	▪ ▪ ▪

অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.৫: সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	সালাদ তৈরিতে সাধারণত ব্যবহৃত উপাদানগুলির বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে সালাদ তৈরির উপকরণ এর নাম দেওয়া হল, তার রং, গঠন এবং স্বাদ লিখুন।
উপাদানসমূহের নাম	বৈশিষ্ট্য ও ব্যবহার
মেয়োনিজ (Mayonnaise)	
দই (Yoghurt)	
ভিনেগার (Vinegar)	
সয়া সস (Soya sauce)	
লবণ (Salt)	
চিনি (Sugar)	
সাদা গোলমরিচ (White pepper)	
সরিষার পেস্ট (Mustard paste)	
লেবুর রস (Lemon juice)	
ডিমের কুসুম (Egg yolk)	
পেঁয়াজ কাটা (Chopped Onion)	
রসুন (Garlic)	
আদা (Ginger)	
অলিভ অয়েল (Olive oil)	
লেবুর রস (Lemon juice)	

শিখনফল (Learning Outcome)- ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করতে সক্ষম হয়েছে। ২. রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতি। ২. রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা। ৩. সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা। ৪. বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা। ৫. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন। ৬. সালাদের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. রিকোয়ার্ড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। ২. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ২.২: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন ২.২: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। জব শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। জব শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। জব শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। জব শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। জব শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৫: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৬: কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো।
- ২.২ রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা।
- ২.৩ সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।
- ২.৪ বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।
- ২.৫ সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।
- ২.৬ সালাদের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।

২.১ সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো।

সালাদ প্রস্তুতের জন্য কুकिং মেথডঃ যে সকল কুकिং মেথড ব্যবহার করে আমরা সালাদ গুলো প্রস্তুত করব তা নিম্নে বর্ণনা করা হলো।

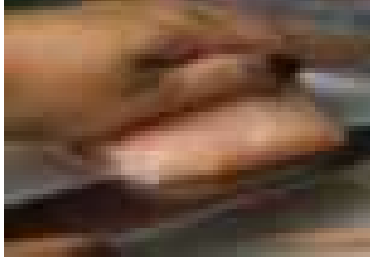
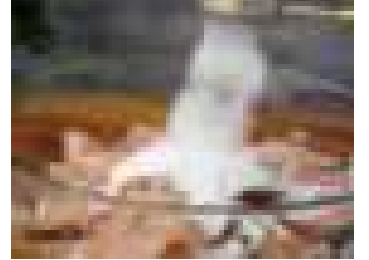
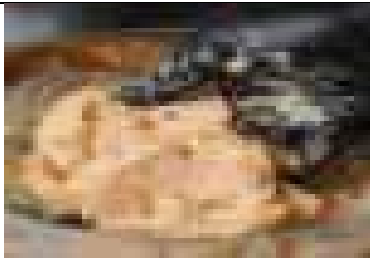
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ

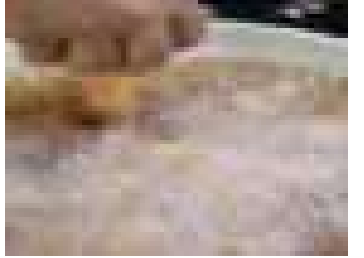
- **ডিপ ফ্রাই পদ্ধতিঃ** এই পদ্ধতিতে ডুবো তেলে চিকেনের পিস গুলোকে ভেঁজে প্রস্তুত করতে হয়।
- **সতেয়িং পদ্ধতিঃ** Sauté একটি শুষ্ক-তাপ রান্নার পদ্ধতি, যা একটি গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়। এই পদ্ধতিতে সবজিগুলোকে Sauté করা হয়েছে।

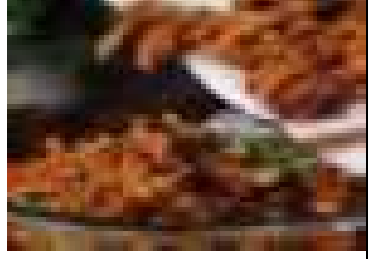
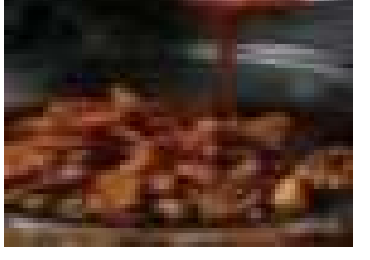
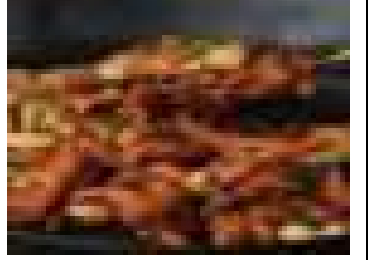
গ্রীক পটেটো সালাদ

- **বয়লিং পদ্ধতিঃ** এই পদ্ধতিতে ফুটন্ত পানিতে আলুগুলোকে সিদ্ধ করা হয়।

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নি।	ধাপ-২: চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-৩: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
		

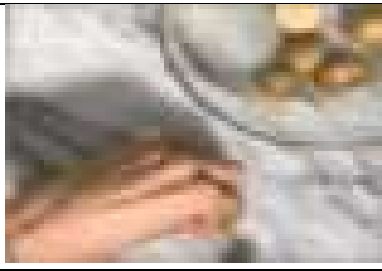
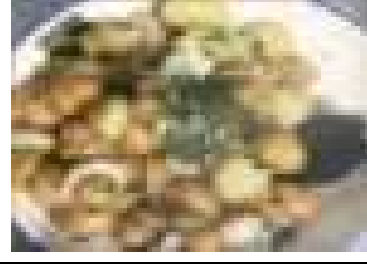
ধাপ-৪: ভালো করে মেশান, তারপর ঢেকে রেফ্রিজারেটরে ২০ মিনিটের জন্য ম্যারিনেট করতে দিন।	ধাপ-৫: একটি ছোট সসপ্যান বা বাটিতে আপনার সমস্ত সসের উপাদানগুলি একসাথে মিশ্রিত করুন।	ধাপ-৬: প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
		
ধাপ-৭: এটি কাঁচা রাখুন বা ১/৪ কাপ পানি যোগ করুন।	ধাপ-৮: মাঝারি কম আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য সিদ্ধ হতে দিন যতক্ষণ না কম্পিসটেন্সি আসে।	ধাপ-৯: ফ্রাইং প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন।
		
ধাপ-১০: পাতলা ১.৫ ইঞ্চি লম্বা টুকরা করে সবজি স্লাইস করে নিতে হবে। তারপর সেগুলিকে মাঝারি উচ্চ আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য ভাজুন।	ধাপ-১১: ৩০ সেকেন্ডের ব্যবধানে বাকি সবজি এবং পেয়াজ যোগ করুন।	ধাপ-১২: নাড়াচাড়া করে ভাজুন যতক্ষণ না কাঁচা গন্ধ চলে যায়, রঙ ঠিক রাখতে তাতে এক চিমটি লবণ যোগ করুন। তারপর আঁচ থেকে নামিয়ে একপাশে রাখুন।
		
ধাপ-১৩: মাঝারি উচ্চতায় আপনার ফ্রাইং প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন। এটি গরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপরে কাঁচা কাজু যোগ করুন।	ধাপ-১৪: মাত্র ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের জন্য ভাজুন যতক্ষণ না গোল্ডেন ব্রাউন হয়। একটি প্লেটে টিস্যুর উপর হেঁকে একপাশে রেখে দিন।	ধাপ-১৫: তারপর সাবধানে আপনার ম্যারিনেট করা মুরগির টুকরোগুলো তেলে ছেড়ে দিন। প্রতিটি টুকরা পৃথক হবে তা নিশ্চিত করুন।

		
ধাপ-১৬: কয়েক মিনিট ভাজতে হবে যতক্ষণ না হালকা সোনালী রঙে পরিণত হয়।	ধাপ-১৭: একটি প্লেটে কিচেন টাওয়ালে কয়েক মিনিটের জন্য ছেঁকে নিন।	ধাপ-১৮: তারপর চিকেন, সবজি, কাজু একত্রে একটি বাটিতে নিন।
		
ধাপ-১৯: তারপর চিকেন, সবজি, কাজু এবং সস সবকিছু একসাথে মিশিয়ে নিন।	ধাপ-২০: মেশানোর পর দেখতে সালাদটা এমন লাগবে।	ধাপ-২১: এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

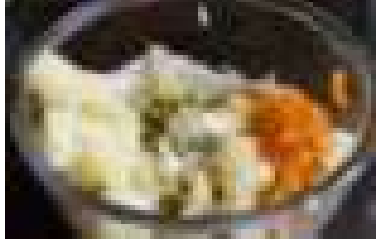
সিজনাল ভেজিটেবল সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে সকল সবজি কিউব করে কেটে একটি বাটিতে রাখুন।	ধাপ-২: লেবুর রস যোগ করুন।	ধাপ-৩: এরপর এতে লবন যোগ করুন।
		
ধাপ-৪: গুঁড়ো গোলমরিচ যোগ করুন।	ধাপ-৫: অলিভ অয়েল যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।	ধাপ-৬: গার্নিস করে সাথে সাথে পরিবেশন করুন।

গ্রীক পটেটো সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

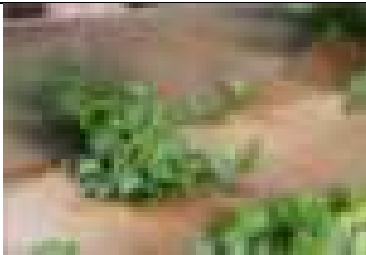
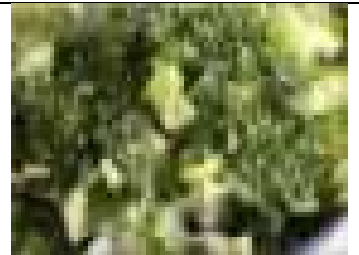
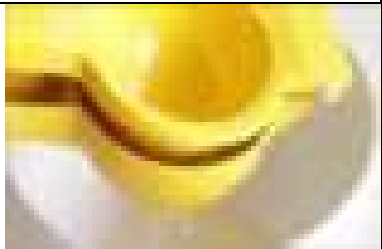
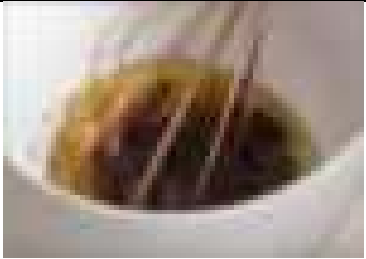
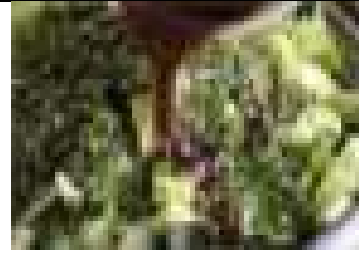
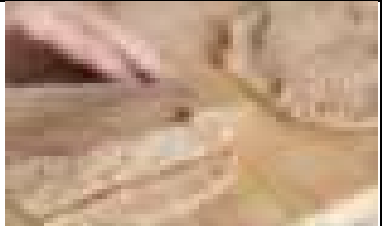
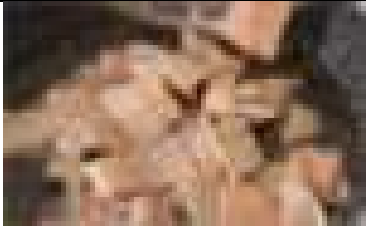
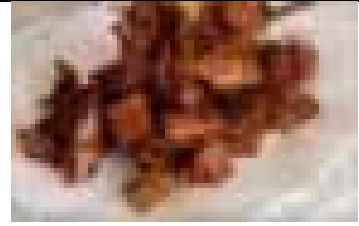
		
ধাপ-১: প্রথমে আলুগুলোকে অর্ধেক করে কেটে নিন।	ধাপ-২: এরপর এগুলোকে ভালোভাবে ধুয়ে লবন পানিতে সিদ্ধ করে নিন।	ধাপ-৩: একটি বাটিতে পেয়াজ, স্প্রিং অনিয়ন কুঁচি এবং পার্সলে কুঁচি নিন।
		
ধাপ-৪: এরপর এরসাথে লেবুর রস যোগ করুন।	ধাপ-৫: গরম আলু যোগ করুন।	ধাপ-৬: আলতো করে একত্রিত করতে টস করুন।
		
ধাপ-৭: অলিভ অয়েল যোগ করুন।	ধাপ-৮: লবন এবং কালো গোল মরিচ যোগ করুন। লবন পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজনে সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-৯: অরিগানো যোগ করুন।
		
ধাপ-১০: সকল উপাদান একত্রে মিশিয়ে নিন।	ধাপ-১১: এরপর গরম পরিবেশন করুন বা একটি প্লাস্টিকের মোড়ক দিয়ে বাটিটি ঢেকে দিন এবং পরিবেশনের আগে ৩০ মিনিটের জন্য ফ্রিজে রাখুন এবং ঠান্ডা পরিবেশন করুন।	

রাশিয়ান সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে সব সবজিগুলো একসাথে ধুয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। অন্য পাত্রে একটি ডিম সিদ্ধ করতে হবে।	ধাপ-২: এরপর সিদ্ধ সবজিগুলোকে এবং ডিম সিদ্ধটাকে ডাইস করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৩: একটি বাটিতে মেয়োনিজ নিয়ে নিন।
		
ধাপ-৪: মেয়োনিজটাকে হাইস্ক এর সাহায্যে ফেটে নিতে হবে।	ধাপ-৫: সব সবজি একে একে মেয়োনিজ এর বাটিতে যোগ করুন।	ধাপ-৬: ডিম যোগ করুন।
		
ধাপ-৭: কালো গোল মরিচ গুড়া এবং লবন দিয়ে সিজনিং করুন।	ধাপ-৮: এরপর সব একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৯: এরপর ডেকোরেশন করে ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

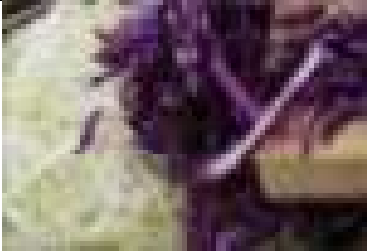
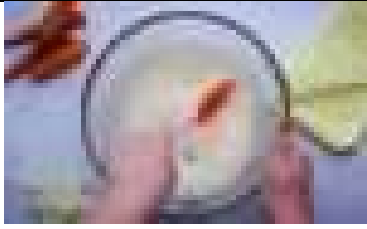
ফ্যাটুস সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে শসা ডাইস করে কাটতে হবে।	ধাপ-২: এরপর টমেটো ডাইস করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর মূলা স্লাইস করে নিতে হবে। বাকি সবজিগুলোও কেটে একটি বাটিতে রাখুন।

		
ধাপ-৪: লেটুস পাতা কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৫: পেয়াজ পাতা কুঁচি করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: সবকিছু কুঁচি হয়ে গেলে বাটিতে রাখুন।
		
ধাপ-৭: একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস নিয়ে নিন।	ধাপ-৮: এরপর এতে অলিভ অয়েল যোগ করুন।	ধাপ-৯: সয়া সস ও মধু যোগ করুন।
		
ধাপ-১০: লবণ এবং গোল মরিচ যোগ করুন।	ধাপ-১১: এরপর হাইস্ক দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-১২: সালাদ এর উপর ড্রেসিং যোগ করুন।
		
ধাপ-১৩: পিটা রুটি খুলুন এবং প্রতিটি অর্ধেক চিপসে কেটে নিন।	ধাপ-১৪: একটি বড় প্যানে ৩-৪ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল গরম করুন। তেল গরম হলে, পিটা ব্রেড চিপস যোগ করুন এবং সোনালি এবং ক্রিস্পি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।	ধাপ-১৫: প্যান থেকে সরিয়ে টিস্যুর উপর রাখুন।

		
ধাপ-১৬: একপাশে সেট হতে রাখুন।	ধাপ-১৭: পরিবেশনের আগে পিটা চিপস গুলো দিয়ে ঢেলে দিন।	ধাপ-১৮: এরপর সাজিয়ে প্লেটিং করে পরিবেশন করুন।

কোলম্বো প্রস্তুত করার পদ্ধতি

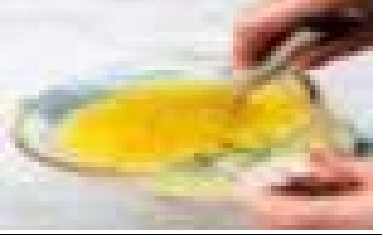
		
ধাপ-১: বাঁধাকপিকে শ্রেডেড করে অর্থাৎ চিকন করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-২: বেগুনী বাঁধাকপি এবং গাঁজরকে একইভাবে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এ পর্যায়ে একটি বাটিতে মেয়োনিজ, মাস্টার্ড পেস্ট, মধু, ভিনেগার, লবণ এবং গোলমরিচ গুড়া নিয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর এগুলোকে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৫: ডেসিংকে সালাদের সাথে যোগ করুন এবং সব একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৬: এরপর প্লেটিং করে সাথে পরিবেশন করুন।

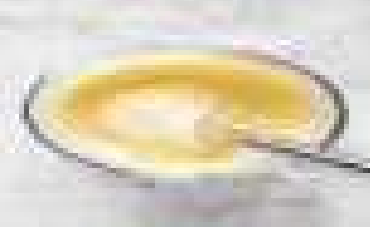
ইয়োগার্ট লেমন ডেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

ধাপ-১: সকল উপাদান একত্রে করুন। এরপর রসুন কুঁচি করে এবং পুদিনা পাতা বা পার্সলে কুঁচি করে নিতে হবে। লেবুর রস এবং জেস্ট দুটোই তৈরী করে নিন।	ধাপ-২: এরপর একটি বাটিতে সকল উপাদান নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এবার সবকিছু একত্রে একটি চামচের সাহায্যে মিশিয়ে নিলে তৈরী হয়ে যাবে।

মেয়োনিজ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি বাটিতে দুইটি ডিমের কুসুম আলাদা করে নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর একটি হাইস্ক এর সাহায্যে তা বিট করতে হবে।	ধাপ-৩: কিছুক্ষন বিটের পর এটা ফেনা যুক্ত হবে।
		
ধাপ-৪: আস্তে আস্তে বিট করতে থাকুন। এই পদক্ষেপটি বেশ কিছুটা সময় নিয়ে করতে হবে।	ধাপ-৫: এ পর্যায়ে অল্প অল্প করে তেল যুক্ত করতে হবে। তেলটা অবশ্যই গরম করে এরপর ঠান্ডা করে এখানে যোগ করতে হবে।	ধাপ-৬: কিছুক্ষন তেল দিয়ে বিট করার পর এটা ঘন হতে শুরু করবে।
		
ধাপ-৭: এ পর্যায়ে ভিনেগার বা লেবুর রস যুক্ত করতে হবে।	ধাপ-৮: আবার কিছুক্ষন বিট করতে হবে।	ধাপ-৯: এরপর বাকি তেল যুক্ত করে অনবরত বিট চালিয়ে যেতে হবে।

		
ধাপ-১০: এ পর্যায়ে রং পরিবর্তন হয়ে টেক্সচার ঘন হয়ে যাবে।	ধাপ-১১: এখন এতে লবণ, গোল মরিচ, মাস্টার্ড পেস্ট যুক্ত করে পুনরায় হাইস্ক করতে হবে।	ধাপ-১২: এরপর সিজনিং মিক্স হয়ে গেলে এবং ঘন হলে হাইস্ক বন্ধ করুন এবং একটি বাটিতে করে রেফ্রিজারেটরে ঠান্ডা হতে রাখুন।

লেমন পেপেরিকা ডেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

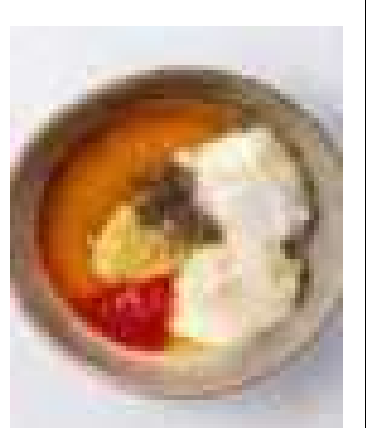
		
ধাপ-১: সকল উপাদানগুলো একত্রে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করে নিতে হবে।	ধাপ-২: একটি টাইট ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে (কাঁচের জারগুলি এটির জন্য উপযুক্ত) সমস্ত ডেসিং উপাদান নিয়ে নিতে হবে। এরপর ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর তা রেফ্রিজারেটরে কাঁচের জারে সংরক্ষণ করুন।

ভিনেগ্রেট ডেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি কাঁচের শেকার বা জারে সকল প্রস্তুতকৃত উপাদান যেমনঃ রসুনের পেস্ট, মাস্টার্ড পেস্ট,	ধাপ-২: এরপর ভিনেগার এবং অয়েল যোগ করতে হবে।	ধাপ-৩: সবকিছুকে একসাথে একটি ব্লেন্ডার/ হ্যান্ড ব্লেন্ডারের সাহায্যে ব্লেন্ড করে নিতে হবে।

		
ধাপ-৪: যখন এটা দেখতে ক্রিমি টেক্সারে পরিণত হবে। তখন তা প্রস্তুত হয়ে যাবে।	ধাপ-৫: এরপর তা রেফ্রিজারেটরে কাচের জারে সংরক্ষণ করুন।	ধাপ-৬: পরিবেশনের পূর্বে ড্রেসিং যোগ করুন।

চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: সকল উপাদানগুলো একত্রে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করে নিতে হবে।	ধাপ-২: একটি পাত্রে বা বাটিতে সমস্ত ড্রেসিং এর উপাদান নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর ভালোভাবে সব মিশিয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর ভালোভাবে সবকিছু মিশে গেলে তা রেফ্রিজারেটরে কাচের জারে সংরক্ষণ করুন।	ধাপ-৫: পরিবেশনের পূর্বে বের করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: পরিবেশনের পূর্বে এই ড্রেসিং যোগ করুন।

২.২ রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা।

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

চিকেন ব্রেস্ট (প্রায় দেড় কাপ মাংস)	১ পিস
কাঁচা কাজু	হাফ কাপ
কাটা ক্যাপ্সিকাম (লাল এবং সবুজ)	১ কাপ
পেঁয়াজ (কাটা)	১/৪ কাপ
সবুজ পেঁয়াজ পাতা (কাটা)	১/৪ কাপ

মেরিনেশন

আদা বাটা	১/২ চা চামচ
রসুনের পেস্ট	১/২ চা চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লাল মরিচ গুঁড়া	১/২ চা চামচ
লেবুর রস	১/২ চা চামচ
কর্নস্টার্চ	৩ টেবিল চামচ
লবন	১/৪ চা চামচ
কালো গোল মরিচ গুঁড়া	১ চিমটি
ডিম (বিট করা)	হাফ

সস

মিষ্টি চিলি সস	২ টেবিল চামচ
প্লেইন টমেটো সস	১ টেবিল চামচ
সয়া সস	১ চা চামচ
কালো গোল মরিচ গুঁড়া	১ চিমটি
ভিনেগার	১ চা চামচ
ব্রাউন সুগার (স্বাদের উপর নির্ভর করে)	১/২-১ চা চামচ

কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন।
৫. চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
৭. ভালো করে মেশান, তারপর ঢেকে রেফ্রিজারেটরে ২০ মিনিটের জন্য ম্যারিনেট করতে দিন।



৮. একটি ছোট সসপ্যান বা বাটিতে আপনার সমস্ত সসের উপাদানগুলি একসাথে মিশ্রিত করুন।
৯. প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১০. এটি কাঁচা রাখুন বা ১/৪ কাপ পানি যোগ করুন।
১১. মাঝারি কম আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য সিদ্ধ হতে দিন যতক্ষণ না কলিসটেপ্সি আসে। তারপর আঁচ থেকে নামিয়ে একপাশে রেখে দিন।
১২. ফ্রাইং প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন।
১৩. পাতলা ১.৫ ইঞ্চি লম্বা টুকরা করে সবজি স্লাইস করে নিতে হবে। তারপর সেগুলিকে মাঝারি উচ্চ আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য ভাজুন।
১৪. ৩০ সেকেন্ডের ব্যবধানে বাকি সবজি এবং পেয়াজ যোগ করুন।
১৫. নাড়াচাড়া করে ভাজুন যতক্ষণ না কাঁচা গন্ধ চলে যায়, রঙ ঠিক রাখতে তাতে এক চিমটি লবণ যোগ করুন। তারপর আঁচ থেকে নামিয়ে একপাশে রাখুন।
১৬. মাঝারি উচ্চতায় আপনার ফ্রাইং প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন। এটি গরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপরে কাঁচা কাজু যোগ করুন।
১৭. মাত্র ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের জন্য ভাজুন যতক্ষণ না গোল্ডেন ব্রাউন হয়। একটি প্লেটে টিস্যুর উপর ছেঁকে একপাশে রেখে দিন।
১৮. তারপর সাবধানে আপনার ম্যারিনেট করা মুরগির টুকরোগুলো তেলে ছেড়ে দিন। প্রতিটি টুকরা পৃথক হবে তা নিশ্চিত করুন।
১৯. কয়েক মিনিট ভাজতে হবে যতক্ষণ না হালকা সোনালী রঙে পরিণত হয়।
২০. একটি প্লেটে কিচেন টাওয়ালে কয়েক মিনিটের জন্য ছেঁকে নিন।
২১. তারপর চিকেন, সবজি, কাজু একত্রে একটি বাটিতে নিন।
২২. তারপর চিকেন, সবজি, কাজু এবং সস সবকিছু একসাথে মিশিয়ে নিন।
২৩. এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

সিডেনাল ভেজিটেবল সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট

৩ জনের জন্য

উপকরণ

বড় গাজর	১ টি
টমেটো	১ টি
শসা	১ টি
সুইট কর্ণ	৩ টেবিল চামচ
ক্যাপসিকাম	১ টি
সবুজ শাক সহ পেয়াজ পাতা	প্রয়োজনমতো
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ	স্বাদমতো
লেবুর রস	১ চা চামচ
তাজা পুদিনা পাতা	৫-৬ টা
অলিভ অয়েল	১ টেবিল চামচ
সেলারি	গার্নিশিংয়ের জন্য



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে সকল সবজি কিউব করে কেটে একটি বাটিতে রাখুন।
৫. লেবুর রস যোগ করুন।
৬. এরপর এতে লবন যোগ করুন।
৭. গুঁড়ো গোলমরিচ যোগ করুন।
৮. অলিভ অয়েল যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
৯. গার্নিস করে সাথে সাথে পরিবেশন করুন।

গ্রীক পটেটো সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

মিডিয়াম আলু	৬ টা
পার্সলে	২ টেবিল চামচ
স্প্রিং অনিয়ন	২ টেবিল চামচ
অলিভ অয়েল	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
শুকনো ওরেগানো	হাফ চা চামচ
লবণ	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে আলুগুলোকে অর্ধেক করে কেটে নিন।
৫. এরপর এগুলোকে ভালোভাবে ধুয়ে লবন পানিতে সিদ্ধ করে নিন।
৬. একটি বাটিতে পেয়াজ, স্প্রিং অনিয়ন কুঁচি এবং পার্সলে কুঁচি নিন।
৭. এরপর এরসাথে লেবুর রস যোগ করুন।
৮. গরম আলু যোগ করুন।
৯. আলতো করে একত্রিত করতে টস করুন।
১০. অলিভ অয়েল যোগ করুন।
১১. লবন এবং কালো গোল মরিচ যোগ করুন। লবন পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজনে সামঞ্জস্য করুন।
১২. অরিগানো যোগ করুন।
১৩. সকল উপাদান একত্রে মিশিয়ে নিন।
১৪. এরপর গরম পরিবেশন করুন বা একটি প্লাস্টিকের মোড়ক দিয়ে বাটিটি ঢেকে দিন এবং পরিবেশনের আগে ৩০ মিনিটের জন্য ফ্রিজে রাখুন এবং ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

রাশিয়ান সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

ডিম	১টি
বড় গাজর	১০০ গ্রাম
আলু	১০০ গ্রাম
মটরশুটি	৬০ গ্রাম
বরবটি	৪০ গ্রাম
শসা	৪০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	২০ গ্রাম
টমেটো	৪০ গ্রাম
লেটুস	২ পিস
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে সব সবজিগুলো একসাথে ধুয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। অন্য পাত্রে একটি ডিম সিদ্ধ করতে হবে।
৫. এরপর সিদ্ধ সবজিগুলোকে এবং ডিম সিদ্ধটাকে ডাইস করে কেটে নিতে হবে।
৬. একটি বাটিতে মেয়োনিজ নিয়ে নিন।
৭. মেয়োনিজটাকে হাইস্ক এর সাহায্যে ফেটে নিতে হবে।
৮. সব সবজি একে একে মেয়োনিজ এর বাটিতে যোগ করুন।
৯. ডিম যোগ করুন।
১০. কালো গোল মরিচ গুঁড়া এবং লবন দিয়ে সিজনিং করুন।
১১. এরপর সব একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।
১২. এরপর ডেকোরেশন করে ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ফ্যাটুস সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৪ জনের জন্য

উপকরণ

সালাদের জন্য

মুলা	১ টা
শসা	২ টা
পেয়াজ পাতা কুঁচি	২ টেবিল চামচ
পুদিনা পাতা কুঁচি	২ টেবিল চামচ



টমেটো	২ টা
লেটুস	২ পিস
পিটা বুটি	২ পিস
ডেসিংয়ের জন্য	
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	২ টেবিল চামচ
অলিভ অয়েল	৩ টেবিল চামচ
মধু	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো

কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে শসা ডাইস করে কাটতে হবে।
৫. এরপর টমেটো ডাইস করে নিতে হবে।
৬. এরপর মূলা স্লাইস করে নিতে হবে। বাকি সবজিগুলোও কেটে একটি বাটিতে রাখুন।
৭. লেটুস পাতা কেটে নিতে হবে।
৮. পেয়াজ পাতা কুঁচি করে নিতে হবে।
৯. সবকিছু কুঁচি হয়ে গেলে বাটিতে রাখুন।
১০. একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস নিয়ে নিন।
১১. এরপর এতে অলিভ অয়েল যোগ করুন।
১২. সয়া সস ও মধু যোগ করুন।
১৩. লবণ এবং গোল মরিচ যোগ করুন।
১৪. এরপর হাইস্ক দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।
১৫. সালাদ এর উপর ডেসিং যোগ করুন।
১৬. পিটা বুটি খুলুন এবং প্রতিটি অর্ধেক চিপসে কেটে নিন।
১৭. একটি বড় প্যানে ৩-৪ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল গরম করুন। তেল গরম হলে, পিটা ব্রেড চিপস যোগ করুন এবং সোনালি এবং ক্রিস্পি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
১৮. প্যান থেকে সরিয়ে টিস্যুর উপর রাখুন।
১৯. একপাশে সেট হতে রাখুন।
২০. পরিবেশনের আগে পিটা চিপস গুলো দিয়ে ঢেলে দিন।
২১. এরপর সাজিয়ে প্লেটিং করে পরিবেশন করুন।

কোলম্নো এর রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

সালাদের জন্য

সবুজ বাঁধাকপি (মাঝারি)	১ কাপ
লাল বাঁধাকপি	হাফ কাপ
গাজর	১/৪ কাপ

ড্রেসিংয়ের জন্য

মেয়োনিজ	হাফ কাপ
সরিষা	১ টেবিল চামচ
আপেল সাইডার ভিনেগার	১ টেবিল চামচ
মধু	১ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদমতো
গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. বাঁধাকপিকে শ্রেডেড করে অর্থাৎ চিকন করে কেটে নিতে হবে।
৫. বেগুনী বাঁধাকপি এবং গাজরকে একইভাবে কেটে নিতে হবে।
৬. এ পর্যায়ে একটি বাটিতে মেয়োনিজ, মাস্টার্ড পেস্ট, মধু, ভিনেগার, লবণ এবং গোলমরিচ গুঁড়া নিয়ে নিতে হবে।
৭. এরপর এগুলোকে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।
৮. ড্রেসিংকে সালাদের সাথে যোগ করুন এবং সব একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।
৯. এরপর প্লেটিং করে সাথে সাথে পরিবেশন করুন।

ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

উপকরণ

দই	১/৪ কাপ
রসুন	১ কোয়া
লেমন জেস্ট	১ চা চামচ
লেবুর রস	৫ চা চামচ
লবন	১/৪ চা চামচ
অলিভ ওয়েল	১ টেবিল চামচ
পুদিনা পাতা বা পার্সলে কুঁচি	১ চা চামচ



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।

২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. সকল উপাদান একত্রে করুন। এরপর রসুন কুঁচি করে এবং পুদিনা পাতা বা পার্সলে কুঁচি করে নিতে হবে।
লেবুর রস এবং জেস্ট দুটোই তৈরী করে নিন।
৫. এরপর একটি বাটিতে সকল উপাদান নিয়ে নিতে হবে।
৬. এবার সবকিছু একত্রে একটি চামচের সাহায্যে মিশিয়ে নিলে তৈরী হয়ে যাবে।

মেয়োনিজ এর রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

উপকরণ

ডিমের কুসুম	২ টা
লবণ	১/২ চা চামচ
সরিষার পেস্ট (মাস্টার্ড পেস্ট)	১/২ টেবিল চামচ
ভিনেগার	২ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচ গুড়া	১/২ চা চামচ
তেল	২৫০ মিলি



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে একটি বাটিতে দুইটি ডিমের কুসুম আলাদা করে নিতে হবে।
৫. এরপর একটি হুইস্ক এর সাহায্যে তা বিট করতে হবে।
৬. কিছুক্ষন বিটের পর এটা ফেনাযুক্ত হবে।
৭. আস্তে আস্তে বিট করতে থাকুন। এই পদক্ষেপটি বেশ কিছুটা সময় নিয়ে করতে হবে।
৮. এ পর্যায়ে অল্প অল্প করে তেল যুক্ত করতে হবে। তেলটা অবশ্যই গরম করে এরপর ঠান্ডা করে এখানে যোগ করতে হবে।
৯. কিছুক্ষন তেল দিয়ে বিট করার পর এটা ঘন হতে শুরু করবে।
১০. এ পর্যায়ে ভিনেগার বা লেবুর রস যুক্ত করতে হবে।
১১. আবার কিছুক্ষন বিট করতে হবে।
১২. এরপর বাকি তেল যুক্ত করে অনবরত বিট চালিয়ে যেতে হবে।
১৩. এ পর্যায়ে রং পরিবর্তন হয়ে টেক্সচার ঘন হয়ে যাবে।
১৪. এখন এতে লবণ, গোল মরিচ, মাস্টার্ড পেস্ট যুক্ত করে পুনরায় হুইস্ক করতে হবে।
১৫. এরপর সিজনিং মিক্স হয়ে গেলে এবং ঘন হলে হুইস্ক বন্ধ করুন এবং একটি বাটিতে করে রেফ্রিজারেটরে ঠান্ডা হতে রাখুন।

লেমন পেপারিকা ডেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

উপকরণ

স্মোকড পেপারিকা	১ চা চামচ
রেড ওয়াইন ভিনেগার	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	২ টেবিল চামচ
অলিভ অয়েল	৪ টেবিল চামচ
সামুদ্রিক লবণ	স্বাদমতো
কালো গোল মরিচ	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. সকল উপাদানগুলো একত্রে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করে নিতে হবে।
৫. একটি টাইট ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে (কাঁচের জারেগুলি এটির জন্য উপযুক্ত) সমস্ত ডেসিং উপাদান যোগ করুন।
এরপর ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।
৬. এরপর তা রেফ্রিজারেটরে কাচের জারে সংরক্ষণ করুন।

ভিনেগ্রেট ডেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

উপকরণ

ভিনেগার	১/৪ কাপ
এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল	২/৩-৩/৪ কাপ
রসুন	১ কোয়া
সরিষা	১ চা চামচ
মধু	১ চা চামচ
লবণ	স্বাদমতো
কালো গোল মরিচ	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে একটি কাঁচের শেকার বা জারে সকল প্রস্তুতকৃত উপাদান যেমনঃ রসুনের পেস্ট, মাস্টার্ড পেস্ট, মধু, লবণ এবং কালো গোল মরিচ নিয়ে নিতে হবে।
৫. এরপর ভিনেগার এবং অয়েল যোগ করতে হবে।

৬. সবকিছুকে একসাথে একটি ব্লেন্ডার/ হ্যান্ড ব্লেন্ডারের সাহায্যে ব্লেন্ড করে নিতে হবে।
৭. যখন এটা দেখতে ক্রিমি টেক্সচারে পরিণত হবে। তখন তা প্রস্তুত হয়ে যাবে।
৮. এরপর তা রেফ্রিজারেটরে কাচের জারে সংরক্ষণ করুন।
৯. পরিবেশনের পূর্বে ড্রেসিং যোগ করুন।

চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

উপকরণ

গ্রীক ইয়োগার্ট	৩ টেবিল চামচ
মেয়োনিজ	৩ টেবিল চামচ
অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার	১ টেবিল চামচ
সরিষা	১ টেবিল চামচ
মধু	২ টেবিল চামচ
লবণ	স্বাদমতো
কালো গোল মরিচ	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. সকল উপাদানগুলো একত্রে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করে নিতে হবে।
৫. একটি পাত্রে বা বাটিতে সমস্ত ড্রেসিং এর উপাদান নিয়ে নিতে হবে।
৬. এরপর ভালোভাবে সব মিশিয়ে নিতে হবে।
৭. এরপর ভালোভাবে সবকিছু মিশে গেলে তা রেফ্রিজারেটরে কাচের জারে সংরক্ষণ করুন।
৮. পরিবেশনের পূর্বে ড্রেসিং বের করে নিতে হবে।
৯. সালাদ পরিবেশনের পূর্বে এই ড্রেসিং যোগ করুন এবং পরিবেশন করুন।

২.৩ সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।

সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন হল শেফস, বেকারস ও কালিনারি আর্টিস্ট যারা ইনগ্রিডিয়েন্টস (উপকরণ) এবং বিভিন্ন কৌশলের মাধ্যমে প্রতিনিয়ত পরীক্ষা করে নতুন ভাবে সালাদ প্রস্তুত করেন।

১. **চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad):** চিকেন ক্যাশুনাট সালাদের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র কাজু বাদাম নয় সাথে অন্যান্য বাদাম ও যোগ করা যায়। সসের মধ্যে ভিন্নতা এনে এর টেক্সটকে আরও বেশী বাড়িয়ে তোলা সম্ভব। চিকেনের পরিবর্তে প্রণ বা শিম্প দিয়েও করা হয়।

২. **সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad):** সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ এ বিভিন্ন ধরনের সবজি যেমনঃ বেবি কর্ণ, চেরি টমেটো, জুকিনি, স্কোয়াশ, অ্যাভাকাডো আরও অনেক সবজি যা বিভিন্ন সিজনে পাওয়া যায় তা যোগ করে একে আরও বেশী স্বাস্থ্যসম্মত এবং দৃষ্টিনন্দন করা যেতে পারে।
৩. **গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)**
গ্রীক পটেটো সালাদে দুই ধরনের ডেসিং ব্যবহার করেও ভোক্তার চাহিদানুযায়ী তা প্রস্তুত করা হয়। যেমনঃ মেয়োনিজ সস যোগ করে।
৪. **রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)**
রাশিয়ান সালাদে আপেল ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের ফল ব্যবহার করা যেতে পারে। যেহেতু এটা মেয়োনিজ ভিত্তিক একটি সালাদ তাই এখানে মেয়োনিজেও ভেরিয়েশন এনেও এর স্বাদ বাড়িয়ে তোলা যায়। এই সালাদে চাইলে ডিম ছাড়াও অনেক ধরনের প্রোটিন যেমনঃ চিকেন, সামুদ্রিক বিভিন্ন মাছ ইত্যাদি যোগ করা যেতে পারে।
৫. **ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad)**
ফ্যাটুস সালাদে বিভিন্ন সবজি যোগ করার পাশাপাশি ডেসিং এ ভেরিয়েশন যেমনঃ অলিভ অয়েল এর পরিবর্তে অ্যাভাকাডো তেল ও ব্যবহার করা যায়।
৬. **কোলস্লো (Coleslaw)**
কোলস্লোতে বিভিন্ন ধরনের সবজির পাশাপাশি ফল যুক্ত এবং সবুজ বাঁধাকপির সাথে বেগুনী রঙের বাধাকপি যা সালাদকে একটি আকর্ষণীয় রূপ দিবে। চিনির পরিবর্তে মধু যোগ করে সালাদে মিষ্টি স্বাদ এবং টেক্সচারের বৈসাদৃশ্য যোগ করে সালাদের সামগ্রিক স্বাদকে আরও উন্নত করা যায়।
৭. **ইয়োগার্ট লেমন ডেসিং (Yoghurt lemon dressing)**
ইয়োগার্ট লেমন ডেসিং-এ লেমন জেস্ট এর পরিবর্তে অরেঞ্জ জেস্ট এবং অরেঞ্জ এর রস ব্যবহার করা যায়।
৮. **মেয়োনিজ (Mayonnaise)**
মেয়োনিজ তৈরীর ক্ষেত্রে অনেকে ডিম এর পরিবর্তে দুধ দিয়েও তা প্রস্তুত করতে পারে এবং তা ডেসিং হিসেবেও ব্যবহার করতে পারে। ভেগান মেয়ো যেমনঃ আমন্ড মিল্ক মেয়ো, সোয়া মিল্ক মেয়ো ইত্যাদি।
৯. **লেমন পেপরিকা ডেসিং (Lemon paprika dressing)**
লেমন পেপরিকা ডেসিং-এ রেড ওয়াইন ভিনেগার ছাড়াও হোয়াইট ভিনেগার দিয়ে করা যায়। স্মোকড পেপরিকা ছাড়াও পেপরিকা পাউডার দ্বারা করা যায় তবে টেস্ট এর পরিবর্তন হবে।
১০. **ভিনেগ্রেট ডেসিং (Vinaigrette dressing)**
এই ডেসিং এর ক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের ভিনেগার এবং বিভিন্ন ধরনের অয়েলের পরিবর্তন এনে ডেসিং টা প্রস্তুত করা সম্ভব। যেহেতু এই ডেসিং এর প্রধান উপাদান ভিনেগার এবং অয়েল তাই বিভিন্ন মানসম্মত ভিনেগার এবং অয়েল দ্বারা এর পরিবর্তন এনে বিভিন্ন রেসিপিতে যুক্ত করা হয়।
১১. **চিলি মাস্টার্ড ডেসিং (Chili mustard dressing)**

চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং-এ মেয়োনিজ এবং ইয়োগার্ট দুটো যোগ করেও করা যায়। আবার চাইলে মেয়োনিজ ছাড়াও এই ড্রেসিং সালাদে ব্যবহার করা যায়। ভোক্তার মেয়োনিজ পছন্দ না হলে তার জন্য মেয়োনিজ ছাড়া এই ড্রেসিং প্রস্তুত করা যেতে পারে।

২.৪ বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।

- **কর্নস্টার্চ:** কর্নস্টার্চ ভুট্টা থেকে প্রাপ্ত একটি সূক্ষ্ম গুঁড়া এবং প্রায়শই মহাদেশীয় রান্নায় ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি স্লারি তৈরি করতে ঠান্ডা পানির সাথে মিশ্রিত করা হয়, যা পরে সস, সুপ এবং গ্রেভিগুলি ঘন করতে গরম তরল খাবারে যুক্ত করা হয়। কর্নস্টার্চ সসকে ঘন করার জন্য আদর্শ একটি উপাদান।
- **ডিমের কুসুম:** ডিমের কুসুম চর্বি এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং প্রায়শই মহাদেশীয় খাবারে কাস্টার্ড, সস এবং মিষ্টি আইটেম ঘন করার একটি এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। গরম তরলের সাথে মিশ্রিত করা হয় এবং তারপরে মিশ্রণটি ঘন করার জন্য অল্প আঁচে রান্না করা হয়। ডিমের কুসুম খাবারগুলিতে একটি ক্রিমযুক্ত টেক্সচার যুক্ত করে। ডিমের কুসুম মেয়োনিজ সসের জন্য একটি প্রধান উপাদান।

২.৫ সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।

স্বাদঃ আমরা যখন কোন কিছু মুখে নিয়ে জিহ্বার মাধ্যমে অনুভব করি সেটা মিষ্টি, টক এবং তিতা হতে পারে তা বুঝার অনুভূতিই হল স্বাদ।

কনসিস্টেন্সিঃ একটি সালাদ বা ড্রেসিং এর টেক্সচার মানে এটা দেখতে কতটা মনোমুগ্ধকর, এর রং, এটার স্বাদ কতটা রিফ্রেশিং তা নিয়মিতভাবে কিভাবে বজায় রেখে উৎপাদন করা যায় তাই হলো কনসিস্টেন্সি।

▪ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad)

স্বাদঃ নোনতা-মিষ্টি স্বাদে।

রংঃ কমলা এবং লাল।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad)

স্বাদঃ ট্যাঞ্জি এবং হালকা মিষ্টি

রংঃ সবজির রঙের উপর ভিত্তি করে।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)

স্বাদঃ ট্যাঞ্জি এবং নোনতা

রংঃ হালকা হলুদ

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)

স্বাদঃ ক্রিমি এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ সাদা

ধারণাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাফ্রিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

- **ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad)**

স্বাদঃ ট্যাঞ্জি এবং নোনতা ও ব্রেড এর জন্য ক্রিম্পি।

রংঃ সবজির রঙের উপর ভিত্তি করে।

ধারণাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাফ্রিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

- **কোলস্লো (Coleslaw)**

স্বাদঃ ক্রিমি এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ ড্রেসিং এর জন্য সাদা এবং সবজির জন্য কালারফুল।

ধারণাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাফ্রিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

২.৬ সালাদের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।

সালাদের ক্ষেত্রে যে সকল ত্রুটি হয় এবং তার সমাধান কি হতে পারে তা উল্লেখ করা হলো।

- সালাদের রং পরিবর্তন হতে পারে সেক্ষেত্রে বুঝতে হবে সবজি ফ্রেশ না হলে এরকম হয় এজন্য প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় সবজির ফ্রেশনেস চেক করতে হবে।
- সালাদে অতিরিক্ত তিক্ততা, যদি ওভার সিজন করা হয় তাহলে এই তিক্ততা আসে সেক্ষেত্রে আরও কিছু সবজি যোগ করে দিলে তা দূর করা সম্ভব।
- সালাদে পানি ছেড়ে দেয়া। এই সমস্যা হয়, যখন ড্রেসিং এবং সালাদ পরিবেশনের অনেক আগে মিক্স করা হয়। এজন্য সালাদ এবং ড্রেসিং আলাদা রাখতে হবে। পরিবেশনের ঠিক আগ মুহূর্তে মিক্স করতে হবে। তাহলে পানি ছাড়বে না।

সেলফ চেক শিট (Self-Check)-২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. কয়েকটি সালাদ ডেসিং এর নাম লিখুন?

উত্তরঃ

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

৩. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুতের জন্য কয়টি কুकिং মেথড ব্যবহার করা হয়েছে এবং কি কি?

উত্তরঃ

৪. সতেয়িং (Saute) পদ্ধতি কি?

উত্তরঃ

৫. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদের ডেরিভিশন বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৬. কোন পদ্ধতিতে গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়?

উত্তরঃ

ক. ডিপ ফ্রাই পদ্ধতি

খ. সতেয়িং পদ্ধতি

গ. বেকিং পদ্ধতি

ঘ. পোচিং পদ্ধতি

৭. গ্রীক পটেটো সালাদের প্রধান উপাদান কি?

উত্তরঃ

- ক. ভিনেগার
- খ. অলিভ অয়েল
- গ. আলু
- ঘ. পেঁপে

৮. ফ্যাটুস সালাদ এ এক্সট্রা ক্রাঞ্চিনেসের জন্য কোন উপাদান যুক্ত করা হয়?

- ক. পটেটো চিপস
- খ. পিটা চিপস
- গ. কলার স্পাইসি চিপস
- ঘ. উপরের কোনটাই নয়

৯. রাশিয়ান সালাদে কোন ড্রেসিং ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- ক. ভিনেগ্রেট ড্রেসিং
- খ. মেয়োনিজ
- গ. লেমন ইয়োগার্ট ড্রেসিং
- ঘ. লেমন পেপ্ৰিকা

১০. সালাদে সুইটনেস যোগ করতে কোন উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- ক. ম্যাপেল সিরাপ
- খ. মধু
- গ. চিনি
- ঘ. উপরের সবগুলো

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

১. কয়েকটি সালাদ ড্রেসিং এর নাম লিখুন?

উত্তরঃ

- ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং Yoghurt lemon dressing
- মেয়োনিজ Mayonnaise
- লেমন পেপরিকা ড্রেসিং Lemon paprika dressing
- ভিনেগ্রেট ড্রেসিং Vinaigrette dressing
- চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং Chili mustard dressing

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ একটি পানীয়ের টেক্সচার মানে এটা দেখতে কতটা মনোমুগ্ধকর, এর রং, এটার স্বাদ কতটা রিফ্রেশিং এবং পান করার সাথে সাথে শরীরে কতটা তৃপ্তি দিচ্ছে তা নিয়মিতভাবে বজায় রেখে উৎপাদন করাটাই কনসিস্টেন্সি।

৩. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুতের জন্য কয়টি কুকিং মেথড ব্যবহার করা হয়েছে এবং কি কি?

উত্তরঃ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদে দুইটি কুকিং মেথড ব্যভার করা হয়েছে যেমনঃ

ডিপ ফ্রাই পদ্ধতিঃ এই পদ্ধতিতে ডুবো তেলে চিকেনের পিস গুলোকে ভেঁজে প্রস্তুত করতে হয়।

সতেয়িং পদ্ধতিঃ Sauté একটি শুষ্ক-তাপ রান্নার পদ্ধতি, যা একটি গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়। এই পদ্ধতিতে সবজিগুলোকে Sauté করা হয়েছে।

৪. সতেয়িং (Saute) পদ্ধতি কি?

উত্তরঃ

সতেয়িং পদ্ধতিঃ Sauté একটি শুষ্ক-তাপ রান্নার পদ্ধতি, যা একটি গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়। এই পদ্ধতিতে সবজিগুলোকে Sauté করা হয়েছে।

৫. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদের ডেরিভিশন বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ Chicken Cashew Nut Salad: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র কাজু বাদাম নয় সাথে অন্যান্য বাদাম ও যোগ করা যায়। সসের মধ্যে ভিন্নতা এনে এর টেস্টকে আরও বেশী বাড়িয়ে তোলা সম্ভব। চিকেনের পরিবর্তে প্রণ বা শিম্প দিয়েও করা হয়।

৬. কোন পদ্ধতিতে গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়?

উত্তরঃ সতেয়িং পদ্ধতি

৭. গ্রীক পটেটো সালাদের প্রধান উপাদান কি?

উত্তরঃ আলু

৮. ফ্যাটুস সালাদ এ এক্সট্রা ক্রাঞ্চিনেসের জন্য কোন উপাদান যুক্ত করা হয়?

উত্তরঃ পিটা চিপস

৯. রাশিয়ান সালাদে কোন ড্রেসিং ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ মেয়োনিজ

১০. সালাদে সুইটেনেস যোগ করতে কোন উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ উপরের সবগুলো

জব শিট ২.২: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

চিকেন ব্রেস্ট (প্রায় দেড় কাপ মাংস)	১ পিস
কাঁচা কাজু	হাফ কাপ
কাটা ক্যাপসিকাম (লাল এবং সবুজ)	১ কাপ
পেঁয়াজ (কাটা)	১/৪ কাপ
সবুজ পেঁয়াজ পাতা (কাটা)	১/৪ কাপ

মেরিনেশন

আদা বাটা	১/২ চা চামচ
রসুনের পেস্ট	১/২ চা চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লাল মরিচ গুঁড়া	১/২ চা চামচ
লেবুর রস	১/২ চা চামচ
কর্নস্টার্চ	৩ টেবিল চামচ
লবন	১/৪ চা চামচ
কালো গোল মরিচ গুঁড়া	১ চিমটি
ডিম (বিট করা)	হাফ

সস

মিষ্টি চিলি সস	২ টেবিল চামচ
প্লেইন টমেটো সস	১ টেবিল চামচ
সয়া সস	১ চা চামচ
কালো গোল মরিচ গুঁড়া	১ চিমটি
ভিনেগার	১ চা চামচ
ব্রাউন সুগার (স্বাদের উপর নির্ভর করে)	১/২-১ চা চামচ

কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন।
৫. চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
৭. ভালো করে মেশান, তারপর ঢেকে রেফ্রিজারেটরে ২০ মিনিটের জন্য ম্যারিনেট করতে দিন।
৮. একটি ছোট সসপ্যান বা বাটিতে আপনার সমস্ত সসের উপাদানগুলি একসাথে মিশ্রিত করুন।



৯. প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১০. এটি কাঁচা রাখুন বা ১/৪ কাপ পানি যোগ করুন।
১১. মাঝারি কম ঠাণ্ডে কয়েক মিনিটের জন্য সিদ্ধ হতে দিন যতক্ষণ না কন্সিসটেন্সি আসে। তারপর ঠাণ্ডা থেকে নামিয়ে একপাশে রেখে দিন।
১২. ফ্রাইং প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন।
১৩. পাতলা ১.৫ ইঞ্চি লম্বা টুকরা করে সবজি স্লাইস করে নিতে হবে। তারপর সেগুলিকে মাঝারি উচ্চ ঠাণ্ডে কয়েক মিনিটের জন্য ভাজুন।
১৪. ৩০ সেকেন্ডের ব্যবধানে বাকি সবজি এবং পেয়াজ যোগ করুন।
১৫. নাড়াচাড়া করে ভাজুন যতক্ষণ না কাঁচা গন্ধ চলে যায়, রঙ ঠিক রাখতে তাতে এক চিমটি লবণ যোগ করুন। তারপর ঠাণ্ডা থেকে নামিয়ে একপাশে রাখুন।
১৬. মাঝারি উচ্চতায় আপনার ফ্রাইং প্যান গরম করুন এবং তেল যোগ করুন। এটি গরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপরে কাঁচা কাজু যোগ করুন।
১৭. মাত্র ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের জন্য ভাজুন যতক্ষণ না গোল্ডেন ব্রাউন হয়। একটি প্লেটে টিস্যুর উপর ছেঁকে একপাশে রেখে দিন।
১৮. তারপর সাবধানে আপনার ম্যারিনেট করা মুরগির টুকরোগুলো তেলে ছেড়ে দিন। প্রতিটি টুকরা পৃথক হবে তা নিশ্চিত করুন।
১৯. কয়েক মিনিট ভাজতে হবে যতক্ষণ না হালকা সোনালী রঙে পরিণত হয়।
২০. একটি প্লেটে কিচেন টাওয়ালে কয়েক মিনিটের জন্য ছেঁকে নিন।
২১. তারপর চিকেন, সবজি, কাজু একত্রে একটি বাটিতে নিন।
২২. তারপর চিকেন, সবজি, কাজু এবং সস সবকিছু একসাথে মিশিয়ে নিন।
২৩. এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.১: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
২. ফ্রেশ সবজি ব্যবহার করতে হবে।
৩. কাজু বাদাম ভাঁজার সময় তেলের আঁচ মাঝারি থেকে উচ্চ হতে হবে।
৪. কাজু বাদাম মাত্র ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের জন্য ভাজতে হবে।
৫. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কাঁচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কাঁচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	চিকেন ব্রেস্ট (প্রায় দেড় কাপ মাংস)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
২.	কাঁচা কাজু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ কাপ
৩.	কাটা ক্যাপ্সিকাম (লাল এবং সবুজ)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ কাপ
৪.	পেঁয়াজ (কাটা)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৫.	সবুজ পেঁয়াজ পাতা (কাটা)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৬.	আদা বাটা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৭.	রসুনের পেস্ট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৮.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৯.	লাল মরিচ গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
১০.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
১১.	কর্নস্টার্চ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ
১২.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ চা চামচ
১৩.	কালো গোল মরিচ গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চিমটি
১৪.	ডিম (বিট করা)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ
১৫.	মিষ্টি চিলি সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১৬.	গ্লেইন টমেটো সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
১৭.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
১৮.	কালো গোল মরিচ গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চিমটি
১৯.	ভিনেগার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
২০.	ব্রাউন সুগার (স্বাদের উপর নির্ভর করে)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২-১ চা চামচ

জব শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ২০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

বড় গাজর	১ টি
টমেটো	১ টি
শসা	১ টি
সুইট কর্ণ	৩ টেবিল চামচ
ক্যাপসিকাম	১ টি
সবুজ শাক সহ পেয়াজ পাতা	প্রয়োজনমতো
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ	স্বাদমতো
লেবুর রস	১ চা চামচ
তাজা পুদিনা পাতা	৫-৬ টা
অলিভ অয়েল	১ টেবিল চামচ
সেলারি	গার্নিশিংয়ের জন্য



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে সকল সবজি কিউব করে কেটে একটি বাটিতে রাখুন।
৫. লেবুর রস যোগ করুন।
৬. এরপর এতে লবন যোগ করুন।
৭. গুঁড়ো গোলমরিচ যোগ করুন।
৮. অলিভ অয়েল যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।
৯. গার্নিস করে সাথে সাথে পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সবজি ছুরি দিয়ে সাবধানে কাটতে হবে।
২. সবজি কিউব করে কাটতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	বড় গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
২.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
৩.	শসা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
৪.	সুইট কর্ণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ

৫.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
৬.	সবুজ শাক সহ পেয়াজ পাতা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজনমতো
৭.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৮.	কালো গোলমরিচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৯.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
১০.	তাজা পুদিনা পাতা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৫/৬ টা
১১.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
১২.	সেলারি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজনমতো

জব শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ গ্রীক পটেটো সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

মিডিয়াম আলু	৬ টা
পার্সলে	২ টেবিল চামচ
স্প্রিং অনিয়ন	২ টেবিল চামচ
অলিভ অয়েল	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
শুকনো ওরেগানো	হাফ চা চামচ
লবণ	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে আলুগুলোকে অর্ধেক করে কেটে নিন।
৫. এরপর এগুলোকে ভালোভাবে ধুয়ে লবন পানিতে সিদ্ধ করে নিন।
৬. একটি বাটিতে পেয়াজ, স্প্রিং অনিয়ন কুঁচি এবং পার্সলে কুঁচি নিন।
৭. এরপর এরসাথে লেবুর রস যোগ করুন।
৮. গরম আলু যোগ করুন।
৯. আলতো করে একত্রিত করতে টস করুন।
১০. অলিভ অয়েল যোগ করুন।
১১. লবন এবং কালো গোল মরিচ যোগ করুন। লবন পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজনে সামঞ্জস্য করুন।
১২. অরিগানো যোগ করুন।
১৩. সকল উপাদান একত্রে মিশিয়ে নিন।
১৪. এরপর গরম পরিবেশন করুন বা একটি প্লাস্টিকের মোড়ক দিয়ে বাটিটি ঢেকে দিন এবং পরিবেশনের আগে ৩০ মিনিটের জন্য ফ্রিজে রাখুন এবং ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ গ্রীক পটেটো সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সবজি ছুরি দিয়ে সাবধানে কাটতে হবে।
২. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
৩. আলু বয়েল করার সময় তাপমাত্রা খেয়াল রাখতে হবে।
৪. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	মিডিয়াম আলু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৬ টা
২.	পার্সলে	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৩.	স্প্রিং অনিয়ন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৪.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৫.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৬.	শুকনো ওরেগানো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ চা চামচ
৭.	লবণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৮.	কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

জব শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ রাশিয়ান সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

ডিম	১টি
বড় গাজর	১০০ গ্রাম
আলু	১০০ গ্রাম
মটরশুটি	৬০ গ্রাম
বরবটি	৪০ গ্রাম
শসা	৪০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	২০ গ্রাম
টমেটো	৪০ গ্রাম
লেটুস	২ পিস
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে সব সবজিগুলো একসাথে ধুয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে। অন্য পাত্রে একটি ডিম সিদ্ধ করতে হবে।
৫. এরপর সিদ্ধ সবজিগুলোকে এবং ডিম সিদ্ধটাকে ডাইস করে কেটে নিতে হবে।
৬. একটি বাটিতে মেয়োনিজ নিয়ে নিন।
৭. মেয়োনিজটাকে হাইস্ক এর সাহায্যে ফেটে নিতে হবে।
৮. সব সবজি একে একে মেয়োনিজ এর বাটিতে যোগ করুন।
৯. ডিম যোগ করুন।
১০. কালো গোল মরিচ গুঁড়া এবং লবন দিয়ে সিজনিং করুন।
১১. এরপর সব একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।
১২. এরপর ডেকোরেশন করে ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: রাশিয়ান সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
২. সবজি যেন বেশি সিদ্ধ হয়ে, গলে না যায়।
৩. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।
৪. মেয়োনিজটাকে ভালোভাবে হইস্ক করে নিতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	হাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	ডিম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টি
২.	বড় গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১০০ গ্রাম
৩.	আলু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১০০ গ্রাম
৪.	মটরশুটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৬০ গ্রাম
৫.	বরবটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪০ গ্রাম
৬.	শসা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪০ গ্রাম
৭.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২০ গ্রাম
৮.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪০ গ্রাম
৯.	লেটুস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ পিস
১০.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
১১.	কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

জব শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ ফ্যাটুস সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৪ জনের জন্য

উপকরণ

সালাদের জন্য

মূলা	১ টা
শসা	২ টা
পেয়াজ পাতা কুঁচি	২ টেবিল চামচ
পুদিনা পাতা কুঁচি	২ টেবিল চামচ
টমেটো	২ টা
লেটুস	২ পিস
পিটা রুটি	২ পিস

ড্রেসিংয়ের জন্য

সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	২ টেবিল চামচ
অলিভ অয়েল	৩ টেবিল চামচ
মধু	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে শসা ডাইস করে কাটতে হবে।
৫. এরপর টমেটো ডাইস করে নিতে হবে।
৬. এরপর মূলা স্লাইস করে নিতে হবে। বাকি সবজিগুলোও কেটে একটি বাটিতে রাখুন।
৭. লেটুস পাতা কেটে নিতে হবে।
৮. পেয়াজ পাতা কুঁচি করে নিতে হবে।
৯. সবকিছু কুঁচি হয়ে গেলে বাটিতে রাখুন।
১০. একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস নিয়ে নিন।
১১. এরপর এতে অলিভ অয়েল যোগ করুন।
১২. সয়া সস ও মধু যোগ করুন।
১৩. লবণ এবং গোল মরিচ যোগ করুন।
১৪. এরপর হাইস্ক দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।
১৫. সালাদ এর উপর ড্রেসিং যোগ করুন।
১৬. পিটা রুটি খুলুন এবং প্রতিটি অর্ধেক চিপসে কেটে নিন।

১৭. একটি বড় প্যানে ৩-৪ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল গরম করুন। তেল গরম হলে, পিটা ব্রেড চিপস যোগ করুন এবং সোনালি এবং ক্রিস্পি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
১৮. প্যান থেকে সরিয়ে টিস্যুর উপর রাখুন।
১৯. একপাশে সেট হতে রাখুন।
২০. পরিবেশনের আগে পিটা চিপস গুলো দিয়ে ঢেলে দিন।
২১. এরপর সাজিয়ে প্লেটিং করে পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ ফ্যাটুস সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সবজি ছুরি দিয়ে সাবধানে কাটতে হবে।
২. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
৩. পিটা ব্রেড ভাঁজার সময় তেলের তাপমাত্রা চেক করুন।
৪. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	মুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টা
২.	শসা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টা
৩.	পেয়াজ পাতা কুঁচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৪.	পুদিনা পাতা কুঁচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৫.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টা
৬.	লেটুস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ পিস
৭.	পিটা রুটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ পিস
৮.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৯.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১০.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ
১১.	মধু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১২.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
১৩.	কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

জব শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ কোলস্লো সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ২০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

সালাদের জন্য

সবুজ বাঁধাকপি (মাঝারি)	১ কাপ
লাল বাঁধাকপি	হাফ কাপ
গাজর	১/৪ কাপ

ড্রেসিংয়ের জন্য

মেয়োনিজ	হাফ কাপ
সরিষা	১ টেবিল চামচ
আপেল সাইডার ভিনেগার	১ টেবিল চামচ
মধু	১ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদমতো
গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. বাঁধাকপিকে শ্রেডেড করে অর্থাৎ চিকন করে কেটে নিতে হবে।
৫. বেগুনী বাঁধাকপি এবং গাজরকে একইভাবে কেটে নিতে হবে।
৬. এ পর্যায়ে একটি বাটিতে মেয়োনিজ, মাস্টার্ড পেস্ট, মধু, ভিনেগার, লবণ এবং গোলমরিচ গুঁড়া নিয়ে নিতে হবে।
৭. এরপর এগুলোকে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।
৮. ড্রেসিংকে সালাদের সাথে যোগ করুন এবং সব একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।
৯. এরপর প্লেটিং করে সাথে সাথে পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ কোলস্লো সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. বাঁধাকপিকে শ্রেডেড করে অর্থাৎ চিকন করে কাটতে হবে।
২. ড্রেসিং এর সাথে সবজি যোগ করে সাথে সাথে পরিবেশন করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	সবুজ বাঁধাকপি (মাকারি)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ কাপ
২.	লাল বাঁধাকপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ কাপ
৩.	গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৪.	মেয়োনিজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ কাপ
৫.	সরিষা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৬.	আপেল সাইডার ভিনেগার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৭.	মধু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৮.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৯.	গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

অ্যাক্টিভিটি শিটঃ ২.৫: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।

উদ্দেশ্য	সালাদ আইটেম প্রস্তুতের পরে স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে সালাদ আইটেম এর নাম দেওয়া হলঃ তার স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে মন্তব্য লিখুন।

সালাদ এবং ড্রেসিং এর নাম	স্বাদ	রং	মন্তব্য
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ Chicken Cashew Nut Salad			
সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ Seasonal Vegetables Salad			
গ্রীক পটেটো সালাদ Greek potato Salad			
রাশিয়ান সালাদ Russian Salad			
ফ্যাটুস সালাদ Fattoush Salad			
কোলস্লো Coleslaw			
ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং Yoghurt lemon dressing			
মেয়োনিজ Mayonnaise			
লেমন পেপরিকা ড্রেসিং Lemon paprika dressing			
ভিনিগ্রীতে ড্রেসিং Vinaigrette dressing			
চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং Chili mustard dressing			

**অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৬: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন
করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।**

অ্যাক্টিভিটি নামঃ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সালাদ আইটেমের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

উদ্দেশ্য	সালাদ তৈরিতে সাধারণত যে ত্রুটিসমূহ হয়ে থাকে তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী সংশোধনমূলক পদ্ধতি সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।		
কাজের ধাপ	নিচের ছকে সালাদ আইটেমের নাম দেওয়া হলঃ তার ত্রুটিসমূহ, সংশোধন পদ্ধতি এবং মন্তব্য লিখুন।		
সালাদ ও ড্রেসিং এর নাম	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ Chicken Cashew Nut Salad			
সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ Seasonal Vegetables Salad			
গ্রীক পটেটো সালাদ Greek potato Salad			
রাশিয়ান সালাদ Russian Salad			
ফ্যাটুস সালাদ Fattoush Salad			
কোলস্লো Coleslaw			
ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং Yoghurt lemon dressing			
মেয়োনিজ Mayonnaise			
লেমন পেপরিকা ড্রেসিং Lemon paprika dressing			
ভিনিগ্রীতে ড্রেসিং Vinaigrette dressing			
চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং Chili mustard dressing			

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে। ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করা। ৩. সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা। ৪. সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করা।
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।” বিষয় শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ৩.১: স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।
- ৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেন করা।
- ৩.৩ সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।
- ৩.৪ সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পূর্ণগঠন করা।

৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝলেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”

হোটেলে পানীয়ের গুণমান এবং সংরক্ষণ বিভিন্ন জৈবিক, রাসায়নিক এবং শারীরিক কারণ দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এই কারণগুলির প্রতিটি কীভাবে পানীয়ের গুণমান এবং সংরক্ষণকে প্রভাবিত করতে পারে তা এখানে রয়েছেঃ

যে সকল হাইজিন সালাদ সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হয়।

পরিচ্ছন্নতা ও স্যানিটেশন

- সালাদ তৈরির জন্য ব্যবহৃত সমস্ত সরঞ্জাম এবং পাত্র প্রতিটি ব্যবহারের আগে এবং পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- ঘন ঘন হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার ইউনিফর্ম পরা সহ কর্মীদের মধ্যে সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি বজায় রাখুন।
- দূষণ রোধ করতে সঞ্চয়স্থান, রেফ্রিজারেটর নিয়মিত পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করুন।

প্যাকেজিং এবং স্টোরেজ

- সালাদ এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করার জন্য এয়ার টাইট কন্টেইনার বা কাচের জার ব্যবহার করুন।
- স্বাদ, রঙ এবং পুষ্টির ক্ষয় রোধ করতে সালাদে ব্যবহৃত সবজি এবং ফলগুলোকে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।

পর্যবেক্ষণ এবং ঘূর্ণন

- সালাদে ব্যবহৃত বীজ বা হার্বসগুলো যেন মেয়াদোত্তীর্ণ বা নষ্ট না হয় সেজন্য নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং স্টোরেজ থেকে অপসারণ করুন।
- ফার্স্ট-ইন-ফার্স্ট-আউট (FIFO) সিস্টেম ব্যবহার করুন যাতে পুরাতন উপাদানগুলো নতুনের আগে ব্যবহার করা হয়।

হ্যান্ডলিং

- কাঁচা মাংস বা ডিম স্পর্শ করেছেন এমন হাত দিয়ে সালাদের জন্য প্রস্তুত উপাদানগুলো স্পর্শ না করা।
- এই উপাদানগুলো পরিচালনা করার সময় ঝুঁকি কমাতে ডিসপোজেবল গ্লাভস ব্যবহার করুন।

৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করা।

রেফ্রিজারেটর: ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি যেন ধীর গতিতে হয় এবং খাদ্যের ক্ষতি রোধ করতে রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা ধারাবাহিকভাবে (8°C) বা তার নিচে রাখতে হবে। নিয়মিত তাপমাত্রা নিরীক্ষণ করতে একটি রেফ্রিজারেটর থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। পচনশীল খাবার যেমন-ডিম এবং প্রস্তুতকৃত সালাদের সতেজতা এবং নিরাপত্তা বজায় রাখতে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন। পর্যাপ্ত বায়ু সঞ্চালনের জন্য এবং ফ্রস-দূষণ রোধ করার জন্য খাবারের আইটেমগুলোকে সঠিকভাবে সাজান।

ফ্রিজার: হিমায়িত খাবারের গুণমান এবং নিরাপত্তা বজায় রাখতে ফ্রিজারের তাপমাত্রা ধারাবাহিকভাবে (-18°C) বা তার নিচে রাখুন। হিমায়িত খাবারগুলোকে এয়ার টাইট বা ফ্রিজার ব্যাগে সংরক্ষণ করুন যাতে স্বাদ বজায় থাকে। ফ্রিজার ওভারলোড করা থেকে এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি বায়ুপ্রবাহকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে এবং অসম তাপমাত্রার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

শুকনো সঞ্চয়স্থান: কীটপতঙ্গের উপদ্রব রোধ করার জন্য শুষ্ক স্টোরেজ এরিয়া যেমন- প্যান্ট্রি এবং ক্যাবিনেট ঠান্ডা, শুষ্ক এবং ভাল বায়ু চলাচল হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। শুকনো দ্রব্য যেমন শস্য, হার্বস এবং টিনজাত পণ্যগুলোকে আর্দ্রতা এবং কীটপতঙ্গ থেকে রক্ষা করার জন্য সিল করা পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

৩.৩ সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

পচনশীল প্রকৃতির কারণে প্রস্তুতকৃত সালাদ সংরক্ষণ করা কিছুটা কঠিন হতে পারে। তবে তাদের সতেজতা বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে। তা নিম্নে উল্লেখ করা হলো-

রেফ্রিজারেশন: প্রস্তুতকৃত সালাদ সংরক্ষণের সবচেয়ে সাধারণ পদ্ধতি হল রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা। আর্দ্রতা হ্রাস এবং বাতাসের সংস্পর্শ এড়াতে এগুলিকে এয়ার টাইট কন্টেনার বা সিলযোগ্য ব্যাগে রাখতে হবে। ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি কমাতে এবং সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা -80°F (8°C) বা তার নিচে বজায় রাখতে হবে।

পৃথক ড্রেসিং: সালাদের সবুজ শাক, সবজি এবং অন্যান্য উপাদান থেকে আলাদাভাবে সংরক্ষণ করুন। পরিবেশনের ঠিক আগে ড্রেসিং যোগ করুন যাতে সালাদ থেকে পানি না ছেড়ে দেয়।

পাতা জাতীয় উপাদান: রেফ্রিজারেটরের অতিরিক্ত আর্দ্রতা শোষণ করার জন্য কিচেন টাওয়াল দিয়ে এয়ার টাইট কন্টেনারে পাতা জাতীয় সবুজ শাকগুলো যেমনঃ লেটুস, পালং শাক ইত্যাদি সংরক্ষণ করুন। ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত সবুজ শাকগুলো ধোয়া এড়িয়ে চলুন। কারণ অতিরিক্ত আর্দ্রতায় শুকিয়ে যাওয়া এবং নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

ফল: ফলের ধরন এবং এর পাকা হওয়ার উপর নির্ভর করে পুরো ফলগুলো ফ্রিজের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা ঘরের তাপমাত্রায় একটি ফলের বাটিতে সংরক্ষণ করুন।

সবজি: সতেজতা বজায় রাখার জন্য রেফ্রিজারেটরের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা ছিদ্রযুক্ত প্লাস্টিকের ব্যাগে পুরো সবজি সংরক্ষণ করুন। ময়লা বা অবশিষ্টাংশ অপসারণের জন্য সংরক্ষণ করার আগে ভালভাবে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ করার জন্য কাটা সবজি এয়ারটাইট কন্টেনার বা জিপার ব্যাগে রাখতে হবে।

বাদাম এবং বীজ: বাদাম এবং বীজ একটি শুকনো কড়াইতে মাঝারি আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য টোস্ট করুন, ঘন ঘন নাড়তে থাকুন, যতক্ষণ না সুগন্ধি এবং হালকা বাদামী হয়। টোস্ট করা বাদাম এবং বীজগুলোকে সালাদে যোগ করার আগে ঠান্ডা হতে দিন যাতে অন্যান্য উপাদানগুলো শুকিয়ে যাওয়া বা নরম না হয়।

ভ্যাকুয়াম সিলিং: ভ্যাকুয়াম সিলিং প্যাকেজিং থেকে বাতাস সরিয়ে দেয়। অক্সিডেশন এবং মাইক্রোবিয়াল বৃদ্ধিকে ধীর করে সালাদের শেলফ লাইফ বাড়িয়ে দেয়।

প্রিজার্ভেটিভ ব্যবহার: সালাদে অল্প পরিমাণ সাইট্রাস রস বা ভিনেগার যোগ করলে অক্সিডেশন প্রক্রিয়া কমিয়ে এর সতেজতা দীর্ঘায়িত করতে সাহায্য করতে পারে। প্রিজার্ভেটিভ এর অত্যধিক ব্যবহার স্বাদ পরিবর্তন করতে পারে।

সালাদ এবং ড্রেসিং এর স্টোরেজ সময়: প্রস্তুত করা ড্রেসিং ব্যবহৃত উপাদানগুলির উপর নির্ভর করে কয়েক দিন বা এক সপ্তাহের মধ্যে খাওয়া ভালো এবং ড্রেসিং সবসময় কাচের জারে ভরে রেফ্রিজারেটে রাখতে হবে।

৩.৪ সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করা।

একটি উপযুক্ত মানদণ্ডে (প্রতিষ্ঠানের মানদণ্ড অনুযায়ী) সালাদকে পুনর্গঠন করার জন্য সাধারণত কাক্ষিত স্বাদ, উৎপাদনে ধারাবাহিকতা এবং সালাদের উপাদানসমূহের গুণাগুণ নির্দিষ্ট মানের সালাদ তৈরির জন্য প্রয়োজন হতে পারে। প্রতিটি সালাদের জন্য নির্দিষ্ট রেসিপি ও উৎপাদন প্রণালী থাকে। উপাদান সমূহ নির্দিষ্ট মানের হলে একই মানের সালাদ উৎপাদন হবে। কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে কোন ফ্রেশ উপাদান একই মানের পাওয়া খুবই কঠিন। এ কারণে কাক্ষিত মানের সালাদ পেতে উপাদান ও প্রক্রিয়ার পুনর্গঠন প্রয়োজন হয়। অনেক ক্ষেত্রে, পুনর্গঠনের মধ্যে একটি উপাদানকে অন্য উপাদানে প্রতিস্থাপন করা বা একটি রেসিপি সম্পূর্ণরূপে সংশোধন করা অন্তর্ভুক্ত। এ ছাড়াও গেষ্টের চাহিদার উপর ভিত্তি করে অনেকসময় বিভিন্ন সুবিধাজনক পণ্য ব্যবহার করতে হতে পারে। যেভাবেই হোক, পুনর্গঠন করা পণ্য থেকে পণ্যে ভিন্নতা দেখা দেয়।

এই প্রক্রিয়ার মধ্যে সাধারণত বিকল্প উপাদানগুলি ব্যবহার করা, লবণ বা চিনির মতো নির্দিষ্ট উপাদানগুলি হ্রাস/বৃদ্ধি করা বা মূল খাবারের একটি নতুন এবং উন্নত সংস্করণ তৈরি করার জন্য উদ্ভাবনী রান্নার কৌশলগুলি প্রয়োগ করা অন্তর্ভুক্ত।

খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন করা যেতে পারে:

- উচ্চ মাত্রার লবণ, চিনি ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট কমিয়ে খাবারকে স্বাস্থ্যকর করতে।
- প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সামগ্রী বাড়িয়ে পুষ্টির প্রোফাইল বাড়ানোর প্রয়োজনে।
- রঙ, স্বাদ, গন্ধ, মুখের অনুভূতি ইত্যাদির মতো সংবেদনশীল বৈশিষ্ট্যগুলিকে উন্নত করার প্রয়োজনে।

- শেলফ-লাইফ এবং স্থিতিশীলতা বাড়ানোর প্রয়োজন।

প্রতিটি খাদ্য পণ্য সবার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে। এখানেই ভোক্তার পছন্দ আসে। একজন খাদ্য ভোক্তার তাদের বর্তমান স্বাস্থ্য অবস্থা, বয়স, শরীরের ফিটনেস লক্ষ্য, ধর্মীয় প্রবণতা ইত্যাদির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার ক্রয় এবং উপভোগ করার স্বাধীনতা রয়েছে। তাই, প্রস্তুতকারক ভোক্তার পক্ষে এই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

উদাহরণ স্বরূপ মেয়োনিজ এর মূল রেসিপি

উপকরণ

ডিমের কুসুম	২ টা
লবণ	১/২ চা চামচ
সরিষার পেস্ট (মাস্টার্ড পেস্ট)	১/২ টেবিল চামচ
ভিনেগার	২ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচ গুড়া	১/২ চা চামচ
তেল	২৫০ মিলি



মেয়োনিজ এর পুনর্গঠিত রেসিপি-১ (ভোক্তার চাহিদানুসারে ডিম বাদ দেয়া যেতে পারে এবং সোয়া মিল্ক যোগ করা যেতে পারে)



উপকরণ

সোয়া মিল্ক	২ কাপ
লবণ	১/২ চা চামচ
সাদা গোল মরিচ গুড়া	১/২ চা চামচ
ভিনেগার	১/২ কাপ
সরিষার পেস্ট (মাস্টার্ড পেস্ট)	২ টেবিল চামচ
তেল	১ লিটার

মেয়োনিজ এর পুনর্গঠিত রেসিপি-২ (ভোক্তার চাহিদানুসারে আমন্ড মিল্ক যোগ করা যেতে পারে)

উপকরণ

আমন্ড মিল্ক	২ কাপ
লবণ	১/২ চা চামচ
সাদা গোল মরিচ গুড়া	১/২ চা চামচ
ভিনেগার	১/২ কাপ
সরিষার পেস্ট (মাস্টার্ড পেস্ট)	২ টেবিল চামচ
তেল	১ লিটার



সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

২. সালাদ এবং ডেসিং সংরক্ষণ করার জন্য কোন ধরনের পাত্র ব্যবহার করা উচিত?

উত্তরঃ

৩. সতেজতা বজায় রাখার জন্য শাক-সবজি কীভাবে সংরক্ষণ করা উচিত?

উত্তরঃ

৪. সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?

উত্তরঃ

৫. সালাদ এবং ডেসিং পৃথক রাখা হয় কেন?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝলেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”

২. সালাদ এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করার জন্য কোন ধরনের পাত্র ব্যবহার করা উচিত?

উত্তরঃ সালাদ এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করার জন্য এয়ার টাইট কন্টেইনার বা কাচের জার ব্যবহার করুন।

৩. সতেজতা বজায় রাখার জন্য শাক-সবজি কীভাবে সংরক্ষণ করা উচিত?

উত্তরঃ সতেজতা বজায় রাখার জন্য রেফ্রিজারেটরের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা ছিদ্রযুক্ত প্লাস্টিকের ব্যাগে পুরো সবজি সংরক্ষণ করুন।

৪. সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?

উত্তরঃ ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি কমাতে এবং সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা -80°F (8°C) বা তার নিচে বজায় রাখতে হবে।

৫. সালাদ এবং ড্রেসিং পৃথক রাখা হয় কেন?

উত্তরঃ সালাদের সবুজ শাক, সবজি এবং অন্যান্য উপাদান থেকে আলাদাভাবে সংরক্ষণ করুন। পরিবেশনের ঠিক আগে ড্রেসিং যোগ করুন যাতে সালাদ থেকে পানি না ছেড়ে দেয়।

জব শিট-৩.১ : স্ট্যান্ডার্ড আনুষায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম: গ্রীক পটেটো সালাদের জন্য সিদ্ধ আলু এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করুন।



কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে গ্রীক পটেটো সংরক্ষণ করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. উপাদান গুলো প্রস্তুত করুন।
৬. সিদ্ধ করা আলুগুলো ঠান্ডা করুন।
৭. এরপর এয়ার টাইট কন্টেইনারে রাখুন।
৮. লেবেলিং করুন এবং রেফ্রিজারেটরে রাখুন। রেফ্রিজারেটরে রাখুন যদি আপনি কয়েক দিনের মধ্যে সেগুলি ব্যবহার করার পরিকল্পনা করে থাকেন।
৯. যদি দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য হয়, তবে জিপার ব্যাগে করে রাখুন।
১০. এরপর ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।
১১. এরপর প্রস্তুতকৃত ড্রেসিং নিন।
১২. একটি কাঁচের জারে ঢালুন এবং ঢাকনার লিড টাইট করুন।
১৩. লেবেলিং করুন এবং রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।

**স্পেসিফিকেশন শিট-৩.১ : স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান
বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।**

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
৬.	ফেস মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ফ্রিজ	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
২.	এয়ার টাইট কন্টেইনার	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
৩.	কাঁচের জার	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	পরিমাণ মত
৪.	জিপার ব্যাগ	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	পরিমাণ মত
৫.	স্টিকার পেপার	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১
৬.	মার্কার	স্ট্যান্ডার্ড আনুষাঙ্গিক	সংখ্যা	০১

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ত্রুটি যুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা। ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার। ৩. ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং রিপোর্ট করা। ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন। ২. ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৪-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরীক্ষার করুন। স্পেসিফিকেশন ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরীক্ষার করুন। টাস্ক শিট ৪.৩: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন। স্পেসিফিকেশন ৪.৩: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৪.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।
- ৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।
- ৪.৩ ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং রিপোর্ট করা।
- ৪.৪ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।

৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার করা হল রান্নাঘরে যে দৃশ্যমান ময়লা, ধুলো এবং অন্যান্য সয়েল অপসারণের প্রক্রিয়া। পরিচ্ছন্নতা খাদ্য প্রস্তুতি এবং সার্ভিস এলাকায় স্বাস্থ্যবিধির মান বজায় রাখার চাবিকাঠি।

সরঞ্জাম পরিষ্কারের সময় যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে।

- খাবার স্পর্শ করে এমন প্রতিটি যন্ত্রপাতি ধুয়ে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিবার ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করা।
- যখনই ক্রস কন্টামিনেশন করার সম্ভাবনা থাকে তখনই পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিদিন কাজের শুরু এবং শেষে স্যানিটাইজ করা।
- কর্মক্ষেত্রে ময়লা দেখামাত্র যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিষ্কার করা।
- কাউন্টার টেবিল এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করার জন্য কাপড় ব্যবহার করা। (১ চা চামচ ব্লিচিং + ১ গ্যালন পানিযুক্ত স্যানিটাইজার দ্বারা কাপড় ভিজিয়ে নিতে হবে)



যন্ত্রপাতি দীর্ঘদিন ব্যবহার উপযোগী এবং এদের ব্যবহারকাল নিশ্চিত করার জন্য অবশ্যই পরিষ্কার ও সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া উচিত। কাজের সুবিধার ও দুর্ঘটনা হ্রাস করার জন্য নিয়মিত যন্ত্রপাতি পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

পরিষ্কারের নীতিগুলো হলো।

- **শুকনো পরিষ্কারঃ** এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- **প্রি রিনজ বা প্রাথমিক ধৌতকরনঃ** দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- **ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্ফাব):** সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যন্ত্রপাতি স্ফাব করে নিতে হয়।
- **পোস্ট রিনজঃ** সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- **পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ** সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দৃষণের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (ধাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিন যাচাই করা হয়।)

- **সেনিটাইজঃ** যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- **শুকানোঃ** যন্ত্রপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- **যাচাইকরণঃ** ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

ক্লিনিং এজেন্টঃ ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-

- ক. ডিটারজেন্ট
- খ. লিকুইড
- গ. সাবান
- ঘ. ব্লিচ



স্যানিটাইজিং

স্যানিটাইজিং হল ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস করে

কিন্তু ব্যাকটেরিয়াকে একদম মেরে ফেলতে বা ধ্বংস করতে পারে না।

স্যানিটাইজিং এজেন্ট

ক্লোরিন (Chlorine), হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide), পেরোঅক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid), অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid), ভিনেগার বা লেবুর রস এবং বেকিং সোডা ইত্যাদি।

ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ৬ টি ধাপঃ

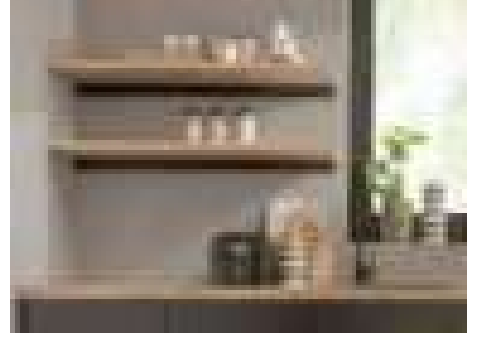
- ধাপ-১. **প্রি ক্লিনিংঃ** প্রি ক্লিনিংয়ে হালকা ও ভারী অপদ্রব্য অপসারণ করা।
- ধাপ-২. **ক্লিনিংঃ** ময়লা বা গিঁজ অপসারণ করতে পানি, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় এবং সাথে উপযুক্ত কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করা।
- ধাপ-৩. **রিস্ক বা ডুবানো :** গরম পানি দিয়ে ডিটারজেন্ট বা ময়লাগুলো অপসারণ করা।
- ধাপ-৪. **জীবাণু মুক্তকরণঃ** খাদ্য এবং তৈজসপত্র জীবাণুমুক্ত করা। (গরম পানি (৮২ডিগ্রি সে.) দ্বারা বা বিভিন্ন ধরনের স্যানিটাইজার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা।)
- ধাপ-৫. **চূড়ান্ত রিস্কঃ** কেমিক্যাল-এর অবশিষ্ট অংশগুলো অপসারণ করা।
- ধাপ-৬. **শুষ্ককরণঃ** বাতাস দ্বারা শুষ্ক করা। (সাধারণত কৃত্রিম বাতাসের ব্যবস্থা করা হয়)।

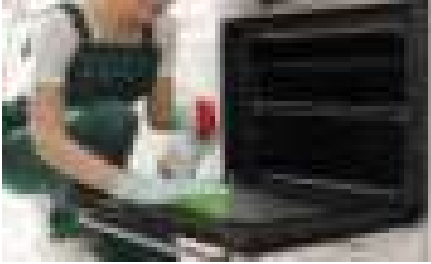
৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা

প্রোডাকশন এরিয়া সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। নিম্নে কিচেন এরিয়ার কোন অংশগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হবে কিচেন হাইজিন মেনেটেইন করার জন্য তা বর্ণিত হলঃ



১/২ কাপ সাদা ভিনেগার, ১/৪ কাপ বেকিং সোডা এবং ১ বালতি গরম পানির একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। একটি স্পঞ্জ বা একটি নরম কাপড় ব্যবহার করে, আলতো করে দেয়াল ঘষুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।

রান্নাঘরের ওয়াল	
 ফ্লোর	প্রথমে, ঝাড়ু দিয়ে মেঝেটি পরিষ্কার করুন, নিশ্চিত করুন যে আপনি যন্ত্রপাতি এবং কোনোগুলি পর্যন্ত পরিষ্কার করছেন। তারপর, আপনার বালতিতে পানি নিন। এরপর আপনি যদি মেঝেতে চর্বিযুক্ত বা আঠালো দাগ লক্ষ্য করেন তবে ডিশ ডিটারজেন্ট পানিতে দিবেন। স্পঞ্জ বা মেঝে মুছে নিন এবং ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।
 ডেইনেজ সিস্টেম	কমপক্ষে দশ মিনিটের জন্য ডেনের নিচে ফুটানো পানি দিতে থাকুন।
 কাজের টেবিল	তেল এবং শুকনো খাবারের দাগ উঠানোর জন্য একটি সাবান মিশ্রণ দিয়ে টেবিলটি মুছুন। অবশিষ্ট ডিটারজেন্ট বা সাবান মুছে ফেলতে গরম পানি দিয়ে টেবিলটি ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার টেবিলে স্যানিটাইজার লাগান এবং স্যানিটাইজারকে কিছু সময়ের জন্য টেবিলের সংস্পর্শে থাকতে দিন। স্যানিটাইজারকে স্বাভাবিকভাবে বাতাসে শুকাতে দিন।
 রান্নাঘরের তাক	উপর থেকে শুরু করুন এবং একটি ভাল ক্লিনার বা গরম পানি এবং প্লেট ধোয়ার তরল সহ একটি মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করে আপনার ক্যাবিনেটের পাশ এবং তাকগুলি পরিষ্কার করুন। আপনার আলমারির ভিতরের অংশ শুকিয়ে যাওয়ার সময়, আপনি আপনার কাউন্টারটপে যে আইটেমগুলি সেট করেছেন তা একটি তাজা মাইক্রোফাইবার কাপড় বা একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুছুন।
 কিচেন হুড	হুড থেকে ফিল্টারগুলি সরান। রেঞ্জ হুড থেকে সাবধানে ফিল্টারটি বের করুন। ফুটন্ত পানি, বেকিং সোডা এবং ডিশ ওয়াশিং দিয়ে ধুতে হবে। পানিতে চর্বিযুক্ত ফিল্টার ভালো করে ডোবাতে হবে। ফিল্টার স্ফাব করুন। শুঁকাতে দিন।

	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। নিয়মিত পেইন্টব্রাশ ব্যবহার করে ওভেনের ভিতরে পেস্টটি লাগান। এভাবে মুছে নিন।
	রান্নাঘরের সিঙ্ক স্ফাব করুন এবং ধুয়ে ফেলুন। একটি সাবান-ডিসপেন্সিং ব্রাশ দিয়ে আপনার সিঙ্ককে একটি ভাল স্ফাব দিন। এটি জীবাণুমুক্ত করুন।
	একটি স্প্রে বোতলে ১ কাপ গরম পানি, ৪ ফোঁটা লিকুইড ডিশ ডিটারজেন্ট এবং ২ টেবিল চামচ সাদা ভিনেগার একত্রিত করুন। এরপর প্রতিটি লাইট এবং সিলিং পরিষ্কার করে নিতে হবে।
	স্টোর রুম এবং আলমারি/ক্যাবিনেট ধুয়ে শুকিয়ে নিন। গরম সাবান পানি বা সাদা ভিনেগার, প্রায় এক ভাগ ভিনেগার এবং দুই ভাগ গরম পানি দিয়ে মিশিয়ে আলমারি এবং ড্রয়ারের ভিতর মুছুন।
	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। আপনার চুলার আকারের উপর নির্ভর করে আপনাকে আরও পেস্ট তৈরি করতে হতে পারে। এবার পরিষ্কার করুন।

পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সম্ভাব্য প্রবেশ পথ খুঁজে পেতে নিয়মিত চেক করুন।
- ঘ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঙ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- চ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- ছ. টোপ বাস্প ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- জ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।



৪.৩ ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং রিপোর্ট করা।

ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করার প্রয়োজনীয়তা।

- ক. নিরাপত্তা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট এবং টুলস ব্যবহার করলে দুর্ঘটনার ঝুঁকি থাকে। এ কারণে এগুলো আলাদা করে রাখা হলে দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমে যায়।
- খ. কার্যকারিতা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস ব্যবহারে কার্যকারিতা কমে যায়। এ কারণে এগুলো আলাদা করে রাখলে কাজের গতি ও মান উন্নত থাকে।
- গ. সুরক্ষা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস থেকে অন্য ইকুইপমেন্টগুলিকে সুরক্ষিত রাখা সম্ভব হয়। এতে করে অন্য ইকুইপমেন্টগুলির ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করার পদ্ধতি।

- ক. ত্রুটি চিহ্নিত করা: প্রথমে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসে কি ধরনের ত্রুটি রয়েছে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে হবে।
- খ. পৃথক করা: ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা অবিলম্বে ব্যবহার থেকে প্রত্যাহার করে একটি নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
- গ. রিপোর্ট তৈরি করা: ত্রুটির ধরন, ইকুইপমেন্টের নাম, সিরিয়াল নাম্বার, এবং অন্যান্য বিবরণ সহ একটি বিস্তারিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে।
- ঘ. কর্তৃপক্ষের কাছে জমা দেয়া: প্রস্তুতকৃত রিপোর্ট যথাযথ কর্তৃপক্ষ বা সুপারভাইজারের কাছে জমা দিতে হবে। ই-মেইল, ফর্ম, বা সরাসরি মৌখিকভাবে এই রিপোর্ট জমা দেয়া যেতে পারে।
- ঙ. পরবর্তী ব্যবস্থা গ্রহণ: কর্তৃপক্ষ রিপোর্ট যাচাই করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবে, যেমন মেরামত, প্রতিস্থাপন বা ডিসপোজাল।
- চ. রেকর্ড আপডেট: নিশ্চিত করুন যে আইটেমটি কার্যক্রমে ফিরে এসেছে এবং আপনার রেকর্ড আপডেট করুন।



৪.৪ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।

- ক. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে রাখা।
- খ. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখা।
- গ. ক্রমাগত পরিষ্কার অবস্থায় সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা এবং একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করা।
- ঘ. যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
- ঙ. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্টে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবগুলো নিয়ম ধরে রাখতে হবে।



- চ. আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।

সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-8 ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পরিষ্কারের নীতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

২. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

৪. চারটি ক্লিনিং এজেন্টের নাম লিখুন।

উত্তরঃ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৫. নিচের কোনটি স্যানিটাইজিং এজেন্ট হিসেবে ব্যবহৃত হয় না?

ক. ভিনেগার

খ. লেবুর রস

গ. অলিভ অয়েল

ঘ. বেকিং সোডা

৬. রান্নাঘরের ওয়াল পরিষ্কারের জন্য কোন স্যানিটাইজিং এজেন্ট এর প্রয়োজন হয়?

ক. লেবুর রস

খ. ভিনেগার

গ. নারিকেল তেল

ঘ. অলিভ অয়েল

৭. নিচের কোনটি ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার একটি ধাপ?

ক. না শুকিয়ে সংরক্ষণ

খ. গরম পানির ব্যবহার

গ. স্যানিটাইজিং এজেন্ট ব্যবহার না করা

ঘ. আগে ভিজিয়ে না রাখা

ক. তেমনভাবে রেখে দিন

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. পরিষ্কারের নীতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ পরিষ্কারের নীতিগুলো হলো

- শুকনো পরিষ্কারঃ এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- প্রি রিনজ বা প্রাথমিক ধোতকরণঃ দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্ফাব):সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যন্ত্রপাতি স্ফাব করে নিতে হয়।
- পোস্ট রিনজঃ সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দূষণের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (ধাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিনা যাচাই করা হয়।)
- সেনিটাইজঃ যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- শুকানোঃ যন্ত্রপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- যাচাইকরণঃ ক্রিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

৩. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঘ. প্রবেশ রোধ করতে কিক গ্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- ঙ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- চ. টোপ বাস্ক ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- ছ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।

৪. চারটি ক্রিনিং এজেন্টের নাম লিখুন।

উত্তরঃ ক্রিনিং এজেন্টঃ ক্রিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-ডিটারজেন্ট, লিকুইড, সাবান, ব্লিচ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৫. নিচের কোনটি স্যানিটাইজিং এজেন্ট হিসেবে ব্যবহৃত হয় না?

গ. অলিভ অয়েল

৬. রান্নাঘরের ওয়াল পরিষ্কারের জন্য কোন স্যানিটাইজিং এজেন্ট এর প্রয়োজন হয়?

খ. ভিনেগার

৭. নিচের কোনটি ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার একটি ধাপ?

খ. গরম পানির ব্যবহার।

টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।

কাজের ধারা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. ব্যবহারের জন্য উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৫. কাজের প্রক্রিয়া চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসরণ করুন।
৬. প্রয়োজনে আগে ভিজিয়ে রাখুন।
৭. সঠিক ক্লিনার দিয়ে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলুন।
৮. অতিরিক্ত ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে।
৯. বিভিন্ন ধরনের সেনিটাইজিং এজেন্ট রয়েছে যা ব্যবহার করে পরিষ্কার আইটেমগুলিকে স্যানিটাইজ করতে হবে।
১০. এ পর্যায়ে জিনিসপত্র শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করে শুকিয়ে রাখতে হবে।
১১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখুন।

স্পেসিফিকেশন শিটঃ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।

কাজের জন্য শর্ত

১. সেনিটাইজিং এজেন্ট ব্যবহারের পূর্বে হাতে গ্লাভস পরতে হবে।
২. মুখে মাস্ক অবশ্যই পরতে হবে।
৩. ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপাদান

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	লিকুইড ক্লিনার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মাজুনি/ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	গরম পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী		প্রয়োজন অনুযায়ী

টাস্ক শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।

কাজের ধারা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন।
৩. প্রথমে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসে কি ধরনের ত্রুটি রয়েছে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে হবে।
৪. ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা অবিলম্বে ব্যবহার থেকে প্রত্যাহার করে একটি নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
৫. ত্রুটির ধরন, ইকুইপমেন্টের নাম, সিরিয়াল নাম্বার, এবং অন্যান্য বিবরণ সহ একটি বিস্তারিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে।
৬. প্রস্তুতকৃত রিপোর্ট যথাযথ কর্তৃপক্ষ বা সুপারভাইজারের কাছে জমা দিতে হবে। ই-মেইল, ফর্ম, বা সরাসরি মৌখিকভাবে এই রিপোর্ট জমা দেয়া যেতে পারে।
৭. কর্তৃপক্ষ রিপোর্ট যাচাই করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবে, যেমন মেরামত, প্রতিস্থাপন বা ডিসপোজাল।
৮. নিশ্চিত করুন যে আইটেমটি কার্যক্রমে ফিরে এসেছে এবং আপনার রেকর্ড আপডেট করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।

কাজের জন্য শর্ত

১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসের ত্রুটি চিহ্নিত করার সময় হাতে গ্লাভস পরতে হবে।
২. ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
৩. একটি বিস্তারিত লিখিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে এবং জমা দিতে হবে।
৪. রেকর্ড আপডেট করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় ম্যাটারিয়ালস

ক্রমিক নং	ম্যাটারিয়ালস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কাগজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কলম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে পারবে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।		
সালাদ এবং ড্রেসিং বর্ণনা করতে পারবে।		
সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করতে পারবে।		
সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেন করাতে পারবে।		
রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।		
সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে পারবে।		
বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে পারবে।		
সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে পারবে।		
স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পারবে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেন করাতে পারবে।		
স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে পারবে।		
সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পুনর্গঠন করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে পারবে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘সাদা এবং ডেসিং প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের আগস্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	অনামিকা আক্তার	লেখক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০২	আব্দুল আল হোসাইন	সম্পাদক	০১৩১২-২৭৮৯০৬
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://thefoxandshe.com/how-to-make-vinaigrette/>
2. <https://www.cleanipedia.com/ph/kitchen-cleaning/a-guide-to-cleaning-and-sanitizing-kitchen-tools-and-equipment.html?fbclid=IwAR2uZ2MtNUfvyzkvW3z4DahjNCucvRke76UEdxbRY6gDeQWiYUNs7apeYJc#:~:text=Clean%20your%20kitchen%20utensils%20in%20hot%20water%20with%20an%20antibacterial%20detergent.&text=When%20sanitizing%20kitchen%20tools%20and,solution%20of%20bleach%20and%20water.&text=Store%20your%20tools%20in%20a,to%20keep%20the%20germs%20away>
3. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Hygiene>
4. <https://humanitarianglobal.com/types-of-hygiene/>
5. Photo credit goes to Google and Pininterest.



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড এ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল- ০৩

মডিউল শিরোনামঃ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত

Module: Preparing All Day Dining and Continental Food

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-04-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন, লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন, লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

ইনস্ট্রাকশনাল এন্টিভিটি তৈরি করার ক্ষেত্রে সিবিএলএম ডেভেলপার/শিক্ষক/প্রশিক্ষক/এসেসর এ সিবিএলএমটিকে মূল রেফারেন্স পয়েন্ট হিসাবে ব্যবহার করবে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন, লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউল সফলভাবে শেষ করলে আপনি ফুড এ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশনের জন্য মৌলিক দক্ষতা অর্জন করতে পারবেন। এছাড়াও অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে, অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে, অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে, ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবেন। একজন দক্ষ কুকের জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শিটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শিটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচীপত্র

কপিরাইট	ii
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	vi
মডিউল কন্টেন্ট	১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৩
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারা।	৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৮
সেলফ চেক শিট (Self Check)-১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৩৩
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৩৪
এক্টিভিটি (Activity) ১.১: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	৩৬
এক্টিভিটি ১.২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করুন।	৩৭
এক্টিভিটি (Activity) ১.৩: মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করুন।	৩৮
শিখনফল (Learning Outcome)- ২ : অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	৩৯
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	৪১
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	৪২
সেলফ চেক শিট (Self Check)-২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	৬৯
উত্তরপত্র (Answer Key)- ২: অল-ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত করুন।	৭০
জব শিট (Job Sheet) ২.১: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৭১
স্পেসিফিকেশন শিট ২.১: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৭২
জব শিট (Job Sheet) ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৭৪
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৭৫
জব শিট (Job Sheet) ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৮২
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৩
জব শিট (Job Sheet) ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৩
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৬
এক্টিভিটি(Activity)২.২ : অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত করুন।	৮৬
এক্টিভিটি (Activity) ২.৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করুন।	৮৯

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান)	
খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯০
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯১
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)-৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯২
সেলফ চেক শিট (Self Check)-৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।.....	৯৮
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।.....	৯৯
জব শিট (Job Sheet) ৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০০
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০১
জব শিট (Job Sheet) ৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০২
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০৩
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করা।	১০৬
সেলফ চেক শিট (Self Check)-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করা।	১১৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১১৬
জব শিট (Job Sheet) ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।	১১৭
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।	১১৮
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	১১৯

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত কর (Prepare All Day Dinning and Continental Food)
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-04-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। মডিউলটিতে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করণ, অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা, অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করা এবং ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণের কাজ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
নমিনাল সময়	৫০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন। ১. অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে। ২. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে। ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria)

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে
২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে
৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে
৪. মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে
৫. খাবার প্রস্তুত করার জন্য উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে
৬. রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেন করাতে সক্ষম হয়েছে
৭. প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে
৮. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে
৯. রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে

১০. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে
১১. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে
১২. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে
১৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার মান অনুযায়ী অপ্টিমাম ফ্রেশনেস এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে
১৪. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে
১৫. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে
১৬. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে
১৭. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে
১৮. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে

**শিখনফল (Learning Outcome)- ১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং
উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।**

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. খাবার প্রস্তুত করার জন্য উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ▪ ছুরি / চপার (Knives / Chopper) ▪ চপিং বোর্ড (Chopping board) ▪ সস প্যান (Sauce pan) ▪ ঢাকনা সহ সস বাটি (Sauce Bowl with lid) ▪ কাঠের চামচ (Wooden spoon) ▪ ছাঁকনা (Strainer) ▪ ওয়িস্ক (Whisk) ▪ জার (Jar) ▪ কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan) ▪ পিজ্জা প্যান (Pizza pan) ▪ ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer) ▪ ফ্রাই প্যান (Fry pan) ▪ আলু মেসার (Potato masher) ▪ ওভেন (Oven) ▪ বেকিং ট্রে (Baking tray) ৩. অল ডে ডাইনিং ▪ স্যান্ডউইচ (Sandwich) ▪ ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (French fry) ▪ পটেটো ওয়েজ (Potato wedges)

	▪ বাৰ্গার (Burger) ▪ পিজ্জা (Pizza) ▪ চিকেন বান (Chicken Bun) ▪ সবজি কাটলেট (Vegetable Cutlet) ▪ চিকেন রোল (Chicken roll) ▪ নাগেট (Nugget) ▪ ফিশ ফিঞ্জার (Fish Finger)
৪.	কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার ▪ বেকড পাস্তা (Baked pasta) ▪ স্টেক (Steak) ▪ ম্যাশড পটেটো এবং সতে ভেজিটেবল সহ ল্যাম্ব রেক (Rack of lamb served with Mashed potato and sauté vegetable) ▪ প্যান ফ্রাইড মাছ (Pan fried fish) ▪ চিকেন কর্ডন ব্লু (Chicken Cordon Bleu)
৫.	অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদান ▪ আলু (Potato) ▪ পেঁয়াজ (Onion) ▪ গাজর (Carrot) ▪ শিম (Beans) ▪ শুকনো মরিচ গুঁড়া (Dried Chili powder) ▪ লবণ (Salt) ▪ আদা (Ginger) ▪ রসুন (Garlic) ▪ তেজপাতা (Bay leaves) ▪ দারুচিনি (Cinnamon) ▪ ময়দা (Flour) ▪ ডিম (Egg) ▪ চিনি (Sugar) ▪ তেল (Oil) ▪ পানি (Water) ▪ সয়াবিন তেল (Soybean Oil) ▪ টুকরা মাংস (Mince Meat) ▪ দুধের গুঁড়া (Milk Powder) ▪ ভাজা মসলা গুঁড়া (Fried Spice Powder) ▪ মেয়োনিজ (Mayonnaise) ▪ মাখন (Butter) ▪ পাউরুটি (Bread) ▪ লেটুস পাতা (Lettuce Leaves) ▪ গরুর মাংস (Beef) ▪ ভেড়ার মাংস (Lamb) ▪ মুরগি (Chicken) ▪ মাছ (Fish) ▪ গরুর বেকন (Beef bacon) ▪ ইস্ট (Yeast) ▪ মার্জারিন (Margarine)

	▪ ওস্টারশায়ার সস (Worcestershire sauce) ▪ টাবাস্কো সস (Tabasco Sauce) ▪ পার্সলে চোপ (Parsley chop) ▪ মাশরুম (Mushroom) ▪ ক্যাপসিকাম (Capsicum) ▪ কালো অলিভ (Black Olive) ▪ ওরেগানো (Oregano) ▪ মাস্টার্ড পেস্ট (Mustard Paste) ▪ ওয়েস্টার সস (Oyster Sauce) ▪ কালো মরিচ (Black pepper) ▪ কুচি রসুন (Chop Garlic) ▪ কালো মরিচ গুড়া (Crush Black Pepper) ▪ টমেটো (Tomato) ▪ ভিনেগার (Vinegar) ▪ সয়া সস (Soya Sauce) ▪ পাস্তা (Pasta) ▪ মোজারেলা চিজ (Mozzarella Cheese) ▪ দই (Yoghurt) ▪ পাপরিকা গুড়া (Paprika Powder) ▪ পেঁয়াজ গুড়া (Onion Powder) ▪ ব্রেড ক্রাম্ব (Bread crumb) ▪ লেবুর রস (Lemon Juice) ▪ চালের আটা (Rice Flour) ৬. উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি Moist heat ▪ সেক (Boiling) ▪ সিমারিং (Simmering) ▪ ভাপে রান্না (Steaming) ▪ প্রেশার কুকিং (Pressure Cooking) ▪ পোচিং (Poaching) ▪ ব্লাঞ্চিং (Blanching) Dry heat ▪ রোস্টিং (Roasting) ▪ গ্রিলিং / ব্রোয়িলিং (Grilling/Broiling) ▪ টোস্টিং (Toasting) ▪ বেকিং (Baking) ▪ সোতে (Sautéing) ▪ ফ্রাইং (Frying) Combination ▪ ব্রেজিং (Braising) ▪ স্টিউয়িং (Stewing) Other Methods ▪ মাইক্রোওয়েভ রান্না (Microwave Cooking) ▪ সোলার রান্না (Solar Cooking)

অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ২. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করুন। ৩. মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল
(ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারা।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। আক্টিভিটি শিট ১.১. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। আক্টিভিটি শিট ১.২. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করুন। আক্টিভিটি শিট ১.৩. মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ
- ১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
- ১.৩ অল ডে ডাইনিং
- ১.৪ কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার
- ১.৫ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদান
- ১.৬ উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি

১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ)

পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুশীলনগুলি কাজ বা কর্মসংস্থানে নিযুক্ত ব্যক্তিদের নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে পদ্ধতি, নীতি এবং প্রবিধানের সমন্বিতে বোঝায়। এই অনুশীলনগুলি কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনা, আঘাত এবং অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য এবং একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর কাজের পরিবেশের উন্নত করার জন্য ডিজাইন করা হয়।

OSH অনুশীলনের মূল উপাদানগুলো হলো-

- ক. **ঝুঁকি মূল্যায়ন:** সম্ভাব্য বিপদ চিহ্নিত করা এবং এদের ঝুঁকিগুলি মূল্যায়ন করা। কর্মীদের ক্ষতির সম্ভাব্য উৎস নির্ধারণের জন্য কাজের পরিবেশ, সরঞ্জাম, উপকরণ এবং প্রক্রিয়াগুলি পরীক্ষা করা।
- খ. **হাজার্ড নিয়ন্ত্রণ:** কর্মক্ষেত্রে বিপদ দূরীকরণ বা কমানোর জন্য ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করা। এতে প্রকৌশল নিয়ন্ত্রণ (যেমন, সরঞ্জাম বা প্রক্রিয়া পরিবর্তন), প্রশাসনিক নিয়ন্ত্রণ (যেমন, নিরাপত্তা পদ্ধতি বাস্তবায়ন), এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সম্পৃক্ত।
- গ. **প্রশিক্ষণ এবং শিক্ষা:** কর্মীদের নিরাপদে তাদের কাজ সম্পাদন করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং দক্ষতা প্রদান করা। সরঞ্জামের সঠিক ব্যবহার, বিপজ্জনক উপকরণ হ্যান্ডেলিং, জরুরী পদ্ধতি এবং কর্মক্ষেত্রে বিপদ সনাক্তকরণ এবং প্রতিক্রিয়া বিষয়ক প্রশিক্ষণ।
- ঘ. **নিরাপত্তা নীতি এবং পদ্ধতি:** একটি নিরাপদ কাজের পরিবেশ বজায় রাখার জন্য স্পষ্ট এবং ব্যাপক নীতি এবং পদ্ধতি নির্ধারণ করা। ঝুঁকির প্রতিবেদন করা, জরুরী পরিস্থিতিতে সাড়া দেওয়া, নিরাপত্তা পরিদর্শন পরিচালনা এবং তদন্ত করার প্রোটোকল অন্তর্ভুক্ত।
- ঙ. **স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রচার:** কর্মক্ষেত্রে সুস্থতা প্রোগ্রাম, অর্গানিক যুক্তির মূল্যায়ন এবং চিকিৎসা পরিষেবাগুলিতে সহজলভ্য করার মতো উদ্যোগের মাধ্যমে কর্মচারীদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার প্রচার করা।
কার্যকরী OSH অনুশীলনগুলি বাস্তবায়নের মাধ্যমে, প্রতিষ্ঠানগুলি তাদের কর্মীদের ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে, কর্মক্ষেত্রে আঘাত এবং অসুস্থতার ঘটনা কমাতে, উৎপাদনশীলতা বাড়াতে এবং কর্মচারীদের সুস্থতার প্রতি তাদের প্রতিশ্রুতি প্রদর্শন করতে পারে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

পিপিই এর পূর্ণ নাম পার্সোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম)। পিপিই হলো এমন পোশাক, উপকরণ বা বস্তু যা কোনো ব্যক্তিকে আঘাত বা অসুস্থতার হাত থেকে সুরক্ষা দেয়। ব্যক্তিগত

প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম মানানসই, প্রতিরক্ষামূলক, ধোয়া যায়, ওজনে হালকা, শক্তিশালী হতে হয়। কর্মক্ষেত্রের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করা উচিত।

সমস্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম নিরাপত্তার কথা বিবেচনা করে ডিজাইন এবং তৈরি করা উচিত। এটা ব্যবহারে আরাম-দায়ক করা উচিত, যাতে কর্মীরা ব্যবহার করতে উৎসাহিত হয়। ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সঠিকভাবে মাপসই না হলে, এটি বিপজ্জনক হতে পারে। তাদের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে। নিম্নে যে সকল পিপিই আমরা কর্মক্ষেত্রে পরিধান করে থাকি তার বর্ণনা দেয়া হলোঃ

ক. **শেফ কোট:** এটি দাগ প্রতিরোধী ফেব্রিকস দিয়ে তৈরি, সাদা এবং কালো রঙের হয়ে থাকে। যা একজন শেফের পরিচিতি কে তুলে ধরে।

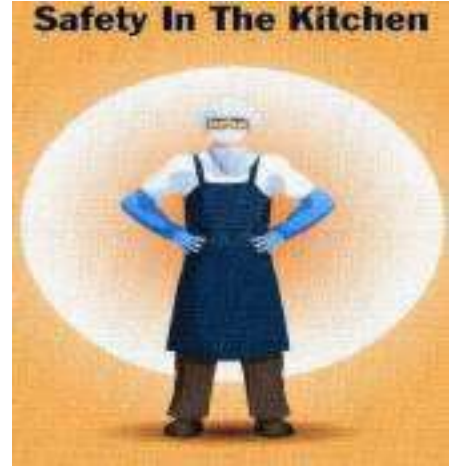
খ. **অ্যাপ্রোন:** সাধারণত অ্যাপ্রোনটি আগুনের থেকে এবং তেল ছিটে চলে আসা থেকে সুরক্ষা দিয়ে থাকে।

গ. **মাস্ক:** খাবার যেন দূষিত না হয় সেজন্য যারা খাদ্য প্রস্তুতের কাজে নিয়োজিত তাদের প্রতিনিয়ত মাস্ক পরিধান করতে হয়।

ঘ. **গ্লাভস:** রান্নাঘরে কাজের সময় গরম পাত্র বা ওভেন থেকে জিনিস নামাতে এবং এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় নিতে সাহায্য করে।

ঙ. **শেফ টুপি:** শেফ ক্যাপ পরলে আপনার চুল মুখ থেকে দূরে রাখার জন্য একটি ভালো উপায় এবং আপনার কপাল যেন বেশি গরম না হয় তা নিশ্চিত করবে।

চ. **নন স্লিপ জুতা:** স্লিপ না হওয়া জুতা সব সময় পরতে হবে কারন, পরিবেশ যাই হোক না কেন পিছলে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়া থেকে সাহায্য করে।



হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অধিকাংশ কাজ আমরা হাত ব্যবহার করে সম্পাদন করি। যেমন-দরজা খোলা ও বন্ধ করা, টাকা গোনা, কিবোর্ড ও মাউস ব্যবহার করা, শরীরের বিভিন্ন অংশ স্পর্শ, দৈনন্দিন কাজের যন্ত্রপাতি ধরা ইত্যাদি। এর ফলে বিভিন্ন উৎস থেকে আমাদের হাতে অধিকাংশ সময় অনেক ধরনের জীবাণু থাকতে পারে। খাদ্য প্রস্তুত, স্থানান্তর, গ্রহণ ইত্যাদি কাজেও আমরা হাত ব্যবহার করি এবং অধিকাংশ খাবার হাতের স্পর্শে আসে। এর ফলে হাতে থাকা জীবাণু অতি সহজেই খাদ্যে স্থানান্তর হয়ে খাদ্য দূষণ (কন্টামিনেশন) হতে পারে।

তাই খাদ্যবাহিত রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থেকে মুক্ত হতে হলে আমাদেরকে অবশ্যই সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ করে এবং নিয়মিতভাবে হাত ধুতে (পরিষ্কার করতে) হবে।

হাত ধোয়ার পদ্ধতি

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক আবিষ্কৃত “ছয় ধাপ” পদ্ধতিতে হাত ধোয়ার ধাপগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলো:

- ক. হাত পানিতে ভালোভাবে ভেজাতে হবে।
- খ. সম্পূর্ণ হাতে ভালোভাবে সাবান লাগাতে হবে।
- গ. এক হাতের তালু অন্য হাতের তালু দিয়ে ভালোভাবে ঘষতে হবে।
 - বাম হাতের পিছনের অংশ ডান হাতের তালু দিয়ে ঘষতে হবে। তারপর ডান হাতের পিছনের অংশ বাম হাতের তালু দিয়ে ঘষতে হবে।
 - বাম হাতের আঙুল ডান হাতের আঙুলের ভিতর ঢুকিয়ে হাতের তালুগুলো ভালোভাবে ঘষতে হবে।

- বিপরীত হাতের তালু দিয়ে অন্য হাতের আঙুলের পিছনের অংশ ভালোভাবে ঘষতে হবে।
- ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের বৃদ্ধা আঙুলগুলো ভালোভাবে ঘষতে হবে এবং অন্য হাতেও একই কাজ করতে হবে।

ঘ. অবশেষে হাত দুটো ভালোভাবে পানি দিয়ে ধৌত করতে হবে।

ঙ. টিস্যু দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।

চ. ব্যবহৃত টিস্যু বা হাতের কনুই দিয়ে ট্যাপ বন্ধ করতে হবে এবং হাত শুকাতে হবে।



চিত্র: হাত ধোয়ার “ছয় ধাপ” পদ্ধতি

১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস

খাদ্য প্রস্তুতি; রান্না; পরিমাপ; স্টোরেজ; মিশ্রণ এবং ব্লেন্ডিং; উপস্থাপনা এবং পরিবেশন; পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ; নিরাপত্তা; বিশেষায়িত কাজ; দক্ষতা বৃদ্ধি ইত্যাদি কাজের জন্য হোটেল কিচেনে বিভিন্ন ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ব্যবহার করা হয়। নিম্নে কয়েকটি ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলসের চিত্রসহ বিবরণ ও ব্যবহার উল্লেখ করা হলো-

খুরি / চপার (Knives / Chopper)	চপিং বোর্ড (Chopping board)	সস প্যান (Sauce pan)

প্রয়োজন অনুসারে কেটে নিতে বা চপিং করতে বা কোন শেইপ করতে ছুরি ব্যবহার হয়ে থাকে। বিভিন্ন প্রয়োজনে বিভিন্ন ধরনের ছুড়ি ব্যবহার করা হয়।	খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান বা খাদ্য চপিং বোর্ডের উপর রেখে ছুড়ি (নাইফ) দিয়ে কেটে ব্যবহার উপযুক্ত বা পরিবেশন উপযুক্ত করা হয়। বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন চপিংবোর্ড ব্যবহার করা হয়।	কিচেনে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে সসপ্যান ব্যবহার করা হয়। তরল যুক্ত খাবার রান্নার জন্য, সস সিদ্ধ করা, তরল ফুটানো বা আগে থেকে তৈরি খাবার গরম করার জন্য সসপ্যান ব্যবহার করা হয়।
		
ঢাকনা সহ সস বাটি (Sauce Bowl with lid)	কাঠের চামচ (Wooden spoon)	হইস্ক (Whisk)
ঝোল (গ্রেভি) যুক্ত খাবার দমে রান্নার প্রয়োজন হলে সসিয়ার ব্যবহার করা হয়।	তরলসহ খাদ্য রান্নার সময় নাড়াচাড়া এবং পরিবেশনের জন্য কাঠের চামচ ব্যবহার করা হয়।	মেনুয়ালী তরল বা পেস্ট জাতীয় মিশ্রণ তৈরির জন্য হইস্ক ব্যবহার করা হয়।
		
ছাঁকনা (Strainer)	জার (Jar)	কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan)
দানাদার খাদ্যবস্তু ধৌত করা এবং তরল ঝরানোর কাজে স্ট্রেইনার ব্যবহার করা হয়	জার ম্যাকস রাখা, মসলা রাখার, গেস্ট ব্যবহারের জন্য, বা শুধুমাত্র সজ্জার জন্য ব্যবহার হতে পারে।	ওজন, তাপ ধরে রাখা (পোড়ার ঝুঁকি) এবং সিজনিং প্রয়োজনীয়তার কারণে কাস্ট আয়রন প্যানগুলি কার্যকর।
		
পিংজা প্যান (Pizza pan)	ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer)	ফ্রাই প্যান (Fry pan)
পিংজা তৈরি করার জন্য বিশেষ করে যেখানে কোন ওভেন নেই সেখানে পিংজা প্যান ব্যবহার করা হয়।	ফ্রেশ ফ্রাই, মোজারেলা স্টিকস বা চিকেন টেন্ডারের মতো ডিপ-ভাজা মেনু আইটেমগুলির একটি বড় পরিমাণে দক্ষতার সাথে প্রস্তুত	ফ্রাই প্যান ডিম, প্যান কেক বা খাবার পুনরায় গরম করার মতো জিনিস রান্না করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

	করার জন্য এগুলি ব্যবহার করা হয়।	
		
আলু মেসার (Potato masher)	ওভেন (Oven)	বেকিং ট্রে (Baking tray)
তারা বড় ইভেন্ট বা কিছু রুম সার্ভিস খাবারের জন্য আলু ম্যাশ করতে পটেটো মেসার ব্যবহার করা হয়।	অতিথিদের জন্য বড় বড় খাবার রান্না, যেমন মুরগি রোস্ট করা বা কুকিজ বেক করার জন্য ব্যবহার করা হয়। খাবার পুনরায় গরম করতে পারে।	সবজি ভাজা, কুকিজ বেকিং, খাবার ঠান্ডা করার জন্য বা জিনিসগুলিকে সংগঠিত রাখার জন্যও বেকিং ট্রে কার্যকর।

১.৩ অল ডে ডাইনিং

ভোক্তার জীবনধারা এবং পছন্দ পরিবর্তনের প্রতিক্রিয়ায় দিনের বিভিন্ন সময়ে অর্থাৎ সকালের নাস্তা থেকে শুরু করে রাতের খাবার পর্যন্ত খাবার রান্না/প্রস্তুত করার ধারণা থেকে "অল ডে ডাইনিং" কথাটি উদ্ভূত হয়েছে। "অল ডে ডাইনিং" বলতে এমন এক ধরনের ডাইনিং প্রতিষ্ঠানকে বোঝায় যা খাবারের সময়ের মধ্যে বন্ধ না করেই সারা দিন খাবার পরিবেশন করে।

"অল ডে ডাইনিং"-এর কয়েকটি খদ্যপণ্য নিম্নে বর্ণনা করা হল-



স্যান্ডউইচ (Sandwich)

স্যান্ডউইচ হল একটি খাদ্য আইটেম যাতে দুই বা ততোধিক রুটির স্লাইস থাকে যার মধ্যে বিভিন্ন ফিলিংস থাকে। ব্যক্তিগত পছন্দ এবং সাংস্কৃতিক বৈচিত্রের উপর নির্ভর করে ফিলিংয়ে মাংস, পনির, শাকসবজি, স্প্রেড বা অন্যান্য উপাদান অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। স্যান্ডউইচ সাধারণত ঠান্ডা বা টোস্ট করা হয় এবং বিশ্বের অনেক জায়গায় প্রধান খাবার বা স্ন্যাকস হিসাবে এটি জনপ্রিয় এবং পছন্দের।



ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (French fry)

ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, ফ্রাই বা চিপস নামেও পরিচিত (ব্রিটিশ ইংরেজিতে), আলুর লম্বা করা টুকরো যা মুচমুচে এবং সোনালি বাদামী না হওয়া পর্যন্ত ডিপ ফ্রাই করা হয়। এগুলি বিশ্বের অনেক অংশে একটি জনপ্রিয় সাইড ডিশ বা স্ন্যাক। সাধারণত লবণ বা অন্যান্য সসের সস বা মশলাতে ডুবিয়ে খাওয়া হয়।



পটেটো ওয়েজ (Potato wedges)



বার্গার (Burger)



পিজ্জা (Pizza)



চিকেন বান (Chicken Bun)



সবজি কাটলেট (Vegetable Cutlet)

আলুর ওয়েজ পুরু, টেপার আকৃতির আলুর টুকরো যা সাধারণত সিজন করা হয় এবং তারপর সেকানো বা ভাজা হয় যতক্ষণ না সেগুলি বাইরের দিকে মুচমুচে এবং ভিতরে সফট হয়। এগুলি একটি জনপ্রিয় সাইড ডিশ বা স্ন্যাক, সাধারণত বার্গার, স্যান্ডউইচ বা অন্যান্য প্রধান কোর্সের পাশাপাশি পরিবেশন করা হয়। আলুর ওয়েজকে বিভিন্ন ধরনের মশলা এবং হার্ব যেমন রসুন, পেপারিকা বা রোজমেরি দিয়ে সিজন করা যেতে পারে।

একটি বার্গার হল এক ধরনের স্যান্ডউইচ যাতে একটি বান বা রুটির রোলার দুই অংশের মধ্যে বিভিন্ন টপিং এবং মশলা যেমন লেটুস, টমেটো, পেঁয়াজ, পনির, আচার এবং কেচাপ, সরিষা বা মেয়োনিজের মতো সস থাকে। এগুলি একটি জনপ্রিয় ফাস্ট ফুড আইটেম এবং উপাদানগুলির বিভিন্ন সংমিশ্রণ সহ পৃথক স্বাদ অনুসারে কাস্টমাইজ করা যেতে পারে।

পিজ্জা হল একটি সুস্বাদু খাবার যাতে ময়দার ফ্লাট সেলের উপর টমেটো সস, পনির এবং মাংস, শাকসবজি এবং হার্ব এর মতো বিভিন্ন টপিং সহ বিভিন্ন উপাদান থাকে। ময়দার বেজ সহ এটি ওভেনে বেক করা হয়, যার ফলে একটি মুচমুচে ক্রাস্ট এবং পনির গলে সফা রাবারের আকার ধারণ করে। পিজ্জার উৎপত্তি ইতালিতে কিন্তু বহু আঞ্চলিক বৈচিত্র্য এবং শৈলী সহ বিশ্বব্যাপী জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।

একটি চিকেন বান হল এক ধরনের স্যান্ডউইচ বা স্ন্যাক যা রান্না করা মুরগি দিয়ে ভরা বান বা রুটি রোল নিয়ে গঠিত। মুরগি বিভিন্ন উপায়ে প্রস্তুত করা যেতে পারে যেমন- গ্রিল করা বা ভাজা। মুরগির বানগুলিতে অতিরিক্ত উপাদান যেমন লেটুস, টমেটো, পনির, মেয়োনিজ বা অন্যান্য মশলা স্বাদ এবং টেক্সচার বাড়ানোর জন্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

ভেজিটেবল কাটলেট হল একটি সুস্বাদু স্ন্যাক যা আলু, গাজর, মটর এবং মটরশুটি, মশলা এবং হার্ব সাথে একত্রে মিশ্রিত করে তৈরি করা হয়। এই মিশ্রণটি প্যাটি আকারে তৈরি করা হয়। ব্রেডক্রাম্ব বা ব্যাটার দিয়ে প্রলেপ দিয়ে সোনালি বাদামী এবং মুচমুচে করে ভাজা



চিকেন রোল (Chicken roll)

চিকেন রোল হল এক প্রকারের মোড়ানো বা রোল যা একটি পাতলা ফ্ল্যাটব্রেড দিয়ে তৈরি করা হয়। সাধারণত রান্না করা এবং মেরিনেটেড মুরগির টুকরো এবং অন্যান্য বিভিন্ন উপাদান যেমন লেটুস, টমেটো, পেঁয়াজ, পনির এবং মেয়োনিজ বা বারবিকিউর মতো সস দিয়ে ভরা একটি রুটি, টর্টিলা বা পরাটার রোল।



নাগেট (Nugget)

নাগেট হল ছোট, কামড়ের আকারের মাংসের টুকরো। সাধারণত মুরগি বা মাছ, যেগুলি ফ্লাট করা হয় এবং উপরিতল মুচমুচে না হওয়া পর্যন্ত ডিপ ফ্রাই করা হয়। এগুলি শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়ের মধ্যেই জনপ্রিয়। ছোট টুকরো আকারে তৈরি করা হয়, ব্রেডক্রাম্ব বা ব্যাটার দিয়ে প্রলেপ দেওয়া হয়। তারপর সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত ভাজা হয়।



ফিশ ফিঞ্জার (Fish Finger)

ফিশ ফিঞ্জার যা কোন কোন জায়গায় ফিশ স্টিক নামেও পরিচিত। মাছের লম্বাটে টুকরো যা ব্রেডক্রাম্ব বা ব্যাটারে প্রলেপ দেওয়া হয় তারপরে উপরিতল মুচমুচে না হওয়া পর্যন্ত ডিপ ফ্রাই করা হয়। এগুলি সাধারণত সাদা মাছ যেমন কড, হ্যাডক বা পোলক থেকে তৈরি করা হয়। অন্যান্য ধরনের মাছও ব্যবহার করা যেতে পারে।

১.৪ কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার

“কন্টিনেন্টাল খাবার” বলতে ইউরোপের মূল ভূখন্ডের দেশগুলিতে বিশেষ করে ফ্রান্স, ইতালি, স্পেন এবং জার্মানিতে উদ্ভূত খাবারকে বোঝায়। রান্না এবং খাওয়ার শৈলীর বৈচিত্র্য দ্বারা “কন্টিনেন্টাল খাবার” চিহ্নিত করা হয়। নিম্নে কয়েকটি “কন্টিনেন্টাল খাবার” এর বর্ণনা করা হল-



বেকড পাস্তা (Baked pasta)

বেকড পাস্তা হল একটি ডিস যা রান্না করা পাস্তাকে সস, পনির, শাকসবজি, মাংস বা হার্ব দিয়ে তৈরি করা হয় এবং তারপর চুলায় বেক করা হয় যতক্ষণ না উপরেরটি সোনালি বাদামী এবং খসখসে হয়। পাস্তা সাধারণত সস এবং অন্যান্য উপাদানের সাথে মিশ্রিত হওয়ার আগে সিদ্ধ করা হয়। বেকড পাস্তা খাবারে ব্যবহৃত সাধারণ সসগুলির মধ্যে রয়েছে মেরিনারা সস, আলফ্রেডো সস বা ক্রিমই পনির সস।



স্টেক (Steak)

স্টেক হল মাংসের একটি কাটা অংশ। সাধারণত গরুর মাংস, যা পেশীর তন্তুর সাথে লম্বভাবে কাটা হয় এবং গ্রিলিং, প্যান-ফ্রাইং, ব্রোইলিং বা অন্যান্য পদ্ধতিতে রান্না করা হয়। এটি সমৃদ্ধ গন্ধ এবং কোমল টেক্সচারের জন্য পরিচিত। স্টেকগুলি প্রায়শই গরুর মাংসের প্রিমিয়াম কাট থেকে নেয়া হয়। স্টেকগুলিকে সাধারণত খাবারের প্রধান কোর্স হিসাবে পরিবেশন করা হয়। এর সাথে সবজি, আলু বা সালাদ এর মতো খাবার থাকে এবং বিভিন্ন সিজনিং এবং সস দিয়ে কাস্টমাইজ করার সুযোগ থাকে।



ম্যাশড পটেটো এবং সতে ভেজিটেবল সহ
ল্যাম্ব রেক (Rack of lamb served with
Mashed potato and sauté vegetable)

ল্যাম্ব রেক ভেড়ার পাজির থেকে কাটা মাংস যা সাধারণত কোমল এবং রসালো হওয়া পর্যন্ত রান্না করা হয়। ম্যাশড আলু এবং ভাজা সবজি দিয়ে পরিবেশন করা হলে, এটি একটি ক্লাসিক এবং মার্জিত খাবার তৈরি করে। এই ডিসটি প্রস্তুত করার জন্য, ভেড়ার পাজির ভেষজ, রসুন এবং জলপাই তেল দিয়ে রান্না করা হয় বা ভাজা হওয়ার আগে কাঙ্ক্ষিত মাত্রায় গ্রিল করা হয়। আলু সিদ্ধ করে মাখন, দুধ, লবণ এবং মরিচ দিয়ে ক্রিমি এবং মসৃণ হওয়া পর্যন্ত ম্যাশ করা হয়। ভাজা শাকসবজি সাধারণত অলিভ অয়েল বা মাখন, লবণ, মরিচ এবং ভেষজ দিয়ে, প্যানে রান্না করা হয়।



প্যান ফ্রাইড মাছ (Pan fried fish)

প্যান ফ্রাইড ফিস হল একটি সহজ এবং সুস্বাদু খাবার যাতে মাছের ফিললেটগুলিকে একটি স্কিলেটে বা ফ্রাইং প্যানে অল্প পরিমাণ তেল বা মাখন দিয়ে রান্না করা হয় যতক্ষণ না সেগুলি বাইরের দিকে মুচমুচে এবং সোনালি বাদামী হয় এবং ভিতরে কোমল এবং ফ্ল্যাকি হয়। প্যান-ভাজা মাছগুলি বিভিন্ন ধরনের সাইড ডিশের সাথে পরিবেশন করা যেতে পারে। যেমন- স্টিম করা শাকসবজি, ভাত বা সালাদ এবং এটি অতিরিক্ত স্বাদের জন্য লেবুর ওয়েজ বা টার্টার সসের দেয়া হয়।



চিকেন কর্ডন ব্লু (Chicken Cordon Bleu)

চিকেন কর্ডন ব্লু হল একটি ক্লাসিক খাবার যাতে মুরগির ব্রেস্ট পাতলা করে হ্যাম এবং পনির দিয়ে স্টাফ করা হয়। এরপর রোল আপ করা হয়, রুটি করা হয় এবং সোনালি বাদামী এবং খসখসে হওয়া পর্যন্ত ভাজা বা বেক করা হয়। চিকেন কর্ডন ব্লু সাধারণত একটি ক্রিমি সসের সাথে পরিবেশন করা হয়। যেমন- বেচামেল বা ডিজন সরিষা সস। এটি আলু, স্টিম করা শাকসবজি বা সবুজ সালাদের মতো সাইড ডিশের সাথে ও যায়।

১.৫ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদান

		
আলু (Potato)	পেঁয়াজ (Onion)	গাজর (Carrot)
আলু শিকড় এবং কন্দ জাতীয় সবজি। এর ফ্লেভার ও উজ্জ্বল চেহারা এবং সফ-ক্রীমি স্বাদের জন্য প্রশিদ্ধ।	পেঁয়াজ অনিয়ন গোত্রীয় সবজি আবার হার্ব জাতীয় মসলা। পেঁয়াজ সাধারণত খাবারের উপাদান হিসাবে রান্নায় ব্যবহৃত হয়। খাবারে ফ্লেভার আনয়ন করে।	শিকড় এবং কন্দ জাতীয় সবজি। গাজর কুড়কুড়ে ও সাধারণত কমলা মূল জাতীয় সবজি (যদিও এগুলি বেগুনি, হলুদ, লাল বা সাদাও হতে পারে) রান্নায়, গাজর তাদের মিষ্টি এবং বহুমুখীতার জন্য বেশ ব্যবহৃত হয়।
		
শিম (Beans)	শুকনো মরিচ গুঁড়া (Dried Chili powder)	লবণ (Salt)
বীজ এবং শূঁটি জাতীয় সবজি। এটি সাধারণ এবং বহুমুখী ব্যবহার উপযুক্ত প্রোটিন সমৃদ্ধ উপাদান। এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার রয়েছে।	লাল মরিচ একটি গরম/ঝাল স্বাদ যা সিজনিংয়ের জন্য ব্যবহৃত হয়। খাবারে ফ্লেভার ও কালার আনয়ন করে।	লবন খাবারের স্বাদ এবং সিজনিংয়ের জন্য ব্যবহার করা হয়। লবণ, যা সোডিয়াম ক্লোরাইড (এনএসিএল) নামেও পরিচিত।
		
আদা (Ginger)	রসুন (Garlic)	তেজপাতা (Bay leaves)
আদা একটি মশলাদার হার্ব যা খাবারের উপাদান হিসাবে রান্নায় ব্যবহৃত হয়। খাবারে অত্যন্ত ঘনীভূত গন্ধ আনয়ন করে।	রসুন সারা বিশ্বে ব্যাপকভাবে মশলা হিসেবে ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন রান্নার পদ্ধতির সাথে স্বাদে তীব্রতা এবং গন্ধ আনয়ন করে।	হার্ব হিসাবে খাদ্যে গন্ধ বৃদ্ধিতে ব্যবহার করা হয়।

		
দারুচিনি (Cinnamon)	ময়দা (Flour)	ডিম (Egg)
গরম মসলার উপাদান হিসাবে ব্যবহৃত হয়। খাবারের গন্ধ এবং স্বাদ বৃদ্ধির জন্য ব্যবহার করা হয়। প্রাতঃরাশের পেস্টি থেকে ডেজার্ট পর্যন্ত, দারুচিনি মিষ্টি খাবারকে উন্নত করে।	ময়দা, সাধারণত গম পিষে প্রাপ্ত একটি গুঁড়া এবং এটি রুটি, কেক এবং প্যাস্ট্রি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। এটি বিভিন্ন রন্ধনসম্পর্কীয় কাজে একটি মৌলিক উপাদান হিসাবে কাজ করে। খাবারের ঘনত্ব বৃদ্ধি বা কোটিং করার জন্য ব্যবহার করা হয়	ডিম একটি বহুমুখী উপাদান; যা, পণ্য এবং খাবারের বিস্তৃত পরিসরে অন্তর্ভুক্তির জন্য উপযুক্ত। ডিমের কিছু বা সমস্ত উপাদান ব্যবহার না করে একটি স্ট্যান্ডার্ড মেনু কল্পনা করা কঠিন।
		
চিনি (Sugar)	তেল (Oil)	পানি (Water)
চিনি একটি মিষ্টি-স্বাদযুক্ত, দ্রবণীয় কার্বোহাইড্রেট যা উদ্ভিদ এবং প্রাণী উভয় থেকেই পাওয়া যায়। এটি আখ, চিনি বীট, জোয়ার, ম্যাপেল এবং খেজুর সহ বিভিন্ন উৎস থেকে পাওয়া যায়।	রান্নার তেল উদ্ভিজ্জ উপাদান থেকে রান্নার তেল তৈরী হয়। অল্প ও ডুবা তেলে ভাজা বা বেকিংয়ে ব্যবহার হয়ে থাকে। খাবারকে সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর করে।	পানি একটি স্বচ্ছ, স্বাদহীন, গন্ধহীন এবং প্রায় বর্ণহীন রাসায়নিক পদার্থ। এটি একটি দ্রবক হিসাবেও কাজ করে। পানি সকল রান্নার এক কমন উপাদান।
		
সয়াবিন তেল (Soybean Oil)	টুকরা/কিমা মাংস (Mince Meat)	দুধের গুঁড়া (Milk Powder)
এটা একটি ভেজিটেবল তেল। বেকিং এবং রান্নাতে এই তেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে। অনেক সময় বাটারের বিকল্প হিসাবেও তেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে, কারণ সয়াবিন তেল স্বাদহীন, গন্ধহীন এবং রংহীন।	মিন্স মিট হোটেল এবং রেস্টোরাঁকে বিভিন্ন খাবারের জন্য একটি সাশ্রয়ী প্রোটিন বেস প্রদান করে। মেনু অভিযোজন যোগ্যতা প্রদান করে।	মিল্ক পাউডার বা দুধের গুঁড়া একটি দুগ্ধজাত পণ্য যা তরল দুধকে বাষ্পীভূত করে তার আর্দ্রতা অপসারণের করে গুঁড়াতে পরিণত করা হয়। এটা খাদ্যের স্বাদ বাড়াতে, নমনীয়তা প্রদান ও পুষ্টি বাড়াতে সাহায্য করে।

		
ভাজা মসলা গুঁড়া (Fried Spice Powder)	মেয়োনিজ (Mayonnaise)	মাখন (Butter)
ভাজা মশলা গুঁড়া হোটেল এবং রেস্তোরাঁয় ভাজা খাবারে একটি স্বতন্ত্র ক্রিস্পি টেক্সচার এবং তীব্র গন্ধ যোগ করে। দুত ছিটিয়ে তরকারি, ভাজা, এমনকি সবজিকে উন্নত করে।	মেয়োনিজ হোটেল এবং রেস্তোরাঁয় সর্বোচ্চ রাজত্ব করে। ইহা স্যান্ডউইচ, বার্গার এবং সালাদে ক্রিম স্বাদ যোগ করে। সসের জন্য বেস হিসাবে মেয়োনিজ ব্যবহার করে, স্বাদ এবং টেক্সচারে বৈচিত্র্য প্রদান করে।	মাখন হল একটি ক্রিম স্প্রেড যা দুধ বা ক্রিম থেকে চর্বি মছন করে তৈরি করা হয়। খাবারে মাখন সমৃদ্ধতা, গভীরতা এবং একটি মসৃণ টেক্সচার যোগ করে, সামগ্রিক খাবারের অভিজ্ঞতাকে উন্নত করে।
		
পাউরুটি (Bread)	লেটুস পাতা (Lettuce Leaves)	গরুর মাংস (Beef)
পাউরুটি স্যান্ডউইচ এবং বার্গার থেকে শুরু করে সুপ এবং স্টু ডিপিং পর্যন্ত অগণিত খাবারের ভিত্তি হিসেবে কাজ করে। রুটি বিভিন্ন স্বাদ এবং খাদ্যতালিকাগত চাহিদা পূরণ করে।	লেটুস পাতা হল লেটুস গাছের ভোজ্য পাতা। সব ধরনের সালাদ তৈরির জন্য এটি ভিত্তি। গ্লেটে রঙ, সতেজতা এবং টেক্সচার যোগ করে।	রান্নায়, গরুর মাংস স্বাস্থ্যভাবে বহুমুখী। হোটেলগুলি এটিকে বিভিন্ন খাবারে ব্যবহার করে। স্টেক থেকে স্টু পর্যন্ত, বার্গারে গ্রাউন্ড বিফ তৈরির কাজেও গরুর মাংস ব্যবহার হয়।
		
ভেড়ার মাংস (Lamb)	মুরগি (Chicken)	মাছ (Fish)
এক বছরের কম বয়সী ভেড়ার মাংস। রান্নায়, ভেড়ার মাংস তার হালকা স্বাদ এবং বহুমুখীতার জন্য বিখ্যাত। হোটেলগুলিতে শেফরা এটি সুস্বাদু খাবারের জন্য ব্যবহার করে।	মুরগি বিশ্বব্যাপী সবচেয়ে বহুমুখী মাংসের একটি। এটি ভাজা, গ্রিল করা, বেকড, পোচ করা এবং অগণিত খাবারে ব্যবহার করা যেতে পারে। সালাদ, স্যান্ডউইচ, ফ্রাইড চিকেন, রোস্টেড চিকেন আরও অনেক কিছুতে মুরগির ব্যবহার রয়েছে।	মাছ সহজপাচ্য পুষ্টির উপাদান। একটি জনপ্রিয় মেনু আইটেম যা গ্রিল করা, বেক করা বা প্যান-ফ্রাই করা হয়। মাছ প্রোটিন এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের একটি সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর উৎস।

		
গরুর বেকন (Beef bacon)	ইস্ট (Yeast)	মার্জারিন (Margarine)
গরুর মাংসে তৈরি অত্যন্ত গন্ধযুক্ত ও সুস্বাদু প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার। স্যান্ডউইচ, সালাদ, পিৎজা, ইত্যাদিতে এটি প্রায়শই ব্যবহার করা হয়।	রুটি এবং বিয়ার ফার্মেন্টেশন এর জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি ময়দার মধ্যে শর্করা ভেঙে, কার্বন ডাই অক্সাইড ত্যাগ করে যা তুলতুলে রুটি, পেস্ট্রি এবং পিৎজা তৈরিতে সাহায্য করে।	মার্জারিন হল উদ্ভিজ্জ তেল থেকে তৈরি একটি স্প্রেড, মাখনের মতো। বেকিং, রান্নায় মাখনের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা হয়।
		
ওরচেস্টারশায়ার সস (Worcestershire sauce)	টাবাস্কো সস (Tabasco Sauce)	পার্সলে চোপ (Parsley chop)
ওরচেস্টারশায়ার সস একটি বহুমুখী মশলা যা সারা বিশ্বের অনেক রান্নায় জনপ্রিয় এবং এর স্বতন্ত্র এবং জটিল স্বাদের প্রোফাইলের জন্য মূল্যবান।	টাবাস্কো সস একটি ভিনেগার-ভিত্তিক হট সস। সুপ, স্টু, গ্যাস্তো, ব্লাডি মেরিস এবং আরও অনেক খাবারকে উন্নত করতে টাবাস্কো সস ব্যবহার করা হয়।	পার্সলে চপ হল সূক্ষ্মভাবে কাটা পার্সলে পাতা। সুপ এবং স্টু থেকে মাংস এবং সালাদ পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবারে ব্যবহার করা যেতে পারে।
		
মাশরুম (Mushroom)	ক্যাপসিকাম (Capsicum)	কালো অলিভ (Black Olive)
মাশরুম হলো ছত্রাকের মাংসল অংশ। এটি রান্নার একটি সুস্বাদু এবং বহুমুখী উপাদান। তারা খাবারে উমামি গন্ধ এবং মাংসল টেক্সচার যোগ করে।	ক্যাপসিকাম বলতে ফুলের উদ্ভিদের জিনিসকে বোঝায় যাতে মিষ্টি এবং ঝাল উভয় ধরনের মরিচ থাকে। শেফরা তাদের ঝাল, মিষ্টি এবং প্রাণবন্ত রঙের জন্য মরিচ ব্যবহার করে। এগুলি সালসা, ভাজা, তরকারি বা রোস্ট করা হয়।	কালো জলপাই একটি গাঢ় রঙ, নরম টেক্সচার এবং হালকা স্বাদ দেয়। পিৎজা এবং পাস্তায় একটি ক্লাসিক টপিং, লবণাক্ত এবং সুস্বাদ যোগ করে।

		
ওরেগানো (Oregano)	মাস্টার্ড পেস্ট (Mustard Paste)	ওয়েস্টার সস (Oyster Sauce)
ওরেগানো হল পুদিনা পরিবারের একটি সুস্বাদু ভেষজ। ইতালীয় খাবার বা পিজ্জার জন্য মশলা হিসাবে ওরেগানোর ব্যবহার সর্বাধিক।	মাস্টার্ড পেস্ট হল একটি ঘন মশলা যা সরিষার বীজ থেকে তৈরি করা হয়। এটি সস, ডেসিং, ম্যারিনেড এবং এমনকি তরকারিতে একটি তীক্ষ্ণ ঝাজালো স্বাদ প্রদান করে।	ঝিনুক থেকে ওয়েস্টার সস তৈরি খাবারে সুস্বাদু, উমামি স্বাদ যোগ করে। স্টির-ফ্রাই, মেরিনেড বা এশিয়ান খাবারের জন্য ডিপিং সস হিসাবে ব্যবহার করা হয়।
		
কালো মরিচ (Black pepper)	কুচি রসুন (Chop Garlic)	কালো মরিচ গুড়া (Crush Black Pepper)
মশলার রাজা কালো মরিচ। অতিথিদের তাদের খাবারের সিজন করার জন্য ডাইনিং টেবিলের একটি প্রধান উপাদান।	সেফরা তাদের রান্নাঘরে দক্ষতার জন্য আগে থেকে কাটা বা কিমা করা রসুন ব্যবহার করে। কাটা রসুন অনেক খাবারে গন্ধের গভীরতা যোগ করে।	অতিথিদের তাদের খাবারের সিজন করার জন্য ডাইনিং টেবিলের একটি প্রধান উপাদান। রান্নাঘরে বিভিন্ন খাবারের এটি ব্যবহার করা হয়।
		
টমেটো (Tomato)	ভিনেগার (Vinegar)	সয়া সস (Soya Sauce)
টমেটো একটি রসালো, লাল (বা কখনও কখনও হলুদ/কমলা) ফল যা সবজি হিসাবে ব্যবহার হয়। স্যালাদ বা স্যান্ডউইচে কাঁচা খাওয়া থেকে শুরু করে সস, সুপ, স্টুতে রান্না করা; বেকড, রোস্টেড বা গ্রিল করা; জুস বা কেচাপে তৈরি সহ নানা কাজে ব্যবহার হয়।	ভিনেগার হল একটি টক তরল। ভিনেগার স্যালাদ ডেসিং, মেরিনেড, সস এবং রান্না করা খাবারে স্বাদ যোগ করে। স্যালাড ডেসিং, সস এবং গার্নিশের জন্য পিকলিং তরলগুলিতে এর ব্যবহার রয়েছে।	সয়া সস একটি গুরুত্বপূর্ণ ফ্লেভারিং ও স্বাদ বর্ধক এজেন্ট হিসাবে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। মেরিনেড, ডিপিং সস, স্টির-ফ্রাই এবং আরও অনেক কিছুতে ব্যবহৃত হয়।

		
পাস্তা (Pasta)	মোজারেলা চিজ (Mozzarella Cheese)	দই (Yoghurt)
পাস্তা হল এক ধরনের খাবার যা গমের ময়দা এবং জল দিয়ে তৈরি, যা বিভিন্ন আকারে তৈরি হয় যেমন স্প্যাগেটি বা পেন। রান্নায়, পাস্তা একটি বহুমুখী উপাদান যা সুপ, ক্যাসারোলর মতো খাবারে ব্যবহৃত হয়।	Mozzarella একটি হালকা, স্ট্রিং পনির। হোটেল এবং রান্নায়, এটি তার গলে যাওয়া টেক্সচারের জন্য জনপ্রিয়, এটি পিজা, সালাদ এবং লাসাগনার জন্য খুবই উপযুক্ত খাবার।	দই হল একটি টার্ট ফুড যা ব্যাকটেরিয়া দিয়ে দুধকে গাঁজন করে তৈরি করা হয়। রান্নায়, দই ডিপস, সস, মেরিনেড এবং বেকিংয়ে ব্যবহৃত হয়।
		
পাপরিকা গুঁড়া (Paprika Powder)	পেঁয়াজ গুঁড়া (Onion Powder)	ব্রেড ক্রাম্ব (Bread crumb)
পাপরিকা হল শুকনো লাল মরিচ পিষে তৈরি একটি মশলা গুঁড়া। এটি মশলাদার খাবারে স্বাদ এবং রঙ যোগ করে। এটি বুফেতে বা রেস্টোরাঁগুলিতে ডিম বা আলুতে ছিটিয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহার হয়।	পেঁয়াজের গুঁড়া মূলত ডিহাইড্রেটেড এবং গ্রাউন্ড পেঁয়াজ, মশলা হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এটি খাবারে পেঁয়াজের স্বাদ যোগ করে এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য সংরক্ষণ করা যায়।	ব্রেডক্রাম্ব হল শুকনো রুটির ছোট টুকরা যা বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করা হয়, যেমন ভাজা খাবারে ক্রাঞ্চ যোগ করা বা সুপ ঘন করা।
		
লেবুর রস (Lemon Juice)	চালের আটা (Rice Flour)	
লেবুর রস হল টার্ট, লেবু থেকে নিষ্কাশিত অ্যাসিডিক তরল। এটি ভিটামিন সি এর একটি ভাল উৎস। লেবুর রস স্বাদকে তীব্র করে, মাংসকে নরম করে এবং সালাদ ড্রেসিং, মেরিনেড এবং ডেজার্টের মতো খাবারে একটি ট্যানজি স্বাদ প্রদান করে।	চালের ময়দা হল একটি গুঁড়ো যা চাল পিষে তৈরি করা হয়। এটি প্রাকৃতিকভাবে গ্লুটেন-মুক্ত এবং সুপ এবং স্টুতে ঘন হিসাবে ব্যবহার করা করা হয়।	

১.৬ উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি

আর্দ্র-তাপ রান্নার পদ্ধতি (Moist-heat Cooking Method)

আর্দ্র তাপে রান্নার পদ্ধতি বলতে বোঝায় যে কোনো ধরনের তরল দিয়ে খাবার রান্না করা। শুষ্ক-তাপ পদ্ধতির তুলনায় এই পদ্ধতিতে রান্না করার জন্য অপেক্ষাকৃত কম তাপমাত্রা প্রয়োজন হয়। এই পদ্ধতিতে গড় তাপমাত্রা 60°C থেকে 100°C (180°F থেকে 212°F) হওয়া উচিত। তবে, এটি রান্না করা খাবারের প্রকারের উপর নির্ভর করে।

বয়েলিং পদ্ধতি

বয়েলিং বলতে একটি তরলকে দ্রুত বাষ্পীকরণের মাধ্যমে খাদ্য প্রস্তুত/রান্না/সেদ্ধ করাকে বোঝায়। এই পদ্ধতিতে খাবার রান্না করার জন্য তাপমাত্রা 100 ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি হতে হয়। বয়েলিং দুই প্রকার। যথা-

	
১। নিউক্লিয়েট বয়েলিং (Nucleate boiling)- এটি একটি ছোট বাষ্পের বুদবুদ যা অলক্ষিত বিন্দুতে তৈরি হয়।	২। ক্রিটিক্যাল হিট ফ্লাক্স বয়েলিং (Critical heat flux boiling)- এই পদ্ধতিতে, ফুটন্ত পৃষ্ঠকে নির্দিষ্ট ক্রিটিক্যাল তাপমাত্রার চেয়ে বেশি উত্তপ্ত করা হয় ফলে পৃষ্ঠের উপর একটি মোশন পিকচার বাষ্প (motion picture vapour) তৈরি হয়।

বয়েলিং (সেদ্ধ) খাবার

হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা সেদ্ধ খাবারগুলো হল-

সেদ্ধ আলু সেদ্ধ ডিম সেদ্ধ চাল (ভাত) সেদ্ধ মটরশুটি ধরনের সবজি সেদ্ধ ডাল	সেদ্ধ নুডলস/পাস্তা সেদ্ধ চিকেন সেদ্ধ চিংড়ি সেদ্ধ ভুট্টা সেদ্ধ সবজি ইত্যাদি।	
		
সেদ্ধ আলু	সেদ্ধ চাল (ভাত)	সেদ্ধ ডিম

সিমারিং (Simmering)

	সিমারিং হল একটি খাদ্য তৈরির কৌশল যার মাধ্যমে খাবার পানির স্ফুটনাঙ্কের ঠিক নিচে রেখে গরম তরল পদার্থে রান্না করা হয়। সিমারিং-এ পানির তাপমাত্রা ১০০০সে এর নীচে ৮০০সে এর উপরে রাখা হয়।

ভাপে রান্না (Steaming)

ফুটন্ত জলের বাষ্পের মাধ্যমে রান্না করে খাদ্যের উপযোগী করে তোলার পদ্ধতিকে স্টিমিং বলা হয়। স্টিমিংয়ের পাত্রে জল যখন ১০০ ডিগ্রী সেলসিয়াস (২১২ ডিগ্রী ফারেনহাইট) তাপমাত্রায় ফুটতে থাকে তখন বাষ্পের প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যায়। স্টিমিং মেথডে রান্না করার জন্য জল ধারণের জন্য পাত্র, স্টিমার বুড়ি এবং বুড়ির উপর ঢাকনা প্রয়োজন হয়। জল ফুটে যখন বাষ্প উৎপন্ন হতে থাকে তখন স্টিমার বুড়িতে রাখা খাদ্য উপাদান খাবারের উপযোগী হয়ে রান্না হতে থাকে। এই কৌশলটি "কম্পার্টমেন্ট স্টিমিং" নামেও পরিচিত। এশিয়া অঞ্চলে বাঁশের স্টিমার এবং কলা পাতা দিয়ে কম্পার্টমেন্ট স্টিমিং করা হয়।

স্টিমিং এর মূলনীতি

স্টিমিং পদ্ধতিতে রান্নার জন্য নির্মিত সরঞ্জামগুলো পানিকে ফুটিয়ে বাষ্প তৈরি করে এবং এ বাষ্পকে বের হতে দেয় না। অতিরিক্ত বাষ্প জমার ফলে বাষ্পের চাপ তৈরি হয় এবং তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে; ফলে রান্নার সময় হ্রাস পায়।

স্টিমিং পদ্ধতি

সরাসরি স্টিমিং- একটি স্টিমারে বা ফুটন্ত পানির প্যানে খোলা খাদ্য সরাসরি স্টিমারের সংস্পর্শে আসে

পরোক্ষ স্টিমিং- একটি স্টিমারে বা ফুটন্ত পানির প্যানে র‍্যাপিং করা বা সিলড কোন পাত্রে খাদ্য রেখে রান্না করা হয়।

ব্যাগে ভ্যাকুয়াম রান্না- এটি সোস ভিড (sous vide) নামে পরিচিত। এ পদ্ধতিতে ভ্যাকুয়াম-সিল করা প্লাস্টিকের পাউচে/ব্যাগে থাকা খাবার বাষ্পের মাধ্যমে রান্না করা হয়।

স্টিমিং কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জাম

	
বাঁশ স্টিমার (Bamboo steamer)	লার্জ পট স্টিমিং (Large pot steaming)
	
মাইক্রোওয়েভ স্টিমিং (Microwave steaming)	স্টিমার বাস্কেট (Steamer basket)

প্রেসার কুकिং (Pressure Cooking)



প্রেসার কুकिং হল সিল করা পাত্রে বাষ্পের চাপ ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি, যা সাধারণত প্রেসার কুকার নামে পরিচিত। প্রেসার কুकिং স্বাদ এবং পুষ্টি বজায় রেখে দ্রুত খাবার রান্না করার ক্ষমতার জন্য পরিচিত। এটি মাংস এবং স্টু থেকে শাকসবজি এবং শস্য পর্যন্ত খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়। উচ্চ চাপ খাদ্যকে দ্রুত কোমল করতে সাহায্য করে।

পোচিং (Poaching)

পোচিং পদ্ধতি হলো হল একটি রান্নার কৌশল যাতে পানি, দুধ, স্টক বা ওয়াইন জাতীয় তরলে নিমজ্জিত করে খাবার রান্না করা হয়ে থাকে। সেক/ফুটানোর তাপমাত্রা থেকে কম তাপমাত্রায় ব্যবহার করে পোচিং করা হয়। পোচিং-এ সাধারণত ৭০০ ডিগ্রী থেকে ৮০০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেট (১৫৮০ ডিগ্রী - ১৭৬০ ডিগ্রী ফারেনহাইট) তাপমাত্রা ব্যবহার করা হয়। এই তাপমাত্রার ব্যবহার করাতে ডিম, মুরগি, মাছ এবং ফলের মতো খাদ্যবস্তু বিশেষভাবে খাবারের উপযুক্ত হয়ে ওঠে। ফুটানো পানি, সাদা ভিনেগার, রেড ওয়াইন, হোয়াইট ওয়াইন, জল, দুধ, স্টক, মাখন, লেবুর রস জাতীয় তরল উপাদান দিয়ে পোচিং পদ্ধতিতে রান্না করা যায়।

পোচিং পদ্ধতিতে রান্না একটি স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি হিসাবে বিবেচনা করা হয়। কারণ এই রান্নার পদ্ধতিতে কোন প্রকার তেল বা চর্বি ব্যবহার করা প্রয়োজন হয় না। মাছ, মুরগীর মাংস এবং ডিমের পাশাপাশি ফলমূল ও সবজি পোচিং পদ্ধতি ব্যবহার করে প্রোটিনের গুনাগুন অক্ষুণ্ণ রেখে খাবারের উপযোগী করা যায়।

সাধারণত ৩ পদ্ধতিতে পোচিং করা যেতে পারে-

- তরলে ডুবিয়ে রান্না (Submersion poaching)
যেখানে আর্দ্র-তাপে খাবারটিকে ফুটিয়ে/তরলে ডুবিয়ে সেক/রান্না করা হয়।
- তরলের সাথে রান্না (Shallow poaching)
তরলের সাথে রান্নার পদ্ধতি যা খাদ্যের উচ্চতার প্রায় ১/৩ সম্পূর্ণ তরল দ্বারা আবৃত থাকে।
- পার পোচিং (Par-poaching)
তরলে ডুবিয়ে রান্নার মত পদ্ধতি। তবে ইহা রান্নার অর্ধেক অবস্থায় খাদ্যবস্তু উঠিয়ে নেয়া হয়।

হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা পোচড খাবারগুলো হল-

- পোচড চিকেন (Poached chicken)
- পোচড এগ (Poached Egg)
- পোচড ফিশ (Poached fish)
- পোচড প্রউন (Poached prawn)
- পোচড ফ্রুট (Poached fruits)
- পোচড ভেজিটেবল (Poached vegetables) ইত্যাদি।

		
পোচড চিকেন	পোচড এগ	পোচড ফিস
		
পোচড প্রউন	পোচড ফুট	পোচড ভেজিটেবল

ব্লাঞ্চিং (Blanching)

ব্লাঞ্চিং হল একটি রান্নার কৌশল যাতে সংক্ষিপ্তভাবে খাবার, সাধারণত শাকসবজি বা ফল, ফুটন্ত জলে ডুবিয়ে রাখা হয়, তারপর রান্নার প্রক্রিয়া বন্ধ করার জন্য দ্রুত বরফের জলে ঠান্ডা করা হয়। বিভিন্ন খাবারের সংরক্ষণ, প্রস্তুতি এবং গুণমান উন্নত করার জন্য ব্যবহৃত হয়।



- **রঙ এবং টেক্সচার সংরক্ষণ:** ব্লাঞ্চিং এনজাইমের ক্রিয়া বন্ধ করে সবজিগুলিকে তাদের প্রাণবন্ত রঙ এবং খাস্তা টেক্সচার ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- **হিমায়িত করার জন্য প্রস্তুতি:** শাকসবজি হিমায়িত করার আগে ব্লাঞ্চিং একটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। এটি শাকসবজির গন্ধ, রঙ এবং পুষ্টি সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে, যা তাদের ফ্রিজারে দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য আরও উপযুক্ত করে তোলে।
- **ত্বক অপসারণ:** ফল এবং শাকসবজির ত্বক আলাদা করতেও ব্লাঞ্চিং ব্যবহার করা যেতে পারে, তাদের খোসা ছাড়ানো সহজ করে তোলে।

শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি (Dry-heat Cooking Methods)

শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি বলতে রান্নার সেই ধরনগুলোকে বোঝায় যেখানে পানি/স্টিম ব্যবহার করা হয় না। এই পদ্ধতিতে উচ্চ তাপমাত্রা ব্যবহার করা হয়। এর তাপমাত্রা কমপক্ষে ১৪৯°C (৩০০°F) বা তার বেশি হতে হয়। এ পদ্ধতিতে খাদ্যের উপর সরাসরি আগুনের ফ্লেম/শিখা বা চারপাশের গরম বাতাস ব্যবহার করেও খাবার রান্না করা হয়।

রোস্টিং (Roasting)

রোস্টিং হল একটি রান্নার পদ্ধতি যা শুষ্ক তাপ ব্যবহার করে উত্তপ্ত বাতাস দ্বারা অথবা খোলা শিখা, ওভেন বা অন্যান্য তাপের উৎস থেকে কমপক্ষে ১৫০ °C (৩০০ °F) তাপমাত্রায় সব দিকে সমানভাবে তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে রান্না করা।

রোস্টিং খাবারের পৃষ্ঠে ক্যারামেলাইজেশন এবং মেলার্ড ব্রাউনিংয়ের মাধ্যমে স্বাদ বৃদ্ধি করে। রোস্টিং পরোক্ষ তাপ, বিচ্ছুরিত তাপ ব্যবহার করে (ওভেন দ্বারা) ধীরে ধীরে রান্না করে এ কারণে মাংস এবং বেশিরভাগ

মূল(রুট) এবং বাজ সবজি রোস্ট করা হয়। যে কোন মাংসের টুকরা, বিশেষ করে লাল মাংস, যা এই পদ্ধতিতে রান্না করা হয় তাকে রোস্ট বলা হয়। যেমন, রোস্টেড মুরগি বা রোস্টেড স্কোয়াশ। এইভাবে প্রস্তুত করা মাংস এবং শাকসবজিকে "ভুনা" হিসাবে বর্ণনা করা হয়।

৩ ধরনের রোস্টিং পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- ওভেন রোস্টিং(Oven Roasting),
- পট রোস্টিং (Pot Roasting),
- স্পিট রোস্টিং(Spit Roasting)

ওভেন রোস্টিং-

বেশ উচ্চ তাপমাত্রায় শুকনো তাপে ওভেনে খাবার রান্না করা হয়। খাবার শুকানো বন্ধ করতে অল্প পরিমাণে চর্বি বা তেল ব্যবহার করা হয় যাকে বাস্টিং (basting) বলে।



স্পিট রোস্টিং-

স্পিট রোস্টিং হল মাঝারি-নিম্ন থেকে মাঝারি তাপে এক ধরনের পরোক্ষ ধীরগতির গ্রিলিং এতে খুব প্রচণ্ড জ্বলন্ত আগুনের বিকিরিত তাপ স্পিটের উপর পরে রান্না হয়।

পট রোস্টিং-

পট রোস্টিং হল একটি কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি যার মধ্যে শুষ্ক এবং আর্দ্র উভয়ই তাপই ব্যবহার করে রান্না করা হয়। মাংসকে প্রথমে বাদামী করে পরে তরলে ধীরে ধীরে রান্না করা হয়। মাংসের সঙ্গে শাক-সবজিও ব্যবহার করা যেতে পারে।



রোস্টেড খাবারের কিছু উদাহরণ-

রোস্টেড চিকেন (Roasted Chicken)

রোস্টেড তর্কি (Roasted Turkey)

রোস্টেড ল্যাম্ব (Roasted Lamb)

রোস্টেড বিফ (Roasted Beef)

রোস্টেড লেগ অফ ল্যাম্ব (Roasted Leg of Lamb)

রোস্টেড অ্যাসপারাগাস, সুইট পটেটো, বিট ইত্যাদি (Roasted Asparagus, sweet potatoes, beets, etc)

গ্রিলিং / ব্রোয়িং (Grilling/Broiling)

গ্রিলিং হল এমন এক ধরনের রান্না যেখানে সাধারণত উপর, নীচ বা পাশ থেকে শুষ্ক তাপ প্রয়োগ করা হয়। খাবার একটি গ্রিল (একটি তারের গ্রিড যার উপরে বা নীচে একটি তাপের উৎস থাকে), একটি ঢালাই লোহা বা ফ্রাইং প্যান বা একটি গ্রিল প্যানের উপর রেখে রান্না করা হয়। আবার গ্রিল প্যান বা গ্রিডেল ব্যবহার করার সময় তাপ সরাসরি পরিবাহী দ্বারা স্থানান্তর হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, যখন গ্রিলিংয়ের জন্য তাপের উৎস উপর থেকে আসে তখন এ গ্রিলিংকে ব্রয়িং বলে। এই ক্ষেত্রে, যে প্যানটি খাবার ধারণ করে তাকে ব্রয়লার প্যান

বলা হয় এবং তাপীয় বিকিরণের মাধ্যমে তাপ স্থানান্তর হয়। সরাসরি তাপ গ্রিলিং পদ্ধতিতে খাবারকে প্রায় ২৬০°C (৫০০°F) এর বেশি তাপমাত্রায় রান্না করা হয়। একটি রাসায়নিক বিক্রিয়া (Maillard reaction)-এর ফলে রোস্টেড মাংস একটি স্বতন্ত্র রোস্ট সুবাস এবং গন্ধ অর্জন করে। যখন খাবার ১৫৫°C (৩১০°F) এর বেশি তাপমাত্রায় পৌঁছায় তখনই এ বিক্রিয়া (Maillard reaction) ঘটে।

গ্রিলিংয়ের পদ্ধতি

- অতিরিক্ত তাপ (কয়লা, বারবিকিউ, গ্যাস বা বৈদ্যুতিক উত্তপ্ত গ্রিল/গ্রিডল) ব্যবহার করে।
- কম তাপ (গ্যাস বা বৈদ্যুতিক স্যালামান্ডার/ওভারফায়ারড গ্রিল) ব্যবহার করে।
- তাপের মধ্যে (বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত গ্রিল বার বা প্লেট) ব্যবহার করে।

বেশি তাপে গ্রিলিং

গ্রিল বারগুলিকে অবশ্যই আগে থেকে গরম করতে হবে এবং ব্যবহারের আগে তেল দিয়ে ব্রাশ করতে হবে; অন্যথায় খাবার লেগে থাকবে। গ্রিলিংয়ের স্বাভাবিক চেহারা এবং গন্ধ আনয়নের জন্য খাবারের উভয় পাশে বারগুলির দাগ তোলা উচিত। বেশিরভাগ খাবার গ্রিলের সবচেয়ে গরম অংশে রান্না শুরু করে আস্তে আস্তে ঠান্ডা অংশে স্থানান্তরিত করা হয়। খাবারের পুরুত্ব এবং গ্রিলের তাপের উপর বিত্তি করে রান্নার সময় নির্ধারিত হয়।

কম তাপে গ্রিলিং

স্যালামান্ডারটি আগে থেকে গরম করতে হয় এবং বারগুলি গ্রীস করতে হয়। স্টিকস, চপস এবং অন্য আইটেম যা গ্রিল বারগুলির মধ্যে দিয়ে বের হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে সেগুলি স্যালামান্ডারের নীচে রান্না করা হয়। যে সকল খাবারের আইটেমগুলো হ্যান্ডেল করা কঠিন বা যেগুলো সহজেই ভেঙে যেতে পারে সেগুলোকে একটি ভাল-গ্রীস করা, কেন্দ্রে কজাযুক্ত, হাতল সহ ডবল তারের গ্রিডের মধ্যে স্থাপন করা হয়। ফলে খাবার রান্না করা সহজ এবং দ্রুত হয়। টমেটো, মাশরুম, বেকন, সসেজ এবং কিডনি একটি ফ্ল্যাট ট্রেতে স্যালামান্ডারের নীচে গ্রিল করা যেতে পারে। ট্রে থেকে চর্বি এবং খাবারের নির্যাস ঝরা রোধ করতে ট্রেতে একটি রিম (rim) যুক্ত থাকে। ডাচেস পটেটো বর্ডার, ম্যাকারোনি আউ গ্র্যাটিন, ফিললেট অফ সোল বোন ফেমে এবং রুটি টোস্ট করার জন্য ব্রাউনিং, গ্রেটিনেটিং এবং গ্লোজ করার জন্যও স্যালামান্ডার ব্যবহার করা যেতে পারে।

তাপের মধ্যে গ্রিলিং

এ পদ্ধতিতে বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত গ্রিলবার বা প্লেটের মধ্যে গ্রিল করা হয়। মাংসের ছোট ছোট কাটের জন্য তাপের মধ্যে গ্রিলিং পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়।

গ্রিল করা কিছু খাদ্যের উদাহরণ নিম্নে দেয়া হল।

গ্রিলড ফ্রুটস-

পীচ (Peaches), তরমুজ (melons), আনারস (pineapple), নাশপাতি (pears), অ্যাভোকাডো (avocado), টমেটো (tomatoes), কলা(bananas), ডুমুর (figs) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড পীচ (Peaches)	গ্রিলড টমেটো	গ্রিলড অ্যাভোকাডো

গ্রিলড ভেজিটেবল-

স্কোয়াশ (squash), মরিচ(pepper), পেঁয়াজ(onions) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড মাশরুম (mushroom)	গ্রিলড আলু (potato)	গ্রিলড ভুট্টা (corn)

গ্রিলড ফিস-

সোর্ডফিশ (Swordfish), স্যামন (salmon), তেলাপিয়া (tilapia), কোরাল (coral) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড ফিস (fish)	গ্রিলড মিট (Meat)	গ্রিলড চিকেন (chicken)

টোস্টিং (Toasting)



তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে খাদ্যতে ক্রাঞ্চি বা মুচমুচে করার প্রক্রিয়াকে টোস্টিং বলে।

রুটির স্লাইসগুলিকে শুকনো তাপে উন্মুক্ত করে খাস্তা এবং সোনালি বাদামী করা হয়। এটি টোস্টার, টোস্টার ওভেন বা এমনকি একটি প্রচলিত চুলা ব্যবহার করে করা যেতে পারে। এছাড়াও বাদাম এবং বীজ, শস্য, মশলা, নাড়কেল ইত্যাদি টোস্ট করা যায়।

বেকিং (Baking)

শুকনো তাপ ব্যবহার করে খাবার তৈরির একটি পদ্ধতি হল বেকিং। সাধারণত ওভেনে ব্যবহার করে, তবে গরম ছাই বা গরম পাথরেও বেকিং করা যেতে পারে।

বেকিং এর উদ্দেশ্য:

- খাবারকে হজমযোগ্য, সুস্বাদু এবং নিরাপদ খাওয়ার জন্য;
- রঙ এবং টেক্সচারের মাধ্যমে চোখের আবেদন তৈরি করা এবং একটি উপভোগ্য খাবারের গুণমান তৈরি করা;
- মেনুতে বৈচিত্র্য আনয়ন করা।

বেকিং পদ্ধতি

শুকনো বেকিং-বেক করার সময়, খাবারের জলের উপাদান থেকে বাষ্প উৎপন্ন হয়; এই বাষ্প ওভেনের শুকনো তাপের সাথে মিলে খাবার (কেক, পেস্ট্রি এবং বেকড জ্যাকেট আলু) রান্না করে।

বর্ধিত আর্দ্রতার সাথে বেকিং-যখন কিছু খাবার, যেমন- রুটি বেক করা হয়, তখন চুলার আর্দ্রতা বাড়ানোর জন্য জল ভর্তি বাটি ওভেনে রাখা হয় বা নজেলের মাধ্যমে বাষ্প ওভেনে প্রবেশ করানো হয়। এইভাবে খাবারে জলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় এবং খাবারের মান উন্নত হয়।

তাপ পরিবর্তনের সাথে বেকিং-খাবার পানির পাত্রে (বেইন-মেরি) রাখা হয়, যা তাপকে পরিবর্তন করে; ফলে খাবারটি আরও ধীরে ধীরে রান্না হয়। খাবারটি অতিরিক্ত গরম হয়না, ফলে অতিরিক্ত রান্নার সম্ভাবনা কমে যায়।

		
চিকেন (Chicken)	(ময়দা যুক্ত পণ্য) Wheat products	সবজি (Vegetable)
		
Fish(মাছ)	Quiche(কিশ)	Farinaceous (ফেরিনেশাস)

সোতে (Sautéing)

Sautéing হল একটি রান্নার কৌশল যেখানে উচ্চ তাপে অল্প পরিমাণে তেল বা চর্বিযুক্ত খাবার দ্রুত ভাজা হয়। "সাউটিং" শব্দটি এসেছে ফরাসি শব্দ "সটার" থেকে, যার অর্থ "লাফ দেওয়া", যা প্রায়শই খাবারকে সমানভাবে রান্না করতে ব্যবহৃত টসিং বা ফ্লিপিং গতিকে বর্ণনা করে। এটি সাধারণত শাকসবজি, মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং এমনকি তোফু রান্নার জন্য ব্যবহৃত হয়। Sautéing উপাদানগুলির প্রাকৃতিক স্বাদ এবং টেক্সচার সংরক্ষণ করার সময় দ্রুত রান্না করা হয়।



ফ্রাইং (Frying)

ফ্রাইং একটি রান্নার পদ্ধতি যা গরম তেল বা চর্বিতে ডুবিয়ে খাবার রান্না করে। এটি একটি বহুমুখী কৌশল যা মাংস, শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং ভাজা বা ডোনাটের মতো ময়দা-ভিত্তিক আইটেম সহ বিভিন্ন ধরনের খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন ধরনের তেল বা চর্বি যেমন উদ্ভিজ্জ তেল, জলপাই তেল, বা পশুর চর্বি যেমন লার্ড বা ক্ল্যারিফাইড মাখন ব্যবহার করে ভাজা করা যেতে পারে। ফ্রাইং এর দুইটি প্রচলিত পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)
- শ্যালো ফ্রাইং (Shallow Frying)

শ্যালো ফ্রাইং (অগভীর/আংশিকভাবে তেলে নিমজ্জিত) একটি মাঝারি-উচ্চ থেকে উচ্চ তাপে রান্নার প্রক্রিয়া। সাধারণত ১৬০-১৯০°C তাপমাত্রার মধ্যে শ্যালো ফ্রাইং করা হলেও অধিক সময় রান্নার জন্য ১৫০°C পর্যন্ত কম তাপমাত্রাও ব্যবহার করা হয়। যেহেতু খাদ্য শুধুমাত্র আংশিকভাবে তেলে নিমজ্জিত হয়, সেহেতু রান্নার প্রক্রিয়ায় খাবারগুলো উল্টাতে হয়। খাবারের আর্দ্রতা যাতে বাষ্পের আকারে বেরিয়ে যেতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য পর্যাপ্ত চর্বি বা তেল ব্যবহার করা হয়। মাছ, মাংস এবং হাঁস-মুরগির ছোট কাটের ক্ষেত্রে; এছাড়াও ৪০০ গ্রাম/১ পাউন্ড পর্যন্ত ছোট গোটা মাছ শ্যালো ফ্রাইং করা হয়। ডিম, প্যানকেক এবং কিছু শাকসবজি এই পদ্ধতিতে রান্না করা হয়।

শ্যালো ফ্রাইং এর পদ্ধতি

অগভীর চর্বি/তেল ব্যবহার করে ভাজার চারটি পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- শ্যালো ফ্রাই (shallow fry)
- সোতে (sauté)
- গ্রিজল (griddle)
- স্টিয়ার ফ্রাই (stir fry)

			
শ্যালো ফ্রাই	সোতে (sauté)	গ্রিজল (griddle)	স্টিয়ার ফ্রাই

ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)

ডিপ ফ্রাইং- ডিপ ফ্যাট ফ্রাইং নামেও পরিচিত। সাধারণত, এর জন্য একটি গভীর ফ্রায়ার বা চিপ প্যান (chip pan) ব্যবহার করা হয় কিন্তু হোটেলে প্রেসার ফ্রায়ার বা ভ্যাকুয়াম ফ্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে। সাধারণত, গভীর তেলে ভাজা খাবার দ্রুত রান্না হয়। তেলের তাপ সঞ্চালনের উচ্চ হার থাকায় খাবারের সব দিক একই সাথে রান্না করা হয়।

ডিপ ফ্রাইং (ডুবন্ত তেলে ভাজা) খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে চর্বি বা তেলে চুবিয়ে/নিমজ্জিত করে রান্না করা হয়। ১৭৭°C থেকে ১৯১°C তাপমাত্রায় গরম ফ্যাটে খাবার ভেসে ওঠে। খাবার গরম তেলে নিমজ্জিত হওয়ার পর, খাবারের পৃষ্ঠটি শুষ্ক (ডিহাইড্রেট) হতে শুরু করে এবং এটি শর্করা এবং প্রোটিন ভেঙে সোনালি বাদামী বর্ণ ধারণ করে।

			
ফ্রাইড চিকেন	ফ্রাইড মিট	ফ্রাইড ফিস	ডোনাটস

কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি (Combined cooking method)

কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি, শুষ্ক-তাপ পদ্ধতি এবং আর্দ্র-তাপ পদ্ধতির সম্মিলিত একটি পদ্ধতি। সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি ব্যবহার করে তৈরি খাবারের স্বাদ, চেহারা এবং গঠন ভালো হয়। এ খাবার হজম করা সহজ। এই পদ্ধতির অসুবিধা হল যে খাবার তৈরি করতে দীর্ঘ সময় লাগে এবং খাবারের পুষ্টি নষ্ট হতে পারে।

ব্রেসিং (Braising)

ব্রেসিং একটি কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি যা ভিজা এবং শুষ্ক উভয় তাপ ব্যবহার করে করা হয়। ফরাসি শব্দ ব্রেইজার থেকে ব্রেসিং শব্দটি এসেছে। সাধারণত খাবারকে প্রথমে উচ্চ তাপমাত্রায় বাদামী করা হয়, তারপরে রান্নার তরল (যেমন- পানি, ওয়াইন, বোল/স্টক, নারকেল দুধ, বিয়ার ইত্যাদি) দিয়ে ঢাকনাযুক্ত পাত্রে রান্না করা হয়। সাধারণত বড় কাটের মাংস রান্নার জন্য ব্রেসিং পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়। মাংসের ব্রেসিংকে প্রায়ই পাত্র রোস্টিং হিসাবে উল্লেখ করা হয়। মাংস, মাছ, টেম্পেহ (tempeh), টোফু (tofu) বা ফল ও সবজি প্রস্তুত করতে ব্রেসিং পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

		
Braised meat	Braised fish	Braised tofu
		
Braised fruits	Braised vegetables	Braised tempeh

ব্রেসিং ফুডের কিছু উদাহরণ

- পট রোস্ট চিকেন (Pot roast chicken): আমেরিকান - চিকেন।
- সুইস স্টেক (Swiss steak): সুইজারল্যান্ড-গরুর মাংস।
- চিকেন কাক্কিয়াটোর (Chicken cacciatore): ইতালিয়ান-চিকেন।

স্টুইং (Stewing)

স্টুইং একটি কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে কঠিন খাদ্য উপাদানের সংমিশ্রণ যা তরলে রান্না করা হয় এবং উৎপন্ন বোল/গ্রেভি সহ পরিবেশন করা হয়। একটি স্টুতে যে কোনও শাকসবজির সংমিশ্রণ থাকতে পারে। এতে মাংস এবং সমুদ্রিক খাবার ও যুক্ত করা যায়; বিশেষ করে ধীরে ধীরে রান্নার জন্য উপযুক্ত শক্ত মাংস, যেমন- গরুর মাংস, শূরোর মাংস, ভেড়ার মাংস, মুরগি, সসেজ ইত্যাদি। সাধারণ তরল স্টুইং রান্নার পদ্ধতিতে তরল হিসাবে জল বা স্টক ব্যবহার করা হয়। কখনও কখনও স্বাদের জন্য অল্প পরিমাণে লাল ওয়াইন যোগ করা হয়। এ খাবারে সিজনিং এবং ফ্লেভারিংও যোগ করা যেতে পারে। স্টুগুলো সাধারণত তুলনামূলকভাবে কম তাপমাত্রায় রান্না করা হয় (সিদ্ধ করা হয়না), যার ফলে খাদ্যের ফ্লেভার/গন্ধ মিশে যায়।



স্টুইং খাবারের কিছু উদাহরণ দেয়া হল।

- বিরিস (Birris): মেক্সিকান ঐতিহ্যবাহী - ছাগল/গরুর মাংস।
- বিগোস (Bigos): পোলিশ ঐতিহ্যবাহী - বাঁধাকপি এবং সসেজ।
- বিফ স্ট্রোগানফ (Beef Stroganoff): রাশিয়া - গরুর মাংস এবং টক ক্রিম।
- বলিটো মিস্টো (Bollito Misto): ইতালীয় - সসেজ, মসুর ডাল এবং সবজি।

অন্যান্য পদ্ধতি (Other Methods)

আর্দ্র-তাপ রান্নার পদ্ধতি; শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি; কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি ছাড়াও আরও কিছু রান্নার পদ্ধতি হয়েছে। যেমন- মাইক্রোওয়েভ পদ্ধতি, সোলার পদ্ধতি ইত্যাদি।

মাইক্রোওয়েভ রান্না (Microwave Cooking)

মাইক্রোওয়েভ কুकिং হল খাবারের মধ্যে থাকা জলের অণুগুলিকে গরম করার জন্য মাইক্রোওয়েভ বিকিরণ ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি। মাইক্রোওয়েভ ওভেনগুলি মাইক্রোওয়েভ ফ্রিকোয়েন্সি রেঞ্জে (প্রায় ২.৪৫ গিগাহার্টজ) ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক তরঙ্গ তৈরি করে, যা খাদ্যের মধ্যে প্রবেশ করে এবং জলের অণুগুলিকে কম্পিত করে। এই কম্পন তাপ উৎপন্ন করে, ভেতর থেকে খাবার রান্না করে।



সোলার কুकिং (Solar Cooking)

সৌর কুकिং হল তাপ শক্তির প্রাথমিক উৎস হিসাবে সূর্যালোক ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি। এটি একটি টেকসই এবং পরিবেশগতভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ রান্নার কৌশল যা রান্নার জন্য সূর্যের শক্তিকে কাজে লাগাতে সৌর-চালিত ওভেন বা কুকার ব্যবহার করে। সৌর রান্না জীবাশ্ম জ্বালানীর উপর নির্ভরতা হ্রাস, শক্তির কম খরচ এবং পরিবেশগত প্রভাব হ্রাস সহ বিভিন্ন সুবিধা প্রদান করে।



**সেলফ চেক শিট (Self Check)-১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং
উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।**

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) কী?

উত্তর:

২. হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা লেখ।

উত্তর:

৩. অল ডে ডাইনিং কী?

উত্তর:

৪. পাঁচটি অল ডে ডাইনিং ফুডের নাম লিখ।

উত্তর:

৫. কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার কী?

উত্তর:

৬. তিনটি কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের নাম লিখ।

উত্তর:

৭. সয়াবিন তেল কী?

উত্তর:

৮. রান্নায় ভিনেগারের ব্যবহার লিখ।

উত্তর:

**উত্তরপত্র (Answer Key)-১: অল ডে ডাইনিং, কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার এবং
উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।**

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) কী?

উত্তর: পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুশীলনগুলি কাজ বা কর্মসংস্থানে নিযুক্ত ব্যক্তিদের নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে পদ্ধতি, নীতি এবং প্রবিধানের সমন্বিতে বোঝায়। এই অনুশীলনগুলি কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনা, আঘাত এবং অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য এবং একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর কাজের পরিবেশের উন্নত করার জন্য ডিজাইন করা হয়।

২. হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা লেখ।

উত্তর: আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অধিকাংশ কাজ আমরা হাত ব্যবহার করে সম্পাদন করি। যেমন-দরজা খোলা ও বন্ধ করা, টাকা গোনা, কিবোর্ড ও মাউস ব্যবহার করা, শরীরের বিভিন্ন অংশ স্পর্শ, দৈনন্দিন কাজের যন্ত্রপাতি ধরা ইত্যাদি। এর ফলে বিভিন্ন উৎস থেকে আমাদের হাতে অধিকাংশ সময় অনেক ধরনের জীবাণু থাকতে পারে। খাদ্য প্রস্তুত, স্থানান্তর, গ্রহণ ইত্যাদি কাজেও আমরা হাত ব্যবহার করি এবং অধিকাংশ খাবার হাতের স্পর্শে আসে। এর ফলে হাতে থাকা জীবাণু অতি সহজেই খাদ্যে স্থানান্তর হয়ে খাদ্য দূষণ (কন্টামিনেশন) হতে পারে।

৩. অল ডে ডাইনিং কী?

উত্তর: ভোক্তার জীবনধারা এবং পছন্দ পরিবর্তনের প্রতিক্রিয়ায় দিনের বিভিন্ন সময়ে অর্থাৎ সকালের নাস্তা থেকে শুরু করে রাতের খাবার পর্যন্ত খাবার রান্না/প্রস্তুত করার ধারণা থেকে "অল ডে ডাইনিং" কথাটি উদ্ভূত হয়েছে। "অল ডে ডাইনিং" বলতে এমন এক ধরনের ডাইনিং প্রতিষ্ঠানকে বোঝায় যা খাবারের সময়ের মধ্যে বন্ধ না করেই সারা দিন খাবার পরিবেশন করে।

৪. পাঁচটি অল ডে ডাইনিং ফুডের নাম লিখ।

উত্তর:

- স্যান্ডউইচ (Sandwich)
- ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (French fry)
- পটেটো ওয়েজ (Potato wedges)
- বার্গার (Burger)
- পিজ্জা (Pizza)
- চিকেন বান (Chicken Bun)
- সবজি কাটলেট (Vegetable Cutlet)
- চিকেন রোল (Chicken roll)
- নাগেট (Nugget)
- ফিশ ফিঙ্গার (Fish Finger)

৫. কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার কী?

উত্তর: “কন্টিনেন্টাল খাবার” বলতে ইউরোপের মূল ভূখন্ডের দেশগুলিতে বিশেষ করে ফ্রান্স, ইতালি, স্পেন এবং জার্মানিতে উদ্ভূত খাবারকে বোঝায়। রান্না এবং খাওয়ার শৈলীর বৈচিত্র্য দ্বারা “কন্টিনেন্টাল খাবার” চিহ্নিত করা হয়।

৬. তিনটি কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের নাম লিখ।

উত্তর:

- বেকড পাস্তা (Baked pasta)
- স্টেক (Steak)
- ম্যাশড পটেটো এবং সতে ভেজিটেবল সহ ল্যাম্ব রেক (Rack of lamb served with Mashed potato and sauté vegetable)
- প্যান ফ্রাইড মাছ (Pan fried fish)
- চিকেন কর্ডন ব্লু (Chicken Cordon Bleu)

৭. সয়াবিন তেল কী?

উত্তর: এটা একটি ভেজিটেব্যাল তেল। সাধারণত সয়াবিন দানা থেকে এই তেল তৈরি করা হয়। বেকিং এবং রান্নাতে এই তেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে। অনেক সময় বাটারের বিকল্প হিসাবেও তেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে, কারন-সয়াবিন তেল স্বাদহীন, গন্ধহীন এবং রংহীন।

৮. রান্নায় ভিনেগারের ব্যবহার লিখ।

উত্তর: ভিনেগার হল একটি টক তরল যা ওয়াইন বা সাইডারের মতো অ্যালকোহলযুক্ত তরলকে গাঁজন করে তৈরি করা হয়। এই প্রক্রিয়াটি অ্যাসিটিক অ্যাসিড তৈরি করে, মূল উপাদান যা ভিনেগারকে তার ট্যাং স্বাদ দেয়। ভিনেগার সালাদ ড্রেসিং, মেরিনেড, সস এবং রান্না করা খাবারে স্বাদ যোগ করে। স্যালাড ড্রেসিং, সস এবং গার্নিশের জন্য পিকলিং তরলগুলিতে এর ব্যবহার রয়েছে।

এক্টিভিটি (Activity) ১.১: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

নিম্নলিখিত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলসগুলোর ব্যবহার লিখুন-

ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলসের নাম	ব্যবহার
ছুরি / চপার (Knives /Chopper)	
চপিং বোর্ড (Chopping board)	
ছাঁকনা (Strainer)	
হইস্ক (Whisk)	
ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer)	
ফ্রাই প্যান (Fry pan)	
ওভেন (Oven)	

এক্টিভিটি ১.২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করুন।

নিম্ন লিখিত খাবারগুলোর তিনটি করে বৈশিষ্ট্য লিখুন।

খাবারের নাম	বৈশিষ্ট্য
স্যান্ডউইচ (Sandwich)	১। ২। ৩।
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (French fry)	১। ২। ৩।
চিকেন রোল (Chicken roll)	১। ২। ৩।
বেকড পাস্তা (Baked pasta)	১। ২। ৩।
স্টেক (Steak)	১। ২। ৩।

এক্টিভিটি (Activity) ১.৩: মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করুন।

নিম্নলিখিত উপাদানসমূহের বৈশিষ্ট্য ও ব্যবহার লিখুন।

উপাদানসমূহের নাম	বৈশিষ্ট্য ও ব্যবহার
পেঁয়াজ (Onion)	
লবণ (Salt)	
আদা (Ginger)	
ডিম (Egg)	
মাশরুম (Mushroom)	
ক্যাপসিকাম (Capsicum)	
কালো মরিচ (Black pepper)	
টমেটো (Tomato)	
লেবুর রস (Lemon Juice)	

শিখনফল (Learning Outcome)- ২ : অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেন্টেইন করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার পদ্ধতি। ২. প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা। ৪. রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করা। ৫. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা।
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন। ২. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করুন। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল
(ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের ‘অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে’ শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ২.১: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ২.১: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন। আকৃতিভিটি শিট ২.২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন। আকৃতিভিটি শিট ২.৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা।
- ২.২ প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা।
- ২.৩ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।
- ২.৪ রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করা।
- ২.৫ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা।

২.১ রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা।

স্যান্ডউইচ (Sandwich) তৈরির পদ্ধতি

		
প্রথমে ভিনিগার, গোলমরিচ গুঁড়া ও লবণ দিয়ে চিকেন কিমাকে ম্যারিনেট করে রাখতে হবে ২০ মিনিট।	এবার কড়াইতে ৩ টেবিল চামচ সাদা তেল দিয়ে গরম করতে হবে। গরম হয়ে এলে, ওর মধ্যে ১ টেবিল চামচ রসুন কুচানো দিতে হবে। তারপর ম্যারিনেট করে রাখা চিকেন কিমা টা দিতে হবে।	তারপর ওর মধ্যে একে একে পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, টমেটো কুচনো দিয়ে নেড়ে নিতে হবে। তারপর পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে একটু নেড়ে ৫ মিনিট মতো ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।
		
এরপর ঢাকনা খুলে গরম মশলার গুঁড়া দিয়ে একটু নেড়ে নিতে হবে। তারপর মেয়োনিজ দিয়ে নেড়ে ধনেপাতা কুচানো দিতে হবে। তাহলেই তৈরি চিকেন ফিলিং। এবার একটা স্লাইস ব্রেডের উপর চিকেন ফিলিং দিয়ে আরেকটা ব্রেডের স্লাইস চাপা দিয়ে সস্ প্যানে বাটার গরম করে দুই সাইড ব্রাউন করে ভেজে নিতে হবে। তাহলেই তৈরি হয়ে গেল চিকেন স্যান্ডউইচ।		

ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (French fry) তৈরির পদ্ধতি



প্রথমে সব সামগ্রী গুলো এক জায়গায় করে তারপর আলু পিল করে, লম্বা লম্বা স্লাইস করে কেটে নিন, আর একটা পানি রাখা পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন।	কেটে রাখা আলু গুলো ৩-৪ বার ধুয়ে তারপর পানি দিয়ে ওর মধ্যে পরিমানমত লবন দিয়ে গ্যাস জ্বেলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড এ গরম হলে এবার লো ফ্লেমে ১৫ মিনিট রাখুন।	১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে পানি ঝরিয়ে আবার ফ্রেস পানি দিয়ে হাই ফ্লেমে ৫-৬ মিনিট সেদ্ধ করুন। এবার ছাকনি দিয়ে তুলে একটা কাপড়ে ১ ঘন্টার জন্য পাখার নিচে বা রোদে রেখে দিন।
		
১ ঘন্টা পর পানি শুকিয়ে গেলে আলু গুলো সস্ট হয়ে যাবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে তেল হালকা গরম হলে মিডিয়াম আঁচে আলু গুলো হালকা করে ভেজে নিতে হবে। তারপর একটা ট্রে তে রেখে ৪-৫ ঘন্টার জন্য ফ্রীজারে রেখে দিন।	৪-৫ ঘন্টা পর ফ্রিজার থেকে বের করে নিতে হবে। তারপর আবার কড়াইতে তেল দিয়ে তেল গরম হলে হাই ফ্লেমে আলু দিয়ে ক্রাঞ্চি করে ভেজে ছাকনির সাহায্যে তেল ঝরিয়ে নিন।	এবার একটা গামলায় রেখে তার মধ্যে স্বাদ অনুযায়ী লবণ, গোলমরিচের গুড়ো দিয়ে ঝটপট মিশিয়ে নিন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

পটেটো ওয়েজেস (Potato wedges) তৈরির পদ্ধতি

		
প্রথম আলু পিল করে নির্দিষ্ট আকারে কেটে একটা পানি রাখা পাত্রে ঢেলে দিন।	কেটে রাখা আলু গুলো ধুয়ে তারপর একটি পাত্রে স্বাদমত লবন দিয়ে গ্যাস জ্বেলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে গরম হলে এবার লো ফ্লেমে ৩ মিনিট রাখুন।	১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে পানি ঝরিয়ে ঠান্ডা করে নিন।
		
অন্যদিকে পটেটো ওয়েজেস এর জন্য ময়দা, কর্ণফ্লাওয়ার, মরিচ গুড়া, গরম মসলা গুঁড়া, মিক্সড হার্বস, লবণ, বেকিং পাউডার ও পানি সবগুলো উপকরণ মিশিয়ে একটি ব্যাটার তৈরি করতে হবে।	সিদ্ধ করা আলুগুলো ব্যাটারে দিয়ে ভালোভাবে মিক্স করে নিন।	এরপর ডুবো তেলে ভেজে নিন।

		
সোনালী রঙের হয়ে গেলে তেল ঝরাতে হবে।	এরপর একটি কিচেন টিস্যুর উপর এক্সট্রা তেল যেন না থাকে সেজন্য রাখতে হবে।	এরপর পছন্দমতো ডিপ দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

বার্গার (Burger) তৈরির পদ্ধতি

		
প্রথমে চিকেন প্যাটি বানানোর জন্য চিকেন কিমার মধ্যে লবন ও বাটার বাদে সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে নিন। একটু মেখে ৩০ মিনিট রেখে দিন।	এরপরে কিমাটার মধ্যে স্বাদমতো লবণ দিয়ে মিশিয়ে নিন।	এবার চিকেন কিমা থেকে কিছু অংশ নিয়ে গোল করে প্যাটির আকার দিয়ে একটি প্যানের মধ্যে বাটার বা তেল দিয়ে যতক্ষণ প্যাটি সিদ্ধ না হচ্ছে ততক্ষণ ভেজে নিন।
		
বার্গার বান টাকে ওই বাটারেই হালকা একটু সেকেন নিন।	এরপরে বার্গার সস এর জন্য রেসিপিতে দেয়া সমস্ত উপকরণ গুলো একসাথে মিশিয়ে সস টা তৈরি করে নিন।	এরপরে বার্গার বানের ওপরে একে একে লেটুসপাতা, চিকেন প্যাটি, চিজ স্লাইস, টমেটো, বার্গার সস লাগিয়ে ওপরের বানটা দিয়ে পরিবেশন করুন।

পিঞ্জা (Pizza) তৈরির পদ্ধতি

একটি ময়দা মাখার প্লেট নিন এবং এতে ময়দা ও বেকিং পাউডার নিয়ে চেলে নিন। এরপর এতে লবণ যোগ করুন। তারপর, কেন্দ্রে একটি কুপ তৈরি করুন এবং এতে ২ চা চামচ অলিভ অয়েল যোগ	এর মধ্যে ঈস্ট ফুলে যাবে। ঈস্ট ফুলে গেলে, ময়দায় যোগ করুন কিছু পানি ব্যবহার করে সুন্দরভাবে মেখে নিন। এই ময়দাটি ৪-৬	গুঁফিং করা খামির একটি রোলিং পিন ব্যবহার করে একটি সুন্দর বৃত্তাকার বেসে পরিনত করুন। (দ্রষ্টব্য: বৃত্তাকার বেস সব প্রান্তে সমান পুরুত্ব নিশ্চিত করুন।) এবার একটি কাঁটাচামচ ব্যবহার করুন	এবার ক্যাপসিকাম খুঁয়ে একটি পাত্রে পাতলা করে কেটে নিন। তারপরে, পেঁয়াজের খোসা ছাড়িয়ে অন্য একটি পাত্রে পাতলা করে কেটে নিন। এবং অবশেষে, একই পদ্ধতিতে

করুন। অন্যদিকে সামান্য গরম পানি নিয়ে তাতে ১ চা চামচ চিনির সাথে ইস্ট মিশিয়ে নিন। ভালভাবে মেশান এবং ১০-১৫ মিনিটের জন্য একপাশে রাখুন।	ঘন্টার জন্য আলাদা করে রাখুন। তারপর আবার খামির মেখে নিন।	এবং এটি দিয়ে বেসটিতে ছিদ্র করুন যেন বেসটি ফুলে না যায় এবং সুন্দরভাবে বেক হয়। এটি প্রিহিটেড ওভেনে রাখুন এবং ১০ মিনিট বেক করুন। এখন, আপনার পিজ্জা বেস প্রস্তুত।	টমেটো এবং মাশরুম কেটে নিন। সব সবজি হয়ে গেলে, এখন আলাদা বাটিতে প্রসেসড এবং মোজারেলা চিজ গ্রেট করে নিন।
			
তারপর, পিজ্জা বেস নিন এবং টমেটো কেচাপ পুরো বেসে ছড়িয়ে দিন। অর্ধেক চিজ পুরো বেসে ছড়িয়ে দিন এবং সমস্ত বেস জুড়ে সমানভাবে সবজি রাখুন। সব সবজি দিয়ে বাকী মোজারেলা চিজের পুরু লেয়ার দিন।		ওভেনটি কমপক্ষে ৫ মিনিটের জন্য ২৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করুন। এই পিজ্জা বেসটি একটি বেকিং ট্রেতে রাখুন এবং ওভেনের ভিতরে রাখুন। পিজ্জাকে ২৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১০ মিনিট বেক করতে দিন। হয়ে গেলে বেকিং ট্রে বের করে পিজ্জা টুকরো টুকরো করে নিন। আপনার স্বাদ অনুযায়ী অরিগানো এবং মরিচ ফ্লেক্স ছিটিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।	
			

চিকেন বান (Chicken Bun) তৈরির পদ্ধতি

	
কড়াইয়ে তেল গরম করে এর মধ্যে মাংসের কিমা দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। কিমা ভালভাবে সেদ্ধ হয়ে গেলে এর মধ্যে কাঁচা মরিচ কুচি, টমেটো সস ও	চিনি, লবণ ও ইস্ট মিশিয়ে ১০ মিনিট পর মিশ্রণ-এ হালকা বৃদ্ধি সৃষ্টি হলে ময়দার সাথে এই দুধের মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি নরম ডো তৈরি করুন। ২ ঘন্টা পর এর মধ্যে মাংসের পুর ভরে বানের আকারে করে ৩০ মিনিট রেখে দিন।

পেঁয়াজ কুচি দিয়ে অল্প কিছুক্ষণ নেড়ে চুলা বন্ধ করে এক পাশে রেখে দিন।	
	
৩০ মিনিট পর বানগুলো ফুলে উঠলে উপরে ফেটানো ডিম ব্রাশ করে একটু কালোজিরা বা তিল ছড়িয়ে ১৮০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ২৫ থেকে ৩০মিনিট বেক করলেই মজাদার চিকেন কিমা বান তৈরি।	

ভেজিটেবলের কাটলেট (Vegetable Cutlet) তৈরির পদ্ধতি

 প্রথমে বিটগুলো ভালো করে ধুয়ে নিন। তারপর গ্রেট করে নিন।	 গ্যাসে কড়াই বসিয়ে এক টেবিল চামচ তেল দিয়ে তাতে টুকরো করা কাজুবাদাম দিয়ে নাড়ুন। তারপর কিশমিশ দিয়ে ভালভাবে নাড়ুন।	 এরপর পেঁয়াজ কুচি, কাঁচা মরিচ কুচি দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ নাড়ুন। পেঁয়াজের কালার চেঞ্জ হয়ে আসলে, তাতে আদা-রসুন পেস্ট মেশান। আরও কিছুক্ষণ নেড়ে নিয়ে কড়াইতে গ্রেট করে রাখা বিট দিয়ে ভালভাবে মেশান।	কিছুক্ষণ নাড়ার পর কড়াইতে সেক আলুগুলো কেটে দিয়ে দিন। একটু নেড়ে নিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন। তারপর মিশ্রণটি হালকা ঠান্ডা করে আলুগুলো ম্যাশ করে নিন।
মিশ্রণটি মাখা হয়ে গেলে হাতে অল্প অল্প নিয়ে গোল করে চ্যাপ্টা করে নিন।	ময়দার সঙ্গে পরিমাণতো জল মিশিয়ে পাতলা মিশ্রণ তৈরি করুন। তাবে খুব ঘন বা খুব পাতলা করবেন না।	এবার ময়দার মিশ্রণে বিটের কাটলেট ডুবিয়ে নিয়ে, কাটলেটের উভয় পিঠে ভাল করে ব্রেডক্রাম্ব মাখিয়ে নিন। তারপর কাটলেটগুলি ২০ মিনিট ফ্রিজে রেখে দিন।	গ্যাসে কড়াই বসিয়ে তেল গরম করুন। তারপর এক একটা কাটলেট গরম তেলে দিয়ে ভাল করে ভাজুন। উভয় পিঠ ভাল করে ভাজুন, যতক্ষণ না পর্যন্ত গোল্ডেন ব্রাউন হয়।
			

চিকেন রোল (Chicken roll) তৈরির পদ্ধতি

একটি কড়াইয়ে তেল গরম করে এর মধ্যে মাংসের কিমা দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। কিমা ভালভাবে সেদ্ধ হয়ে গেলে এর মধ্যে কঁচা মরিচ কুচি, টমেটো সস ও পেঁয়াজ কুচি দিয়ে অল্প কিছুক্ষণ নেড়ে চুলা বন্ধ করে এক পাশে রেখে দিন।		একটি বেলনের সাহায্যে ডো গুলোকে পাতলা রুটিতে পরিণত করুন।
	হালকা গরম পানির সাথে লবণ মিশিয়ে ময়দার সাথে মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি নরম ডো তৈরি করুন। হালকা তেল মাখিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে ডো অন্তত ৩০ মিনিট রেখে দিন।	
রুটির মতো হয়ে এলে তাতে চিকেনের পুর দিয়ে রোল আকারে গড়ে তুলুন। এবার ওই পুর সমেত ওই পরোটা আগে থেকে ফেটিয়ে রাখা ডিমের গোলায় চুবিয়ে নিন। এর পর ব্রেড ক্রাম্ব ও ভালো করে মাখিয়ে নিন।		
	অন্য একটি পাত্রে বেশখানিকটা তেল গরম করতে দিন। তেল গরম হয়ে এলে তাতে ডিম ও ব্রেড ক্রাম্ব কোট করা রোলগুলো তেলে ভেজে নিলেই তৈরি চিকেন রোল।	

নাগেট (Nuggets) তৈরির পদ্ধতি

		
চিকেন ব্রেস্ট টি ও পাউরুটি ছোট ছোট কিউব করে কেটে নিন	গোলমরিচ, আদা-রসুন, গরম মসলা ও লবন দিয়ে সব কিছু একসাথে করুন।	মিশ্রণটি মিহি করে ব্লেন্ড করুন।
		
তারপর একটু তেল দিয়ে একটু মেখে নিয়ে পাতলা করে বিছিয়ে যে কোনো শেপ দিয়ে কেটে নিন।	তারপর ফেটানো ডিমে একটু গোল মরিচদিয়ে চুবিয়ে ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে কোট করে নিন।	মাঝারি আঁচে ডুবতেলে ভেজে নিন, যতক্ষণ না তারা সোনালী রঙের হয়।

ফিশ ফিঙ্গার (Fish Finger) তৈরির পদ্ধতি

		
মাছের ফিললেটগুলি স্ট্রিপ করে কেটে নিন। এগুলি খুব পাতলা বা খুব মোটা করবেন না।	আদা, রসুন, কাঁচা মরিচ, ধনে পাতা এবং জল দিয়ে একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন।	মাছের স্ট্রিপগুলিতে কিছুটা লবণ, কালো মরিচ গুঁড়ো, সেই সবুজ পেস্ট, কিছুটা চিনি এবং লেবুর রস যোগ করুন। ভালো করে মিশিয়ে ২ ঘণ্টা রেখে দিন।
		
একটি প্লেটে ময়দা ছড়িয়ে দিন, এবার একটি মাছের স্ট্রিপ নিন এবং এটি ময়দায় হালকাভাবে রোল করুন।	এবার একটি ময়দার প্রলেপ দেওয়া ফিশ স্ট্রিপ ডিমের মধ্যে ডুবিয়ে নিন। এরপর ব্রেডক্রাম্ব দিয়ে ভালো করে কোট করে নিন।	এর পরে এগুলি মাঝারি গরম তেলে ৫-৭- মিনিটের জন্য বা সোনালি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। এরপর একটি টিস্যু পেপারে বের করে অতিরিক্ত তেল শুষে নিন।

বেকড পাস্তা (Baked Pasta) তৈরির পদ্ধতি

		
পাস্তা প্রথমে পানিতে তেল ও লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে	প্যানে কাটা পেঁয়াজ যোগ করুন এবং সেগুলি সামান্য বাদামী রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।	প্যানে ময়দা যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন, তারপরে দুধ, পনির যোগ করুন এবং ফুটতে দিন। পনির প্রস্তুত হয়ে গেলে এটি একটি বাটিতে স্থানান্তর করুন। মিশ্রণটি ঘন হওয়া রোধ করতে প্যানে জল যোগ করুন। মিশ্রণটি ফুটানোর জন্য রাখুন।
		

প্যানে সেদ্ধ করা পাস্তা যোগ করুন এবং অল্প আঁচে কয়েক মিনিট রান্না করতে দিন। এছাড়াও, মিশ্রণে চিনি, টমেটো কেচাপ, লেবুর রস এবং পনির যোগ করুন।	এবার এই মিশ্রণটি প্যান থেকে বেকিং ডিশে ঢেলে দিন। উপরে চিজ দিয়ে প্রি-হিট করা ওভেনে ১৮০ডিগ্রি সে. তে ২৫মিনিট বেক করতে হবে।

স্টেক (Steak) তৈরির পদ্ধতি

		
মাংসের টুকরা ধুয়ে কিচেন টাওয়েল দিয়ে চেপে চেপে মুছে নিন ভালো করে।	একটি চপিং বোর্ডের উপর মাংসের টুকরা রেখে কিচেন হ্যামার দিয়ে সামান্য ঝেঁতো করে নিন। মাংসের দুই সাইড বেশি ঝেঁতো করবেন না।	উভয় পক্ষে লবণ এবং তাজা গ্রাউন্ড কালো মরিচ দিয়ে স্টেকটি মালিশ করুন। স্টেকের প্রাকৃতিক স্বাদ বাড়ানোর জন্য এই পদক্ষেপটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
		
সস তৈরির সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। সস তৈরি হলে মুছে রাখা মাংসের টুকরা দিয়ে মেখে নিন। চাইলে সামান্য লবণ দিতে পারেন। তবে না দিলেও সমস্যা নেই। এভাবে ১ ঘণ্টার জন্য ম্যারিনেট করে রাখুন।	চুলায় প্যান দিন। প্যানে মাখন ও অলিভ ওয়েল দিন। গরম হলে মাংসের টুকরা দিয়ে দিন। উচ্চতাপে ভাজুন স্টেক। ৩ থেকে ৪ মিনিট ভাজুন প্রতি পাশ। এর বেশি ভাজবেন না। তাহলে শুকনো হয়ে যাবে স্টেক।	

ম্যাশড পটেটো এবং সতে ভেজিটেবলের সাথে ল্যাম্ব রেক (Rack of lamb served with Mashed potato and sauté vegetable) তৈরির পদ্ধতি

ওরচেস্টারশায়ার সস, ভিনেগার, রোজমেরি, রসুন এবং সিজনিং দিয়ে ল্যাম্ব রেকটি মেরিনেট করুন।	আকারটি সঠিকভাবে ধরে রাখতে স্ট্রিং দিয়ে বেঁধে বা সেলাই করুন।	ব্রেডক্রাম্ব এবং রোজমেরি একসাথে মিশ্রিত করুন। মিশ্রণে ল্যাম্ব রেকটি কোট করুন।	অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ট্রেটি মোড়ানো এবং এটি একটি প্রিহিটেড ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক করুন।
			
আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে গ্রেটার ব্যবহার	আপনার পছন্দ অনুযায়ী সবজি কেটে ফুটন্ত জলে	পরিবেশন করার আগে রেকগুলো ওভেনের বাইরে	

করে গ্রেট করে নিন। একটি প্যানে মাখন গলিয়ে গ্রেট করা আলু দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। ক্রিম এবং সিজনিং যোগ করুন এবং এটি প্যান থেকে পৃথক হওয়া শুরু না হওয়া পর্যন্ত এটি আবার মিশ্রিত করুন।	ব্ল্যাঞ্চ করুন। ফুটন্ত জল থেকে বের করার পরে সবজিগুলি দ্রুত বরফযুক্ত জলে রাখুন। অল্প পরিমাণে মাখন ব্যবহার করে একটি প্যানে ভাজুন। এটি সঠিকভাবে সিজনিং করুন এবং আলাদা করে রাখুন।	প্রায় ৫-৮ মিনিটের জন্য রেস্ট দিন। পরিবেশনের জন্য কাটলেটগুলিতে কাটে ম্যাশড পটেটো ও সতে ভেজিটেবলের সাথে পরিবেশন করুন।	
			

প্যান ফ্রাইড ফিশ (Pan fried fish) তৈরির পদ্ধতি

			
চামড়া বিহীন ফিলেট নিন। মাছটি ধুয়ে ফেলুন এবং কাগজের তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।	একটি অগভীর পাত্রে, দুধ দিয়ে একটি ডিম ফেটিয়ে নিন।	এরপরে, প্রতিটি ফিলেটটি ডিমের মিশ্রণে ডুবিয়ে রাখুন এবং তারপরে উভয় পক্ষের ক্রাশ মিশ্রণে আলতো করে টিপুন।	
			
গরম হওয়া পর্যন্ত মাঝারি উচ্চ আঁচে তেল গরম করুন। মাছ যোগ করুন; ৫ থেকে ৭ মিনিট বা সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন এবং কাঁটাচামচ দিয়ে সহজেই মাছ ফ্লেব্ল করে, একবার ঘুরিয়ে দিন। যদি ইচ্ছা হয় তবে লবণ এবং মরিচ দিয়ে সিজনিং করা যায়।			

চিকেন কর্ডন ব্লু (Chicken Cordon Bleu) তৈরির পদ্ধতি

			
মুরগির স্তন অর্ধেক অনুভূমিকভাবে কেটে ফ্ল্যাট ফিলেট তৈরি করুন। একটি ফ্রিজার ব্যাগে একটি ফিলেট	লবণ এবং মরিচ দিয়ে রুক্ষ দিকগুলি সমানভাবে মেখে দিন	প্রতিটি হ্যাম স্লাইসের মাঝখানে পনির রাখুন। পনিরের উপরে হ্যামটি ভাঁজ	

রাখুন ম্যালেট বা রোলিং পিন ব্যবহার করে সামান্য খিতিয়ে নিন।		করুন। প্রথমে পাশ দিয়ে শুরু করুন এবং তারপরে উপরে এবং নীচে।
		
এই হ্যাম এবং পনিরের প্যাকেটগুলি আপনার নিকটতম প্রান্তের দিকে মেরিনেট করা মুরগির স্তনের উপরে রাখুন। হ্যাম এবং পনিরের প্যাকেটটি শক্তভাবে আবদ্ধ করে মুরগিটি আপনার কাছ থেকে দূরের দিকে রোল শুরু করুন। আপনি রোল করার সাথে সাথে মুরগির সাইড সিল করুন। কমপক্ষে ৩০ মিনিট পর্যন্ত মুরগি ফ্রিজে রাখুন।	প্রতিটি রোল ময়দার ডেজ ও চারপাশে সমানভাবে লেপ দিন; ডিম / সরিষা মিশ্রণে ডুবিয়ে রাখুন; তারপরে প্যানকো মিশ্রণে ডেজ করুন, ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে প্যাট করুন।	হালকা সোনালি এবং রান্না না হওয়া পর্যন্ত প্রায় ২৫ মিনিটের জন্য বেক করুন।

২.২ প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা।

চিকেন সেন্ডউইচ প্রস্তুত করন (Chicken Sandwich)

রেসিপি

▪ ব্রেড (খার গুলো কেটে নিতে হবে) পরিমাণ মতো	▪ গরম মশলা গুঁড়ো	১১২ টেবিল চামচ
▪ চিকেন কিমা ২০০ গ্রাম	▪ ভিনিগার	১ টেবিল চামচ
▪ গ্রীন ক্যাপ্সিকাম কুচনো ১১২ কাপ	▪ মেয়োনিজ	৩ টেবিল চামচ
▪ টমেটো কুচনো ১১২ কাপ	▪ বাটার, সাদা তেল	পরিমাণ মতো
▪ পেঁয়াজ কুচনো ১১২ কাপ	▪ ধনেপাতা কুচনো	প্রয়োজন মত
▪ গোলমরিচ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ	▪ লবণ	পরিমাণ মতো

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।

গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. প্রথমে ভিনিগার, গোলমরিচ গুড়ো ও লবণ দিয়ে চিকেন কিমা কে ম্যারিনেট করে রাখতে হবে ২০ মিনিট।
- ছ. এবার কড়াইয়ে ৩ টেবিল চামচ সাদাতেল দিয়ে গরম করতে হবে। গরম হয়ে এলে, ওর মধ্যে ১ টেবিল চামচ রসুন কুচনো দিতে হবে। তারপর ম্যারিনেট করে রাখা চিকেন কিমা টা দিয়ে নাড়তে হবে।
- জ. তারপর ওর মধ্যে একে একে পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম, ট্যমেটো কুচনো দিয়ে ভালোভাবে নেড়ে নিতে হবে। তারপর পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে একটু নেড়ে ৫ মিনিট মতো ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।
- ঝ. এরপর ঢাকা খুলে গরম মশলার গুড়ো দিয়ে একটু নেড়ে নিতে হবে। তারপর মেয়োনিজ দিয়ে নেড়ে ধনেপাতা কুচনো দিতে হবে। তাহলেই তৈরি চিকেন ফিলিং। এবার একটা স্লাইস ব্রেডের উপর চিকেন ফিলিং দিয়ে আরেকটা ব্রেডের স্লাইস চাপা দিয়ে সস্ প্যানে বাটার গরম করে ওর মধ্যে দুই সিইড ব্রাউন করে ভেজে নিতে হবে। তাহলেই তৈরি হয়ে যাবে চিকেন স্যান্ডউইচ।

ফ্রেঞ্চ ফ্রাই প্রস্তুত করন (Potato French Fry)

রেসিপিঃ

- আলু ৩ টা মিডিয়াম সাইজের
- সয়াবিন তেল ২ কাপ
- গোলমরিচের গুড়ো ১/২ চা চামচ
- লবন পরিমাণ মত

কার্য পদ্ধতি-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরীক্ষার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. প্রথম সব সামগ্রী গুলো একজায়গায় করে তারপর আলু ছুঁলে লম্বা লম্বা স্লাইস করে কেটে নিন, আর একটা জল রাখা পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন।
- ছ. কেটে রাখা আলু গুলো ৩-৪ বার ধুয়ে তারপর জল দিয়ে ওর মধ্যে ২-৩ চা চামচ লবন দিয়ে গ্যাস জ্বেলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড গরম হলে এবার লো ফ্লেমে ১৫ মিনিট রাখুন।
- জ. ১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে জল ঝরিয়ে আবার ফ্রেস জল দিয়ে হাই ফ্লেমে ৫-৬ মিনিট সেদ্ধ করুন। এবার ছাকনি দিয়ে তুলে একটা কাপড়ে ১ ঘন্টার জন্য পাখার নিচে বা রোদে রেখে দিন।
- ঝ. ১ ঘন্টা পর জল ঝরে আলু গুলো সস্ট লাগবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে তেল হালকা গরম হলে মিডিয়াম আঁচে আলু গুলো হালকা করে ভেজে নিতে হবে তারপর একটা ট্রে তে রেখে ৪-৫ ঘন্টার জন্য ফ্রীজারে রেখে দিন।
- ঞ. ৪-৫ ঘন্টা পর ফ্রিজার থেকে বের করে নিতে হবে। তারপর আবার কড়াইতে তেল দিয়ে তেল গরম হলে হাই ফ্লেমে আলু দিয়ে ক্রান্চী করে ভেজে ছাকনির সাহায্যে তেল ঝরিয়ে নিন।
- ট. এবার একটা গামলায় রেখে তার মধ্যে নুন স্বাদ অনুযায়ী, গোলমরিচের গুড়ো দিয়ে ঝটপট মিশিয়ে নিন।

পটেট ওয়েজ প্রস্তুত করন (Potato Wedges)

রেসিপি

আলু	৬০০ গ্রাম	বেটার প্রস্তুতের জন্য	
সয়াবিন তেল	প্রয়োজন অনুযায়ী	ময়দা	১/৪ কাপ
চিলি ফ্ল্যাক্স	১টেবিল চামচ	কর্ণফ্লাওয়ার	১/৪ কাপ
		মরিচ গুড়া	১চা চামচ
		গরম মসলা গুড়া	১/২ চা চামচ
		মিক্সড হার্বস	১ চা চামচ
		লবণ	পরিমান মত
		বেকিং পউডার	১ চা চামচ
		পানি	পরিমান মত

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- প্রথম সব সামগ্রী গুলো একজায়গায় করে তারপর আলু ছুঁলে নির্দিষ্ট আকারে কেটে একটা জল রাখা পাত্রে ঢেলে দিন।
- কেটে রাখা আলু গুলো ৩-৪ বার ধুয়ে, তারপর জল দিয়ে আলু দিয়ে ওর মধ্যে ২-৩ চা চামচ লবন দিয়ে গ্যাস জ্বলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড গরম হলে (মানে জলে হাত দিলে ১ সেকেন্ড হাত না রাখা যায়) এবার লো ফ্লেমে ১৫ মিনিট রাখুন।
- ১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে জল ঝরিয়ে ঠান্ডা করে দিন।
- অন্যদিকে পটেটো ওয়েজেস এর জন্য সবগুলো উপকরণ দিয়ে বেটার তৈরি করে নিন।
- সিদ্ধ করা আলুগুলো ব্যাটারে দিয়ে ভালোভাবে মিক্স করে নিন। এরপর ডুবো তেলে ভেজে নিন।
- এবার একটা গামলায় রেখে তার মধ্যে লবন স্বাদ অনুযায়ী, চিলি ফ্ল্যাক্স দিয়ে ঝটপট মিশিয়ে নিন।

বার্গার প্রস্তুত করন (Chicken Petty Burger)

রেসিপি

■ চিকেন প্যাটির জন্য

- চিকেন কিমা ৩০০ গ্রাম
- পেঁয়াজ কুচি ১ কাপ
- রসুন কুচি ১ চা চামচ
- ডিম ১ টি
- গোলমরিচ গুঁড়ো ১টেবিল চামচ
- টমেটো সস ১টেবিল চামচ
- সয়াসস ১টেবিল চামচ
- মেয়োনিজ ৫ টেবিল চামচ
- লবণ স্বাদ মতো
- ব্রেডক্রাম্ব ১.৫ কাপ
- বাটার পরিমাণ মতো

■ বার্গার এর জন্য

- বার্গার বান ২ টি
- লেটুসপাতা পরিমাণ মতো
- টমেটো ১ টি
- চিজ স্লাইস ২ টি

■ বার্গার সস এর জন্য

- টমেটো সস ২টেবিল চামচ
- চিলি সস ১টেবিল চামচ
- গ্রিন চিলি সস ১টেবিল চামচ
- কাসুন্দি ১ চা চামচ
- গোলমরিচ ও রসুনের গুঁড়ো ১/২ চা চামচ

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- প্রথমে চিকেন প্যাটি বানানোর জন্য চিকেন কিমার মধ্যে লবন ও বাটার বাদে উপরে উক্ত সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে নিন। একটু মেখে ৩০মিনিট রেখে দিন।
- এরপরে কিমাটার মধ্যে স্বাদমতো লবণ দিয়ে মিশিয়ে নিন।
- এবার চিকেন কিমা থেকে গোল করে প্যাটির আকরে গড়ে নিয়ে একটি প্যানের মধ্যে বাটার দিয়ে যতক্ষণ প্যাটি সিদ্ধ না হচ্ছে ততক্ষণ ভেজে নিতে হবে।
- বার্গার বান টাকে ওই বাটারেই হালকা একটু সেকেন নিন।
- এরপরে বার্গার সস এর জন্য ওপরে দেওয়া সমস্ত উপকরণ গুলো একসাথে মিশিয়ে সস টা তৈরি করে নিন।
- এরপরে বার্গার বানের ওপরে একে একে লেটুসপাতা, চিকেন প্যাটি, চিজ স্লাইস, টমেটো, বার্গার সস সমস্ত দিয় ওপরের বানটা দিয়ে দিন।

পিংজা প্রস্তুত করন (Pizza)

রেসিপি

➤ ময়দা	২ কাপ সব উদ্দেশ্য	➤ ভার্জিন অলিভ অয়েল	২ চা চামচ
➤ টমেটো কেচাপ	১০০ মিলি	➤ প্রক্রিয়াজাত পনির	১০০ গ্রাম
➤ টমেটো	১টি	➤ মাশরুম	৪ ?
➤ পেঁয়াজ	২টি	➤ ক্যাপসিকাম (সবুজ মরিচ)	১/২?
➤ মরিচ ফ্লেক্স	১ চা চামচ	➤ ওরেগানো	১ চা চামচ
➤ বেকিং পাউডার	১ চা চামচ	➤ মোজারেলা	১/২ কাপ
➤ চিনি	১ চা চামচ	➤ শুকনো খামির	১ টেবিল চামচ
		➤ পানি	

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।

গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।

চ. একটি ময়দা মাখার প্লেট নিন এবং এতে ময়দা নিন। এরপর এতে লবণ ও বেকিং পাউডার দিন এবং ময়দা একবার ছেকে নিন। তারপর, কেন্দ্রে একটি কুপ তৈরি করুন এবং এতে ২ চা চামচ অলিভ অয়েল যোগ করুন। অন্যদিকে সামান্য গরম পানি নিয়ে তাতে ১ চা চামচ চিনির সাথে ঈস্ট মিশিয়ে নিন। ভালভাবে মেশান এবং ১০-১৫ মিনিটের জন্য একপাশে রাখুন।

ছ. এর মধ্যে ঈস্ট ফুলে যাবে। ঈস্ট ফুলে গেলে, ময়দায় যোগ করুন কিছু জল ব্যবহার করে সুন্দরভাবে মেখে নিন। এই ময়দাটি ৪-৬ ঘন্টার জন্য আলাদা করে রাখুন। তারপর আবার খামির মেখে নিন।

জ. ওভেনটি ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করুন।

ঝ. পুফিং করা খামির একটি রোলিং পিন ব্যবহার করে একটি সুন্দর বৃত্তাকার বেসে পরিনত করুন। (দ্রষ্টব্য: বৃত্তাকার বেস সব প্রান্তে সমান পুরুত্ব নিশ্চিত করুন।) একবার একটি কাঁটাচামচ ব্যবহার করুন এবং এটি দিয়ে বেসটিতে ছিদ্র করুন যেন বেসটি ফুলে না যায় এবং সুন্দরভাবে বেক হয়। এটি প্রিহিটেড ওভেনে রাখুন এবং ১০ মিনিট বেক করুন। এখন, আপনার পিজ্জা বেস প্রস্তুত।

ঞ. এবার ক্যাপসিকাম খুয়ে একটি পাত্রে পাতলা করে কেটে নিন। তারপরে, পেঁয়াজের খোসা ছাড়িয়ে অন্য একটি পাত্রে পাতলা করে কেটে নিন। এবং অবশেষে, একই পদ্ধতিতে টমেটো এবং মাশরুম কেটে নিন। সব সবজি হয়ে গেলে, এখন, আলাদা বাটিতে প্রসেসড এবং মোজারেলা চিজ গ্রেট করে নিন।

ট. তারপর, তাজা পিংজা বেস নিন এবং টমেটো কেচাপ সারা গায়ে লাগান। অর্ধেক পনির পুরো বেসে ছড়িয়ে দিন এবং সমস্ত বেস জুড়ে সমানভাবে সবজি রাখুন। সব সবজি দিয়ে বাকী মোজারেলা চিজের পুরু লেয়ার দিন।

ঠ. ওভেনটি কমপক্ষে ৫ মিনিটের জন্য ২৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করুন।

ড. এই পিজ্জা বেসটি একটি বেকিং ট্রেতে রাখুন এবং ওভেনের ভিতরে রাখুন। পিজ্জাকে ২৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১০ মিনিট বেক করতে দিন। হয়ে গেলে বেকিং ট্রে বের করে পিংজা টুকরো টুকরো করে নিন। আপনার স্বাদ অনুযায়ী ওরেগানো এবং মরিচ ফ্লেক্স ছিটিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চিকেন বান প্রস্তুত করন

রেসিপি

■ পুরের জন্য

হাড় ছাড়া মুরগির কিমা	১ কাপ
পেঁয়াজ কুচি	১/২ কাপ
আদা বাটা	১/২ চা চামচ
রসুন বাটা	১/২ চা চামচ
গোল মরিচের গুড়া	১ চিমটি
সয়া সস	১ চা চামচ
টমেটো সস	১ টেবিল চামচ
কাঁচা মরিচ কুচি	১ চা চামচ
তেল	পরিমাণমত

■ বানের জন্য

ময়দা	২ কাপ
দুধ	১ কাপ
চিনি	১ চা চামচ
তেল	১ টেবিল চামচ
ইস্ট	১ চা চামচ
ডিম	১ টি
তিল	পরিমাণ মত
লবণ	পরিমাণ মত

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. একটি কড়াইয়ে তেল গরম করে এর মধ্যে মাংসের কিমা দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। কিমা থেকে পানি ছাড়তে শুরু করলে এর মধ্যে একে একে আদা বাটা, রসুন বাটা, গোলমরিচ গুঁড়া, লবণ, সয়া সস ও সামান্য পানি দিয়ে রান্না করুন। কিমা ভালভাবে সেদ্ধ হয়ে গেলে এর মধ্যে কাঁচা মরিচ কুচি, টমেটো সস ও পেঁয়াজ কুচি দিয়ে অল্প কিছুক্ষণ নেড়ে চুলা বন্ধ করে এক পাশে রেখে দিন।
- ছ. হালকা গরম দুধের সাথে চিনি, লবণ ও ইস্ট মিশিয়ে ১০ মিনিটের জন্য রেখে দিন। ১০ মিনিট পর মিশ্রণ-এ হালকা বুদ বুদ সৃষ্টি হলে ময়দার সাথে এই দুধের মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি নরম ডো তৈরি করুন। হালকা তেল মাখিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে ডো অন্তত ২ ঘণ্টা রেখে দিন। ২ ঘণ্টা পর ডো ডাবল হয়ে যাবে। এবার সামান্য ময়দা দিয়ে ভালো করে মথে নিন। মথা হয়ে গেলে ডো থেকে কিছু পরিমাণ অংশ নিয়ে এর মধ্যে মাংসের পুর ভরে বানের আকারে করে ৩০ মিনিট রেখে দিন।
- জ. ৩০ মিনিট পর বানগুলো ফুলে উঠলে উপরে ফেটানো ডিম ব্রাশ করে একটু কালোজিরা বা তিল ছড়িয়ে ১৮০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রায় ২৫ থেকে ৩০ মিনিট বেক করলেই মজাদার চিকেন কিমা বান তৈরি।

কাটলেট প্রস্তুত করন (Vegetable Cutlet)

রেসিপি

➤ আলু	৪ কাপ (সেদ্ধ ও ম্যাসড)	➤ কাঁচা মরিচ	২-৩ টি
➤ বিট	১/২ কাপ (সিদ্ধ)	➤ ধনেপাতা কুচি	১/৪ কাপ তাজা
➤ মটরশুঁটি	১ কাপ (মিহি করে কাটা)	➤ ভাজা চিনাবাদাম (প্রায় চূর্ণ)	১ টেবিল চামচ
➤ গাজর (মিহি করে কাটা)	১ কাপ	➤ গরম মশলা	১/২ চা চামচ
➤ কর্ন	১ কাপ	➤ লাল মরিচের গুঁড়া	১ চা-চামচ
➤ মটর (১ ইঞ্চি করে কাটা)	১ কাপ	➤ লবণ	পরিমাণমতো
➤ রসুন (গ্রেট করা)	১ টেবিল চামচ	➤ লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
➤ আদা (গ্রেট করা)	১ টেবিল চাম	➤ ব্রেড ক্রাম্বস	১/২-১ কাপ
		➤ ময়দা বা কর্নফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।

গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।

চ. প্রথমে বিটগুলো ভালো করে ধুয়ে নিন। তারপর গ্রেট করে নিন।

ছ. গ্যাসে কড়াই বসিয়ে এক টেবিল চামচ তেল দিয়ে তাতে টুকরো করা কাজুবাদাম দিয়ে নাড়ুন। তারপর কিশমিশ দিয়ে ভালভাবে নাড়ুন।

জ. এরপর পেঁয়াজ কুচি, কাঁচালঙ্কা কুচি দিয়ে বেশ কিছুক্ষণ নাড়ুন। পেঁয়াজের কালার চেঞ্জ হয়ে আসলে, তাতে আদা-রসুন পেস্ট মেশান। আরও কিছুক্ষণ নেড়ে নিয়ে কড়াইতে গ্রেট করে রাখা বিট দিয়ে ভালভাবে মেশান। তারপর নুন, জিরে গুঁড়ো, গরম মশলা, চাট মশলা দিয়ে মিশিয়ে নিন ভাল করে।

ঝ. কিছুক্ষণ নাড়ার পর কড়াইতে সেদ্ধ আলুগুলো কেটে দিয়ে দিন। একটু নেড়ে নিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন। তারপর মিশ্রণটি হালকা ঠান্ডা করে আলুগুলো ম্যাশ করে নিন।

ঞ. এবার ওই বিট-আলু মাখায় সেদ্ধ করা কড়াইশুঁটি ও ধনে পাতা কুচি দিয়ে আবার ভাল করে মাখুন।

ট. মিশ্রণটি মাখা হয়ে গেলে হাতে অল্প অল্প নিয়ে গোল করে চ্যাপ্টা করে নিন।

ঠ. ময়দার সঙ্গে পরিমাণতো জল মিশিয়ে পাতলা মিশ্রণ তৈরি করুন। তাবে খুব ঘন বা খুব পাতলা করবেন না।

ড. এবার ময়দার মিশ্রণে বিটের কাটলেট ডুবিয়ে নিয়ে, কাটলেটের উভয় পিঠে ভাল করে ব্রেডক্রাম্ব মাখিয়ে নিন। তারপর কাটলেটগুলি ২০ মিনিট ফ্রিজে রেখে দিন।

ঢ. গ্যাসে কড়াই বসিয়ে তেল গরম করুন। তারপর এক একটা কাটলেট গরম তেলে দিয়ে ভাল করে ভাজুন। উভয় পিঠ ভাল করে ভাজুন, যতক্ষণ না পর্যন্ত গোल्ডেন ব্রাউন হয়।

চিকেন রোল প্রস্তুত করন

রেসিপি

পুরের জন্য

- সয়াবিন তেল — ১.৫ টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ কুচি- ১ কাপ
- লবণ - স্বাদের উপর নির্ভর করে
- হলুদ গুঁড়ো হাফ চা-চামচ,
- জিরে গুঁড়ো হাফ চা-চামচ,
- মরিচের গুঁড়ো হাফ চা-চামচ/স্বাদমত
- কাঁচা মরিচ কুচি- ৪ টুকরো
- চিকেন কিমা- ১ কাপ
- সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো- ১/২ চা চামচ
- টমেটো কেচাপ- ১ টেবিল চামচ

রুটির জন্য

- পানি- ২ কাপ
- লবণ- ১/২ চা চামচ
- ময়দা- ২ কাপ
- ডিম- ১ টুকরো
- ঘি- ১/২ চা চামচ

রোল বাইন্ডিংয়ের জন্য (আঠালো হিসাবে):

- ময়দা - ২ টেবিল চামচ
- পানি - ২ টেবিল চামচ
- ব্রেডক্রাম্বস - আপনার প্রয়োজন হিসাবে
- ২ টি ডিম থেকে ডিমের সাদা অংশ

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. একটি কড়াইয়ে তেল গরম করে এর মধ্যে মাংসের কিমা দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়তে থাকুন। কিমা থেকে পানি ছাড়তে শুরু করলে এর মধ্যে একে একে আদা বাটা, রসুন বাটা, গোলমরিচ গুঁড়া, লবণ, সয়া সস ও সামান্য পানি দিয়ে রান্না করুন। কিমা ভালভাবে সেদ্ধ হয়ে গেলে এর মধ্যে কাঁচা মরিচ কুচি, টমেটো সস ও পেঁয়াজ কুচি দিয়ে অল্প কিছুক্ষণ নেড়ে চুলা বন্ধ করে এক পাশে রেখে দিন।
- ছ. হালকা গরম পানির সাথে লবণ মিশিয়ে ময়দার সাথে মিশ্রণটি মিশিয়ে একটি নরম ডো তৈরি করুন। হালকা তেল মাখিয়ে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে ডো অন্তত ৩০ মিনিট রেখে দিন। এবার সামান্য ময়দা দিয়ে ভালো করে মথে নিন। মথা হয়ে গেলে ডো থেকে কিছু পরিমাণ অংশ নিয়ে ছোট গোল আকারে করে রেখে দিন।
- জ. একটি বেলনের সাহায্যে ডো গুলোকে পাতলা রুটিতে পরিনত করুন।
- ঝ. রুটির মতো হয়ে এলে তাতে চিকেনের পুর দিয়ে রোল আকারে গড়ে তুলুন। এবার ওই পুর সমেত ওই পরোটা আগে থেকে ফেটিয়ে রাখা ডিমের গোলায় চুবিয়ে নিন। এর পর ব্রেড ক্রাম্ব এ ভালো করে মাখিয়ে নিন।
- ঞ. অন্য একটি পাত্রে বেশখানিকটা তেল গরম করতে দিন। তেল গরম হয়ে এলে তাতে ডিম ও ব্রেড ক্রাম্ব কোট করা রোলগুলো তেলে ভেজে নিলেই তৈরি চিকেন রোল।

নাগেট প্রস্তুত করন (Chicken Nuggets)

রেসিপি

■ চিকেন ব্রেস্ট	১/২কাপ
■ পাউরুটি	৬-৭ স্লাইস
■ আদা বাটা	১ টেবিল চামচ
■ রসুন বাটা	১/২ টেবিল চামচ
■ গোলমরিচ গুড়া	১ টেবিল চামচ
■ ব্রেড ক্রাম	১কাপ
■ ডিম(ফেটানো)	১ টি
■ লবন	স্বাদমত
■ তেল ভাজার জন্য	প্রয়োজন অনুযায়ী

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চিকেন ব্রেস্ট টি ও পাউরুটি ছোট ছোট কিউব করে কেটে গোলমরিচ, আদা-রসুন, গরম মসলা ও লবন দিয়ে সব কিছু একসাথে মিহি করে ব্লেন্ড করুন।
- তারপর একটু তেল দিয়ে একটু মেখে নিয়ে পাতলা করে বিছিয়ে যে কোনো শেপ দিয়ে কেটে নিন।
- তারপর ফেটানো ডিমে একটু গোল মরিচদিয়ে চুবিয়ে ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে কোট করে নিন।
- মাঝারি আঁচে ডুবতেলে ভেজে নিন, যতক্ষণ না তারা সোনালী রঙের হয়। গরম গরম পরিবেশন করুন।

ফিশ ফিঙ্গার প্রস্তুত করন (Fish Finger)

রেসিপি

■ মাছের ফিললেট	২টি মাঝারি আকারের (ভেটকি, তেলাপিয়া, ক্যাটফিশ)
■ রসুন	২-৩টি বড় কোয়া
■ আদা	১ ইঞ্চি
■ কাঁচা মরিচ	১ টি
■ ধনেপাতা	১/৪ কাপ
■ গোলমরিচ গুঁড়া	১ চা চামচ
■ লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
■ ডিম	১টি
■ লবণ	স্বাদ মত
■ ব্রেড ক্রাশ	১ কাপ
■ তেল	পরিমাণ মত
■ পানি	পরিমাণ মত

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।

গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।

চ. মাছের ফিললেটগুলি স্ট্রিপ করে কেটে নিন। এগুলি খুব পাতলা বা খুব মোটা করবেন না।

ছ. আদা, রসুন, কাঁচা মরিচ, ধনে পাতা এবং জল দিয়ে একটি মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন।

জ. মাছের স্ট্রিপগুলিতে কিছুটা লবণ, কালো মরিচ গুঁড়ো, সেই সবুজ পেস্ট, কিছুটা চিনি এবং লেবুর রস যোগ করুন।

ঝ. ভালো করে মিশিয়ে ২ ঘণ্টা রেখে দিন।

ঞ. একটি প্লেটে সমস্ত উদ্দেশ্যমূলক ময়দা ছড়িয়ে দিন, এবার একটি মাছের স্ট্রিপ নিন এবং এটি ময়দায় হালকাভাবে রোল করুন।

ট. এই প্রক্রিয়াটি মাছের সাথে লেগে থাকতে মেরিনেশনকে সহায়তা করবে।

ঠ. বাকি ফিশ স্ট্রিপগুলির সাথে একই জিনিসটি করুন।

ড. এর পর দেখবেন ওই বাটিতে কিছু বাড়তি ম্যারিনেশন থেকে যাবে। ডিমের সঙ্গে মিশিয়ে নিন।

ঢ. এবার একটি ময়দার প্রলেপ দেওয়া ফিশ স্ট্রিপ ডিমের মধ্যে ডুবিয়ে নিন।

ণ. এরপর ব্রেডক্রাশ দিয়ে ভালো করে কোট করে নিন।

ত. সেই ব্রেডক্রাশ প্রলিপ্ত মাছটি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন তারপরে এক মিনিটের জন্য আপনার হাতের তালু দিয়ে ঘূর্ণায়মান শুরু করুন। তাহলে আপনি পুরোপুরি প্রলিপ্ত ফিশ ফিঙ্গার পাবেন।

থ. প্রলেপ দেওয়া আঙুলগুলো ১৫-৩০ মিনিট ফ্রিজে রেখে দিন।

দ. এর পরে এগুলি মাঝারি গরম তেলে ৫-৭ মিনিটের জন্য বা সোনালি রঙের না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

ধ. এরপর একটি টিস্যু পেপারে বের করে অতিরিক্ত তেল শুষে নিন।

বেকড পাস্তা প্রস্তুত করন (Italian Baked pasta)

রেসিপি

পাস্তা	২ কাপ	টমেটো পিউরি	৪ কাপ
কাঁচা মরিচ	৪টি	মাখন	২ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১ চা চামচ	টমেটো কেচাপ	৪ টেবিল চামচ
চিনি	৪ টেবিল চামচ	কালো মরিচ	প্রয়োজন মতো
লাল মরিচের সস	২ টেবিল চামচ	ময়দা	২ টেবিল চামচ
পেঁয়াজ	১/২ কাপ	মোজেরেলা চিজ	১/২ কাপ
টমেটো	২টি	লবণ	প্রয়োজন অনুযায়ী
		পানি	প্রয়োজন অনুযায়ী

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।

গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।

চ. পাস্তা প্রথমে পানিতে তেল ও লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে।

ছ. প্যানে কাটা পেঁয়াজ যোগ করুন এবং সেগুলি সামান্য বাদামী রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

জ. প্যানে ময়দা যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন, তারপরে দুধ, পনির যোগ করুন এবং ফুটতে দিন। পনির প্রস্তুত হয়ে গেলে এটি একটি বাটিতে স্থানান্তর করুন। মিশ্রণটি ঘন হওয়া রোধ করতে প্যানে জল যোগ করুন। মিশ্রণটি ফুটানোর জন্য রাখুন।

ঝ. প্যানে সেদ্ধ করা পাস্তা যোগ করুন এবং অল্প আঁচে কয়েক মিনিট রান্না করতে দিন। এছাড়াও, মিশ্রণে চিনি, টমেটো কেচাপ, লেবুর রস এবং পনির যোগ করুন।

ঞ. এবার এই মিশ্রণটি প্যান থেকে বেকিং ডিশে ঢেলে দিন।

ট. উপরে চিজ দিয়ে প্রি-হিট করা ওভেনে ১৮০ডিগ্রি সে. তে ২৫মিনিট বেক করতে হবে।

স্টেক প্রস্তুত করন (Beef Steak)

রেসিপি

গরুর মাংস- ২ টুকরা	সস তৈরি উপকরণ
অলিভ অয়েল- ১ টেবিল চামচ	লেবুর রস- ১ টেবিল চামচ
মাখন- ২ টেবিল চামচ	সয়াসস- দেড় টেবিল চামচ
সবজি (ব্রকলি, ক্যাপসিকাম) - প্রয়োজন মতো	অলিভ অয়েল- ২ টেবিল চামচ
	চিলি ফ্লেকস অথবা গোলমরিচের গুঁড়া- ১ চা চামচ
	চিনি- আধা চা চামচ
	রসুন- ১ টেবিল চামচ (খঁতো করে নেওয়া)

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. স্টেক তৈরির জন্য সঠিক মাংস নির্বাচন খুব গুরুত্বপূর্ণ। গরুর ঘাড় অথবা পাজরের অংশ নেবেন স্টেকের জন্য। মাংসের টুকরা ধুয়ে কিচেন টাওয়েল দিয়ে চেপে চেপে মুছে নিন ভালো করে।
- ছ. একটি চপিং বোর্ডের উপর মাংসের টুকরা রেখে কিচেন হ্যামার দিয়ে সামান্য খঁতো করে নিন মাংসের দুই সাইড। বেশি খঁতো করবেন না। হ্যামার না থাকলে টুথপিক দিয়ে দুই পাশে কয়েকটা ছিদ্র করে নিন।
- জ. উভয় পক্ষে লবণ এবং তাজা গ্রাউন্ড কালো মরিচ দিয়ে স্টেকটি মালিশ করুন। স্টেকের প্রাকৃতিক স্বাদ বাড়ানোর জন্য এই পদক্ষেপটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- ঝ. সস তৈরির সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। সস তৈরি হলে মুছে রাখা মাংসের টুকরা দিয়ে মেখে নিন। চাইলে সামান্য লবণ দিতে পারেন। তবে না দিলেও সমস্যা নেই। এভাবে ১ ঘণ্টার জন্য ম্যারিনেট করে রাখুন।
- ঞ. চুলায় প্যান দিন। প্যানে মাখন ও অলিভ ওয়েল দিন। গরম হলে মাংসের টুকরা দিয়ে দিন। উচ্চতাপে ভাজুন স্টেক। ৩ থেকে ৪ মিনিট ভাজুন প্রতি পাস। এর বেশি ভাজবেন না। তাহলে শুকনো হয়ে যাবে স্টেক।
- ট. স্টেকের সঙ্গে পরিবেশন করার জন্য একই প্যানে সামান্য লবণ দিয়ে সবজি ভেজে নিন। গরম গরম বিফ স্টেক পরিবেশন করুন।

ম্যাশড পটেটো এবং সতে ভেজিটেবলের সাথে ল্যাম্ব রেক প্রস্তুত করন (Reck of Lamb with Mashed Potato and Sauté Vegetable)

রেসিপি

■ ল্যাম্ব রোস্টঃ	■ সতে ভেজিটেবলঃ
- ল্যাম্ব রেক ২০০গ্রাম (৪ হাড়)	- ক্যাপসিকাম ১টি
- ওরচেস্টারশায়ার সস ১ টেবিল চামচ	- গাজর ১টি
- ভিনেগার ১ চা চামচ	- অ্যাসপারাগাস ২-৩ টি ব্লাঞ্চড
- রোজমেরি ১ শাখা	■ সিজনিংঃ
■ ম্যাশড পটেটোঃ	- লবন স্বাদমত
- আলু ২০০ গ্রাম	- গোলমরিচের গুড়া স্বাদমত
- মাখন ৫০ গ্রাম	
- ক্রিম প্রয়োজন অনুযায়ী	

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. ওরচেস্টারশায়ার সস, ভিনেগার, রোজমেরি, রসুন এবং সিজনিং দিয়ে ল্যাম্ব রেকটি মেরিনেট করুন।
- ছ. আকারটি সঠিকভাবে ধরে রাখতে স্ট্রিং দিয়ে বেঁধে বা সেলাই করুন।
- জ. ব্রেডক্রাম এবং রোজমেরি একসাথে মিশ্রিত করুন। মিশ্রণে ল্যাম্ব রেকটি কোট করুন।
- ঝ. মাঝারি আঁচে একটি প্যান রাখুন, প্যানের গোড়াটি ঢাকতে পর্যাপ্ত তেল যোগ করুন এবং কয়েক টেবিল চামচ মাখন যোগ করুন।
- ঞ. অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ট্রেটি মোড়ানো এবং এটি একটি প্রিহিটেড ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক করুন।
- ট. আলু সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে গ্রেটার ব্যবহার করে গ্রেট করে নিন। একটি প্যানে মাখন গলিয়ে গ্রেট করা আলু দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। ক্রিম এবং সিজনিং যোগ করুন এবং এটি প্যান থেকে পৃথক হওয়া শুরু না হওয়া পর্যন্ত এটি আবার মিশ্রিত করুন।
- ঠ. আপনার পছন্দ অনুযায়ী সবজি কেটে ফুটন্ত জলে ব্ল্যাঞ্চ করুন। ফুটন্ত জল থেকে বের করার পরে সবজিগুলি দুত বরফযুক্ত জলে রাখুন। অল্প পরিমাণে মাখন ব্যবহার করে একটি প্যানে ভাজুন। এটি সঠিকভাবে সিজনিং করুন এবং আলাদা করে রাখুন।
- ড. পরিবেশন করার আগে রেকগুলো ওভেনের বাইরে প্রায় ৫-৮ মিনিটের জন্য রেস্ট দিন। পরিবেশনের জন্য কাটলেটগুলিতে কাটে ম্যাশড পটেটো ও সতে ভেজিটেবলের সাথে পরিবেশন করুন।

প্যান ফ্রাইড মাছ প্রস্তুত করন (Pan Fried Fish)

রেসিপি

- ডিম ১টি
- দুধ ১/৪ কাপ
- ময়দা ১/২ কাপ
- মাছের ফিললেট ৫০০ গ্রাম
- তেল ১ কাপ
- ব্রেড ক্রাম ১/২ কাপ

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।

গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।

চ. ৫০০গ্রাম চামড়াবিহীন ফিললেট নিন। মাছটি ধুয়ে ফেলুন এবং কাগজের তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।

ছ. একটি অগভীর পাত্রে, ১/৩ কাপ দুধ দিয়ে একটি ডিম ফেটিয়ে নিন।

জ. এরপরে, প্রতিটি ফিললেটটি ডিমের মিশ্রণে ডুবিয়ে রাখুন এবং তারপরে উভয় পক্ষের ক্রাম মিশ্রণে আলতো করে টিপুন।

ঝ. গরম হওয়া পর্যন্ত মাঝারি উচ্চ আঁচে ১২ ইঞ্চি স্কিললেটে তেল গরম করুন। মাছ যোগ করুন; ৫ থেকে ৭ মিনিট বা সোনালি বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন এবং কাঁটাচামচ দিয়ে সহজেই মাছ ফ্লেস্ক করে, একবার ঘুরিয়ে দিন। যদি ইচ্ছা হয় তবে লবণ এবং মরিচ দিয়ে সিজনিং করা যায়।

চিকেন কর্ডন ব্লু প্রস্তুত করন (Chicken Cordon Bleu)

রেসিপি

- **মুরগির জন্য**
 - মুরগির স্তন ২টি চামড়াবিহীন ও হাড়হীন, (প্রায় ১.৫ পাউন্ড)
 - লবণ ৩/৪ চা চামচ
 - তাজা কালো মরিচ ৩/৪ চা চামচ
 - ব্ল্যাক ফরেষ্ট হ্যাম ৪ পাতলা টুকরা
 - সুইস পনির ১ কাপ (৪ পাউন্ড)
 - প্যানকো ব্রেড ক্রাম ১ কাপ
 - আনসল্টেড মাখন ১ টেবিল চামচ গলিত এবং সামান্য ঠান্ডা
 - গ্রেটেড পারমিগিয়ানো রেজিয়ানো পনির ১/৪ কাপ
 - ময়দা ১/২ কাপ সমস্ত উদ্দেশ্যমূলক
 - ডিম ২টি বড়
 - ডিজেন সরিষা ১ টেবিল চামচ

■ সসের জন্য

- আনসল্টেড মাখন	৩ টেবিল চামচ
- কিমা শ্যালোট	৩ টেবিল চামচ,
- ময়দা	২ টেবিল চামচ
- মুরগির স্টক	১.৫ কাপ
- হেভি ক্রিম	১/৩ কাপ
- লবণ	১/৪ চা চামচ
- কালো মরিচ	১/৮ চা চামচ তাজা মাটি
- সরিষা	১ চা চামচ
- গ্রেটেড পারমিগিয়ানো রেজিয়ানো পনির	১ টেবিল চামচ
- শুকনো থাইম	১/২ চা চামচ

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
- গ. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
- ঘ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
- ঙ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
- চ. মুরগির স্তন অর্ধেক অনুভূমিকভাবে কেটে ফ্ল্যাট ফিললেট তৈরি করুন। একটি ফ্রিজার ব্যাগে একটি ফিললেট রাখুন এবং একটি মাংসের ম্যালেট বা রোলিং পিন ব্যবহার করে সামান্য থিতিয়ে নিন।
- ছ. প্রতিটি মুরগির স্তন উল্লম্বভাবে, মসৃণ দিকটি নীচে রাখুন, ১২X১৬-ইঞ্চি প্লাস্টিকের মোড়কের টুকরোতে যা অনুভূমিকভাবে অবস্থিত (প্লাস্টিকের মোড়কের দিকে তাকিয়ে, এটি লম্বার চেয়ে প্রশস্ত হওয়া উচিত)। ১/২ চা চামচ লবণ এবং ১/২ চা চামচ মরিচ দিয়ে রুক্ষ দিকগুলি (মুখোমুখি) সমানভাবে মরসুম করুন (আপনি মুরগির প্রতিটি টুকরোর জন্য প্রায় ১/৮ চা চামচ লবণ এবং মরিচ ব্যবহার করবেন)।
- জ. প্রতিটি হ্যাম স্লাইসের মাঝখানে ১/৪ কাপ কাটা পনির রাখুন। পনিরের উপরে হ্যামটি ভাঁজ করুন, পাশ দিয়ে শুরু করুন এবং তারপরে উপরে এবং নীচে। এটি হ্যামের মধ্যে পনিরকে আবদ্ধ করে, বারবারে প্যাকেট তৈরি করে। প্যাকেটগুলি বন্ধ রাখার জন্য নীচে সিম-সাইড রাখুন।
- ঝ. এই হ্যাম এবং পনিরের প্যাকেটগুলি আপনার নিকটতম প্রান্তের দিকে মেরিনেট করা মুরগির স্তনের উপরে রাখুন। হ্যাম এবং পনিরের প্যাকেটটি শক্তভাবে আবদ্ধ করে মুরগিটি আপনার কাছ থেকে দূরে রোল করা শুরু করুন। আপনি রোল করার সাথে সাথে মুরগির পাশে সিল করুন। একবার ঘূর্ণিত হয়ে গেলে, মুরগিটি প্লাস্টিকের মোড়কে শক্তভাবে জড়িয়ে রাখুন, সিল করার জন্য আলতো করে চেপে ধরুন এবং লগের মতো আকার তৈরি করতে উভয় প্রান্তটি মুড়িয়ে দিন। বাকি টুকরোগুলি দিয়ে একইভাবে করুন। কমপক্ষে ৩০ মিনিট পর্যন্ত মুরগি ফ্রিজে রাখুন।
- ঞ. চুলাটি ৩৭৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটে গরম করুন এবং মাঝের অবস্থানে একটি ওভেন র্যাক সেট করুন। অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে একটি রিমড বেকিং শিট লাইন করুন এবং ননস্টিক রান্নার স্প্রে দিয়ে স্প্রে করুন।

ব্রেড দ্য চিকেন

- ক. তিনটি বড় অগভীর বাটি সেট করুন। প্রথম বাটিতে ময়দা রাখুন। দ্বিতীয় বাটিতে ডিম এবং সরিষা ফেটিয়ে নিন। তৃতীয় বাটিতে, প্যাঞ্জো, মাখন, পারমিগিয়ানো রেজিয়ানো পনির এবং বাকি ১/৪ চা চামচ লবণ এবং মরিচ মিশ্রিত করুন। এই ক্রমে একটি ব্রেডিং স্টেশন সেট আপ করুন: ময়দা, ডিম / সরিষা মিশ্রণ, প্যানকো মিশ্রণ।
- খ. মুরগির কর্ডন রু রোলস থেকে প্লাস্টিকের মোড়কটি সরান। আস্তে আস্তে ময়দার প্রতিটি রোল ড্রেজ, চারপাশে সমানভাবে লেপ; ডিম / সরিষা মিশ্রণে ডুবিয়ে রাখুন; তারপরে প্যানকো মিশ্রণে ড্রেজ করুন, ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মেনে চলার জন্য প্যাট করুন। প্রস্তুত বেকিং শীটে রুটিযুক্ত মুরগি রাখুন। হালকা সোনালি এবং রান্না না হওয়া পর্যন্ত প্রায় ২৫ মিনিটের জন্য বেক করুন।
- গ. মুরগি বেক করার সময়, সস তৈরি করুন। মাঝারি আঁচে মাঝারি আঁচে মাখন গলে নিন। শ্যালোট যোগ করুন এবং রান্না করুন, মাঝে মাঝে নাড়ুন, নরম না হওয়া পর্যন্ত, ২ থেকে ৩ মিনিট। ময়দা নাড়ুন এবং প্রায় ১ মিনিটের জন্য ক্রমাগত নাড়তে নাড়তে রান্না করুন। মুরগির স্টক যোগ করুন, একত্রিত করতে নাড়ুন ফোটার আগ পর্যন্ত। ভারী ক্রিম, লবণ, গোলমরিচ, সরিষা এবং পারমেসিন যোগ করুন এবং প্রায় ২ মিনিট ঘন হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। থাইম যুক্ত করুন, তারপরে স্বাদ নিন এবং প্রয়োজনে সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
- ঘ. সস দিয়ে মুরগির মাংস পরিবেশন করুন।

২.৩ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।

"কন্টিনেন্টাল ফুড" একটি বিস্তৃত শব্দ যা সাধারণত ব্রিটিশ দ্বীপপুঞ্জ ব্যতীত মূল ভূখন্ডের ইউরোপের রন্ধনশৈলীকে বোঝায়। এটি ফ্রান্স, ইতালি, স্পেন, জার্মানি এবং অন্যদের মতো দেশগুলির বিভিন্ন ধরনের খাবার এবং রান্নার শৈলীকে অন্তর্ভুক্ত করে। এই রান্নাগুলির প্রায়শই স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য এবং উপাদান থাকে, যার ফলে বিভিন্ন স্বাদ এবং খাবারের তৈরি হয়। রন্ধনসম্পর্কীয় প্রসঙ্গে "ডেরিভেটিভস" শব্দটি ব্যাখ্যা করা যেতে পারে ঐতিহ্যবাহী মহাদেশীয় খাবারের বৈচিত্র্য বা অভিযোজন বোঝাতে। এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল:

- **ফিউশন কুইজিন:** শেফরা প্রায়শই অন্যান্য রন্ধনসম্পর্কীয় ঐতিহ্যের উপাদান এবং কৌশলগুলির সাথে মহাদেশীয় খাবারের উপাদানগুলিকে মিশ্রিত করে, যার ফলে উদ্ভাবনী খাবারগুলি বিভিন্ন সংস্কৃতির স্বাদকে যুক্ত করে।
- **আঞ্চলিক বৈচিত্র্য:** মহাদেশীয় রন্ধনশৈলীর মধ্যে, স্থানীয় উপাদান এবং ঐতিহ্যের উপর ভিত্তি করে খাবারের অসংখ্য আঞ্চলিক বৈচিত্র্য রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, ক্লাসিক ইতালীয় পাস্তা কার্বোনারা ঐতিহ্যগতভাবে ডিম, পনির, প্যানসেট্টা এবং কালো মরিচ দিয়ে তৈরি করা হয়, বিভিন্নতার মধ্যে স্থানীয় স্বাদ অনুসারে মাশরুম, ক্রিম বা বিভিন্ন ধরনের পনির যুক্ত করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।
- **আধুনিক ব্যাখ্যা:** সমসাময়িক শেফরা প্রায়শই আধুনিক রান্নার কৌশল এবং উপস্থাপনা শৈলী অন্তর্ভুক্ত করে ক্লাসিক কন্টিনেন্টাল খাবারগুলিতে তাদের নিজস্ব স্পিন রাখেন। এর মধ্যে ঐতিহ্যবাহী খাবারগুলি ডিকনস্ট্রাক্ট করা, আণবিক গ্যাস্ট্রোনমি কৌশলগুলি ব্যবহার করা বা অপ্রত্যাশিত উপায়ে পরিচিত স্বাদ উপস্থাপন করা জড়িত থাকতে পারে।
- **নিরামিষ এবং নিরামিষাশীদের বিকল্প:** উদ্ভিদ-ভিত্তিক ডায়েটগুলি ক্রমবর্ধমান জনপ্রিয় হওয়ার সাথে সাথে শেফরা ক্লাসিক কন্টিনেন্টাল খাবারের নিরামিষ এবং ভেজান সংস্করণগুলি বিকাশ করছেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি টফু রিকোটা এবং কাজু ক্রিম সস দিয়ে তৈরি ভেগান লাসাগনা বা মৌসুমী শাকসব্জী দিয়ে বোঝাই নিরামিষ পেলা খুঁজে পেতে পারেন।
- **বৈশ্বিক প্রভাব:** বিশ্বায়নের সাথে, বিশ্বজুড়ে উপাদান এবং রান্নার কৌশলগুলি সহজেই পাওয়া যায়, যা শেফদের মহাদেশীয় খাবারে আন্তর্জাতিক স্বাদ অন্তর্ভুক্ত করার অনুমতি দেয়। এর মধ্যে মধ্য প্রাচ্যের মশলা,

লাতিন আমেরিকার মরিচ বা এশিয়ার সামুদ্রিক খাবার ব্যবহার করে অনন্য স্বাদের সংমিশ্রণ তৈরি করা যেতে পারে।

বিভিন্ন অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করন

খাবারের নাম	ডেরিভেটিভস
স্যান্ডউইচ	সাব স্যান্ডউইচ, ক্লাব স্যান্ডউইচ
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই	কার্লি ফ্রাই, মিষ্টি আলু ফ্রাই
পটেটো ওয়েজ	চিজি পটেটো ওয়েজ, বার-বি-কিউ পটেটো ওয়েজ
বার্গার	এগ বার্গার, চিজ বার্গার, বীফ বার্গার, ভেজ বার্গার
পিজ্জা	পেপারনি পিজ্জা, হোয়াইট পিজ্জা
চিকেন বান	বাও বান, ফুট বান

২.৪ রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করা

মহাদেশীয় রান্নায়, ডিস প্রস্তুত করা এবং পছন্দসই ধারাবাহিকতার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ঘন এজেন্ট ব্যবহার করা হয়। এখানে মহাদেশীয় রান্নায় ব্যবহৃত কিছু সাধারণ ঘন এজেন্ট তাদের বৈশিষ্ট্য এবং সাধারণ অ্যাপ্লিকেশনগুলির সাথে রয়েছে:

- **ময়দা:** ময়দা বা গমের ময়দা একটি বহুমুখী ঘন এজেন্ট যা সাধারণত কন্টিনেন্টাল খাবারে ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত একটি রাউন্ড গঠনের জন্য চর্বি (যেমন মাখন) এর সাথে মিশ্রিত হয়, যা পরে রান্না করা হয় এবং সস, সুপ এবং গ্রেভি ঘন করতে ব্যবহৃত হয়। ডিসটিতে বেধ যুক্ত করতে ভাজা বা স্যুট করার আগে ময়দা মাংস এবং শাকসব্জির আবরণ হিসাবেও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **কর্নস্টার্চ:** কর্নস্টার্চ ভুট্টা থেকে প্রাপ্ত একটি সূক্ষ্ম গুঁড়া এবং প্রায়শই মহাদেশীয় রান্নায় ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি স্লারি তৈরি করতে ঠান্ডা জলের সাথে মিশ্রিত করা হয়, যা পরে সস, সুপ এবং গ্রেভিগুলি ঘন করতে গরম তরলগুলিতে যুক্ত হয়। কর্নস্টার্চ একটি পরিষ্কার, চকচকে টেক্সচার উৎপাদন করে এবং সূক্ষ্ম সসগুলি ঘন করার জন্য আদর্শ।
- **জেলটিন:** জেলটিন প্রাণীর কোলাজেন থেকে প্রাপ্ত একটি প্রোটিন এবং সাধারণত মুস, কাস্টার্ড এবং পান্না কোট্রার মতো মহাদেশীয় মিষ্টান্নগুলিতে ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি গরম তরলে দ্রবীভূত হয় এবং ঠান্ডা হলে জেলের মতো টেক্সচার তৈরি করতে সেট করে। জেলটিন অ্যাসপিক বা টেরিনের মতো মজাদার খাবারগুলি ঘন করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **ডিমের কুসুম:** ডিমের কুসুম চর্বি এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং প্রায়শই মহাদেশীয় খাবারে কাস্টার্ড, সস এবং মিষ্টান্নগুলিতে ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এগুলি সাধারণত দই রোধ করতে ধীরে ধীরে গরম তরলের সাথে মিশ্রিত করা হয় এবং তারপরে মিশ্রণটি ঘন করার জন্য আলতো করে রান্না করা হয়। ডিমের কুসুম খাবারগুলিতে সমৃদ্ধ এবং একটি ক্রিমযুক্ত টেক্সচার যুক্ত করে।
- **ক্রিম:** ক্রিম একটি উচ্চ ফ্যাটযুক্ত সামগ্রী সহ একটি দুগ্ধজাত পণ্য এবং প্রায়শই মহাদেশীয় খাবারে সস, সুপ এবং মিষ্টান্নগুলিতে ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি সস এবং সুপগুলি ঘন করতে সিদ্ধ বা হ্রাস করা হয় এবং মুস এবং হুইপড ক্রিমের মতো মিষ্টান্নগুলি ঘন এবং স্থিতিশীল করতেও ব্যবহার করা যায়।

২.৫ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা।

অল-ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপীয়) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং সামঞ্জস্যতা মূল্যায়ন করা এবং প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী ত্রুটি চিহ্নিত করা এবং সংশোধন করা একটি ব্যাপক কর্ম পদ্ধতির অন্তর্ভুক্ত। যেমন-

স্বাদ মূল্যায়ন

স্বাদের গুণাবলী যেমন মিষ্টি, লবণাক্ততা, তিক্ততা, টক এবং উমামি মূল্যায়ন করতে প্রশিক্ষিত প্যানেলিস্ট বা ভোক্তাদের সম্পৃক্ত করে সেনচুরি টেস্ট করা যেতে পারে। প্রত্যাশিত স্বাদ প্রোফাইলের সাথে খাবারটির স্বাদ প্রোফাইলের তুলনা করে যদি বিচ্যুতি পাওয়া যায়, তাহলে সংশ্লিষ্ট উপাদানগুলি বা রান্নার পদ্ধতিগুলি চিহ্নিত করুন। পছন্দসই স্বাদ অর্জনের জন্য মশলা বা রান্নার কৌশলগুলির সাথে সামঞ্জস্য করুন। প্রয়োজনে এর মধ্যে আরও লবণ, চিনি, অ্যাসিড যোগ করা বা ফ্লেভার বাড়ানোর জন্য হার্ব এবং মশলা যুক্ত করা যেতে পারে।

রঙ মূল্যায়ন

খাবারটির রঙের জন্য ভিজুয়াল ইনসপেকশন করুন। নিশ্চিত করুন যে ব্যবহৃত উপাদান এবং রান্নার পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে প্রত্যাশিত রঙের সাথে মিল রয়েছে। রঙ, স্যাচুরেশন এবং উজ্জ্বলতার মতো রঙের বৈশিষ্ট্যগুলি পরিমাপ করতে রঙ পরিমাপ ডিভাইস ব্যবহার করা যেতে পারে। যদি প্রত্যাশিত রঙ না আসে তাহলে রঙ সামঞ্জস্য করতে এবং উন্নত করতে হার্ব, মশলা বা খাদ্য রঙের মতো প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করা যেতে পারে।

ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন

কোমলতা, রসালোতা, খাস্তা, ক্রিমিনেস বা সান্দ্রতা বিবেচনা করে খাবারের টেক্সচার এবং সামঞ্জস্যতা মূল্যায়ন করুন। ডিস জুড়ে টেক্সচারের ধারাবাহিকতা নিশ্চিত করুন। ভুল রান্নার কৌশল বা উপাদানের অসম বন্টনের কারণে অসঙ্গতি দেখা দিতে পারে। ডিসটির ধারাবাহিকতা সম্পর্কে গ্রাহকদের কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ করুন। সম্ভাব্য সমস্যা চিহ্নিত করতে টেক্সচার সম্পর্কিত অভিযোগ বা মন্তব্য বিশ্লেষণ করুন।

ত্রুটি সনাক্তকরণ এবং সংশোধন

স্বাদ, রঙ বা সামঞ্জস্যের ত্রুটিগুলির অন্তর্নিহিত কারণগুলি চিহ্নিত করুন। এটি অনুপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি, নিম্নমানের উপাদান বা রেসিপি ভুলের কারণে হতে পারে। চিহ্নিত ত্রুটিগুলি সমাধান করতে উপাদানের অনুপাত, রান্নার তাপমাত্রা বা রান্নার সময় পরিবর্তন করে রেসিপিটি সামঞ্জস্য করুন।

স্টাফ প্রশিক্ষণ: রান্নাঘরের কর্মীদের সঠিক রান্নার কৌশল, উপাদান হ্যান্ডেলিং এবং ত্রুটিগুলি কমানোর জন্য মান নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান করুন। খাদ্য তৈরির প্রক্রিয়া, উপাদানের সোর্সিং এবং সঞ্চয়স্থানের অবস্থার উপর নজর রাখতে কঠোর গুণমান নিশ্চিতকরণ পদ্ধতি প্রয়োগ করুন যাতে ত্রুটিগুলি ঘটতে না পারে।

এই পদ্ধতিগুলি অনুসরণ করে, অল-ডে ডাইনিং এবং মহাদেশীয় খাবারের স্বাদ, রঙ এবং সামঞ্জস্যকে কার্যকরভাবে মূল্যায়ন করা এবং প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী ত্রুটিগুলি চিহ্নিত করে সংশোধন করতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারে।

সেলফ চেক শিট (Self Check)-২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

১. কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার ৫টি পদ্ধতির নাম লিখুন।

উত্তরঃ

২. ৩টি থিকেনিং পদার্থের নাম লিখ।

উত্তরঃ

৩. ফিউশন কুইজিন কাকে বলে?

উত্তরঃ

৪. বেকড পাস্তা তৈরিতে ওভেনের তাপমাত্রা কত?

উত্তরঃ

৫. ফ্রেঞ্চ ব্রাই এর কয়েকটি ডেরিভেটিভস এর নাম লিখ।

উত্তরঃ

৬. সতেইং কাকে বলে?

উত্তরঃ

৭. মাছ কতক্ষণ রান্না করা উচিত?

উত্তরঃ

উত্তরপত্র (Answer Key)- ২: অল-ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত করুন।

১. কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার ৫টি পদ্ধতির নাম লিখুন।

উত্তর: গ্রিলিং, রোস্টিং, ব্রেইজিং, সতেইং, ফ্রাইং, পোচিং, স্টিমিং, বেকিং, ব্রাঞ্চিং, বয়েলিং

২. ৩টি থিকেনিং পদার্থের নাম লিখ।

উত্তর:

ময়দা

ডিমের কুসুম

ক্রিম

৩. ফিউশন কুইজিন কাকে বলে?

উত্তর: শেফরা প্রায়শই অন্যান্য রন্ধনসম্পর্কীয় ঐতিহ্যের উপাদান এবং কৌশলগুলির সাথে মহাদেশীয় খাবারের উপাদানগুলিকে মিশ্রিত করে, যার ফলে উদ্ভাবনী খাবারগুলি বিভিন্ন সংস্কৃতির স্বাদকে একত্রিত করে।

৪. বেকড পাস্তা তৈরিতে ওভেনের তাপমাত্রা কত?

উত্তর: ১৮০ ডিগ্রি সে.

৫. ফ্রেঞ্চ ফ্রাই এর কয়েকটি ডেরিভেটিভস এর নাম লিখ।

উত্তর: কার্লি ফ্রাই, মিস্তি আলু ফ্রাই

৬. সতেইং কাকে বলে?

উত্তর: উচ্চ তাপে অল্প পরিমাণে তেল বা চর্বিতে দ্রুত খাবার রান্না করা জড়িত। এই পদ্ধতিটি শাকসব্জী, মাংস এবং সামুদ্রিক খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয় এবং এটি উপাদানগুলির প্রাকৃতিক স্বাদ এবং টেক্সচার ধরে রাখতে সহায়তা করে।

৭. মাছ কতক্ষণ রান্না করা উচিত?

উত্তর: কাঁটাচামচ দিয়ে সহজেই ফ্লেস্ক না হওয়া পর্যন্ত মাছ রান্না করা উচিত, যা বেকড বা গ্রিল করার সময় সাধারণত প্রতি ইঞ্চি বেধে প্রায় ৮-১০ মিনিট সময় নেয়।

জব শিট (Job Sheet) ২.১: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

চিকেন স্যান্ডউইচ প্রস্তুত করন (Chicken Sandwich)

রেসিপি

▪ ব্রেড (ধার গুলো কেটে নিতে হবে) পরিমাণ মতো	▪ গরম মশলা গুঁড়ো	১১২ টেবিল চামচ
▪ চিকেন কিমা ২০০ গ্রাম	▪ ভিনিগার	১ টেবিল চামচ
▪ গ্রীন ক্যাপ্সিকাম কুচনো ১১২ কাপ	▪ মেয়োনিজ	৩ টেবিল চামচ
▪ ট্যমেটো কুচনো ১১২ কাপ	▪ বাটার, সাদা তেল	পরিমাণ মতো
▪ পেঁয়াজ কুচনো ১১২ কাপ	▪ ধনেপাতা কুচনো	প্রয়োজন মত
▪ গোলমরিচ গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ	▪ লবণ	পরিমাণ মতো

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
৬. প্রথমে ভিনিগার, গোলমরিচ গুঁড়ো ও লবণ দিয়ে চিকেন কিমা কে ম্যারিনেট করে রাখতে হবে ২০ মিনিট।
৭. এবার কড়াইয়ে ৩ টেবিল চামচ সাদাতেল দিয়ে গরম করতে হবে। গরম হয়ে এলে, ওর মধ্যে ১ টেবিল চামচ রসুন কুচনো দিতে হবে। তারপর ম্যারিনেট করে রাখা চিকেন কিমা টা দিয়ে নাড়তে হবে।
৮. তারপর ওর মধ্যে একে একে পেঁয়াজ, ক্যাপ্সিকাম, ট্যমেটো কুচনো দিয়ে ভালোভাবে নেড়ে নিতে হবে। তারপর পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে একটু নেড়ে ৫ মিনিট মতো ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর ঢাকা খুলে গরম মশলার গুঁড়ো দিয়ে একটু নেড়ে নিতে হবে। তারপর মেয়োনিজ দিয়ে নেড়ে ধনেপাতা কুচনো দিতে হবে। তাহলেই তৈরি চিকেন ফিলিং। এবার একটা স্লাইস ব্রেডের উপর চিকেন ফিলিং দিয়ে আরেকটা ব্রেডের স্লাইস চাপা দিয়ে সস্ প্যানে বাটার গরম করে ওর মধ্যে দুই সিইড ব্রাউন করে ভেজে নিতে হবে। তাহলেই তৈরি হয়ে যাবে চিকেন স্যান্ডউইচ।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.১: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: চিকেন সেন্ডউইচ প্রস্তুত করন (Chicken Sandwich)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্প্যাচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছুড়ি (knife)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সিরামিক বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ডাস্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	ট্র্যাশ বিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ক্লিন ফিল্ম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সার্ভিস গ্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ

ক্রমিক নং	উপাদানসমূহ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	ব্রেড (ধার গুলো কেটে নিতে হবে) পরিমাণ মতো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	পরিমাণ মতো
২.	চিকেন কিমা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২০০ গ্রাম
৩.	গ্রীন ক্যাপ্সিকাম কুচনো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১১২ কাপ
৪.	ট্যমেটো কুচনো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১১২ কাপ
৫.	পেঁয়াজ কুচনো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১১২ কাপ
৬.	গোলমরিচ গুঁড়ো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৭.	গরম মশলা গুঁড়ো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১১২ টেবিল চামচ

৮.	ভিনিগার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৯.	মেয়োনিজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ
১০.	বাটার, সাদা তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	পরিমাণ মতো
১১.	ধনেপাতা কুচনো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন মত
১২.	লবণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	পরিমাণ মতো

জব শিট (Job Sheet) ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

ফ্রেঞ্চ ফ্রাই প্রস্তুত করন (Potato French Fry)

রেসিপিঃ

■ আলু	৩ টা মিডিয়াম সাইজের
■ সয়াবিন তেল	২ কাপ
■ গোলমরিচের গুড়ো	১/২ চা চামচ
■ লবন	পরিমাণ মত

কার্য পদ্ধতি-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
৬. প্রথম সব সামগ্রী গুলো একজায়গায় করে তারপর আলু ছুঁলে লম্বা লম্বা স্লাইস করে কেটে নিন, আর একটা জল রাখা পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন।
৭. কেটে রাখা আলু গুলো ৩-৪ বার ধুয়ে তারপর জল দিয়ে ওর মধ্যে ২-৩ চা চামচ লবন দিয়ে গ্যাস জ্বলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড গরম হলে এবার লো ফ্লেমে ১৫ মিনিট রাখুন।
৮. ১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে জল ঝরিয়ে আবার ফ্রেস জল দিয়ে হাই ফ্লেমে ৫-৬ মিনিট সেদ্ধ করুন। এবার ছাকনি দিয়ে তুলে একটা কাপড়ে ১ ঘন্টার জন্য পাখার নিচে বা রোদে রেখে দিন।
৯. ১ ঘন্টা পর জল ঝরে আলু গুলো সষ্ক লাগবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে তেল হালকা গরম হলে মিডিয়াম আঁচে আলু গুলো হাল্কা করে ভেজে নিতে হবে তারপর একটা ট্রে তে রেখে ৪-৫ ঘন্টার জন্য ফ্রীজারে রেখে দিন।
১০. ৪-৫ ঘন্টা পর ফ্রিজার থেকে বের করে নিতে হবে। তারপর আবার কড়াইতে তেল দিয়ে তেল গরম হলে হাই ফ্লেমে আলু দিয়ে ক্রান্চী করে ভেজে ছাকনির সাহায্যে তেল ঝরিয়ে নিন।
১১. এবার একটা গামলায় রেখে তার মধ্যে নুন স্বাদ অনুযায়ী, গোলমরিচের গুড়ো দিয়ে ঝটপট মিশিয়ে নিন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: ফ্রেঞ্চ ফ্রাই প্রস্তুত করন (Potato French Fry)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ডিপ ফ্যাট ফ্রায়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্টক পট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ট্রে	- স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	ছুড়ি (knife)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কুकिং থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	সিরামিক বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ডাস্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	ট্র্যাশ বিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	ক্লিন ফিল্ম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ

ক্রমিক নং	উপাদানসমূহ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	আলু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টা মিডিয়াম সাইজের
২.	সয়াবিন তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ কাপ
৩.	গোলমরিচের গুড়ো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৪.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	পরিমাণ মত

জব শিট (Job Sheet) ২.৩: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

পটেটো ওয়েজ প্রস্তুত করন (Potato Wedges)

রেসিপি

আলু	৬০০ গ্রাম	বেটার প্রস্তুতের জন্য	
সয়াবিন তেল	প্রয়োজন অনুযায়ী	ময়দা	১/৪ কাপ
চিলি ফ্ল্যাক্স	১টেবিল চামচ	কর্ণফ্লাওয়ার	১/৪ কাপ
		মরিচ গুড়া	১চা চামচ
		গরম মসলা গুড়া	১/২ চা চামচ
		মিক্সড হার্বস	১ চা চামচ
		লবণ	পরিমাণ মত
		বেকিং পউডার	১ চা চামচ
		পানি	পরিমাণ মত

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
৬. প্রথম সব সামগ্রী গুলো একজায়গায় করে তারপর আলু ছুঁলে নির্দিষ্ট আকারে কেটে একটা জল রাখা পাত্রে ঢেলে দিন।
৭. কেটে রাখা আলু গুলো ৩-৪ বার ধুয়ে, তারপর জল দিয়ে আলু দিয়ে ওর মধ্যে ২-৩ চা চামচ লবন দিয়ে গ্যাস জ্বলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড গরম হলে (মানে জলে হাত দিলে ১ সেকেন্ড হাত না রাখা যায়) এবার লো ফ্লেমে ১৫ মিনিট রাখুন।
৮. ১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে জল ঝরিয়ে ঠান্ডা করে দিন।
৯. অন্যদিকে পটেটো ওয়েজেস এর জন্য সবগুলো উপকরণ দিয়ে বেটার তৈরি করে নিন।
১০. সিদ্ধ করা আলুগুলো ব্যাটারে দিয়ে ভালোভাবে মিক্স করে নিন। এরপর ডুবো তেলে ভেজে নিন।
১১. এবার একটা গামলায় রেখে তার মধ্যে লবন স্বাদ অনুযায়ী, চিলি ফ্ল্যাক্স দিয়ে ঝটপট মিশিয়ে নিন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.৩: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: পটেটো ওয়েজ প্রস্তুত করন (Potato Wedges)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ডিপ ফ্যাট ফ্রায়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্টক পট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ট্রে	- স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	ছুড়ি (knife)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কুকিং থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	সিরামিক বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ডাস্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	ট্র্যাশ বিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	ক্লিন ফিল্ম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ

ক্রমিক নং	উপাদানসমূহ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	আলু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৬০০ গ্রাম
২.	সয়াবিন তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন অনুযায়ী
৩.	চিলি ফ্ল্যাক্স	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১টেবিল চামচ
৪.	ময়দা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৫.	কর্ণফাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৬.	মরিচ গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১চা চামচ
৭.	গরম মসলা গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৮.	মিঞ্জড হার্বস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১চা চামচ
৯.	লবণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	পরিমাণ মত
১০.	বেকিং পউডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১চা চামচ
১১.	পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	পরিমাণ মত

জব শিট (Job Sheet) ২.৪: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবঃ নাগেট প্রস্তুত করন (Chicken Nuggets)

রেসিপি

■ চিকেন ব্রেস্ট	১/২কাপ
■ পাউরুটি	৬-৭ স্লাইস
■ আদা বাটা	১ টেবিল চামচ
■ রসুন বাটা	১/২ টেবিল চামচ
■ গোলমরিচ গুড়া	১ টেবিল চামচ
■ ব্রেড ক্রাম	১কাপ
■ ডিম(ফেটানো)	১ টি
■ লবন	স্বাদমত
■ তেল ভাজার জন্য	প্রয়োজন অনুযায়ী

কাজের ধাপ:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
৬. চিকেন ব্রেস্ট টি ও পাউরুটি ছোট ছোট কিউব করে কেটে গোলমরিচ, আদা-রসুন, গরম মসলা ও লবন দিয়ে সব কিছু একসাথে মিহি করে ব্লেন্ড করুন।
৭. তারপর একটু তেল দিয়ে একটু মেখে নিয়ে পাতলা করে বিছিয়ে যে কোনো শেপ দিয়ে কেটে নিন।
৮. তারপর ফেটানো ডিমে একটু গোল মরিচদিয়ে চুবিয়ে ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে কোট করে নিন।
৯. মাঝারি আঁচে ডুবতেলে ভেজে নিন, যতক্ষণ না তারা সোনালী রঙের হয়। গরম গরম পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.৪: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: নাগেট প্রস্তুত করন (Chicken Nuggets)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ডিপ ফ্যাট ফ্রায়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্টক পট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ট্রে	- স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	ছুড়ি (knife)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কুকিং থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	সিরামিক বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ডাস্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	ট্রাশ বিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	ক্লিন ফিল্ম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ

ক্রমিক নং	উপাদানসমূহ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	চিকেন ব্রেস্ট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২কাপ

২.	পাউরুটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৬-৭ স্লাইস
৩.	আদা বাটা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৪.	রসুন বাটা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ টেবিল চামচ
৫.	গোলমরিচ গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৬.	ব্রেড ক্রাম্ব	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১কাপ
৭.	ডিম(ফেটানো)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টি
৮.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমত
৯.	তেল ভাজার জন্য	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন অনুযায়ী

জব শিট (Job Sheet) ২.৫: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

বেকড পাস্তা প্রস্তুত করন (Italian Baked pasta)

রেসিপি

পাস্তা	২ কাপ	টমেটো পিউরি	৪ কাপ
কাঁচা মরিচ	৪টি	মাখন	২ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১ চা চামচ	টমেটো কেচাপ	৪ টেবিল চামচ
চিনি	৪ টেবিল চামচ	কালো মরিচ	প্রয়োজন মতো
লাল মরিচের সস	২ টেবিল চামচ	ময়দা	২ টেবিল চামচ
পেঁয়াজ	১/২ কাপ	মোজেরেলা চিজ	১/২ কাপ
টমেটো	২টি	লবণ	প্রয়োজন অনুযায়ী
		পানি	প্রয়োজন অনুযায়ী

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
৬. পাস্তা প্রথমে পানিতে তেল ও লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিতে হবে।
৭. প্যানে কাটা পেঁয়াজ যোগ করুন এবং সেগুলি সামান্য বাদামী রং না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
৮. প্যানে ময়দা যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন, তারপরে দুধ, পনির যোগ করুন এবং ফুটতে দিন। পনির প্রস্তুত হয়ে গেলে এটি একটি বাটিতে স্থানান্তর করুন। মিশ্রণটি ঘন হওয়া রোধ করতে প্যানে জল যোগ করুন। মিশ্রণটি ফুটানোর জন্য রাখুন।
৯. প্যানে সেদ্ধ করা পাস্তা যোগ করুন এবং অল্প আঁচে কয়েক মিনিট রান্না করতে দিন। এছাড়াও, মিশ্রণে চিনি, টমেটো কেচাপ, লেবুর রস এবং পনির যোগ করুন।
১০. এবার এই মিশ্রণটি প্যান থেকে বেকিং ডিশে ঢেলে দিন।
১১. উপরে চিজ দিয়ে প্রি-হিট করা ওভেনে ১৮০ ডিগ্রি সে. তে ২৫ মিনিট বেক করতে হবে।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.৫: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: বেকড পাস্তা প্রস্তুত করন (Italian Baked pasta)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ওভেন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ট্রে	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	ছুড়ি (knife)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সিরামিক বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	ডাক্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ট্র্যাশ বিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	ক্লিন ফিল্ম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সার্ভিস গ্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ

ক্রমিক নং	উপাদানসমূহ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	পাস্তা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ কাপ
২.	কাঁচা মরিচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪টি
৩.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
৪.	চিনি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪ টেবিল চামচ
৫.	লাল মরিচের সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ

৬.	পেঁয়াজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ কাপ
৭.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২টি
৮.	টমেটো পিউরি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪ কাপ
৯.	মাখন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১০.	টমেটো কেচাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪ টেবিল চামচ
১১.	কালো মরিচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন মতো
১২.	ময়দা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১৩.	মোজেরেলা চিজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ কাপ
১৪.	লবণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন অনুযায়ী
১৫.	পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন অনুযায়ী

জব শিট (Job Sheet) ২.৬: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

স্টেক প্রস্তুত করন (Beef Steak)

রেসিপি

গরুর মাংস- ২ টুকরা	সস তৈরি উপকরণ
অলিভ অয়েল- ১ টেবিল চামচ	লেবুর রস- ১ টেবিল চামচ
মাখন- ২ টেবিল চামচ	সয়াসস- দেড় টেবিল চামচ
সবজি (ব্রকলি, ক্যাপসিকাম) - প্রয়োজন মতো	অলিভ অয়েল- ২ টেবিল চামচ
	চিলি ফ্লেকস অথবা গোলমরিচের গুঁড়া- ১ চা চামচ
	চিনি- আধা চা চামচ
	রসুন- ১ টেবিল চামচ (খঁতো করে নেওয়া)

কাজের ধাপ

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করবে।
৬. স্টেক তৈরির জন্য সঠিক মাংস নির্বাচন খুব গুরুত্বপূর্ণ। গরুর ঘাড় অথবা পাজরের অংশ নেবেন স্টেকের জন্য। মাংসের টুকরা ধুয়ে কিচেন টাওয়েল দিয়ে চেপে চেপে মুছে নিন ভালো করে।
৭. একটি চপিং বোর্ডের উপর মাংসের টুকরা রেখে কিচেন হ্যামার দিয়ে সামান্য খঁতো করে নিন মাংসের দুই সাইড। বেশি খঁতো করবেন না। হ্যামার না থাকলে টুথপিক দিয়ে দুই পাশে কয়েকটা ছিদ্র করে নিন।
৮. উভয় পক্ষে লবণ এবং তাজা গ্রাউন্ড কালো মরিচ দিয়ে স্টেকটি মালিশ করুন। স্টেকের প্রাকৃতিক স্বাদ বাড়ানোর জন্য এই পদক্ষেপটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
৯. সস তৈরির সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। সস তৈরি হলে মুছে রাখা মাংসের টুকরা দিয়ে মেখে নিন। চাইলে সামান্য লবণ দিতে পারেন। তবে না দিলেও সমস্যা নেই। এভাবে ১ ঘণ্টার জন্য ম্যারিনেট করে রাখুন।
১০. চুলায় প্যান দিন। প্যানে মাখন ও অলিভ ওয়েল দিন। গরম হলে মাংসের টুকরা দিয়ে দিন। উচ্চতাপে ভাজুন স্টেক। ৩ থেকে ৪ মিনিট ভাজুন প্রতি পাশ। এর বেশি ভাজবেন না। তাহলে শুকনো হয়ে যাবে স্টেক।
১১. স্টেকের সঙ্গে পরিবেশন করার জন্য একই প্যানে সামান্য লবণ দিয়ে সবজি ভেজে নিন। গরম গরম বিফ স্টেক পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.৬: প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: স্টেক প্রস্তুত করন (Beef Steak)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কাস্ট আয়রন স্কিলেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কিচেন হ্যামার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছুড়ি (knife)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সিরামিক বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ডাস্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	ট্র্যাশ বিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ক্লিন ফিল্ম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সার্ভিস গ্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ

ক্রমিক নং	উপাদানসমূহ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	গরুর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টুকরা
২.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৩.	মাখন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৪.	সবজি (ব্রকলি, ক্যাপসিকাম)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজন মতো
৫.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৬.	সয়াসস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	দেড় টেবিল চামচ

৭.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৮.	চিলি ফ্লেক্স অথবা গোলমরিচের গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
৯.	চিনি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	আধা চা চামচ
১০.	রসুন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ (খঁতো করে নেওয়া)

এক্টিভিটি(Activity) ২.৭ : অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত করুন।

এক্টিভিটি: সচরাচর দৃশ্যমান ত্রুটিসমূহ লিখুন।

পণ্যের নাম	বৈশিষ্ট্যসমূহ	দৃশ্যমান ত্রুটি
সেন্ডউইচ	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	
বার্গার	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	
প্যান ফ্রাইড মাছ	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	

ত্রুটিসমূহের সম্ভাব্য কারণ ও প্রতিকার লিখুন-

পণ্যের নাম	বৈশিষ্ট্যসমূহ	কারণ ও প্রতিকার
সেন্ডউইচ	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	
বার্গার	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	
প্যান ফ্রাইড মাছ	স্বাদ ও ফ্লেভার	
	রং	
	টেক্সচার	

**এক্টিভিটি (Activity) ২.৮: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে
ডেরিভেশন তৈরি করুন।**

পট্টেটো ওয়েজেজ এর রেসিপি ও কাজের ধাপ অনুসরণ করে চিজি পট্টেটো ওয়েজেজ প্রস্তুতের রেসিপি ও কাজের ধাপ
লিখুন।

রেসিপি

উপাদানের নাম ও বিবরণ	পরিমাপের একক	পরিমাণ

কাজের ধাপ:

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে। ২. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার মান অনুযায়ী অপ্টিমাম ফ্রেশনেস এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা। ২. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। ৩. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার মান অনুযায়ী অপ্টিমাম ফ্রেশনেস এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা। ৪. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা।
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল
(ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)-৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

৩.২ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।

৩.৩ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার মান অনুযায়ী অপ্টিমাম ফ্রেশনেস এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

৩.৪ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা।

৩.১ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস

একটি খাদ্য পরিষেবা অপারেশনের জন্য পরিকল্পনা সাজিয়ে নেওয়া স্টোরেজ এলাকা এবং পদ্ধতিগুলি বিভিন্ন কারণে প্রয়োজন।

- প্রথমত, স্টোরেজ সুবিধা থাকলে যথেষ্ট পরিমাণে সরবরাহ ক্রয় করা সম্ভব, যা পরবর্তীতে সঞ্চয়ে কাজে দেয়।
- দ্বিতীয়ত, স্টোরেজে সরবরাহ সঞ্চয় করার ক্ষমতা অর্ডার সরবরাহের এবং বিতরণের সময় প্রয়োজনীয় খরচ এবং সময়কে হ্রাস করে।
- তৃতীয়ত, মেনু পরিকল্পনা করা সহজ হয়। যখন আপনি জানেন যে আপনার হাতে যথেষ্ট পরিমাণ গুণমান সম্পন্ন পণ্য আছে, খাবার সরবরাহে নিশ্চিত থাকবেন।

শুকনো খাবার, দুগ্ধজাত পণ্য, হিমায়িত খাবার, পণ্য এবং তাজা মাংস সহ অনেক ধরনের সরবরাহ সংরক্ষণের জন্য প্রয়োজন রয়েছে। এই ধরনের আইটেমগুলির জন্য স্টোরেজ এলাকায় প্রায়শই ডিজাইনের প্রয়োজনীয়তা থাকে যা নির্দিষ্ট ধরনের সরবরাহগুলি দক্ষতার সাথে পরিচালনা করার জন্য স্থানটিতে তৈরি করা আবশ্যিক।

শুকনো খাবার

শুকনো খাবারের স্টোররুমটি গ্রহণকারী এলাকার কাছাকাছি এবং মূল রান্নাঘরের কাছাকাছি অবস্থিত হওয়া উচিত।

শুকনো স্টোররুমের যত্ন এবং নিয়ন্ত্রণে বেশ কিছু প্রয়োজনীয় বিষয় রয়েছে।

- পচন এবং টিনজাত পণ্যের ফোলা প্রতিরোধের জন্য এলাকাটি শুষ্ক এবং শীতল হওয়া উচিত। আদর্শ তাপমাত্রা পরিসীমা হল $10 \pm C$ থেকে $15 \pm C$ ($50 \pm F$ থেকে $59 \pm F$)।
- স্টোররুম পরিকল্পনা রাখা সহজ এবং ইঁদুর এবং পোকা থেকে মুক্ত হওয়া উচিত। সমস্ত প্রাচীর, ছাদ, এবং মেঝে খোলার অংশগুলিকে সিল করা উচিত এবং অ্যাক্সেস রোধ করতে সুরক্ষিত করা উচিত।

রেফ্রিজারেটেড পণ্য

রেফ্রিজারেটর খাদ্য আইটেম সংরক্ষণের পরিকল্পনায় একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। বেশিরভাগ তাজা খাবার অবশ্যই রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করতে হবে যাতে তাদের ক্ষয় এবং পচন বিলম্বিত হয়। সবচেয়ে মৌলিক নিয়ম সবসময় অনুসরণ করা উচিত:

- কাঁচা পণ্যগুলি নীচে সংরক্ষণ করুন, উপরে নয়, আপনার রান্না করা বা খাওয়ার জন্য প্রস্তুত পণ্য।
- খাবারগুলিকে রেফ্রিজারেটেড স্টোরেজের জন্য নিরাপদ তাপমাত্রা $4 \pm C$ ($39 \pm F$) বা তার বেশি ঠান্ডা রাখুন।
- প্রতিদিন রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ করুন।
- রেফ্রিজারেটরগুলি ভাল কাজের অবস্থায় রাখুন।

- নিয়মিত রেফ্রিজারেটর পরিষ্কার করুন। এই ধরনের পরিষ্কার দ্রুত এবং সহজ করার জন্য তাকগুলি অগভীর হওয়া উচিত। রেফ্রিজারেটরগুলি নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করা হয় তা নিশ্চিত করার জন্য একটি সময়সূচী তৈরি করুন এবং অনুসরণ করুন।
- একেবারে প্রয়োজন না হলে কখনোই গরম খাবার ফ্রিজে রাখবেন না।
- ফ্রিজের দরজা প্রয়োজনের চেয়ে বেশি সময় খোলা রাখবেন না।

দুগ্ধজাত পণ্য

- দুগ্ধজাত পণ্য অবশ্যই রেফ্রিজারেটরে $2\pm C$ থেকে $4\pm C$ ($36\pm$ থেকে $39\pm F$) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করতে হবে।
- উদ্ভিজ্জ কুলারে দুগ্ধজাত পণ্য সংরক্ষণ করবেন না। তাদের নিজস্ব এলাকায় প্রতিরক্ষামূলক আবরণে দুগ্ধজাত পণ্য সংরক্ষণ করুন।

তাজা মাংস, পোল্ট্রি, এবং সামুদ্রিক খাবার

এই আইটেমগুলি সংরক্ষণ করা সবচেয়ে কঠিন এবং রেস্টুরেন্ট দ্বারা বিক্রি করা সবচেয়ে ব্যয়বহুল খাবার আইটেম। মাংস, হাঁস-মুরগি এবং সীফুড আইটেম সংরক্ষণ করার সময়, মনে রাখবেনঃ

- খাবারগুলিকে রেফ্রিজারেটেড স্টোরেজের জন্য নিরাপদ তাপমাত্রা $4\pm C$ ($39\pm F$) বা তার বেশি ঠান্ডা রাখুন।
- সমস্ত মৃতদেহের মাংসকে মোড়ানো উচিত এবং ঝুলানো উচিত যাতে তাদের চারপাশে বাতাস চলাচল করতে পারে। এগুলিকে ওয়াক-ইন রেফ্রিজারেটরে $1\pm C$ থেকে $3\pm C$ ($34\pm C$ থেকে $37\pm F$) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা উচিত। যেকোনো অবাস্তবিক ফোঁটা দ্রুত পরিষ্কার করার জন্য মাংসের নিচে শোষণ কাগজ রাখুন।
- টাটকা মাংস বেশিক্ষণ রাখা উচিত নয়। হাড়যুক্ত মাংস তিন দিনের বেশি রাখা উচিত নয়। ব্যক্তিগত কাট দুই দিনের মধ্যে ব্যবহার করা উচিত, বিশেষত যেদিন কাটা হবে।
- ব্যক্তিগত মাংস কাটা যেমন স্টেক, চপ, স্টুইং মিট এবং গ্রাউন্ড মিট প্লাস্টিক বা স্টেইনলেস স্টিলের ট্রেতে $2\pm C$ থেকে $4\pm C$ ($36\pm F$ থেকে $39\pm F$) তাপমাত্রায় ঢেকে রাখতে হবে।
- তাজা মুরগি বরফের মধ্যে প্যাক করে ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হবে।
- তাজা সামুদ্রিক খাবার বরফের মধ্যে প্যাক করা উচিত, $-1\pm C$ থেকে $2\pm C$ ($30\pm C$ থেকে $34\pm F$) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা উচিত এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যবহার করা উচিত।

হিমায়িত খাবার

হিমায়িত খাবার $-18\pm C$ ($0\pm F$) বা তার কম তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা উচিত। তাপমাত্রা -18 ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে বাড়লে, খাবার বিবর্ণ হয়ে যেতে পারে এবং ভিটামিন হারাতে পারে। তাপমাত্রা বাড়ার পর তা কমিয়ে দিলে ক্ষতি ঠিক হয় না।

- হিমায়িত খাবারের মান বজায় রাখার জন্য অবশ্যই $-18\pm C$ বা তার কম তাপমাত্রায় রাখতে হবে।
- হিমায়িত খাবারের সাথে রোটটিং স্টক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। স্ট্যান্ডার্ড চেস্ট ফ্রিজারে এই ধরনের ঘূর্ণন কঠিন কারণ এটি প্রায়ই মানে নতুন স্টক যোগ করার আগে পুরানো স্টক অপসারণ করা আবশ্যিক। হিমায়িত খাবারের প্রলোভন হল FIFO (ফাস্ট ইন, ফাস্ট আউট) এর পরিবর্তে প্রথমে কেনা শেষ আইটেমটি ব্যবহার করার অগ্রহণযোগ্য অভ্যাস গড়ে তোলা।

৩.২ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

খাদ্যজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুতের সময় স্বাস্থ্যবিধি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্য তৈরির ক্ষেত্র স্বাস্থ্যবিধি হল ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং অন্যান্য পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার পদ্ধতি।

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম হিসাবে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ নিয়মিত অনুশীলন করা প্রয়োজন:

- পরিমিত ও সময়মতো আহার
- সুষম খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রাতঃ ভ্রমণের অভ্যাস
- সকাল সকাল নিদ্রা গ্রহণ ও সকাল সকাল জাগরণ
- নিয়মিত মল ত্যাগের অভ্যাস
- ধূমপান ও নেশা জাতীয় দ্রব্য বর্জন
- কাজের পর পরিমিত বিশ্রাম গ্রহণ
- চিন্তামুক্ত ও সহজ জীবনযাপন প্রণালী অনুসরণ

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি নীতিগুলি প্রতিষ্ঠা করে এবং সেইসব নীতিগুলি নিয়মিত প্রয়োগ করে, খাদ্যজনিত অসুস্থতা সৃষ্টির ঝুঁকি হ্রাস করা যায়।

স্বাস্থ্যঝুঁকি প্রতিরোধ

রন্ধন শিল্পে নিয়োজিত কর্মীদের স্বাস্থ্যঝুঁকি প্রতিরোধে অধিক সচেতন হতে হবে। তাদের সামান্য অসচেতনতা ও অবহেলার কারণে কমিউনিটি কন্টামিনেশন হয়ে মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরি হতে পারে। যখনই একজন সচেতন কর্মী যে কোনও স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কিত সমস্যা সম্পর্কে অবগত হবেন; যা খাদ্য নিরাপত্তার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, তখনই সে উক্ত সমস্যার সমাধান করবেন অথবা যদি সমস্যাটি তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে, তবে তা অবিলম্বে যথাযথ কতৃপক্ষকে রিপোর্ট করবেন।

সচরাচর যে রোগগুলো নিয়ে রান্না/খাদ্য উৎপাদনের কাজ করা তাকে বিরত থাকতে হবে।

- জ্বর সহ গলা ব্যথা
- বমি হওয়া
- তীব্র ডায়রিয়া সহ তীব্র গ্যাস্ট্রোর দ্বারা আক্রান্ত হলে
- কলেরা, অ্যামোবিক ডিসেনট্রি বা ব্যাসিলাস দ্বারা আক্রান্ত হলে
- হেপাটাইটিস/জন্ডিস-এ আক্রান্ত হলে (ত্বক ও চোখের রং হলুদ হওয়া)
- টেনলা সোলাম (ফিতাকৃমি) সংক্রমণের শিকার হলে
- যক্ষ্মার সংক্রামক অবস্থায়
- ঠান্ডা বা ফ্লু এর উপসর্গগুলো দেখা দিলে

৩.৩ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার মান অনুযায়ী অস্টিমাম ফ্রেশনেস এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

কন্টিনেন্টাল ফুড হল এক ধরনের রান্না যা ইউরোপে উদ্ভূত। স্যান্ডলি, এই ধরনের কেসিন ফ্রেঞ্চ এবং ভূমধ্যসাগরীয় কেসিনেস নিয়ে গঠিত। কন্টিনেন্টাল রন্ধনপ্রণালীর খাবারে কম চর্বি থাকে এবং প্রোটিন বেশি থাকে। বেশিরভাগ খাবার ত্রিভুজাকার ছাঁচ ব্যবহার করে রান্না করা হয় এবং ভেজ এবং মশলা দিয়ে স্বাদযুক্ত হয়। অনেক মহাদেশীয় রেসিপিতে তাজা দুগ্ধজাত পণ্যও অন্তর্ভুক্ত থাকে। ফ্রাইড চিকেন হল প্রাতঃরাশের জন্য পরিবেশিত সবচেয়ে সাধারণ আইটেমগুলির মধ্যে একটি।

কন্টিনেন্টাল ফুডের বৈশিষ্ট্য

কন্টিনেন্টাল রন্ধনপ্রণালী উচ্চ-মানের উপাদান, সূক্ষ্ম প্রস্তুতির পদ্ধতি এবং সমৃদ্ধ স্বাদের উপর জোর দেওয়ার জন্য পরিচিত। মহাদেশীয় খাবারের কিছু মূল বৈশিষ্ট্যের মধ্যে রয়েছে

- **বৈচিত্র্য:** মহাদেশীয় রন্ধনপ্রণালী বিভিন্ন ধরনের স্বাদ এবং রান্নার কৌশলগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে, যা ইউরোপের বিভিন্ন দেশের রন্ধনসম্পর্কীয় ঐতিহ্যকে প্রতিফলিত করে।
- **তাজা উপাদানের ব্যবহার:** তাজা পণ্য, মাংস এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যগুলি সাধারণত মহাদেশীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়, যা তাদের প্রাণবন্ত স্বাদ এবং টেক্সচারে অবদান রাখে।
- **বিশদে মনোযোগ দিন:** কন্টিনেন্টাল শেফরা রান্নার প্রতিটি দিক, উপস্থাপনা থেকে শুরু করে ফ্লেভার পেয়ারিং পর্যন্ত বিস্তারিত মনোযোগ দেওয়ার জন্য পরিচিত।
- **সমৃদ্ধ সস এবং স্বাদ:** অনেক মহাদেশীয় খাবারে সমৃদ্ধ, স্বাদযুক্ত সস রয়েছে যা প্রধান উপাদানগুলির পরিপূরক, সামগ্রিক ডাইনিং অভিজ্ঞতার গভীরতা যোগ করে।

বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেন

বিভিন্ন স্টোরেজ এলাকায় সঠিক তাপমাত্রা বজায় রাখা খাদ্য নিরাপত্তা এবং সংরক্ষণের জন্য অপরিহার্য। বিভিন্ন স্টোরেজ এলাকায় তাপমাত্রা ব্যবস্থাপনার জন্য এখানে কিছু সেরা অনুশীলন রয়েছে:

- ক. রেফ্রিজারেটর:** ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি ধীর করতে এবং খাদ্যের ক্ষতি রোধ করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা ধারাবাহিকভাবে ($8 \pm C$) বা তার নিচে রাখুন। নিয়মিত তাপমাত্রা নিরীক্ষণ করতে একটি রেফ্রিজারেটর থার্মোমিটার ব্যবহার করুন এবং প্রয়োজন অনুসারে সামঞ্জস্য করুন। পচনশীল খাবারের সতেজতা এবং নিরাপত্তা বজায় রাখতে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।
- খ. ফ্রিজার:** হিমায়িত খাবারের গুণমান এবং নিরাপত্তা বজায় রাখতে ফ্রিজারের তাপমাত্রা ধারাবাহিকভাবে ($-18 \pm C$) বা তার নিচে রাখুন। হিমায়িত খাবারগুলোকে বায়ুরোধী পাত্রে বা ফ্রিজার ব্যাগে সংরক্ষণ করুন যাতে স্বাদ বজায় থাকে। ফ্রিজার ওভারলোড করা এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি বায়ুপ্রবাহকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে এবং অসম তাপমাত্রার দিকে নিয়ে যেতে পারে। জমা বরফ অপসারণের জন্য নিয়মিত ফ্রিজার ডিফ্রস্ট করুন।
- গ. শুকনো সঞ্চয়স্থান:** কীটপতঙ্গের উপদ্রব রোধ করার জন্য শুষ্ক স্টোরেজ এলাকা, যেমন- প্যান্ট্রি এবং ক্যাবিনেট ঠান্ডা, শুষ্ক এবং ভাল বায়ুচলাচল রাখুন। শুকনো দ্রব্য, যেমন শস্য, সিরিয়াল, ময়দা এবং টিনজাত পণ্যগুলোকে আর্দ্রতা এবং কীটপতঙ্গ থেকে রক্ষা করার জন্য সিল করা পাত্রে সংরক্ষণ করুন। আগে পুরানো পণ্য ব্যবহার করার জন্য ব্যবস্থা রাখুন এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ বা বাসি পণ্য জমা হওয়া রোধ করুন। শুকনো স্টোরেজ এলাকায় তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতার মাত্রা পর্যবেক্ষণ করুন যাতে তারা খাদ্য নিরাপত্তার জন্য গ্রহণযোগ্য সীমার মধ্যে থাকে।

ঘ. **হট হোল্ডিং:** ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি থেকে রান্না করা খাবার নিরাপদ রাখতে $580 \pm F / (60 \pm C)$ এর উপরে তাপমাত্রা বজায় রাখুন। পরিষেবার সময় খাবারগুলোকে সঠিক তাপমাত্রায় রাখতে গরম রাখার সরঞ্জাম, যেমন স্টিম টেবিল, চাফিং ডিশ বা হিট ল্যাম্প ব্যবহার করুন।

অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ

কন্টিনেন্টাল খাবারের সর্বোত্তম সতেজতা বজায় রাখার জন্য, সঠিক স্টোরেজ এবং পরিচালনার অনুশীলনগুলি অনুসরণ করা অপরিহার্য। কন্টিনেন্টাল খাবারের সতেজতা রক্ষা করতে এখানে কিছু টিপস দেওয়া হল:

ক) **পচনশীল আইটেম অবিলম্বে ফ্রিজে রাখুন:** দুগ্ধজাত দ্রব্য, মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং প্রস্তুত খাবারের মতো আইটেমগুলি নষ্ট হওয়া রোধ করার জন্য অবিলম্বে ফ্রিজে রাখা উচিত। এই আইটেমগুলিকে তাজা রাখতে আপনার রেফ্রিজারেটরটি উপযুক্ত তাপমাত্রায় সেট করা আছে তা নিশ্চিত করুন।

খ) **ফল এবং সবজি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন:** ফল এবং শাকসবজি আপনার রেফ্রিজারেটরের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা একটি শীতল, শুষ্ক জায়গায় রাখুন যাতে তাদের সতেজতা বজায় থাকে। কিছু আইটেম ঘরের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করার প্রয়োজন হতে পারে, তাই প্রতিটি ধরনের পণ্যের জন্য নির্দিষ্ট স্টোরেজ সুপারিশ অনুসরণ করতে ভুলবেন না।

গ) **বায়ুরোধী পাত্র ব্যবহার করুন:** বায়ু এবং আর্দ্রতার সংস্পর্শ রোধ করতে বায়ুরোধী পাত্রে মহাদেশীয় খাবারের অবশিষ্টাংশ বা খোলা প্যাকেজগুলি সংরক্ষণ করুন, যা খাবারকে আরও দ্রুত নষ্ট করতে পারে।

ঘ) **মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ অনুসরণ করুন:** প্যাকেজ করা মহাদেশীয় খাদ্য আইটেমগুলির মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখগুলি পরীক্ষা করুন এবং তাজাতা এবং গুণমান নিশ্চিত করতে তাদের মেয়াদ শেষ হওয়ার আগে ব্যবহার করুন।

ঙ) **আইটেম সঠিকভাবে প্যাকেজ এবং হিমায়িত করুন:** আপনার যদি অবশিষ্ট মহাদেশীয় খাবার থাকে যা আপনি পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য হিমায়িত করতে চান, তবে এটির সতেজতা বজায় রাখতে ফ্রিজার-নিরাপদ পাত্রে বা ব্যাগে সঠিকভাবে প্যাকেজ করা নিশ্চিত করুন।

ধাপে ধাপে মহাদেশীয় খাদ্য সঞ্চয়স্থানে মহাদেশীয় রন্ধনপ্রণালীতে সাধারণত পাওয়া পচনশীল আইটেমগুলির গুণমান এবং নিরাপত্তা বজায় রাখার জন্য যথাযথ পরিচালনা এবং সংরক্ষণের কৌশল জড়িত। এখানে পদক্ষেপগুলি রয়েছে:

ক) **রেফ্রিজারেশন:** পচনশীল আইটেম যেমন দুগ্ধজাত পণ্য, মাংস এবং তাজা পণ্যগুলিকে রেফ্রিজারেটরে উপযুক্ত তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন যাতে নষ্ট হওয়া রোধ করা যায়। রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা $40 \pm F (4 \pm C)$ বা তার নিচে রাখুন।

খ) **হিমায়িত করা:** দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য, রুটি, মাংস এবং প্রস্তুত খাবারগুলিকে বায়ুরোধী পাত্রে বা ফ্রিজার ব্যাগে ফ্রিজ করুন। সহজে সনাক্তকরণের জন্য হিমায়িত হওয়ার তারিখ সহ আইটেমগুলিকে লেবেল করুন।

গ) **সঠিক প্যাকেজিং:** দূষণ রোধ করতে এবং সতেজতা বজায় রাখার জন্য অবশিষ্টাংশ বা পূর্ব-প্রস্তুত মহাদেশীয় খাবারগুলি সঞ্চয় করতে বায়ুরোধী পাত্রে বা পুনরায় ব্যবহারযোগ্য ব্যাগ ব্যবহার করুন।

ঘ) **লেবেলিং:** সতেজতা ট্র্যাক করতে এবং খাদ্যের অপচয় রোধ করতে সমস্ত পাত্রে বিষয়বস্তু এবং স্টোরেজের তারিখ সহ স্পষ্টভাবে লেবেল করুন।

ঙ) **সংগঠিত করা:** ক্রস-দূষণ রোধ করতে এবং আইটেমগুলিতে সহজে প্রবেশাধিকার নিশ্চিত করতে একটি সংগঠিত পদ্ধতিতে রেফ্রিজারেটর এবং ফ্রিজারে খাদ্য সামগ্রী সাজান।

চ) **ঘূর্ণন:** খাদ্য নষ্ট এবং অপচয় রোধ করতে নতুন জিনিসের আগে পুরানো আইটেম ব্যবহার করে "ফাস্ট ইন, ফাস্ট আউট" পদ্ধতি অনুশীলন করুন।

ছ) তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ: মহাদেশীয় খাদ্য আইটেমগুলির জন্য সর্বোত্তম স্টোরেজ পরিস্থিতি নিশ্চিত করতে নিয়মিত আপনার রেফ্রিজারেটর এবং ফ্রিজারের তাপমাত্রা সেটিংস নিরীক্ষণ এবং সামঞ্জস্য করুন।

৩.৪ অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা।

"খাদ্য পুনর্গঠন" বা "খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন" এর মধ্যে খাদ্য পণ্যগুলি কীভাবে প্রক্রিয়া করা হয় তা পরিবর্তন করা জড়িত। খাদ্য পণ্যের সংস্কারের সাথে খাদ্য বা পানীয়ের সংমিশ্রণ পরিবর্তন করাও জড়িত। অনেক ক্ষেত্রে, পুনর্গঠন মধ্যে একটি উপাদানকে অন্য উপাদানের প্রতিস্থাপন করা বা একটি রেসিপি সম্পূর্ণরূপে সংশোধন করা জড়িত। যেভাবেই হোক, সংস্কার করা পণ্য থেকে পণ্যে ভিন্ন দেখায়।

এই প্রক্রিয়ার মধ্যে প্রায়ই বিকল্প উপাদানগুলির সাথে পরীক্ষা করা, লবণ বা চিনির মতো নির্দিষ্ট উপাদানগুলি হ্রাস করা বা মূল খাবারের একটি নতুন এবং উন্নত সংস্করণ তৈরি করার জন্য উদ্ভাবনী রান্নার কৌশলগুলি অন্তর্ভুক্ত করা অন্তর্ভুক্ত।

খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন করা যেতে পারে

- একটি দেশ বা অঞ্চলে নিয়ন্ত্রক প্রয়োজনীয়তা মেনে চলার প্রয়োজনে বা একটি পণ্য আইনের প্রয়োজন হিসাবে।
- উচ্চ মাত্রার লবণ, চিনি ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট কমিয়ে খাবারকে স্বাস্থ্যকর করতে।
- প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সামগ্রী বাড়িয়ে পুষ্টির প্রোফাইল বাড়ানোর প্রয়োজনে।
- রঙ, স্বাদ, গন্ধ, মুখের অনুভূতি ইত্যাদির মতো সংবেদনশীল বৈশিষ্ট্যগুলিকে উন্নত করার প্রয়োজনে।
- শেলফ-লাইফ এবং স্থিতিশীলতা বাড়ানোর প্রয়োজন।

প্রতিটি খাদ্য পণ্য সবার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে। এখানেই ভোক্তার পছন্দ আসে। একজন খাদ্য ভোক্তার তাদের বর্তমান স্বাস্থ্য অবস্থা, বয়স, শরীরের ফিটনেস লক্ষ্য, ধর্মীয় প্রবণতা ইত্যাদির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার ক্রয় এবং সেবন করার স্বাধীনতা রয়েছে। তাই, প্রস্তুতকারক ভোক্তার পক্ষে এই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

কিছু উদাহরণ

ক. একটি মহাদেশীয় খাদ্য পণ্যের পুনর্গঠনের উদাহরণ হল টার্কি বেকনের সাথে ঐতিহ্যবাহী প্যানসেটা প্রতিস্থাপন করে বা ডিসটির পুষ্টির মান বাড়ানোর জন্য মটর বা অ্যাসপারাগাসের মতো অতিরিক্ত সবজি যোগ করে ইতালীয় পাস্তা কার্বোনারাকে নতুন করে কল্পনা করা। এই সংস্কারটি মূল রেসিপিটির একটি হালকা এবং সম্ভাব্য আরও পুষ্টিকর বিকল্প প্রদান করে যখন এখনও ক্লাসিক খাবারের সমৃদ্ধ এবং ক্রিমি সারাংশ সংরক্ষণ করে।

খ. চিকেন কর্ডন ব্লু-এর মতো একটি মহাদেশীয় খাদ্য পণ্যের পুনর্বিদ্যাস করার জন্য হ্যামের পরিবর্তে টার্কি বা চিকেন বেকন ব্যবহার করে একটি হালকা সংস্করণ তৈরি করা এবং ডিসটির সামগ্রিক ক্যালোরি এবং চর্বি উপাদান কমাতে একটি কম চর্বিযুক্ত পনির বেছে নেওয়া অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। উপরন্তু, মুরগিকে ভাজার পরিবর্তে বেক করা ডিসটির সামগ্রিক চর্বি উপাদানকে আরও কমাতে পারে এবং এখনও ক্লাসিক চিকেন কর্ডন ব্লু-এর সাথে যুক্ত সুস্বাদু স্বাদ এবং টেক্সচার বজায় রাখে। এই সংস্কার স্বাদের সাথে আপস না করে একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প অফার করে।

**সেলফ চেক শিট (Self Check)-৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার
সংরক্ষণ করতে পারবে।**

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. ফাস্ট ইন এবং ফাস্ট আউট বলতে আপনি কী বোঝেন?
উত্তরঃ

২. কন্টিনেন্টাল ফুডের বৈশিষ্ট্যগুলো লিখ।
উত্তরঃ

৩. হিমায়িত খাবারের মান বজায় রাখার জন্য কত তাপমাত্রায় রাখতে হবে?
উত্তরঃ

৪. খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন করার কারন কি?
উত্তরঃ

৫. টিনজাত পণ্যের পচন এবং ফোলা প্রতিরোধের আদর্শ তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. ফার্স্ট ইন, ফার্স্ট আউট বলতে আপনি কী বোঝেন?

উত্তর: ফার্স্ট ইন, ফার্স্ট আউট (FIFO) মানে নতুন সরবরাহের আগে পুরানো স্টক ব্যবহার করা হয়।

- পুরানো স্টককে এগিয়ে নিয়ে যান এবং নতুন সরবরাহ এর পিছনে রাখুন
- বিদ্যমান স্টক তুলুন এবং এর নীচে নতুন সরবরাহ রাখুন
- নতুন স্টকের জন্য একটি নতুন স্টোরেজ এলাকা বা স্ট্যাক তৈরি করুন এবং স্পষ্টভাবে লেবেল দিন
- সামনে কোন আইটেম রাখতে হবে তা স্থির করতে স্টকের ব্যবহার-দ্বারা বা 'সর্বোত্তম আগে' তারিখগুলি পড়ুন
- ডেলিভারির তারিখ সহ লেবেল স্টক, তারিখ দ্বারা ব্যবহার করুন বা পুরানো স্টকের উপর 'প্রথম ব্যবহার করুন' লেবেল।

২. কন্টিনেন্টাল ফুডের বৈশিষ্ট্যগুলো লিখ।

উত্তর: কন্টিনেন্টাল ফুডের বৈশিষ্ট্য

কন্টিনেন্টাল রন্ধনপ্রণালী উচ্চ-মানের উপাদান, সূক্ষ্ম প্রস্তুতির পদ্ধতি এবং সমৃদ্ধ স্বাদের উপর জোর দেওয়ার জন্য পরিচিত। মহাদেশীয় খাবারের কিছু মূল বৈশিষ্ট্যের মধ্যে রয়েছে:

বৈচিত্র্য: মহাদেশীয় রন্ধনপ্রণালী বিভিন্ন ধরনের স্বাদ এবং রান্নার কৌশলগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে, যা ইউরোপের বিভিন্ন দেশের রন্ধনসম্পর্কীয় ঐতিহ্যকে প্রতিফলিত করে।

তাজা উপাদানের ব্যবহার: তাজা পণ্য, মাংস এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যগুলি সাধারণত মহাদেশীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়, যা তাদের প্রাণবন্ত স্বাদ এবং টেক্সচারে অবদান রাখে।

বিশদে মনোযোগ দিন: কন্টিনেন্টাল শেফরা রান্নার প্রতিটি দিক, উপস্থাপনা থেকে শুরু করে ফ্লেভার পেয়ারিং পর্যন্ত বিস্তারিত মনোযোগ দেওয়ার জন্য পরিচিত।

সমৃদ্ধ সস এবং স্বাদ: অনেক মহাদেশীয় খাবারে সমৃদ্ধ, স্বাদযুক্ত সস রয়েছে যা প্রধান উপাদানগুলির পরিপূরক, সামগ্রিক ডাইনিং অভিজ্ঞতার গভীরতা যোগ করে।

৩. হিমায়িত খাবারের মান বজায় রাখার জন্য কত তাপমাত্রায় রাখতে হবে?

উত্তর: হিমায়িত খাবারের মান বজায় রাখার জন্য অবশ্যই $-18\pm C$ বা তার কম তাপমাত্রায় রাখতে হবে।

৪. খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন করার কারণ কি?

উত্তর:

- একটি দেশ বা অঞ্চলে নিয়ন্ত্রক প্রয়োজনীয়তা মেনে চলার প্রয়োজনে বা একটি পণ্য আইনের প্রয়োজন হিসাবে।
- উচ্চ মাত্রার লবণ, চিনি ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট কমিয়ে খাবারকে স্বাস্থ্যকর করতে।
- প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সামগ্রী বাড়িয়ে পুষ্টির প্রোফাইল বাড়ানোর প্রয়োজনে।
- রঙ, স্বাদ, গন্ধ, মুখের অনুভূতি ইত্যাদির মতো সংবেদনশীল বৈশিষ্ট্যগুলিকে উন্নত করার প্রয়োজনে।
- শেলফ-লাইফ এবং স্থিতিশীলতা বাড়ানোর প্রয়োজন।

৫. টিনজাত পণ্যের পচন এবং ফোলা প্রতিরোধের আদর্শ তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?

উত্তর: টিনজাত পণ্যের পচন এবং ফোলা প্রতিরোধের আদর্শ তাপমাত্রা পরিসীমা হল $10\pm C$ থেকে $15\pm C$ ($50\pm F$ থেকে $59\pm F$)।

জব শিট (Job Sheet) ৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম: তৈরিকৃত পিৎজা সংরক্ষণ করণ।



কার্য পদ্ধতি-

- ক. পিজাকে একটি পরিষ্কার পৃষ্ঠ বা তারের র্যাকে ঘরের তাপমাত্রায় ঠান্ডা হতে দিন।
- খ. বায়ুরোধী পাত্রে একটি একক স্তরে অবশিষ্ট পিজার স্লাইসগুলি রাখুন। বিকল্প হিসাবে অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল ব্যবহার করতে পারেন।
- গ. রেফ্রিজারেটরে তাপমাত্রা ৪ ডিগ্রী সেলসিয়াস এর নিচে (১ ডিগ্রী সেলসিয়াস থেকে ১ ডিগ্রী সেলসিয়াসের মধ্যে) সেট করুন।
- ঘ. পাত্রটি সিল করুন বা অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে সুরক্ষিতভাবে মুড়ে রেফ্রিজারেটরে রাখুন। একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ তাপমাত্রা বজায় রাখার জন্য সমতল শেলফে পিজা সংরক্ষণ করুন।
- ঙ. এক দিনের বেশি সময় ধরে পিজা সংরক্ষণ করার জন্য প্রস্তুতির তারিখ সহ প্যাকেটে লেবেলিং করুন।
- চ. ৩ থেকে ৪ দিনের বেশি সময়ের জন্য রেফ্রিজারেটরে পিৎজা সংরক্ষণ নিরাপদ নয়।

**স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৩.১: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল
(ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।**

জবের নাম: তৈরিকৃত পিৎজা সংরক্ষণ করণ।

প্রয়োজনীয় উপাদান/মালামাল:

তৈরিকৃত পিৎজা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	ফেস মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	রেফ্রিজারেটর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ফ্রিজার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ফয়েল প্যাকেট	পরিমান মত	-	পরিমান মত
৪.	ট্রে	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ৩.২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম: রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষিত প্যান ফ্রাইড মাছ পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত করণ।



কার্য পদ্ধতি-

- ক. রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষিত (৪দিনের অতিরিক্ত নয়) প্যান ফ্রাইড মাছ বের করে রুম তাপমাত্রায় রাখুন।
- খ. ওভেন প্রায় ১৬৩ ডিগ্রী সেলসিয়াস এ প্রিহিটিং করুন।
- গ. পার্চমেন্ট পেপার বা অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে রেখাযুক্ত একটি বেকিং শীটে মাছ রাখুন।
- ঘ. পর্যাপ্ত আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করার জন্য পুনরায় গরম করার আগে সামান্য বাটার বা অলিভ অয়েল দিয়ে মাছ ব্রাশ করতে পারেন।
- ঙ. প্রায় ১০-১৫ মিনিটের জন্য বা উত্তপ্ত হওয়া পর্যন্ত পুনরায় গরম করুন। মাছের ফিললেটগুলির পুরুত্বের উপর সময় নির্ভর করবে।
- চ. গরম হয়ে গেলে, মাছটি আপনার পছন্দের সস দিয়ে পরিবেশন করুন।

**স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৩.২: অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল
(ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।**

জবের নাম: রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষিত প্যান ফ্রাইড মাছ পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত করণ।

রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষিত প্যান ফ্রাইড মাছ

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	ফেস মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ওভেন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	রেখাযুক্ত বেকিং শিট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	সার্ভিং	পরিমাণ মত	সংখ্যা	০১

শিখনফল (Learning Outcome) -8: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৪ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।
- ৪.২ প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।
- ৪.৩ ট্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা।
- ৪.৪ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।

৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিচ্ছন্নতা বলতে বোঝায় খাবারের অবশিষ্টাংশ, গ্রীস এবং অন্যান্য দূষিত পদার্থগুলিকে খাবার তৈরিতে ব্যবহৃত বিভিন্ন সরঞ্জাম, যন্ত্রপাতি এবং পাত্র থেকে অপসারণ করার প্রক্রিয়া।

যখন আমরা খাবার তৈরি করতে বিভিন্ন সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে থাকি, তখন কাঁচা খাবার, নষ্ট খাবার, দূষিত হাত, দূষিত পরিবেশ ইত্যাদি থেকে প্যাথোজেন বা জীবাণু এসব সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিতে লেগে যায়। সাধারণত যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম, টেবিল বা ফ্লোরের পৃষ্ঠ সহ মানুষের শরীরের যে কোন অংশ (food-contact surfaces) যা খাদ্যের সংস্পর্শে আসে; সে সকল স্থানে খাদ্য দ্রব্যের অবশিষ্ট পদার্থ থাকলে সে পদার্থগুলোকে ফুড সয়েল বলে। এই ফুড সয়েলের কারণেই ফুড কন্টামিনেশন ও রান্নাঘরের অধিকাংশ দুর্ঘটনা ঘটে থাকে।

ক্লিনিং হল দৃশ্যমান ফুড সয়েল বা খাদ্য অবশিষ্টাংশের অপসারণ। একটি পরিষ্কার পৃষ্ঠ বলতে- খারাপ গন্ধ থেকে মুক্ত; তেল/চর্বিমুক্ত এবং দৃশ্যমান অক্সিডেশন/মরিচা থেকে মুক্ত বলে বিবেচিত হয়।

ফুড সয়েল শ্রেণীবিভাগ

- ক. **চর্বি ভিত্তিক ফুড সয়েল** - চর্বি সাধারণত একটি ইমালসন হিসাবে উপস্থিত থাকে এবং সাধারণত গলনাঙ্কের উপরে গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলা যায়।
- খ. **প্রোটিন ভিত্তিক ফুড সয়েল** - কেসিন (দুধের প্রোটিন) তার আঠালো বৈশিষ্ট্যের জন্য এজাতীয় ফুড সয়েল অপসারণে উচ্চ ক্ষারীয় ডিটারজেন্ট প্রয়োজন।
- গ. **কার্বোহাইড্রেট ভিত্তিক ফুড সয়েল** - সরল শর্করা উষ্ণ জলে সহজেই দ্রবণীয় এবং বেশ সহজে অপসারণ করা যায়।
- ঘ. **তৈলাক্ত গ্রীস এবং তেল** - জল, ক্ষার বা অ্যাসিডে অদ্রবণীয় এই ডিপোজিটগুলি প্রায়শই গরম জল বা বাষ্পের সাথে গলিত অবশিষ্টাংশ হিসাবে থেকে যায়।
- ঙ. **অন্যান্য অদ্রবণীয় ফুড সয়েল** - বালি, কাদামাটি, লিপস্টিক, মরিচা বা সূক্ষ্ম ধাতু সারফ্যাক্ট্যান্ট-ভিত্তিক ডিটারজেন্ট দ্বারা অপসারণ করা যেতে পারে।

সরঞ্জাম পরিষ্কারের সময় যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে

- ক. খাবার স্পর্শ করে এমন প্রতিটি যন্ত্রপাতি ধুয়ে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- খ. প্রতিবার ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করা।
- গ. যখনই ক্রস কন্টামিনেশন করার সম্ভাবনা থাকে তখনই পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- ঘ. প্রতিদিন কাজের শুরু এবং শেষে স্যানিটাইজ করা।

ঙ. কর্মক্ষেত্রে ময়লা দেখামাত্র যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিষ্কার করা।

যন্ত্রপাতি দীর্ঘদিন ব্যবহার উপযোগী এবং এদের ব্যবহারকাল নিশ্চিত করার জন্য অবশ্যই পরিষ্কার ও সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া উচিত। কাজের সুবিধার ও দুর্ঘটনা হ্রাস করার জন্য নিয়মিত যন্ত্রপাতি পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

পরিষ্কারের নীতিগুলো হলোঃ

- ক. **শুকনো পরিষ্কারঃ** এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- খ. **প্রি রিনজ বা প্রাথমিক ধোতকরনঃ** দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- গ. **ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্কাব)ঃ** সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যন্ত্রপাতি স্কাব করে নিতে হয়।
- ঘ. **পোস্ট রিনজঃ** সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- ঙ. **পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ** সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দূষণের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (ধাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিনা যাচাই করা হয়।)
- চ. **সেনিটাইজঃ** যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- ছ. **শুকানোঃ** যন্ত্রপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- জ. **যাচাইকরনঃ** ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

ক্লিনিং-এর ধাপসমূহঃ

- **প্রি ক্লিনিংঃ** প্রি ক্লিনিংয়ে হালকা ও ভারী অপদ্রব্য অপসারণ করা।
- **ক্লিনিংঃ** ময়লা বা গ্রিজ অপসারণ করতে পানি, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় এবং সাথে উপযুক্ত কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করা।
- **রিন্স বা ডুবানোঃ** পানি দিয়ে ডিটারজেন্ট বা ময়লাগুলো অপসারণ করা।
- **জীবাণু মুক্তকরণঃ** খাদ্য এবং তৈজসপত্র জীবাণুমুক্ত করা। (গরম পানি (৮২ডিগ্রি সে.) দ্বারা বা বিভিন্ন ধরনের স্যানিটাইজার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা।)
- **চূড়ান্ত রিন্সঃ** কেমিক্যাল-এর অবশিষ্ট অংশগুলো অপসারণ করা।
- **শুষ্ককরণঃ** বাতাস দ্বারা শুষ্ক করা। (সাধারণত কৃত্রিম বাতাসের ব্যবস্থা করা হয়।)

ক্লিনিং উপাদানঃ

- ক. পানি
- খ. সাবান
- গ. ডিটারজেন্ট
- ঘ. এন্টি ব্যাকটেরিয়াল এজেন্ট

ক্লিনিং এজেন্টঃ

ক্লিনিং এজেন্ট হলো একটি রাসায়নিক যৌগ যা ফুড সয়েল বা ময়লা অপসারণ করার জন্য ব্যবহার করা হয়। সাধারণভাবে ক্লিনিং এজেন্টগুলিকে ভালোভাবে কাজ করতে হবে, ব্যবহারকারীর জন্য ক্ষতিকারক না হওয়া, অ-ক্ষয়কর এবং নিরাপদ হতে হবে।

বাণিজ্যিক কিচেনে প্রধান চারটি পরিষ্কারক এজেন্ট ব্যবহার করা হয়। যথাঃ

- ক. ডিটারজেন্ট (Detergents)

- খ. ডি-গ্রিসার (Degreasers)
- গ. এব্রাসিভ (Abrasives)
- ঘ. এসিড (Acids)

ডিটারজেন্ট-



ডিটারজেন্ট হলো রাসায়নিক পদার্থ যা ময়লা পৃষ্ঠের মধ্যে ময়লার ভিতর প্রবেশ করে ময়লা আলাগা করে। বেশিরভাগ ডিটারজেন্ট দেয়াল, মেঝে, সিলিং এবং বেশিরভাগ যন্ত্রপাতি থেকে ময়লা ভাঙার জন্য ক্ষারযুক্ত পদার্থ ব্যবহার হয়। দৃঢ় মোম, গ্রিজ এবং পুরাতন ময়লা দূর করতে তীব্র ক্ষারীয় ডিটারজেন্টগুলো ব্যবহৃত হয়।

সলভেন্ট ক্লিনার্স-



একে গ্রিজ দূরকারক (ডি-গ্রিসার) বলা হয়। ইহা এমন একটি ক্ষারীয় ডিটারজেন্ট যাতে গ্রিজ-দ্রবীভূত করার এজেন্ট অন্তর্ভুক্ত থাকে। এই ক্লিনারগুলি গ্রিজ স্টেনগুলোতে ভালো কাজ করে। সলভেন্ট ক্লিনারগুলি প্রচুর পরিমাণে ও নিয়মিত ভাবে ব্যবহার করা খুব ব্যয়বহুল।

এসিড ক্লিনার্স-



এসিড ক্লিনারগুলি স্ফোরিং এজেন্ট ধারণ করে যা শক্ত ময়লাকে দূর করতে সহায়তা করে। এই ক্লিনারগুলি প্রায়ই ফ্লোর বা বেকিং-এ এবং পোড়া পাত্রকে পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হয়।

এব্রাসিভ-



এব্রাসিভ সাধারণত প্লাস্টিক বা স্টেইনলেস স্টিলের তৈরি উপকরণ থেকে অপদ্রব্য ঘষে দূর করার জন্য ব্যবহৃত হয়। তাছাড়া বাগিচ্যিক কিচেনে ঘষে তুলতে সক্ষম সাধারণ মেঝে, পাত্র এবং প্যান পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হয়।

৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা

প্রোডাকশন এরিয়া

উৎপাদন এলাকা বলতে নির্দিষ্ট স্থানকে বোঝায় যেখানে খাবার প্রস্তুত করা হয়, রান্না করা হয় এবং সার্ভিসের জন্য একত্রিত করা হয়। এই অঞ্চলটিকে সাধারণত খাদ্য তৈরির সাথে জড়িত কাজের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন বিভাগে

বিভক্ত করা হয়। যেমন- উপাদান প্রস্তুত করা, রান্না করা, প্লেটিং এবং গার্নিশ করা। দক্ষতার সাথে কর্মপ্রবাহ সংগঠিত করার জন্য, খাদ্য নিরাপত্তার মান নিশ্চিত করার জন্য এবং বাণিজ্যিক রান্নাঘরের সেটিংয়ে উৎপাদনশীলতা অপ্টিমাইজ করার জন্য এটি অপরিহার্য। উৎপাদন এলাকার বিন্যাস এবং সরঞ্জামগুলির ব্যবহার সহজতর করার জন্য এবং রান্নাঘরের মেনু এবং পরিষেবার পরিমাণের নির্দিষ্ট চাহিদা মিটমাট করার জন্য ডিজাইন করা হয়।

প্রোডাকশন এরিয়া ক্লিনিং

প্রোডাকশন এরিয়া ক্লিনিং বলতে রান্নাঘরের পরিবেশে সমস্ত পৃষ্ঠ, সরঞ্জাম এবং পাত্র থেকে ময়লা, গ্রীস, দাগ এবং খাদ্যের অবশিষ্টাংশ পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অপসারণ করার প্রক্রিয়াকে বোঝায়। এর মধ্যে রয়েছে কাউন্টারটপ, যন্ত্রপাতি, মেঝে, সিঙ্ক, স্টোভটপ, ওভেন, রেফ্রিজারেটর এবং অন্য যে কোনো জায়গা যেখানে খাবার তৈরি বা সংরক্ষণ করা হয়। স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা, দূষণ প্রতিরোধ এবং খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য রান্নাঘর পরিষ্কার করা অপরিহার্য।

কিচেন ক্লিনিং এর ধাপগুলোঃ

- পরিষ্কারের এরিয়া থেকে এলোমেলো জিনিসপত্র গুলো সরিয়ে নিতে হবে।
- ডিশওয়াশার এবং ডিশ ড্রেনার খালি রাখা এবং ডিস বাসন ধুয়ে ফেলতে হবে।
- ফ্রিজ এবং কেবিনেটের উপরিতল ধুয়ে নিতে হবে।
- ছোট যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার করতে হবে।
- পরিষ্কারের এরিয়ায় থাকা অন্য উপাদানগুলো পরিষ্কার করতে হবে।
- চুলা এবং ওভেনের বাইরের অংশ স্ক্রাব করতে হবে।
- কিচেন সিঙ্ক গভীর ভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ফ্রিজ পরিষ্কার করতে হবে।
- বড় যন্ত্রপাতির বাইরের অংশ পরিষ্কার করতে হবে।
- বর্জনার পাত্র পরিষ্কার করতে হবে।
- ঝাড়ু, ভ্যাকুয়াম ও মপ ব্যবহার করে ফ্লোর মুছে নিতে হবে।
- পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে চূড়ান্ত ভাবে জিনিসপত্র মুছে নিতে হবে।

বর্জ্য

বর্জ্য বলতে সাধারণত কোনো উপাদান, পদার্থ বা পণ্য যা ফেলে দেওয়া, অব্যাহিত বা আর ব্যবহারযোগ্য নয় এমন জিনিসপত্র বোঝায়। এই বর্জ্য বিভিন্ন রূপ নিতে পারে এবং এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

বর্জ্যের ধরণ	বিবরণ
কঠিন বর্জ্য	কঠিন বর্জ্যের মধ্যে রয়েছে খাদ্যের ক্ষয়প, প্যাকেজিং উপকরণ, কাগজের পণ্য, প্লাস্টিকের পাত্র, কাচের বোতল এবং অন্যান্য অ-বিপজ্জনক আইটেম ইত্যাদি।
জৈব বর্জ্য	রান্নাঘর, খাবারের জায়গা এবং রুম সার্ভিস থেকে উৎপন্ন খাদ্য বর্জ্য; হোটেলের বর্জ্য, যেমন- ফল এবং উদ্ভিজ্জ ক্ষয়প, মাংস এবং দুগ্ধজাত পণ্য, কফি গ্রাউন্ড, স্পিলেজ, রক্ত, এবং অন্যান্য জৈব উপকরণ।
বিপজ্জনক বর্জ্য	হোটেল অপারেশনে ব্যবহৃত কিছু উপকরণ যেমন পরিষ্কার করার রাসায়নিক, কীটনাশক, ফ্লুরোসেন্ট বাব্ব, ব্যাটারি এবং ইলেকট্রনিক ডিভাইস, যদি সঠিকভাবে পরিচালনা এবং নিষ্পত্তি না করা হয় তবে বিপজ্জনক বর্জ্য হিসাবে বিবেচিত হতে পারে।
পুনর্ব্যবহারযোগ্য উপকরণ	ল্যান্ডফিলগুলিতে পাঠানো বর্জ্যের পরিমাণ কমাতে অনেক হোটেল রি-সাইকেল প্রোগ্রাম বাস্তবায়ন করে। সাধারণ পুনর্ব্যবহারযোগ্য উপকরণগুলির মধ্যে রয়েছে কাগজ, পিচবোর্ড, প্লাস্টিকের বোতল, অ্যালুমিনিয়াম ক্যান এবং কাচের পাত্র।
তরল বর্জ্য	তরল বর্জ্যের মধ্যে গেস্ট রুম, রান্নাঘর, লন্ড্রি এবং হোটেলের অন্যান্য এলাকা থেকে উৎপন্ন বর্জ্য রয়েছে। এই বর্জ্য সাবান জল, ডিটারজেন্ট, গ্রীস, তেল এবং অন্যান্য দূষিত পদার্থ থাকতে পারে যেগুলি নিষ্পত্তির আগে যথাযথ ট্রিটমেন্ট করা প্রয়োজন।

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা বলতে বর্জ্য পদার্থের পদ্ধতিগত সংগ্রহ, পরিবহন, ট্রিটমেন্ট, নিষ্পত্তি এবং পুনর্ব্যবহারকে বোঝায় যা পরিবেশগত খারাপ প্রভাব হ্রাস করে, সম্পদ সংরক্ষণ এবং মানব স্বাস্থ্যকে রক্ষা করে। টেকসই বর্জ্য ব্যবস্থাপনা কৌশলগুলির লক্ষ্য সম্পদের ব্যবহার অপ্টিমাইজ করা, দূষণ হ্রাস করা এবং বর্জ্য নিষ্পত্তির সাথে সম্পর্কিত পরিবেশগত ঝুঁকিগুলি হ্রাস করা।

বর্জ্য নিষ্পত্তি পদ্ধতি

বর্জ্য নিষ্পত্তি পদ্ধতি	বর্ণনা
ল্যান্ডফিলিং	এটি বর্জ্য নিষ্পত্তির সবচেয়ে সাধারণ পদ্ধতি, যেখানে বর্জ্য নির্দিষ্ট ল্যান্ডফিলগুলিতে যথাযথ নিয়ম অবলম্বন করে পুঁতে ফেলা হয়। ল্যান্ডফিলগুলিও পরিবেশগত ঝুঁকি তৈরি করতে পারে, যেমন- ভূগর্ভস্থ পানি দূষণ এবং গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমন।
পুড়ে ফেলা	বর্জ্যের আয়তন এবং ভর কমাতে উচ্চ তাপমাত্রায় বর্জ্য পোড়ানোর হয়। এই পদ্ধতিটি তাপ বা বিদ্যুতের আকারে শক্তি উৎপন্ন করতে পারে, তবে এটি বায়ু দূষণকারী।
পুনর্ব্যবহার	পুনর্ব্যবহারযোগ্য নতুন পণ্য বা উপকরণ তৈরি করার জন্য বর্জ্য পদার্থ প্রক্রিয়াকরণ জড়িত। সাধারণ পুনর্ব্যবহারযোগ্য উপকরণগুলির মধ্যে রয়েছে কাগজ, পিচবোর্ড, কাচ, প্লাস্টিক এবং ধাতু।
কম্পোস্টিং	কম্পোস্টিং হল জৈব বর্জ্য পদার্থের জৈবিক পচন। যেমন- খাদ্যের ক্ষয়প, তুলা এবং কাগজের দ্রব্যগুলিকে কম্পোস্ট করে মাটির জন্য প্রয়োজনীয় সার তৈরি করা হয়।
অ্যানেরোবিক ডাইজেশন	অ্যানেরোবিক ডাইজেশন হল একটি জৈবিক প্রক্রিয়া যা অক্সিজেনের অনুপস্থিতিতে জৈব বর্জ্য পদার্থকে ভেঙে ফেলে, বায়োগ্যাস তৈরি করে (মিথেন এবং কার্বন ডাই

	অক্সাইডের মিশ্রণ)। বায়োগ্যাসকে নবায়নযোগ্য শক্তির উৎস হিসেবে ব্যবহার করা যায়, অন্যদিকে ডাইজেস্টেটকে সার হিসেবে ব্যবহার করা যায়।
বর্জ্য থেকে শক্তি	ল্যান্ডফিলে জৈব বর্জ্যগুলি পচনের সময় উৎপন্নকৃত মিথেন গ্যাস ক্যাপচার করে বিদ্যুৎ ও তাপ শক্তি উৎপন্ন করা হয়
বিপজ্জনক বর্জ্য ট্রিটমেন্ট	পরিবেশগত এবং মানব স্বাস্থ্য ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য বিপজ্জনক বর্জ্যের বিশেষ ট্রিটমেন্ট প্রয়োজন। এর ভিতরে থাকা বিপদজনক অনুজীব ধ্বংস করার পর এদের চূড়ান্ত নিষ্পত্তি করা হয়।

শুষ্ক এলাকা পরিষ্কার করার পদ্ধতি

ধাপ	কাজ	বর্ণনা
১	যন্ত্রপাতি ও মালামাল সংগ্রহ	ভ্যাকুয়াম ক্লিনার, ঝাড়ু, ডাস্টপ্যান, মাইক্রোফাইবার কাপড়, মপস, ক্লিনিং সলিউশন, ট্র্যাশ ব্যাগ, গ্লাভস এবং নিরাপত্তার জন্য সাইনেজের মতো সমস্ত প্রয়োজনীয় পরিষ্কারের মালামাল এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন।
২	প্রস্তুতি	পরিষ্কারের কাজকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে এমন কোনো বাধা বা আসবাবপত্র সরিয়ে ফেলুন।
৩	ট্র্যাশ অপসারণ	শুষ্ক এলাকা জুড়ে ট্র্যাশ ক্যান এবং বিনগুলি খালি করুন। নির্ধারিত কনটেইনারে সঠিকভাবে বর্জ্য রাখুন।
৪	ধূলিকণা এবং সারফেস মোছা	মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করে আসবাবপত্র, কাউন্টারটপ, তাক, হ্যান্ডেল এবং আলংকারিক আইটেম সহ সমস্ত পৃষ্ঠকে পরিষ্কার করুন। আঙুলের ছাপ, দাগ বা চিহ্ন অপসারণ করতে জীবাণুনাশক ক্লিনার দিয়ে পৃষ্ঠগুলি মুছুন।
৫	ভ্যাকুয়াম এবং সুইপিং	কার্পেট, রাগ এবং সোফা ইত্যাদির ধূলা-ময়লা অপসারণের জন্য ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করুন। শক্ত মেঝে ঝাড়ু দিন এবং উপযুক্ত ক্লিনার ব্যবহার করে মুছে
৬	আসবাবপত্র পরিষ্কার করা	টেবিল, চেয়ার এবং ডেস্কের মতো আসবাবপত্রের উপরিভাগ পরিষ্কার ও পালিশ করুন।
৭	পরিদর্শন	সবকিছু পরিষ্কার, পরিপাটি এবং ভাল অবস্থায় আছে তা নিশ্চিত করতে শুষ্ক এলাকা পরিদর্শন করুন।
৮	ফিনিসিং টাচ	নিশ্চিত করুন যে সাইনেজ এবং প্রদর্শনগুলি সোজা এবং উপস্থাপনযোগ্য।
৯	ফিনিশিং আপ	পরিচ্ছন্নতার প্রক্রিয়া চলাকালীন প্রয়োজনে অতিথিদের জন্য এলাকাটি অস্থায়ীভাবে বন্ধ করুন।
১০	রিপোর্টিং	হোটেলের সিস্টেমে পরিচ্ছন্নতার কাজ সমাপ্তি রেকর্ড করুন এবং পরিষ্কারের প্রক্রিয়া চলাকালীন কোনো বিশেষ অনুরোধ বা সমস্যার সম্মুখীন হলে রিপোর্ট করুন।

ভেজা এলাকা পরিষ্কার করার পদ্ধতি

ধাপ	কাজ	বর্ণনা
১	প্রস্তুতি এবং নিরাপত্তা পরীক্ষা	পরিষ্কার করার প্রক্রিয়া চলছে তা নির্দেশ করার জন্য উপযুক্ত নিরাপত্তা চিহ্ন বা বাধা রাখুন। উপযুক্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) যেমন গ্লাভস, গগলস এবং নন-স্লিপ জুতা পরুন।
২	জল নিষ্কাশন	নিষ্কাশনের জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী বা হোটেল পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
৩	ওয়েট এরিয়া সারফেসগুলি পরিষ্কার	উপযুক্ত ক্লিনার এবং ব্রাশ ব্যবহার করে পুলের টাইলস, দেয়াল, মেঝে এবং অন্য যেকোন ভেজা জায়গার উপরিভাগ স্কাব করুন। দৃশ্যমান শেতলা বা দাগ সহ এলাকায় বিশেষ মনোযোগ দিন।
৪	ফিল্টার পরিষ্কার বা পরিবর্তন	প্রস্তুতকারকের নির্দেশিকা অনুযায়ী পুল বা স্পা ফিল্টার পরিষ্কার বা পরিবর্তন করুন।
৫	স্যানিটাইজ এবং জীবাণুমুক্ত করণ	ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং অন্যান্য রোগজীবাণু মেরে ফেলার জন্য জল বা ভেজা জায়গার পৃষ্ঠে একটি উপযুক্ত পুল বা স্পা স্যানিটাইজার এবং জীবাণুনাশক প্রয়োগ করুন।
৬	পৃষ্ঠ ধুয়ে ফেলা	পরিষ্কারের পণ্য বা রাসায়নিক পদার্থের অবশিষ্টাংশ অপসারণ করতে পরিষ্কার জল দিয়ে সমস্ত পৃষ্ঠকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলুন।
৭	সরঞ্জাম পরিদর্শন করা	পুল বা ভেজা এলাকার সরঞ্জাম যেমন পাম্প, ফিল্টার, হিটার এবং আলোর ত্রুটি পর্যবেক্ষণের জন্য পরিদর্শন করুন।
৮	চূড়ান্ত চেক এবং সাইনেজ আউট করা	ভেজা জায়গাটি পরিষ্কার, নিরাপদ এবং ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত তা নিশ্চিত করতে চূড়ান্ত পরিদর্শন করুন।
৯	ডকুমেন্টেশন এবং রিপোর্টিং	হোটেলের সিস্টেমে পরিচ্ছন্নতার কাজ সমাপ্তি রেকর্ড করুন এবং পরিচ্ছন্নতার প্রক্রিয়া চলাকালীন কোনও রক্ষণাবেক্ষণের সমস্যা বা উদ্বেগের সম্মুখীন হলে যথাযথ কতৃপক্ষকে অবগত করুন।

৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা।

ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করার প্রয়োজনীয়তা বেশ কিছু কারণে গুরুত্বপূর্ণ। এ প্রক্রিয়ায় সঠিকভাবে রিপোর্ট করলে নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়, কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায় এবং দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমে যায়। নিম্নে এ বিষয়গুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো:

ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করার প্রয়োজনীয়তা

- নিরাপত্তা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট এবং টুলস ব্যবহার করলে দুর্ঘটনার ঝুঁকি থাকে। এ কারণে এগুলো আলাদা করে রাখা হলে দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমে যায়।
- কার্যকারিতা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস ব্যবহারে কার্যকারিতা কমে যায়। এ কারণে এগুলো আলাদা করে রাখলে কাজের গতি ও মান উন্নত হয়।
- সুরক্ষা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস থেকে অন্য ইকুইপমেন্টগুলিকে সুরক্ষিত রাখা সম্ভব হয়। এতে করে অন্য ইকুইপমেন্টগুলির ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করার পদ্ধতি

- ক. ত্রুটি চিহ্নিত করা: প্রথমে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসে কি ধরনের ত্রুটি রয়েছে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে হবে।
- খ. পৃথক করা: ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা অবিলম্বে ব্যবহার থেকে প্রত্যাহার করে একটি নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
- গ. রিপোর্ট তৈরি করা: ত্রুটির ধরন, ইকুইপমেন্টের নাম, সিরিয়াল নাম্বার, এবং অন্যান্য বিবরণ সহ একটি বিস্তারিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে।
- ঘ. কর্তৃপক্ষের কাছে জমা দেয়া: প্রস্তুতকৃত রিপোর্ট যথাযথ কর্তৃপক্ষ বা সুপারভাইজারের কাছে জমা দিতে হবে। ই-মেইল, ফর্ম, বা সরাসরি মৌখিকভাবে এই রিপোর্ট জমা দেয়া যেতে পারে।
- ঙ. পরবর্তী ব্যবস্থা গ্রহণ: কর্তৃপক্ষ রিপোর্ট যাচাই করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবে, যেমন মেরামত, প্রতিস্থাপন বা ডিসপোজাল।

রিপোর্ট ফর্ম:

ইকুইপমেন্ট রিপোর্ট ফর্ম প্রতিষ্ঠানের নাম ও ঠিকানা	
ইকুইপমেন্টের নাম:	
ইকুইপমেন্টের সিরিয়াল নাম্বার:	
ত্রুটির বিবরণ:	
অবস্থান:	
রিপোর্টকারী নাম, মোবাইল নং ও স্বাক্ষর:	
তারিখ ও বার:	
মন্তব্য:	

8.8 ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা

ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস সঠিকভাবে প্যাক এবং সংরক্ষণ করার দক্ষতা বিভিন্ন কারণে প্রয়োজন। এ প্রক্রিয়ায় ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস সুরক্ষিত রাখা যায় এবং ব্যবহার উপযোগী রাখা সম্ভব হয়। নিচে এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো:

ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করার প্রয়োজনীয়তা

- ক. দীর্ঘস্থায়িত্ব নিশ্চিত করা: সঠিকভাবে প্যাক এবং সংরক্ষণ করলে ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস দীর্ঘসময় ধরে ব্যবহার উপযোগী থাকে।
- খ. নিরাপত্তা: সংরক্ষণের সময় সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ করলে দুর্ঘটনা ও চোট-আঘাতের ঝুঁকি কমে যায়।
- গ. দ্রুত অনুসন্ধান: সঠিকভাবে সংরক্ষণ করলে প্রয়োজনের সময় দ্রুত ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস খুঁজে পাওয়া যায়।
- ঘ. পরিষ্কার রাখা: প্যাকিং এবং সংরক্ষণের সময় সঠিকভাবে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা সম্ভব হয়।

ঙ. জায়গার সদ্যবহার: সঠিকভাবে সংরক্ষণ করলে সংরক্ষণস্থলে স্থান সাশ্রয় হয় এবং অন্যান্য সামগ্রী সঠিকভাবে রাখা যায়।

প্যাক এবং সংরক্ষণ করার পদ্ধতি

- ক. পরীক্ষার করা: প্রথমে ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস ভালোভাবে পরীক্ষার করতে হবে যাতে কোনো খুলাবালি বা ময়লা না থাকে।
- খ. শুকানো: পরীক্ষার করার পর এগুলো ভালোভাবে শুকিয়ে নিতে হবে যাতে কোনো আদ্রতা না থাকে।
- গ. পরীক্ষা করা: প্যাক করার আগে এগুলো ভালোভাবে পরীক্ষা করে দেখতে হবে তাতে কোনো ত্রুটি বা ক্ষতি আছে কি না।
- ঘ. সঠিক প্যাকেজিং উপকরণ ব্যবহার করা: ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস প্যাক করার জন্য উপযুক্ত প্যাকেজিং উপকরণ যেমন, বুদবুদ প্লাস্টিক, ফোম, প্যাকেজিং কাগজ ইত্যাদি ব্যবহার করা।
- ঙ. লেবেলিং: প্রতিটি প্যাকেজে সঠিকভাবে লেবেল লাগাতে হবে যাতে ভিতরের সামগ্রীর নাম, পরিমাণ, এবং বিশেষ নির্দেশনা লেখা থাকে।
- চ. সংরক্ষণস্থল নির্ধারণ করা: সংরক্ষণের জন্য একটি উপযুক্ত স্থান নির্ধারণ করতে হবে যা শুষ্ক, সুরক্ষিত এবং প্রয়োজনীয় হলে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রিত।
- ছ. বিভিন্ন ধরনের ইকুইপমেন্ট আলাদা রাখা: ভিন্ন ধরনের ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস আলাদা আলাদা সেকশনে রাখতে হবে যাতে প্রয়োজনের সময় দ্রুত খুঁজে পাওয়া যায়।
- জ. স্টক রেকর্ড রাখা: একটি স্টক রেকর্ড বা ইনভেন্টরি মেইনটেইন করতে হবে যাতে কোন ইকুইপমেন্ট কোথায় রাখা আছে তা সহজে জানা যায়।
- ঝ. নিয়মিত পরিদর্শন: সংরক্ষণের পর নিয়মিত সময় অন্তর ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিদর্শন করতে হবে যাতে কোনো ক্ষতি বা ত্রুটি পাওয়া গেলে তা দ্রুত মেরামত করা যায়।

সেলফ চেক শিট (Self Check)-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করা।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. সরঞ্জাম পরিষ্কারের কী কী বিষয় অবশ্যই মনে রাখতে হবে?

উত্তর:

২. ৪টি ক্লিনিং উপাদানের নাম লিখ।

উত্তর:

৩. সলভেন্ট ক্লিনার্স-এর কাজ লিখ।

উত্তর:

৪. কিচেন ক্লিনিং এর ধাপগুলো লিখ।

উত্তর:

৫. বর্জ্য ব্যবস্থাপনা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. সরঞ্জাম পরিষ্কারের কী কী বিষয় অবশ্যই মনে রাখতে হবে?

- ক. খাবার স্পর্শ করে এমন প্রতিটি যন্ত্রপাতি ধুয়ে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- খ. প্রতিবার ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করা।
- গ. যখনই ক্রস কন্টামিনেশন করার সম্ভাবনা থাকে তখনই পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- ঘ. প্রতিদিন কাজের শুরু এবং শেষে স্যানিটাইজ করা।
- ঙ. কর্মক্ষেত্রে ময়লা দেখামাত্র যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিষ্কার করা।
- চ. কাউন্টার টেবিল এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করার জন্য কাপড় ব্যবহার করা।

২. ৪টি ক্লিনিং উপাদানের নাম লিখ।

- ক. পানি
- খ. সাবান
- গ. ডিটারজেন্ট
- ঘ. এন্টি ব্যাকটেরিয়াল এজেন্ট

৩. সলভেন্ট ক্লিনার্স-এর কাজ লিখ।

একে গ্রিজ দূরকারক (ডি-গ্রিসার) বলা হয়। ইহা এমন একটি ক্ষারীয় ডিটারজেন্ট যাতে গ্রিজ-দ্রবীভূত করার এজেন্ট অন্তর্ভুক্ত থাকে। এই ক্লিনারগুলি গ্রিজ স্টেনগুলোতে ভালো কাজ করে। সলভেন্ট ক্লিনারগুলি প্রচুর পরিমাণে ও নিয়মিত ভাবে ব্যবহার করা খুব ব্যয়বহুল।

৪. কিচেন ক্লিনিং এর ধাপগুলো লিখ।

- ক. পরিষ্কারের এরিয়া থেকে এলোমেলো জিনিসপত্র গুলো সরিয়ে নিতে হবে।
- খ. ডিশওয়াশার এবং ডিশ ডেনার খালি রাখা এবং ডিস বাসন ধুয়ে ফেলতে হবে।
- গ. ফ্রিজ এবং কেবিনেটের উপরিতল ধুয়ে নিতে হবে।
- ঘ. ছোট যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার করতে হবে।
- ঙ. পরিষ্কারের এরিয়ায় থাকা অন্য উপাদানগুলো পরিষ্কার করতে হবে।
- চ. চুলা এবং ওভেনের বাইরের অংশ স্ক্রাব করতে হবে।
- ছ. কিচেন সিঙ্ক গভীর ভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- জ. ফ্রিজ পরিষ্কার করতে হবে।
- ঝ. বড় যন্ত্রপাতির বাইরের অংশ পরিষ্কার করতে হবে।
- ঞ. বর্জনার পাত্র পরিষ্কার করতে হবে।
- ট. ঝাড়ু, ভ্যাকুয়াম ও মপ ব্যবহার করে ফ্লোর মুছে নিতে হবে।
- ঠ. পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে চূড়ান্ত ভাবে জিনিসপত্র মুছে নিতে হবে।

৫. বর্জ্য ব্যবস্থাপনা বলতে কী বোঝায়?

বর্জ্য ব্যবস্থাপনা বলতে বর্জ্য পদার্থের পদ্ধতিগত সংগ্রহ, পরিবহন, ট্রিটমেন্ট, নিষ্পত্তি এবং পুনর্ব্যবহারকে বোঝায় যা পরিবেশগত খারাপ প্রভাব হ্রাস করে, সম্পদ সংরক্ষণ এবং মানব স্বাস্থ্যকে রক্ষা করে। টেকসই বর্জ্য ব্যবস্থাপনা কৌশলগুলির লক্ষ্য সম্পদের ব্যবহার অপ্টিমাইজ করা, দূষণ হ্রাস করা এবং বর্জ্য নিষ্পত্তির সাথে সম্পর্কিত পরিবেশগত ঝুঁকিগুলি হ্রাস করা।

জব শিট (Job Sheet) ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

জব শিট

জবের নাম: ব্যবহৃত সরঞ্জাম পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত ও সংরক্ষণ করণ।



কার্য পদ্ধতি-

- ক. কাজের জন্য উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক এবং গগলস পরুন।
- খ. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন
- গ. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন
- ঘ. ব্যবহারের জন্য উপকরণ প্রস্তুত করুন
- ঙ. কাজের প্রক্রিয়া চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসরণ করুন
- চ. টুল থেকে আলাগা ময়লা এবং খাদ্য ধ্বংসাবশেষ সরান.
- ছ. সরঞ্জামগুলোকে কমপক্ষে দুই মিনিটের জন্য পানিতে বসতে দিন।
- জ. গরম পানি দিয়ে তাদের ধুয়ে ফেলুন।
- ঝ. একটি স্পঞ্জ এবং ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে সরঞ্জাম ধোয়া।
- ঞ. সরঞ্জামগুলো ধুয়ে শুকিয়ে ফেলুন।
- ট. সঠিক জায়গায় স্টোর করুন।

**স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার
এবং স্টোর করুন।**

জবের নাম: ব্যবহৃত সরঞ্জাম পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত ও সংরক্ষণ করণ।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
৭.	আপ্রন		সংখ্যা	০১
৮.	সেফটি সু		জোড়া	০১
৯.	হ্যান্ড গ্লাভস		জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
৪.	পানির মগ		সংখ্যা	০১
৫.	ডাস্টার		সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	বেসিন		সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	ক্লিনিং এজেন্ট		লিঃ	প্রয়োজন অনুযায়ী
২	পানি		লিঃ	প্রয়োজন অনুযায়ী
৩	গরম পানি		লিঃ	প্রয়োজন অনুযায়ী

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষার্থী “অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত” নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করা হয়েছে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করা হয়েছে।		
অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করা হয়েছে।		
মেনু আইটেম অনুযায়ী অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করা হয়েছে।		
খাবার প্রস্তুত করার জন্য উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি নির্বাচন করা হয়েছে।		
রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করা হয়েছে।		
প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করা হয়েছে।		
অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা হয়েছে।		
রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে বিভিন্ন থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করা হয়েছে।		
অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা হয়েছে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পেরেছে।		
অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার মান অনুযায়ী অপ্টিমাম ফ্রেশনেস এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা হয়েছে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করা হয়েছে।		
প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা হয়েছে।		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা হয়েছে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল খাবার প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলোজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের জুলাই মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	আনান্দ ফালিও	লেখক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০২	অনামিকা আন্তার	সম্পাদক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স (Reference)

১. <https://www.allrecipes.com/recipes/1642/everyday-cooking/>
২. <https://www.cookingclassy.com/>
৩. <http://foodtechnologyatmanorlakes.weebly.com/hygiene-and-safety-in-the-kitchen.html>
৪. https://znnhs.zdnorte.net/wp-content/uploads/2020/10/TLE9_Q1_W2_cookery.pdf
৫. <https://hicaps.com.ph/20-kitchen-tools-and-equipment/>
৬. কম্পেটেন্সি-বেসড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল ফর ফুড প্রিপারেশন, লেভেল-২, বিটিইবি
৭. কম্পেটেন্সি-বেসড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল ফর ইউজ বেসিক মেথোডস অব কুकिং, লেভেল-১, বিটিইবি
৮. কম্পেটেন্সি-বেসড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল ফর প্রাক্টিস পারসোনাল হেলথ এ্যান্ড হাইজিন, লেভেল-১, বিটিইবি
৯. কম্পেটেন্সি-বেসড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল ফর ক্লিন ও সেনিটাইজ প্রেমিসেস, লেভেল-১, বিটিইবি



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত

(Module: Prepare Asian, Indian & Bangladeshi Cuisine)

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-05-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nstda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিউটার বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিউটার স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত কর্তৃপক্ষ----- সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করে।

বিশেষ করে এশীয়, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী সনাক্তকরণ, এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী প্রস্তুত করা, স্টোর এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবার, সরঞ্জাম এবং বাসন পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ এর কাজগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	v
মডিউল কন্টেন্ট	১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	২
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	৫
সেলফ চেক (Self Check)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	১৮
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	১৯
টাস্ক শিট -১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২০
স্পেসিফিকেশন শিট-১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২০
টাস্ক শিট -২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন	২২
স্পেসিফিকেশন শিট-২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন	২৩
টাস্ক শিট -৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। .	২৪
স্পেসিফিকেশন শিট-৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২৪
শিখনফল (Learning Outcome) - ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	২৬
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	২৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	২৯
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ	৭৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ	৭৬
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৭৭
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৭৮
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮০
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮১
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৩
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৪
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৬
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৭
অ্যাক্টিভিটি শিটঃ ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রে মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।	৮৯
অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রে মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।	৯১
শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯৫
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯৯
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে	১০০
জব শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০১
স্পেসিফিকেশন শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০২
শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৩
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৫

সেলফ চেক (Self Check)- ৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে.....	১১০
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১১১
জব শিট-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।	১১২
স্পেশিফিকেশন শিট-৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।.....	১১৩
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency).....	১১৪

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত কর (Prepare Asian, Indian & Bangladeshi Cuisine)
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-05-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করে। বিশেষ করে এশীয়, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী সনাক্তকরণ, এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী প্রস্তুত করা, স্টোর এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবার, সরঞ্জাম এবং বাসনপরিষ্কার এবং সংরক্ষণ এর কাজগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
নমিনাল সময়	৬০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবে ১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে। ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria)

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
৬. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
১০. কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করা হয় এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ ২. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ৩. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন ■ ছুরি/ চপার (Knives/Chopper) ■ চপিং বোর্ড (Chopping board) ■ সস প্যান (Sauce pan) ■ সস বোল ঢাকনাসহ (Sauce Bowl with lid) ■ কাঠের চামচ (Wooden spoon) ■ ছাঁকনি (Strainer) ■ ঝাঁঝারি (Whisk) ■ জার (Jar) ■ কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan) ■ পিজা প্যান (Pizza pan) ■ ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer) ■ ফ্রাই প্যান (Fry pan) ■ আলু মেশার (Potato masher) ■ ওভেন (Oven) ■ বেকিং ট্রে (Baking tray) ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার ■ এশিয়ান কুইজিন (Asian Cuisine) ■ চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chili Onion) ■ চিকেন নুডলস (Chicken Noodles) ■ সুগন্ধি চাইনিজ সবজি (Aromatic Chinese vegetable)

	- থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস (Thai mixed Fried Rice) - থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai fried chicken) - থাই সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন (Thai Sweet and sour prawn) - কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস (Korean fried rice) - সিজলিং কোবে বিফ (Sizzling Kobe beef) - কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি (Korean coconut chicken curry) - অ্যাসোর্টেড সুশি (Assorted Sushi) - বিফ তেরিয়াকি (Beef teriyaki) ইন্ডিয়ান কুইজিন (Indian Cuisine) - জাফরানি পোলাও (Saffron polao) - চিকেন টিক্কা মসالا (Chicken tikka masala) - রাজমা পনির মসالا (Razma paneer masala) - ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable noboratno) - হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি (Hydrabadi beef dam Biryani) বাংলাদেশি কুইজিন (Bangladeshi Cuisine) - চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry) - খিচুড়ি (Hotchpotch) - বিফ তেহারি (Beef Tehari) - শর্ষে ইলিশ (Shorshe Ilish) ৫. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ২. ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ৩. বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Protfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট -১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট -১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র -১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট -১ অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন। টাস্ক শিট-১.১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-১.১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। টাস্ক শিট-১.২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-১.২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। টাস্ক শিট-১.৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-১.৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে

- ১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ
- ১.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)
- ১.৩ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন
- ১.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার
- ১.৫ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন

১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ

স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্য তৈরির ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি হল ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং অন্যান্য পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার পদ্ধতি। রন্ধন শিল্পে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্যের নিরাপত্তা ও উপযুক্ততা নিশ্চিত করার জন্য খাদ্য শৃঙ্খলার সব পর্যায়ে প্রয়োজনীয় সব শর্ত এবং অনুসরণীয় ব্যবস্থা। খাদ্য নিরাপত্তা এবং খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির জন্য মৌলিক নীতি।

- ক. খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণে ব্যবহৃত এলাকা এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা
- খ. ক্রস-দুষণ বন্ধ করা
- গ. খাদ্য ঠান্ডা করা
- ঘ. খাদ্য রান্না করা

এই চারটি নীতি অনুসরণ করে খাদ্য পরিচালনা, উৎপাদন, পরিবেশন এবং বিক্রয়কারীগণ ভোক্তাদের কাছে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য তুলে দিতে পারে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হলো শরীরের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং রক্ষণাবেক্ষণের নীতি মেনে চলা। অন্য কথায়, পার্সোনাল হাইজিন বলতে বুঝায় খাদ্য শিল্প কারখানায় নিয়োজিত কর্মচারীদের পোশাক-পরিচ্ছদ, চেহারা, স্বাস্থ্য, অভ্যাস ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত রাখার পদ্ধতিসমূহ।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধানের দিকে মনোযোগ দিয়ে যে কর্মীরা খাদ্যদ্রব্যগুলো তৈরি, হ্যান্ডেল পরিবেশন করে তাদের দ্বারা জীবাণু এবং রোগ ছড়াতে পারে না। যারা অসুস্থ বা অপরিষ্কার তাদের খাবার তৈরি বা পরিবেশন করা উচিত নয়।

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম হিসাবে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ নিয়মিত অনুশীলন করা প্রয়োজন।

- পরিমিত ও সময়মতো আহার
- সুঘুম খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রাতঃ ভ্রমণের অভ্যাস
- সকাল সকাল নিদ্রা গ্রহণ ও সকাল সকাল জাগরণ

- নিয়মিত মল ত্যাগের অভ্যাস
- ধূমপান ও নেশা জাতীয় দ্রব্য বর্জন
- কাজের পর পরিমিত বিশ্রাম গ্রহণ

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি নীতিগুলি প্রতিষ্ঠা করে এবং সেইসব নীতিগুলি নিয়মিত প্রয়োগ করে, খাদ্যজনিত অসুস্থতা সৃষ্টির ঝুঁকি হ্রাস করা যায়। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের দিকগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলো।

- ওয়াশিং - হাত ধোয়া, মুখ ধোয়া
- হেয়ার ক্লিন - চুল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
- স্কিন ক্লিন - ত্বক পরিষ্কার ও পরিপাটি রাখা
- হেয়ার কেয়ার- চুল পরিষ্কার জন্য হেয়ার নেট পরা।
- মুখের যত্ন - দুর্গন্ধবমুক্ত তাজা শ্বাস বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন দীর্ঘ ব্রাশ করা
- পায়ের মোজা-দৈনন্দিন পরিষ্কার মোজা পরা। মোজা প্যান্টের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া
- পায়ের জুতা- সব সময় পরিপাটি ও আরামদায়ক জুতা পড়া
- হাত ধোয়া - নিয়মিত হাত ধোয়া রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে পারে। ভালোভাবে পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।

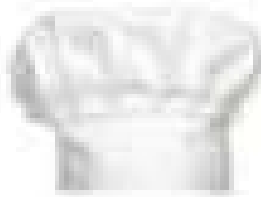
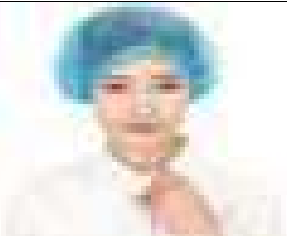
যেসব কারণে হাত ধোয়া উচিত

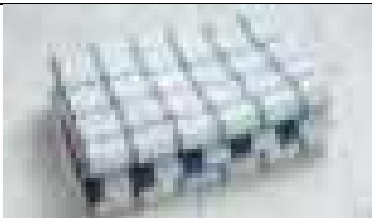
- কাজ শুরু করার আগে
- খাদ্য প্রস্তুতির সময়
- একটি খাদ্য প্রস্তুতি এলাকা থেকে অন্য জায়গায় যাওয়ার সময়
- গ্লাভস পরিধান বা পরিবর্তন করার আগে
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে
- স্নান, কাশি, রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করার পরে
- চুল, মুখ বা শরীর স্পর্শ করার পরে
- খাওয়া, পান করার আগে
- কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি বা মাছ ধরার পরে
- জামাকাপড় বা যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করার পরে
- ওয়েস্টেজ বা আবর্জনা হ্যান্ডেলিং-এর পরে
- টাকা-পয়সা হ্যান্ডেলিং-এর পরে
- কোনো পশু-পাখি স্পর্শ করার পরে
- যে কোনো কারণে হাত ময়লা/দুষ্টিত হলে

১.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

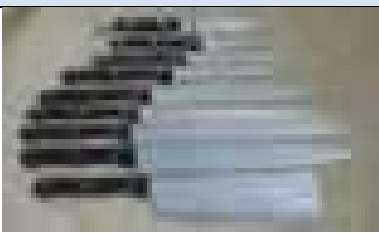
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ইংরেজী Personal Protective Equipment সংক্ষেপে PPE এগুলো হলো কিছু বিশেষ পরিধেয় পোশাক যা পরিধান কারীকে ঝুঁকি বিপদ বা রোগ জীবাণুদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। নিম্নে এর চিত্র ও ব্যবহার উল্লেখ করা হল।

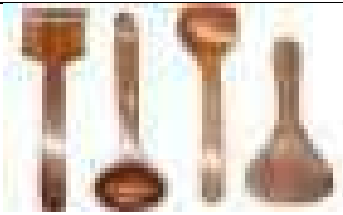
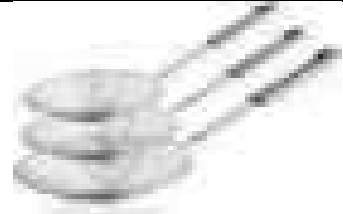
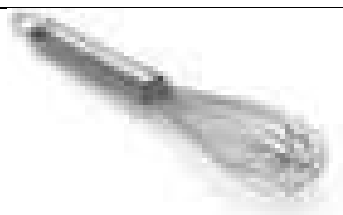
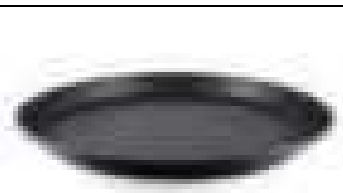
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম-এর নাম, চিত্র ও ব্যবহার

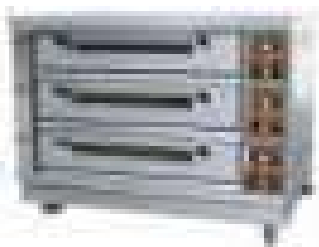
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম এর নাম	ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম-এর চিত্র	ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম-এর ব্যবহার
শেফ হ্যাট (Chef hat) এটি সাধারণত আকারে লম্বা এবং সাদা। এটি সুতি কাপড় দ্বারা তৈরি করা হয়ে থাকে।		চুলার তাপ থেকে রক্ষা করে এবং ফুটন্ত তরল ছড়িয়ে পড়া থেকে রক্ষা করে ও খাবারে চুল পড়া থেকে রক্ষা করে।
নেকার চিফ (Necker Chef) এটি সাধারণত সাদা, লাল বা সবুজ রংয়ের হয়।		কিচেনে গরমে ঘাম প্রতিরোধ করার জন্য নেকার চিফ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে এটি গলায় পরিধান করা হয়।
হেয়ার নেট (Hair Net) এটি সাধারণত টিস্যু কাপড়ের তৈরি হয়ে থাকে।		খাবারে চুল পড়া থেকে রক্ষা করে।
শেফ জ্যাকেট (Chef Jacket) এটি সাধারণত সাদা হয়ে থাকে। সুতি কাপড়ের তৈরি এবং পুনরায় ব্যবহার করা।		ফুটন্ত তরল ছড়িয়ে পড়া থেকে বুক, হাত ও পেটের অংশ সুরক্ষার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।
এপ্রোন (Apron) সুতি কাপড়ের তৈরি এবং পুনরায় ব্যবহার করা যায়।		শরীরে লেগে যাওয়া খাবার রোধ করার জন্য এবং তেল ও আগুন রক্ষা করে।
ফুড গ্রেডেড হ্যান্ড গ্লোভস (Food-graded hand gloves)		হাতের জীবানু খাবারের সংস্পর্শে আসতে বাধা দেয়।

সেফটি সু (Safety shoes)		কাজের সময় পিছলে না পড়ার জন্য, ছুরি বা অন্যান্য বস্তু থেকে পা রক্ষা করার জন্য এটি পরিধান করা হয়।
কিচেন টাওয়াল (Kitchen towel)		বহুবিধ কাজে ব্যবহৃত হয়ে থাকে কিচেনে। যেমনঃ ডিসের ভেজা অংশ ধরার ক্ষেত্রে ইত্যাদি।

১.৩ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন

টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর নাম	টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর ছবি	টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর ব্যবহার
ছুরি/ চপার (Knives/Chopper)		প্রয়োজন অনুসারে কেটে নিতে বা কোন শেইপ করতে ছুরি ব্যবহার হয়ে থাকে।
চপিং বোর্ড (Chopping board)		রান্নাঘরের কাটিং বোর্ড সাধারণত কোন খাদ্য উপাদান কাটতে ব্যবহৃত হয়।
সস প্যান (Sauce pan)		লিকুইড খাবার তৈরীতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে।
সস বোল ঢাকনাসহ (Sauce Bowl with lid)		খাবার সংরক্ষনের জন্য ঢাকনা সহ সস বাটি ব্যবহৃত হয়।

কাঠের চামচ (Wooden spoon)		কাঠের চামচ একটি হাতে ধরার সরঞ্জাম। যা খাবারকে উত্তোলন, উল্টানো বা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।
ছাঁকনি (Strainer)		ফ্রাইড আইটেম তেল থেকে উঠানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।
ঝাঁঝরি (Whisk)		খাবারের তরল উপাদানগুলিকে মসৃণভাবে মিশ্রিত করতে হইস্ক ব্যবহৃত হয়।
জার (Jar)		তরল খাবার সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়।
কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan)		খাবারকে সতেয়িং এবং ব্রাউনিং করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
পিজা প্যান (Pizza pan)		পিজাকে ব্যাক করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer)		ফ্রেঞ্চ ফ্রাই এবং চিকেন ফ্রাই এর মতো জিনিস ভাজার জন্য ব্যবহৃত হয়।

ফ্রাই প্যান (Fry pan)		তেলে ভাজার জন্য প্যান।
আলু মেশার (Potato masher)		পটেটু ম্যাশার হলো একটি খাবার তৈরির পাত্র যা সিদ্ধ করা খাবারকে ম্যাশ করতে ব্যবহার করা হয়।
ওভেন (Oven)		বেক করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
বেকিং ট্রে (Baking tray)		একটি ফ্ল্যাট, আয়তক্ষেত্রাকার ধাতব প্যান যা একটি ওভেনে রাখা হয় এবং রুটি রোল, কুকিজ, শিট কেক, সুইস রোলস এবং পিজ্জার মতো পেস্ট্রি বেক করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

১.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার

এশিয়ান ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সমূহের ধারণা নিতে হলে প্রথমে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের বর্ণনা পড়তে হবে নিম্নে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা তুলে ধরা হলো-

এশিয়ান খাবার

- এশিয়ান রন্ধনপ্রণালী চীন, জাপান, থাইল্যান্ড, ভিয়েতনাম, কোরিয়া এবং আরও অনেক দেশ থেকে রন্ধনসম্পর্কীয় ঐতিহ্যের একটি বিশাল পরিসরকে অন্তর্ভুক্ত করে।
- ভাত হল অনেক এশিয়ান খাবারের একটি প্রধান উপাদান, এর সাথে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি, মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং টোফু।
- স্টির-ফ্রাইং, স্টিমিং এবং ডিপ-ফ্রাইং এশিয়ান খাবারে সাধারণ রান্নার পদ্ধতি।
- সয়া সস, আদা, রসুন এবং বিভিন্ন ধরনের মশলা যেমন স্টার আনিস, ধনে এবং মরিচ মরিচ প্রায়শই স্বাদ বাড়াতে ব্যবহৃত হয়।

- এশিয়ান রন্ধনপ্রণালী প্রায়শই সুরেলা খাবার তৈরি করতে মিষ্টি, টক, নোনতা, তেতো এবং উমামির মতো স্বাদের ভারসাম্য বজায় রাখে।

ভারতীয় খাবার

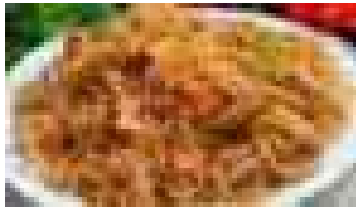
- ভারতীয় রন্ধনপ্রণালী তার সাহসী স্বাদ, সুগন্ধযুক্ত মশলা এবং প্রাণবন্ত রঙের জন্য পরিচিত। এটি অঞ্চল থেকে অঞ্চলে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, বিভিন্ন ধরনের খাবার সরবরাহ করে।
- ভাত, গম এবং মসুর ডাল ভারতীয় রান্নার প্রধান উপাদান, সাথে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি এবং মাংস।
- জিরা, ধনে, হলুদ, এলাচ এবং গরম মসলার মত মশলা ভারতীয় খাবারের অবিচ্ছেদ্য অংশ, এর স্বতন্ত্র স্বাদে অবদান রাখে।
- তরকারি জাতীয় খাবার, নিরামিষ এবং আমিষ উভয়ই ভারত জুড়ে জনপ্রিয়, যেমন বিরিয়ানি, তন্দুরি মাংস এবং বিভিন্ন রুটি যেমন নান এবং রোটি।
- ভারতীয় মিষ্টি এবং মিষ্টান্ন, যেমন গুলাব জামুন, জালেবি এবং কুলফি, তাদের সমৃদ্ধি এবং মিষ্টির জন্য বিখ্যাত।

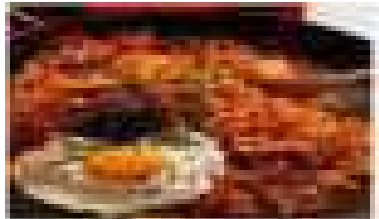
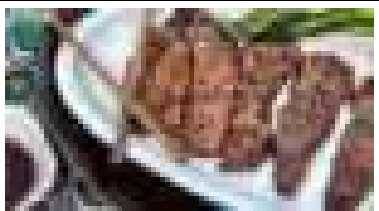
বাংলাদেশী খাবার

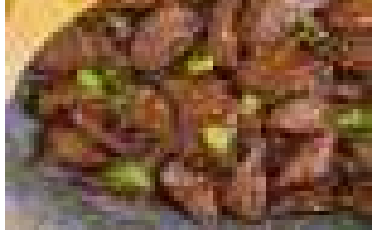
- ঐতিহাসিক এবং সাংস্কৃতিক বন্ধনের কারণে বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী ভারতীয় রন্ধনপ্রণালীর সাথে মিল রয়েছে, তবে এর নিজস্ব স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যও রয়েছে।
- ভাত হল বাংলাদেশের প্রধান খাদ্য, প্রায়শই বিভিন্ন ধরনের মাছ, মাংস এবং উদ্ভিজ্জ খাবারের সাথে পরিবেশন করা হয়।
- বাঙালি রন্ধনপ্রণালী তার সরিষার তেল, পাঁচ ফোড়ন (পাঁচটি মশলার মিশ্রণ) এবং জিরা, ধনে এবং মেথির মতো মশলার উদাহরণ ব্যবহারের জন্য পরিচিত।
- জনপ্রিয় খাবারের মধ্যে রয়েছে বিরিয়ানি (বিশেষ করে কাচ্চি বিরিয়ানি), ইলিশ মাছের তৈরি, বিভিন্ন মসুর ডাল এবং রসগোল্লা, পায়েস এবং সন্দেশের মতো মিষ্টি।
- বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী প্রায়শই উপাদানের সতেজতার উপর জোর দেয়, মৌসুমী পণ্য এবং স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত সামুদ্রিক খাবারের উপর ফোকাস করে।

সামগ্রিকভাবে, এশিয়ান, ভারতীয় এবং বাংলাদেশী খাবারগুলি তাদের গন্ধের গভীরতা, বিভিন্ন উপাদান এবং সাংস্কৃতিক তাৎপর্যের জন্য উদযাপন করা হয়। তারা বিশ্বব্যাপী রন্ধন প্রবণতাকে প্রভাবিত করে চলেছে এবং বিশ্বব্যাপী খাদ্য প্রেমীদের দ্বারা লালিত।

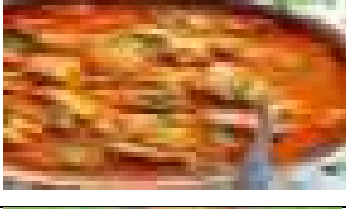
এশিয়ান কুইজিন (Asian Cuisine)

এশিয়ান খাবারের নাম	এশিয়ান খাবারের রেসিপি চিত্র	এশিয়ান খাবারের রেসিপি উপকরণ সমূহ
চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)		নুডলস, হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, আদা কুচি, রসুন, কুচি, সিসামি, তেল, সয়া সস, ডার্ক সয়া সস, ওয়েস্টার সস, চিলি সস, টমেটো সস, গাজর, ক্যাপসিকাম, ডিম

চিকেন চিলি ওনিয়ন (Chicken Chili Onion)		হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, সেসিমি তেল, সয়া সস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্ণ ফ্লাওয়ার, রসুন কুচি, ওনিয়ন কিউব, কাচা মরিচ, চিকেন স্টক, তেল।
এ্যারোমিটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable)		তেল, আদা কুচি, রসুন কুচি, গাজর, বাখা কপি, ক্যাপসিকাম, স্প্রিং ওনিয়ন, শ্যালট, লিক, স্টক, সয়া সস, ওয়েস্টার সস, সাদা গোল মরিচের গুড়া
থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice)		পোলাও চাল, সয়াবিন তেল, পানি, বাটার, হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, চিংড়ী, থাই আদা কুচি, রসুন কুচি, লেমন গ্রাস, মিক্স ভেজিটেবল, কাচা মরিচ, ওয়েস্টার সস, সাদা গোল মরিচের গুড়া, সয়া সস, সিসামি ওয়েল, লেবুর এবং চিনি, স্প্রিং ওনিয়ন, ডিম, থাই রেড চিলি পেস্ট।
থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai Fried Chicken)		স্কিনসহ মোরগ, আদা বাটা ও রসুন বাটা, ধুনে পাতা, লাইট সয়াসস, ওয়েস্টার সস, সাদা গোল মরিচের গুড়া, কালো গোল মরিচের গুড়া, লবন, থাই চিলি পেস্ট, কর্ণ ফ্লাওয়ার, লবন, তেল।
থাই সুইট এন্ড সাওয়ার প্রোন (Thai Sweet and Sour Prawn)		কিং প্রন, পিয়াজ, ক্যাপসিকাম, পাইনাপেল, স্প্রিং অনিয়ন, রসুন কুচি, কালো গোল মরিচের গুড়া, লবন, ডিম, কর্ণ ফ্লাওয়ার, ময়দা, তেল, সেসিমি তেল।
কুরিয়ান ফ্রাইড রাইস (Korean Fried Rice)		জেসমিন রাইস, হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, রসুন কুচি, পিয়াজ কুচি, লবন, কুরিয়ান চিলি পাওডার, কুরিয়ান চিলি পেস্ট, ফিস সস, কিমচি।
সিজলিং কোবে বিফ (Sizzling Kobe Beef)		সয়া সস, জরন-বুব, লবন, রসুন ক্রাশ, বাটার

কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি (Korean Coconut Chicken Curry)		হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস (কিউব কাট), পেয়াজ, লবন, রসুন বাটা, আদা বাটা, চিকেন স্টক, কারি পাউডার, তেল এক বাটার, সাদা গোল মরিচের গুড়া, কোকোনাট মিক্স, টমেটো পিউরি, মটর শুটি, তেল।
এসরটেড সুসি (Assorted Sushi)		সুসি চাল (জাপানিজ চাল), শশা, লাল ক্যাপসিকাম, সালমান ফিস, সুসি ভিনেগার, চিকেন স্টেক, সুসি মেট অথবা বেঘো মেট, কারি পাউডার, নরিশিট, লবন,পানি, এভাকাডো।
বিফ তেরিয়াকি (Beef Teriyaki)		বিফ,সয়াবিন তেল,মাখন,আদা কুচি,রসুন কুচি,সাদা গোল মরিচের গুড়া,কালো গোল মরিচের গুড়া,ব্রাউন সুগার,সয়াসস,চিলি পাউডার,হোয়াইট ভিনেগার,বিফ স্টক।

ইন্ডিয়ান কুইজিন (Indian Cuisine)

ইন্ডিয়ান খাবারের নাম	ইন্ডিয়ান খাবারের রেসিপি চিত্র	ইন্ডিয়ান খাবারের রোসপির উপাকরণ সমুহ
সাফরন পোলাও (Saffron Polao)		বাসমতি রাইস, জাফরান, ঘি, কাজুবাদাম, কিচমিচ, পেঁয়াজ, লবণ, গরম জল।
চিকেন টিক্কা মাসালা (Chicken Tikka Masala)		হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, লেবুর রস, আদা বাটা, কাশ্মিরি চিলি পাউডার, জিরা পাউডার, গরম মশলা, লবণ।
রাজমা পনির মাসালা (Razma Paneer Masala)		রাজমা,পনির,পিয়াজ কুচি, আদা কুচি, টমেটো পিউরি, জিরা পাউডার, সরষে তেল, তেজপাতা, গরম মশলা গুড়া ,লবণ এবং চিনি, হলুদ গুড়া, দুধ, কাঁচামরিচ।
ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable Noboratno)		পিয়াজ বাটা, আদা বাটা এবং রসুনবাটা, কাজুবাদাম বাটা, মটরসুটি, গাজর, ফুলকপি, তেল, দারুচিনি, গরম মশলা, কাজুবাদাম এবং চিনাবাদাম, ফ্রেস ক্রিম, দুধ, পনির।

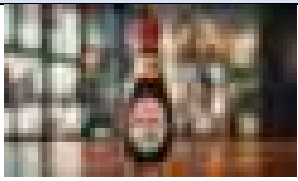
হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি (Hydrabadi Beef Dam Biryani)		বফি, বাসমতি রাইস, রসুন বাটা ,আদাবাটা, ফ্রাই অনয়িন, গরম মশলা, বয়েল পট্টেট, ঘি, জাফরান কালার, টক দই, পেয়াজ ভাজা।

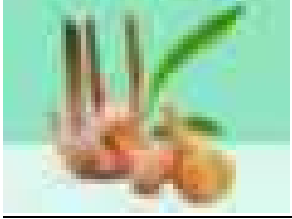
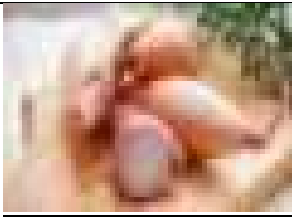
বাংলাদেশি কুইজিন (Bangladeshi Cuisine)

বাংলাদেশী খাবারের নাম	বাংলাদেশী খাবারের রেসিপি চিত্র	বাংলাদেশী খাবারের রেসিপি উপকরণ সমূহ
চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry)		বাগদা চিংড়ি, তেল, পেঁয়াজ বাটা, তেজপাতা, গরম মশলা পাউডার, নারিকেল দুধ, ঘি, ফ্রেশ ক্রিম।
খিচুড়ি (Hotchpotch)		পোলাও চাল, মুগ ডাল এবং মশুর ডাল, লাল মরিচ গুড়ো, আদাবাটা ও রসুনবাটা, জিরা পাউডার, পেঁয়াজ, মটর, লবণ এবং চিনি, গাজর, গরম পানি, সরিষার তেল
বিফ তেহারী (Beef Tehari)		জিরা, ধনিয়া, দারুচিনি, এলাচি, জায়ফল, জয়ত্রি, পেঁয়াজ, গরুর মাংস, আদা বাটা, রসুন বাটা, টক দই, বাসমতি চাল, পানি, লবণ এবং চিনি
সরিষা ইলিশ (Shorshe Hilsa)		ইলিশ মাছের পিছ, চিলি পাউডার, হলুদ পাউডার, লেবুর রস, লবণ, তেল, গ্রেভি

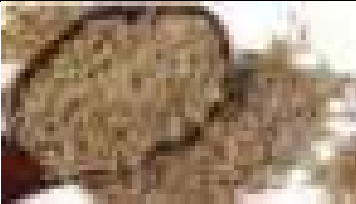
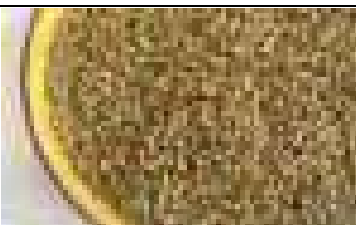
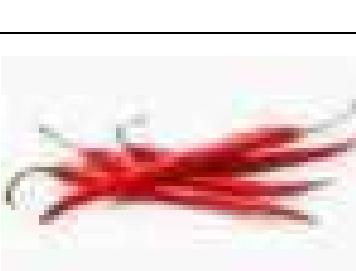
১.৫ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন

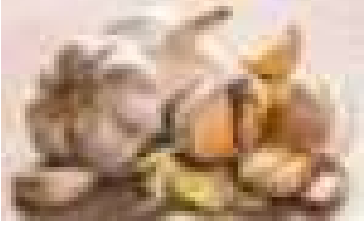
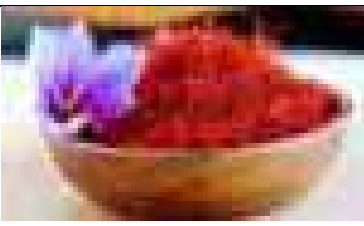
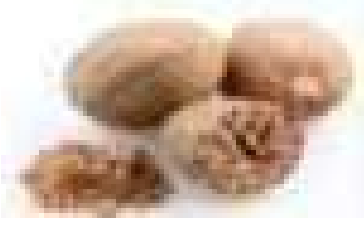
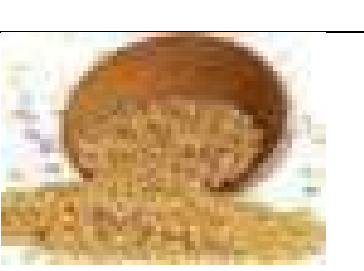
এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ সমূহ এবং এর পরিচিতি

এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ	এশিয়ান খাবারের উপকরণের চিত্র	এশিয়ান খাবারের উপকরণের পরিচিতি
ঝিনুক সস (Oyster Soy Sauce)		ঝিনুক সস হল একটি ঘন, সুস্বাদু মশলা যা চাইনিজ, ভিয়েতনামী, থাই, মালয় রান্নায় প্রচলিত যা ঝিনুক রান্না করে তৈরি করা হয়।

গ্যালাঞ্জাল (Galangal)		গ্যালাঞ্জাল ঐতিহ্যগত দক্ষিণ-পূর্ব এশীয় রন্ধনশৈলীতে ব্যবহার করা হয়, যেমন খেমার ক্রোয়েং (কম্বোডিয়ান পেস্ট), থাই এবং লাও টম ইয়াম এবং টম খা গাই সুপ, ইন্দোনেশিয়ান রান্নায়, যেমন সোটো এবং অপোর।
চিংড়ির পেস্ট (Shrimp Paste)		চিংড়ির পেস্ট একটি শক্ত-গন্ধযুক্ত, খুব নোনতা পেস্ট যা সাধারণত অনেক দক্ষিণ-পূর্ব এশীয় খাবারে রান্নার উপাদান হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি তরকারি, সস এবং সাম্বালে উপস্থিত হয়।
শ্যালট (Shallot)		শ্যালট হল পেঁয়াজের একটি জাত এগুলি অ্যালিয়াম অ্যাসকালোনিয়াম নামে পরিচিত পেঁয়াজের সম্পূর্ণ পৃথক আত্মীয়। এই উপাদানটি রসুনের মতো ভূগর্ভস্থ ক্লাস্টারগুলিতে বৃদ্ধি পায়, প্রতিটি বাব্ব একটি পাতলা, তামাটে রঙের কুঁচি দ্বারা আবদ্ধ থাকে।
সেচুয়ান মরিচ (Sichuan Peppercorn)		সেচুয়ান মরিচ, চাইনিজ প্রিকলি অ্যাশ, চাইনিজ মরিচ, পাহাড়ি মরিচ এবং মালা মরিচ নামেও পরিচিত। সাধারণত চীনে, নেপালে এবং উত্তর-পূর্ব ভারতে সিচুয়ান খাবারে ব্যবহৃত হয়।
শাওক্সিং ওয়াইন (Shaoxing Rice Wine)		শাওক্সিং ওয়াইন সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত চীনা রান্নার ওয়াইন। এটি গাঁজানো আঠালো চাল থেকে তৈরি এবং চীনের শাওক্সিং শহরের নামানুসারে এর নামকরণ করা হয়েছে।
কেরিসিক (Kerisik)		কেরিসিক একটি মশলা, যা ইন্দোনেশিয়ান, মালয়েশিয়ান এবং সিঙ্গাপুরের রান্নায় ব্যবহৃত হয়। নারকেল গ্রেট করা হয়, টোস্ট করা হয়, তারপরে একটি পেস্টে গুঁড়ো করা হয়।
লেমনগ্রাস (Lemongrass)		লেমনগ্রাস, কাঁটাতারের ঘাস, সিট্রোনেলা ঘাস বা ফিভার গ্রাস নামেও পরিচিত, এটি ঘাস পরিবারে এশিয়ান, আফ্রিকান, অস্ট্রেলিয়ান এবং গ্রীষ্মমন্ডলীয় দ্বীপ উদ্ভিদের একটি বংশ।
বোনিটো ফ্লেস্ক (Bonito Flakes)		বোনিটো ফ্লেস্ক হ'ল শুকনো ফ্লেস্ক বা গাঁজানো মাছের ফিলেট। প্রায়শই জাপানি খাবারে ব্যবহৃত হয়। এগুলি স্মোকড ফিশের একটি অস্বাভাবিক রূপ যা ফ্লেস্কে শেভ করা হয়।

ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ

ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের উপকরণ	ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের উপকরণের চিত্র	ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের উপকরণের পরিচিতি
হলুদ (Turmeric)		হলুদ একটি গভীর, সোনালি-কমলা মশলা যা খাবারে রঙ, স্বাদ এবং পুষ্টি যোগ করার জন্য পরিচিত।
জিরা (Cumin)		জিরা হল ভেষজ <i>Cuminum cyminum</i> এর শুকনো বীজ, পার্সলে পরিবারের সদস্য। জিরা প্রাচীন মিশর থেকে মশলা খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়েছে মাটি উভয় আকারে অনেক সংস্কৃতির রান্নায় ব্যবহৃত হয়।
আস্ত ধনিয়া (Coriander)		আস্ত ধনিয়া খাবারগুলিকে একটি উষ্ণ, সুগন্ধযুক্ত এবং সামান্য সাইট্রাস স্বাদ দেয় যা তাজা ধনে পাতার থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। এগুলি সাধারণত ভারতীয় রান্নার পাশাপাশি এশিয়ান, মধ্যপ্রাচ্য এবং ভূমধ্যসাগরীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়।
সরিষার বীজ (Mustard Seeds)		সরিষার বীজ হল বিভিন্ন সরিষা গাছের ছোট গোলাকার বীজ। বীজ সাধারণত প্রায় ১ থেকে ২ মিলিমিটার ব্যাস এবং হলুদ সাদা থেকে কালো রঙের হতে পারে। এগুলি অনেক আঞ্চলিক খাবারের একটি গুরুত্বপূর্ণ মশলা এবং তিনটি ভিন্ন উদ্ভিদের একটি থেকে আসতে পারে: কালো সরিষা, বাদামী সরিষা, বা সাদা সরিষা।
এলাচ (Cardamom)		এলাচ একটি ভেষজ যা প্রায়শই খাবারে মশলা হিসাবে ব্যবহৃত হয়। বীজ এবং বীজ থেকে তেল কখনও কখনও ওষুধ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। এলাচের মধ্যে এমন রাসায়নিক রয়েছে যা কিছু ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলতে পারে।
মরিচ (Chili)		মরিচ তাপ এবং স্বাদের বিস্তৃত পরিসর প্রদর্শন করে। মরিচ মধ্য বা দক্ষিণ আমেরিকার কোথাও উদ্ভূত হয়েছে বলে বিশ্বাস করা হয় এবং প্রথম মেক্সিকোতে চাষ করা হয়েছিল। যার ফলে মরিচের অনেক জাত সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে এবং খাদ্য এবং ঐতিহ্যগত ওষুধ উভয় ক্ষেত্রেই এর ব্যবহার খুঁজে পায়।

রসুন (Garlic)		রসুন হল অ্যালিয়াম গোত্রের বাব্বস ফুলের উদ্ভিদের একটি প্রজাতি। এর নিকটাত্মীয়দের মধ্যে রয়েছে পেঁয়াজ, শ্যালট, লিক, চিভ এবং চীনা পেঁয়াজ।
লবঙ্গ (Cloves)		লবঙ্গ সিজিজিয়াম অ্যারোম্যাটিকামের ফুলের কুঁড়ি থেকে প্রাপ্ত, মিটল উদ্ভিদ পরিবারের একটি চিরহরিৎ গাছ, লবঙ্গ হল একটি শক্তিশালী সুগন্ধযুক্ত মশলা যা একটি হোট ট্যাকের মতো। লবঙ্গ সারা বিশ্বে একটি জনপ্রিয় মশলা এবং বিভিন্ন আন্তর্জাতিক রান্নায় ব্যবহৃত হয়।
জাফরান (Saffron)		জাফরান ফুলের প্রাণবন্ত গাঢ় লাল রঙের এবং শৈলীর গর্ভমুণ্ড, যাকে জাফরান ঝাঁশ বলা হয়। সংগ্রহ এবং শুকানোর মাধ্যমে জাফরান মশলা তৈরি করা হয় যা প্রধানত খাবারের স্বাদ এবং রঙের জন্য ব্যবহার করা হয়।
মৌরি (Fennel)		এটি একটি অত্যন্ত সুস্বাদু ভেষজ যা রান্নায় ব্যবহৃত হয়।
জয়ফল (Nutmeg)		জয়ফল, যা জায়ফল নামেও পরিচিত, একটি মসলা যা সাধারণত ভারতীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত বিভিন্ন খাবারের স্বাদ এবং সুগন্ধ যোগ করতে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা হয়, যার মধ্যে রয়েছে: বিরিয়ানি।
স্টার অ্যানিস (Star Anise)		স্টার আনিস পূর্ব ভিয়েতনাম এবং দক্ষিণ চীনের স্থানীয় একটি মাঝারি আকারের চিরহরিৎ গাছ। এটি এমন একটি মশলা যা স্বাদে মৌরির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সাদৃশ্যপূর্ণ।
মেথি (Fenugreek)		মেথি একটি সুগন্ধি ভেষজ এবং এর শুকনো স্বাদযুক্ত বীজ মশলা হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এর বীজ এবং পাতা ভারতীয় উপমহাদেশের খাবারের সাধারণ উপাদান এবং প্রাচীনকাল থেকেই রান্নার উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের কয়েকটি উপকরণের নাম লিখ?

উত্তর:

২. কয়েকটি এশিয়ান খাবারের রেসিপি নাম লিখ নাম লিখ?

উত্তর:

৩. খাদ্য নিরাপত্তা এবং খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির জন্য মৌলিক নীতিগুলো কি কি?

উত্তর:

৪. হাজার্ড কি? হাজার্ড কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

৫. হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ লিখ।

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের কয়েকটি উপকরণের নাম লিখ?

উত্তর: গালাঞ্জাল, শ্যালট, লেমনগ্রাস, হলুদ, জাফরান, স্টার আনিস।

২. কয়েকটি এশিয়ান খাবারের রেসিপি নাম লিখ?

উত্তর:

- Chicken Noodles - চিকেন নুডলস
- Chicken Chili Onion - চিকেন চিলি অনিয়ন
- Aromatic Chinese Vegetable - অ্যারোমেটিক চাইনিজ ভেজিটেবল
- Thai Mixed Fried Rice - থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস
- Thai Fried Chicken - থাই ফ্রাইড চিকেন
- Thai Sweet and Sour Prawn - থাই সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন
- Korean Fried Rice - কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস
- Sizzling Kobe Beef - সিজলিং কোবে বিফ
- Korean Coconut Chicken Curry - কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি
- Assorted Sushi - অ্যাসোর্টেড সুশি
- Beef Teriyaki - বিফ তেরিয়াকি

৩. খাদ্য নিরাপত্তা এবং খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির জন্য মৌলিক নীতিগুলো কি কি?

উত্তর: খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণে ব্যবহৃত এলাকা এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা।

- ক্রস-দূষণ বন্ধ করা
- খাদ্য ঠান্ডা করা
- খাদ্য রান্না করা

৪. হাজার্ড কি? হাজার্ড কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর: কর্মক্ষেত্রে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা ঘটানোর নাম হচ্ছে হাজার্ড। হাজার্ড ৩ প্রকার-

- ফিজিক্যাল হাজার্ড রাসায়নিক
- কেমিক্যাল হাজার্ড জৈবিক
- বায়োলজিক্যাল হাজার্ড

৫. হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ লিখ।

উত্তর: হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ হলো।

- প্রবাহিত পানি দিয়ে প্রথমে হাতকে ভিজিয়ে নেব।
- BSTI অনুমোদিত হ্যান্ডওয়াশ অথবা সাবান ব্যবহার করব।
- 20 second ধরে ভালোভাবে ঘষামাজা করে নিব।
- নখের চারপাশ এবং আঙ্গুলের মাঝখান ভালোভাবে পরিষ্কার করব।
- আবার প্রবাহিত পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিব।
- হাতকে ভালোভাবে টাওয়াল দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিব এবং সেনিটাইজার ব্যবহার করব।

টাস্ক শিট -১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের উদ্দেশ্যঃ

কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি সনাক্তকরণ এবং এদের ব্যবহার সম্পর্কে বাস্তব জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।

কাজের ধারাবাহিকতা

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিসমূহ সনাক্ত করুন এবং নাম ও এদের ব্যবহার খাতায় লিপিবদ্ধ করুন।
- গ. প্রশিক্ষকের নিকট আপনার ডকুমেন্ট বা তথ্যাদি জমা দিন।
- ঘ. SOP (স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর) অনুযায়ী কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
- ঙ. উপকরণ, সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	আপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস ও ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	সুশি ম্যাট Sushi Mat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	(সিলিকন স্প্যাটুলা) Silicon Spatula	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ এর ছুরি Chef's Knives	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সুশি চপস্টিকস Sushi Chopsticks	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

৫.	অকপ্যান Wok Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	টি	১
৬.	বঁশের স্টিমার Bamboo stimer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	টি	১

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

ক্রমিক নং	উপকরণ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অয়েস্টার সস (Oyster Soy Sauce)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০
২.	গ্যালাঙ্গাল (Galangal)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৩.	চিংড়ির পেস্ট (Shrimp Paste)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৪.	শ্যালট (Shallot)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৫.	সেচুয়ান মরিচ (Sichuan Peppercorn)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৬.	শাওক্সিং ওয়াইন (Shaoxing Rice Wine)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৭.	কেরিসিক (Kerisik)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৮.	লেমনগ্রাস (Lemongrass)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৯.	বোনিটো ফ্লেক্স (Bonito Flakes)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০

টাস্ক শিট -২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন।

জবের নামঃ ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের উদ্দেশ্যঃ

কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি সনাক্তকরণ এবং এদের ব্যবহার সম্পর্কে বাস্তব জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিসমূহ সনাক্ত করুন এবং নাম ও এদের ব্যবহার খাতায় লিপিবদ্ধ করুন।
৪. প্রশিক্ষকের নিকট আপনার ডকুমেন্ট বা তথ্যাদি জমা দিন।
৫. SOP (স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর) অনুযায়ী কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
৬. উপকরণ, সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করুন।

**স্পেসিফিকেশন শিট-২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস
এবং টুলস নির্বাচন।**

জবের নামঃ ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস ও ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কড়াই Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	তান্দুরি চুলা Tandoor Oven	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	প্রেসার কুকার Pressure Cooker	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	তওয়া Flat Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	মসলা বক্স Spice Box	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	তড়কা প্যান Tempering pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	হলুদ (Turmeric)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
২.	জিরা (Cumin)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৩.	আস্ত ধনিয়া (Coriander)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৪.	সরিষার বীজ (Mustard Seeds)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৫.	এলাচ(Cardamom)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৬.	মরিচ (Chili)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৭.	রসুন(Garlic)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৮.	লবঙ্গ(Cloves)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৯.	জাফরান (Saffron)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫

১০.	জয়ফল(Nutmeg)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১১.	স্টার অ্যানিস(Star Anise)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১২.	মেথি (Fenugreek)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০

টাস্ক শিট -৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের উদ্দেশ্যঃ

কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি সনাক্তকরণ এবং এদের ব্যবহার সম্পর্কে বাস্তব জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।

কাজের ধারাবাহিকতা

- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিসমূহ সনাক্ত করুন এবং নাম ও এদের ব্যবহার খাতায় লিপিবদ্ধ করুন।
- প্রশিক্ষকের নিকট আপনার ডকুমেন্ট বা তথ্যাদি জমা দিন।
- SOP (স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর) অনুযায়ী কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
- উপকরণ, সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	আপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস ও ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	পাতিল Pot	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

২.	কড়াই Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	তান্দুরি চুলা Tandoor Oven	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	প্রেসার কুকার Pressure Cooker	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	তাওয়া Flat Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	মসলা বক্স Spice Box	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	তড়কা প্যান Tempering pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	হলুদ (Turmeric)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
২.	জিরা (Cumin)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৩.	আস্ত ধনিয়া (Coriander)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৪.	সরিষার বীজ (Mustard Seeds)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৫.	এলাচ(Cardamom)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৬.	মরিচ (Chili)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৭.	রসুন(Garlic)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৮.	লবঙ্গ(Cloves)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৯.	জাফরান (Saffron)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫
১০.	জয়ফল(Nutmeg)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১১.	স্টার অ্যানিস(Star Anise)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১২.	মেথি (Fenugreek)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০

শিখনফল (Learning Outcome) - ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে ৩. থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখা ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা ৩. থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রং ও ধারাবাহিকতার মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট-২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	১. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রং ও ধারাবাহিকতার মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রং ও ধারাবাহিকতার মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখা।
- ২.২ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা।
- ২.৩ থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।
- ২.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা।

২.১ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখা।

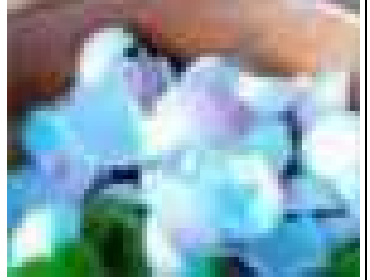
প্রতিটি রন্ধনপ্রণালীর নিজস্ব অনন্য রান্নার কৌশল, উপাদান এবং স্বাদ রয়েছে যা বিশদে বিশেষ মনোযোগের প্রয়োজন। এখানে এশিয়ান, ভারতীয় এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতির একটি সাধারণ ওভারভিউ রয়েছে।

চিকেন নুডলস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।	ধাপ-৩: প্রথমে একটি সস প্যান পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির মধ্যে লবন দিয়ে ফুটান। তার মধ্যে নুডলস যোগ করুন। ৮-১০ মিনিট বয়েল করুন।
		

ধাপ-৪: কল্যান্ডার ব্যবহার করে পানি ঝরিয়ে নিন এবং ঠান্ডা করুন।	ধাপ-৫: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ২ - ৩ মিনিট সতে করুন।	ধাপ-৬: এবার মিক্স সবজিগুলো যোগ করুন।
		
ধাপ-৭: এখন বয়েল করা নুডলস এবং বাকি উপাদান গুলো ঢেলে দিন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-৮: টেষ্ট চেক করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে গার্নিস করতে হবে।	ধাপ-৯: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

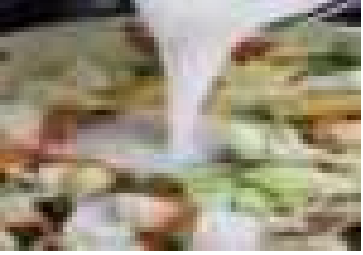
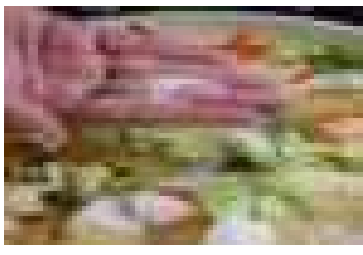
চিকেন চিলি অনিয়ন প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংশ, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।	ধাপ-৩: পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম কেটে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: কর্নফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।	ধাপ-৫: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।	ধাপ-৬: এবার এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।

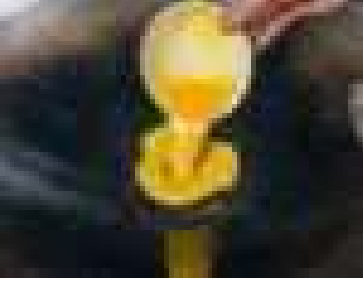
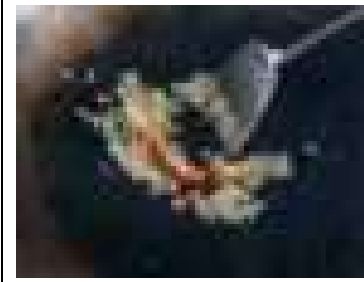
		
ধাপ-৭: চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর সবজিগুলো যোগ করুন। এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন ষ্টক ঢেলে দিন।	ধাপ-৯: সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
		
ধাপ-১০: কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।	ধাপ-১১: ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে।	ধাপ-১২: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

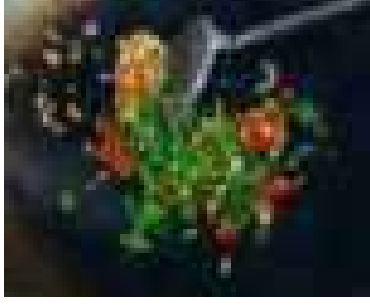
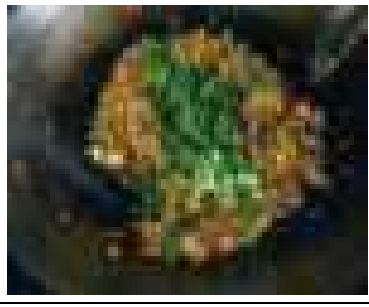
অ্যারোমেটিক চাইনিজ ভেজিটেবল প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ফুটিয়ে নিন। এখন ফুটন্ত পানিতে ধাপ অনুযায়ী গাজর বাধাকপি ব্লাঞ্চ করে ঠান্ডা পানিতে রেখে কল্যান্ডারের মধ্যে পানি ঝরিয়ে এক পাশে রাখুন।	ধাপ-২: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।	ধাপ-৩: পেয়াজ,কাঁচামরিচ যোগ করুন।
		

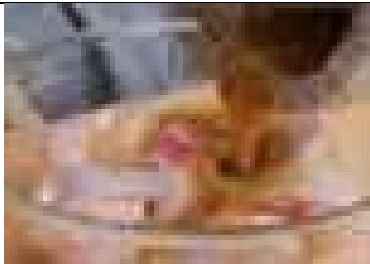
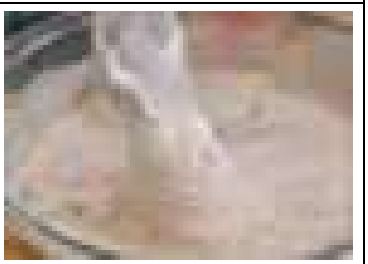
ধাপ-৪: এরপর সবজিগুলো যোগ করুন।	ধাপ-৫: এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন ষ্টক ঢেলে দিন।	ধাপ-৬: কর্ণফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
		
ধাপ-৭: কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।	ধাপ-৮: সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-৯: ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে। সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

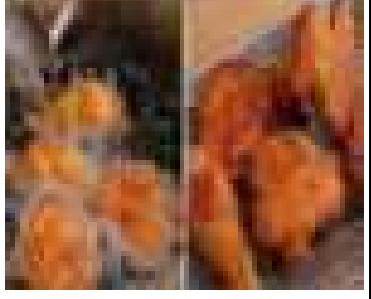
থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংশ, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্ণফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।	ধাপ-৩: পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমান পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন।
		
ধাপ-৪: বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্রাম্বল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। সাথে লাল মরিচ যোগ করুন।

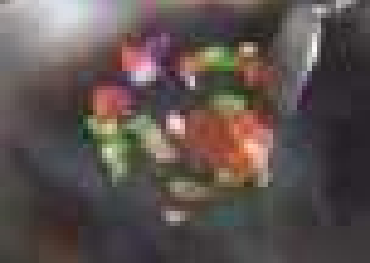
		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর রাইস যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: চিকেন এবং সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
		
ধাপ-১০: ডিম এবং প্রণ যোগ করুন।	ধাপ-১১: স্প্রিং ওনিয়ন এবং লেমন গ্রাস যোগ করুন।	ধাপ-১২: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

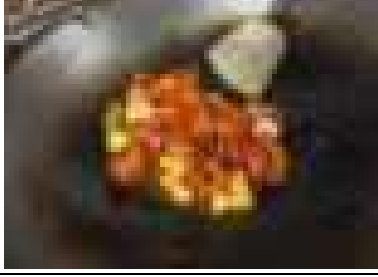
থাই ফ্রাইড চিকেন প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের পিসগুলোকে খুয়ে নিতে হবে। এবং লেগ পিসে ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে।	ধাপ-২: থাই পিসেও ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে যেন মেরিনেশনের মশলা ভালোভাবে ভিতরে যায়।	ধাপ-৩: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
		

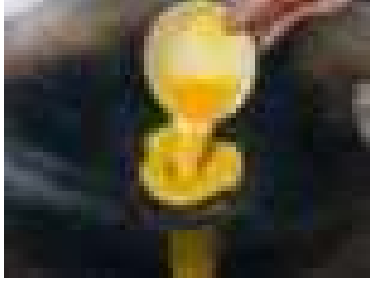
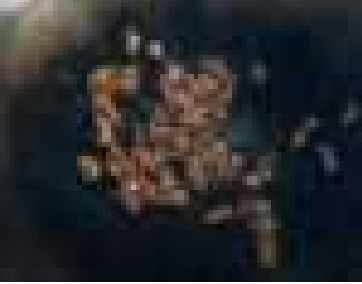
ধাপ-৪: প্রথমে মুরগির মাংস এরপর মেরিনেশনের মিশ্রণটি দিয়ে মাখিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর ১-২ ঘন্টা রেপ্টে রাখুন।	ধাপ-৬: কর্নফ্লাওয়ার, চালেরগুড়া, ময়দা মিশিয়ে একটি ব্যাটার প্রস্তুত করে নিন। সেই ব্যাটারে চিকেন কোট করে গরম তেলের কড়াইয়ে ছেড়ে দিন।
		
ধাপ-৭: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর গোল্ডেন ব্রাউন হয়ে গেলে চিকেন উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৯: এরপর সসের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

থাই সুইট এন্ড সাওয়ার প্রণ করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে প্রণগুলোকে ময়দা, কর্ন ফ্লাওয়ার, গোল মরিচের গুড়া, লবণ, লেবুর রস এবং ডিম দিয়ে ভাল করে কোট করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন। এরপর একটি ফ্রাই প্যানে ডুবো তেলে প্রণগুলোকে ভেঁজে নিতে হবে।	ধাপ-২: প্রণগুলো গোল্ডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে উঠিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজিগুলো যোগ করতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর সস এবং সিজনিং যোগ করতে হবে। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-৫: এরপর এর মধ্যে পানি যুক্ত করতে হবে।	ধাপ-৬: এবার ফ্রাই করা প্রণ দিতে হবে।

		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে কর্ণ ফ্লাওয়ার এর পানি যোগ করতে হবে এবং ঘনত্ব চেক করতে হবে। স্প্রিং ওনিয়ন যোগ করুন।	ধাপ-৮: ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে এবং সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।	

কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংশ, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।	ধাপ-৩: পেয়াজ, কাঁচামরিচ, গাঁজর, বাঁধাকপি সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন।
		
ধাপ-৪: বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যাম্বল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে। কিমচি, সস এবং সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে।

		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর রাইস, স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: চিকেন, ডিম এবং সেসিমি অয়েল যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
	ধাপ-১০: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।	

সিজলিং কোবে বিফ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে স্ট্রিপ করে (Strip cut) রিব আই (Rib eye) লবণ এবং ব্লেক পেপার পাউডার দিয়ে সিজনিং করে নিতে হবে।	ধাপ-২: ১০ মিনিটের জন্য একটা সাইডে রেখে দিন।	ধাপ-৩: এরপর সসের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এখন একটি গ্রিল প্যানে বাটার গরম করে ক্রাস গার্লিক দিন। এবার এর মধ্যে সিজনিং করা বিফ যোগ করুন।	ধাপ-৫: এরপর দুই সাইড এক মিনিট করে কুক করে নিন।	ধাপ-৬: মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।

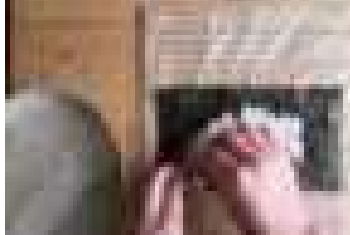
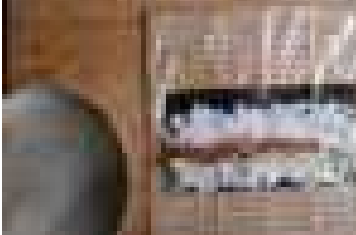
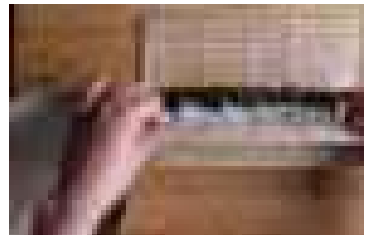
	ধাপ-৭: এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

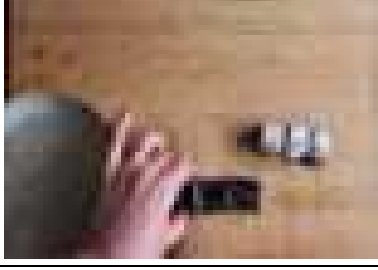
কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়। এরপর সকল উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর সাদা গোল মরিচের গুড়ো সিজনিং করে ১৫ থেকে ২০ মিনিট ঢেকে রাখুন।	ধাপ-৩: এবার একটা ফ্রাই প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে সিজনিং করা মুরগীর মাংস সেলো ফ্রাই করে এক সাইডে রাখুন।
		
ধাপ-৪: এখন অন্য একটি সস প্যানে তেল এবং বাটার গরম করে এর মধ্যে পেয়াজ কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে আটাবাটা, রসুনবাটা মিক্স করে মটর যোগ করুন। তারপর সেলো ফ্রাই করা চিকেন দিয়ে ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন।	ধাপ-৫: এরপর এরমধ্যে টমেটো পিউরি দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-৬: সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে। এখন কারি পাউডার মিক্স করে পরিমান মতো চিকেন স্টক মিশিয়ে ৮ থেকে ১০ মিনিট ঢাকনা দিয়ে রান্না করুন।

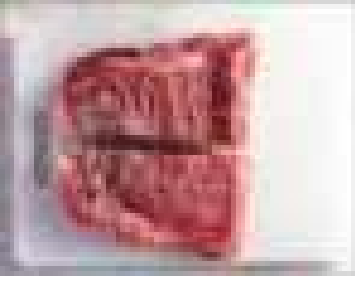
	
ধাপ-৭: এখন ঢাকনা খুলে ককোনাট মিক্স দিয়ে আরোও ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন। এরপর স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন। প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-৮: এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

অ্যাসোর্টেড সুশি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে সুসি চাল ২ থেকে ৩ বার ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার একটি সস প্যানের মধ্যে ২৫০ গ্রাম চালের মধ্যে ২৫০ গ্রাম পানি দিয়ে এর মধ্যে পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। এবার ঢাকনা খুলে এর মধ্যে সুসি ভিনেগার যোগ করুন। এরপরে গ্যাস বন্ধ করে এক সাইডে রাখুন।	ধাপ-২: এরপর সবজিগুলোকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর স্যালমন ফিশকে লম্বা করে কেটে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এখন একটা ব্যামু ম্যাটের উপর নরি শিট রাখুন এর উপর সুসি রাইস।	ধাপ-৫: রোস্ট করা সেসিমি সিড, স্যালমন ফিশ ও ভেজিটেবল রাখুন।	ধাপ-৬: এবার টাইট করে রোল করে নিতে হবে।

		
ধাপ-৭: এরপর এটাকে ছুরি দিয়ে কাটতে হবে।	ধাপ-৮: পিস পিস করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৯: ডিপিং সসের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

বিফ তেরিয়াকি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে বিফের পিসকে কিছুটা হিমায়িত থাকে এ অবস্থায় নিতে হবে। যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: বিফের পিসকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৩: ১ কাপ সয়া সস ২ টেবিল চামচ ব্রাউন সুগার সামান্য পরিমাণ সাদা ও কালো গোল মরিচের গুড়ো ও ১ টেবিল চামচ সাদা তিল, ১ টেবিল চামচ মাখন ও সাদা ভিনেগার দিয়ে সস করতে হবে।
		
ধাপ-৪: একটি জিপার ব্যাগের মধ্যে জুলিয়ান করা বিফ সামান্য পরিমাণ সাদা গোল মরিচের গুড়ো এবং অর্ধেক পরিমাণ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে মেখে মেরিনেশন করে ২০ থেকে ৩০ মিনিট এক সাইটে রেখে দিন।	ধাপ-৫: মেরিনেট করা বিফে ১ টেবিল চামচ ময়দা মিশিয়ে এরপর বিফের পিস গুলো ফ্রাই প্যানে তেল দিয়ে ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে তেরিয়াকি সসের জন্য ১ টেবিল চামচ সয়াবিন তেল দিয়ে ১/২ টেবিল চামচ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। এরপর এরমধ্যে সসের মিশ্রণ দিয়ে তারমধ্যে বিফের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে।

	
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে সবশেষে একটি বাটিতে ১ টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ারের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ পানি দিয়ে মিশিয়ে তা যোগ করতে হবে। ঘন হয়ে গেলে স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৮: এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

ইন্ডিয়ান কুইজিন

স্যাফ্রন পোলাও প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটা বাটিতে ৩ টেবিল চামচ কুসুম গরম দুধের মধ্যে ২ চিমটি জাফরান ভিজিয়ে রাখুন।	ধাপ-২: এরপর বাসমতি চাল ভালোভাবে ধুয়ে ২০-৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।	ধাপ-৩: একটা ননস্টিক সস প্যানের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি ও লবঙ্গ দিয়ে ১ মিনিট সতে করুন।
		
ধাপ-৪: এখন কোলাভারের থাকা চালের পানি ঝরিয়ে চাল যোগ করে ২-৩ মিনিট সতে করে নিন।	ধাপ-৫: এরপর এর মধ্যে গরম পানি দিয়ে লবন এবং চিনি মিক্স করুন পানি শুকানোর আগ পর্যন্ত নাড়াচাড়া করে ঢাকনা দিয়ে ঢাকতে হবে।	ধাপ-৬: পানি কিছুটা শুকিয়ে গেলে ঢাকনা দিয়ে দমে রাখতে হবে।

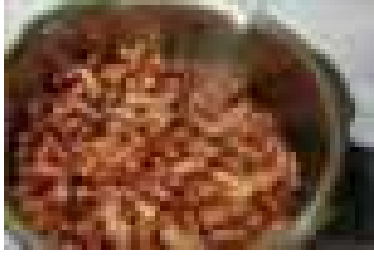
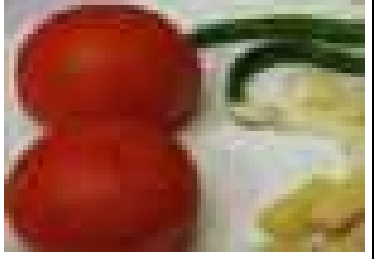
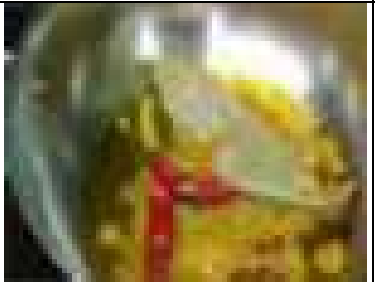
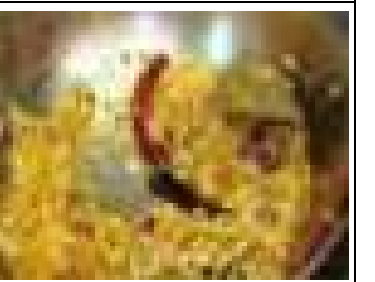
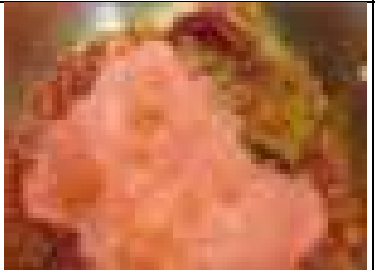
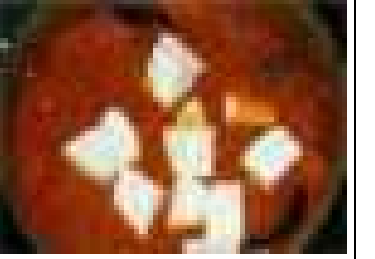
		
ধাপ-৭: কিছুক্ষণ পর চালের উপর জাফরান কালার দিয়ে সিমারিং টেম্পারেচারে ঢাকনা দিয়ে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।	ধাপ-৮: এরপর রাইস ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: এখন একটি কড়াইতে কাজুবাদাম ও কিসমিস ভেজে নিন।
		
ধাপ-১০: এরপর বাদামগুলো রাইসে যোগ করুন।	ধাপ-১১: ভালভাবে মিক্স করে কিছুক্ষণ দমে রাখতে হবে।	ধাপ-১২: এরপর সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

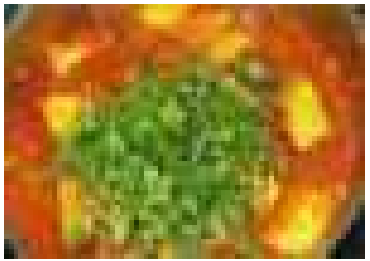
চিকেন টিক্কা মাসালা প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। এরপর এরসাথে সকল গুড়া উপাদান মিক্স করতে হবে।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের বাকি উপাদান সরিষার তেল এবং দই যোগ করুন।	ধাপ-৩: মিক্স করে এরপর কাভার করে কমপক্ষে ১ ঘণ্টা রেপ্টে রাখুন।
		

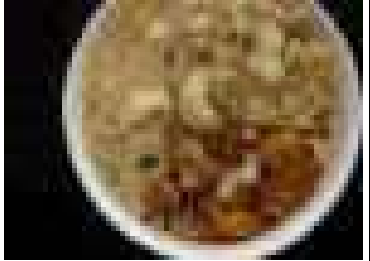
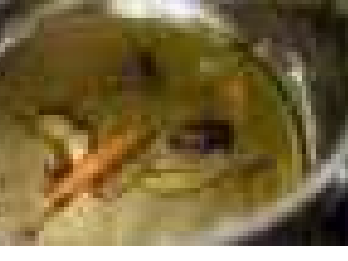
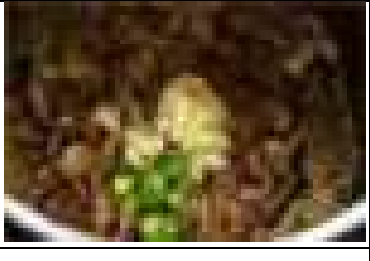
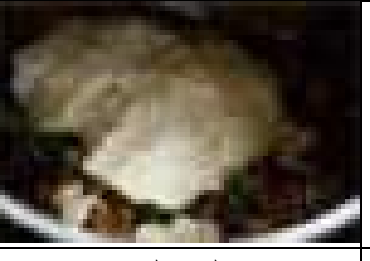
ধাপ-৪: এবার ১ ঘণ্টা পর চিকেনগুলোকে একটি ফ্রাইপ্যানে কালার হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করে নিতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে তেল গরম করে পেয়াজ কুঁচি দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর আদা এবং রসুন পেস্ট দিয়ে দিতে হবে। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি যোগ করুন।
		
ধাপ-৭: এরপর কষিয়ে নিন।	ধাপ-৮: এরপর তারসাথে টমেটো পিউরি যোগ করুন।	ধাপ-৯: মিক্স করুন এবং সিজনিং করুন।
		
ধাপ-১০: পানি যোগ করুন এবং স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন। এবার কিছুক্ষণ মিডিয়াম আঁচে হতে দিন।	ধাপ-১১: এ পর্যায়ে ক্রিম এবং কাজুবাদাম বাটা যোগ করুন।	ধাপ-১২: এখন অল্প চিনি যোগ করুন। এবং ঘন হওয়া পর্যন্ত অল্প আঁচে হতে দিন।
		
ধাপ-১৩: এরপর চিকেন দিয়ে মিক্স করুন। অল্প আঁচে ৫ মিনিট রান্না করুন।	ধাপ-১৪: সব শেষে কিছুটা ক্রিম এবং ধনিয়া পাতা দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-১৫: এরপর সার্ভিস প্লেটে নিয়ে পরিবেশন করুন।

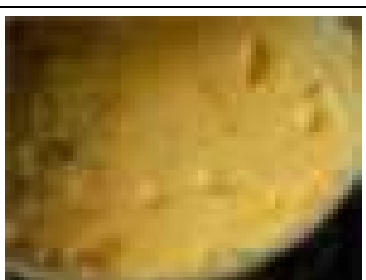
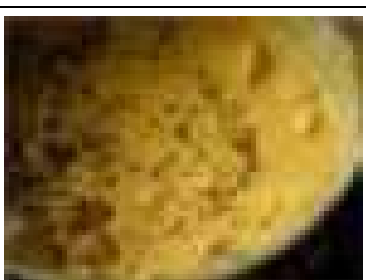
রাজমা পানির মাসালা প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে সারারাত ভিজিয়ে রাখা রাজমাকে একটি প্রেশার কুকারে পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে।	ধাপ-২: এরপর টমেটো, রসুন, আদা এবং কাঁচামরিচ ব্লেন্ড করার জন্য নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: ব্লেন্ড করার পর তা সাইডে রাখতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর কুকার খুলে রাজমা চেক করতে হবে। সিদ্ধ হয়ে গেলে সাইডে রেখে দিন।	ধাপ-৫: এরপর একটি কড়াইয়ে তেল, এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, এক চামচ জিরা, লাল মরিচ এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে পেয়াজকুচি হালকা ব্রাউন করে নিন।
		
ধাপ-৭: এরপর আদাবাটা, রসুনবাটা এবং সকল গুড়া মশলা একত্রে কষিয়ে নিন।	ধাপ-৮: এরপর মশলার উপর তেল উঠে আসলে টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং ভালভাবে মিশ্র করুন।	ধাপ-৯: ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-১০: এরপর এখানে ক্রিম যোগ করতে হবে। ভালভাবে মিশ্র করুন।	ধাপ-১১: এরপর পানিসহ সিদ্ধ করা রাজমা দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করতে হবে।	ধাপ-১২: এরপর পনির কিউব করে ফ্রাই করে এরপর এ পর্যায়ে যোগ করে দিতে হবে।

		
ধাপ-১৩: ৫ মিনিট কুক করে সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-১৪: এরপর ধনে পাতা এবং কাসুরি মেথি যোগ করতে হবে।	ধাপ-১৫: সার্ভিস প্লেটে ঢেলে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবিল নভোরত্ন প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: বাদামগুলোকে পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-২: ভেজানো বাদাম এর পেস্ট করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: একটি প্যানে তেল নিয়ে এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, জিরা এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এর মধ্যে পেঁয়াজ কুঁচি দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-৫: পেঁয়াজ ব্রাউন হতে দিতে হবে।	ধাপ-৬: টক দই ফেটে নিতে হবে।
		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে পেঁয়াজ ব্রাউন হয়ে গেলে পেঁয়াজবাটা দিয়ে ২-৩ মিনিট কষিয়ে নিন এবার এর	ধাপ-৮: এরপর টক দই যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: সকল গুড়া মশলা দিয়ে মিক্স করুন। কিছুক্ষণ কষিয়ে নিতে হবে।

মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা যোগ করতে হবে।		
		
ধাপ-১০: এরপর প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-১১: এখন সকল ব্লাঞ্চ করা সবজি যোগ করতে হবে।	ধাপ-১২: পানি যোগ করে ঢাকনা দিয়ে অল্প আচে সবজি হওয়ার আগ পর্যন্ত রান্না করুন।
		
ধাপ-১৩: ঢাকনা উঠিয়ে নেড়ে দিতে হবে।	ধাপ-১৪: বাদামগুলোকে একটি প্যানে নিয়ে অল্প তেল দিয়ে ভেঁজে নিতে হবে।	ধাপ-১৫: এ পর্যায়ে ক্রিম যোগ করুন। ভাঁজা বাদামগুলো যোগ করুন।
		
ধাপ-১৬: ভালভাবে মিশিয়ে অল্প আচে রান্না করতে হবে।	ধাপ-১৭: এরপর সামান্য গরম মশলা ছিটিয়ে নামিয়ে ফেলুন।	ধাপ-১৮: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

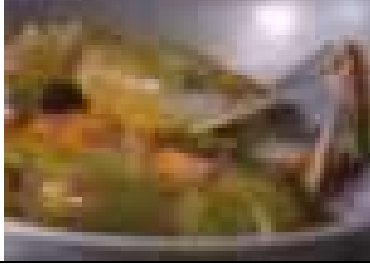
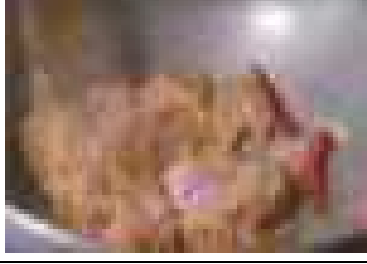
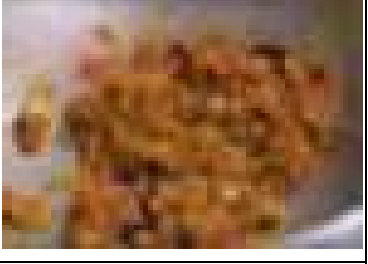
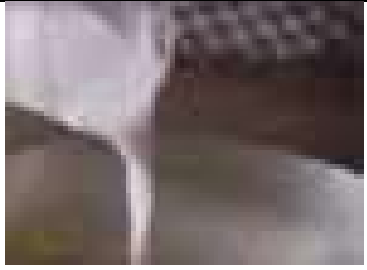
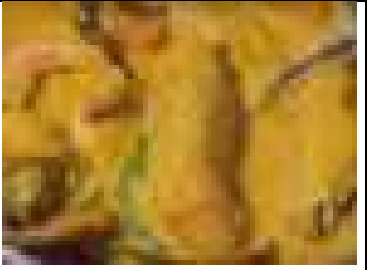
হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি প্রস্তুত করার পদ্ধতি



ধাপ-১: প্রথমে পেয়াজকে বেরেস্টা করে নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একত্রে করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এখন এর মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা, জিরা পাউডার, নাট মেগ পাউডার, বিরিয়ানি মিক্স পাউডার ও পেপে বাটা দিয়ে এবং অর্ধেক পরিমাণ ভাজা পেয়াজ ও ভাজা তেল দিয়ে মেরিনেশন করে এক রাত ফ্রিজে রেখে দিন। অথবা কমপক্ষে ১ ঘণ্টা মেরিনেশন করে রাখতে হবে।
		
ধাপ-৪: এখন অন্য একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি গরম করে এর মধ্যে দারুচিনি, এলাচি, তেজপাতা, লবঙ্গ এবং স্টার মশলা দিয়ে চালগুলোকে ৪০-৫০% সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে ১ ঘণ্টা মেরিনেশনের পর মাংসের উপর দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর অ্যাসেম্বল করার উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: একটি প্যানে তেল গরম করে বাদামগুলো হালকা ভেঁজে নিতে হবে।
		
ধাপ-৭: এরপর এখন একটি ভারি ননস্টিক সস প্যান নিন। প্রথমে মেরিনেশন করা মাংস দিন অল্প পরিমাণে পানি তারপর এর উপর বয়েল করা আলু দিন এবার কিছু ভাজা পেয়াজ অর্ধেক পরিমাণ ঘি এবং রেডি করা ফুটন্ত চাল দিন। তারপর চালের উপর বাকি অর্ধেক পরিমাণ ঘি, জাফরান, কেওড়া জল, বাদাম, ধনেপাতা ও পুদিনা ছড়িয়ে দিন।	ধাপ-৮: এবার সস প্যানটির ঢাকনা খামিরের সাহায্যে ঢেকে দিন এবং পাতিলের নিচে একটি সমতল ফ্রাই প্যান দিয়ে প্রথমে ১০ মিনিট উচ্চ তাপে এবং পরে মাঝারি আঁচে ৫০ মিনিট রান্না করুন। এবার ৫০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে চাল এবং গরুর মাংস ভালোভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: এরপর সার্ভিস প্লেটে গরম গরম পরিবেশন করুন।

বাংলাদেশী কুইজিন

চিংড়ি মালাই কারি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি বাটির মধ্যে চিংড়ি ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার চিংড়িগুলোকে প্যানে তেল দিয়ে হালকা ভেঁজে সাইডে উঠিয়ে রাখুন।	ধাপ-২: এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে তেল গরম করে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি, শুকনা মরিচ ও লবঙ্গ দিয়ে ৩০-৬০ সেকেন্ড ভাজুন। এবার এর মধ্যে পেয়াজবাটা যোগ করুন। পেয়াজ হালকা বাদামি হওয়ার পর রসুন বাটা যোগ করুন।	ধাপ-৩: রসুনের কাচা ফ্লেভার চলে গেলে জিরা পাউডার, ধনিয়া পাউডার দিয়ে এক মিনিট কষিয়ে নিন।
		
ধাপ-৪: এরপর অল্প অল্প করে নারিকেলের দুধ দিয়ে কষিয়ে নিন।	ধাপ-৫: এরপর এতে টক দই ফেটিয়ে যোগ করুন।	ধাপ-৬: অল্প করে নারিকেল দুধ যোগ করে ৫-৭ মিনিট অল্প আচে জাল দিয়ে গ্রেভি তৈরি করে নিন।
		
ধাপ-৭: যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে।	ধাপ-৮: তখন এতে বাকি নারিকেল দুধ যোগ করতে হবে।	ধাপ-৯: ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে। এরপর এতে প্রনগুলো দিয়ে অল্প আচে ঢাকনা দিয়ে ৫-৭ মিনিট রান্না করুন। ৫-৭ মিনিট পর ঢাকনা খুলে গরম মশলা পাউডার, কাঁচা মরিচ এবং ঘি দিয়ে মিক্স করে নিন।

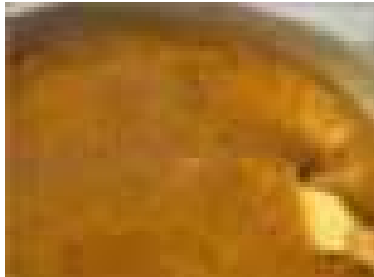
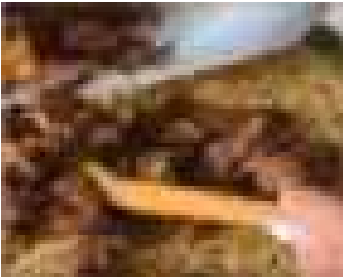
	ধাপ-১০: এখন টেস্ট চেক করে পরিবেশন পাত্রে স্থানান্তর করুন। এবার সার্ভিস প্লেটে স্টিম রাইসের সাথে চিংড়ি মালাই কারি পরিবেশন করুন।

খিচুড়ি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চাল এবং ভেঁজে রাখা ডাল ধুয়ে কোলাভারে রেখে দিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর সবজিগুলোকে মিডিয়াম ডাইস করে কেটে একটি প্যানে তেল দিয়ে সতে করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এর মধ্যে সব মশলা, চাল এবং ডাল দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে গরম পানি দিয়ে কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।
		
ধাপ-৪: ঘি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। স্বাদ চেক করে নিন।	ধাপ-৫: ধনেপাতা এবং ভাজা শুকনো মরিচ দিয়ে পরিবেশন করুন।	

বিফ তেহারী প্রস্তুত করার পদ্ধতি

ধাপ-১: প্রথমে একটি বাটির মধ্যে মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান দিয়ে দিন। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি।	ধাপ-২: এরপর এর মধ্যে টক দই দিয়ে ভালভাবে মেরিনেশন করে ১ ঘণ্টা রেখে দিতে হবে।	ধাপ-৩: একটি প্যানে তেল নিয়ে দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ৩-৪ টা এলাচি, জিরা এবং ২ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: পেয়াজকুচি দিয়ে হালকা ব্রাউন করে নিন।	ধাপ-৫: এরপর মাংস দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৬: এরপর এর মধ্যে গরম পানি যোগ করুন।
		
ধাপ-৭: যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে এবং মাংস সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন মাংস আর গ্রেভি আলাদা করে নিতে হবে।	ধাপ-৮: এখন একটি প্যানে ঘি এবং সরিষার তেল নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৯: এরপর তার মধ্যে পেয়াজ বেরেস্টা করে চাল ভেঁজে নিতে হবে। এরপর মাংসের আলাদা করে রাখা গ্রেভি যোগ করুন।
		
ধাপ-১০: ভালোভাবে মিক্স করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।	ধাপ-১১: চাল সিদ্ধ হয়ে আসলে ঢাকনা নামিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-১২: এরপর এর মধ্যে মাংস যোগ করতে হবে।
		

ধাপ-১৩: কাঁচা মরিচ দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।	ধাপ-১৪: কিছুক্ষণ দমে রাখুন।	ধাপ-১৫: এরপর সার্ভিং ডিশে করে পরিবেশন করুন।

সরষে ইলিশ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে হলুদ সরিষা ১ টেবিল চামচ, কালো সরিষা ২ টেবিল চামচ, ৩ টা কাঁচা মরিচ, লবণ হাফ চা চামচ এবং পানি দিয়ে ব্লেন্ড করতে হবে।	ধাপ-২: এখন একটি বাটিতে ব্লেন্ড করা পেস্ট এর সাথে হাফ চা চামচ হলুদ, হাফ চা চামচ কাশ্মিরি লাল মরিচের গুড়া, ৪ টেবিল চামচ পেঁয়াজ বাটা এবং ৩ টেবিল চামচ সরিষার তেল দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে এই মিক্সারটা দিয়ে ৩/৪ কাপ পানি দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর ধুয়ে রাখা মাছের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে। এবং ৩-৪ টা কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ৬ মিনিট মিডিয়াম তাপে রান্না করতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর মাছ উল্টে দিয়ে আবারও ৫-৬ মিনিট লো হিটে ঢেকে দিতে হবে। টেস্ট করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

২.২ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা।

এশিয়ান খাবার

চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

নুডলস	৩০০ গ্রাম
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২৫০ গ্রাম
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
ডার্ক সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১/২ টেবিল চামচ
চিলি সস	২ টেবিল চামচ
টমেটো সস	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১ পিচ (জুলিয়ান কাট)



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
৭. একটি সস প্যান পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির মধ্যে লবন দিয়ে ফুটান। তার মধ্যে নুডলস যোগ করুন। ৮-১০ মিনিট বয়েল করুন।
৮. কল্যান্ডার ব্যবহার করে জল ঝরিয়ে নিন এবং ঠান্ডা করুন।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ২-৩ মিনিট সতে করুন।
১০. এবার মিক্স সবজিগুলো যোগ করুন।
১১. এখন বয়েল করা নুডলস এবং বাকি উপাদান গুলো ঢেলে দিন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. টেষ্ট চেক করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে গার্নিস করতে হবে।
১৩. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

চিকেন চিলি ওনিয়ন (Chicken Chili Onion)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

রেসিপি

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	৪০০ গ্রাম(স্লাইস কাট)
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের	
গুড়া	১/২ চা চামচ
কর্ণ ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
ওনিয়ন কিউব	১/২ কাপ
কাচা মরিচ স্লাইচ	৫ থেকে ৬ পিচ
চিকেন স্টক	২ কাপ
	পরিমাণ মত (ভাজার
তেল	জন্য)



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম কিউব করে কেটে নিতে হবে।
৮. কর্নফ্লাওয়ার পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
১০. এবার এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১১. চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১২. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন। এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১৩. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. কর্নফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১৫. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে।

১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

এ্যারোম্যাটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable)

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

রেসিপি

তেল	৩ টেবিল চামচ
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম (স্লাইস)
বাধা কপি	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১০০ গ্রাম (কিউব কাট)
স্প্রিং ওনিয়ন	পরিমাণ মত
শ্যালট	৫০ গ্রাম কিউব কাট
লিক	১/২ টেবিল চামচ (চপ)
স্টক	৩ কাপ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের	
গুড়া	১/২ চা চামচ



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ফুটিয়ে নিন। এখন ফুটন্ত পানিতে ধাপ অনুযায়ী গাজর বাধাকপি ব্লাঞ্চ করে ঠান্ডা পানিতে রেখে কল্যান্ডারের মধ্যে পানি ঝরিয়ে এক পাশে রাখুন।
৬. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
৭. পেয়াজ, কঁচামরিচ যোগ করুন।
৮. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন।
৯. এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১০. কর্ণফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
১১. কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১২. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।

১৩. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে। সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice)

সময়ঃ ১ ঘণ্টা, ২০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

পোলাও চাল	৪০০ গ্রাম
সয়াবিন তেল	১ টেবিল চামচ
পানি	পর্যাপ্ত পরিমাণ
বাটার	২ টেবিল চামচ
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২০০ গ্রাম
চিংড়ী	১০০ গ্রাম
থাই আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
	১ ইঞ্চি পরিমাণ চ থেকে ১০
লেমন গ্রাস	টুকরা
মিক্স ভেজিটেবল	৩০০ গ্রাম (জুলিয়ান কাট)
কাচা মরিচ	৩ থেকে ৪ পিছ (স্লাইস কাট)
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
সেসিমি ওয়েল	১ টেবিল চামচ
লেবু এবং চিনি	স্বাদ মত
স্প্রিং ওনিয়ন	১/২ কাপ(স্লাইস কাট)
ডিম	৩ টা
থাই রেড চিলি পেস্ট	১/২ টেবিল চামচ



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন। এর মধ্যে পোলাও চাল দিন, ৭০ থেকে ৮০% সিদ্ধ করে কাল্যান্ডারে পানি ঝরিয়ে ট্রে মধ্যে মেলে ফেনের নিচে ঠান্ডা করে এক পাশে রাখুন।

৮. বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যাঞ্চল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে বাটার গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। সাথে লাল মরিচ যোগ করুন।
১১. এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।
১২. এরপর রাইস যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. চিকেন এবং সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. ডিম এবং প্রণ যোগ করুন।
১৫. স্প্রিং ওনিয়ন এবং লেমন গ্রাস যোগ করুন।
১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai Fried Chicken)

সময়ঃ ২ ঘণ্টা, ৮ জনের জন্য।

রেসিপি

ফ্রিনসহ	১ কেজি (৮ পিছ করুন)
আদা বাটা ও রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১/২ টেবিল চামচ
লাইট সয়াসস	২ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
লবন	স্বাদ মত
থাই চিলি পেপ্ট	১ টেবিল চামচ
কর্ন ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
চালের গুড়া	২ টেবিল চামচ
ময়দা	২ টেবিল চামচ
লবন	পরিমাণ মত
তেল	পরিমাণ মত



কাজের খারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. প্রথমে চিকেনের পিসগুলোকে ধুয়ে নিতে হবে। এবং লেগ পিসে ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে।
৬. থাই পিসেও ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে যেন মেরিনেশনের মশলা ভালোভাবে ভিতরে যায়।
৭. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
৮. প্রথমে মুরগির মাংস এরপর মেরিনেশনের মিশ্রণটি দিয়ে মাখিয়ে নিতে হবে।
৯. এরপর ১-২ ঘন্টা রেপ্টে রাখুন।
১০. কর্নফ্লাওয়ার, চালেরগুড়া, ময়দা মিশিয়ে একটি ব্যাটার প্রস্তুত করে নিন। সেই ব্যাটারে চিকেন কোট করে গরম তেলের কড়াইয়ে ছেড়ে দিন।
১১. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১২. এরপর গোল্ডেন ব্রাউন হয়ে গেলে চিকেন উঠিয়ে রাখতে হবে।
১৩. এরপর সসের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

থাই সুইট এন্ড সাওয়ার প্রণ (Thai Sweet and Sour Prawn)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

কিং প্রন	৩০০ গ্রাম
পিয়াজ	১ পিছ (কিউব কাট)
ক্যাপসিকাম	১ পিছ (কিউব কাট)
পাইনাপেল	১/২ কাপ (কিউব কাট)
স্প্রিং অনিয়ন	গার্নিসের জন্য
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
লবন	স্বাদ মত
ডিম	১ টা
কর্ন ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
ময়দা	১ টেবিল চামচ
তেল	ভাজার জন্য
সেসিমি তেল	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	পরিমান মতো



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. প্রথমে প্রণগুলোকে ময়দা, কর্ন ফ্লাওয়ার, গোল মরিচের গুড়া, লবণ, লেবুর রস এবং ডিম দিয়ে ভাল করে কোট করে ১৫-২০ মিনিট রেস্টে রাখুন। এরপর একটি ফ্রাই প্যানে ডুবো তেলে প্রণগুলোকে ভেঁজে নিতে হবে।
৬. প্রণগুলো গোল্ডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে উঠিয়ে নিতে হবে।
৭. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজিগুলো যোগ করতে হবে।
৮. এরপর সস এবং সিজনিং যোগ করতে হবে। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
৯. এরপর এর মধ্যে পানি যুক্ত করতে হবে।
১০. এবার ফ্রাই করা প্রণ দিতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে কর্ন ফ্লাওয়ার এর পানি যোগ করতে হবে এবং ঘনত্ব চেক করতে হবে। স্প্রিং ওনিয়ন যোগ করুন।
১২. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে এবং সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস (Korean Fried Rice)

সময়ঃ ১ ঘণ্টা, ২০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

জেসমিন রাইস	৪০০ গ্রাম
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২০০ গ্রাম
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
পিঁয়াজ কুচি	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত
কিমচি	১৫০ গ্রাম
কোরিয়ান চিলি পাওডার	১ টেবিল চামচ
কোরিয়ান চিলি পেস্ট	১ টেবিল চামচ
চিনি	স্বাদ অনুযায়ী
তেল	২ টেবিল চামচ
সয়াসস	১ টেবিল চামচ
চাইনিজ কেবেজ	১/২ কাপ(চপ)
গাজর	১/৪ কাপ(চপ)
ফিস সস	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
স্প্রিং অনিয়ন	গার্নিসের জন্য
ফ্রাইড এগ	২ টা



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংশ, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ, গাঁজর, বাঁধাকপি সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন। এর মধ্যে পোলাও চাল দিন, ৭০ থেকে ৮০% সিদ্ধ করে কাল্যান্ডারে পানি ঝরিয়ে ট্রে মध्ये মেলে ফেনের নিচে ঠান্ডা করে এক পাশে রাখুন।
৮. বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যাম্বল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে। কিমচি, সস এবং সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।
১২. এরপর রাইস, স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. চিকেন, ডিম এবং সেসিমি অয়েল যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

সিজিলিং কোবে বিফ (Sizzling Kobe Beef)

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

রেসিপি

জরন-বুব	১৮০ গ্রাম
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত
রসুন ক্রাশ	৪ থেকে ৫ পিছ
বাটার	২ টেবিল চামচ
ব্লেক পেপার পাউডার	প্রয়োজনমতো



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. প্রথমে স্ট্রিপ করে (Strip cut) রিব আই (Rib eye) লবণ এবং ব্লেক পেপার পাউডার দিয়ে সিজনিং করে নিতে হবে।
৬. ১০ মিনিটের জন্য একটা সাইডে রেখে দিন।
৭. এরপর সসের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
৮. এখন একটি গ্রিল প্যানে বাটার গরম করে ক্রাস গার্লিক দিন।
৯. এবার এর মধ্যে সিজনিং করা বিফ যোগ করুন।
১০. এরপর দুই সাইড এক মিনিট করে কুক করে নিন।
১১. মিস্ক করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি (Korean Coconut Chicken Curry)

সময়ঃ ১ ঘন্টা, ৮ জনের জন্য।

রেসিপি

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস(কিউব কাট)	৬০০ গ্রাম
পেয়াজ	১/২কাপ (চপ)
লবন	স্বাদ মত
রসুন বাটা	১/২ টেবিল চামচ
আদা বাটা	১/২ টেবিল চামচ
চিকেন স্টক	১ কাপ
তেল এক বাটার	২ টেবিল চামচ
কারি পাউডার	২ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
কোকোনাট মিস্ক	১/২ কাপ
টমেটো পিউরি	১/২ কাপ
মটর শুটি	৫০ গ্রাম
তেল	২ টেবিল চামচ ভাজার জন্য



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়। এরপর সকল উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।
৬. এরপর সাদা গোল মরিচের গুড়ো সিজনিং করে ১৫ থেকে ২০ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৭. এবার একটা ফ্রাই প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে সিজনিং করা মুরগীর মাংস সেলো ফ্রাই করে এক সাইডে রাখুন।
৮. এখন অন্য একটি সস প্যানে তেল এবং বাটার গরম করে এর মধ্যে পেয়াজ কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে আটাবাটা, রসুনবাটা মিক্স করে মটর যোগ করুন। তারপর সেলো ফ্রাই করা চিকেন দিয়ে ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন।
৯. এরপর এর মধ্যে টমেটো পিউরি দিয়ে দিতে হবে।
১০. সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে। এখন কারি পাউডার মিক্স করে পরিমাণ মতো চিকেন স্টক মিশিয়ে ৮ থেকে ১০ মিনিট ঢাকনা দিয়ে রান্না করুন।
১১. এখন ঢাকনা খুলে ককোনাট মিক্স দিয়ে আরোও ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন। এরপর স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন। প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

অ্যাসোর্টেড সুশি (Assorted Sushi)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

সুসি চাল(জাপানিজ চাল)	২৫০ গ্রাম
শষা	১ পিছ (Long Stips Cut)
লাল ক্যাপসিকাম	১ পিছ
স্যালমান ফিস	২০০ গ্রাম
সুসি ভিনেগার	২ টেবিল চামচ
চিকেন স্টেক	১ কাপ
সুসি মেট অথবা বেঘো মেট	১ পিছ
কারি পাউডার	২ টেবিল চামচ
নরিসিট (Seaweed)	১ পিছ
লবন	৪ গ্রাম
পানি	২৫০ গ্রাম
এভোকাডো	১ পিছ (Long Stips Cut)



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে সুসি চাল ২ থেকে ৩ বার ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার একটা সস প্যানের মধ্যে ২৫০ গ্রাম চালের মধ্যে ২৫০ গ্রাম পানি দিয়ে এর মধ্যে পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। এবার ঢাকনা খুলে এর মধ্যে সুসি ভিনেগার যোগ করুন। এরপরে গ্যাস বন্ধ করে এক সাইডে রাখুন।
৬. এরপর সবজিগুলোকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।

৭. এরপর স্যালমন ফিশকে লম্বা করে কেটে নিতে হবে।
৮. এখন একটা ব্যাস্চু ম্যাটের উপর নরি শিট রাখুন এর উপর সুসি রাইস।
৯. রোস্ট করা সেসিমি সিড, স্যালমন ফিশ ও ভেজিটেবল রাখুন।
১০. এবার টাইট করে রোল করে নিতে হবে।
১১. এরপর এটাকে ছুরি দিয়ে কাটতে হবে।
১২. পিস পিস করে কেটে নিতে হবে।
১৩. ডিপিং সসের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

বিফ তেরিয়াকি (Beef Teriyaki)

সময়ঃ ৪৫ মিনিট, ৫ জনের জন্য

রেসিপি

বিফ	৫০০ গ্রাম(জুলিয়ান কাট)
সয়াবিন তেল	৩ টেবিল চামচ
মাখন	১ টেবিল চামচ
আদা কুচি	১ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১ টেবিল চামচ
ব্রাউন সুগার	২ টেবিল চামচ
সয়াসস	১ কাপ ।
চিলি পাউডার	১/২ টেবিল চামচ
হোয়াইট ভিনেগার	১ চা চামচ
বিফ স্টক	১ কাপ
ময়দা	১ টেবিল চামচ
কর্ন ফ্লাওয়ার	১ টেবিল চামচ
সাদা তিল	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত



কাজের ধারা-

১. (কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)
২. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৪. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৬. প্রথমে বিফের পিসকে কিছুটা হিমায়িত থাকে এ অবস্থায় নিতে হবে। যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
বিফের পিসকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।
৭. ১ কাপ সয়া সস ২ টেবিল চামচ ব্রাউন সুগার সামান্য পরিমাণ সাদা ও কালো গোল মরিচের গুড়ো ও ১ টেবিল চামচ সাদা তিল, ১ টেবিল চামচ মাখন ও সাদা ভিনেগার দিয়ে সস করতে হবে।
৮. একটি জিপার ব্যাগের মধ্যে জুলিয়ান করা বিফ সামান্য পরিমাণ সাদা গোল মরিচের গুড়ো এবং অর্ধেক পরিমাণ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে মেখে মেরিনেশন করে ২০ থেকে ৩০ মিনিট এক সাইটে রেখে দিন।
৯. মেরিনেট করা বিফে ১ টেবিল চামচ ময়দা মিশিয়ে এরপর বিফের পিস গুলো ফ্রাই প্যানে তেল দিয়ে ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে তেরিয়াকি সসের জন্য ১ টেবিল চামচ সয়াবিন তেল দিয়ে ১/২ টেবিল চামচ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। এরপর এর মধ্যে সসের মিশ্রণ দিয়ে তার মধ্যে বিফের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে সবশেষে একটি বাটিতে ১ টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ারের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ পানি দিয়ে মিশিয়ে তা যোগ করতে হবে। ঘন হয়ে গেলে স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১২. এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

স্যফ্রন পোলাও (Saffron Polao)

সময়ঃ ৫০ মিনিট, ৮ জনের জন্য

রেসিপি

বাসমতি রাইস	৫০০ গ্রাম
জাফরান	২ চিমটি(কুসুম গরম দুধের মধ্যে রাখতে হবে)
ঘি	৩ টেবিল চামচ
কাজু বাদাম	৫০ গ্রাম
কিচমিচ	২৫ গ্রাম
তেজপাতা	২ পিছ
এলাচ	৪ পিছ
লবঙ্গ	৪ পিছ
দারুচিনি	১ ইঞ্চি পরিমাণ ২ টুকরো
ব্লাক পেপার	১ চা চামচ
পেয়াজ	১ পিছ (স্লাইস কাট)
চিনি ও লবন	স্বাদ মত
গরম জল	৭৫০ মিলি



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটা বাটিতে ৩ টেবিল চামচ কুসুম গরম দুধের মধ্যে ২ চিমটি জাফরান ভিজিয়ে রাখুন।
৬. এরপর বাসমতি চাল ভালোভাবে ধুয়ে ২০-৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
৭. একটা ননস্টিক সস প্যানের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি ও লবঙ্গ দিয়ে ১ মিনিট সতে করুন।
৮. এখন কোলাভারের থাকা চালের পানি ঝরিয়ে চাল যোগ করে ২-৩ মিনিট সতে করে নিন।
৯. এরপর এর মধ্যে গরম পানি দিয়ে লবন এবং চিনি মিক্স করুন পানি শুকানোর আগ পর্যন্ত নাড়াচাড়া করে ঢাকনা দিয়ে ঢাকতে হবে।
১০. পানি কিছুটা শুকিয়ে গেলে ঢাকনা দিয়ে দমে রাখতে হবে।
১১. কিছুক্ষণ পর চালের উপর জাফরান কালার দিয়ে সিমারিং টেম্পারেচারে ঢাকনা দিয়ে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।
১২. এরপর রাইস ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. এখন একটি কড়াইতে কাজুবাদাম ও কিসমিস ভেজে নিন।
১৪. এরপর বাদামগুলো রাইসে যোগ করুন।
১৫. ভালভাবে মিক্স করে কিছুক্ষণ দমে রাখতে হবে।
১৬. এরপর সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

চিকেন টিক্কা মাসালা (Chicken Tikka Masala)

সময়ঃ ১ ঘন্টা, ৩০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

প্রথম ধাপ: মেরিনেশনের জন্য

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	৫০০ গ্রাম(কিউব কাট)
লেবুর রস	২ টেবিল চামচ
আদা বাটা এবং রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
কাশমিরি চিলি পাউডার	২ চা চামচ
জিরা পাউডার	১/২ চা চামচ
ধনিয়া পাউডার	১/২ চা চামচ
গরম মসলা	১/২ চা চামচ
লবন	পরিমাণ মত



দ্বিতীয় খাপ (গ্রেভির জন্য)

তেল	১/৪ কাপ
পেয়াজ	১ কাপ(চপ)
আদা বাটা এবং রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
জিরা পাউডার	১ চা চামচ
ধনিয়া পাউডার	১ চা চামচ
গরম মসলা	১/২ চা চামচ
লবন	পরিমাণ মত
টমেটো পিউরি	১/২ কাপ
কাজুবাদাম বাটা	৩ টেবিল চামচ
ফ্রেশ ক্রিম	১/৪ কাপ
ধনিয়া পাতা	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত
গরম জল	পরিমাণ মত

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। এরপর এরসাথে সকল গুড়া উপাদান মিক্স করতে হবে।
৬. এরপর মেরিনেশনের বাকি উপাদান সরিষার তেল এবং দই যোগ করুন।
৭. মিক্স করে এরপর কাভার করে কমপক্ষে ১ ঘণ্টা রেপ্টে রাখুন।
৮. এবার ১ ঘণ্টা পর চিকেনগুলোকে একটি ফ্রাইপ্যানে কালার হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করে নিতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে তেল গরম করে পেয়াজ কুঁচি দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর আদা এবং রসুন পেস্ট দিয়ে দিতে হবে। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি যোগ করুন।
১১. এরপর ব্রাউন করে নিন।
১২. ব্রাউন হয়ে গেলে তারসাথে টমেটো পিউরি যোগ করুন।
১৩. মিক্স করুন এবং সিজনিং করুন।
১৪. পানি যোগ করুন এবং স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন। এবার কিছুক্ষণ মিডিয়াম আঁচে হতে দিন।
১৫. এ পর্যায়ে ক্রিম এবং কাজুবাদাম বাটা যোগ করুন।
১৬. এখন অল্প চিনি যোগ করুন। এবং ঘন হওয়া পর্যন্ত অল্প আঁচে হতে দিন।
১৭. এরপর চিকেন দিয়ে মিক্স করুন।

১৮. সব শেষে কিছুটা ক্রিম এবং ধনিয়া পাতা দিয়ে দিতে হবে।

১৯. এরপর সার্ভিস প্লেটে নিয়ে পরিবেশন করুন।

রাজমা পনির মাসালা (Razma Paneer Masala)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

রাজমা	২০০ গ্রাম
পনির	১৫০ গ্রাম (কিউব কাট)
পিয়াজকুচি	১ কাপ
আদাকুচি	১/২ টেবিল চামচ
টমেটো পিউরি	১ কাপ
জিরা পাউডার	২ চা চামচ
সরষে তেল	১/২ কাপ
কাসুরি মেথি	২ চা চামচ
তেজপাতা	২ টি
গরম মশলা গুড়া	১/২ চামচ
লবণ এবং চিনি	স্বাদ মতো
হলুদ গুড়া	১/৪ চা চামচ
ক্রিম	১/২ কাপ
কাঁচামরিচ	৩-৫ টা



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে সারারাত ভিজিয়ে রাখা রাজমাকে একটি প্রেশার কুকারে পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে।
৬. এরপর টমেটো, রসুন, আদা এবং কাঁচামরিচ ব্লেন্ড করার জন্য নিয়ে নিতে হবে।
৭. বেন্ড করার পর তা সাইডে রাখতে হবে।
৮. এরপর কুকার খুলে রাজমা চেক করতে হবে।
৯. এরপর একটি কড়াইয়ে তেল, এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, এক চামচ জিরা, লাল মরিচ এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে দিতে হবে।
১০. সেই প্যানে পেয়াজকুচি হালকা ব্রাউন করে নিন।
১১. এরপর আদাবাটা, রসুনবাটা এবং সকল গুড়া মশলা একত্রে কষিয়ে নিন।
১২. এরপর মশলার উপর তেল উঠে আসলে টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে।

১৪. এরপর এখানে ক্রিম যোগ করতে হবে। ভালভাবে মিক্স করুন।
১৫. এরপর পানিসহ সিদ্ধ করা রাজমা দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করতে হবে।
১৬. এরপর পনির কিউব করে ফ্রাই করে এ পর্যায়ে যোগ করে দিতে হবে।
১৭. ৫ মিনিট কুক করে সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৮. এরপর ধনে পাতা এবং কাসুরি মেথি যোগ করতে হবে।
১৯. সার্ভিস প্লেটে ঢেলে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable Noboratno)

সময়ঃ ১ ঘন্টা ১০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

পেয়াজবাটা	১ কাপ
আদাবাটা এবং রসুনবাটা	১/২ টেবিল চামচ
কাজুবাদাম বাটা	৩ টেবিল চামচ
মটরসুটি	১/২ কাপ
গাজর	১/৪ কাপ (মিডিয়াম কিউব)
ফুলকপি	১/২ কাপ
আলু	১/২ কাপ
বরবটি	১/৪ কাপ
তেল	৩ টেবিল চামচ
তেজপাতা	১ টি
দারুচিনি	১ টুকরো
এলাচ	২ পিছ
গরম মশলা	১/২ চা চামচ
জিরা পাউডার	১/২ চা চামচ
ধনিয়া পাউডার	১/২ চা চামচ
গরম পানি	১ কাপ
লবণ	স্বাদ মতো
কিসমিস	১ টেবিল চামচ(যদি ইচ্ছে হয়)
ফ্রেশ ক্রিম	১/৪ কাপ
টক দই	১/২ কাপ
পনির	১/২ কাপ (কিউব কাট)



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. বাদামগুলোকে পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
৬. ভেজানো বাদাম এর পেস্ট করে নিতে হবে।
৭. একটি প্যানে তেল নিয়ে এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, জিরা এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
৮. এর মধ্যে পেঁয়াজ কুঁচি দিয়ে দিতে হবে।
৯. পেঁয়াজ ব্রাউন হতে দিতে হবে।
১০. টক দই ফেটে নিতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে পেঁয়াজ ব্রাউন হয়ে গেলে পেঁয়াজবাটা দিয়ে ২-৩ মিনিট কষিয়ে নিন এবার এর মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা যোগ করতে হবে।
১২. এরপর টক দই যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. সকল গুড়া মশলা দিয়ে মিক্স করুন। কিছুক্ষণ কষিয়ে নিতে হবে।
১৪. এরপর প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৫. এখন সকল ব্লাঞ্চ করা সবজি যোগ করতে হবে।
১৬. পানি যোগ করে ঢাকনা দিয়ে অল্প আচে সবজি হওয়ার আগ পর্যন্ত রান্না করুন।
১৭. ঢাকনা উঠিয়ে নেড়ে দিতে হবে।
১৮. বাদামগুলোকে একটি প্যানে নিয়ে অল্প তেল দিয়ে ভেঁজে নিতে হবে।
১৯. এ পর্যায়ে ক্রিম যোগ করুন। ভাঁজা বাদামগুলো যোগ করুন।
২০. ভালভাবে মিশিয়ে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে।
২১. এরপর সামান্য গরম মশলা ছিটিয়ে নামিয়ে ফেলুন।
২২. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

হায়াদ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি

সময়ঃ ২ ঘন্টা ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

বিফ	১ কেজি
বাসমতি রাইস	৫০০ গ্রাম
রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
আদাবাটা	২ টেবিল চামচ
ফ্রাই অনিয়ন	২ কাপ
জিরা পাউডার	২ চা চামচ
গরম মশলা	১ চা চামচ
নাট মেগ পাউডার	২ চিমটি
বয়েল পটেটু	৫০০ গ্রাম
ঘি	১/২ কাপ
জাফরান কালার	পরিমাণ মতো
কেওড়া জল	১ চা চামচ
টক দই	১/২ কাপ
মিক্স বাদাম	১০০ গ্রাম



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে পেয়াজকে বেরেস্টা করে নিতে হবে।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একত্রে করে নিতে হবে।
৭. এখন এর মধ্যে আদা বাটা, রসুন বাটা, জিরা পাউডার, নাট মেগ পাউডার, বিরিয়ানি মিক্স পাউডার ও পেপে বাটা দিয়ে এবং অর্ধেক পরিমাণ ভাজা পেয়াজ ও ভাজা তেল দিয়ে মেরিনেশন করে এক রাত ফ্রিজে রেখে দিন। অথবা কমপক্ষে ১ ঘণ্টা মেরিনেশন করে রাখতে হবে।
৮. এখন অন্য একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি গরম করে এর মধ্যে দারুচিনি, এলাচি, তেজপাতা, লবঙ্গ এবং স্টার মশলা দিয়ে চালগুলোকে ৪০-৫০% সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে ১ ঘণ্টা মেরিনেশনের পর মাংসের উপর দিয়ে দিতে হবে।
৯. এরপর অ্যাসেসমেন্ট করার উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।
১০. একটি প্যানে তেল গরম করে বাদামগুলো হালকা ভেঁজে নিতে হবে।
১১. এরপর এখন একটি ভারি ননস্টিক সস প্যান নিন। প্রথমে মেরিনেশন করা মাংস দিন অল্প পরিমাণে পানি তারপর এর উপর বয়েল করা আলু দিন এবার কিছু ভাজা পেয়াজ অর্ধেক পরিমাণ ঘি এবং রেডি করা ফুটন্ত চাল দিন। তারপর চালের উপর বাকি অর্ধেক পরিমাণ ঘি, জাফরান, কেওড়া জল, বাদাম, ধনেপাতা ও পুদিনা ছড়িয়ে দিন।
১২. এবার সস প্যানটির ঢাকনা খামিরের সাহায্যে ঢেকে দিন এবং পাতিলের নিচে একটি সমতল ফ্রাই প্যান দিয়ে প্রথমে ১০ মিনিট উচ্চ তাপে এবং পরে মাঝারি আঁচে ৫০ মিনিট রান্না করুন। এবার ৫০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে চাল এবং গরুর মাংস ভালোভাবে মিক্স করুন।
১৩. এরপর সার্ভিস প্লেটে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চিংড়ি মালাই কারি

সময়ঃ ৫০ মিনিট, ৮ জনের জন্য।

রেসিপি

বাগদা চিংড়ি	১২ -১৫ পিছ
তেল	৪ টেবিল চামচ
পেঁয়াজ বাটা	১/৪ কাপ
তেজপাতা	২টা
এলাচি	৪ টা
রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
শুকনা মরিচ	২ টা
জিরা পাউডার	১/৪ চা চামচ
লবন এবং চিনি	স্বাদ মতো
গরম মশলা পাউডার	১/২ চা চামচ
নারিকেল দুধ	২ কাপ



ঘি	২ চা চামচ
টক দই	২ টেবিল চামচ
হলুদ পাউডার	১/২ চা চামচ

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি বাটির মধ্যে চিংড়ি ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার চিংড়িগুলোকে প্যানে তেল দিয়ে হালকা ভেঁজে সাইডে উঠিয়ে রাখুন।
৬. এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে তেল গরম করে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি, শুকনা মরিচ ও লবঙ্গ দিয়ে ৩০-৬০ সেকেন্ড ভাজুন। এবার এর মধ্যে পেয়াজবাটা যোগ করুন। পেয়াজ হালকা বাদামি হওয়ার পর রসুন বাটা যোগ করুন।
৭. রসুনের কাচা ফ্লেভার চলে গেলে জিরা পাউডার, ধনিয়া পাউডার দিয়ে এক মিনিট কষিয়ে নিন।
৮. এরপর অল্প অল্প করে নারিকেলের দুধ দিয়ে কষিয়ে নিন।
৯. এরপর এতে টক দই ফেটিয়ে যোগ করুন।
১০. অল্প করে নারিকেল দুধ যোগ করে ৫-৭ মিনিট অল্প আচে জাল দিয়ে গ্রেভি তৈরি করে নিন।
১১. যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে।
১২. তখন এতে বাকি নারিকেল দুধ যোগ করতে হবে।
১৩. ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে। এরপর এতে প্রনগুলো দিয়ে অল্প আচে ঢাকনা দিয়ে ৫-৭ মিনিট রান্না করুন। ৫-৭ মিনিট পর ঢাকনা খুলে গরম মশলা পাউডার, কাঁচা মরিচ এবং ঘি দিয়ে মিক্স করে নিন।
১৪. এখন টেষ্ট চেক করে পরিবেশন পাত্রে স্থানান্তর করুন। এবার সার্ভিস প্লেটে স্টিম রাইসের সাথে চিংড়ি মালাই কারি পরিবেশন করুন।

খিচুড়ি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

পোলাও চাল	২০০ গ্রাম
মুগ ডাল এবং মশুর ডাল	২০০ গ্রাম
লাল মরিচ গুড়ো	১ চা চামচ
হলুদ গুড়া	১ চা চামচ
আদাবাটা ও রসুনবাটা	১ টেবিল চামচ
জিরা পাউডার	১ চা চামচ
কাঁচামরিচ	৪-৫ টা
পেঁয়াজ	১কাপ (স্লাইস কাট)
মটর	১০০ গ্রাম
তেলে	২০০ মিলি



লবণ এবং চিনি	স্বাদ মতো
ফুলকপি	১ কাপ (মিডিয়াম কিউব কাট)
গাজর	১/২ পিছ (মিডিয়াম কিউব কাট)
আস্ত পাটপূরন	১ চা চামচ
আলু	১ কাপ (মিডিয়াম কিউব কাট)
তেজপাতা	২ টা
গরম পানি	পরিমাণ মতো
সরিষার তেল	১০০ মিলি

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চাল এবং ভেঁজে রাখা ডাল ধুয়ে কোলাভারে রেখে দিতে হবে।
৬. এরপর সবজিগুলোকে মিডিয়াম ডাইস করে কেটে একটি প্যানে তেল দিয়ে সতে করে নিতে হবে।
৭. এর মধ্যে সব মশলা, চাল এবং ডাল দিয়ে কিছুক্ষণ ভেজে গরম পানি দিয়ে কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।
৮. ঘি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। স্বাদ চেক করে নিন।
৯. ধনেপাতা এবং ভাজা শুকনো মরিচ দিয়ে পরিবেশন করুন।

বিফ তেহারী

সময়ঃ ১ ঘন্টা, ১০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

রেসিপি

জিরা	১ চা চামচ
ধনিয়া	১ চা চামচ
দারুচিনি	২-৩ টি(প্রতিটি ২ ইঞ্চি)
এলাচি	৩-৪ টি
জায়ফল	১/২ চা চামচ
জয়ত্রি	১/২ চা চামচ
সরিষার তেল	৩/৪ কাপ
পেয়াজ	১ কাপ (স্লাইস কাট)
গরুর মাংস	১ কেজি (ছোট টুকরো করে কাটা)
আদাবাটা	১ টেবিল চামচ
রসুন বাটা	২ চা চামচ
টক দই	১/২ কাপ



তেজ পাতা	২ টি
বাসমতি চাল	৫০০ গ্রাম
পানি	৭৫০ মিলি
কাঁচা মরিচ	৮-১০ টি
লবণ এবং চিনি	স্বাদ মতো

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি বাটির মধ্যে মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান দিয়ে দিন। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি।
৬. এরপর এর মধ্যে টক দই দিয়ে ভালভাবে মেরিনেশন করে ১ ঘণ্টা রেখে দিতে হবে।
৭. একটি প্যানে তেল নিয়ে দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ৩-৪ টা এলাচি, জিরা এবং ২ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
৮. পেয়াজকুচি দিয়ে হালকা ব্রাউন করে নিন।
৯. এরপর মাংস দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে।
১০. এরপর এর মধ্যে গরম পানি যোগ করুন।
১১. যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে এবং মাংস সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন মাংস আর গ্রেভি আলাদা করে নিতে হবে।
১২. এখন একটি প্যানে ঘি এবং সরিষার তেল নিয়ে নিতে হবে।
১৩. এরপর তার মধ্যে পেয়াজ বেরেস্টা করে চাল ভেঁজে নিতে হবে। এরপর মাংসের আলাদা করে রাখা গ্রেভি যোগ করুন।
১৪. ভালোভাবে মিক্স করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।
১৫. চাল সিদ্ধ হয়ে আসলে ঢাকনা নামিয়ে রাখতে হবে।
১৬. এরপর এর মধ্যে মাংস যোগ করতে হবে।
১৭. কাঁচা মরিচ দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
১৮. কিছুক্ষণ দমে রাখুন।
১৯. এরপর সার্ভিং ডিশে করে পরিবেশন

সরষে ইলিশ

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

প্রথম খাপ (মেরিনেশনের জন্য)

ইলিশ মাছের পিছ	(৪-৫ প্রতি পিছ ১১০ গ্রাম)
চিলি পাউডার	১/২ টেবিল চামচ
হলুদ পাউডার	১ চা চামচ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
লবণ	স্বাদ মতো
তেল	ভাজার জন্য



দ্বিতীয় খাপ (গ্রেভির জন্য)

সরিষার তেল	১০০ মিলি
সরিষাবাটা	২ টেবিল চামচ
পেঁয়াজবাটা	১/৪ কাপ
রসুন	১/২ টেবিল চামচ
চিলি পাউডার	১ চা চামচ
হলুদ পাউডার	১/২ চা চামচ
জিরা পাউডার	১/২ চামচ
ধনিয়া পাউডার	১/২ চা চামচ
গরম পানি	পরিমাণ মতো
কাঁচা মরিচ	৪-৫ টা
ধনেপাতাকুচি	গার্নিসের জন্য

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে হলুদ সরিষা ১ টেবিল চামচ, কালো সরিষা ২ টেবিল চামচ, ৩ টা কাঁচা মরিচ, লবণ হাফ চা চামচ এবং পানি দিয়ে ব্লেন্ড করতে হবে।
৬. এখন একটি বাটিতে ব্লেন্ড করা পেস্ট এর সাথে হাফ চা চামচ হলুদ, হাফ চা চামচ কাশ্মিরি লাল মরিচের গুড়া, ৪ টেবিল চামচ পেঁয়াজ বাটা এবং ৩ টেবিল চামচ সরিষার তেল দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
৭. এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে এই মিক্সারটা দিয়ে ৩/৪ কাপ পানি দিয়ে দিতে হবে।
৮. এরপর ধুয়ে রাখা মাছের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে। এবং ৩-৪ টা কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ৬ মিনিট মিডিয়াম তাপে রান্না করতে হবে।

৯. এরপর মাছ উল্টে দিয়ে আবারও ৫-৬ মিনিট লো হিটে ঢেকে দিতে হবে। টেস্ট করে নিতে হবে।

১০. গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

২.৩ থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।

থিকিনিং এজেন্ট একটি পুরুকরণ এজেন্ট বা ঘনক এমন একটি পদার্থ যা তরলের অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলিকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন না করে তার সান্দ্রতা বৃদ্ধি করতে পারে। ভোজ্য ঘন ঘন সস, সুপ এবং পুডিংগুলিকে তাদের স্বাদ পরিবর্তন না করেই ঘন করতে ব্যবহৃত হয়। কয়েকটি থিকিনিং এজেন্টের নাম দেয়া হলো।

- কর্নস্টার্চ (Arrowroot)
- আলুর মাড় (Potato starch)
- আগার-আগার (Agar- Agar)
- জেলাটিন (Gelatin)
- রাউক্স (Roux)
- ময়দা (Flour)

২.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন।

এশিয়ান খাবারের রান্নার স্বাদ

এশিয়ান রন্ধনপ্রণালী খুবই জটিল। এটিতে অনেকগুলি বিভিন্ন স্তর রয়েছে যা খাবারকে বিশেষ স্বাদ দেয়। এগুলো সাধারণত মিষ্টি, নোনতা এবং মশলাদার হয়ে থাকে। অনেক এশিয়ান খাবারে মিষ্টি এবং নোনতার সমন্বয় রয়েছে।

ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের শক্তিশালী স্বাদ রয়েছে এবং এটি প্রায়ই মশলাদার, মিষ্টি, ধোঁয়াটে এবং মুখরোচক হয়।

এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার ত্রুটিগুলো সনাক্ত করার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি।

ক. স্বাদ মূল্যায়ন

মশলার ভারসাম্য: মশলা কম বা বেশি হলে স্বাদে ত্রুটি দেখা দিতে পারে। মশলার সঠিক পরিমাণ নিশ্চিত করতে নিয়মিত চেখে দেখা প্রয়োজন।

লবণ: লবণ কম বা বেশি হলে রান্নার স্বাদ নষ্ট হয়। রান্নার সময় লবণের পরিমাণ সঠিকভাবে মাপা জরুরি।

অতিরিক্ত বা কম মশলা: প্রতিটি রান্নার রেসিপিতে মশলার সঠিক পরিমাণ দেওয়া থাকে। সেগুলি মেনে চলা প্রয়োজন।

উপাদানের তাজা অবস্থা: তাজা উপাদান ব্যবহার না করলে স্বাদে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

খ. রঙ এবং উপস্থাপনা

রঙের অমিল: রান্নার রঙ সঠিক না হলে তা দেখতে অপ্রয়োজনীয় মনে হতে পারে। মশলা এবং উপাদানের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।

অতিরিক্ত বা কম ভাজা: রান্নার সময়ে অতিরিক্ত ভাজা হলে বা কম ভাজা হলে রঙ পরিবর্তন হতে পারে।

গার্নিশিং: সঠিকভাবে গার্নিশ না করলে খাবারের উপস্থাপনা সুন্দর হয় না।

গ. ধারাবাহিকতা

রান্নার সময়: সঠিক সময়ে রান্না না হলে খাবারের টেক্সচার এবং স্বাদে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ: রান্নার সময়ে তাপমাত্রা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। অতিরিক্ত বা কম তাপমাত্রায় রান্না হলে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

রান্নার পদ্ধতি: প্রতিটি রেসিপি রান্নার পদ্ধতি সঠিকভাবে অনুসরণ করা প্রয়োজন।

ঘ. স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: রান্নার সময় এবং পরে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা জরুরি। অপরিচ্ছন্ন উপাদান ব্যবহার করলে স্বাদ এবং স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।

প্রক্রিয়াকরণ: উপাদানের সঠিক প্রক্রিয়াকরণ না হলে রান্নার স্বাদ এবং স্বাস্থ্যে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

ঙ. প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ

ফিডব্যাক: পরিবার, বন্ধু বা গ্রাহকদের কাছ থেকে ফিডব্যাক নেওয়া এবং রান্নার উন্নতি করার চেষ্টা করা।

রিভিউ: রান্নার পর বিভিন্ন মানুষদের থেকে রিভিউ নিয়ে সেগুলো বিশ্লেষণ করা।

সেলফ চেক (Self-Check)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ

১. এশিয়ান খাবার প্রস্তুত করার জন্য রান্নার পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তর :

২. তাপ সঞ্চালনের নীতিগুলো কি কি?

উত্তর :

৩. কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি উল্লেখ করো?

উত্তর :

৪. ব্লাঞ্চিং কি?

উত্তর :

৫. রান্নার কয়েকটি মৌলিক পদ্ধতির নাম লিখ-

উত্তর :

৬. থিকেনিং এজেন্ট কি?

উত্তর :

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ

১. এশিয়ান খাবার প্রস্তুত করার জন্য রান্নার পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তর: স্টিং-ফ্রাইং, স্টিমিং, সিমারিং

২. তাপ সঞ্চালনের নীতিগুলো কি কি?

উত্তর :

- কন্ডাকশন/পরিবহণ
- কনভেকশন/পরিচলণ
- রেডিয়েশন/বিকিরণ

৩. কনসাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি উল্লেখ করো?

উত্তর: কনসাইন্ড রান্নার পদ্ধতি স্টুইং এবং রোস্টিং।

৪. ব্লাঞ্চিং কি?

উত্তর : ব্লাঞ্চিং হল ফুটন্ত জলে অল্প সময়ের জন্য ২০-৩০ সেকেন্ড রেখে তুলে শাকসবজিকে খুব ঠান্ডা বা বরফের জলে দুত, পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে শীতল করার দ্বারা এনজাইমের কার্যকলাপ ধ্বংস হয়। ফুটন্ত জলে শাকসবজিকে এনজাইমের কার্যকলাপ নিষ্ক্রিয় করার পদ্ধতিকে ব্লাঞ্চিং বলে। (ব্লাঞ্চিং তাপমাত্রা ৭০ থেকে ৯৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস)

৫. রান্নার কয়েকটি মৌলিক পদ্ধতির নাম লিখ-

উত্তর :

- বয়েলিং(Boiling)
- পোচিং (Poaching)
- স্টুইং (Stewing)
- স্টিমিং (Steaming)
- ব্রেসিং (Braising)
- রোস্টিং(Roasting)
- গ্রিলিং (Grilling)
- বেকিং (Baking)
- শ্যালো ফ্রাইং (Shallow Frying)
- ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)
- ব্লাঞ্চিং (Blanching)
- সতেয়িং (Sauteing)

৬. থিকেনিং এজেন্ট কি?

উত্তর : থিকেনিং এজেন্ট একটি পুরুকরণ এজেন্ট বা ঘনক এমন একটি পদার্থ যা তরলের অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলিকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন না করে তার সান্দ্রতা বৃদ্ধি করতে পারে। ভোজ্য ঘন ঘন সস, স্যুপ এবং পুডিংগুলিকে তাদের স্বাদ পরিবর্তন না করেই ঘন করতে ব্যবহৃত হয়।

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)

রেসিপি

নুডলস	৩০০ গ্রাম
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২৫০ গ্রাম
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
ডার্ক সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১/২ টেবিল চামচ
চিলি সস	২ টেবিল চামচ
টমেটু সস	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১ পিচ (জুলিয়ান কাট)



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
৭. একটি সস প্যান পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির মধ্যে লবন দিয়ে ফুটান। তার মধ্যে নুডলস যোগ করুন। ৮-১০ মিনিট বয়েল করুন।
৮. কল্যান্ডার ব্যবহার করে জল ঝরিয়ে নিন এবং ঠান্ডা করুন।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ২-৩ মিনিট সতে করুন।
১০. এবার মিক্স সবজিগুলো যোগ করুন।
১১. এখন বয়েল করা নুডলস এবং বাকি উপাদান গুলো ঢেলে দিন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. টেষ্ট চেক করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে গার্নিস করতে হবে।
১৩. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নাম- চিকেন নুডলস (Chicken Noodles) তৈরী করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান/ মালামাল

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নুডলস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৩০০ গ্রাম
২.	হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	২৫০ গ্রাম
৩.	আদা কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৪.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৫.	সিসামি তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৬.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৭.	ডার্ক সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৮.	ওয়েস্টার সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৯.	চিলি সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
১০.	টমেটো সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১১.	গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম
১২.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১ পিচ (জুলিয়ান কাট)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

চিকেন চিলি ওনিয়ন (Chicken Chili Onion)

রেসিপি

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	৪০০ গ্রাম(স্লাইস কাট)
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
কর্ণ ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
ওনিয়ন কিউব	১/২ কাপ
কাচা মরিচ স্লাইচ	৫ থেকে ৬ পিচ
চিকেন স্টক	২ কাপ
তেল	পরিমাণ মত (ভাজার জন্য)



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম কিউব করে কেটে নিতে হবে।
৮. কর্নফ্লাওয়ার পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
১০. এবার এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১১. চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১২. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন। এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১৩. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. কর্নফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১৫. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে।
১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নাম- চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chilli Onion) তৈরী করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান/ মালামালঃ

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৪০০ গ্রাম(স্লাইস কাট)
২.	সিসামি তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৩.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৪.	কালো গোল মরিচের গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ চা চামচ
৫.	কর্ণ ফ্লাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৬.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৭.	ওনিয়ন কিউব	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	কাপ	১/২ কাপ
৮.	কাচা মরিচ স্লাইচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	৫ থেকে ৬ পিচ
৯.	চিকেন স্টক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	কাপ	২ কাপ
১০.	তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	মিলি	পরিমাণ মত (ভাজার জন্য)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ

১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৬.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নাম : এ্যারোম্যাটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable) তৈরি করুন।

রেসিপি

তেল	৩ টেবিল চামচ
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম (স্লাইস)
বাধা কপি	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১০০ গ্রাম (কিউব কাট)
স্প্রিং ওনিয়ন	পরিমাণ মত
শ্যালট	৫০ গ্রাম কিউব কাট
লিক	১/২ টেবিল চামচ (চপ)
স্টক	৩ কাপ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ



কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ফুটিয়ে নিন। এখন ফুটন্ত পানিতে ধাপ অনুযায়ী গাজর বাধাকপি ব্লাঞ্চ করে ঠান্ডা পানিতে রেখে কল্যান্ডারের মধ্যে পানি ঝরিয়ে এক পাশে রাখুন।
৬. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ যোগ করুন।
৮. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন।
৯. এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১০. কর্ণফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
১১. কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১২. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৩. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে। সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নাম : এ্যারোম্যাটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable) তৈরি করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	৩ টেবিল চামচ
২.	আদা কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৩.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৪.	গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম (স্লাইস)
৫.	বাধা কপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম
৬.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম (কিউব কাট)
৭.	স্প্রিং ওনিয়ন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	পরিমাণ মত
৮.	শ্যালট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০ গ্রাম কিউব কাট
৯.	লিক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ (চপ)
১০.	স্টক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	৩ কাপ
১১.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১২.	ওয়েস্টার সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১৩.	সাদা গোল মরিচের গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ চা চামচ

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৬.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নামঃ থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice) তৈরি করুন।

সময়ঃ ১ ঘণ্টা, ২০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

পোলাও চাল	৪০০ গ্রাম	ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সয়াবিন তেল	১ টেবিল চামচ	সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
পানি	পর্যাপ্ত পরিমাণ	সয়া সস	২ টেবিল চামচ
বাটার	২ টেবিল চামচ	সেসিমি ওয়েল	১ টেবিল চামচ
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২০০ গ্রাম	লেবু এবং চিনি	স্বাদ মত
চিংড়ী	১০০ গ্রাম	স্প্রিং ওনিয়ন	১/২ কাপ(স্লাইস কাট)
থাই আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ	ডিম	৩ টা
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ	থাই রেড চিলি পেস্ট	১/২ টেবিল চামচ
	১ ইঞ্চি পরিমাণ চ থেকে		৩ থেকে ৪ পিছ (স্লাইস কাট)
লেমন গ্রাস	১০ টুকরা	কাচা মরিচ	
মিক্স ভেজিটেবল	৩০০ গ্রাম (জুলিয়ান কাট)		

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন। এর মধ্যে পোলাও চাল দিন, ৭০ থেকে ৮০% সিদ্ধ করে কাল্যান্ডারে পানি ঝরিয়ে ট্রের মধ্যে মেলে ফেনের নিচে ঠান্ডা করে এক পাশে রাখুন।
৮. বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্রাম্বল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে বাটার গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। সাথে লাল মরিচ যোগ করুন।
১১. এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।
১২. এরপর রাইস যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. চিকেন এবং সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. ডিম এবং প্রণ যোগ করুন।
১৫. স্প্রিং ওনিয়ন এবং লেমন গ্রাস যোগ করুন।
১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

**স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত
করুন।**

কাজের নামঃ থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice) তৈরি করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	পোলাও চাল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৪০০ গ্রাম
২.	সয়াবিন তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৩.	পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	ml	পর্যাপ্ত পরিমাণ
৪.	বাটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৫.	হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	২০০ গ্রাম
৬.	চিংড়ি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম
৭.	থাই আদা কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৮.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৯.	লেমন গ্রাস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১ ইঞ্চি পরিমাণ ৮ থেকে ১০ টুকরা
১০.	মিক্স ভেজিটেবল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৩০০ গ্রাম (জুলিয়ান কাট)
১১.	কাচা মরিচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	৩ থেকে ৪ পিছ (স্লাইস কাট)
১২.	ওয়েস্টার সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১৩.	সাদা গোল মরিচের গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ চা চামচ
১৪.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
১৫.	সিসামি ওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১৬.	লেবুর এবং চিনি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	স্বাদ মত
১৭.	স্প্রিং ওনিয়ন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	কাপ	১/২ কাপ(স্লাইস কাট)
১৮.	ডিম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	৩ টা
১৯.	থাই রেড চিলি পেস্ট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৬.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৭.	ট্রে	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার এর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।

উদ্দেশ্য	এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুতের পরে স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ণ সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার এর নাম দেওয়া হলঃ তার স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ণ সম্পর্কে মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার নাম	স্বাদ	রং	মন্তব্য
চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chili Onion)			
চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)			
সুগন্ধি চাইনিজ সবজি (Aromatic Chinese vegetable)			
থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস (Thai mixed Fried Rice)			
থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai fried chicken)			
জাফরানি পোলাও (Saffron polao)			

চিকেন টিক্কা মসালা (Chicken tikka masala)			
রাজমা পনির মসালা (Razma paneer masala)			
ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable noboratno)			
চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry)			
থিচুড়ি (Hotchpotch)			
বিফ তেহারি (Beef Tehari)			
সরিষা ইলিশ (Shorshe Ilish)			

অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

উদ্দেশ্য	সাধারণত যে ত্রুটিসমূহ হয়ে থাকে তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী সংশোধনমূলক পদ্ধতি সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার নাম দেওয়া হলঃ তার ত্রুটিসমূহ, সংশোধন পদ্ধতি এবং মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার নাম	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chili Onion)			
চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)			
সুগন্ধি চাইনিজ সবজি (Aromatic Chinese vegetable)			
থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস (Thai mixed Fried Rice)			
থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai fried chicken)			
জাফরানি পোলাও (Saffron polao)			

চিকেন টিক্কা মসালা (Chicken tikka masala)			
রাজমা পনির মসালা (Razma paneer masala)			
ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable noboratno)			
চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry)			
খিচুড়ি (Hotchpotch)			
বিফ তেহারি (Beef Tehari)			
সরিষা ইলিশ (Shorshe Ilish)			

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে ২. কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলীধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা ২. কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রাখা ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলীধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট -৩ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। জব শিট-৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

৩.২ কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ।

৩.৩ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রাখা।

৩.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলীধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন।

৩.১ তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

তাপমাত্রার বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে হলে তাপমাত্রার নিয়ন্ত্রণের ধারণা সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান থাকতে হবে। নিম্নে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের কয়েকটি নিয়ম উল্লেখ করা হলো।

তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণঃ

- **রেফ্রিজারেশনঃ** পচনশীল খাদ্যদ্রব্য ৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস এর চেয়ে কম তাপমাত্রায় রেখে কার্যকরীভাবে ব্যাকটেরিয়ার বংশ বৃদ্ধি প্রতিহত করা যায়। রেফ্রিজারেটর এবং চিলারে ৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস অথবা এর চেয়ে কম তাপমাত্রা ব্যবহার করার জন্য সুপারিশ করা হয়।
- **ফ্রিজিং :** হিমায়িত খাদ্যের তাপমাত্রা -১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার চেয়ে কমে রেখে ব্যাকটেরিয়ার বংশ বৃদ্ধি প্রতিহত করা যায়।
- **কুকিংঃ** বেশীর ভাগ ব্যবকটেরিয়া ৭৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশী তাপমাত্রায় ধংশ প্রাপ্ত হয়। আবার কম তাপমাত্রায় রান্না করাটাও স্বাস্থ্যকর। যাই হোক উপযুক্ত তাপমাত্রা এবং সময়ের তালিকা কুকিং হ্যাসাপ চার্টে অনুযায়ী আমাদের ব্যবহার করতে হবে।
- **গরম রাখাঃ** গরম খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি প্রতিহত করতে ৬৩ ডিগ্রী সেলসিয়াসের বেশী তাপে রাখতে হবে।
- **ঠান্ডাঃ** ঠান্ডা খাদ্যকে যত দূর সম্ভব ঠান্ডা করতে হবে এবং রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে। সেক্ষেত্রে খাদ্যে কিছু অণুজীব থাকলেও তাদের বংশ বৃদ্ধি রোধ করা সম্ভব।
- **পূর্ণরায় তাপায়ন :** পূর্বে তাপায়িত সকল খাদ্য যা পূর্ণরায় তাপায়িত করতে হবে তা Aek“B ৮২ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রা নিশ্চিত করতে হবে। যা খাদ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিত করবে কিছু ক্ষেত্রে তা আইনগত ভাবে স্বীকৃত। অনেক অংশেই উচ্চ তাপমাত্রা খাদ্যের গুণগতমানের অবনতি ঘটায়। তাই উপযুক্ত তাপমাত্রা এবং সময়ের সমন্বয়ের মাধ্যমে খাদ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যখন কোন খাদ্যের কেন্দ্রের তাপমাত্রা ৭০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তখন মাত্র ২ মিনিট তাপায়িত করাই যথেষ্ট।
- **বিপদ জনক এলাকা :** এই তাপমাত্রা সরাসরি বিপদ জনক তাপমাত্রার সাথে জড়িত। বিপদ জনক এলাকায় খুব অল্প সময়েও ক্ষতিকর অণুজীব পর্যাপ্ত পরিমাণে জন্মাতে নাপারলেও তা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। স্বাভাবিক নিয়ম হচ্ছে, উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন খাদ্য ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস থেকে ৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ৪ ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যাবে। এই সময়ের পরে তা অবশ্যই ফেলে দিতে হবে। যেমনঃ কাঁচা মাংস রান্না করা হলে রান্নার পর

থেকে সময়ের হিসাব করতে হবে। নিয়মটি হচ্ছে যদি উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন কোন রান্না করা খাদ্য ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস থেকে ৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রায় থাকে।

- দুই ঘন্টা তার চেয়ে কম সময় হয় তবে এটি দ্রুত রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে অন্যথায় দ্রুত ব্যবহার করতে হবে।
- চার ঘন্টার চেয়ে কম এবং দুই ঘন্টার চেয়ে বেশী সময় হয় তবে এটি দ্রুত রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে অন্যথায় দ্রুত ব্যবহার করতে হবে।
- চার ঘন্টা বা তারও চেয়ে বেশী সময় ইহা অবশ্যই ফেলে দিতে হবে।

৩.২ কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ

স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হলে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। নিম্নে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হলো-

স্বাস্থ্যবিধি

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নাম স্বাস্থ্যবিধি। কিছু অবস্থা আর শর্তের মধ্য দিয়ে স্বাস্থ্যকে বজায় রাখতে আর রোগ ঠেকাতে বিশেষত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার মধ্য দিয়ে যে পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় তাকে স্বাস্থ্যবিধি বলে। খাবার গ্রহণের মানুষ যাতে অসুস্থ না হয় তাই স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব অপরিসীম।

স্বাস্থ্যবিধি প্রাকারভেদ

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- কাজের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি
- খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগতস্বাস্থ্যবিধি: (শিখনফল -১ এর ইনফরমেশন শিট দেখুন)

কাজের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি

রান্নাঘরের সর্বোত্তম স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ নিশ্চিত করার জন্য কী করা উচিত? আপনার রান্নাঘরটি স্যানিটাইজড, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখার জন্য নিচে ৫টি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ তুলে ধরা হলো:

- **গ্যাসের চুলা:** গ্যাসের চুলা এমন একটি জায়গা যেখানে সময়ের সাথে সাথে সংক্রমণের প্রজনন ক্ষেত্র হয়ে উঠতে পারে। এজন্য বিশেষজ্ঞরা রান্নার পরে পানির সাথে সাবান বা ডিটারজেন্টের মিশ্রণ দিয়ে চুলা পরিষ্কার করার পরামর্শ দেন। এই সাধারণ অনুশীলনটি রান্নাঘরের এবং রান্না করা খাবারের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যমান নিশ্চিত করবে।
- **রান্নাঘর কাউন্টার এবং স্ল্যাব:** রান্নাঘর কাউন্টার এবং স্ল্যাব হলো যেখানে শাকসবজি, ফল এবং অন্যান্য উপাদানগুলি ধোয়ার আগে রাখা হয়। রান্না করার পূর্বে জীবাণু সৃষ্টি ও দূষণ রোধ করার জন্য রান্নাঘরের স্ল্যাবগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে নেওয়া উচিত। চপিং বোর্ড রান্নার জন্য অত্যন্ত আবশ্যকীয় পণ্য। তাই এটি নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। ভালোভাবে পরিষ্কারের জন্য লবণ এবং লেবুর জলের মিশ্রণ ব্যবহার করতে পারেন।

- **শাকসবজি ও ফল:** যখন খাদ্য সুরক্ষার কথা আসে, তখন কেবল খাবারের আশেপাশের জায়গাগুলোই নয়, খাবার গুলোও সর্বোচ্চ মানের কিনা তা নিশ্চিত হওয়া উচিত। খাবার দূষিত হওয়ার ঝুঁকি মোকাবেলায় শাকসবজি খাওয়ার আগে আপনাকে সঠিকভাবে পরিষ্কার করে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ঘরোয়া প্রতিকার গুলো এ ক্ষেত্রে কার্যকর নাও হতে পারে। এজন্য বিশেষজ্ঞরা মানসম্মত ক্লিনার ব্যবহারের পরামর্শ দেন। ১০০% প্রাকৃতিক ভাবে প্রাপ্ত ফল এবং শাকসবজি ক্লিনজার ক্লোরিন, অ্যালকোহল এবং রাসায়নিক ব্যবহার ছাড়াই ৯৯.৯% জীবাণু, কীটনাশক এবং মোমতুল্য পদার্থ অপসারণ করতে সহায়তা করে। ভারতের পুষ্টিবিদ নিম্মি আগরওয়াল বলেছেন, ‘বর্তমান পরিস্থিতিতে আমরা স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, সুপারফুডের ব্যবহার এবং ডায়েটে শাকসবজি যুক্ত করি। তবে আমাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ- খাওয়ার আগে তা ভালোভাবে পরিষ্কার করে নেওয়া। অথচ সেটাই খুবই হালকাভাবে গ্রহণ করি।
- **পাত্র এবং সংরক্ষণের স্থান:** খাদ্য সুরক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো পাত্র এবং যে পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ করা হয়। মসুর ডাল এবং আটা প্রায়শই পোকামাকড় দ্বারা সংক্রামিত হয়। যা রোগ এবং সংক্রমণের কারণ হতে পারে। তাই প্রতিবার ব্যবহারের পরে পাত্র সাবান বা ডিটারজেন্টের সাহায্যে ধুয়ে নেওয়া প্রয়োজন। এছাড়াও খাবারে পচন হ্রাস করার জন্য পাত্রগুলোতে উপাদান রাখার আগে এগুলো অবশ্যই সম্পূর্ণ শুকনো রাখতে হবে।
- **সরঞ্জাম:** ব্লেন্ডার, মিক্সার, রেফ্রিজারেটর, মাইক্রোওয়েভ, ওভেন, গ্রিলস, টোস্টার এবং আরও যা কিছু রান্নাঘরের সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়, এগুলো হাতের সাহায্যে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে। মাইক্রোওয়েভ প্রায়শই অগোছালো এবং নোংরা হতে পারে, তাই এটি নিয়মিত পরিষ্কার করা উচিত। বিশেষজ্ঞরা ভিনেগার এবং পানিভিত্তিক ক্লিনার ব্যবহার করার পরামর্শ দেন। ভালোমতো পরিষ্কারের জন্য মাইক্রোওয়েভের বাটিটি গরম করুন এবং দ্রুত দাগ দূর করতে স্পঞ্জ ব্যবহার করুন।

মূলকথা রান্নাঘর সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। রান্নাঘরের সরঞ্জাম এবং কাঁচামাল সর্বোচ্চ স্যানিটেশন করে রাখলে, আপনি সর্বদা জীবাণুমুক্ত, স্বাস্থ্যকর রান্নাঘর নিশ্চিত করতে পারবেন।

খাবারের স্বাস্থ্যবিধি

খাবারের স্বাস্থ্যবিধি বলা হয় খাদ্যে বিষক্রিয়া রোধের জন্য যে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা হয় তাকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে খাবারের স্বাস্থ্যবিধির পাঁচটি চাবিকাঠি হলঃ

- খাদ্যে রাসায়নিক ব্যবহার, মানুষ বা প্রাণী থেকে রোগ জীবাণু বিস্তারের মাধ্যমে খাদ্য দূষণ রোধ করুন।
- কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন যাতে রান্না করা খাবার দূষিত না হয়।
- জীবাণু মেরে ফেলতে খাবার উপযুক্ত তাপমাত্রায় প্রয়োজনীয় সময় যাবৎ রান্না করুন।
- খাবার উপযুক্ত তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- নিরাপদ পানি এবং কাঁচামাল ব্যবহার করুন।

৩.৩ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রাখা।

নিরাপদে খাদ্য রাখুন পচনশীল খাবারের সতেজতা বজায় রাখতে এবং ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে সঠিকভাবে খাবার সংরক্ষণ করুন। ফ্রিজে রাখা খাবার ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নিচে এবং হিমায়িত খাবার ১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নিচে রাখুন। খাবারের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখগুলিতে মনোযোগ দিন।

৩.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পূর্ণগঠন।

এশিয়ান রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার পূর্ণগঠন

এশীয় রন্ধনশৈলী হচ্ছে কিছু প্রধান আঞ্চলিক রন্ধনশৈলী পূর্ব এশীয় রন্ধনশৈলী, দক্ষিণ পূর্ব এশীয় রন্ধনশৈলী, দক্ষিণ এশিয়া রন্ধনশৈলী, মধ্য এশীয়, এবং মধ্যপ্রাচ্যীয় রন্ধনশৈলী নিয়ে গঠিত। রন্ধনশৈলী হচ্ছে রান্নার অভ্যাস এবং ঐতিহ্যের সম্মিলন যা সাধারণত একটি নির্দিষ্ট সংস্কৃতির সাথে যুক্ত। বৃহত্তম এবং সর্বাধিক জনবহুল মহাদেশ এশিয়া হচ্ছে অনেক সংস্কৃতির বাসস্থান যাদের নিজস্ব বৈশিষ্ট্যের রন্ধনশৈলী আছে। এশিয়া মহাদেশের পূর্ব ও দক্ষিণপূর্ব অঞ্চলের বহু সংস্কৃতির মধ্যে একই ধরনের উপাদানের ব্যবহার রয়েছে যেমন চাল, আদা, রসুন,, তিল বীজ, চিনি, শুকনো পেঁয়াজ, সয়া, এবং তোফু। ভাজা, সিদ্ধ ভাজা, কড়া ভাজা এই অঞ্চলের সাধারণ রান্নার পদ্ধতি। বেশিরভাগ এশিয়ান রন্ধনশৈলীর মধ্যে চালের ব্যবহার সাধারণ। যদিও বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন ধরনের চালের জনপ্রিয়তা রয়েছে। উপমহাদেশে বাসমতি চাল জনপ্রিয়, জুঁই চাল প্রায়ই দক্ষিণ-পূর্বের অঞ্চলে পাওয়া যায়। তবে চীনে লম্বা দানার চাল এবং জাপান ও কোরিয়ায় ছোট দানার চাল জনপ্রিয়। দক্ষিণ, পশ্চিম ও দক্ষিণপূর্ব এশিয়ার মধ্যে তরকারি একটি সাধারণ পদ। তবে এটি পূর্ব এশিয়ার রান্নায় সচরাচর দেখা যায় না। ভারত ও অন্যান্য দক্ষিণ এশীয় দেশগুলির তরকারিতে দইয়ের ব্যবহার লক্ষ্য করা যায় এবং দক্ষিণ-পূর্ব ও পূর্বাঞ্চলীয় অঞ্চলে তরকারিতে সাধারণত নারকেল দুধকে তরকারির ভিত্তি হিসাবে ব্যবহার করে।

ইন্ডিয়ান রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার পূর্ণগঠন

ভারতীয় রসনা বা ভারতীয় রন্ধনশৈলী বলতে ভারতের বিভিন্ন আঞ্চলিক এবং প্রথাগত রন্ধনশৈলীর সমন্বয় বোঝায়। মাটির ধরন, আবহাওয়া, সংস্কৃতি, নৃগোষ্ঠী এবং পেশা এই রসনাকে দিয়েছে বহুমাত্রিক বৈচিত্র্য। এসব রন্ধনশৈলীতে স্থানীয়ভাবে পাওয়া মশলা, গুল্ম, শাকসবজি এবং ফল ব্যবহৃত হয়। ভারতীয় রসনা ধর্ম বিশেষ করে হিন্দু এবং মুসলিম ধর্ম দ্বারা ব্যাপকভাবে প্রভাবিত হয়েছে। মুঘল শাসনামল থেকে বিশেষ করে উত্তর ভারতীয় রন্ধনশৈলীতে মধ্য প্রাচ্য এবং মধ্য এশিয়া প্রভাব বিস্তার করে আছে। অন্যান্য সংস্কৃতির সংগে ভারতীয় সংস্কৃতির মেলবন্ধন অব্যাহত থাকায় ভারতীয় রসনার পরিধি এখনও বিস্তৃত হচ্ছে।

বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার পূর্ণগঠন

বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী হলো রান্নার একটা শৈলী যা ভারতীয় উপমহাদেশের পূর্বাঞ্চলে বঙ্গে উৎপত্তি লাভ করে। প্রাচীন বঙ্গ অঞ্চল বর্তমানে বাংলাদেশ এবং ভারতের পশ্চিমবঙ্গ, ত্রিপুরা এবং আসামের বরাক ভ্যালীতে বিভক্ত হয়ে পড়েছে। এই অঞ্চলে প্রধান খাবার ভাত এবং মাছের সাথে মাংস, সজ্জি, ডাল দিয়ে সমৃদ্ধ হয়েছে এর খাদ্য সম্ভার। সব খাঁটি বাঙালি খাবারই এসেছে বাঙালি রন্ধনশৈলী থেকে।

সেলফ চেক (Self-Check)-৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. ফুড পয়জনিং কাকে বলে?

উত্তর:

২. খাদ্য সংরক্ষণ বলতে কি বুঝ? খাদ্য সংরক্ষণের পঁচটি নিয়ম লিখুন-

উত্তর:

৩. খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি কি?

উত্তর:

৪. কর্মক্ষেত্রে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা কি?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে

১. ফুড পয়জনিং কাকে বলে?

উত্তর: ফুড পয়জনিং : বিভিন্ন অনুবীক্ষণিক জীব দ্বারা নষ্ট হয়ে যাওয়া খাদ্য থেকে খাদ্যনালী ও পাকস্থলীর তন্ত্রের যে বিষক্রিয়া বা অসুস্থতার সৃষ্টি হয় তাকে খাদ্যে বিষক্রিয়া বা ফুড পয়জনিং বলে।

২. খাদ্য সংরক্ষণ বলতে কি বুঝ? খাদ্য সংরক্ষণের পাঁচটি নিয়ম লিখুন-

উত্তর: খাদ্যদ্রব্য কে ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা এবং অন্যান্য অনুজীবের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং খাদ্যের জারন না ঘটতে দিয়ে এর পচন রোধ করে খাদ্যের স্বাদ ও গুণগত মান অক্ষুণ্ণ রাখার প্রক্রিয়াকে খাদ্য সংরক্ষণ বলে। যেমন –

পিকোলিং: তেল ও শিরকায় সংরক্ষণ।

ড্রাইং বা শুষ্ক করণ : রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ।

ফ্রিজিং বা হিমাযিত করণ: বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্য ব্লাঞ্চিং করে পানি শুকিয়ে ফ্রিজিং পদ্ধতিতে খাদ্য সংরক্ষণ করা যায়।

কিউরিং বা আসমাসিস পদ্ধতি : মাছ, এবং মাংস লবণযুক্ত করণ করে কিউরিং পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা যায়।

ক্যানিং পদ্ধতি : জার বা ক্যানে সংরক্ষণ প্রক্রিয়া যা খাদ্যের গুণগত মান বজায় রেখে এনজাইম নিষ্ক্রিয় করে।

৩. খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি কি?

উত্তর: খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি : খাদ্য দূষণ, খাদ্যের বিষক্রিয়া ও খাদ্য থেকে বিভিন্ন রোগ বিস্তার প্রতিরোধ করার জন্য যে প্রক্রিয়া অবলম্বন করা হয় তাকে ফুড হাইজিন বা খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি বলে।
উদাহরণ- খাবার তৈরীর সঙ্গে জড়িত ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা টুলস এবং ইউটেম্পিল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কাজ করার স্থান কাজের আগে ও পরে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা

৪. কর্মক্ষেত্রে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা কি?

উত্তর: কর্মক্ষেত্রে প্রথম ও প্রধান শর্ত হচ্ছে নিজেকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা, এবং কর্মক্ষেত্রে তথা কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত সরঞ্জামাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কারণ অপরিষ্কার অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে কাজ করা মানেই নিজেকে ও চারপাশের মানুষকে অসুস্থ করে তোলা এবং খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টি করা, এজন্যই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা জরুরী।

জব শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম : কাঁচা মাছ-মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ

কাজের ধারা:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিছেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিছেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী বক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাঁচা মাছ বা মাংস ফ্রিজে ঢোকানোর আগেই ফ্রিজ পরিষ্কার করে নিন।
৩. একটি ব্যবহৃত বোলে কাঁচা মাছ বা মাংস ধুয়ে নিন।
৪. ধোয়ার পরে একটি এয়ার টাইট বস্ত্রে কাঁচা মাছ বা মাংস রাখুন।
৫. সম্পূর্ণ কাজটি শেষ হলে ডিপ ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।
৬. এভাবে মাছ দুই সপ্তাহ, এবং গরু ও খাসির মাংস ছয় মাস পর্যন্ত ডিপ ফ্রিজে সংরক্ষণ করে রাখা যায়।

স্পেসিফিকেশন শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম : কীচা মাছ-মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ

খাদ্য সংরক্ষণ করার জন্য বিভিন্ন প্রক্রিয়া উদ্ভাবিত হয়েছে কিউরিং, পিকলিং, হিটিং, কুলিং এবং ফ্রিজিং ইত্যাদি খাদ্য সংরক্ষণের জনপ্রিয় কয়েকটি প্রক্রিয়ার মধ্যে থেকে ফ্রিজিং প্রক্রিয়াটি তুলে ধরা হলো। উদাহরণ স্বরূপ কাচা মাছে মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ-

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	বোল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	লিকুইড সোপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ফোম স্কাবার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪:ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রে মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ২. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করা হয় এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা ২. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার ও স্টোর করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট-৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৪ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। জব শিট-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।
- ৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা
- ৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করে যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান
- ৪.৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা ও প্রোডাকশন এরিয়া পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করার উদ্দেশ্য হলো যাতে খাবারের মধ্যে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য অপসারণ করা এবং উপস্থিত ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলা, কিচেনে/ওয়ার্কপ্লেসে সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা ওই এলাকায় কর্মরত ব্যক্তির কাজের একটি অংশ। প্রতিটি কর্মরত ব্যক্তির দ্বারা ব্যবহৃত সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি প্রতিদিন পরিষ্কার করা সেই ব্যক্তির দায়িত্বের উপর বর্তায়। পরিষ্কার করার অনেক কারণ আছে কিন্তু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল খাবারের সংস্পর্শে আসা সমস্ত সারফেস এবং যন্ত্রপাতি যেন খাদ্যে বিয়ক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়া দ্বারা দূষিত না হয় তা নিশ্চিত করা। অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে: কীটপতঙ্গ যেমন ইঁদুর, মাছি এবং তেলাপোকা রান্নাঘরে আকৃষ্ট হওয়া রোধ করতে রান্নাঘর প্রাঞ্জণ এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা অনেক কারণে গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমত, এটি একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখতে সাহায্য করে, যা ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের বিস্তার রোধ করার জন্য অপরিহার্য।

নিম্নে ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করার ও স্যানিটাইজিং করার জন্য ব্যবহৃত কেমিক্যালস/ম্যাটেরিয়ালস ব্যবহার উল্লেখ করা হলো:

নাম বিবরণ ও ব্যবহার

- **ডিটারজেন্ট:** ক্লিনিং এর কাজে সর্বাধিক ব্যবহৃত হয়। ইহা পানির সাথে মিশে ময়লা, ধুলাবালি, গ্রীজ, তেল ইত্যাদি পরিষ্কার করে।
- **সোপ বা সাবান:** ইহা একটি বহুল প্রচলিত ক্লিনিং ম্যাটেরিয়ালস যা পানির সাথে মিশে ময়লা, গ্রীজ, তেল ইত্যাদি পরিষ্কার করে।
- **ক্লোরিন:** ইহা একটি জীবানু মুক্তকরণ কেমিক্যাল, যা স্যানিটাইজিং করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **অ্যামোনিয়া:** ইহা একটি জীবানু মুক্তকরণ কেমিক্যাল, যা স্যানিটাইজিং করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **স্পট ক্লিনিং এজেন্টস:** সাধারণত কোন কঠিন দাগ অপসারণ করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **এয়ার ফ্রেসনার:** এরিয়া থেকে খারাপ গন্ধ দূর করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **উইনডো ও গ্লাস ক্লিনার:** গ্লাস ক্লিন করতে ব্যবহৃত হয়।
- **মেটাল পলিশার:** মেটালের বডি পলিশ করতে ব্যবহৃত হয়।
- **পেস্টিসাইডস:** পোকা ও কীটপতঙ্গ ধ্বংসকারক কেমিক্যালস।

৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।

প্রোডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করার নিয়ম

সাধারণত স্বাস্থ্যবিধি, নিরাপত্তা এবং গুণমানের মান বজায় রাখার জন্য কঠোর প্রোটোকল মেনে চলে। এই নিয়ম প্রায়ই অন্তর্ভুক্ত।

- **নিয়মিত পরিষ্কারের সময়সূচী:** বিভিন্ন এলাকা পরিষ্কার করার জন্য নির্দিষ্ট সময়সূচাপন করা, যেমন উৎপাদনের আগে এবং পরে।
- **পরিষ্কার করার পদ্ধতি:** অনুমোদিত ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহার করে পৃষ্ঠতল, সরঞ্জাম এবং পাত্র পরিষ্কার করা।
- **স্যানিটাইজেশন:** ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং দূষক দূর করার জন্য পৃষ্ঠগুলি সঠিকভাবে স্যানিটাইজ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করা।
- **ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই):** দূষণ রোধ করার জন্য পরিষ্কারের কার্যক্রমের সময় উপযুক্ত পিপিই, যেমন গ্লাভস এবং মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করা।
- **পরিষ্কারের সরঞ্জামগুলির পৃথকীকরণ:** ক্রস-দূষণ রোধ করতে অন্যান্য এলাকায় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি থেকে উৎপাদন এলাকায় ব্যবহৃত পরিষ্কারের সরঞ্জাম এবং সরঞ্জামগুলিকে আলাদা করা।
- **ডকুমেন্টেশন:** মান নিয়ন্ত্রণ এবং নিয়ন্ত্রক সম্মতির উদ্দেশ্যে তারিখ, সময় এবং অনুসরণ করা পরিষ্কারের পদ্ধতির বিশদ সহ পরিষ্কারের কার্যক্রমের রেকর্ড বজায় রাখা।
- **প্রশিক্ষণ:** কর্মচারীদের সঠিক পরিচ্ছন্নতার কৌশল, নিরাপত্তা প্রোটোকল এবং উৎপাদন এলাকায় পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার গুরুত্ব সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
- **কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ:** কীটপতঙ্গের উপদ্রব রোধ করার জন্য ব্যবস্থাগুলি বাস্তবায়ন করা, যেমন প্রবেশের পয়েন্টগুলি সিল করা, ফাঁদ এবং টোপ ব্যবহার করা এবং কীটপতঙ্গের জন্য খাদ্যের উৎস নির্মূল করার জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
- **সরঞ্জাম রক্ষণাবেক্ষণ:** সঠিক কার্যকারিতা নিশ্চিত করতে এবং সরঞ্জামের ত্রুটি বা অবনতির কারণে দূষণ রোধ করতে উৎপাদন সরঞ্জামগুলির জন্য নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণের সময়সূচী স্থাপন করা। পরিচ্ছন্নতার নিয়ম এবং প্রোটোকলগুলিতে এই অতিরিক্ত বিবেচনাগুলি অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে, সংস্থাগুলি স্বাস্থ্যবিধি মানগুলিকে আরও উন্নত করতে পারে, দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে এবং একটি নিরাপদ এবং অনুগত উৎপাদন পরিবেশ বজায় রাখতে পারে।
- **ডকুমেন্টেশন এবং অডিট:** পরিষ্কারের লগ, পরিদর্শন রিপোর্ট, এবং পরিচ্ছন্নতার প্রোটোকল থেকে কোনও বিচ্যুতির প্রতিক্রিয়া হিসাবে গৃহীত সংশোধনমূলক পদক্ষেপ সহ পরিষ্কারের কার্যক্রমের বিস্তারিত রেকর্ড বজায় রাখা।
- **নিয়ন্ত্রক মানগুলির সাথে সম্মতি:** নিশ্চিত করা যে পরিষ্কার করার প্রোটোকলগুলি শিল্প-নির্দিষ্ট প্রবিধান এবং মান, যেমন গুড ম্যানুফ্যাকচারিং প্র্যাকটিস (GMP), বিপদ বিশ্লেষণ এবং সমালোচনামূলক নিয়ন্ত্রণ পয়েন্ট (HACCP), এবং খাদ্য নিরাপত্তা আধুনিকীকরণ আইন (FSMA) প্রয়োজনীয়তার সাথে সারিবদ্ধ। ব্যাকটেরিয়া তৈরি হওয়া রোধ করতে এবং তাদের গুণমান বজায় রাখতে প্রতিটি ব্যবহারের পরে রান্নাঘরের সরঞ্জাম এবং পাত্র পরিষ্কার করতে ভুলবেন না।
- **ফিডব্যাক মেকানিজম:** কর্মচারীদের পরিষ্কার করার প্রক্রিয়া এবং উৎপাদন এলাকায় পরিচ্ছন্নতা সংক্রান্ত যে কোনো সমস্যা বা উদ্বেগের বিষয়ে প্রতিক্রিয়া প্রদানের জন্য চ্যানেল স্থাপন করা, যাতে ক্রমাগত উন্নতি হয়। পরিচ্ছন্নতার নিয়ম এবং প্রোটোকলগুলিতে এই অতিরিক্ত বিবেচনাগুলি অন্তর্ভুক্ত করে, সংস্থাগুলি উৎপাদন এলাকায় পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যবিধি এবং সুরক্ষা বজায় রাখার জন্য একটি বিস্তৃত কাঠামো তৈরি করতে পারে।

এই নিয়মগুলি শিল্প, নির্দিষ্ট উৎপাদন প্রক্রিয়া এবং নিয়ন্ত্রক প্রয়োজনীয়তার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে। সংস্থাগুলির জন্য তাদের নির্দিষ্ট প্রয়োজনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ব্যাপক পরিচ্ছন্নতার প্রোটোকল তৈরি করা এবং পণ্যের গুণমান এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য কঠোরভাবে তাদের মেনে চলা অপরিহার্য।

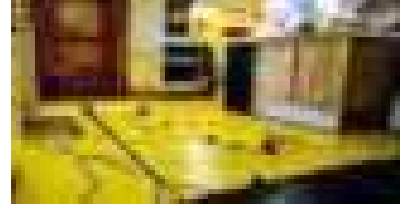
৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান।

ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান চার ভাবে করতে পারি-

- ক) ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্তকরণ
- খ) পৃথকীকরণ প্রক্রিয়া
- গ) কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান
- ঘ) প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্তকরণ

মসৃণ ক্রিয়াকলাপ এবং কর্মীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে যে কোনও শিল্পে ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্ত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ত্রুটিপূর্ণ যন্ত্রপাতি দুর্ঘটনা, আঘাত, এমনকি প্রাণহানির কারণ হতে পারে যদি শনাক্ত করা না হয় এবং দ্রুত সমাধান করা হয়। ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্তকরণ নিরাপত্তা, দক্ষতা, এবং সঠিক ফলাফলের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে সমস্যা চিহ্নিত করার কিছু উপায় রয়েছে।



চাক্ষুষ পরিদর্শন

- সাধারণ সন্দেহভাজনদের সন্ধান করুন: ফাটল, ডেন্ট, আলগা বা অনুপস্থিত নব, চিপড ব্লেড এবং মিস্ত্রার, স্লাইসার এবং গ্রাইন্ডারে জীর্ণ গ্যাসকেট।
- রেফ্রিজারেটর, ডিশওয়াশার এবং আইস মেশিনে পায়ের পাতার মোজাবিশেষ লিক হয়েছে কিনা পরীক্ষা করুন।
- ওভেন এবং ফ্রাইয়ারে, ক্ষতি বা বিবর্ণতার লক্ষণগুলির জন্য গরম করার উপাদান, পাইলট লাইট এবং থার্মোস্ট্যাটগুলি পরিদর্শন করুন।

কর্মক্ষমতা সমস্যা

- ওভেনে বা গ্রিডলে অসম রান্নার তাপমাত্রা একটি ত্রুটিপূর্ণ গরম করার উপাদান বা তাপস্থাপক নির্দেশ করে।
- যে ফ্রিজারগুলি সঠিক তাপমাত্রা বজায় রাখে না সেগুলি খাবার নষ্ট করতে পারে বা নিরাপত্তার ঝুঁকি তৈরি করতে পারে।
- কম পাওয়ার বা অস্বাভাবিক শব্দ সহ গ্রাইন্ডার বা মিস্ত্রারগুলির নিস্তেজ ব্লেড, জীর্ণ বেল্ট বা মোটর সমস্যা থাকতে পারে।
- যে ডিশওয়াশারগুলি কার্যকরভাবে থালা-বাসন পরিষ্কার বা শুকায় না সেগুলি আটকে থাকা জেট, ত্রুটিপূর্ণ পাম্প বা একটি ত্রুটিপূর্ণ গরম করার উপাদান থাকতে পারে।

অস্বাভাবিক অধুততা

- জ্বলন্ত তার বা অতিরিক্ত উত্তপ্ত মোটরের মতো অধুত গন্ধের দিকে মনোযোগ দিন।

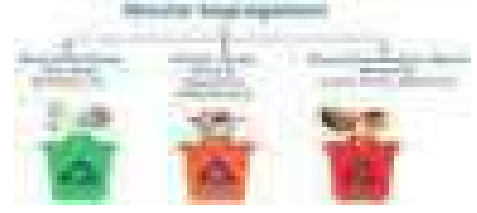
- এটি বৈদ্যুতিক সমস্যা বা অভ্যন্তরীণ উপাদান ব্যর্থতা নির্দেশ করতে পারে।
- ওভেন বা গ্রিল থেকে আসা অত্যধিক ধোঁয়া গরম করার উপাদানগুলির ত্রুটি বা গ্রীস তৈরির দিকে মনোযোগ দিন।

রক্ষণাবেক্ষণ

- আপনার শিল্প রান্নাঘরের যন্ত্রপাতিগুলির জন্য সরঞ্জাম ম্যানুয়াল এবং রক্ষণাবেক্ষণ লগবুকগুলি পর্যালোচনা করুন। অতিরিক্ত রক্ষণাবেক্ষণ বা পুনরাবৃত্ত সমস্যাগুলির জন্য দেখুন যা একটি উন্নয়নশীল ত্রুটির পরামর্শ দিতে পারে।

পৃথকীকরণ প্রক্রিয়া

একবার ত্রুটিপূর্ণ আইটেম সনাক্ত করা হলে, এটি অপারেশনাল এলাকা থেকে পৃথক করা প্রয়োজন। ত্রুটিপূর্ণ আইটেমগুলির জন্য বিশেষভাবে একটি মনোনীত স্থান তৈরি করুন, স্পষ্টভাবে চিহ্নিত এবং কার্যকরী সরঞ্জাম থেকে আলাদা। এটি নিশ্চিত করে যে ত্রুটিপূর্ণ আইটেমগুলি ভুলবশত ব্যবহার করা হবে না, সম্ভাব্য দুর্ঘটনা রোধ করে বা খাদ্যের গুণমানে আপস করা হয়।



বর্জ্য বিভাগ:

- **খাবারের বর্জ্য:** স্ক্র্যাপ, খোসা, অবশিষ্ট খাবার।
- **পূর্ণব্যবহারযোগ্য:** কার্ডবোর্ড, কাগজ, প্লাস্টিকের বোতল, খাতব ক্যান (নির্দিষ্ট আইটেমগুলির জন্য স্থানীয় নিয়মগুলি পরীক্ষা করুন)।
- **কম্পোস্টেবল:** ফল এবং উদ্ভিজ্জ স্ক্র্যাপ, কফি গ্রাউন্ড, ডিমের খোসা (যদি আপনার সুবিধার কম্পোস্টিং ক্ষমতা থাকে)।
- **ল্যান্ডফিল বর্জ্য:** প্লাস্টিকের মোড়ক, দূষিত খাবারের পাত্র এবং ভাঙা পাত্রের মতো অ-পূর্ণব্যবহারযোগ্য উপকরণ।

কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান

যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম, পাত্র বা সরঞ্জামের প্রতিবেদন করা কেবল একটি দায়িত্ব নয় বরং একটি নিরাপদ কাজের পরিবেশ বজায় রাখার প্রতিশ্রুতি। কোনো ত্রুটিপূর্ণ আইটেম সম্পর্কে অবিলম্বে আপনার সুপারভাইজার বা ম্যানেজারকে অবহিত করুন। ত্রুটির প্রকৃতি, অবস্থান, এবং এটির সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলি সহ বিস্তারিত নথিভুক্ত করুন। এই ডকুমেন্টেশন ভবিষ্যতে পরিদর্শনের জন্য একটি রেফারেন্স হিসাবে কাজ করে এবং সময়মত প্রতিস্থাপন বা মেরামত নিশ্চিত করে।



8.8 ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিল প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ এর নিয়ম-

ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল প্যাক করার সঠিক নিয়ম মোতাবেক নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা হয় যাতে তা সুরক্ষিত এবং প্রয়োজনীয় সময়ে সহজে অ্যাক্সেস করা যায়। প্যাকিং করার সময় সঠিক লেবেলিং করা উচিত যাতে প্রয়োজনে প্রোডাক্টগুলির খুঁটিনাটি সহজে খোঁজা যায়। এছাড়াও প্রয়োজনীয় প্রেসারাইজ করে প্যাক করা উচিত যাতে মোটামুটি জায়গার ভার সমান ভাবে বিতরণ হয়।

যদি ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে চান, তবে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি মেনে চলা উচিত:

- প্যাকিং করার আগে সব ইকুপমেন্ট এবং ইউটেনসিল সম্পর্কে ধরন, পরিমাণ, এবং ব্যবহারের প্রকৃতি সম্পর্কে ভালো ধারণা থাকতে হবে।
- প্রয়োজনীয় সময়ে ব্যবহার করা সহজ হওয়া জন্য সময়মত লেবেলিং করা উচিত।
- অ্যাক্সেস করার সুবিধার্থে প্রয়োজনে প্রোডাক্টগুলির একটি তালিকা তৈরি করা যেতে পারে।
- মোটামুটি জায়গার ভার সমান ভাবে বিতরণ হতে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজনীয়।
- সংরক্ষণের স্থানের পরিবেশনা স্বচ্ছ এবং সুরক্ষিত হওয়া উচিত।

টুলস এন্ড ইউটেনসিল এবং ইকুপমেন্ট নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ নিয়ম

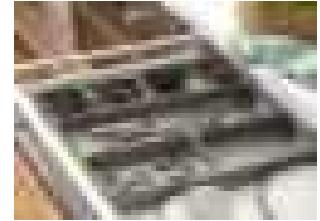
কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যা রান্না, কাটা, প্রস্তুত, খাওয়া এবং পরিবেশনের প্রয়োজনে ব্যবহার হয়। তাই ইহার সঠিকভাবে যত্ন নেয়া, রক্ষণাবেক্ষণ এবং সংরক্ষিত স্থানে মজুদ করা গুরুত্বপূর্ণ। কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো সাবধানে সংরক্ষণ করে মজুদ করতে হবে।

কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি সংরক্ষণ করার জন্য, কয়েকটি পদ্ধতি ব্যবহার করা যায় -

- **অন-দ্য-কাউন্টার স্টোরেজ (On-the-counter storage):** কাজ করার সময় যে কাউন্টার বা স্টেশনে কাজ সম্পন্ন করবে, সেখানে স্টোর করাকে অন-দ্য-কাউন্টার স্টোরেজ (On-the-counter storage) বলে। কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো হাতের নাগালের মধ্যেই সংরক্ষণ করা যেতে পারে। এতে সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো আলাদা, সংগঠিত এবং সহজেই পাওয়া যায়। এতে বেশী ডীপ ড্রয়ারে সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো রাখতে হয় না। কারন বেশী ডীপ ড্রয়ারে ছুরি বা ধারালো কোন কিছুর মাধ্যমে হাত কেটে যাবার ঝুঁকি থেকে যায়।



- **ড্রয়ার অর্গানাইজার (Drawer organizers) :** ড্রয়ার অর্গানাইজারের মাধ্যমে সব আকারের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো গুছিয়ে রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এভাবে স্টোরেজ করলে সেগুলিকে শুধু সংগঠিত করতে সাহায্য করবে না, যাতে সঠিক সময়ে সহজেই খুঁজে পাওয়া যায়। এছাড়াও কোন ধরনের ড্যামেজ ও বাঁকানো হতে রক্ষা করে।



- **নাইফ ব্লক (Knife block):** অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করার জন্য নাইফ ব্লক করতে পারি। এই ধরনের নাইফ ব্লক ডিজাইন করা হয় যাতে ধারালো কোন কিছু থেকে আঘাত বা দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।



সেলফ চেক (Self-Check)- ৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

১. ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করা ও স্যানিটাইজ করার ব্যবহৃত কয়েকটি ক্যামিক্যালের নাম লিখ?
উত্তর:

২. বাণিজ্যিক রান্নাঘর কোন কোন কোন সময় পরিষ্কার করা উচিত ?
উত্তর:

৩. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কি বোঝ?
উত্তর:

৪. পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিষয়ক মানদণ্ড বা ওএসএইচ (OSH) স্ট্যান্ডার্ড বলতে কী বোঝায়?
উত্তর:

৫. টুলস এন্ড ইউটেনসিলের সংরক্ষণ নিয়মগুলো কি কি?
উত্তর:

৬. ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম কভাবে চিহ্নিত করবেন?
উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করা ও স্যানিটাইজ করার ব্যবহৃত কয়েকটি ক্যামিক্যালের নাম লিখ?

উত্তর: ডিটারজেন্ট, সোপ বা সাবান, ক্লোরিন, অ্যামোনিয়া, স্পট ক্লিনিং এজেন্টস।

২. বাণিজ্যিক রান্নাঘর কোন কোন কোন সময় পরিষ্কার করা উচিত?

উত্তর:

- প্রতি শিফটের আগে
- প্রতি শিফটের সময়
- প্রতি শিফটের পরে
- প্রতি শিফটের সময়
- সপ্তাহিক
- মাসিক

৩. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কি বোঝ?

উত্তর: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হল জীবাণু, ময়লা, আবর্জনা বা বর্জ্য থেকে পরিষ্কার ও মুক্ত থাকার অবস্থা এবং সেই অবস্থা অর্জন ও বজায় রাখার অভ্যাস। পরিচ্ছন্নতা প্রায়শই পরিষ্কারের মাধ্যমে অর্জন করা হয়।

৪. পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিষয়ক মানদণ্ড বা ওএসএইচ (OSH) স্ট্যান্ডার্ড বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিষয়ক মানদণ্ড বা ওএসএইচ (OSH) হলো একটি আইন ও মানদণ্ড। কর্মক্ষেত্রে পেশাগত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তাজনিত ঝুঁকি কমাতে এটি সবাই মেনে চলতে বাধ্য। OSH মানদণ্ডের লক্ষ্য হলো ন্যূনতম সুরক্ষা প্রদান করা। যা ক্ষত, অসুস্থতা বা মৃত্যুর মতো বিপদ থেকে রক্ষা পেতে প্রত্যেক শ্রমিক অবশ্যই মেনে চলবে।

৫. টুলস এন্ড ইউটেনসিলের সংরক্ষণ নিয়মগুলো কি কি?

উত্তর:

- অন-দ্য-কাউন্টার স্টোরেজ (On-the-counter storage)
- ড্রয়ার অর্গানাইজার (Drawer organizers)
- নাইফ ব্লক (Knife block)

৬. ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম কিভাবে চিহ্নিত করবেন?

উত্তর: ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম চিহ্নিত করার নিয়মগুলো হলো-

- চাক্ষুষ পরিদর্শন
- কর্মক্ষমতা সমস্যা
- অস্বাভাবিক অধুততা
- রক্ষণাবেক্ষণ

জব শিট-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

কাজের নাম: প্লেট পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণ।

কাজের ধারা:

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিছনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিছনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী বস্ত্রিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. একটি ব্যবহৃত প্লেট নিন।
৩. প্লেটটিতে প্রবাহিত পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
৪. ধোয়ার পরে লিকুইড সোপ মিশ্রিত ফোম ক্লাবার দিয়ে এটিকে পরিষ্কার করুন।
৫. উষ্ণ জল কল ছেড়ে দিয়ে প্লেটটিতে পানি লাগিয়ে নিন।(উষ্ণ জলের কল না থাকলে কোন পানি ঢালার পাত্র দিয়ে উষ্ণ জল ঢেলে দিতে হবে।)
৬. উষ্ণ পানি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্তকরণ) করুন। ঠিকমতো স্যানিটাইজিংয়ের মাধ্যমে উপস্থিত বেশিরভাগ বিপদজনক ব্যাকটেরিয়া দূর হবে।
৭. পরিষ্কার কিচেন টাওয়েল বা এয়ার ড্রাইং দিয়ে শুকিয়ে নিন।
৮. সম্পূর্ণ কাজটি শেষ হলে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপাদান

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	লিকুইড ক্লিনার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মাজুনি/ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	গরম পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী		প্রয়োজন অনুযায়ী
৫.	এয়ার ড্রাইয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে পারবে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার বর্ণনা করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করতে পারবে।		
থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে পারবে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে পারবে।		
কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করা হয় এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে পারবে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলোজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের আগস্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	মোঃ ইয়াহইয়া চৌধুরী	লেখক	০১৭২০-৩২৮৮৯৯
০২	আনন্দ ফালিয়া	সম্পাদক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://asianinspirations.com.au/food-knowledge/assorted-sushi/>
2. <https://myheartbeets.com/navratan-korma-vegetable-korma/>
3. <https://food.ndtv.com/lists/10-best-hyderabadi-recipes-1442115>
4. <https://bangla.bdnews24.com/lifestyle/article1052450.bdnews>
5. <https://www.refrigeratedfrozenfood.conyarticles/93129-use-care-maintenance-of-cleaning-tools>
6. <https://www.tasteofhome.conyarticle/kitchen-safety-tips/>
7. <http://foodtechnologyatmanorlakes.weebly.comshygiene-and-safety-in-the-kitchen.html>



কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ বেকারি এবং পেস্ট্রি প্রস্তুত

Module: Preparing Bakeries and Pastries

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-06-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nstda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“বেকারি এবং পেস্টি প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন, লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন, লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

ইনস্ট্রাকশনাল এন্টিভিটি তৈরি করার ক্ষেত্রে সিবিএলএম ডেভেলপার/শিক্ষক/প্রশিক্ষক/এসেসর এ সিবিএলএমটিকে মূল রেফারেন্স পয়েন্ট হিসাবে ব্যবহার করবে। এটি প্রশিক্ষার্থী, প্রশিক্ষকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ডকুমেন্ট।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন, লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউল সফলভাবে শেষ করলে আপনি বেকারি ও পেশ্চি প্রস্তুত করতে মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত, বেকারি ও পেশ্চি পণ্য উৎপাদন এবং ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল ও টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারার দক্ষতাসমূহ অর্জন করতে পারবেন। একজন দক্ষ বেকারের জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শিটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শিটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	v
মডিউল কন্টেন্ট	৬
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে.....	৭
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে	১০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে	১১
সেলফ চেক (Self-Check)- ১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে.....	৩২
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।.....	৩৩
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-১.১: উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো সনাক্ত এবং মিশ্রনের জন্য নির্বাচন করণ	৩৪
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.২: উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রন ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা এবং অ্যাডজাস্ট করণ	৩৬
শিখনফল (Learning Outcome) -২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে	৩৭
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে।	৩৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে	৩৯
সেলফ চেক (Self-Check)- ২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে.....	৭১
উত্তরপত্র (Answer Key)-২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে	৭২
অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করুন	৭৩
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-২.২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন.....	৭৪
বেকারি এবং পেস্টি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে পারে কিনা যাচাই।.....	৭৪
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-২.৩: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন.....	৭৫
জব শিট (Job Sheet)-২.১: ইংলিশ ব্রেড তৈরি করা.....	৭৬
স্পেসিফিকেশন শিট-২.১: ইংলিশ ব্রেড তৈরি করা.....	৭৭
শিখনফল -৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৭৮
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৭৯
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৮০
সেলফ চেক (Self-Check)-৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৮৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৮৬
জব শিট-৩.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করণ.....	৮৭
স্পেসিফিকেশন শিট-৩.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৮৮
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	৮৯

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	বেকারি এবং পেশ্চি প্রস্তুত করন
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-05-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	কেক বেকিং এবং ডেকোরেশন করন
মডিউলের বর্ণনা	কেক বেকিং এবং ডেকোরেশন করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা অ আচরণ (কেএসএ)সম্পর্কিত কাজগুলো এই মডিউল-এ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এতে মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করার, বেকারি এবং পেশ্চি পণ্য উৎপাদন করার এবং ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল, ও টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারার দক্ষতাসমূহ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।
নমিনাল সময়	৪০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজগুলো করতে পারবেন। ১. মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে ২. বেকারি এবং পেশ্চি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে ৩. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল, ও টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

- ওএসএইচ রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে কর্মক্ষেত্রে হাউজকিপিং মান বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে
- স্বাস্থ্যবিধি রিকোয়ারমেন্ট বজায় রেখে উৎপাদনের জন্য ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে
- বেকারি এবং পেশ্চি পণ্য বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে
- উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো সনাক্ত এবং মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে
- উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ, ইকুপমেন্ট পরীক্ষা এবং অ্যাডজাস্ট করতে সক্ষম হয়েছে
- রেসিপি স্পেসিফিকেশন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে উপাদানগুলো মিক্সচারে সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছে
- মিশ্রণটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী শুরু এবং পরিচালনা করতে সক্ষম হয়েছে
- স্কেলিং এবং মোন্ডিং পন্যের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সঞ্চয়ন করতে সক্ষম হয়েছে
- বেকারি এবং পেশ্চি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করতে সক্ষম হয়েছে
- বেকারি এবং পেশ্চি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে সক্ষম হয়েছে
- ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে
- ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রে মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে
- প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে
- ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে
- ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ওএসএইচ রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে কর্মক্ষেত্রে হাউজকিপিং মান বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে ২. স্বাস্থ্যবিধি রিকোয়ারমেন্ট বজায় রেখে উৎপাদনের জন্য ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ৩. বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে ৪. উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো সনাক্ত এবং মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে ৫. উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ, ইকুপমেন্ট পরীক্ষা এবং অ্যাডজাস্ট করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস ১০. প্রয়োজনীয় টুল, ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল ১১. প্রয়োজনীয় পিপিই
বিষয়বস্তু	১. কর্মক্ষেত্রে হাউসকিপিং মান বজায় রাখা ২. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার করা ▪ Deck Oven (ডেক ওভেন) ▪ Dough Mixing machine (ডো মিক্সিং মেশিন) ▪ Cream Mixing machine (ক্রিম মিক্সিং মেশিন) ▪ Chiller and Freezer (চিলার এবং ফ্রিজার) ▪ Sieves (ছাকনী) ▪ SS working table (এসএস ওয়ারকিং টেবিল) ▪ Turn table (টার্ন টেবিল) ▪ Measuring Scale (মেজারিং স্কেল) ▪ Measuring Cup (মেজারিং কাপ) ▪ Measuring Spoon (মেজারিং স্পুন/চামচ) ▪ Oven tray (ওভেন ট্রে) ▪ Scraper (স্ক্র্যাপার) ▪ Spatula (স্প্যাচুলা) ▪ Bowl (বোউল) ▪ Rolling Pin (রোলিং পিন) ▪ Biscuit Cutter (বিস্কুট কাটার) ▪ Baking tray (বেকিং ট্রে) ▪ Baking paper (বেকিং পেপার)

	▪ Bread, cake and pie mould (ব্রেড, কেক এবং পাই মোল্ড) ▪ Electric Egg beater (ইলেকট্রিক এগ বিটার) ▪ Pastry brush (পেস্ট্রি ব্রাশ) ▪ Bread knife (ব্রেড নাইফ) ▪ Bread cutter (ব্রেড কাটার) ▪ Piping bag and nozzle (পাইপিং ব্যাগ এবং নজল) ▪ Cake Board (কেক বোর্ড) ▪ Cooling rack (কুলিং র্যাক) ▪ Silicon Mat (সিলিকন ম্যাট) ৩. বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য বর্ণনা ▪ Butter Cookies (বাটার কুকিস) ▪ English Bread (ইংলিশ ব্রেড) ▪ Burger Bun (বার্গার বান) ▪ Doughnut (ডোনাট) ▪ English Cake (Fruit cake) (ইংলিশ কেক) ▪ Muffin (মাফিন) ▪ Birthday Cake (জন্মদিনের কেক) ▪ Puff Pastry (পাফ পেস্ট্রি) ▪ Chicken pie (চিকেন পাই) ৪. উপাদান শনাক্ত করা ▪ Flour (ময়দা) ▪ Salt (লবন) ▪ Sugar (চিনি) ▪ Yeast (ঈস্ট) ▪ Soybean Oil (সয়াবিন তেল) ▪ Butter (বাটার) ▪ Egg (ডিম) ▪ Milk powder (মিল্ক পাউডার) ▪ Water (পানি) ▪ Bread improver (ব্রেড ইম্প্রুভার) ▪ Vanilla Essence (ভ্যানিলা এসেন্স) ▪ Baking powder (বেকিং পাউডার) ▪ Baking soda (বেকিং সোডা) ▪ Cocoa powder (কোকোয়া পাউডার) ▪ Chocolate Syrup (চকলেট সিরাপ) ▪ Cooking chocolate (কুকিং চকোলেট) ▪ Whipped cream (হুইপড ক্রিম) ▪ Food color (ফুড কালার)

	▪ Icing sugar (আইসিং সুগার) ▪ Brown sugar (ব্রাউন সুগার) ▪ Dry mixed fruits & nut (শুকনো ফল এবং বাদাম) ▪ Margarine(মার্জারিন) ▪ Corn Flour(কর্ণফ্লাওয়ার) ৫. উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা এবং এডজাস্ট করা
এক্টিভিটি	১. উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো শনাক্ত এবং মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করুন ২. উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা এবং এডজাস্ট করতে সক্ষম হয়েছে
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন অ্যাক্টিভিটি শিট ১.১: উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো শনাক্ত এবং মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা এবং এডজাস্ট করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে

- ১.১. কর্মক্ষেত্রে হাউজকিপিং মান বজায় রাখা
- ১.২. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার করা
- ১.৩. বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য বর্ণনা
- ১.৪. উপাদান সনাক্ত এবং মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করা
- ১.৫. উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ, ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা এবং অ্যাডজাস্ট করা

১.১ কর্মক্ষেত্রে হাউসকিপিং মান বজায় রাখা

হাউসকিপিং মান

হাউসকিপিং মান বলতে প্রতিষ্ঠিত নির্দেশিকা, পদ্ধতি এবং প্রোটোকলগুলোকে নির্দেশ করে যা একটি নির্দিষ্ট পরিবেশের মধ্যে প্রয়োজনীয় পরিচ্ছন্নতা লেভেল ও স্বাস্থ্যবিধি বোঝায়। স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা, দক্ষতা এবং নান্দনিক আবেদনের বিকাশ করে এমন পদ্ধতিতে একটি মান বজায় রাখা নিশ্চিত করার জন্য এই মানগুলো সেট করা হয়।

হাউসকিপিং এর অন্তর্ভুক্ত বিষয়সমূহ

ক. পরিষ্কার

এতে ময়লা, ধুলো এবং ধ্বংস বিশেষ অপসারণের জন্য ঝাড়ু দেওয়া, মোপিং, ডাস্টিং, ভ্যাকুয়াম করা এবং গৃহ মোছা, স্যানিটাইজিং এবং জীবাণুমুক্ত করার কাজ অন্তর্ভুক্ত।

খ. অর্গানাইজেশন

হাউসকিপিং এর মধ্যে আইটেম, আসবাবপত্র এবং সরঞ্জামগুলোকে একটি পদ্ধতিগত এবং দক্ষ পদ্ধতিতে সংগঠিত করা এবং সাজানো অন্তর্ভুক্ত।

গ. রক্ষণাবেক্ষণ

সরঞ্জাম, যন্ত্রপাতি এবং সুবিধাগুলো ব্যবহারের উপযুক্ত আছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণের কাজগুলোও এর অন্তর্ভুক্ত।

ঘ. নিরাপত্তা

সম্ভাব্য বিপদ চিহ্নিত করা, যেমন- হাঁটার পথ চিহ্নিত ও পরিষ্কার করা, সঠিক বায়ু চলাচল নিশ্চিত করা এবং দুর্ঘটনা এবং আঘাত প্রতিরোধে সুরক্ষা প্রোটোকল প্রয়োগ করা।

ঙ. নান্দনিকতা

কাজের এলাকা পরিপাটি, ভালভাবে রাখা, এবং নান্দনিকতা বজায়।

অকুপেশন সেফটি এন্ড হেলথ (পেশাগত স্বাস্থ্য সুরক্ষা)

পেশাগত স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা যা পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নামেও পরিচিত। কর্মীদের সম্ভাব্য সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলো নিশ্চিতকরণ এবং হ্রাসকরণের সাধারণ প্রক্রিয়াকে বোঝায়। এটি ঝুঁকি মূল্যায়ন, আঘাত প্রতিরোধ, কর্মজীবনের ভারসাম্য, সুরক্ষা পেটোকল, কর্মক্ষেত্রের হাজার্ড, ক্ষতিপূরণ এবং বেনিফিট, এবং কর্মচারী পরিচালনা প্রভৃতি এর অন্তর্ভুক্ত।

পেশাভেদে নিরাপত্তার ভূমিকা

যখন একজন কর্মী হিসাবে আপনার সুস্থতা ও সুরক্ষার কথা উঠে, তখন আপনার, আপনার নিয়োগ কর্তা, সুপারভাইজার সকলেরই কিছু আলাদা আলাদা দায়িত্ব থাকে।

ক. নিয়োগ কর্তার ভূমিকা

আপনার নিয়োগ কর্তা আপনার স্বাস্থ্য এবং কর্মক্ষেত্রের সুরক্ষার জন্য দায়বদ্ধ, পাশাপাশি অন্য সকল কর্মচারীরা এই দায়িত্বের সাথে জড়িত

- স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা নীতি এবং প্রোগ্রাম স্থাপনকরণ
 - প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ প্রদান
 - নিরাপদে কাজ সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য, নির্দেশনা ও তত্ত্বাবধান সরবরাহ নিশ্চিতকরণ
 - সবার জন্য প্রয়োজনীয় সুরক্ষা সরঞ্জাম নিশ্চিতকরণ
 - কর্মক্ষেত্রের বিপদ সম্পর্কে তথ্য প্রদান
- আইনের আওতায় একজন নিয়োগ কর্তাকে অবশ্যই সকলের জন্য নিম্নোক্ত তথ্য প্রদর্শন করতে হবে-
- স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা নীতি
 - পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য আইন

খ. সুপারভাইজার এর দায়িত্ব

একজন সুপারভাইজার সাধারণত একজন কর্মীর সাথে প্রতিদিন সরাসরি কাজ করে। সুতরাং কর্মীর নিরাপত্তায় একজন সুপারভাইজার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। একজন সুপারভাইজার এরও কিছু আইনি দায়িত্ব আছে –

- কোম্পানির আইন ও সুরক্ষাবিধি মেনে চলেছে কিনা নিশ্চিতকরণ
- কোন কাজের বিপত্তি বা বিপদ সম্পর্কে সবাইকে জানানো
- সুরক্ষা সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করছে কিনা তা নিশ্চিতকরণ

গ. কর্মীর ভূমিকা

নিয়োগকর্তা এবং সুপারভাইজারের কেবল আইনি দায়িত্ব তা নয় একজন কর্মীরও কিছু আইনি দায়িত্ব আছে আর তা হল

- আইন মেনে চলা
- নিরাপত্তার সাথে মেশিন ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা
- প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার করা
- কোন বিপদ ঘটলে বা সম্ভাবনা থাকলে তা কতৃপক্ষকে জানানো
- নিরাপদে কাজ করা

একটি গুহানো কর্মস্থানের বৈশিষ্ট্য

- কর্মক্ষেত্র অবশ্যই নিরাপদ হতে হবে। যদি কখন দুর্ঘটনা ঘটে, তার জন্য জরুরী ব্যবস্থার পরিষ্কার নির্দেশনা থাকতে হবে।
- কোন ব্যক্তি যদি অসুস্থ বা দুর্ঘটনাই আক্রান্ত হয়, তাহলে বর্তমান সময়োপযোগী প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে বা ব্যবহার পদ্ধতি সম্পর্কে জানা থাকতে হবে।
- যাতায়াতের রাস্তা এবং সুরক্ষা অঞ্চলগুলো রং দিয়ে আইলের মত আঁকা থাকতে হবে।
- সবার জনপ্রতি কাজ সম্পাদন করার জন্য পর্যাপ্ত জায়গা থাকা হবে। কাজ সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরন সংগ্রহের সহজলভ্যতা থাকতে হবে।
- কর্মস্থান সবসময় পরিষ্কার -পরিছন্ন থাকতে হবে।
- বিষাক্ত এবং দাহ্য পদার্থে লেবেল লাগিয়ে সঠিক জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে।
- টুলস এবং সরঞ্জাম সঠিক ভাবে জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে।

- জ. কর্মস্থলের প্রবেশের পদ্ধতি সম্পর্কে এবং সরঞ্জাম, উপকরন এবং ব্যক্তিগত জিনিস পত্রের তথ্যাদি পরিষ্কার ভাবে লিখা থাকতে হবে।
- ঝ. উপযুক্ত অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের সুব্যবস্থা থাকতে হবে।
- ঞ. বৈদ্যুতিক সীসা এবং সংযোগগুলো লেবেলযুক্ত করা, ব্যবহারের জন্য নিরাপদ আছে কিনা, তা নিয়মিত পরীক্ষা করতে হবে।
- ট. ওয়ার্কশপের আশেপাশে ধূমপান সম্পর্কিত বিধি-নিষেধের বিজ্ঞপ্তিগুলো স্পষ্ট ও সুনির্দিষ্ট হতে হবে।
- ঠ. উপযুক্ত কর্ম পরিবেশ বজায় রাখার জন্য পর্যাপ্ত প্রাকৃতিক বা বৈদ্যুতিক আলো এবং বায়ু চলাচল নিশ্চিত করতে হবে।
- ড. পঁচনশীল বর্জ্য ও পুনর্ব্যবহারযোগ্য বর্জ্য আলাদা পাত্রে রাখার ব্যবস্থা থাকতে হবে।
- ঢ. সুরক্ষাবিধি ও চিহ্নগুলো বিপজ্জনক অঞ্চলে পোস্ট করতে হবে।

5's অফ হাউজকিপিং

5'S পদ্ধতি হল কর্মক্ষেত্রের সংগঠন এবং স্ট্যান্ডার্ডাইজেশনের একটি পদ্ধতিগত উপায়; যার লক্ষ্য দক্ষতা, নিরাপত্তা এবং গুণমান উন্নত করা। পদ্ধতিটি জাপানে উদ্ভূত হয়েছে এবং পাঁচটি জাপানি শব্দের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে। প্রতিটি শব্দ "S" অক্ষর দিয়ে শুরু হয়েছে বলে একে 5'S মেথডস বলা হয়।

ক্র: নং	জাপানি শব্দ	ইংরেজি শব্দ	বাংলা অর্থ
১	Seiri (সেইরি)	Sort	বাছাই করা
২	Seiton (সেইতন)	Set in Order	ক্রমানুসারে সেট করা
৩	Seiso (সেইছো)	Shine	চকচকে করা
৪	Seiketsu (সেইকেতছু)	Standardize	মান/মাত্রা নির্ধারণ করা
৫	Shitsuke (সিতছুকে)	Sustain	টেকসই করা

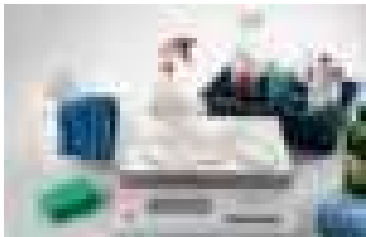
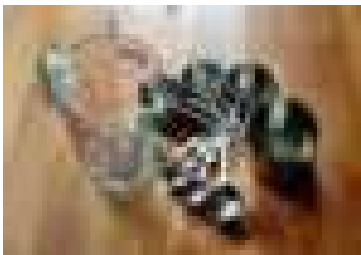
- ক. **Seiri – Sort- বাছাই:** কর্মক্ষেত্রে আইটেমগুলো থেকে অপ্রয়োজনীয় আইটেমগুলো সরানো, বিশৃঙ্খলা হ্রাস করা এবং প্রয়োজনীয় আইটেমগুলো সাজানোর মাধ্যমে প্রক্রিয়া এবং কর্মপ্রবাহকে সুগম করা।
- খ. **Seiton - Set in Order- ক্রমানুসারে সেট করা:** একটি যৌক্তিক এবং দক্ষ পদ্ধতিতে প্রয়োজনীয় আইটেমগুলোর জন্য নির্দিষ্ট স্থান নির্ধারণ করা এবং সহজে অ্যাক্সেসের জন্য তাদের লেবেল করা, সংগঠিত করা এবং সাজানো।
- গ. **Seiso – Shine- চকচকে করা:** কর্মক্ষেত্রটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, পরিপাটি, ধ্বংসাবশেষ এবং বিপদ থেকে মুক্ত করার মাধ্যমে অতি উত্তমরূপে চকচকে করা।
- ঘ. **Seiketsu – Standardize- মান/মাত্রা নির্ধারণ করা:** কর্মক্ষেত্রে একই মান বজায় রাখার জন্য প্রত্যেকে একই প্রোটোকল অনুসরণ করতে পারে এমন স্পষ্ট এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ পদ্ধতি, নির্দেশিকা স্থাপন ও প্রয়োগ নিশ্চিত করা।
- ঙ. **Shitsuke – Sustain- টেকসই করা:** 5S প্রক্রিয়ার মাধ্যমে করা উন্নতিগুলো বজায় রাখার জন্য ক্রমাগত উন্নতি এবং 5S নীতির সাথে আনুগত্যের সংস্কৃতি গড়ে তোলার মাধ্যমে দীর্ঘ মেয়াদে এর সুফল ভোগ করা।

১.২ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার করন

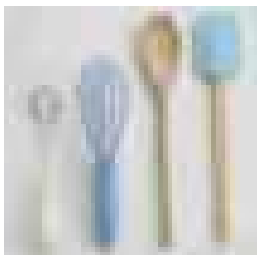
টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার না করার ঝুঁকিসমূহ

- ক্রস কন্টামিনেশন হতে পারে
- খাদ্যদ্রব্যের সেক্ষ লাইভ কমে যেতে পারে
- বিভিন্ন ধরনের জীবাণু হাত থেকে খাবারে যেতে পারে
- যন্ত্রপাতি থেকে বিভিন্ন ধরনের পদার্থ খাদ্যদ্রব্যের সাথে মিশে গিয়ে খাদ্যদ্রব্যের বিষাক্ততা বৃদ্ধি করতে পারে
- কাপড় থেকে রান্না ঘরে কন্টামিনেশন হতে পারে

পরিমাপ করার টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট

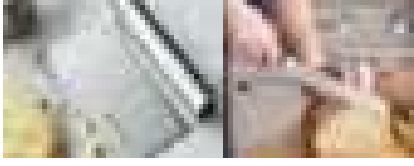
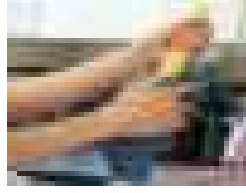
	
নাম: ম্যানুয়াল ওয়েইং স্কেল এবং ডিজিটাল ওয়েইং স্কেল (Manual weighing Scale and digital weighing Scale) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: একটি হালকা ক্লিনিং এজেন্ট দিয়ে ভেজানো একটি নরম, পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করে ম্যানুয়াল ওয়েইং স্কেল বাইরে এবং ভিতরে থেকে ময়লা এবং জমাগুলি মুছুন। তারপরে, লোড প্লেট পরিষ্কার করুন। একটি স্যাঁতসেঁতে কাপড় ব্যবহার করুন এবং ইথানলযুক্ত একটি হালকা ক্লিনিং এজেন্ট (যেমন, একটি বাগিজ্যিক উইন্ডো ক্লিনার) দিয়ে পরিষ্কার করুন। অবশেষে, স্কেলটি পুনরায় একত্রিত করুন।	নাম: মেজারিং জগ, মেজারিং কাপ, মেজারিং স্পুন/চামচ (Measuring jug, Measuring Cup, Measuring Spoon) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: ডিশ ওয়াশিং লিকুইড স্পাঞ্জ লাগিয়ে ভালো করে মেজে নিন। তারপর হালকা গরম পানি বা স্বাভাবিক পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। পানি ঝাড়িয়ে নির্দিষ্ট জায়গায় রাখুন।

উপাদান মেশানোর টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট

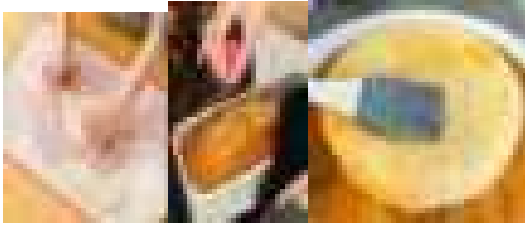
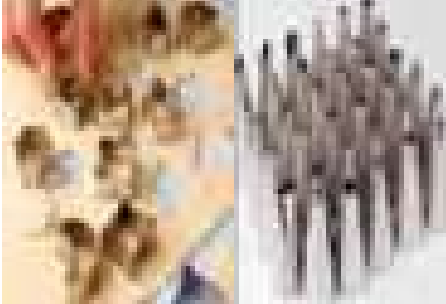
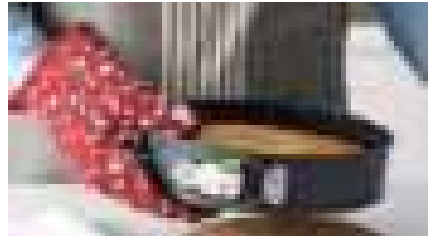
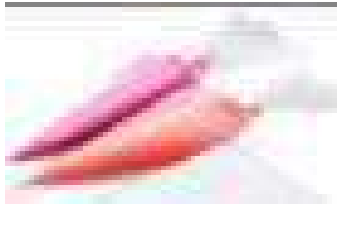
নাম: হ্যান্ড হইস্ক (hand whisk), উডেন স্প্যাচুলা বা কাঠের চামচ(wooden Spatula), রাবারের স্ক্র্যাপার (rubber scraper) পরিস্কার করার পদ্ধতি: ওয়াশব্লথ, ব্রিসলড ব্রাশ বা স্পঞ্জ একটি হালকা ডিশ সাবান ব্যবহার করুন, তারপরে খাবারের কণাগুলি স্কাব করুন। গরম, সাবান বা স্বাভাবিক পানিতে নীচে, বৃত্তাকারে নাড়িয়ে ধুয়ে নিন। চামচ থেকে খাবারটি সরানো হয়ে গেলে, কোনও সাবানের অবশিষ্টাংশ থাকলে গরম না স্বাভাবিক পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।	নাম: ছাকনী (Sieves) পরিস্কার করার পদ্ধতি: বৃত্তাকার গতিতে জালের নীচের অংশটি আলতো করে ব্রাশ করুন। ফ্রেমের সাথে আটকে থাকতে পারে এমন কোনও কণা অপসারণ করতে ব্রাশ হ্যান্ডেল চালানীর ফ্রেমটি আলতো করে আলতো চাপুন এবং পরিস্কার করুন। গরম জল এবং একটি হালকা ডিটারজেন্টের দ্রবণে চালনীগুলি ধুয়ে ফেলুন। ব্যবহারের আগে চালনী শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন।

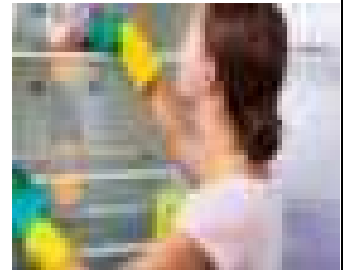
	
নাম: মিক্সিংবোউল (Mixing Bowl), সসপেন (saucepan) পরিস্কার করার পদ্ধতি: কোন আলাগা খাবারের কণা থাকলে তা অপসারণ করে নিন। মিক্সিং বাটিটি বা সসপেন গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। গরম জল এবং ডিশ ওয়াশিং লিকুইড স্পঞ্জ বা ব্রাশে লাগিয়ে ঘষে পরিস্কার করুন ধুয়ে ফেলুন। সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন।	নাম: ইলেকট্রিক এগ বিটার (Electric Egg beater) , মিক্সিং মেশিন(Mixing machine) পরিস্কার করার পদ্ধতি: সুরক্ষা নিশ্চিত করতে সর্বদা বৈদ্যুতিক বিটারটি পরিস্কার করার আগে প্লাগ আনপ্লাগ করুন। বিটার, হুক এবং ঢাকনা সরান (যদি থেকে থাকে)। এগুলি উষ্ণ, সাবান জলে ধুয়ে ফেলুন। এগুলি আবার সংরক্ষণ বা ব্যবহারের আগে এগুলি পুরোপুরি শুকিয়ে যাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। প্রতিবার ব্যবহারের পরে, একটি স্যাঁতসেঁতে কাপড় বা হালকা ক্লিনার দিয়ে বিটারটি মুছুন। গতি নিয়ন্ত্রণ নব এবং লকিং লিভার সহ মোটরের নিকটবর্তী জায়গাগুলিতে খেয়াল করুন, কোন উপাদান আটকে থাকলে সরিয়ে নিন। বেকিং সোডা পানির সঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন।

	
নাম: স্ক্রাপার (Scraper), ব্রেড নাইফ (Bread knife) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: প্রতিটি ব্যবহারের পরে, ব্রেড নাইফ বা স্ক্রাপারটি উষ্ণ সাবান জল এবং ডিশ ওয়াশিং লিকুইড দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটি এটি সংরক্ষণের আগে এটি শুকিয়ে নিন।	নাম: রোলিং পিন (Rolling Pin) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: সামান্য পানি দিয়ে ঘন বেকিং সোডা পেস্ট তৈরি করুন। একটি নরম কাপড় ব্যবহার করে পুরো পিনের উপরে আলতো করে পেস্টটি ঘষুন। তাস্ফণিকভাবে এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার এবং শুকিয়ে ফেলুন। বেকিং সোডা কাঠের ক্ষতি না করে স্যানিটাইজ করে।

বেকিং এবং ডেকোরেশন টুলস এন্ড ইকুইপমেন্ট

		
নাম: কেক প্যান (cake pan), ব্রেড প্যান (bread pan), পাই ডিশ (pie dish), বেকিং ট্রে (Baking tray) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: কোনও আলাদা টুকরো অবশিষ্টাংশগুলি স্ক্র্যাপ করতে একটি স্প্যাটুলা বা নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন। অবশিষ্ট কোনও টুকরো অপসারণ করতে চলমান জলের নীচে ট্রেগুলি ধুয়ে ফেলুন। আপনার সিজ্জ বা একটি বেসিন গরম জল দিয়ে পূরণ করুন এবং হালকা ডিশ সাবান যুক্ত করুন। ট্রেগুলি ডুবিয়ে রাখুন এবং তাদের ১৫ থেকে ২০ মিনিটের জন্য ভিজতে দিন। এটি বেকড-অন অবশিষ্টাংশগুলি ভেঙে ফেলতে সহায়তা করে। ভিজিয়ে রাখার পরে, ট্রেগুলি স্কাব করতে একটি অ-ঘর্ষকারী স্কাব, ব্রাশ বা স্পঞ্জ ব্যবহার করুন। যে কোনও একগুঁয়ে দাগ বা গ্রীসকে পরিষ্কার করুন। ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।	নাম: কুলিং র্যাক (Cooling rack) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: উষ্ণ, সাবান জল দিয়ে একটি রিমড বেকিং শীট মাখিয়ে নিন। জলে ডিশ সাবানের একটি স্কোয়ার্ট যুক্ত করুন। কুলিং র্যাক টি উল্টিয়ে বেকিং শীটে রাখুন। এটি প্রায় পাঁচ মিনিটের জন্য ভিজতে দিন। এই পদক্ষেপটি তারগুলিতে আটকে থাকা কোনও খাদ্য কণা আলাদা করতে সহায়তা করে। কুলিং র্যাক স্কাব করতে স্পঞ্জ ব্যবহার করুন তারের দিক থেকে স্কাব উপরের দিকে আড়াআড়িভাবে এবং নীচের দিকে দৈর্ঘ্যের দিকে।	নাম: ডেক ওভেন (Deck Oven) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: প্রথমে বৈদ্যুতিক সংযোগ খুলে নিন। কনভেয়ের বেলেট কিছু সাবান পানির মিশ্রণ দিন এবং এটি বসতে দিন যাতে রুটির ক্রাস্ট, স্ক্র্যাপ এবং দাগগুলি আলাদা হয়ে যায়। আধা ঘণ্টা পর ভালো করে ধুয়ে শুকিয়ে যেতে দিন। এখন, আপনার ওভেন থেকে স্টিকি খাবারের স্ক্র্যাপ এবং হাই সরাতে একটি ব্রাশ বা একটি স্ক্রাপার ব্যবহার করুন। ভালো করে পরিষ্কার করে, শুকিয়ে নিন। দৈনিক কাজ শেষে পরিষ্কার করে নিতে পারেন বা সাপ্তাহিকও পরিষ্কার করতে পারেন।

	নাম: কেক টেস্টার (cake tester) , পেস্ট্রি ব্রাশ (Pastry brush), সিলিকন ম্যাট (Silicon Mat) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: সাবান পানি দিয়ে ভিজিয়ে রাখতে হবে, তারপর ভালো করে স্পঞ্জ দিয়ে ঘষে ধুয়ে নিতে হতে। প্রতিবার ব্যবহারের পর পরীক্ষার করতে হবে।	
	নাম: বিস্কুট কাটার (Biscuit Cutter), নজল (nozzle) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: এক বাটি গরম পানি নিন এবং অল্প পরিমাণে ডিশ ওয়াশিং সাবান যুক্ত করুন। নোংরা আইসিং টিপসগুলি এবং কুকিস কাটারগুলি পানিতে পপ করুন এবং তাদের কয়েক মিনিটের জন্য ভিজতে দিন। মিনি সাইজের ব্রাশ দিয়ে পরীক্ষার করে শুকিয়ে নিন। প্রতিবার ব্যবহারের পর পরীক্ষার করা জরুরী।	
		
নাম: গ্লোভস(Gloves) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: সাবান পানিতে ভিজিয়ে রেখে ভালো করে ঘষে পরীক্ষার পানিতে ধুয়ে নিন। ভালো করে পানি ছিঁড়ে ফেলে শুকিয়ে নিতে হবে।	নাম: কেক বোর্ড (Cake Board) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: ব্যবহারের আগে শুকনা কাপড় দিয়ে ভালো করে মুছে নিতে হবে।	নাম: পাইপিং ব্যাগ (Piping bag) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: সাবান পানির মিশ্রনে স্পঞ্জ ভিজিয়ে রাখতে হবে, তারপর চলমান টেপের পানির নীচে দিয়ে পরীক্ষার করে নিতে হবে।
	নাম: টার্ন টেবিল (Turn table) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: সাবান পানির মিশ্রনে স্পঞ্জ ভিজিয়ে হালকা ঘষে ধুয়ে নিতে হবে।	
নাম: Chiller and Freezer (চিলার এবং ফ্রিজার) পরীক্ষার করার পদ্ধতি: প্রথমে বৈদ্যুতিক সংযোগ খুলে নিতে হবে। সব র‍্যাক, ড্রয়ার, তাক, ব্র্যাকেট বের করে নিন... অপসারণ করা যেতে পারে এমন কোনও আইটেম। যদি এ সব জিনিসের গাঙ্কের সাথে দাগযুক্ত হয় যা মুছলে উঠবে না, তাহলে গরম জল এবং হালকা ডিটারজেন্ট দিয়ে সিঙ্কটি পূরণ করুন এবং পরীক্ষার করার জন্য ভিজতে দিন। ভালো করে স্কাব করে পরীক্ষার পানি দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। এরপরে, ফ্রিজের উপরে এবং নীচের মেঝে পরীক্ষার করুন। পিছনে এবং নীচে		
		



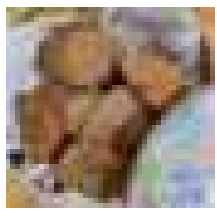
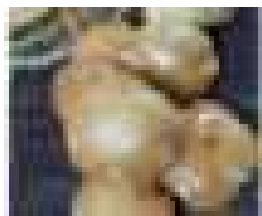
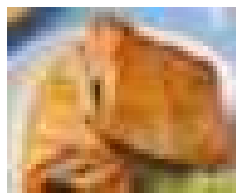
রেফ্রিজারেটরের কয়েলগুলি ভ্যাকুয়াম করুন বা ব্রাশ করুন। ভিতরের দেয়াল, সিলিং, মেঝে, তাক এবং দরজাগুলি পরিষ্কার এবং শুকনো। যদি আপনার শেষ পরিষ্কারের পরে দীর্ঘ সময় হয়ে যায় তবে আপনি স্কাবিং জল পরিবর্তন করতে পারেন। বাইরের অংশটি মুছুন, পথে শুকিয়ে নিন। গ্যাস্কেটও পরিষ্কার করুন। সব শুকিয়ে গেলে র‍্যাক, ডয়ার, তাক, ব্র্যাকেট সঠিক জায়গায় সেট করুন। বৈদ্যুতিক সংযোগ দিয়ে চালু করুন।	
	
নাম: এসএস ওয়ারকিং টেবিল (SS working table) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: টেবিলের উপরে স্ফ্রাচ পরা রোধ করতে হালকা ডিটারজেন্ট সহ একটি মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করুন। সর্বদা গ্রেইন লাইন বরাবর পৃষ্ঠটি মুছুন। শক্ত দাগ বা দাগের জন্য, একটি নাইলন পরিষ্কারের প্যাড ব্যবহার করুন। ইস্পাত উল, তারের ব্রাশ বা ধাতব স্ফ্রাপারের মতো ঘর্ষণকারী আইটেমগুলি কখনই ব্যবহার করবেন না। স্যানিটাইজ করার জন্য কেবল খাদ্য-নিরাপদ, স্টেইনলেস স্টিল-বান্ধব পরিষ্কারের এজেন্ট ব্যবহার করুন।	নাম: ব্রেড কাটার বা স্লাইসার (Bread cutter) পরিষ্কার করার পদ্ধতি: আপনার হাত রক্ষা করতে সর্বদা সুরক্ষা গ্লাভস ব্যবহার করুন। স্যানিটাইজারে ভেজানো তোয়ালে দিয়ে সরঞ্জামগুলি, বিশেষত রোলারটি মুছুন। স্যানিটাইজারের মতো রুটির স্বাদ এড়াতে, পরিষ্কারের পরে গরম জল দিয়ে রুটি স্লাইসারটি মুছুন (তোয়ালেটি যেন ভিজা স্যাঁতসেঁতে থাকে)। মরিচা এড়াতে, আপনার রুটি স্লাইসারটি সর্বদা পরিষ্কার করার পরে একটি শুকনো রাগ দিয়ে শুকিয়ে নিন।

১.৩ বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য বর্ণনা

বেকারি এবং পেস্ট্রি শব্দ দুটো প্রথমে শুনতে একই রকম লাগে। কিন্তু তাদের মধ্যে অর্থগত দিক দিয়ে পার্থক্য রয়েছে।

বেকারি

এমন একটি বিশেষায়িত প্রতিষ্ঠান/উৎপাদন কেন্দ্র যেখানে ব্রেড, কেক, পাই, টার্টস, কুকিজ, ডোনাটস, মার্বিনস, স্কোনস, পাই এবং অন্যান্য মিষ্টি জাতীয় ও বেকড পণ্য উৎপাদন, বিক্রয় এবং বাণিজ্য করা হয়।

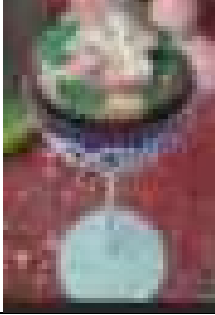
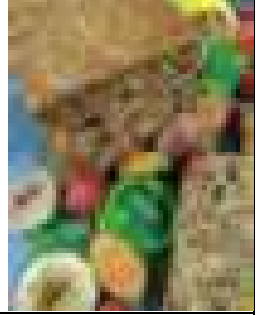
			
কেক এবং মার্বিন জাতীয় পণ্য	বিস্কুট বা কুকিজ জাতীয় পণ্য	বান এবং ব্রেড জাতীয় পণ্য	পেস্ট্রি পণ্য

বেকারি পণ্যের মধ্যে রয়েছে –

- কেক এবং মার্বিন জাতীয় পণ্য
- বিস্কুট বা কুকিজ জাতীয় পণ্য
- বান এবং ব্রেড জাতীয় পণ্য
- পেস্ট্রি পণ্য

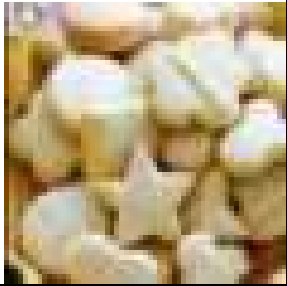
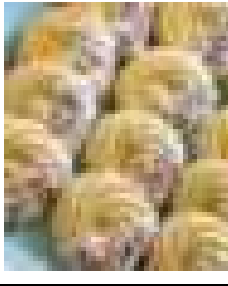
কেক এবং মার্কিন জাতীয় পণ্য

কেক- ময়দা, ডিম, ফ্যাট এবং চিনির মিশ্রণ থেকে তৈরি একটি মিষ্টি খাবারকে বোঝায়। এটি সাধারণত বেকড এবং কখনও কখনও সাজিয়ে পরিবেশন করা হয়। উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছে চকোলেট কেক, স্পঞ্জ কেক, ফুট কেক, মার্কিন বা কাপকেক ইত্যাদি।

			
কাপকেক	জন্মদিনের কেক	স্পঞ্জ কেক স্লাইস	ফুট কেক

বিস্কুট বা কুকিজ জাতীয় পণ্য

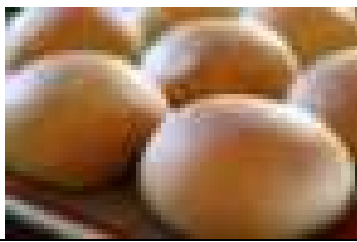
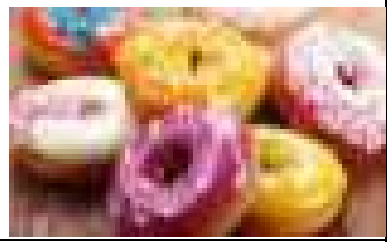
একটি ছোট বেকড স্ট্রবিহীন(unleavened)কেক, সাধারণত খাস্তা, সমতল এবং মিষ্টি যা বাটার, চিনি, ডিম, ময়দা এবং ফ্লেভার দিয়ে তৈরি। একই পণ্যের জন্য আমেরিকানরা কুকিজ এবং ব্রিটিশরা বিস্কুট শব্দ ব্যবহার করে। গঠন, উপাদান, উপস্থাপনের উপর বিত্তি করে বিভিন্ন ধরনের বিস্কুট/কুকিজ হয়ে থাকে।

			
বাটার কুকিজ	চকোলেট চিপস কুকিজ	পাইপড বাটার কুকিজ	জ্যাম বাটার কুকিজ

বান এবং ব্রেড (yeast dough) জাতীয় পণ্য

ব্রেড হল ময়দা, পানি, স্ট্র এর সাধারণত খামিরের মিশ্রণ থেকে তৈরি একটি হালকা ও বাতাসযুক্ত (fluffy) টেক্সচার বিশিষ্ট মৌলিক খাবার, যা উত্তমরূপে মথে বেক করা হয়।

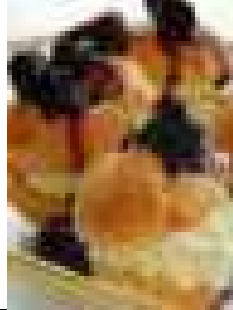
বিভিন্ন ধরনের স্ট্র পণ্যের কিছু ছবি-

		
স্যান্ডউইচ ব্রেড	বান	ডোনাটস

পেস্টি:

বেকারি পণ্যের মধ্যে পেস্টি অন্যতম। সাধারণত ময়দা বা অন্যান্য স্টার্চ এবং বাটার বা শর্টেনিং দিয়ে তৈরি ডো বা পেস্ট থেকে সৃষ্ট মিষ্টি বা নোনতা পণ্য।

বিভিন্ন ধরনের পেস্টি পণ্যের কিছু ছবি-

			
চিকেন পাই (Chicken pie)	পাফ পেস্টি(Puff Pastry)	ক্রিম পাফ (সু পেস্টি)	ডেনিশ পেস্টি

১.৪ উপাদান সনাক্ত এবং নির্বাচন

বেকারি পণ্য উৎপাদন করতে ময়দা, স্ট্রট, ডিম, চিনি, ফ্যাট, লবন, পানিসহ যে সব উপাদান প্রয়োজন তা ধারাবাহিকভাবে আলোচনা করা হলো।

ময়দা (Flour)

ময়দা, সাধারণত গম পিষে প্রাপ্ত একটি গুঁড়া এবং এটি রুটি, কেক এবং প্যাস্টি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। এটি বিভিন্ন রন্ধনসম্পর্কীয় কাজে একটি মৌলিক উপাদান হিসাবে কাজ করে।

বিভিন্ন ধরনের শস্য থেকে প্রাপ্ত ময়দা আমরা ব্যবহার করে থাকি। কিছু সাধারণত ব্যবহৃত শস্যের ময়দা নিয়ে নীচে আলোচনা করা হলো

গমের আটা/ময়দা: বেকিং-এ গমের ময়দা সর্বাধিক ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এর প্রধান কারণ হ'ল গমে অন্য কোনও শস্যের চেয়ে বেশি গ্লুটেন তৈরির প্রোটিন রয়েছে। যখন ময়দার সাথে জল যুক্ত করা হয়, প্রোটিনগুলো গ্লুটেন নামে একটি স্থিতিস্থাপক, এক্সটেনসিবল পদার্থ তৈরি করে। গ্লুটেনের অসাধারণ বৈশিষ্ট্য রয়েছে: এটি বায়ু বা কার্বন ডাই অক্সাইডকে আটকায় এবং প্রসারিত করে থাকে।

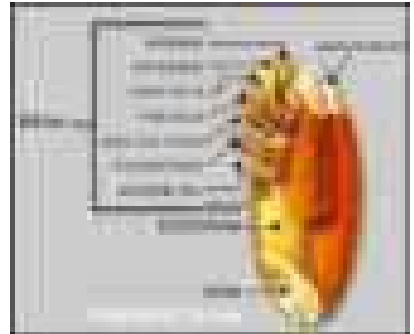
মিলিং প্রক্রিয়া অনুযায়ী গমের ময়দার প্রকারভেদ

মিলিং প্রক্রিয়া বিভিন্ন ধরনের ময়দা উৎপাদন করতে শস্যের অংশগুলো যেমন এন্ডোস্পার্ম, অঙ্কুর এবং

ব্রানকে আলাদা করে ব্যবহার করে।

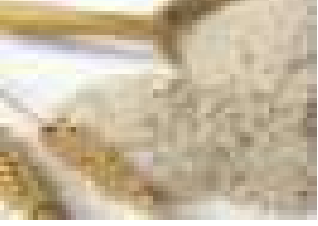
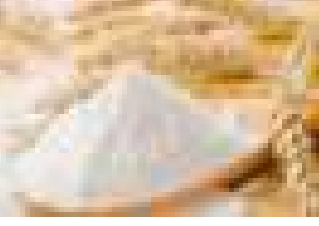
সাধারণ ময়দা (all-purpose flour): একটি বহুমুখী এবং প্রাত্যহিক ব্যবহৃত গমের আটা। এটি শক্ত লাল গম বা শক্ত এবং নরম গমের মিশ্রণ থেকে তৈরি করা হয়। এই ময়দায় বীজের এন্ডোস্পার্ম থাকে, যার অর্থ এটি আরও শেফ-লাইফ এবং পূর্ণ শস্যের ময়দা (whole-grain flour) চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হবে। নাম অনুসারে, সাধারণ ময়দা (all-purpose flour) সব ধরনের বেকড পণ্য যেমন রুটি, বিস্কুট, পিজ্জা, কুর্কিজ, মাফিন ইত্যাদির জন্য উপযুক্ত।

পূর্ণ শস্যের ময়দা (whole-grain flour): পুরো গমের আটা ঘন। এটি এন্ডোস্পার্ম, জারম এবং ফাইবার সমৃদ্ধ ব্র্যান থেকে তৈরি। জারম পণ্যগুলোকে আরও ঘন এবং কম ফুলিয়ে থাকে।



পরিশোধিত ময়দা (refined flour) : শুধুমাত্র গমের এন্ডোস্পার্ম থেকে তৈরি ময়দা।

সহ বিভিন্ন ধরনের ময়দা রয়েছে।

		
সাধারণ ময়দা (all-purpose flour)	পূর্ণ শস্যের ময়দা (whole-grain flour)	পরিশোধিত ময়দা (refined flour)

ভুট্টার ময়দা (corn flour): কর্নফ্লাওয়ার বা ভুট্টার ময়দা হল এক ধরনের ময়দা যা শুকনো পুরো কর্ন কার্নেল থেকে তৈরি হয়। এটি পূর্ণ শস্যের ময়দা (whole-grain flour) হিসাবে বিবেচিত, কারণ এতে ভুট্টার হাল, জীবাণু এবং এন্ডোস্পার্ম রয়েছে। কর্নফ্লাওয়ার সাধারণত হলুদ হয় তবে ব্যবহৃত ভুট্টার জাতের উপর নির্ভর করে এটি সাদা বা নীলও হতে পারে। টেক্সচারটি পূর্ণ শস্যের ময়দা (whole-grain flour) মতো সূক্ষ্ম এবং মসৃণ। অন্যান্য ময়দার মতো, বেকড পণ্য এবং অন্যান্য খাবারের আকৃতি এবং কাঠামো দিতে কর্নফ্লাওয়ার প্রায়শই ডিমের মতো বাইন্ডারের হিসাবে কাজ করে।

ছোলার ময়দা (chickpea flour): ছোলার ময়দা একটি গ্লুটেন মুক্ত ময়দা। সাদা ছোলা থেকে সাধারণত এ ময়দা হয়।

এছাড়াও ওটস, রাই, বারলি, বাদাম, আলু, চাল ইত্যাদি থেকেও ময়দা হয়ে থাকে।

			
গমের আটা/ময়দা	ভুট্টার ময়দা	ছোলার ময়দা	ওটসের ময়দা

			
চালের ময়দা	আলুর ময়দা	টপিয়াকার ময়দা	এরারুটের ময়দা

স্টার্চ এবং প্রোটিন(গ্লুটেন) এর উপর ভিত্তি করে ময়দার প্রকারভেদ

স্টার্চ এবং প্রোটিন(গ্লুটেন) এর উপর ভিত্তি করে ময়দা ৩ প্রকার হয়ে থাকে-

শক্তিশালী ময়দা (strong flour): শক্তিশালী ময়দাতে ৭০% -৭৩% স্টার্চ এবং ১০% -১৫% গ্লুটেন গঠনকারী প্রোটিন থাকে। এটি স্যান্ডউইচ ব্রেড, দুধের ব্রেড, উত্থাপন ব্রেড, ফরাসি ব্রেড এবং বান ইত্যাদি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

মাঝারি ধরনের ময়দা (medium flour): মাঝারি ময়দাই ৭২% -৭৫% স্টার্চ এবং ৮% -১০% গ্লুটেন গঠনকারী প্রোটিন থাকে। এটি মাফিন, কুকিজ, ছোট রুটি ইত্যাদি তৈরির জন্য উপযুক্ত।

দুর্বল ময়দা (weak flour): দুর্বল ময়দাতে ৭৩% -৭৬% স্টার্চ এবং ৭% -১০% গ্লুটেন গঠনকারী প্রোটিন থাকে। দুর্বল ময়দা কেক, স্পঞ্জ কেক এবং হালকা বিস্কুট তৈরি করতে উপযুক্ত।

ময়দার গঠন/কম্পোজিশন

- স্টার্চ: ৭০% -৭৬%
- প্রোটিন: ৭% - ১৩%
- আর্দ্রতা: ১৩%
- চিনি: ২ -১/২
- ফ্যাট: ১%
- মিনারেল লবন: ১/২%

লবন (salt)

লবন, যা সোডিয়াম ক্লোরাইড (এনএসিএল) নামেও পরিচিত। এটি একটি খনিজ পদার্থ যা মানব ও প্রাণী স্বাস্থ্যের পাশাপাশি বিভিন্ন শিল্প প্রক্রিয়াগুলোতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

গঠন/কম্পোজিশন

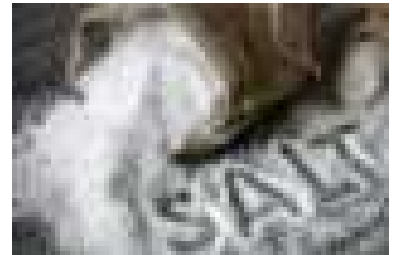
রাসায়নিক সূত্র: লবন মূলত সোডিয়াম ক্লোরাইড (NaCl) দ্বারা গঠিত।

ফর্ম: খাবারে ব্যবহৃত লবন দানাদার আকারের হয়, এটিকে তখন টেবিল লবন বলা হয়। প্রাকৃতিক স্ফটিক খনিজ আকারে থাকলে এটিকে শিলা লবন বা হ্যালাইট নামেও ডাকা হয়।

লবনের কার্যকারিতা

স্বাদ বাড়ায়: লবন একটি প্রাকৃতিক স্বাদ বৃদ্ধিকারী। এটি অন্যান্য উপাদানের স্বাদ বের করে এবং বেকড পণ্যগুলোর সামগ্রিক স্বাদের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। ব্রেডে লবন ইস্টের ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে স্বাদকে তীব্র করে।

খামির কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ: ইস্ট ব্রেড বেকিংয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং লবন, ইস্ট এর ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। লবন খামিরের বৃদ্ধিকে ধীর করে দেয়, ময়দাকে নিয়ন্ত্রিত গতিতে ফুলাতে সাহায্য করে। এর ফলে চূড়ান্ত বেকড পণ্যটিতে আরও ভাল টেক্সচার এবং স্বাদ পায়।



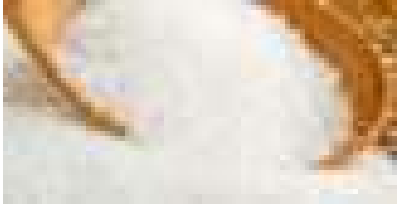
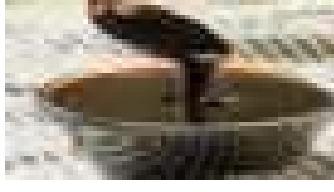
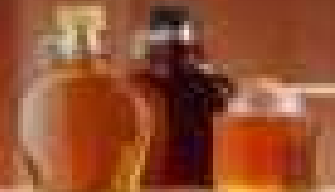
গ্লুটেন গঠন শক্তিশালীকরণ: লবন গ্লুটেনের উপর একটি বাইন্ডিং এজেন্ট হিসাবে প্রভাব ফেলে ময়দার শক্তি যুক্ত করে। লবন দ্বারা প্রদত্ত দৃঢ়তা গ্লুটেনকে পানি এবং গ্যাসকে আরও ভালভাবে ধরে রাখতে সহায়তা করে, যা ময়দা ছিঁড়ে না গিয়ে প্রসারিত হয়ে থাকে।

পন্যের শেফ্‌ লাইফ বাড়ায়: লবন এনজাইমের ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে এবং পচন রোধ করে বেকড পণ্য সংরক্ষণে সহায়তা করে। এটি ময়দার অত্যধিক অম্লতা থেকে রক্ষা করে, একটি উচ্চ মানের পণ্য নিশ্চিত করতে সাহায্য করে।

ব্রাউনিং: লবন ফার্মেন্টেশন নিয়ন্ত্রণ করে পণ্য ব্রাউনিংয়ে সহায়তা করে। সঠিক ব্রাউনিং বেকড পণ্যগুলোর চেহারা এবং স্বাদ উন্নত করে।

চিনি (Sugar): চিনি একটি মিষ্টি-স্বাদযুক্ত, দ্রবণীয় কার্বোহাইড্রেট যা উদ্ভিদ এবং প্রাণী উভয় থেকেই পাওয়া যায়। এটি আখ, চিনি বীট, জোয়ার, ম্যাপেল এবং খেজুর সহ বিভিন্ন উৎস থেকে পাওয়া যায়। চিনির সাধারণ ধরণ হ'ল সুক্রোজ, যা গ্লুকোজ এবং ফ্রুকটোজ দ্বারা গঠিত।

বেকিং এ ব্যবহৃত কিছু চিনির নাম এবং ছবি

		
দানাদার(granulated) চিনি	আইসিং সুগার (icing sugar)	কিউব সুগার (cube sugar)
		
হাল্কা এবং ঘন ব্রাউন সুগার	মোলাসেস (molasses)	মধু এবং ম্যাপেল সিরাপ

চিনির কার্যকারিতা

মিষ্টি এবং স্বাদ: চিনি বেকড পণ্যগুলোতে মিষ্টিত্ব যুক্ত করে এবং স্বাদ বাড়ায়। দানাদার চিনি শুধু খাবারকে মিষ্টি করে কিন্তু অন্য জাতীয় চিনি, যেমন- ব্রাউন সুগার মিষ্টির পাশাপাশি স্বাদের গভীরতায় বাড়ায়।

ব্রাউনিং: চিনি বেকিংয়ের সময় পণ্যকে বাদামী হতে সাহায্য করে। উত্তপ্ত হয়ে গেলে এটি ক্যারামেলাইজ করে; যার ফলে বেকড পণ্যগুলোর পৃষ্ঠে সোনালী রঙ হয়।

টেন্ডার করা: চিনি গ্লুটেন কাঠামোকে দুর্বল করে ক্রান্তকে টেন্ডার করে। এর ফলে কেক এবং রুটিতে একটি নরম এবং আরও সূক্ষ্ম টেক্সচার হয়।

আর্দ্রতা ধরে রাখা: চিনির হাইড্রোস্কোপিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যার অর্থ এটি আর্দ্রতা আকর্ষণ করে এবং ধরে রাখে। এটি করে, এটি বেকড পণ্যগুলোকে আর্দ্র রাখে এবং তাদের শুকিয়ে যাওয়া রোধ করে।

স্বাদের ভারসাম্য বজায় রাখা (বিশেষত রুটিতে): যদিও রুটি সাধারণত মিষ্টি হয় না, কিন্তু চিনির স্পর্শ অন্যান্য স্বাদকে ভারসাম্যপূর্ণ করে এবং উপস্থিত কোনও তিক্ততা বা অম্লতা প্রতিহত করে।

ঈস্ট (Yeast)

ঈস্ট একটি এককোষী অণুজীব যা ছত্রাকের রাজ্যের সদস্য হিসাবে শ্রেণিবদ্ধ।

ঈস্টের প্রকারভেদ

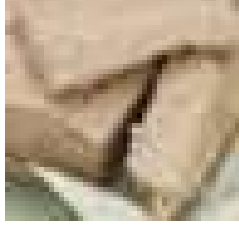
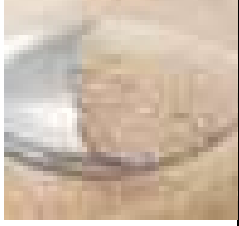
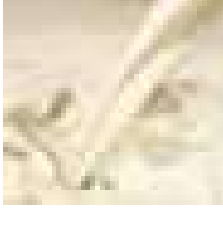
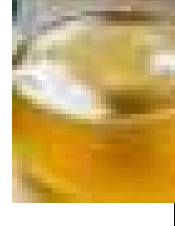
ঈস্ট সাধারণত দুই প্রকার-

ক. **ওয়াইল্ড ঈস্ট (wild yeast):** যেটা পরিবেশের সাথে মিশে থাকে।

খ. **তাজা ঈস্ট (fresh yeast):** যেটা আমরা খাদ্যপন্য তৈরিতে ব্যবহার করে থাকি।

তাজা ঈস্ট আবার তিন ধরনের-

- ভিজা কমপ্রেসড ঈস্ট (wet compressed yeast)
- শুকনা ঈস্ট (dried yeast)
- তরল ক্রিম ঈস্ট (liquid cream yeast)
- তরল ঈস্ট (liquid yeast)

				
ওয়াইল্ড ঈস্ট (wild yeast)	ভিজা কমপ্রেসড ঈস্ট (wet compressed yeast)	শুকনা ঈস্ট (dried yeast)	তরল ক্রিম ঈস্ট (liquid cream yeast)	তরল ঈস্ট (liquid yeast)
তাজা ঈস্ট (fresh yeast)				

ঈস্ট এক্টিভ হওয়ার জন্য নিম্নলিখিত জিনিসগুলো লাগে-

- চিনি
- পানি (আর্দ্রতা)
- ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস (উষ্ণতা)

ঈস্টের কার্যকারিতা-

ফার্মেন্টেশন এবং লিভেনিং: ঈস্ট চিনি এবং স্টার্চকে ফার্মেন্টেশনের মাধ্যমে কার্বন ডাই অক্সাইড (CO₂) এবং অ্যালকোহলে রূপান্তরিত করে। এই প্রক্রিয়াটি ব্রেড এবং পেস্ট্রিগুলোর মতো বেকড পণ্যগুলো ফুলাতে সাহায্য করে। বেকিংয়ে, উৎপাদিত কার্বন ডাই অক্সাইড (CO₂) ময়দা প্রসারিত করে, যার ফলে হালকা এবং বাতাসযুক্ত টেক্সচার হয়।

কন্ডিশনিং গ্লুটেন: ঈস্ট ময়দার মধ্যে উপস্থিত গ্লুটেনকে মৃদু এবং কন্ডিশনার করার কারণে ময়দা ফার্মেন্টেশন করার সময় গ্যাসগুলো সমানভাবে শোষণ করে এবং ধরে রাখে। এর ফলে বেকড পণ্যগুলোর সামগ্রিক গুণমান, যেমন- উন্নত স্বাদ, টেক্সচার, গ্রেইন, রঙ অক্ষুণ্ণ থাকে।

এনজাইমেটিক কার্যকলাপ: ঈস্ট কোষের মধ্যে, এনজাইমগুলো জটিল শর্করাকে ইনভার্ট চিনিতে রূপান্তর করে। ইনভার্ট চিনি ইস্টের কোষ দ্বারা শোষিত হয়ে কার্বন ডাই অক্সাইড (CO₂) এবং অ্যালকোহলে রূপান্তরিত হয়। অন্যান্য এনজাইমগুলো দ্রবণীয় স্টার্চকে মল্ট চিনিতে রূপান্তর করে, যা অবিচ্ছিন্ন CO₂ উৎপাদনে ভূমিকা রাখে।

সঠিক হ্যান্ডলিং: তাজা ঈস্ট আর্দ্র এবং ফার্ম থাকে। চূর্ণবিচূর্ণ না হয়ে সমানভাবে ভেঙে যায়। এটিতে প্রাথমিকভাবে একটি ফলের গন্ধ থাকলেও তবে এটি দুর্বল হওয়ার সাথে সাথে একটি চটচটে গন্ধযুক্ত আঠালো পদার্থে পরিবর্তিত হয়। তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতাসহ সঠিক স্টোরেজ শর্তগুলো ঈস্টের গুণমানকে প্রভাবিত করে। সর্বোত্তম স্টোরেজ তাপমাত্রা -১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড (৩০ডিগ্রি ফারেনহাইট), যেখানে ঈস্ট দুই মাস পর্যন্ত কার্যকর থাকে।

চর্বি/ফ্যাট ও তেল (Soybean Oil)

আমরা সাধারণত ফ্যাট ব্রেডের ডো এবং কেক ব্যাটারের কঠিনোত্তম ভাব দূর করে নরম করতে চর্বি/ফ্যাট বা তেল ব্যবহার করে থাকি।

বিভিন্ন ধরনের ফ্যাট ও তেল পাওয়া যায়, তার মধ্যে বেকিং এ বাটার, সয়াবিন তেল এবং মারজারিনই বেশি ব্যবহার হয়ে থাকে।

বাটার (Butter)

মাখন একটি দুগ্ধজাত পণ্য যা মশ্নন করা ক্রিমের ফ্যাট এবং প্রোটিন উপাদান থেকে তৈরি। এটি ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় একটি অর্ধ-কঠিন ইমালসন। এতে প্রায় ৮০% বাটারফ্যাট থাকে।

ভালো বাটারের বৈশিষ্ট্য-

রিচ স্বাদ: উচ্চ মানের মাখন একটি রিচ, ক্রিমযুক্ত স্বাদের হয়ে থাকে। মিষ্টি এবং নাটি স্বাদ এর ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করে।

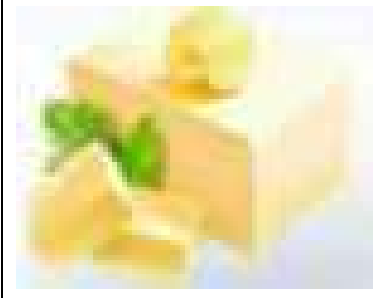
টেক্সচার: ভাল মাখনের মসৃণ এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ টেক্সচার হয়ে থাকে। এটি টোস্টে ব্যবহার বা রেসিপিতে ব্যবহার করার সময় সহজে মিশানো বা ছড়িয়ে দেওয়া যায়।

রঙ: মাখনের রঙ বিভিন্ন রকম হতে পারে তবে এটি সাধারণত ফ্যাকাশে হলুদ বা সোনালি রঙ হওয়া উচিত। মাখনের রং গরু কি ধরনের খাবার খাচ্ছে তার উপর নির্ভর করে এবং মাখনটি ঘাস খাওয়ানো বা শস্য খাওয়ানো গরুর দুধের উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল।

সুগন্ধ: যখন ভাল মাখনের প্যাকেজ খোলা হবে তখন এটি একটি সুন্দর, মাখনের মতো সুবাস নির্গত করবে। এই ঘ্রাণ সতেজতা এবং ভালো মানের মাখনের চিহ্ন।

সয়াবিন তেল (Soybean Oil): এটা একটি ভেজিটেব্যাল তেল। সাধারণত সয়াবিন দানা থেকে এই তেল তৈরি করা হয়। বেকিং এবং রান্নাতে এই তেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে। অনেক সময় বাটারের বিকল্প হিসাবেও তেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে, কারন- সয়াবিন তেল স্বাদহীন, গন্ধহীন এবং রংহীন।

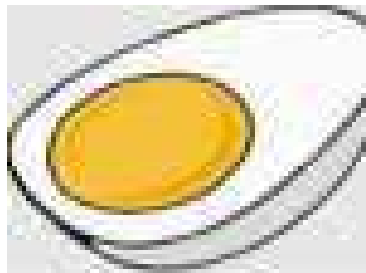
মারজারিন: ভেজিটেব্যাল ফ্যাট এবং এনিম্যাল ফ্যাট (লার্ড)এর কালচারাল রিআকশ্যনের মাধ্যমে মারজারিন তৈরি হয়ে থাকে। ইদানিং ভেজিটেব্যাল ফ্যাট এবং মিল্ক ফ্যাট (বাটার)এর কালচারাল রিআকশ্যানে মাধ্যমেও মারজারিন তৈরি হয়। মারজারিন সাধারণত পেস্ট্রি তৈরিতে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

		
বাটার	তেল	মারজারিন

ডিম (Egg)

ডিম একটি বহুমুখী উপাদান; যা, পণ্য এবং খাবারের বিস্তৃত পরিসরে অন্তর্ভুক্তির জন্য উপযুক্ত। ডিমের কিছু বা সমস্ত উপাদান ব্যবহার না করে একটি স্ট্যান্ডার্ড মেনু কল্পনা করা কঠিন।

ক. গঠন/কম্পোজিশন



ডিমের কুসুম-৩০ %

ডিমের সাদা অংশ- ৫৮%

ডিমের খোসা -১২%

খ. তাজা ডিম চিনার পয়েন্টস-

- খোসা: পরিষ্কার, ভাঙাছাড়া এবং সামান্য রুক্ষ।

- কুসুম: ফার্ম, গোল এবং ভালো হলুদ রঙের।
- সাদা অংশ: ঘন সাদা থেকে পাতলা সাদার একটি বড় আনুপাতিক অংশ, যা স্বচ্ছ এবং জেলির মতো দেখতে।
- গন্ধ: ভালো এবং তাজা।

গ. কার্যকারিতা-

- ডো ফুলাতে সাহায্য করে।
- রং এবং সুগন্ধি দেয়।
- এটা আর্দ্রতা ও পুষ্টি বর্ধক হিসাবেও কাজ করে।

মিল্ক পাউডার (Milk Powder)

মিল্ক পাউডার বা দুধের গুঁড়া একটি দুগ্ধজাত পণ্য যা তরল দুধকে বাষ্পীভূত করে তার আর্দ্রতা অপসারণের করে গুঁড়াতে পরিণীত করা হয়। এটা বেকিং পন্যের স্বাদ বাড়াতে, নমনীয়তা প্রদান ও পুষ্টি বাড়াতে সাহায্য করে। এই প্রক্রিয়ার দুটি প্রধান উদ্দেশ্য-

- দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায় এবং
- এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় পরিবহন করতে সহজ হয়।



পানি (Water)

পানি একটি অজৈব যৌগ, যার রাসায়নিক সংকেত H_2O । এটি একটি স্বচ্ছ, স্বাদহীন, গন্ধহীন এবং প্রায় বর্ণহীন রাসায়নিক পদার্থ। পানি পৃথিবীর জলমণ্ডলের প্রধান উপাদান এবং সমস্ত পরিচিত জীবন্ত প্রাণীর পানীয়। এটি একটি দ্রাবক হিসাবেও কাজ করে। খাদ্য শক্তি বা জৈব মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সরবরাহ না করা সত্ত্বেও, জল সমস্ত ধরনের জীবনের জন্য অত্যাবশ্যক তরলজাতীয় পদার্থ।

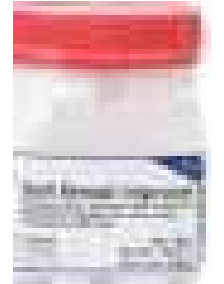
কার্যকারিতা

- গ্লুটেনকে হাইড্রেট করে প্রোটিন গঠন করে। (গ্লিয়াডিন এবং গ্লুটেন)
- লবণ এবং চিনিকে দ্রবীভূত করে এবং ঈষ্ট পর্যন্ত ছড়িয়ে দেয়।
- পানি ঈষ্টের বৃদ্ধির জন্য আর্দ্রতা সরবরাহ করে।
- শুকনা ঈষ্টকে আর্দ্র করে।
- ডো-এর তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।
- ডো-এর কম্পিস্টেন্সি বজায় রাখে।
- পানি বেকিংয়ের সময় পন্যকে আর্দ্র এবং ফুলতে সাহায্য করে।
- এনজাইমকে সক্রিয় করে।



ব্রেড ইম্প্রুভার (Bread Improver)

ব্রেড ইম্প্রুভার যা ময়দার ডো কন্ডিশনার হিসাবেও পরিচিত এমন একটি উপাদান যা, ব্রেডের সামগ্রিক গুণমান উন্নত করতে কাজ করে। এটা পৃথকভাবে বা বিভিন্ন বর্ধনকারী উপাদানগুলোর (rising agent) সাথে মিশ্রিত ভাবেও পাওয়া যায়। ব্রেডের ময়দার সাথে যুক্ত করা হলে, এটা এর হ্যান্ডলিং বৈশিষ্ট্যগুলো পরিবর্তন করে এবং বেকড ব্রেডের চূড়ান্ত বৈশিষ্ট্যগুলোকে প্রভাবিত করে।



ভ্যানিলা এসেন্স (Vanilla Essence)



ভ্যানিলা এসেন্স বেকিং পনের স্বাদকে আরো তীব্র করে তুলে। ভ্যানিলা এসেন্স জল, ইথানল, প্রোপিলিন গ্লাইকোল, ইমালসিফায়ার এবং রাসায়নিকভাবে উৎপাদিত স্বাদ এবং রঙ ব্যবহার করে তৈরি করা হয়। ভ্যানিলা এসেন্স কেক, বিস্কুটে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। পণ্যে ব্যবহৃত অন্যান্য উপাদানের অফ-ফ্লেভার দূর করতে এবং কৃত্রিম ফ্লেভারের শক্তি বৃদ্ধিতে কাজ করে।

বেকিং পাউডার (baking powder)

বেকিং পাউডার একটি শূন্য রাসায়নিক লিভেনিং এজেন্ট যা সাধারণত বেকিংয়ে ব্যবহৃত হয়।

গঠন/কম্পোজিশন

বেকিং পাউডার তিনটি প্রধান উপাদান নিয়ে গঠিত:

বেস: সাধারণত সোডিয়াম বাইকার্বোনেট (বেকিং সোডা নামেও পরিচিত)।

অ্যাসিড: প্রায়শই মনোক্যালসিয়াম ফসফেট (এমসিপি) বা অন্যান্য অ্যাসিড লবণ।

বাফার: বেস এবং অ্যাসিডের মধ্যে প্রতিক্রিয়া/বিক্রিয়া রোধ করতে, কর্নস্টার্চের মতো একটি বাফার অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

কার্যকারিতা

বেকিং পাউডার দুটি অপরিহার্য উদ্দেশ্যে পরিবেশন করে:

লিভেনিং: এটি অ্যাসিড-বেস বিক্রিয়া/প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে ব্যাটার বা ময়দার মধ্যে কার্বন ডাই অক্সাইড গ্যাস তৈরি করে। এটি বুদবুদ তৈরি করে বেকড পণ্যগুলোকে ফুলাতে সাহায্য করে, টেক্সচারকে হালকা করে।

কুইক ব্রেড: বেকিং পাউডার এমন রেসিপিগুলোতে ব্যবহৃত হয় যেখানে ফার্মেন্টেশন স্বাদ অবাস্তব বা যখন ব্যাটার টি গ্যাসের বুদবুদগুলো ধরে রাখার জন্য স্থিতিস্থাপক কাঠামোর থাকে না।



বেকিং সোডা (Baking Soda)

বেকিং সোডা, যা সোডিয়াম বাইকার্বোনেট বা সোডা বাইকার্বোনেট নামেও পরিচিত। এটি একটি বহুমুখী উপাদান যা বেকিংয়ের বাইরেও বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়।



কার্যকারিতা

- বেকিং সোডা রেসিপিগুলোতে লিভেনিং এজেন্ট হিসাবে কাজ করে। যখন এটি কোনও অ্যাসিডিক উপাদান (যেমন- লেবুর রস, ভিনেগার বা ব্যাটার মিক্স) এর সাথে বিক্রিয়া/প্রতিক্রিয়া দেখায় বা তাপের সংস্পর্শে এলে এটি কার্বন ডাই অক্সাইড গ্যাস তৈরি করে।
- এই গ্যাসটি ব্যাটার বা ময়দার মধ্যে আটকাপরে, বুদবুদ তৈরি করে যা বেকড পণ্যগুলোকে ফুলিয়ে তোলে। ফলস্বরূপ- কেক, মাফিন, প্যানকেকস এবং কুইক ব্রেড হালকা এবং তুলতুলে হয়ে যায়।

কোকোয়া পাউডার (Cocoa Powder)

কোকো পাউডার বেকিংয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, বিভিন্ন ডেজার্ট পন্যকে সমৃদ্ধ করতে চকোলেট স্বাদ যুক্ত করা হয়।

প্রকারভেদ

- প্রাকৃতিক কোকো পাউডার
- ডাচ-প্রসেস কোকো পাউডার
- ব্লাক কোকো পাউডার

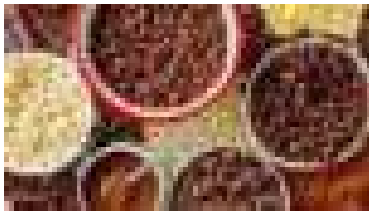


চকোলেট সিরাপ (Chocolate Syrup)

চকোলেট সিরাপ একটি মজাদার মিষ্টি, চকোলেট-স্বাদযুক্ত উপাদান যা বিভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

		
কেকের উপর চকোলেট সিরাপ	আইসক্রিমের উপর চকোলেট সিরাপ	ক্রিমপাফের উপর চকোলেট সিরাপ

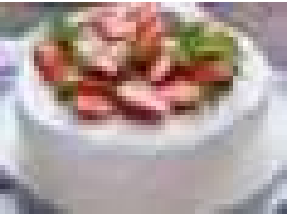
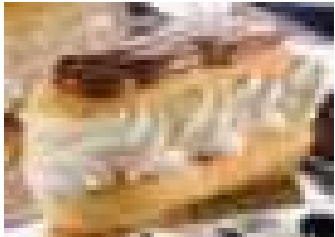
কুকিং চকোলেট (Cooking chocolate)



কুকিং চকোলেট, যা বেকিং চকোলেট নামেও পরিচিত। এটি এক ধরনের চকোলেট যা বিশেষভাবে বেকিং এবং রান্নায় ব্যবহারের জন্য তৈরি করা হয়। এটি সাধারণত ব্লক, চিপস বা এমনকি পাউডার আকারে পাওয়া যায়।

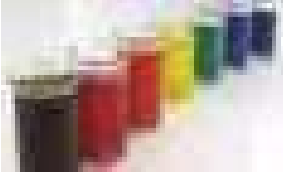
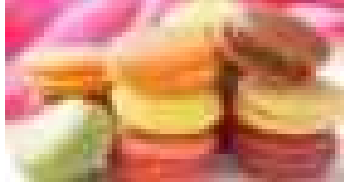
হাইপড ক্রিম (Whipped cream)

হাইপড ক্রিম একটি মজাদার এবং বহুমুখী টপিং যা বিভিন্ন বেকড পণ্যগুলো উপভোগে আলাদা মাত্রা প্রদান করে। পাই, কেক বা অন্যান্য মিষ্টি ট্রিটস সাজাতে হাইপড ক্রিমের ব্যবহার সহজ এবং ফলপ্রসূ হয়।

		
কেকের উপর	একলেয়ারের উপর	পাই-এর উপর

ফুড কালার (Food Color)

আপনার বেকড পণ্যগুলোতে রঙিন এবং আকর্ষণীয় করার ক্ষেত্রে, খাবারের রঙের ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

		
ফুড কালার	ম্যাকারন	বিস্কুট

আইসিং সুগার (Icing Sugar)

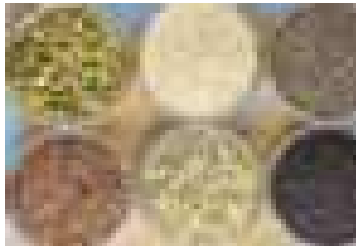
	আইসিং সুগার একটি বহুমুখী উপাদান যা প্রায়ই কেক এবং অন্যান্য বেকারি পণ্য তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। আইসিং সুগার সাদা চিনির একটি সূক্ষ্ম, গুঁড়া রূপ। এর টেক্সচার আইসিং এবং বাটারক্রিম তৈরির জন্য আদর্শ কারণ এটি দ্রুত এবং সহজে দ্রবীভূত হয়। নাম থেকে বোঝা যায়, আইসিং, মিষ্টান্ন, পানীয় ইত্যাদিতে ব্যবহার করা হয়। এর সূক্ষ্ম টেক্সচার আইসিং সুগারকে কেক, পাই এবং পেস্ট্রির উপর ছড়িয়ে দিতে পাশাপাশি একটি আকর্ষণীয় অলংকারিক স্পর্শ যোগ করার জন্য আদর্শ।

ব্রাউন সুগার (Brown Sugar)

	ব্রাউন সুগার ডেজার্ট এবং বেকড পণ্যের স্বাদ যোগ করে। এটি ম্যাপেল চিনির পরিবর্তে ব্যবহৃত হতে পারে। ব্রাউন সুগার মিহি চিনির চেয়ে অনেক বেশি সহজে ক্যারামেলাইজ করে। গ্লাস এবং গ্রেডিগুলিকে বাদামী করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্রাউন সুগার সাধারণত স্বাদ এবং আর্দ্রতার জন্য এটি বেকড পণ্যগুলিতে যোগ করা হয়। ব্রাউন সুগার কুকিজ এবং কেক শুকিয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করে। এটি সাধারণত বেকড পণ্যকে নরম এবং আর্দ্র করে তোলে।

শুকনো ফল এবং বাদাম (Dry Mixed Fruits & Nut)

শুকনো ফল, বাদাম এবং সীড বেকড পণ্যে, যেমন- কেক, রুটি, মাফিন এবং কুকিজের একটি আলাদা স্বাদের মাত্রা সংযোজন করে।

		
শুকনো ফল	শুকনো বাদাম	শুকনো সীড/বীজ

মার্জারিন (Margarine)

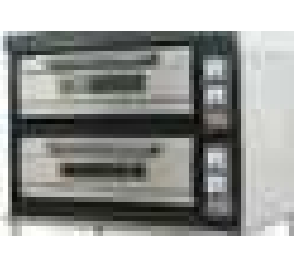
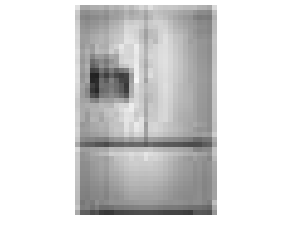
	ভেজিটেব্যাল ফ্যাট এবং এনিম্যাল ফ্যাট (লার্ড) এর কালচারাল রিআকশ্যনের মাধ্যমে মার্জারিন তৈরি হয়ে থাকে। ইদানিং ভেজিটেব্যাল ফ্যাট এবং মিস্ক ফ্যাট (বাটার) এর কালচারাল রিআকশ্যানে মাধ্যমেও মার্জারিন তৈরি হয়। মার্জারিন সাধারণত পেস্ট্রি তৈরিতে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

কর্ণ ফ্লাওয়ার (Corn Flour)

	কর্ণফ্লাওয়ার বা ভুট্টার ময়দা হল এক ধরনের ময়দা যা শুকনো পুরো কর্ন কার্নেল থেকে তৈরি হয়। এটি পূর্ণ শস্যের ময়দা (whole-grain flour) হিসাবে বিবেচিত, কারণ এতে ভুট্টার হাল, জারম এবং এন্ডোস্পার্ম থাকে। কর্নফ্লাওয়ার সাধারণত হলুদ হয় তবে ব্যবহৃত ভুট্টার জাতের উপর নির্ভর করে এটি সাদা বা নীলও হতে পারে। টেক্সচারটি পূর্ণ শস্যের ময়দার (whole-grain flour) মতো সূক্ষ্ম এবং মসৃণ। অন্যান্য ময়দার মতো, বেকড পণ্য এবং অন্যান্য খাবারের আকৃতি এবং কাঠামো দিতে কর্নফ্লাওয়ার ডিমের মতো বাইন্ডারের হিসাবে কাজ করে।

১.৫ উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ, ইকুপমেন্ট পরীক্ষা এবং অ্যাডজাস্ট করা

বেকারিতে ব্যবহৃত কমন ইকুপমেন্টসমূহ:

ওয়েইং স্কেল		বেকারি পণ্য তৈরিতে প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো সঠিকভাবে পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়। সঠিকতা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আদর্শ বাটখারা দিয়ে পরীক্ষা করতে হবে। প্রয়োজনে মেনুফ্যাকচারার মেনুয়াল অনুসারে কেলিব্রেশন করতে হবে।
ওভেন		কেক, ব্রেড, বিস্কুট, পেস্ট্রিসহ সব ধরনের বেকিং প্রডাক্ট বেক বের করার হয়ে থাকে। ওভেনের বিভিন্ন জোনে তাপমাত্রা এডজাস্ট করার জন্য; সময় নির্ধারণ, স্টিম ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা থাকে। উৎপাদনের প্রয়োজন অনুসারে বেকিং প্যারামিটারগুলো নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
রেফ্রিজারেটর ও ফ্রীজার		রেফ্রিজারেটর খাবার ঠান্ডা রাখার জন্য এবং স্টোর করার জন্য এবং ফ্রীজার খাবার বা উপাদান ফ্রিজ করার জন্য ব্যবহৃত হয়। তাপমাত্রা এডজাস্ট করার জন্য নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা থাকে। প্রয়োজন অনুসারে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
ব্রেড কাটার বা স্লিইসার		প্রফেশনাল ব্রেড কাটার মেশিন। তাড়াতাড়ি, সুন্দর করে কাটার জন্য এই মেশিন খুব কাজের। এতে গতি ও স্লাইসের থিকনেস নিয়ন্ত্রণের সুবিধা থাকে। প্রয়োজনে মেনুফ্যাকচারার মেনুয়াল অনুসরণ করতে হবে।

মিক্সিং মেশিন		বিভিন্ন ধরনের কেক ব্যাটার, ব্রেড ডো, পায় ডো, বিস্কিট ডো এবং স্পঙ্গ কেকের ব্যাটার এর উপাদান মিশাতে সাহায্য করে। এর গতি নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থাসহ বোল ভিতর-বাহির করার ও এজিটেক্টর সেটিং ব্যবস্থা থাকে।

বেকিং ইন্ডাস্ট্রিতে ব্যবহৃত কমন এজিটেক্টরসমূহ:

		
ওয়্যার হইপ এজিটেক্টর (Wire whip Agitator)	হুক এজিটেক্টর (Hook Agitator)	প্যাডেল এজিটেক্টর (Paddle Agitator)
ওয়্যার হইপ এজিটেক্টর হইস্কের মাধ্যমে ডিম ফোম করতে ব্যবহার হয়।	মিক্সারে হকের মাধ্যমে ব্রেড ডো তৈরিতে সাহায্য করে।	বাটারক্রিম, কুকি ডো, কেক ব্যাটার ইত্যাদি তৈরির সময় ব্যবহার হয়।

সেলফ চেক (Self-Check)- ১: মিশ্রণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. গুড হাউজকিপিং -এ ৫ 's গুলো কি কি?

উত্তর:

২. বেকারি বলতে কি বুঝে? বেকারি পণ্যের প্রকারভেদ লিখ।

উত্তর:

৩. স্টার্চ এবং প্রোটিন (গ্লুটেন) এর উপর ভিত্তি করে ময়দার কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

৪. ভালো বাটারের বৈশিষ্ট্যগুলো কি কি?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: প্রশ্নের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।

১. গুড হাউজকিপিং -এ ৫ 'স'গুলো কি কি?

উত্তর:

ক্র: নং	জাপানি শব্দ	ইংরেজি শব্দ	বাংলা অর্থ
১	Seiri (সেইরি)	Sort	বাছাই করা
২	Seiton (সেইতন)	Set in Order	ক্রমানুসারে সেট করা
৩	Seiso (সেইছো)	Shine	চকচকে করা
৪	Seiketsu (সেইকেতছু)	Standardize	মান/মাত্রা নির্ধারণ করা
৫	Shitsuke (সিতছুকে)	Sustain	টেকসই করা

২. বেকারি পণ্যের প্রকারভেদ লিখ।

উত্তর: কেক এবং মাফিন জাতীয় পণ্য, বিস্কুট বা কুকিজ জাতীয় পণ্য, বান এবং ব্রেড জাতীয় পণ্য, পেস্ট্রি পণ্য।

৩. স্টার্চ এবং প্রোটিন(গ্লুটেন) এর উপর ভিত্তি করে ময়দার কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

শক্তিশালী ময়দা (strong flour): শক্তিশালী ময়দাতে ৭০% -৭৩% স্টার্চ এবং ১০% -১৫% গ্লুটেন গঠনকারী প্রোটিন থাকে। এটি স্যান্ডউইচ ব্রেড, দুধের ব্রেড, উত্থাপন ব্রেড, ফরাসি ব্রেড এবং বান ইত্যাদি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

মাঝারি ধরনের ময়দা (medium flour): মাঝারি ময়দাই ৭২% -৭৫% স্টার্চ এবং ৮% -১০% গ্লুটেন গঠনকারী প্রোটিন থাকে। এটি মাফিন, কুকিজ, ছোট রুটি ইত্যাদি তৈরির জন্য উপযুক্ত।

দুর্বল ময়দা (weak flour): দুর্বল ময়দাতে ৭৩% -৭৬% স্টার্চ এবং ৭% -১০% গ্লুটেন গঠনকারী প্রোটিন থাকে। দুর্বল ময়দা কেক, স্পঞ্জ কেক এবং হালকা বিস্কুট তৈরি করতে উপযুক্ত।

৪. ভালো বাটারের বৈশিষ্ট্যগুলো কি কি?

উত্তর: ভালো বাটারের বৈশিষ্ট্য-

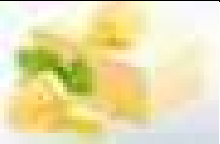
রিচ স্বাদ: উচ্চ মানের মাখন একটি রিচ, ক্রিমযুক্ত স্বাদের হয়ে থাকে। মিষ্টি এবং নাটি স্বাদ এর ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্য করে।

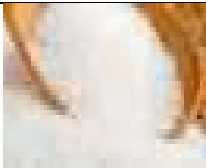
টেক্সচার: ভাল মাখনের মসৃণ এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ টেক্সচার হয়ে থাকে। এটি টোস্টে ব্যবহার বা রেসিপিতে ব্যবহার করার সময় সহজে মিশানো বা ছড়িয়ে দেওয়া যায়।

রঙ: মাখনের রঙ বিভিন্ন রকম হতে পারে তবে এটি সাধারণত ফ্যাকাশে হলুদ বা সোনালি রঙ হওয়া উচিত। মাখনের রং গরু কি ধরনের খাবার খাচ্ছে তার উপর নির্ভর করে এবং মাখনটি ঘাস খাওয়ানো বা শস্য খাওয়ানো গরুর দুধের উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল।

সুগন্ধ: যখন ভাল মাখনের প্যাকেজ খোলা হবে তখন এটি একটি সুন্দর, মাখনের মতো সুবাস নির্গত করবে। এই ঘ্রাণ সতেজতা এবং ভালো মানের মাখনের চিহ্ন।

**অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-১.১: উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো সনাক্ত এবং
মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করণ**

উদ্দেশ্য	বাটার কুকিজ, পূর্ণ গমের ব্রেড, পায় পেস্ট্রি উৎপাদন এবং মিশ্রণের জন্য উপাদান সনাক্ত এবং নির্বাচনকরণ।	
কাজের ধাপ	নিচের ছকে উপাদানের নাম এবং এর ছবি দেখে “উৎপাদিত পণ্যের নাম” কলামে উৎপাদিত পণ্যের নাম লিখুন।	
উপাদান	উপাদানের ছবি	উৎপাদিত পণ্যের নাম
বাটার		
আইসিং সুগার (মিহি চিনি)		
সয়াবিন তেল		
ডিম		
ভ্যানিলা এসেন্স		
পূর্ণ গমের ময়দা		
পানি		
ময়দা		
লবন		
ঈস্ট		

মারজারিন (স্টেরেনিং)		
চিনি		
ভূট্টার ময়দা/ কর্ণ ফ্লাওয়ার		

**অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.২: উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রন ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা
এবং অ্যাডজাস্ট করণ**

উদ্দেশ্য	বিভিন্ন উৎপাদন প্রক্রিয়ার জন্য কি ধরনের ইকুইপমেন্ট প্রয়োজন তা সনাক্ত করতে অ্যাডজাস্ট করে পারে কিনা যাচায় করণ।
সাপ্লাইস/ ম্যাটেরিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	“উৎপাদনের প্রক্রিয়া” তে কি ধরনের মিশ্রন ইকুইপমেন্ট প্রয়োজন তা “মিশ্রন ইকুইপমেন্ট নাম ও চিত্র” কলামে এবং কি ভাবে অ্যাডজাস্ট করতে হবে তার বর্ণনা “মিশ্রন ইকুইপমেন্ট অ্যাডজাস্ট প্রক্রিয়া” লিখুন।

উৎপাদনের প্রক্রিয়া	মিশ্রন ইকুইপমেন্ট নাম ও চিত্র	মিশ্রন ইকুইপমেন্ট অ্যাডজাস্ট প্রক্রিয়া
ডিম ফোম করতে বা লিকুইড ইমালশন তৈরি করতে ব্যবহার হয়।		
ব্রেড ডো তৈরিতে ব্যবহার হয়।		
বাটারক্রিম, কেক ব্যাটার ইত্যাদি তৈরিতে ব্যবহার হয়।		

শিখনফল (Learning Outcome) -২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. রেসিপি স্পেসিফিকেশন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে উপাদানগুলো মিক্সচারে সরবরাহ সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছে ২. মিশ্রণটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী শুরু এবং পরিচালনা করতে সক্ষম হয়েছে ৩. স্কেলিং এবং মোল্ডিং পন্যের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সঞ্চয়ন করতে সক্ষম হয়েছে ৪. বেকারি এবং পেস্টি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করতে সক্ষম হয়েছে ৫. বেকারি এবং পেস্টি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে সক্ষম হয়েছে ৬. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস ১০. টুলস, ইকুইপমেন্ট ১১. প্রয়োজনীয় পিপি
বিষয়বস্তু	১. রেসিপি স্পেসিফিকেশন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে উপাদানগুলো মিক্সচারে সরবরাহ সরবরাহ করা ২. মিশ্রণটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী শুরু এবং পরিচালনা করা ৩. স্কেলিং এবং মোল্ডিং পন্যের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সঞ্চয়ন করা ৪. বেকারি এবং পেস্টি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করা ৫. বেকারি এবং পেস্টি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা ৬. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. বেকারি এবং পেস্টি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করুন ২. বেকারি এবং পেস্টি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন ৩. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: বেকারি এবং পেন্সি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “বেকারি এবং পেন্সি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : বেকারি এবং পেন্সি পণ্য উৎপাদন করণ
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেক্ষ-চেক শিট ২ - বেকারি এবং পেন্সি পণ্য উৎপাদন করণ উত্তরপত্র ২ - বেকারি এবং পেন্সি পণ্য উৎপাদন করণ
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: বেকারি এবং পেন্সি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করুন অ্যাক্টিভিটি শিট ২.২: বেকারি এবং পেন্সি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৩: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন জব শিট-২.৪: ইংলিশ ব্রেড তৈরি করা স্পেসিফিকেশন শিট-২.৪: ইংলিশ ব্রেড তৈরি করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

২.১ রেসিপি স্পেসিফিকেশন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে উপাদানগুলো মিক্সচারে সরবরাহ করা

২.২ মিশ্রণটি কর্মক্ষেত্রের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী শুরু এবং পরিচালনা করা

২.৩ স্কেলিং এবং মোল্ডিং পন্যের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সঞ্চয়ন করা

২.৪ বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করা

২.৫ বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা

২.৬ ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা

২.১ রেসিপি স্পেসিফিকেশন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে উপাদানগুলো মিক্সচারে সরবরাহ করা

একটি রেসিপি প্রস্তুত করার সময়, পছন্দসই ফলাফল অর্জনের জন্য উপাদানগুলির সঠিক পরিমাপ নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মিক্সারে উপাদান সরবরাহ সম্পর্কে এখানে কয়েকটি মূল বিষয় দেওয়া হলো:

যথার্থতা:

- রেসিপি স্পেসিফিকেশন সঠিকভাবে অনুসরণ করুন।
- উপাদানগুলি সঠিকভাবে পরিমাপ করতে পরিমাপের কাপ, চামচ বা রান্নাঘরের স্কেল ব্যবহার করুন।
- এমনকি ছোট পরিবর্তনগুলি চূড়ান্ত ফলাফলকে প্রভাবিত করতে পারে।

অর্ডার:

- রেসিপিতে উল্লেখিত উপাদানগুলো নির্দিষ্ট নিয়মে যুক্ত করুন।
- কিছু রেসিপিতে ভালো মিশ্রণ এবং টেক্সচারের জন্য নির্দিষ্ট নিয়মে (যেমন, শুকনো উপাদানগুলি আগে, ভেজা উপাদানগুলি পরে) যুক্ত করা প্রয়োজন।

ধীরে ধীরে সংযোজন: মিক্সারকে সঠিক ভাবে ব্যবহার করে ভালো ফলাফলের জন্য ধীরে ধীরে উপাদানগুলি যুক্ত করুন। উদাহরণস্বরূপ, ময়দা তৈরি করার সময়, ক্লাম্পিং এড়াতে আস্তে আস্তে ময়দা অন্তর্ভুক্ত করুন।

মেশানোর গতি: প্রয়োজন অনুযায়ী মিক্সারের গতি সামঞ্জস্য করুন। উচ্চ-গতির মিশ্রণ নির্দিষ্ট কাজের জন্য উপযুক্ত হতে পারে (উদাঃ, ডিমের সাদা অংশকে ফোম করার সময়), যখন সূক্ষ্ম উপাদানগুলির জন্য কম গতি ভাল।

মনে রাখবেন, নির্ভুলতা এবং রেসিপিটি মেনে চলা সফল বেকিং বা রান্নার মূল চাবিকাঠি।

২.২ মিশ্রণটি কর্মক্ষেত্রের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী শুরু এবং পরিচালনা করা

কর্মক্ষেত্রের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে মিক্সার পরিচালনা করার সময়, নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি বিবেচনা করুন:

সুরক্ষা সতর্কতা:

- মিক্সারটি পরিষ্কার ও ভাল কাজের অবস্থায় রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- উপযুক্ত পিপিই (উদাঃ, গ্লাভস, অ্যাপ্রন) পরা এবং ঢিলেঢালা পোশাক সুরক্ষিত করার মতো সুরক্ষা নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।

স্টার্ট-আপ পদ্ধতি:

- নির্ধারিত নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা অনুযায়ী ব্যবহার করে মিক্সারটি চালু করুন।
- রেসিপি বা কর্মক্ষেত্রের নির্দেশাবলীর ভিত্তিতে মিক্সারটি সঠিক গতিতে (কম, মাঝারি বা উচ্চ) সেট করা আছে কিনা তা যাচাই করুন।

২.৩ স্কেলিং এবং মোল্ডিং পণ্যের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সঞ্চয়ন করা

বেকিং শিল্পে, স্কেলিং এবং মোল্ডিং অপরিহার্য প্রক্রিয়া যা পণ্যের গুণমান নিশ্চিত করে। আসুন জেনে নেওয়া যাক তারা কীভাবে কাজ করে:

স্কেলিং:

ডো বা ব্যাটার তৈরি করতে উপাদানগুলি সঠিকভাবে পরিমাপ এবং বিভক্ত করাকে স্কেলিং বলে। সুনির্দিষ্ট স্কেলিং বেকড পণ্যগুলির সামঞ্জস্যপূর্ণ স্বাদ, টেক্সচার এবং দেখায় সৌন্দর্যতা নিশ্চিত করে।

স্কেলিং পদ্ধতি

ম্যানুয়াল স্কেলিং: বেকাররা ম্যানুয়াল স্কেল ব্যবহার করে হাত দ্বারা উপাদানগুলি ওজন করে।

স্বয়ংক্রিয় স্কেলিং: আধুনিক বেকারিগুলি দক্ষতার সাথে উপাদানগুলি ওজন এবং বিতরণ করতে স্বয়ংক্রিয় সরঞ্জাম ব্যবহার করে।

বিবেচ্য বিষয়

অল্প পরিমাণে যে সব উপাদান (যেমন মশলা, খামির বা লবণ) থাকে তা সঠিক ভাবে স্কেলিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই গুলো পরিমাপ করতে আমরা মেজারিং কাপ এবং তরল উপাদান পরিমাপ করার জন্য মেজারিং জগ ব্যবহার করতে পারি।

ডো মোল্ডিং:

ডো মোল্ডিং বেকিংয়ের জন্য ডো-কে পছন্দসই আকার দিয়ে থাকে।

প্রক্রিয়া

ফার্মেন্টেশনের পরে, গোলাকার ময়দার ধীরে ধীরে ময়দা সমতল করে বা চেপে চেপে, বৃহত বায়ু কোষ বের করে নিতে নিন। এরপর পণ্যের প্রয়োজন অনুযায়ী বিভিন্ন ধরনের আকার করে (যেমন- স্ট্রোল ৫০ গ্রাম করে গোলাকার করে বেকিং ট্রেতে স্থানান্তর করা বা ব্রেড, ব্রেডের আকারে তৈরি করে ব্রেডের মোল্ডে স্থানান্তর করা) প্লুফিং এর জন্য তৈরি করতে হয়। সঠিকভাবে মোল্ডিং ডো কে প্যানগুলিতে ফিট করে সামঞ্জস্যপূর্ণ রুটির আকার নিশ্চিত কর।

২.৪ বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করা

সুনির্দিষ্ট তাপমাত্রা এবং সময়সহ বেকিং বিভিন্ন কারণে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ:

টেক্সচার এবং স্বাদ

- **ব্রেড:** সঠিক বেকিং একটি খাস্তা ক্রাস্ট এবং নরম ক্রাঞ্চ নিশ্চিত করে। আন্ডারবেকিংয়ের ফলে ব্রেড শক্ত দলাযুক্ত এবং অতিরিক্ত বেকিংয়ের ফলে শুষ্কতা বাড়ে।
- **কেক:** সঠিক সময় একটি আর্দ্র, কোমল কেক উত্পাদন করে। অতিরিক্ত বেকিং কেককে শুকনো এবং শক্ত করে তুলতে পারে।
- **পেস্ট্রি:** মচমচে এবং খাস্তা অর্জন সঠিক বেকিংয়ের উপর নির্ভর করে।

খাদ্যে নিরাপত্তা

সঠিক তাপমাত্রায় বেকিং নিশ্চিত করে যে খাদ্যের অভ্যন্তরে তাপমাত্রায় পৌঁছে, ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে, খাদ্যের নিরাপত্তা বজায় রাখে। আন্ডার বেকড করা আইটেমগুলি স্বাস্থ্যের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে, বিশেষত মাংস এবং ডিমের।

রাসায়নিক বিক্রিয়া

বেকিং রাসায়নিক বিক্রিয়া সক্রিয় করে

- **মাইলার্ড (Maillard) প্রতিক্রিয়া:** মাইলার্ড প্রতিক্রিয়া, যা ব্রাউনিং নামেও পরিচিত, এটি একটি রাসায়নিক প্রক্রিয়া যা বেকিং এবং অন্যান্য তাপীয় খাদ্য প্রক্রিয়াকরণের সময় ঘটে।
- **ক্যারামেলাইজেশন (caramalization):** চিনি সোনালি হয়ে যায় এবং মিষ্টি যোগ করে।
- **লিভিনিং এজেন্ট (leavening agent):** সঠিক বেকিং ঈস্ট বা বেকিং পাউডার / সোডা সক্রিয় করে।

অ্যাপিয়ারেন্স (Appearance)

সঠিক বেকিং সময় আকর্ষণীয় রঙ এবং উপস্থাপনা নিশ্চিত করে। ওভারবেকিং পোড়া প্রান্ত বা অনাকর্ষণীয় চেহারা তৈরি করে।

ধারাবাহিকতা (consistency)

সুনির্দিষ্ট নির্দেশাবলী অনুসরণ করা ধারাবাহিক ফলাফল নিশ্চিত করে। পেশাদার বেকিংয়ে পূর্ণ উৎপাদন যোগ্যতা গুরুত্বপূর্ণ।

সংক্ষেপে, সুনির্দিষ্ট তাপমাত্রা এবং সময়, স্বাদ, সুরক্ষা, রসায়ন, চেহারা এবং ধারাবাহিকতাকে প্রভাবিত করে।

২.৫ বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা

বেকারি এবং প্যাস্ট্রি পণ্যগুলি আমাদের ডায়েটে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং তাদের টেক্সচার, স্বাদ এবং দেখতে কেমন তা ভোক্তাদের গ্রহণযোগ্যতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই বৈশিষ্ট্যগুলি কীভাবে মূল্যায়ন করা হয় তা জেনে নেওয়া যাক:

স্বাদ এবং টেক্সচার মূল্যায়ন

পণ্য অনুযায়ী (যেমন- ব্রেড ক্রাস্ট শক্ত এবং ক্রাম্ব নরম, কেক স্পঞ্জি, বিস্কুট ক্রিস্পি এবং নরম, পেস্ট্রি খাস্তা এবং মচমচে) টেক্সচার বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে এবং স্বাদ উপাদানের ও পণ্যের ভিন্নতা উপর নির্ভর করে কখন লবনাক্ত, কখন মিষ্টি বা কখন ঝাল হয়ে থাকে।

রঙ মূল্যায়ন

রঙ চাক্ষুষভাবে মূল্যায়ন করা হয়। পণ্য অনুযায়ী রং সোনালি বাদামী, ফ্যাকাশে বা গাঢ় রঙের মতো হয়ে থাকে।

স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা সামগ্রিক ভোক্তা সন্তুষ্টিতে অবদান রাখে, পণ্যের গুণমান এবং বাজারের সাফল্যের জন্য তাদের মূল্যায়নকে অপরিহার্য করে তোলে।

২.৬ ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা।

গুণমান বজায় রাখার জন্য বেকিং পণ্যগুলিতে ত্রুটিগুলি সনাক্তকরণ এবং সংশোধন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি অর্জনের জন্য এখানে কয়েকটি পদক্ষেপ রয়েছে:

কোয়ালিটি কন্ট্রোল পরিদর্শন:

- সতেজতা এবং মানের জন্য নিয়মিত কাঁচামাল যেমন ময়দা, চিনি এবং ডিম ভালো করে দেখে ব্যবহার করতে হবে।
- ওভেন এবং মিক্সারগুলির মতো সরঞ্জামগুলি সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে।
- স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি থেকে কোনও বিচ্যুতি ধরতে উৎপাদন প্রক্রিয়া নিরীক্ষণ করতে হবে।

সাধারণ ত্রুটি এবং সমাধান

টেক্সচার সমস্যা

- শুকনো টেক্সচার: উপাদানগুলির অনুপাতগুলি সামঞ্জস্য করতে হবে (উদাঃ, আর্দ্রতার পরিমাণ বাড়াতে হবে) বা বেকিংয়ের সময় কমাতে হবে।
- আঠালো টেক্সচার: আর্দ্রতা হ্রাস করতে হবে বেকিংয়ের সময় বাড়ান।
- ক্রাম্বলি (crumbly) টেক্সচার: উপাদানগুলির অনুপাত বা মিশ্রণ কৌশলগুলি সংশোধন করতে হবে।

স্বাদের সমস্যা

- স্বাদ হীনতা: মশলা, ফ্লেভার এবং এস্টাঙ্ক বাড়িয়ে দিতে হবে।
- অত্যধিক শক্তিশালী স্বাদ: শক্তিশালী উপাদানগুলি হ্রাস করুন বা স্বাদের ভারসাম্য সামঞ্জস্য করুন।

অ্যাপিয়ারেন্স (Appearance) ত্রুটি

- অসম ব্রাউনিং: বেকিং ট্রেগুলি ঘোরান বা ওভেনের তাপমাত্রা সামঞ্জস্য করুন।

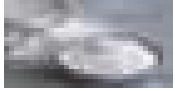
- পনের উপরে ফাটল: ওভেন তাপমাত্রা কম বা খামির এজেন্ট সামঞ্জস্য করুন।
- ভেজা তলদেশ: সঠিক ভাবে ঠান্ডা করতে হবে এবং স্টোরেজ নিশ্চিত করুন।

আমরা ইনফরমেশন শিট :১- এ বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য তৈরি করতে কি কি উপাদান, পরিমাণ এবং কি কি টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট লাগবে শিখেছি, এখন আমরা কি ভাবে এই উপাদান এবং টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করে নিম্নলিখিত পণ্য উৎপাদন করব-

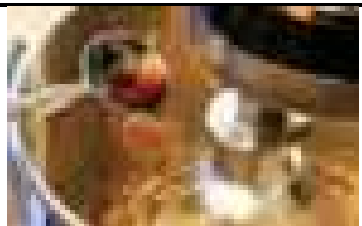
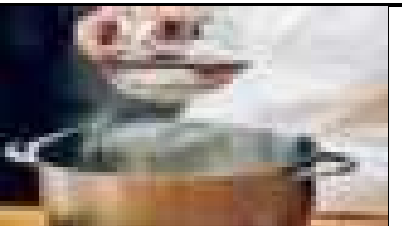
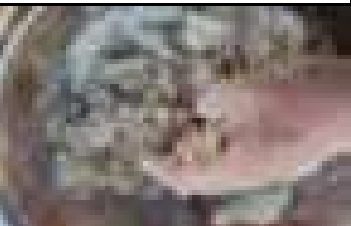
বাটার কুকিজ

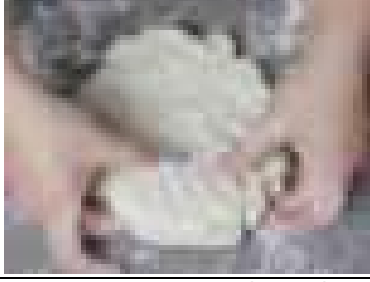
রেসেপি

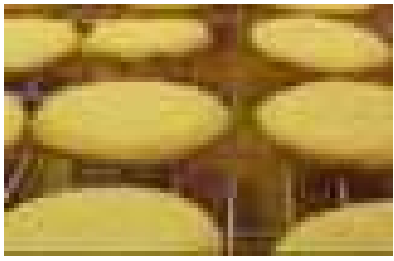
বিস্কুট/ কুকিজ ডোকে আমরা সাধারণত সুইট পেস্ট বলে থাকি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
বাটার	১০০ গ্রাম	
আইসিং সুগার (মিহি চিনি)	৫০ গ্রাম	
ডিম	১/২ টি/ ৩০ গ্রাম	
ভ্যানিলা এসেন্স	১ চা চামচ	
ময়দা	১৮০ গ্রাম	
ভূট্টার ময়দা/ কর্ণ ফ্লাওয়ার	২০ গ্রাম	

কাজের ধারা

		
ধাপ ১: প্রথমে মিক্সিং মেশিন বোডে বাটার এবং আইসিং সুগার দিয়ে বিট করতে হবে।	ধাপ ২: ক্রিমিং পর্যায়ে না আসা পর্যন্ত এবং চিনির দানা হাতে লাগা পর্যন্ত বিট করে যেতে হবে।	ধাপ ৩: চিনি ভালো করে মিক্স হয়ে গেলে, ডিম দিয়ে আবার বিট করতে হবে।
		
ধাপ ৪: ডিম মিশে গেলে ভ্যানিলা এসেন্স দিতে হবে, এর পর ১০	ধাপ ৫: বিট বন্ধ করে চালুনি দিয়ে চেলে ময়দা ক্রিমের মধ্যে দিতে হবে।	ধাপ ৬: এইবার হালকা হাতে ক্রিমের সাথে ময়দাতা মিশিয়ে

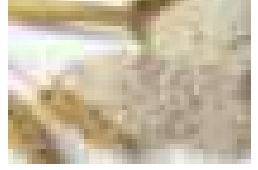
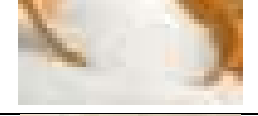
সেকেন্ডের মতো বিট করতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে যেন বেশি বিট করা না হয়।	একে বারে না দিয়ে, অল্প অল্প করে দিবো আর স্প্রেটুলা দিয়ে মিশাবো।	নিবো বা মিক্সিং মেশিন ব্যবহার করলে, কম স্পীডে ১ মিনিট মিশাবো।
		
ধাপ ৭: এখন ডো টা টেবিল নামিয়ে আলতো হাতে ভালো করে মথে নিতে হবে। হাত দিয়ে আস্তে আস্তে করে চেপে চেপে গোল করে নিতে হবে।	ধাপ ৮: গোল করে, পলিব্যাগ বা জিপলক ব্যাগে করে ডো ফার্ম এবং সেট হওয়ার জন্য কম পক্ষে ৩০ মিনিট রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে। ফলে রোল করতে সুবিধা হয়।	ধাপ ৯: ডো রোলিং এর জন্য ফ্রিজ থেকে বের করার পর ওভেন প্রিহিটে দিতে হবে, ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১০ মিনিটের জন্য।
		
ধাপ ১০: ওয়ারকিং টেবিলে হাল্কা ময়দা ছড়িয়ে ২ মিমি পুরু করে রোল আউট করে নিতে হবে। সব কুকিজের পুরুত্ব সমান না হলে, কিছু ওভার বেকড হবে আবার কিছু কাঁচা রয়ে যাবে।	ধাপ ১১: পছন্দ মতো কুকিজ কাটার দিয়ে কেটে নিতে হবে।	ধাপ ১২: বেকিং ট্রেতে বেকিং পেপার বিছিয়ে কুকিজ গুলো অল্প দূরত্ব বজায় রেখে বসাতে হবে। তার উপর ডিম ফেটে, ব্রাশে লাগিয়ে ব্রাশ করতে হবে।
		
ধাপ ১৩: প্রিহিটেট ওভেনে মাঝের র্যাকে কুকিজের ট্রেটা বসাতে হবে।	ধাপ ১৪: ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য বেক করতে হবে।	ধাপ ১৫: যদি মনে হই ১৫ মিনিটে ঠিক মতো বেক হয়নি, তাহলে আরও ৫ মিনিট সময় বাড়িয়ে দিতে হবে। তারপর বেক হলে, বের করে নিতে হবে।

	স্বাদ: সদ্য বানানো বাটার কুকিজ বাটারি, ভ্যানিলা ফ্লেভরের হয়ে থাকে (যেহেতু ভ্যানিলা এসেন্সে ব্যবহার করা হয়েছে)। এটা নরম এবং ক্রিস্পি হয়ে থাকে। রং: উপরের অংশ সোনালি বর্ণের হয়ে থাকে, নীচের অংশ হালকা বাদামি হয়ে থাকে।	ত্রুটি: অনেক সময় বাটার আর আইসিং সুগার বিট করার সময়, বেশি গরমের কারণে বাটার পানি পানি হয়ে যেতে পারে। সংশোধন: ১০ মিনিট এর জন্য ফ্রিজে রাখলে বাটারটা একটু শক্ত হলে, আবার কাজ শুরু করা যেতে পারবে।
ধাপ ১৬: কুকিজগুলো ট্রে থেকে নামিয়ে কুলিং র্যাকে দিয়ে ঠাণ্ডা করে নিতে হবে। ট্রেতে থাকলে কুকিজ সগি হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।		

ইংলিশ ব্রেড

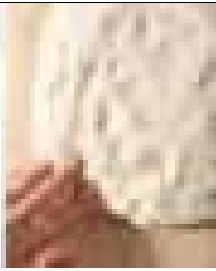
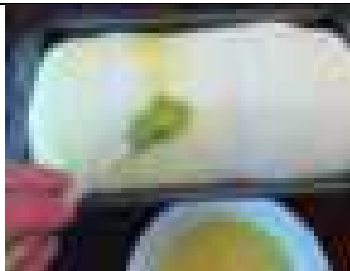
এই ব্রেডের উপরের অংশ ক্রাস্টি (crusty) এবং ভিতরের অংশ নরম হয়ে থাকে। আমরা যে কোন আকারের এই ব্রেড বানাতে পারি। এখানে পূর্ণ দানার ব্রেড (whole wheat bread) প্রস্তুতপ্রণালী বর্ণনা করা হলো।

রেসেপি:

উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
ময়দা	৫০০ গ্রাম	
পূর্ণ গমের ময়দা (whole wheat flour)	১২৫ গ্রাম	
লবন	১০ গ্রাম	
চিনি	২৫ গ্রাম	
ঈস্ট	১০ গ্রাম	
সয়াবিন তেল	২৫ গ্রাম	
পানি	৩০০ মিলি	

কাজের ধারা:

ধাপ ১: ফ্যাট (তেল) ছাড়া সব উপাদান মিক্সার দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না গ্লুটেন ফর্ম করছে।		
ধাপ ২: এই পর্যায়ে তেল দিতে হবে	ধাপ ৩: মিক্সার পরিষ্কার হয়ে না আসা পর্যন্ত ব্লেন্ড করে যেতে হবে। এটাকে clean bowl stage বলে। এর মাধ্যমে ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে তা বুঝা যায়।	ধাপ ৪: ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে, তা বুঝার আরও একটা পদ্ধতি হল window test। ছোট এক টুকরো ডো নিয়ে ছবির মতো করে টেনে ধরতে হবে, যদি ফেটে না যাই এবং এটার ভিতর দিয়ে অন্য পাশের আলো দেখা যায়, তাহলে বুঝতে হবে, ডো ফার্মেন্টেশনের জন্য তৈরি।
ধাপ ৫: ডো বোউলে নিয়ে ঢেকে ফার্মেন্টেশন কেবিনেটে রাখতে হবে ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় এবং ৯২% আর্দ্রতায় ৩০ মিনিটের জন্য বা আকার দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত।	ধাপ ৬: আকারে দ্বিগুণ হওয়ার পর দেখতে এমন ছবির মতো হবে।	ধাপ ৭: এরপর আমরা ডো টেবিলের উপর নামাব এবং চেপে চেপে সব বাতাস বের করবো এবং ভালো করে মথে নিবো, এটাকে knock back method বলে। এর ফলে ব্রেডের টেক্সচার এবং ফ্লোভারের গঠন হয়ে থাকে।

			
ধাপ ৮: এখন ডো-টাকে ব্রেডের আকার দেওয়ার জন্য রোল করে ফ্লাট করে নিতে হবে।		ধাপ ৯: তারপর ছবির মতো একপাশ থেকে চেপে ফোল্ড করে আনতে হবে।	
			
ধাপ ১১: তৈলাক্ত মোল্ডে ব্রেডটি স্থানান্তর করতে হবে	ধাপ ১২: আবার পুফিংয়ের জন্য পুফিং কেবিনেটে দিতে হবে ১৫ মিনিটসের জন্য।	ধাপ ১৩: ১০ মিনিটসের জন্য ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ওভেন প্রিহিট করতে দিতে হবে।	
			
ধাপ ১৪: ডিম ব্রাশ করতে হবে।	ধাপ ১৫: বেকিংয়ের জন্য ওভেনে স্থানান্তর করতে হবে।	ধাপ ১৬: ওভেনের তাপমাত্রা ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২৫ থেকে ৩০ মিনিটস সেট হবে।	
			
ধাপ ১৭: বেকিং শেষে ওভেন থেকে বের করে নিতে হবে।	ধাপ ১৮: মোল্ড থেকে বের কর কুলিং র্যাকে ঠান্ডা করতে দিতে হবে।	ধাপ ১৯: স্বাভাবিক ঠান্ডা ব্রেড র‍্যাপিং করতে হবে।	

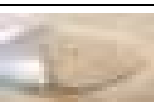
স্বাদ: গমের সামান্য নাটি, হাল্কা চুই স্বাদ পাওয়া যায়। ক্রাস্থ খেতে অনেক নরম থাকে।
রং: ক্রাস্ট ঘন বাদামি রঙের, ক্রাস্থ হাল্কা বাদামি রঙের হয়ে থাকে।

ট্রুটি: অনেক সময় ফার্মেন্টেশনে ডো যথেষ্ট পরিমাণে ফুলে না।

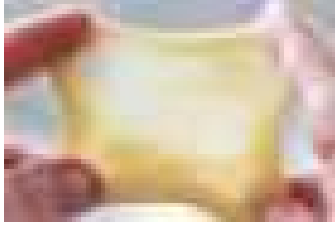
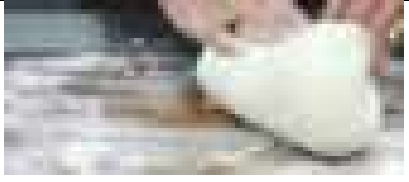
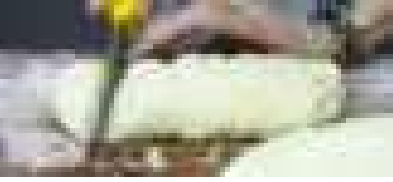
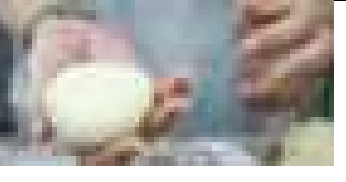
সংশোধন: ঈস্ট ভালো মতো কাজ না করলে এমন হয়ে থাকে, তাই ঈস্ট আলাদা করে আগে হাল্কা গরম পানিতে দিয়ে এক্টিভ করে নিতে হবে। তখন বুঝা যাবে ঈস্টটা ভালো আছে কিনা না নাই।

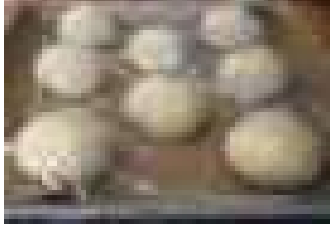
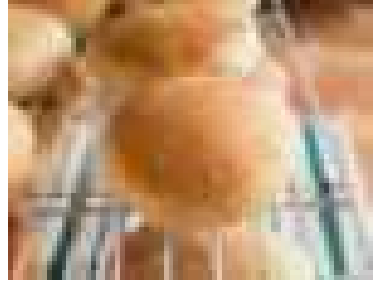
বার্গার বান

রেসেপি: বার্গার বানের ডো-কে আমরা সস্ট রোল বলে থাকি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
ময়দা	২৫০ গ্রাম	
লবন	৪ গ্রাম	
চিনি	২০ গ্রাম	
ঈস্ট	৭ ১/২ গ্রাম	
ডিম	১/২ টি/ ৩০ গ্রাম	
গুঁড়া দুধ	২০ গ্রাম	
পানি	১২৫ গ্রাম	
সয়াবিন তেল	২০ গ্রাম	
ব্রেড ইম্প্রভার	১/২ চিমটি	

কাজের ধারা:

		
ধাপ ১: ফ্যাট ছাড়া সব উপাদান একসাথে মিক্সিং মেশিনে মিডিয়াম স্পীডে দিয়ে ভালো করে মথে নিতে হবে।	ধাপ ২: ৫ মিনিটস পর তেল দিয়ে আবার ভালো করে ব্লেন্ড করতে হবে।	ধাপ ৩: মিক্সার পরিষ্কার হয়ে না আসা পর্যন্ত ব্লেন্ড করে যেতে হবে। এটাকে clean bowl stage বলে, এর মাধ্যমে ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে তা বুঝা যায়।
		
ধাপ ৪: ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে, তা বুঝার আরও একটা পদ্ধতি হল window test. ছোট এক টুকরো ডো নিয়ে ছবির মতো করে টেনে ধরতে হবে, যদি ফেটে না যাই এবং এটার ভিতর দিয়ে অন্য পাশের আলো দেখা যায়, তাহলে বুঝতে হবে, ডো ফার্মেন্টেশনের জন্য তৈরি।	ধাপ ৫: ডো বোউলে নিয়ে ঢেকে ফার্মেন্টেশন কেবিনেটে রাখতে হবে ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় এবং ৯২% আর্দ্রতায় ৩০ মিনিটসের জন্য বা আকার দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত।	ধাপ ৬: আকারে দ্বিগুণ হওয়ার পর দেখতে এমন ছবির মতো হবে।
		
ধাপ ৭: এরপর আমরা ডো টেবিলের উপর নামাব এবং চেপে চেপে সব বাতাস বের করবো এবং ভালো করে মথে নিবো, এটাকে knock back method বলে। এর ফলে ব্রেডের টেক্সচার এবং ফ্লোভারের গঠন হয়ে থাকে।	ধাপ ৮: ডো কে ৫০ গ্রাম করে কেটে নিন বা পছন্দ মতো পরিমাণে নিতে পারেন।	ধাপ ৯: বার্গার বানের আকার দিন।

		
ধাপ ১০: ট্রেতে বেকিং পেপার দিয়ে ২ ইঞ্চি দূরত্বে স্থানান্তর করতে হবে। রেপিং পেপার দিয়ে ঢেকে ফার্মেন্টেশন কেবিনেটে প্রুফিংয়ের জন্য ১৫ মিনিটস রাখতে হবে বা দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।	ধাপ ১১: ওভেন প্রিহিট করতে দিতে হবে ১০ মিনিটসের জন্য ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে।	ধাপ ১২: প্রুফিং হয়ে গেলে ডিম ফেটিয়ে নিয়ে বানের উপর ব্রাশ করতে হবে। এটা বানের উপরে সোনালি /বাদামি রং আনতে সাহায্য করে। এই পর্যায়ে কেউ তিল দিতে চাইলে, উপরে তা ছড়িয়ে দিতে পারেন।
		
ধাপ ১৩: বেকিং এর জন্য প্রিহিটেড ওভেনে স্থানান্তর করতে হবে।	ধাপ ১৪: ওভেনের সময় ১০ থেকে ১৫ মিনিটস দিতে হবে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়।	ধাপ ১৫: বেক হয়ে গেলে পভেন থেকে বের করে ঠান্ডা হওয়ার জন্য কুলিং র্যাকে রাখতে হবে।
		
ধাপ ১৬: আর্দ্রতা ট্র্যাপ করার জন্য গরম থাকা অবস্থায় তেল বা বাটার ব্রাশ করতে হবে।	স্বাদ: খেতে অনেক নরম ও সতেজ থাকে। রং: ক্রাস্ট ঘন বাদামি রঙের, ক্রাস্ব সাদা রঙের হয়ে থাকে।	ট্রুটি: অনেক সময় ফার্মেন্টেশনে ডো যথেষ্ট পরিমাণে ফুলে না। সংশোধন: ঈস্ট ভালো মতো কাজ না করলে এমন হয়ে থাকে, তাই ঈস্ট আলাদা করে আগে হাল্কা গরম পানিতে দিয়ে এক্টিভ করে নিতে হবে। তখন বুঝা যাবে ঈস্টটা ভালো আছে কিনা না নাই।

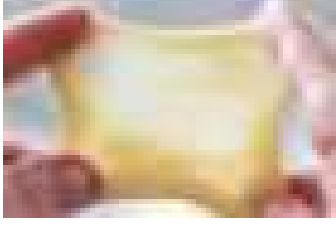
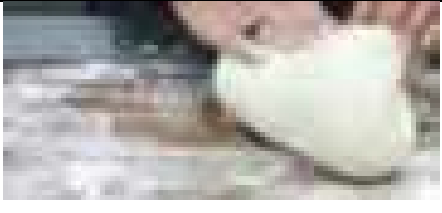
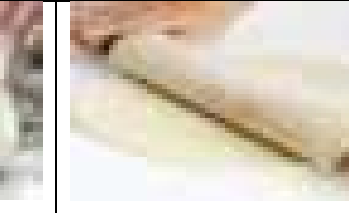
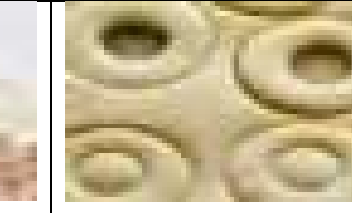
ডোনাট

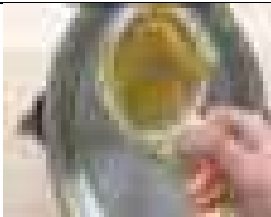
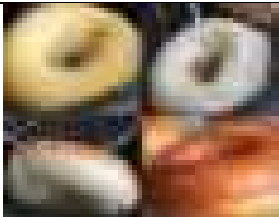
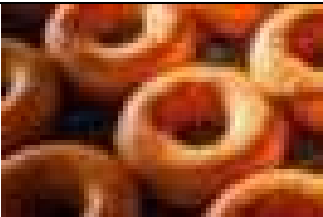
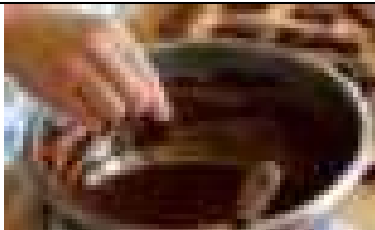
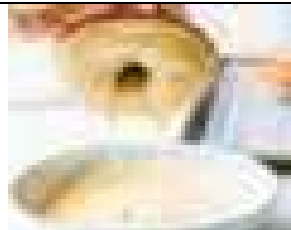
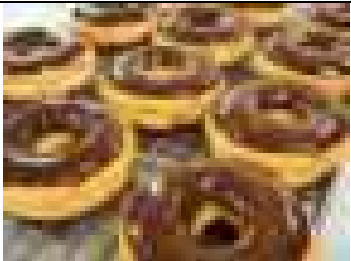
রেসেপি:

ডোনাটের রেসিপি সফ্ট রোলার মতো হলেও, এটা বেক না করে ডুবো তেলে ভাজতে হয়। এর পর চকোলেট বা আইসিং সুগার দিয়ে এটা সাজানো যায়, যা স্বাদে আলাদা মাত্রা যুক্ত করে

উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
ময়দা	২৫০ গ্রাম	
লবন	৪ গ্রাম	
চিনি	৩০ গ্রাম	
ঈস্ট	১০ গ্রাম	
ডিম	১/২ টি/ ৩০ গ্রাম	
গুঁড়া দুধ	২৫ গ্রাম	
পানি	১২৫ গ্রাম	
সয়াবিন তেল	২৫ গ্রাম	
ভাজার জন্য তেল	পরিমাণ মতো	
চকোলেট ডিপিংয়ের জন্য		
চকোলেট	১০০ গ্রাম	
সয়াবিন তেল	৬ টেবিল চামচ	

কাজের ধারা:

		
ধাপ ১: ফ্যাট ছাড়া সব উপাদান একসাথে মিক্সিং মেশিনে মিডিয়াম স্পীডে দিয়ে ভালো করে মথে নিতে হবে।	ধাপ ২: ৫ মিনিটস পর তেল দিয়ে আবার ভালো করে ব্লেন্ড করতে হবে।	ধাপ ৩: মিক্সার পরিস্কার হয়ে না আসা পর্যন্ত ব্লেন্ড করে যেতে হবে। এটাকে clean bowl stage বলে, এর মাধ্যমে ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে তা বুঝা যায়।
		
ধাপ ৪: ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে, তা বুঝার আরও একটা পদ্ধতি হল window test. ছোট এক টুকরো ডো নিয়ে ছবির মতো করে টেনে ধরতে হবে, যদি ফেটে না যাই এবং এটার ভিতর দিয়ে অন্য পাশের আলো দেখা যায়, তাহলে বুঝতে হবে, ডো ফার্মেন্টেশনের জন্য তৈরি।	ধাপ ৫: ডো বোউলে নিয়ে ঢেকে ফার্মেন্টেশন কেবিনেটে রাখতে হবে ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় এবং ৯২% আর্দ্রতায় ৩০ মিনিটসের জন্য বা আকার দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত।	ধাপ ৬: আকারে দ্বিগুণ হওয়ার পর দেখতে এমন ছবির মতো হবে।
		
ধাপ ৭: এরপর আমরা ডো টেবিলের উপর নামাব এবং চেপে চেপে সব বাতাস বের করবো এবং ভালো করে মথে নিবো, এটাকে knock back method বলে। এর ফলে ব্রেডের টেক্সচার এবং ফ্লেভারের গঠন হয়ে থাকে।	ধাপ ৮: ডো কে একটু মোটা করে রোল করে নিতে হবে।	ধাপ ৯: ডোনাট কাটার দিয়ে ডোনাটের আকার দিতে হবে।

		
ধাপ ১০: ট্রেতে বেকিং পেপার দিয়ে ২ ইঞ্চি দূরত্বে স্থানান্তর করতে হবে। রেপিং পেপার দিয়ে ঢেকে ফার্মেন্টেশন কেবিনেটে পুফিংয়ের জন্য ১৫ মিনিটস রাখতে হবে বা দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।	ধাপ ১০: ফ্রাই প্যানে ভাজার জন্য পরিমান মতো তেল দিয়ে লো-মিডিয়াম আঁচে গরম করে নিতে হবে। অতিরিক্ত গরম করা যাবে না।	ধাপ ১১: ডোনাট তেলে ছেড়ে দিয়ে এক পাশ ভালো করে ভাজা হলে, তারপর অন্য পাশ উল্টিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ ১২: কুলিং র্যাকে রেখে ঠান্ডা করে নিতে হবে।	ধাপ ১৩: এখন চকোলেট মেল্ট করে, পরিমান মতো তেল দিয়ে ভালো করে মিক্স করে নিতে হবে।	ধাপ ১৪: ছবিএ মতো ডোনাট চকোলেটে ডিপ করে কোটিং।
		
ধাপ ১৫: সেট হতে কিছুক্ষন সময় দিতে হবে।	ধাপ ১৬: বিভিন্ন ধরনের রংএর স্প্রিংকেল ব্যবহার এবং ডিজাইন করা যেতে পারে।	

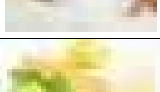
	স্বাদ: হালকা, তুলতুলে, কিছুটা চুইয়ে এবং হালকা মিষ্টি থাকে। রং: বাইরের দিকে সোনালি বাদামী, দারুচিনি ও গুঁড়ো চিনির ডাস্টিং করা হলে দানাদার হয়।

	ত্রুটি: অনেক সময় ভাজার সময় উপরে বাদামি রং চলে আসলেও, ভিতরে কাঁচা থেকে যাই। সমাধান: ডোনাট সব সময় নিম্ন মাঝারি আঁচে ভাজতে হয়। এক পাশ ভাজা হলে, তারপর অন্য পাশ উলটিয়ে দিতে হবে। তেল যদি বেশি গরম হয়ে যায়, তাপমাত্রা নামানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

ইংলিশ কেক বা ফ্রুট কেক

সাধারনত গ্লেইন বা পাউন্ড কেকের রিসিপি়র সাথে শুকনা ফল/ বাদাম ব্যবহার করে ফ্রুট কেক বানানো হয়।

রেসেপি:

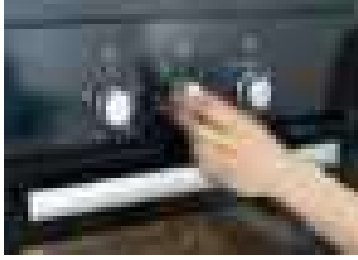
উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
বাটার	১০০ গ্রাম	
চিনি	১০০ গ্রাম	
ডিম	২ টি / ১০০ গ্রাম	
ভ্যানিলা এসেন্স	১/২ চা চামচ	
ময়দা	৯০ গ্রাম	
ভূট্টার ময়দা/ কর্ণ ফ্লাওয়ার	১০ গ্রাম	
বেকিং পাউডার	১/২ চা চামচ	
গুঁড়া দুধ	৫ গ্রাম	
চিনির সিরাপ		
পানি	১/২ কাপ	
চিনি	২ টেবিল চামচ	
বাটার	১ চা চামচ	
মিশানো শুকনা ফল		

মরোঙ্কা	৩০ গ্রাম	
কিসমিস	৩০ গ্রাম	
কাজু বাদাম	২০ গ্রাম	
চেরি	২০ গ্রাম	
ভূট্টার ময়দা/ কর্ণ ফ্লাওয়ার (ফলের সাথে মিশানোর জন্য)	১০গ্রাম	

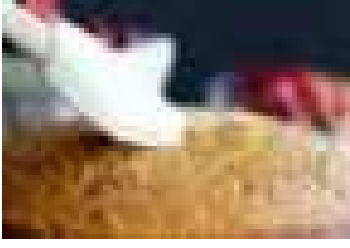
কাজের ধারা:

		
ধাপ ১: প্রথমে রুমের তাপমাত্রায় আনা বাটার এবং চিনি এক সাথে মিস্কারে দিয়ে বিট করতে হবে।	ধাপ ২: ক্রিমিং পর্যায়ে না আসা পর্যন্ত বিট করতে হবে।	ধাপ ৩: ডিম একসাথে না দিয়ে একটার পর একটা দিতে হবে। একটা মিশে গেলে তারপর একটা দিতে হবে।

		
ধাপ ৪: ভ্যানিলা এসেন্স দিতে হবে।	ধাপ ৫: শুকনা উপাদান সব চালুনি দিয়ে চেলে নিতে হবে।	ধাপ ৬: চালা উপাদান অল্প অল্প দিয়ে মিশাতে হবে।

		
ধাপ ৭: স্পেটুলা দিয়ে হালকা ভাবে মিশাতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে যেন বেশি মিশানো হয়ে না যায়।	ধাপ ৮: ওভেন ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ১০ মিনিটস প্রিহিট করতে হবে।	ধাপ ৯: শুকনা ফলগুলো অল্প কর্ণফ্লাওয়ার দিয়ে মিশাতে হবে, নাহলে ফলগুলো ঠিক মতো কেকের সব জায়গায় ছড়িয়ে থাকবে না।
		
ধাপ ১০: তারপর কেক ব্যাটারে দিতে হবে।	ধাপ ১১: হালকা ভাবে স্পেটুলা দিয়ে মিশিয়ে দিতে হবে।	ধাপ ১২: প্যানে বেকিং পেপার ব্যবহার না করতে চাইলে তেল ব্রাশ করে ময়দা ডাস্ট করে নিয়েও কেক প্যান ফিল করা যাবে।

		
ধাপ ১৩: কেক বেকারসহ প্যান ওভেনে স্থানান্তর করতে হবে।	ধাপ ১৪: ওভেনের তাপমাত্রা ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৪০ থেকে ৪৫ মিনিটস দিতে হবে।	ধাপ ১৫: কেক টেস্টার দিয়ে কেক বেকড হয়েছে কিনা তা চেক করতে হবে। যদি টেস্টার পরিস্কার আসে তাহলে বুঝতে হবে, কেক বেকড হয়েছে। যদি তরল কিছু লেগে থাকে তাহলে বুঝতে হবে

		ভালভাবে বেকড হওয়ার জন্য আরও কিছু সময় লাগবে।
	ধাপ ১৬: কুলিং রেকে ঠান্ডা হতে দিতে হবে এবং সুগার সিরাপ ব্রাশ বা স্প্রে করতে হবে।	

স্বাদ: বাটারি, ফুটি, মিষ্টি স্বাদের এবং নরম টেক্সচারের হয়ে থাকে।

রং: ক্রামের রং ঘন সোনালি বাদামি এবং ক্রাম হালকা বাদামি হয়ে থাকে।

ত্রুটি: ফুটকেকের প্রধান এবং প্রায়শ ঘটে থাকা সমস্যা হল, ফলগুলো নীচে ডুবে যায়।

সংশোধন: শুকনা ফলের সাথে করনফ্লাওয়ার মিশিয়ে দিলে, এটা নীচে না নেমে বরং পুরা কেকে ছড়িয়ে থাকবে।

মাফিন (চকোলেট)

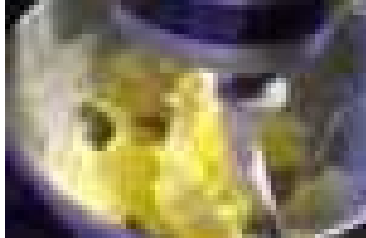
বিভিন্ন ফ্লেভারের মাফিন হয়ে থাকে, এখানে চকোলেট ফ্লেভারের মাফিনের রিসিপি দেওয়া হল।

রিসিপি

উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
বাটার	১০০ গ্রাম	
চিনি	১০০ গ্রাম	
ডিম	২ টি / ১০০ গ্রাম	
ভ্যানিলা এসেন্স	১/২ চা চামচ	
ময়দা	৯০ গ্রাম	
কোকো পাউডার	১০ গ্রাম	
বেকিং পাউডার	১/২ চা চামচ	
চকোলেট চিপ্স	২৫ গ্রাম	

মেল্টেড চকোলেট (কাপকেকে টপিং হিসাবে)	১২৫ গ্রাম	

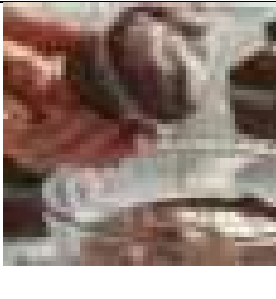
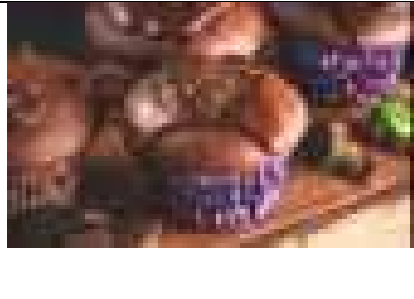
কাজের ধারা:

		
ধাপ ১: প্রথমে বুমের তাপমাত্রায় আনা বাটার এবং চিনি এক সাথে মিক্সারে দিয়ে বিট করতে হবে।	ধাপ ২: ক্রিমিং পর্যায়ে না আসা পর্যন্ত বিট করতে হবে।	ধাপ ৩: একসাথে না দিয়ে ডিম একটার পর একটা দিতে হবে। একটা মিশে গেলে তারপর একটা দিতে হবে।

		
ধাপ ৪: ভ্যানিলা এসেন্স দিতে হবে।	ধাপ ৫: শুকনা উপাদান সব চালুনি দিয়ে চেলে নিতে হবে। অল্প অল্প দিয়ে মিশাতে হবে।	ধাপ ৬: স্পেটুলা দিয়ে হাল্কা ভাবে মিশাতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে যেন বেশি মিশানো হয়ে না যায়।
		
ধাপ ৭: এখন চকোলেট চিপস দিয়ে হাল্কা ভাবে মিশাতে হবে।	ধাপ ৮: ওভেন ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ১০ মিনিটস প্রিহিট করতে হবে।	ধাপ ৯: ব্যাটার মোন্ডে স্থানান্তর করতে হবে।

		
ধাপ ১০: ব্যাটারসহ ওভেনে স্থানান্তর করি।	ধাপ ১১: ওভেনের তাপমাত্রা ১৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১৫ থেকে ২০ মিনিটস সেট করতে হবে।	ধাপ ১২: কেক টেস্টার দিয়ে মারফিন বেকড হয়েছে কিনা তা চেক করতে হবে। যদি টেস্টার পরিস্কার আসে তাহলে বুঝতে হবে, মারফিন বেকড হয়েছে, যদি তরল কিছু লেগে থাকে তাহলে বুঝতে হবে ভালভাবে বেকড হওয়ার জন্য আরও কিছু সময় লাগবে।

		
ধাপ ১৩: ভালভাবে বেকড হয়ে গেলে ওভেন থেকে নামাতে হবে।	ধাপ ১৪: কুলিং রেকে ঠান্ডা হতে দিতে এবং সুগার সিরাপ ব্রাশ বা স্প্রে করতে হবে।	ধাপ ১৫: চকোলেট মেল্ট করে নিতে হবে, বেশি পাতলা যেন না হয়।

		
ধাপ ৮: চাইলে মেল্টেড চকোলেটে মারফিন ডিপ করে	স্বাদ: বাটারি, চকোলেটি, মিষ্টি স্বাদের, নরম এবং স্পঞ্জি টেক্সচারের হয়ে থাকে। প্রতিটি কামরে চকোলেট চিপসের এবং মেল্টেড চকোলেট স্বাদকে আরও দ্বিগুণ	ত্রুটি: মারফিনে প্রধান এবং প্রায়শ ঘটে থাকা সমস্যা হল, চকোলেট চিপসগুলো নীচে ডুবে যায়। সংশোধন: চকোলেট চিপসগুলো

নিতে পারি বা ছড়িয়েও দিতে পারি।	বাড়িয়ে দেয়। রং: ক্রাম এবং ক্রাস্ট দুইটাই চকোলেট রঙের হয়ে থাকে।	সাথে করনফ্লাওয়ার মিশিয়ে দিলে, এটা নীচে না নেমে বরং পুরা কেকে ছড়িয়ে থাকবে।

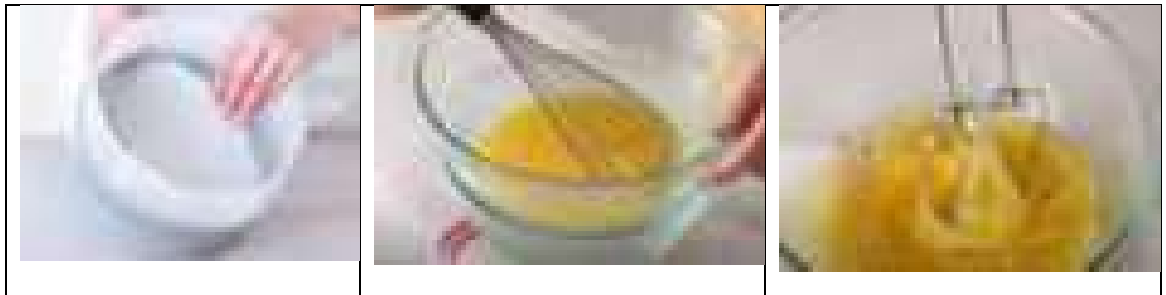
জন্মদিনের কেক

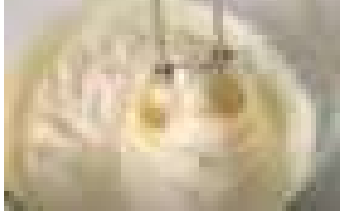
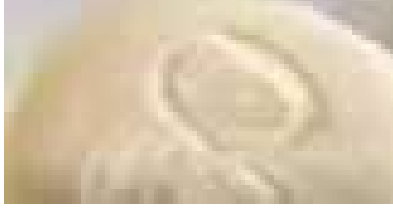
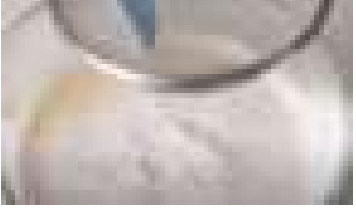
জন্মদিনের কেক সাধারণত স্পঞ্জ কেক লেয়ার দিয়ে বানান হয়। স্পঞ্জ কেক ভ্যানিলা, চকোলেট, স্ট্রবেরি ইত্যাদি ফ্লেভারের হয়ে থাকে। নীচে ভ্যানিলা স্পঞ্জ কেকের রেসিপি দেওয়া হল।

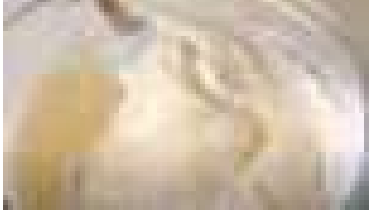
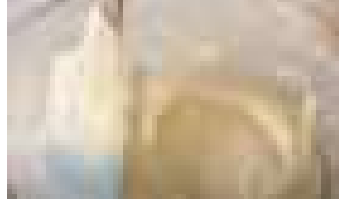
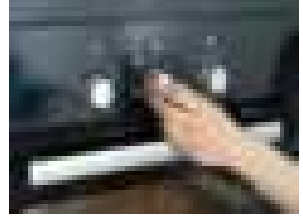
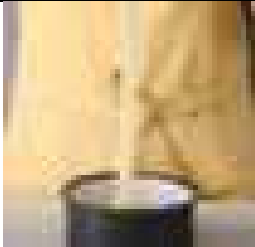
রেসেপি:

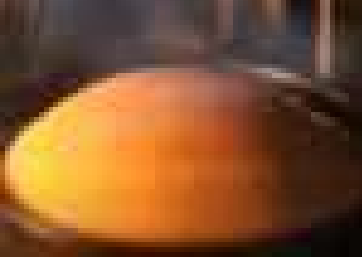
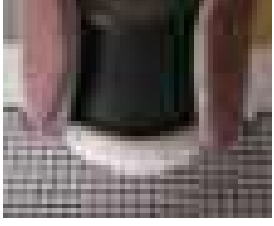
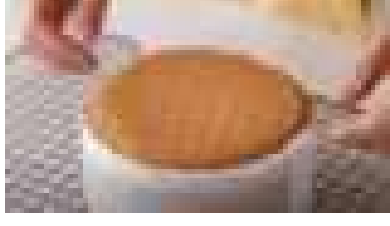
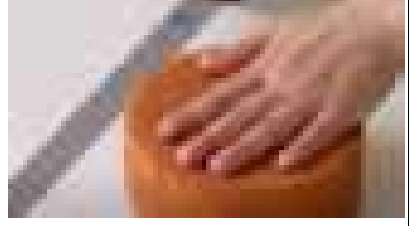
উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
ডিম	৩০০ গ্রাম (৬ টি)	
চিনি	১৫০ গ্রাম	
ভ্যানিলা এসেন্স	১ চা চামচ	
ময়দা	১২০ গ্রাম	
ভূট্টার ময়দা/ কর্ণ ফ্লাওয়ার	২০ গ্রাম	
আমেরিকান বাটারক্রিম		
বাটার	৬০০ গ্রাম	
আইসিং সুগার	২৫০ গ্রাম	
বরফ বা পানি	কয়েক টুকরা বা ২ চা চামচ	

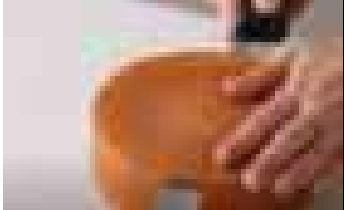
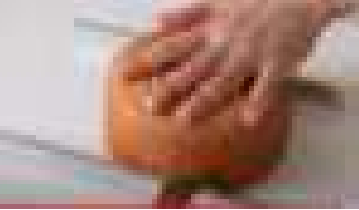
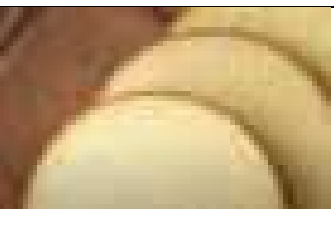
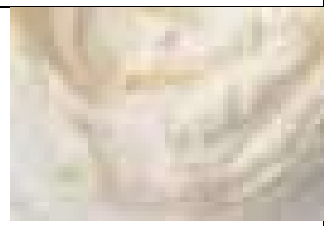
কাজের ধারা:

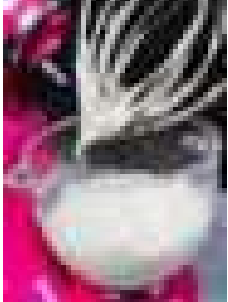


ধাপ ১: প্রথমে বেকিং পেপার কেটে কেকের মোল্ড রেডি করে নিতে হবে।	ধাপ ২: একটা গামলায় গরম পানি নিয়ে তার উপর আর একটা গামলায় ডিম, ভ্যানিলা এসেন্স আর চিনি দিয়ে হুইস্ক ব্যবহার করে ভালো করে মিশিয়ে নিই। ডবোল বয়লারও ব্যবহার করা যেতে পারে।	ধাপ ৩: তারপর নামিয়ে মিক্সার মেশিন বা হ্যান্ড হুইস্ক দিয়ে ভালো করে বিট করতে হবে।
		
ধাপ ৪: ছবির মতো ফোম করে নিতে হবে।	ধাপ ৫: ছবির মতো রিবন বানায়ে পরীক্ষা করতে হবে। যদি কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে মিলে যায়, বুঝতে হবে আরও বিট করতে হবে। রিবন হোল্ড করা অবস্থায় আনতে হবে।	ধাপ ৬: তারপর শুকনা উপাদান গুলো অল্প অল্প করে চালুনিতে চেলে চেলে ফোমের উপর দিতে হবে। ৩ ভাগে দিলে সব চেয়ে ভালো হয়। এক বার মিশানো হলে, তারপর আর একবার দিতে হবে।

		
ধাপ ৭: হালকা হাতে নীচে থেকে ডান পাশে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মিশাতে হবে।	ধাপ ৮: খেয়াল রাখতে হবে যাতে কোন শুকনা উপাদান অমিশ্রিত থেকে না যায় এবং ফোমের বাতাস যেন বের হয়ে না যায়।	ধাপ ৯: ওভেন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ১০ মিনিটস প্রিহিট করতে হবে।
		
ধাপ ১০: মোল্ডে কেক ব্যাটার ঢেলে নিতে হবে।	ধাপ ১১: ভালো করে ঢাব করতে হবে, যাতে অতিরিক্ত বাবেল বের হয়ে যায়।	ধাপ ১২: বেটারসহ কেক মোল্ডে ওভেনে স্থানান্তর করতে হবে।

		
ধাপ ১৩: ওভেন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ৩০ থেকে ৩৫ মিনিটস এর জন্য সেট করতে হবে।	ধাপ ১৪: কেক বেক হয়ে গেলে কেক টেস্টার দিয়ে ভালভাবে বেকড হয়েছে কিনা তা চেক করতে হবে। যদি টেস্টার পরিষ্কার আসে তাহলে বুঝতে হবে, বেকড হয়েছে, যদি তরল কিছু লেগে থাকে তাহলে বুঝতে হবে ভালভাবে বেকড হওয়ার জন্য আরও কিছু সময় লাগবে।	
		
ধাপ ১৫: কেক কুলিং রেকে রেখে ঠান্ডা করতে দিতে হবে। একটু ঠান্ডা হয়ে আসলে সাবধানে বেকিং পেপারটা খুলে নিতে হবে।	ধাপ ১৬: কেকের লেয়ার করার জন্য কেকটি নিচের অংশ উলটিয়ে নিতে হবে।	

		
ধাপ ১৭: নীচের অংশটা পাতলা করে কেটে ফেলে দিতে হবে।	ধাপ ১৮: তারপর সোজা করে একটা একটা করে লেয়ার করে নিতে হবে।	
		
ধাপ ১৯: উপরের অংশটাও পাতলা করে কেটে ফেলে দিতে হবে।	ধাপ ২০: লেয়ারগুলো দেখতে এমন হবে।	ধাপ ২১: হাইপ্লিংক্রিম বা বাটার ক্রিম দিয়েও ক্রাম কোটিং এবং ফ্রস্টিং করা যায়। এখানে আমেরিকান বাটারক্রিম ব্যবহার করা হয়েছে।

			
ধাপ ২২: বাটার, আইসিং সুগার এবং কয়েক টুকরা বরফ নিয়ে মিক্সারে দিয়ে বিট করতে হবে যাতে কোন চিনির দানা না থাকে এবং ক্রিম স্টিফ হয়।	ধাপ ২৩: ইচ্ছা ফুড কালার ব্যবহার করতে করা যায়। এখানে পিঙ্ক কালার (গোলাপি রং) ব্যবহার করা হয়েছে।		
			
ধাপ ২৪: টার্ন টেবিল একটু ক্রিম দিয়ে একটা কেক লেয়ার বসিয়ে নিই, তাতে সুগার সিরাপ দিতে হবে।	ধাপ ২৫: পরিমান মতো ক্রিম নিয়ে লেয়ারের উপর স্প্রেড করে।	ধাপ ২৬: এভাবে সাবগুলো লেয়ার একের পর এক সেট করি।	

		
ধাপ ২৭: এইবার উপরে একটু বেশি করে ক্রিম নিয়ে উপরে স্প্রেড করি এবং কেকের চারপাশে ভালো করে লাগিয়ে দিই যাতে কোন ফাকা জাইগা না থাকে। কোটিং এর এ ধাপতে ক্রাম কোটিং বলে।		ধাপ ২৮: ক্রাম কোটিং এভাবে ফিনিশিং দিয়ে সেট হওয়ার জন্য কমপক্ষে ৩০ মিনিটস রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।



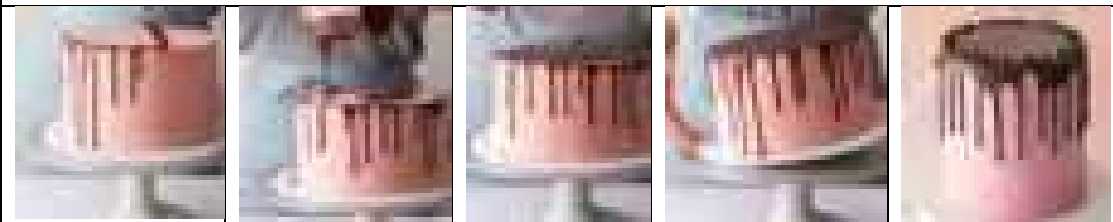
ধাপ ২৯: এইবার ফাইনাল ফ্রস্টিং ধারাবাহিক ভাবে ছবির মতো করে করতে হবে। মনে রাখতে হবে, এটা অনুশীলনের ব্যাপার। একদিনে কোন মতেই সম্ভব না। তাই ভালো করে অনুশীলন করতে হবে।



ধাপ ৩০: উল্লেখ্য কেক ফ্রস্টিং ঠান্ডা রুমে করা শ্রেয়। নতুবা বাটার গলে কনস্পেস্টেন্সি নষ্ট হয়ে যাওয়ার সম্ভবনা থাকে। ছবির মতো স্কেপার দিয়ে ফিনিশিং করে নিতে হবে।



ডিজাইন: ছবির মতো ডিজাইন করতে পারি খুব সহজে।



ডিজাইন: ধাপে ধাপে কিভাবে ড্রপিং এর মাধ্যমে কেক ডিজাইন করা যায় তা দেখানো হল।

স্বাদ: জন্মদিনের কেক একটি নরম, স্পঞ্জি, ক্রিমি মুখরোচক ডেজার্ট। ভ্যানিলা এবং বাটারের একটা সুন্দর কম্বিনেশন এই কেককে যেকোনো অনুষ্ঠানের কেন্দ্রবিন্দু করে তুলে।

রং: কেকের রং ক্রান্ত ঘন বাদামি রঙের এবং ক্রাম হালকা বাটার কালার। ফ্রস্টিংয়ের পর ফ্রস্টিংয়ের রং অনুযায়ী হবে।

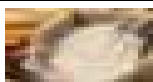
ট্রুটি: কেকের ভিতরে বড় বড় গর্তের মতো হয়।

সংশোধন: প্যানের ব্যাটার ঢালার পর ভালো করে ট্যাব করে নিতে হবে এবং একটা কাঠি দিয়ে অতিরিক্ত বাবেল কমিয়ে আনতে হবে।

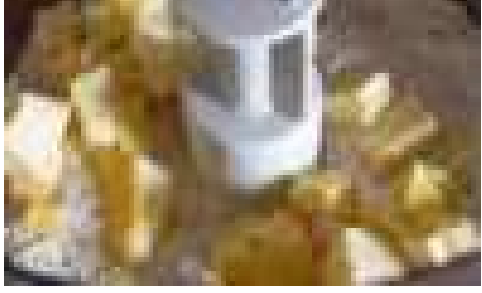
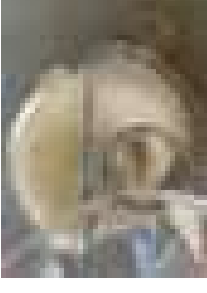
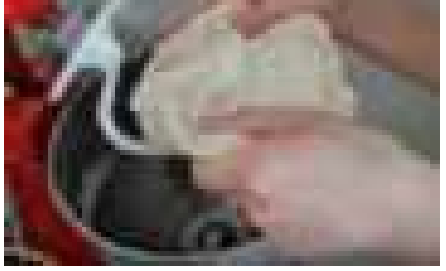
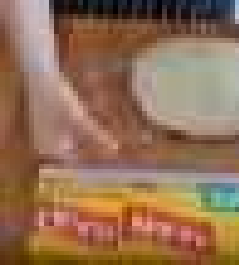
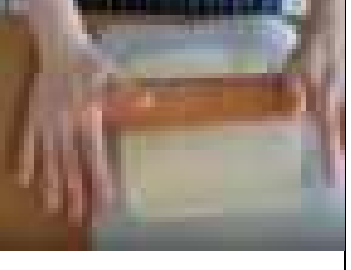
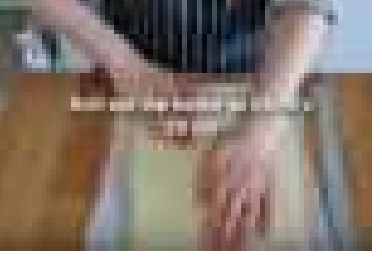
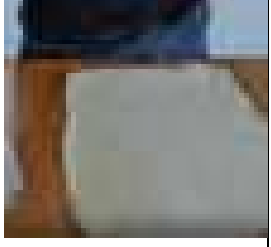
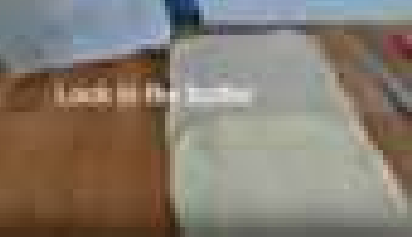
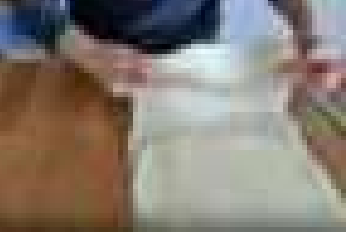
ক. পায় পেস্তি

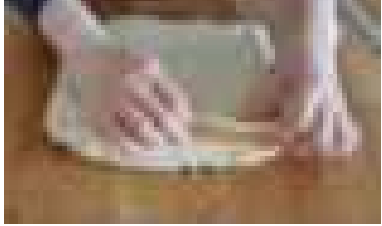
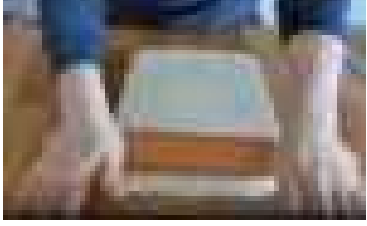
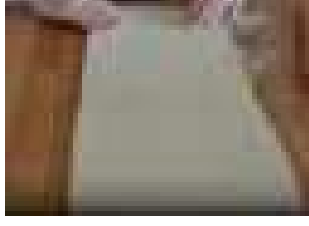
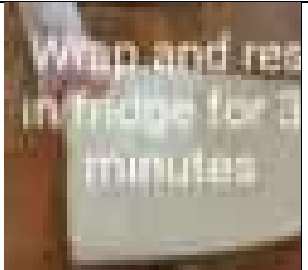
পায় পেস্তিতে রোল ইন ফ্যাটে বাটার/ বাটার এবং ডালডা/ বাটার এবং সর্টেনিং/ বাটার এবং ময়দা/ SPS (special puff shortening) ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এখানে পায় পেস্তির জন্য বাজারে সহজলভ্য SPS (special puff shortening) ব্যবহার করা হয়েছে।

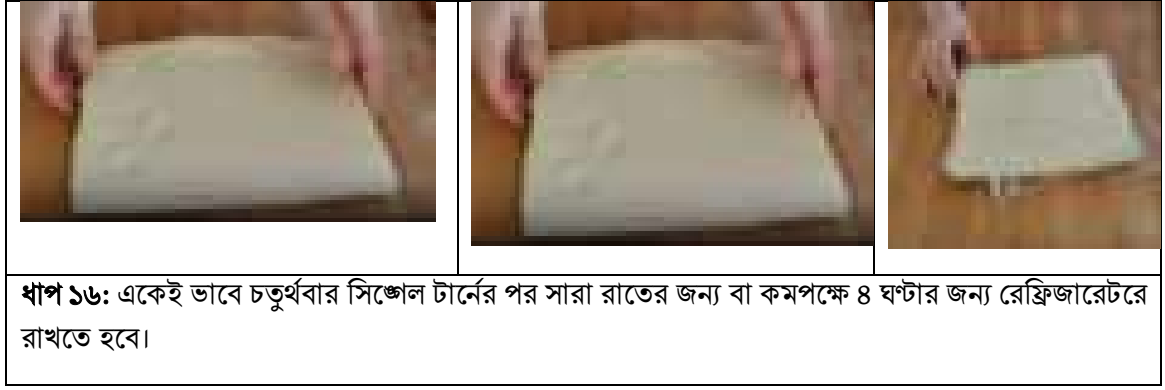
রেসেপি:

উপাদান	পরিমাণ	উপাদানের ছবি
ময়দা	৫০০ গ্রাম	
চিনি	১০ গ্রাম	
লবন	৮ গ্রাম	
ডিম	১ টি/ ৩০ গ্রাম	
বাটার	৫০ গ্রাম	
পানি	৩০০মিলি +	
মারজারিন (সর্টেনিং)/ (special puff shortening)	৩০০ গ্রাম	

কাজের ধারা:

		
ধাপ ১: পানি ছাড়া সব উপাদান দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে।	ধাপ ২: ছবির মতো গ্রেইনি হতে হবে।	ধাপ ৩: তারপর পানি দিতে হবে।
		
ধাপ ৪: ভাল করে সব উপাদান মিশে এমন ডো তৈরি হবে।	ধাপ ৫: একটু মথে ছোট করে বেলে নিতে হবে।	ধাপ ৬: ডোটিকে রেপিং করে ৩০ মিনিটসের জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।
		
ধাপ ৭: ফ্রোজেন SPS বেলুনি দিয়ে ২৪ সেন্টিমিটার x ২০ সেন্টিমিটার করে একটু চেপে চেপে বেলে নিতে হবে।		
		
ধাপ ৮: ডোকে বেলুনি দিয়ে ২৪ সেন্টিমিটার (প্রস্থে) x ৬০ সেন্টিমিটার (লম্বায়) করে বেলে নিতে হবে। এক পাশে করে রোলড SPS দিয়ে ডো টা টেনে ঢেকে দিতে হবে।		

		
ধাপ ৯: ভালো করে পাশগুলো চেপে লক করে দিতে হবে।	ধাপ ১০: এই বার প্রথম সিঙ্গেল টার্নের জন্য ২৪ সেন্টিমিটার (প্রস্থে) X ৬০ সেন্টিমিটার (লম্বায়) করে বেলে নিতে হবে।	
		
ধাপ ১১: সমান ৩ ভাগ করে এক ভাগ টেনে মাঝামাঝি দিয়ে, অন্য পাশ টেনে ছবির মতো করে ফোল্ড করে দিতে হবে।		
		
ধাপ ১২: রেপিং করে ৩০ মিনিটসের জন্য রেফ্রিজারেটরে ফ্রিজে রাখতে হবে। (এই ভাবে আরও ৩ টা সর্বমোট ৪ টা সিঙ্গেল টার্ন করতে হবে। এবং প্রতি বার র্যাপিং করে ৩০ মিনিটসের জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।)		ধাপ ১৩: দ্বিতীয়বার সিঙ্গেল টার্নের পর।
		
ধাপ ১৪: ৩০ মিনিটসের জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।	ধাপ ১৫: একেই ভাবে তৃতীয়বার সিঙ্গেল টার্নের পর ৩০ মিনিটসের জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।	



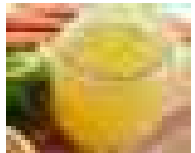
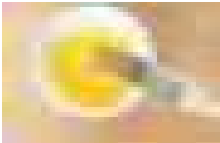
ধাপ ১৬: একেই ভাবে চতুর্থবার সিঞ্জোল টার্নের পর সারা রাতের জন্য বা কমপক্ষে ৪ ঘণ্টার জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।

ত্রুটি: অনেক ক্ষেত্রে বেলার সময় ডো সার্ফেসে আটকে যায়।

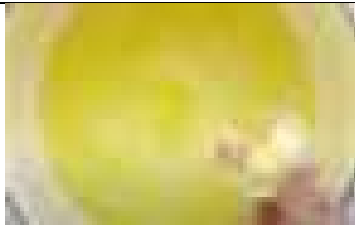
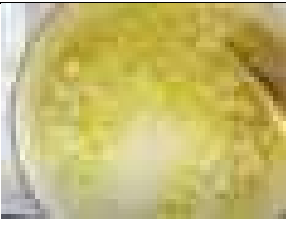
সংশোধন: প্রতিবার বেলার সময় শুকনা ময়দা ছড়িয়ে নিতে হবে। এবং বেলা হয়ে গেলে ডাস্টার দিয়ে ভালো করে ঝেড়ে নিতে হবে।

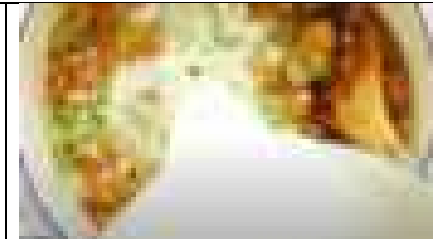
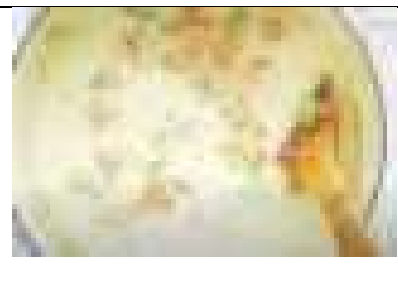
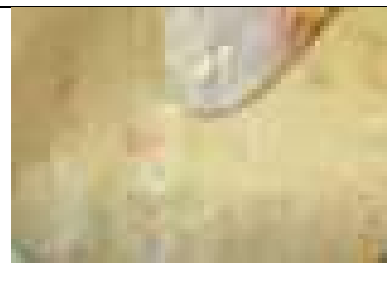
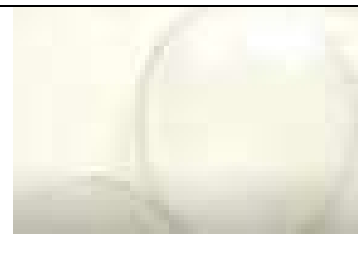
চ. চিকেন পাই

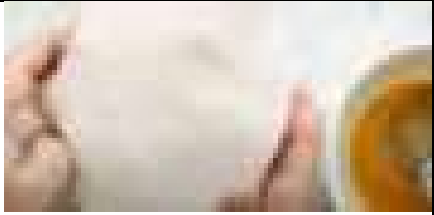
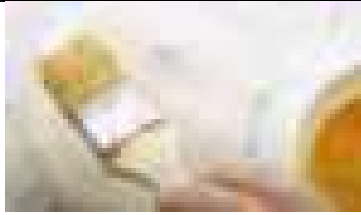
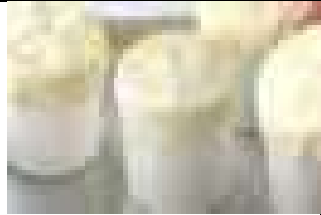
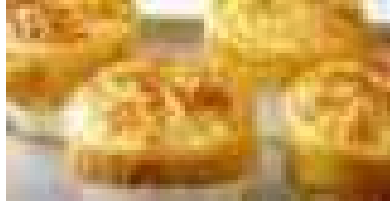
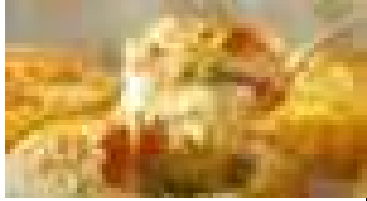
উপাদান	পরিমান	উপাদানের ছবি
পাফ ডো	৫০০ গ্রাম	
চিকেন ফিলিং		
সিদ্ধ মুরগির মাংস	২০০ গ্রাম	
পেয়াজ	১০০ গ্রাম	
ময়দা	২ চা চামচ	
আদা, রসুন বাটা	১/২ চা চামচ	
লবন	স্বাদ মতো	
সয়াবিন তেল	৩ টেবিল চামচ	

টেস্টিং লবন	স্বাদ মতো	
কাচা মরিচ	২ টি	
ধনিয়া পাতা	১ টেবিল চামচ	
মটরশুঁটি	পরিমান মতো	
গাজর	অর্ধেক	
স্টক	১ কাপ	
গুঁড়া দুধ	৫০ গ্রাম	
ডিম (ব্রাশ করার জন্য)	১ টি	

কাজের ধারা:

		
ধাপ ১: প্রথমে গরম তেলে আদা রসুন বাটা দিয়ে একটু কসিয়ে নিতে হবে। তারপর বড় বড় টুকরো করে কাটা পেয়াজ দিয়ে অল্প ভেজে নিতে হবে।		

		
ধাপ ২: তারপর টুকরো করে কাটা গাজর বা অন্য শজি (পছন্দ মতো) দিতে হবে। তারপর ময়দা একটু কসিয়ে স্টক এবং দুধ দিয়ে নাড়তে হবে, যাতে নীচে লেগে না যায়।		
		
ধাপ ৩: এরপর লবন ও গোল মরিচের গুঁড়া দিতে হবে। ঘন হয়ে আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।		
		
ধাপ ৪: শ্রেডেড মুরগির মাংস এবং মটরশুঁটি দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করতে হবে। সব সজ্জি সিদ্ধ হয়ে আসলে চুলা থেকে নামিয়ে নিতে হবে।		
		
ধাপ ৫: চিকেন পাই পটে ঢেলে পরিমান মতো ঠান্ডা করতে সময় দিতে হবে।		ধাপ ৬: ওভেন ১৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ১০ মিনিটস প্রিহিট করতে হবে।
		

ধাপ ৭: এই বার পায় পেস্তা ডো নিয়ে ২ মিলিমিটার করে বেলে পটের আকার করে নিতে হবে। পটের চারপাশে ডিম দিয়ে ব্রাশ করে নিতে হবে।		
		
ধাপ ৮: এইবার পটের উপর লাগিয়ে ডিম ব্রাশ করে দিতে হবে। মাঝ খানে একটু কেটে দিতে হবে।		
		
ধাপ ৯: ওভেন ১৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ৩০ - ৩৫ মিনিটস বেক করতে হবে।	স্বাদ: ক্রান্ত ক্রিস্পি এবং ভিতরে রসালো চিকেন, শজির ফিলিং। রং: সোনালি রঙের এবং রঙবেরঙের সবজি।	ত্রুটি: অনেক সময় পট থেকে পায় খুলে যায়। সংশোধন: ভালো করে ডিম ব্রাশ করে দিতে হবে।

সেলফ চেক (Self-Check)- ২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. পায় পেস্টিতে কয়টা টার্ন দিতে হয়?

উত্তর:

২. কেনো ব্রেডের উপর ডিম ব্রাশ করা হয়?

উত্তর:

৩. জন্মদিনের কেকের জন্য আমরা কি ধরনের কেকের রিসিপি ব্যবহার করি?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-২: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য উৎপাদন করতে পারবে

১. পানি পেস্টিতে কয়টা টার্ন দিতে হয়?

উত্তর: ৪ টা সিংগেল টার্ন।

২. কেনো ব্রেডের উপর ডিম ব্রাশ করা হয়?

উত্তর: ডিম ব্রাশ করার কারনে সোনালি রঙের হয়ে থাকে।

৩. জন্মদিনের কেকের জন্য আমরা কি ধরনের কেকের রিসিপি ব্যবহার করি?

উত্তর: স্পঞ্জ কেকের রিসিপি দিয়ে।

অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: বেকারি এবং পেস্টি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করুন

বেকারি এবং পেস্টি পণ্য	বেকিং তাপমাত্রা	বেকিং সময়	মন্তব্য
বাটার কুকিজ			
ইংলিশ ব্রেড			
বার্গার বান			
ইংলিশ কেক /ফুট কেক			
মাফিন			

অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-২.২: বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন

উদ্দেশ্য	বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে পারে কিনা যাচাই।
কাজের ধাপ	বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা করে “স্বাদ”, “রং”, “ধারাবাহিকতা” কলামে লিখুন।

বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য	স্বাদ	রং	ধারাবাহিকতা
বাটার কুকিজ			
ইংলিশ ব্রেড			
বার্গার বান			
ডোনাট			
ইংলিশ কেক /ফ্লুট কেক			
মাফিন			
জন্মদিনের কেক			
পাফ পেস্ট্রি			

অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)-২.৩: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন

উদ্দেশ্য	বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করতে পারে কিনা যাচাই।
কাজের ধাপ	বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্যগুলোর ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন “ত্রুটিসমূহ”, “সংশোধন পদ্ধতি”, কলামে লিখুন।

বেকারি এবং পেস্ট্রি পণ্য	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
বাটার কুকিজ			
ইংলিশ ব্রেড			
বার্গার বান			
ডোনাট			
ইংলিশ কেক /ফ্লুট কেক			
মাফিন			
জন্মদিনের কেক			
পাফ পেস্ট্রি			

জব শিট (Job Sheet)-২.১: ইংলিশ ব্রেড তৈরি করা

সময়: ২ ঘণ্টা, পরিমাণ: ১ কেজি, ৫ জনের জন্য

রেসেপি

উপাদান	পরিমাণ
ময়দা	৫০০ গ্রাম
পূর্ণ গমের ময়দা (whole wheat flour)	১২৫ গ্রাম
লবন	১০ গ্রাম
চিনি	২৫ গ্রাম
দ্রুস্ত	১০ গ্রাম
সয়াবিন তেল	২৫ গ্রাম
পানি	৩০০মিলি

কাজের ধারা:

ধাপ ১: ফ্যাট (তেল) ছাড়া সব উপাদান মিক্সার দিয়ে ভালো করে মিশাতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না গ্লুটেন ফর্ম করছে।

ধাপ ২: এই পর্যায়ে তেল দিতে হবে

ধাপ ৩: মিক্সার পরিস্কার হয়ে না আসা পর্যন্ত ব্লেন্ড করে যেতে হবে। এটাকে clean bowl stage বলে। এর মাধ্যমে ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে তা বুঝা যায়।

ধাপ ৪: ডো ঠিক মতো মিশানো হয়েছে, তা বুঝার আরও একটা পদ্ধতি হল window test। ছোট এক টুকরো ডো নিয়ে ছবির মতো করে টেনে ধরতে হবে, যদি ফেটে না যাই এবং এটার ভিতর দিয়ে অন্য পাতের আলো দেখা যায়, তাহলে বুঝতে হবে, ডো ফার্মেন্টেশনের জন্য তৈরি।

ধাপ ৫: ডো বোউলে নিয়ে ঢেকে ফার্মেন্টেশন কেবিনেটে রাখতে হবে ৩৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় এবং ৯২% আর্দ্রতায় ৩০ মিনিটসের জন্য বা আকার দ্বিগুণ না হওয়া পর্যন্ত।

ধাপ ৬: আকারে দ্বিগুণ হওয়ার পর দেখতে এমন ছবির মতো হবে।

ধাপ ৭: এরপর আমরা ডো টেবিলের উপর নামাব এবং চেপে চেপে সব বাতাস বের করবো এবং ভালো করে মথে নিবো, এটাকে knock back method বলে। এর ফলে ব্রেডের টেক্সচার এবং ফ্লেভারের গঠন হয়ে থাকে।

ধাপ ৮: এখন ডো- টাকে ব্রেডের আকার দেওয়ার জন্য রোল করে ফ্লাট করে নিতে হবে।

ধাপ ৯: তারপর ছবির মতো একপাশ থেকে চেপে ফোল্ড করে আনতে হবে।

ধাপ ১০: ধারাবাহিক ভাবে ব্রেডের আকার দিতে হবে।

ধাপ ১১: তৈলাক্ত মোল্ডে ব্রেডটি স্থানান্তর করতে হবে

ধাপ ১২: আবার পুফিংয়ের জন্য পুফিং কেবিনেটে দিতে হবে ১৫ মিনিটসের জন্য।

ধাপ ১৩: ১০ মিনিটসের জন্য ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ওভেন প্রিহিট করতে দিতে হবে।

ধাপ ১৪: ডিম ব্রাশ করতে হবে।

ধাপ ১৫: বেকিংয়ের জন্য ওভেনে স্থানান্তর করতে হবে।

ধাপ ১৬: ওভেনের তাপমাত্রা ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২৫ থেকে ৩০ মিনিটস সেট হবে।

ধাপ ১৭: বেকিং শেষে ওভেন থেকে বের করে নিতে হবে।

ধাপ ১৮: মোল্ড থেকে বের কর কুলিং র্যাকে ঠান্ডা করতে দিতে হবে।

ধাপ ১৯: স্বাভাবিক ঠান্ডা ব্রেড র‍্যাপিং করতে হবে।

স্পেসিফিকেশন শিট-২.১: ইংলিশ ব্রেড তৈরি করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	ওভেন গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	রোলিং পিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সস্কাপার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ব্রেড মোল্ড	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	অয়েল ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ওভেন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মিক্সিং মেশিন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মেজাইরিং স্কেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	ফার্মেন্টেশন কেবিনেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	পরিমাণ
১.	ময়দা	৫০০ গ্রাম
২.	পূর্ণ গমের ময়দা (whole wheat flour)	১২৫ গ্রাম
৩.	লবন	১০ গ্রাম
৪.	চিনি	২৫ গ্রাম
৫.	ঈস্ট	১০ গ্রাম
৬.	সয়াবিন তেল	২৫ গ্রাম
৭.	পানি	৩০০মিলি

শিখনফল -৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রোডাকশন এরিয়া রিকয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল পরিষ্কার করা ২. প্রোডাকশন এরিয়া রিকয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান ৪. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

**প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং
স্টোর করতে পারবে**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করণ
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩ - ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করণ উত্তরপত্র ৩ - ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করণ
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ৩.১ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet): ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৩.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল পরিষ্কার করা
- ৩.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা
- ৩.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান
- ৩.৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ

৩.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করণ

পরিষ্কার করা হল রান্নাঘরে যে দৃশ্যমান ময়লা, ধুলো এবং অন্যান্য সয়েল অপসারণের প্রক্রিয়া। আমাদের প্রতিনিয়ত কাজে ব্যবহৃত যেসব টুল, ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট আছে তা পরিষ্কার করা উচিত। নতুবা খাদ্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে। নীচে সময় এবং পরিষ্কার করার পদ্ধতি দেওয়া হল-

সময়	বিভাগ	পদ্ধতি
দৈনিক অন্তত একবার	মিক্সিং মেশিন	ডিটারজেন্ট দ্রবণ দিয়ে সমস্ত বাহ্যিক অংশ ধুয়ে ফেলুন এবং শুকনো মুছুন। গরম পানি দিয়ে ব্লেড, বিটার, হাইস্ক ইত্যাদি পরিষ্কার করুন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
	স্কেলিং মেশিন	স্কেলিং মেশিন থেকে সমস্ত ময়দা এবং খাদ্য কণা ব্রাশ করুন। একটি ভিজা কাপড় দিয়ে মুছুন প্রয়োজনের ডিটারজেন্ট পানি ব্যবহার করুন। ভালো করে শুকিয়ে নিন।
	কুলিং র‍্যাক	শক্ত ব্রাশ দিয়ে ঘষে সাবান, পানি দিয়ে পরিষ্কার করুন এবং শুকিয়ে নিন।
	টুল, ইউটেনসিল	ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি (গরম বা ঠান্ডা) দিয়ে ধুয়ে নিন। পানি ঝরিয়ে মুছে নিন।
	ওভেন	কাজ শেষ হওয়ার পর, প্রথমে কোন টুকরো খাবার পরে থাকলে তা সরিয়ে নিন। তারপর ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি দিয়ে ভাল করে মুছে এবং শুকিয়ে নিন। পরিষ্কার করার সময় বৈদ্যুতিক তার প্লাগ থেকে খুলে নিতে হবে।

সরঞ্জাম পরিষ্কারের সময় যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে

- খাবার স্পর্শ করে এমন প্রতিটি যন্ত্রপাতি ধুয়ে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিবার ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করা।
- যখনই ক্রস কন্টামিনেশন করার সম্ভাবনা থাকে তখনই পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিদিন কাজের শুরু এবং শেষে স্যানিটাইজ করা।
- কর্মক্ষেত্রে ময়লা দেখামাত্র যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিষ্কার করা।
- কাউন্টার টেবিল এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করার জন্য কাপড় ব্যবহার করা। (১ চা চামচ ব্লিচিং + ১ গ্যালন পানিযুক্ত স্যানিটাইজার দ্বারা কাপড় ভিজিয়ে নিতে হবে।)

৩.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করণ

মেঝে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা

রান্নাঘরের মেঝে, খাবার তৈরির কক্ষ ও রেস্টরুম প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হবে। পরিষ্কারের পদ্ধতিটি কাজের স্থানের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে। তবে পুরাটা ধোয়া যায় এমন মেঝের উপরের অংশ দিনে কমপক্ষে একবার স্ফাব করা উচিত। ব্রাশ এবং মপ দিয়ে গরম জল, সাবান বা অন্যান্য ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা উচিত। মেঝে যতবার প্রয়োজন ততবার ঝাড়ু দেওয়া উচিত।

ক্লিনিং এজেন্ট:

ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-

- ডিটারজেন্ট
- লিকুইড
- সাবান
- ব্লিচ

স্যানিটাইজিং:

স্যানিটাইজিং হল ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস করে কিন্তু ব্যাকটেরিয়াকে একদম মেরে ফেলতে বা ধ্বংস করতে পারে না।

স্যানিটাইজিং এজেন্ট:

- ক্লোরিন (Chlorine)
- হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide)
- পেরোঅক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid)
- অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid)
- ভিনেগার বা লেবুর রস এবং
- বেকিং সোডা ইত্যাদি।

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারকরনের ধাপ গুলো নীচে দেখানো হল-

- প্রথমে, ফ্লোরে কোন ধরনের শূকনা ময়লা থাকলে তা ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার এবং তুলে নিতে হবে।
- মেজে ভালো করে স্ফাবিং করে দাগ তুলতে হবে এবং পলিসিং করতে হবে।
- নির্দিষ্ট পরিমাণে ক্লিনিং কেমিক্যাল ও পানির ব্যবহার করে মেঝে মপ করতে হবে। বিদ্যমান কোন দাগ বা ময়লা থাকবে না।
- ওয়ালের দাগ ও ময়লা পরিষ্কার করতে হবে। কর্নারগুলো ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- জানালায় গ্লাস, ফ্রেম ও চ্যানেলের গায়ে ধুলাবালি, ময়লা ও দাগ পরিষ্কার করতে হবে।
- রুটিন মাসিক ও প্রয়োজন অনুযায়ী ডাস্টবিনের ময়লা অপসারণ করতে হবে এবং তা ক্লিন করতে হবে।
- টয়লেটের প্যান, ইউরিনাল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- ওয়াশ রুমের বেসিন, গ্লাস, সোপ ডিসপেন্সার, সিংক ইত্যাদি পরিষ্কার করতে হবে।
- টয়লেট ও ওয়াশরুমের মেঝে, ওয়াল পরিষ্কার ও দাগমুক্ত রাখতে হবে ও শুষ্ক রাখতে হবে।

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারের পরিকল্পনা

প্রোডাকশন এরিয়া সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। নিম্নে কিচেন এরিয়ার কোন অংশগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হবে কিচেন হাইজিন মেনটেইন করার জন্য তা বর্ণিত হল:

রান্নাঘরের ওয়াল	১/২ কাপ সাদা ভিনেগার, ১/৪ কাপ বেকিং সোডা এবং ১ বালতি গরম পানির একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। একটি স্পঞ্জ বা একটি নরম কাপড় ব্যবহার করে, আলতো করে দেয়াল ঘষুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।
ফ্লোর	প্রথমে, ব্লাডু দিয়ে মেঝেটি পরিষ্কার করুন, নিশ্চিত করুন যে আপনি যত্নপাতি এবং কোনাগুলো পর্যন্ত পরিষ্কার করছেন। ওয়ানিং সাইন ব্যবহার করুন। তারপর, বালতিতে পানি নিন। মেঝেতে চর্বিযুক্ত বা আঠালো দাগ পরিলক্ষিত হলে ডিশ পানিতে ডিটারজেন্ট দিন। স্পঞ্জ বা মেঝে মুছে নিন এবং ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন। শুকাতে দিন।
ড্রেইনেজ সিস্টেম	কমপক্ষে দশ মিনিটের জন্য ড্রেনে ফুটানো পানি দিতে থাকুন/কেমিক্যালের মিশ্রণ ব্যবহার করুন।
কাজের টেবিল	তেল এবং শুকনো খাবারের দাগ উঠানোর জন্য একটি সাবান মিশ্রণ দিয়ে টেবিলটি মুছুন। অবশিষ্ট ডিটারজেন্ট বা সাবান মুছে ফেলতে গরম পানি দিয়ে টেবিলটি ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার টেবিলে স্যানিটাইজার লাগান এবং স্যানিটাইজারকে কিছু সময়ের জন্য টেবিলের সংস্পর্শে থাকতে দিন। পরিষ্কার পানি দিয়ে স্যানিটাইজার অপসারণ করে স্বাভাবিকভাবে বাতাসে শুকাতে দিন।
রান্নাঘরের তাক	উপর থেকে শুরু করুন এবং একটি ভাল ক্লিনার বা গরম পানি মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করে ক্যাবিনেটের পাশ এবং তাকগুলো পরিষ্কার করুন। আলমারির ভিতরের অংশ শুকাতে শুকাতে কাউন্টারটপে যে আইটেমগুলো সেট করেছেন তা একটি পরিষ্কার মাইক্রোফাইবার কাপড় বা একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুছুন।
ওয়াকিং টেবিল	সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
ওয়েস্ট ট্রাপ	সাবান এবং গরম পানি দিয়ে ফাঁদ পরিষ্কার করুন। পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে শুকিয়ে নিন এবং প্রতিস্থাপন করুন।
বর্জ্য রাখার পাত্র	প্রতিবার বেলা খাবারের পর চেক করতে হবে এটি খালি আছে কিনা।
কিচেন হুড	হুড থেকে ফিল্টারগুলো সরান। রেঞ্জ হুড থেকে সাবধানে ফিল্টারটি বের করুন। ফুটন্ত পানি, বেকিং সোডা এবং ডিশ ওয়াশিং দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। পানিতে চর্বিযুক্ত ফিল্টার ভালো করে ডোবাতে হবে। ফিল্টার স্কাব করুন। শুকাতে দিন।
ওভেন	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডায় পানি মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। পেইন্টব্রাশ ব্যবহার করে ওভেনের ভিতরে পেস্টটি লাগান। বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। এবং মুছে নিন। শুকাতে দিন।

কিচেন সিঙ্ক	রান্নাঘরের সিঙ্ক সাবান-ডিসপেন্সিং ব্রাশ দিয়ে স্ফাব করুন এবং ধুয়ে ফেলুন। একটি দিয়ে আপনার সিঙ্ককে একটি ভাল স্ফাব দিন।এটি সেনিটাইজার ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
সিলিং ও লাইটস	একটি স্প্রে বোতলে ১ কাপ গরম পানি, ৪ ফোঁটা লিকুইড ডিশ ডিটারজেন্ট এবং ২ টেবিল চামচ সাদা ভিনেগার একত্রিত করুন। গজ কাপড়ের সাহায্যে এরপর প্রতিটি লাইট এবং সিলিং পরিষ্কার করে নিন।
স্টোর ও কেবিনেট	প্রায় এক ভাগ সাদা ভিনেগার এবং দুই ভাগ গরম পানিতে মিশিয়ে আলমারি এবং ড্রয়ারের ভিতর মুছুন। ধুয়ে শুকিয়ে নিন।
স্টোভ পরিষ্কার	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডায় পানি মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। পেইন্টব্রাশ ব্যবহার করে ওভেনে পেস্টটি লাগান। বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। এবং মুছে নিন। শুকাতে দিন।

৩.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করণ

- রুটিন চেকের সময় কোনো ভাঙা, ক্ষতিগ্রস্ত বা ত্রুটিপূর্ণ আইটেম খুঁজে বের করুন।
- দুর্ঘটনা রোধ করতে অবিলম্বে পরিষেবা থেকে ত্রুটিপূর্ণ আইটেমটি সরিয়ে ফেলুন। (আপনি আপনার সুপারভাইজারদের রিপোর্ট না করা পর্যন্ত আপনার আইটেমগুলো ফেলে দেয়া উচিত নয়। কোন জিনিস ভেঙ্গে গেলে খালি হাতে তা ধরবেন না, এতে- আপনি নিজের হাত কেটে ফেলতে পারেন বা আপনার আঙ্গুলের মধ্যে ছোট কোন অংশ ফুটে যেতে পারে।)
- আইটেমটিতে কী ত্রুটি আছে, এটি কোথায় অবস্থিত তা নোট করুন এবং সম্ভব হলে ছবি তুলুন।
- যদি আইটেমটি ঠিক করার প্রয়োজন হয়, তাহলে সমস্ত প্রাসঙ্গিক তথ্যসহ রক্ষণাবেক্ষণ বিভাগে রিপোর্ট করুন।
- আপনার সুপারভাইজার বা ম্যানেজারকে সমস্যা সম্পর্কে জানান এবং তাদের বিশদ বিবরণ দিন।
- নিশ্চিত করুন যে আইটেমটি কার্য ক্রমে ফিরে এসেছে এবং আপনার রেকর্ড আপডেট করুন।

৩.৪ নির্ধারিত স্থানে টুল, ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট সংরক্ষণ

ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে, সংরক্ষণ পদ্ধতিঃ

- ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে নিতে হবে।
- ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সঠিকভাবে সাজিয়ে রাখতে হবে।
- যেসব জিনিস প্রতিদিন ব্যবহার করা হয়, তা হাতের কাছে সামনের দিকে রাখতে হবে।
- সরঞ্জামগুলো যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।
- একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করার জন্য যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন ও গুছিয়ে রাখুন।নিয়মিত ভাবে উপরের সবগুলো পয়েন্ট পর্যবেক্ষণ এবং পালন করুন।

আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি

- কাজের স্থানের পাশে একটি উপযুক্ত জায়গায় ডাস্টবিন রাখতে হবে, যেখানে আবর্জনা রাখা হবে।
- ডাস্টবিন ঢাকনা যুক্ত হবে এবং এমন ভাবে ব্যবস্থা করতে হবে যাতে এটি হতে খাদ্য দূষিত না হতে পারে।
- ডাস্টবিন লেভেল দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে এবং এর মধ্যে কি ধরনের ময়লা রাখা হবে তা উল্লেখ করতে হবে।
- ডাস্টবিন সম্পূর্ণভাবে ময়লা দ্বারা ভর্তি হওয়ার আগেই এর ময়লা অপসারণ করতে হবে।
- ডাস্টবিন হতে ময়লা নিরাপদ উপায়ে অপসারণ করে, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ এলাকার বাইরে নির্দিষ্ট জায়গায় জমা করতে হবে।
- ডাস্টবিন নিয়মিতভাবে পরিষ্কার, জীবাণুমুক্তকরণ ও শুকিয়ে নিতে হবে।

সেলফ চেক (Self-Check)-৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. স্যানিটাইজার এজেন্টগুলো কি কি?

উত্তর:

২. দৈনিক আমাদের কি কি টুলস, ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তর:

৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারকরনের খাপগুলো কি কি?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

৩ নং শিখনফল অনুযায়ী সম্পন্ন করুন।

১। স্যানিটাইজার এজেন্টগুলো কি কি?

উত্তর: স্যানিটাইজিং এজেন্ট

- ক্লোরিন (Chlorine)
- হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide)
- পেরোক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid)
- অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid)
- ভিনেগার বা লেবুর রস এবং
- বেকিং সোডা ইত্যাদি।

২। দৈনিক আমাদের কি কি টুলস, ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তরঃ

সময়	বিভাগ	পদ্ধতি
দৈনিক অন্তত একবার	মিক্সিং মেশিন	ডিটারজেন্ট দ্রবণ দিয়ে সমস্ত বাহ্যিক অংশ ধুয়ে ফেলুন এবং শুকনো মুছুন। সমস্ত মিশ্রণ দিয়ে ব্লেড, বিটার, হইস্ক ইত্যাদি পরিষ্কার করুন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
	স্কেলিং মেশিন	স্কেলিং মেশিন থেকে সমস্ত ময়দা এবং খাদ্য কণা ব্রাশ করুন। একটি ভিজা কাপড় দিয়ে মুছুন। ভালো করে শুকিয়ে নিন। ডিটারজেন্টে ধুয়ে ফেলুন। ভালো করে শুকিয়ে নিন।
	কুলিং র‍্যাক	শক্ত ব্রাশ দিয়ে ঘষে সাবান, পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং শুকিয়ে নিতে হবে।
	টুল, ইউটেনসিল	ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি (গরন বা ঠান্ডা) দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। পানি ঝরিয়ে মুছে নিতে হবে।
	ওভেন	কাজ শেষ হওয়ার পর, প্রথমে কোন টুকরো খাবার পরে থাকলে তা সরিয়ে নিতে হবে। তারপর ডিশ ওয়াশিং লিকুইড, পানি দিয়ে ভাল করে মুছে এবং শুকিয়ে নিতে হবে। পরিষ্কার করার সময় বৈদ্যুতিক তার প্লাগ থেকে খুলে নিতে হবে।

৩। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারকরনের ধাপগুলো কি কি?

উত্তরঃ

- ক. প্রথমে, ফ্লোরে কোন ধরনের শুকনা ময়লা থাকলে তা ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার এবং তুলে নিতে হবে।
- খ. মেজে ভালো করে স্কাবিং করে দাগ তুলতে হবে এবং পলিসিং করতে হবে।
- গ. নির্দিষ্ট পরিমাণে ক্লিনিং কেমিক্যাল ও পানির ব্যবহার করে মেঝে মপ করতে হবে। বিদ্যমান কোন দাগ বা ময়লা থাকবে না।
- ঘ. ওয়ালের দাগ ও ময়লা পরিষ্কার করতে হবে। কর্নারগুলো ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- ঙ. জানালার গ্লাস, ফ্রেম ও চ্যানেলের গায়ে ধুলাবালি, ময়লা ও দাগ পরিষ্কার করতে হবে।
- চ. রুটিন মাসিক ও প্রয়োজন অনুযায়ী ডাস্টবিনের ময়লা অপসারণ করতে হবে এবং তা ক্লিন করতে হবে
- ছ. টয়লেটের প্যান, ইউরিনাল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- জ. ওয়াশ রুমের বেসিন, গ্লাস, সোপ ডিসপেন্সার, সিংক ইত্যাদি পরিষ্কার করতে হবে।
- ঝ. টয়লেট ও ওয়াশরুমের মেঝে, ওয়াল পরিষ্কার ও দাগমুক্ত রাখতে হবে ও শুষ্ক রাখতে হবে।

জব শিট-৩.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করণ।

জবের নাম: ব্যবহৃত মিক্সিং বোল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণ।

কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. একটি ব্যবহৃত মিক্সিং বোল নিন।
৩. বোলটিকে প্রবাহিত পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
৪. ধোয়ার পরে লিকুইড সোপ মিশ্রিত ফোম স্কাবার দিয়ে এটিকে পরিষ্কার করুন।
৫. উষ্ণ জল কল ছেড়ে দিয়ে বোলটিকে ধুয়ে নিন।(উষ্ণ জলের কল না থাকলে কোন পানি ঢালার পাত্র দিয়ে উষ্ণ জল ঢেলে দিতে হবে।)
৬. উষ্ণ জলে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্তকরণ) করুন। (ঠিকমতো স্যানিটাইজিংয়ের মাধ্যমে উপস্থিত বেশিরভাগ বিপদজনক ব্যাকটেরিয়া দূর হবে)।
৭. পরিষ্কার কিচেন টাওয়েল বা এয়ার ড্রাইং দিয়ে শুকিয়ে নিন।
৮. সম্পূর্ণ কাজটি শেষ হলে নির্ধারিত স্থানে বোলটিকে সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-৩.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিস্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

জবের নাম: ব্যবহৃত মিস্টিং বোল পরিস্কার ও জীবাণুমুক্তকরণ।

প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম

ক্রমিক নং	ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১টি
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১টি
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	২টি
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	২টি
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১ জোড়া
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১ জোড়া

প্রয়োজনীয় মালামাল ও যন্ত্রপাতি

ক্রমিক নং	মালামাল ও যন্ত্রপাতি	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	মিক্সিং বোল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১
২.	লিকুইড সোপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১০ মিলি
৩.	ফোম স্কাবার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১
৫.	এয়ার ড্রায়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
ওএসএইচ রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে কর্মক্ষেত্রে হাউজকিপিং মান বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছি		
স্বাস্থ্যবিধি রিকোয়ারমেন্ট বজায় রেখে উৎপাদনের জন্য ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছি		
বেকারি এবং পেস্টি পণ্য বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছি		
উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপাদানগুলো সনাক্ত এবং মিশ্রণের জন্য নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছি		
উৎপাদন রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মিশ্রণ, ইকুইপমেন্ট পরীক্ষা এবং অ্যাডজাস্ট করতে সক্ষম হয়েছি		
রেসিপি স্পেসিফিকেশন অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরিমাণে উপাদানগুলো মিক্সচারে সরবরাহ সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছি		
মিশ্রণটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী শুরু এবং পরিচালনা করতে সক্ষম হয়েছি		
স্কেলিং এবং মোল্ডিং পনের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সঞ্চয়ন করতে সক্ষম হয়েছি		
বেকারি এবং পেস্টি পণ্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বেক করতে সক্ষম হয়েছি		
বেকারি এবং পেস্টি পণ্যগুলোর স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে সক্ষম হয়েছি		
ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছি		
ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রে মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছি		
প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছি		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছি		
ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছি		

আমি (প্রশিক্ষার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘বেকারি এবং পেন্সি প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের আগস্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	শ্রাবণী সরকার	লেখক	০১৯১৪-৪৩৪০৩৯
০২	আনন্দ ফালিয়া	সম্পাদক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

১. [What Is Corn Flour? \(allrecipes.com\)](http://allrecipes.com)
২. [How to Make a Chocolate Drip Cake - Style Sweet](#)
৩. [Custard buns recipe/ cream buns \(youtube.com\)](http://youtube.com)
৪. [Puff Pastry Step by Step \(littlemissalmondmeal.com\)](http://littlemissalmondmeal.com)



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ ডেজার্ট প্রস্তুত

Module: Preparing Desserts

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-07-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“ডেজার্ট প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড এন্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড এন্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড এন্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউল সফলভাবে শেষ করলে আপনি **ডেজার্ট প্রস্তুত** মৌলিক জ্ঞান অর্জন করতে পারবেন। এটি বিশেষত ডেজার্ট আইটেম এবং উপাদান গুলো সনাক্তকরণ, ডেজার্ট আইটেমগুলো প্রস্তুত করা, ডেজার্ট আইটেম গুলো স্টোর করা এবং ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস ও টুলস পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণের কাজগুলো অন্তর্ভুক্ত করে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শীট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	v
মডিউল কন্টেন্ট	৩
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ডেজার্টগুলো শনাক্ত করতে পারবে	৪
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)- ১ : ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে	৭
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)- ১: ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে	৮
সেলফ চেক (Self Check)- ১: ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে	২০
উত্তরপত্র (Answer Key)- ১: ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে	২১
আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.১: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন	২৩
আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.২: রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন করুন	২৫
শিখনফল (Learning Outcome)-২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে	২৬
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)- ২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে	২৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)- ২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে	২৯
সেলফ চেক (Self-Check)-২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে	৪৮
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে	৪৯
অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.১: রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করতে পারা	৫০
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)- ২.১: রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করতে পারা	৫১
অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet) - ২.২ : ডেজার্ট গুলো স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা	৫২
অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৩: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন	৫৩
শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে	৫৪
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে	৫৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে	৫৬
সেলফ চেক (Self-Check)-৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে	৫৯
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে	৬০
অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ৩.১: ডেজার্ট গুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন	৬১
শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে	৬২
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে	৬৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে	৬৪
সেলফ চেক (Self-Check)-৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে	৬৯
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪ : ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে	৭০

জব শিট (Job Sheet) ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন.....	৭১
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)-৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন.....	৭২
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	৭৩
রেফারেন্স	৭৫

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	ডেজার্ট প্রস্তুত কর (Prepare Desserts)
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-07-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	ডেজার্ট প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি ডেজার্ট প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান দক্ষতা মনোভাব কে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি বিশেষত ডেজার্ট আইটেম এবং উপাদানগুলো সনাক্তকরণ ডেজার্ট আইটেম গুলো প্রস্তুত করা ডেজার্ট আইটেমগুলো স্টোর করা এবং ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস পরিষ্কার রক্ষণাবেক্ষণ এর কাজগুলো অন্তর্ভুক্ত করা।
নমিনাল সময়	৪০ ঘন্টা
শিখনফল	১। ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে। ২। ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে। ৩। ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে। ৪। ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে। ৫। ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. ডেজার্টগুলো বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ডেজার্ট প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেনেটাইন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. রিকয়ারড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্টগুলো প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী থিকনিং এজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. ডেজার্টগুলোর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে সক্ষম হয়েছে।
১০. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
১১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে।
১২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. ডেজার্টগুলো ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৭. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
১৮. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ডেজার্টগুলো সনাক্ত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ডেজার্টগুলো বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন - Working table (ওয়ার্কিং টেবিল) - Knives/Chopper (ছুরি) - Chopping board (চপিং বোর্ড) - Sauce pan (সস প্যান) - Fry pan (ফ্রাই প্যান) - Flat Iron Pan (ফ্ল্যাট আইরন প্যান) - Sauce Bowl with lid (ঢাকনা সহ বাঁটি) - Wooden spoon (কাঠের চামচ) - Strainer (স্ট্রেইনার) - Spider spoon (স্পাইডার স্পুন) - Whisk (হইস্ক) - Sauce ladle (সস ল্যাডল) - Blender machine (ব্লেন্ডার মেশিন) - Sauce gun (সস ডিসপেনসার) - Cooking filter (ওয়েল ফিল্টার) - Special cloths for Jilapi (জিলাপি বানানোর কাপড়) - Tong (টং) - Egg bitter (এগ বিটার) - Gas Stove (গ্যাস স্টোভ)

	৩. ডেজার্ট গুলো বর্ণনা - Cream Caramel (ক্রিম ক্যারামেল) - Rice pudding (রাইস পুডিং) - Chocolate Mousse (চকোলেট মুজ) - Fruit Custard (ফ্রুট কাস্টার্ড) - Apple pie (অ্যাপেল পাই) ৪. মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন - Egg (ডিম) - Milk / powder milk (দুধ) - Sugar (চিনি) - Rice powder (চালের গুড়া) - Sterilized Cream (স্টেরাইলাইজড ক্রিম) - Whipped Cream (হুইপড ক্রিম) - Chocolate (চকোলেট) - Vanilla Essence (ভ্যানিলা এসেন্স) - Butter (মাখন) - Jam (জ্যাম) - Baking Powder (বেকিং পাউডার) - Flour (আটা) - Corn Flour (কর্ণ ফ্লাওয়ার) - Cocoa powder (কোকো পাউডার) - Water (পানি) - Color (রং) - Saffron (স্যাফ্রন) - Mixed dry fruits and nuts (মিক্সড ড্রাই ফ্রুটস) - Mixed fresh fruits (মিক্সড ফ্রেশ ফ্রুটস) - Cardamom (এলাচ) - Cinnamon (দারচিনি) - Raisin (কিশমিশ) - Rose water (গোলাপ জল) - Rice flour (চালের গুড়া) - Custard Powder (কাস্টার্ড পাউডার) - Gelatin sheet (জেলোটিন শিট) - Sesame seed (তিলের বীজ)
এক্টিভিটি	১. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ২. রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন করুন।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)- ১ : ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলস এবং টুলস সনাক্তকরণ। অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৪: রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ সনাক্তকরণ।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)- ১: ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার
- ১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেপ্লিস এবং টুলস নির্বাচন
- ১.৩ ডেজার্ট গুলো বর্ণনা
- ১.৪ মিষ্টানের জন্য উপকরণ নির্বাচন

১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝালেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে দূরে থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”



হাইজিনের প্রকারভেদ: হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

- ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি
- ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে চলে আসে নিজের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, কাপড়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, সুন্দর জীবন-যাপনের প্রণালি, খাদ্যাভ্যাস বা ডায়েট প্ল্যান, বিশ্রামের সময়সূচী, ঘুমের পরিমাণ, শারীরিক পরিশ্রমের পরিমাণ ও ধরণ অর্থাৎ ব্যক্তিগতভাবে সুস্থ থাকার জন্য যা কিছু করার প্রয়োজন তার সবই আছে ব্যক্তিগত হাইজিনে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির মূল লক্ষ্য হলো আমাদের শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা বাড়ানো। কিছু কাজ যা ব্যক্তিগত সুরক্ষা-এর ভিতরে রয়েছেঃ

- টয়লেট ব্যবহার করার পর এবং কাশির পরে অবশ্যই বারবার এবং সর্বদা হাত ধুতে হবে।
- গোসল দিনে দুইবার করতে হবে।
- রান্নাঘরে থাকাকালীন চুল অবশ্যই পরিষ্কার এবং ঢেকে রাখতে হবে। রান্নাঘরের কাছে চুল আঁচড়ানো উচিত নয়।
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের জায়গায় হাত দিয়ে নাক-মুখ স্পর্শ করা উচিত নয়।

- আপনি যখন কাশি এবং হাঁচি দেন, তখন তা বুমায়ে করুন, খাবারের উপরে নয়। সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের খাবারের সংস্পর্শে আসা উচিত নয়।
- গহনার আংটি এবং ঘড়ি খাবার তৈরি এবং পরিবেশন এলাকায় পরা উচিত নয়।
- খাবার তৈরি এবং পরিবেশন করার জায়গায় কখনই ধূমপান করবেন না বা থুতু দেবেন না।
- সব সময় পরিষ্কার কাপড় পরিধান করা উচিত এবং পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা উচিত।
- একটি পরিষ্কার চা চামচ দিয়ে খাবারের স্বাদ নিতে হবে। খাবারের স্বাদ নিতে কখনই আঙুল ব্যবহার করবেন না।
- খাবার তৈরির কাজের বেঞ্চে বসবেন না।
- শুধুমাত্র সুস্থ মানুষের খাবার পরিচালনা করা উচিত।



পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির প্রথম লক্ষ্যই হলো পরিবেশ যেন দূষিত না হয়, এবং পরিবেশে যেন রোগ-জীবাণু ছড়িয়ে না পড়ে। যে পরিবেশে আপনি কাজ করবেন সে পরিবেশটা সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রেখে কাজ করার চেষ্টা করবেন। নানা রকমের দূষণ প্রতিরোধ, মশা ও বিষাক্ত পোকামাকড় নিধন, রোগ ছড়াতে না দেওয়া, নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলা, গাছ না কাটা, গাছ লাগানো, ইঁদুর নিয়ন্ত্রণ ইত্যাদির সবই পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে পড়ে। আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যও পরিবেশের উপরে নির্ভর করে।

পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধি

একটি মানুষ পরিবারে বাস করে, আর অনেকগুলো পরিবার সমষ্টিগতভাবে একটি সমাজ গড়ে তোলে। আমরা যে বাসায় থাকি তার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, তাতে উপযুক্ত আলো বাতাস আসছে কিনা তা নিশ্চিত করা, খাবার তৈরির সময় সাবধানতা অবলম্বন করা হচ্ছে কিনা ইত্যাদি পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধির ভিতরে পড়ে।

খাদ্যসংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

খাবার সংক্রান্ত এক ধরনের হাইজিন তো আমরা সবাই জানি। পরিষ্কার পরিবেশে রান্না করা, হাত ধুয়ে নেওয়া, আসবাবপত্র ও সরঞ্জামাদি পরিষ্কার রাখা, চুল ঢেকে রাখা ইত্যাদির সবই এই খাদ্য সংক্রান্ত হাইজিনের ভিতরে পড়লেও এর ব্যাপকতা আরোও অনেক বেশি। প্রতিনিয়ত খাবারের উৎপাদন বৃদ্ধি করার জন্য জৈব রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহার করা হয়। যা আমাদের খাবারের সাথে মিশে অনেক জটিল সমস্যার জন্ম দিতে পারে। এই সকল রাসায়নিক দ্রব্য থেকে খাবারকে রক্ষা করাও ফুড হাইজিনের ভিতরেই পড়ে। আমরা বাজার থেকে যেসকল খাবার কিনে থাকি তার অনেকগুলোই প্লাস্টিক কন্টেইনারে পাওয়া যায়। আমাদের অজান্তেই এই সকল প্লাস্টিক থেকে ক্ষতিকর ক্যামিকেল আমাদের খাবারে চলে আসে যা ফুড হাইজিন-এ ব্যাঘাত ঘটতে পারে।

ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে যে জিনিসগুলো খেয়াল রাখতে হবে

- হাত, কাপড়, আসবাবপত্র ও খাবারের উপাদানের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
- রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।
- প্লাস্টিক কন্টেইনার ব্যবহার করলে, সেই প্লাস্টিকের গ্রেড কত নিশ্চিত হয়ে নেওয়া।

ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

পিপিই (PPE)

ব্যক্তিগত সুরক্ষা মূলক সরঞ্জাম হিসেবে পিপিই ব্যবহৃত হয় কর্মক্ষেত্রে যে কোন বিপদকে এড়ানোর জন্য এবং অসুস্থতার থেকে নিজেকে সুরক্ষা করার জন্য আমরা পিপিই পরিধান করে থাকি। নিম্নে যে সকল পিপিই আমরা কর্মক্ষেত্রে পরিধান করে থাকি তার বর্ণনা দেয়া হলোঃ

ক. **শেফ কোট:** এটি দাগ প্রতিরোধী ফেব্রিকস দিয়ে তৈরি, সাদা এবং কালো রঙের হয়ে থাকে। যা একজন শেফের পরিচিতি কে তুলে ধরে।

খ. **অ্যাপ্রোন:** সাধারণত অ্যাপ্রোনটি আগুনের থেকে এবং তেল ছিটে চলে আসা থেকে সুরক্ষা দিয়ে থাকে।

গ. **মাস্ক:** খাবার যেন দূষিত না হয় সেজন্য যারা খাদ্য প্রস্তুতের কাজে নিয়োজিত তাদের প্রতিনিয়ত মাস্ক পরিধান করতে হয়।

ঘ. **গ্লাভস:** রান্নাঘরে কাজের সময় গরম পাত্র বা ওভেন থেকে জিনিস নামাতে এবং এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় নিতে সাহায্য করে।

ঙ. **শেফ টুপি:** শেফ ক্যাপ পরলে আপনার চুল মুখ থেকে দূরে রাখার জন্য একটি ভালো উপায় এবং আপনার কপাল যেন বেশি গরম না হয় তা নিশ্চিত করবে।

চ. **নন স্লিপ জুতা:** স্লিপ না হওয়া জুতা সব সময় পরতে হবে কারন, পরিবেশ যাই হোক না কেন পিছলে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়া থেকে সাহায্য করে।



হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ

ক. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে।

খ. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ফেনা করতে হবে এবং হাত ঘষতে হবে।

গ. হাতের পিছন অংশ, কঙ্গি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ঘষতে হবে।

ঘ. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।

ঙ. হাতের কনুই দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে।

চ. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।



১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেঞ্চিলস এবং টুলস নির্বাচন।

ইকুইপমেন্ট, ইউটেঞ্চিলস এবং টুলস এর নাম, ছবি এবং ব্যবহার

		
নামঃ কাজের টেবিল (Working table) ব্যবহারঃ কাজের টেবিল যা প্রতিটি রান্নাঘর বা বেকারিতে অপরিহার্য। বিভিন্ন খাবারের প্রস্তুতি একটি কাজের টেবিলে করা হয়। ফলমূল ও শাকসবজি প্রস্তুত করা, বিভিন্ন জুস প্রস্তুত করা, খাবার এবং জুসের পরিবেশনের কাজগুলি করার জন্য এই টেবিল উপযুক্ত।	নামঃ ছুরি (Knives / Chopper) ব্যবহারঃ শেফের ছুরিগুলি মাংস কাটা, শাকসবজি কাটা, যে কোন কিছু কাটা, বিভিন্ন হার্বস কাটা এবং বাদাম কাটার জন্য ব্যবহৃত হয়। তবে কিছু নির্দিষ্ট কাজের জন্য আলাদা করা হয়েছে কিছু নির্দিষ্ট নামের ছুরি যেমনঃ কার্ভিং নাইফ, ব্রেড লাইফ ইত্যাদি।	নামঃ চপিং বোর্ড (Chopping board) ব্যবহারঃ আধুনিক গৃহিনীরা সব রকমের শাক-সবজি, মাংস কাটাকুটি করার জন্য এই বোর্ড ব্যবহার করেন। ফল কাটার জন্য আমরা চপিং বোর্ড ব্যবহার করি।
		
নামঃ সস প্যান (Saucepan) ব্যবহারঃ একটি সসপ্যান বেশিরভাগ তরল যা কিছু রান্না করার জন্য একটি ভাল হাতিয়ার। সেটা সস (যেমন পাস্তা সস), স্যুপ বা স্টুইং, সিমারিং এবং ফুটন্ত পানির মতো কাজই হোক না কেন।	নামঃ ফ্রাই প্যান (Fry Pan) ব্যবহারঃ একটি ফ্রাই প্যান ব্যস্ত লোকদের জন্য ভাল। কারণ এটি রান্নার সময়কে দ্রুত করে। আপনার খাবার কয়েক মিনিটের মধ্যে প্রস্তুত হতে পারে। ভাজা সবজির মতো খাবার অল্প সময়ে রান্না করা যায়।	নামঃ কাঠের চামচ (Wooden Spoon) ব্যবহারঃ কাঠের চামচ আপনাকে ধরে রাখার জন্য একটি শক্ত মজবুত হ্যান্ডেল দেয়, যা নাড়াতে সহজ এবং হ্যান্ডেল ভাঙার কোনো ভয় ছাড়াই।
		

নামঃ ছাঁকনি (Strainer) ব্যবহারঃ ছাঁকনি দিয়ে সবজির পানি ঝরানোর কাজে ব্যবহার করা হয়। যেকোন কিছু ভাজার পর ছাঁকনি দিয়ে ছেকে তুললে অবশিষ্ট তেল ঝরে যায়।	নামঃ হইস্ক (Whisk) ব্যবহারঃ একটি রান্নার সরঞ্জাম যা বাঁকা তারের তৈরি এবং যা জিনিসগুলিকে নাড়তে বা মেশাতে ব্যবহৃত হয় (যেমন ডিম, হইপিং ক্রিম, ইত্যাদি)	নামঃ মিক্সিং বাটি (Mixing Bowl) ব্যবহারঃ মিক্সিং বাটি বিভিন্ন কিছু মেশাতে বেকিং এবং কুকিং এর কাজে সাহায্য করে।
		
নামঃ মাপার যন্ত্র (Measuring Scale) ব্যবহারঃ মাপার যন্ত্র বা ওজনের স্কেলগুলি পণ্যের ওজন পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়। যেমনঃ বিভিন্ন উপাদান এবং কাঁচামাল।	নামঃ স্প্যাটুলা (Spatula) ব্যবহারঃ একটি স্প্যাটুলা হল একটি রান্নাঘরের ইউটেনসিল যা আপনি বিভিন্ন আইটেম মিক্স করতে, স্ক্র্যাপ করতে, উল্টাতে বা ছড়িয়ে দিতে ব্যবহার করতে পারেন।	নামঃ এগ বিটার (Egg Bitter) ব্যবহারঃ কেক বানাতে, পুডিং বানাতে, দুত ডিম ফেটাতে এই বিটার ব্যবহার করা হয় এটি দিয়ে আটা, মাখন, আলু, সালাদ, চকলেট, ডিম, ক্রিম ইত্যাদি সহজেই মেশানো যায়।
		
নামঃ গ্যাসের চুলা (Gas Stove) ব্যবহারঃ গ্যাসের চুলায় খাবার রান্নার জন্য সবচেয়ে জনপ্রিয় ও কার্যকর উপায়। এটি ব্যবহার করে বিভিন্ন ধরনের খাবার সহজে ও দ্রুত রান্না করা যায়। পানি গরম করা: গ্যাসের চুলা ব্যবহার করে পানি গরম করা যায়।	নামঃ ঢাকনা সহ বাঁটি (Sauce Bowl with Lid) ব্যবহারঃ ঢাকনা সহ বাটি শুধুমাত্র খাবারকে তাজা এবং গরম রাখে না। এছাড়াও ওভেন-নিরাপদ, ডিশওয়াশার-নিরাপদ এবং মাইক্রোওয়েভ-নিরাপদ বাটি যা খুবই প্রয়োজনীয়।	নামঃ ফ্ল্যাট আইরন প্যান (Flat Iron Pan) ব্যবহারঃ একটি প্যান ব্যস্ত লোকদের জন্য ভাল। কারণ এটি রান্নার সময়কে দ্রুত করে। আপনার খাবার কয়েক মিনিটের মধ্যে প্রস্তুত হতে পারে। হাঙ্কা ফ্রাই, সটেয়িং সবজির মতো খাবার অল্প সময়ে রান্না করা যায়।

		
নামঃ সস ল্যাডল (Sauce ladle) ব্যবহারঃ ল্যাডেল হল একটি বড় হ্যান্ডেল ওয়ালা চামচ যা সাধারণত সুপ, সস এবং বিভিন্ন লিকুইড জিনিস উঠানোর জন্য ব্যবহৃত হয়। এটিতে একটি লম্বা সোজা হ্যান্ডেল থাকে যা একটি ছোট কাপ বা বাটি আকারে শেষ হয়। ল্যাডেল তরল খাবার পরিবেশনে সাহায্য করে।	নামঃ ব্লেন্ডার মেশিন (Blender machine) ব্যবহারঃ ব্লেন্ডার মেশিনগুলি বাড়িতে এবং বাণিজ্যিক রান্নাঘরে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয় যার মধ্যে রয়েছেঃ তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পরিণত করা। মিল্কশেক তৈরি করতে আইসক্রিম, দুধ এবং বিভিন্ন মিষ্টি সস ব্লেন্ড করার কাজে ব্যবহার করা হয়।	নামঃ সস গান (Sauce gun) ব্যবহারঃ ট্রিগারের একটি ক্লিকের সাথে, একটি অংশ-নিয়ন্ত্রিত পরিমাণ সস পরিবেশন করা হয়। কোন চামচ ব্যবহার করার প্রয়োজন পড়ে না।
		
নামঃ কুকিং অয়েল ফিল্টার (Cooking filter) ব্যবহারঃ খাদ্যের কণাগুলিকে ফিল্টার করা। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে রান্নাঘরের কর্মীরা নিশ্চিত করে যে খাবারের গুণমান রক্ষা করার জন্য রান্নার তেল একটি অপ্টিমাইজ করা সময়সূচীতে ধারাবাহিকভাবে ফিল্টার করা হয়।	নামঃ জিলাপি বানানোর কাপড় (Special cloths for Jilapi) ব্যবহারঃ জোশকোল জালেবি কাপড় যা জিলাপি বানানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।	নামঃ টং (Tong) ব্যবহারঃ চিমটি রান্নার সময় খাবার উল্টানো বা ঘুরিয়ে দেওয়ার জন্য, ফুটন্ত পানি থেকে রান্না করা খাবার অপসারণ এবং ঢুলা বা গ্রিল থেকে গরম খাবারগুলি পরিচালনা করার জন্য উপযুক্ত।

১.৩ ডেজার্টগুলো বর্ণনা

ফ্লান বা ক্রিম ক্যারামেল (Cream Caramel)

ফ্লান বা ক্রিম ক্যারামেল হল একটি কাস্টার্ড যা ক্যারামেলাইজড চিনি দিয়ে একটি মোন্ডে বেক করা হয়। যখন কাস্টার্ড আনমোন্ড করা হয় তখন তা একটি ক্রিমি কাস্টার্ড এবং সস এর সমন্বয় গঠনে একটি মজাদার ডেজার্ট হিসেবে প্রস্তুত হয়। এটি উত্তর ভিয়েতনামে ক্যারামেল বা কেম ক্যারামেল বা দক্ষিণ ভিয়েতনামে বান ফ্লান বা কেম ফ্লান নামে পরিচিত। এই ক্লাসিক ফরাসি ক্রিম ক্যারামেলটি মাত্র ৪টি উপাদান দিয়ে তৈরি করা হয়েছে: দুধ, ডিম, চিনি এবং ভ্যানিলা এসেন্স। ক্রিম ক্যারামেল ফরাসিদের দ্বারা প্রবর্তিত হয়েছিল এবং ভিয়েতনামে সাধারণ।



রাইস পুডিং (Rice Pudding)

রাইস পুডিং একটি মজাদার ডেজার্ট যেটা কিনা অনেক জনপ্রিয় বাংলাদেশ এবং ইন্ডিয়াতে। এর নাম অঞ্চল ভেদে ক্ষীর, পায়ের অথবা ফিরনি নামে পরিচিত। এটি অনেক উৎসবের একটি ঐতিহ্যবাহী ডেজার্ট যা কিনা সুগন্ধি চাল, দুধ, চিনি, মাওয়া এবং বিভিন্ন ধরনের ডাই ফুটস দ্বারা তৈরি হয়ে থাকে।

কলকাতা এবং বাংলাদেশে এটি তৈরি করা হয়। একটি ছোট দানাদার এবং সুগন্ধি চাল যার নাম "গোবিন্দ ভোগ" দিয়ে। এটি পুষ্টিতে ভরপুর একটি খাবার। এটি অতিরিক্ত খেলে ওজন বৃদ্ধি, হাই কোলেস্ট্রল অন্যান্য স্বাস্থ্যের ঝুঁকিও বাড়তে পারে।

চকোলেট মুজ (Chocolate Mousse)

চকোলেট ডেজার্টের মধ্যে চকোলেট মুজ একটি প্রধান খাবার। এটি সব বয়সের জন্য খুব জনপ্রিয়। এটির টেক্সচারটি সহজে চেনা যায় কারণ এটির একটি হালকা, বায়বীয় চেহারা রয়েছে, এর চকলেটের স্বাদ তীব্র এবং এটি নরম এবং তালুতে গলে যায়।



ফ্রুট কাস্টার্ড (Fruit Custard)

ফ্রুট কাস্টার্ড Fruit Custard হল খুবই মজার একটি ডেজার্ট। যেকোনো উপলক্ষে সুস্বাদু ডেজার্ট হিসেবে সবার আগে জায়গা করে নেয় এই নানা রকম ফল দিয়ে তৈরি কাস্টার্ড। নানা রকমের ফল দিয়ে তৈরি ফ্রুট কাস্টার্ড। আমাদের দেশে শুধু ঈদের জন্য নয়, প্রতিটি অনুষ্ঠানের জন্যই উপযুক্ত। সব বয়সীদের কাছেই অত্যন্ত পছন্দের একটি খাবার। টেবিলে নানান পদের মাঝে এর উপস্থিতি আগে নজরে পড়বে।

ফ্রুট কাস্টার্ড ঘন ও ক্রিমি করতে হলে হেভি ক্রিম বা আইক্রিম যোগ করতে হয়। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের বাদাম যোগ করলে কাস্টার্ডটি দেখতে যেমন সুন্দর লাগে, তেমনি খেতেও অসাধারণ স্বাদের হয়। গরম বা ঠান্ডা, উভয় ভাবেই আপনি খেতে পারেন। তবে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করলে স্বাদ দ্বিগুণ হয়ে যায়।

ফ্রুট কাস্টার্ড সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর একটি খাবার। এর রেসিপিও বেশ সহজ। দুধ, ডিম এবং ফল এর মিশ্রণে তৈরি করে ফেলতে পারেন পুষ্টিকর ও সুস্বাদু কাস্টার্ড।

আপেল পাই (Apple pie)

আপেল পাই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে খুবই জনপ্রিয়। আপেল পাই একটি ফলের পাই যার মধ্যে প্রধান অংশ আপেল। আপেল পাই প্রায়ই হাইপড ক্রিম, আইসক্রিম, কাস্টার্ড বা চেডার পনির দিয়ে পরিবেশন করা হয়। এটি সাধারণত ডবল ক্রাষ্টেড, ভরাট উপরে এবং নীচে উভয় পেস্তি সহ; উপরের অংশ শক্ত বা জালিযুক্ত হতে পারে (Crosswise Strip)। মিষ্টি আপেল ফিলিং এবং দারুচিনির সুবাস, উপরে ঠান্ডা আইসক্রিম দিয়ে পরিবেশন করা হলে এর থেকে অতুলনীয় আর কিছু হবে না।



১.৪ মিষ্টানের জন্য উপকরণ নির্বাচন

উপকরণের নাম ও ব্যবহার

		
নামঃ ডিম (Egg) ব্যবহারঃ একটি ডিম উপাদানগুলোকে মিলিত করে, ব্যাটারে ভলিউম দিতে, লিকুইডকে ইমালসিফাই করতে, একটি সসকে ঘন করতে, গন্ধ সরবরাহ করতে, একটি তরল পরিষ্কার করতে এবং এমনকি নির্দিষ্ট খাবারে একটি সুন্দর রঙ বা গ্লোজ যোগ করতে সহায়তা করতে পারে।	নামঃ দুধ (Milk) ব্যবহারঃ দুধ ব্যবহার করা রুটি, ময়দা এবং অন্যান্য বেকড পণ্যগুলিতে সমৃদ্ধি (Richness), কোমলতা (Tenderness) এবং আর্দ্রতা (Moisture) যোগ করতে পারে।	নামঃ চালের গুঁড়া (Rice Powder) ব্যবহারঃ ময়দার মতো, চালের আটার মধ্যে কর্নস্টার্চের অর্ধেক ঘন করার ক্ষমতা রয়েছে, তাই আপনি প্রতি এক টেবিল চামচ কর্নস্টার্চের জন্য দুই টেবিল চামচ চালের আটা ব্যবহার করতে পারেন।

		
নামঃ মাখন (Butter) ব্যবহারঃ রান্না করতে যেমন, কিছু ভাঁজতে, সস তৈরিতে অথবা খাবারে বিশেষ সুগন্ধ আনতে মাখন ব্যবহৃত হয়। মাখনে চর্বি, পানি এবং দুগ্ধ প্রোটিন থাকে।	নামঃ হুইপড ক্রিম (Whipped Cream) ব্যবহারঃ পাই, আইসক্রিম, কাপকেক, কেক, মিল্কশেক, ওয়াফেলস, হট চকলেট, চিজকেক, জেলটিন ডেজার্ট এবং পুডিংয়ের মতো ফল এবং ডেজার্টের জন্য হুইপড ক্রিম একটি জনপ্রিয় টপিং।	নামঃ চকলেট (Chocolate) ব্যবহারঃ এটি পুডিং, কেক, ক্যান্ডি, আইসক্রিম এবং ইস্টার ডিমের মতো অনেক ডেজার্টে ব্যবহৃত হয়। এটি ক্যান্ডি বারের মতো শক্ত আকারে হতে পারে বা এটি হট চকলেটের মতো তরল আকারে হতে পারে।
		
নামঃ ভ্যানিলা এসেন্স (Vanilla Essence) ব্যবহারঃ বেকড পণ্য, আইসক্রিম, পানীয় এবং কাস্টার্ডের মতো মিষ্টি স্বাদের জন্য এটি সারা বিশ্বে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়।	নামঃ স্যাফ্রন (Saffron) ব্যবহারঃ স্যাফ্রন বিভিন্ন ডেজার্ট আইটেমে যোগ হয়ে অনেক সুন্দর রং এবং সুগন্ধ যোগ করে।	নামঃ ডাই ফ্রুটস (Dry Fruits) ব্যবহারঃ ডাই ফ্রুটস বা শুকনো ফল কেক, রুটি, মাফিন, রাইস পুডিং, ফ্রুট কাস্টার্ড এবং কুকিতে স্বাদ এবং টেক্সচার যোগ করতে কুকিং ও বেকিংয়ে ব্যবহার করা হয়।
		
নামঃ ময়দা (Flour) ব্যবহারঃ ময়দা হল যেকোন বেকার বা রান্নার জন্য সবচেয়ে উপযোগী এবং বহুমুখী উপাদানগুলির মধ্যে একটি, রুটি	নামঃ এলাচ (Cardamom) ব্যবহারঃ অনেক বাংলাদেশী এবং ভারতীয় খাবারে এলাচের ব্যবহার হয়, যার মধ্যে রয়েছে কারি খাবার, রাইস পুডিং এবং চা-এ। বাংলাদেশী	নামঃ দারুচিনি (Cinnamon) ব্যবহারঃ এটি ভারতীয় উপমহাদেশে তরকারি, মধ্যপ্রাচ্যে সুস্বাদু চিকেন এবং মাটন বিভিন্ন খাবার এবং মেক্সিকোতে চকোলেটে ব্যবহার করা

এবং কেক বেকিং থেকে শুরু করে সস এবং গ্রেভি ঘন করতে এটি ব্যবহার করার জন্য একটি মূল উপাদান। ময়দা একটি রান্নাঘরের প্রধান উপাদান।	মশলার মিশ্রণ যেমন গরম মসলার মধ্যেও এলাচ রয়েছে। এলাচ কুকিজ, রুটি পুডিং এবং এমনকি চিজকেকের মতো বেকড পণ্যগুলিতে এর ব্যবহার অনেক।	হয়। পশ্চিমে এটি দারুচিনি রোল এবং কুকিজের মতো বেকড পণ্য বা আপেল পাই এবং অন্যান্য পাইয়ে এবং ক্রাঞ্চ জনপ্রিয়।
		
নামঃ কিশমিশ (Raisin) ব্যবহারঃ রান্নায় কিশমিশ ব্যবহার করা হয়, প্রাকৃতিকভাবে মিষ্টি এবং সুস্বাদু উভয় যোগ করার জন্য। এগুলি ওটমিল কুকিজ, রাইস পুডিং, কাস্টার্ড বিভিন্ন ডেজার্টে ব্যবহৃত হয়।	নামঃ কাস্টার্ড পাউডার (Custard Powder) ব্যবহারঃ কাস্টার্ড পাউডার ব্যবহার করা যেতে পারে কাস্টার্ড সস (সাধারণত ওয়েস্টার্ন পেস্ট্রিতে ব্যবহৃত ফিলিং) কাস্টার্ড ফিলিং, বিভিন্ন হট এবং কোল্ড ডেজার্টে যা কিনা একটি ডেজার্ট কে ঘনত্ব প্রদান করে।	নামঃ গুড়া দুধ (Milk Powder) ব্যবহারঃ কাস্টার্ড, কুকিজ, কেক এবং পাউরুটি সহ অনেক বেকিং রেসিপিতে গুড়া দুধ ব্যবহার করা হয়। গুড়া দুধ পেস্ট্রি ক্রাস্ট, কুকিজ এবং বিস্কুটের মতো বেকড পণ্যের বৈশিষ্ট্যযুক্ত বাদামী রং তৈরি করে। দুধ রুটির গুণমান বজায় রাখতে অবদান রাখে।
		
নামঃ গোলাপ জল (Rose Water) ব্যবহারঃ গোলাপ জল দিয়ে রান্না করা মিষ্টি এবং ঝাল উভয় খাবারকে উন্নত করার একটি সহজ উপায়।	নামঃ ক্রিম (Sterilized Cream) ব্যবহারঃ ক্রিম মিষ্টি এবং সুস্বাদু উভয় খাবারেই ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি মিষ্টিতে টপিং হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি কারি, স্যুপ, সস এবং ফিরনি, কাস্টার্ড এবং শাহী টুকরার মতো মিষ্টিতেও যোগ করা যেতে পারে। এটি ক্যারামেল এবং চকোলেট গ্লাস এবং পুডিংগুলির জন্য একটি বেস হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।	নামঃ পানি (Water) ব্যবহারঃ পানি রান্নার প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে এমন কিছু উপায় হল ব্রেইসিং, ফুটানো, স্টিমিং করা, পোচিং এবং সেদ্ধ করা। আমরা রান্নায় সব সময় পানি ব্যবহার করি। বেকিং-এ ডো এর মিক্সিং এর ক্ষেত্রেও পানির ব্যবহার অপরিহার্য।

		
নামঃ জ্যাম (Jam) ব্যবহারঃ এটি ঘন করতে সাহায্য করে না, এটি মিষ্টি এবং স্বাদ যোগ করে।	নামঃ চিনি (Sugar) ব্যবহারঃ খাবারে চিনি সুইটনার, প্রিজারভেটিভ, টেক্সচার, মডিফায়ার, ফার্মেন্টেশন সাবস্ট্রেট, ফ্লেভারিং এবং কালারিং এজেন্ট, বাক্সিং এজেন্ট হিসেবে কাজ করে।	নামঃ লবণ (Salt) ব্যবহারঃ লবন তিক্ততা কমিয়ে আপনার খাবারের স্বাদ উন্নত করে। এটি মিষ্টি, টক এবং উমামি বাড়ায়।
		
নামঃ বেকিং পাউডার (Baking Powder) ব্যবহারঃ বেকিং পাউডার একটি শূকনো রাসায়নিক লিভেনিং এজেন্ট যা সাধারণত বেকিংয়ে ব্যবহৃত হয়।	নামঃ মিক্সড ফ্রেশ ফ্রুটস (Mixed fresh fruits) ব্যবহারঃ মিক্সড ফ্রেশ ফ্রুটস বিভিন্ন ডেজার্টে ব্যবহার করা হয়। যেমনঃ ফ্রুট ড্রাইফল, কাস্টার্ড ইত্যাদি।	নামঃ কোকো পাউডার (Cocoa powder) ব্যবহারঃ কোকো পাউডার এবং দুধ দিয়ে গরম বা ঠান্ডা চকোলেট পানীয়, বিভিন্ন ডেজার্ট এবং বেকিং গুডিস তৈরি করা হয়। কোকো পাউডারে রয়েছে আয়রন, জিঙ্ক এবং সেলেনিয়াম। এই খনিজগুলি শরীরের কার্যকারিতাকে সাহায্য করে এবং ইমিউন সিস্টেমকে বৃদ্ধি ও শক্তিশালী করে।

		
নামঃ কর্ণ ফ্লাওয়ার (Corn Flour) ব্যবহারঃ কর্ণফ্লাওয়ার একটি দুর্দান্ত গ্লুটেন মুক্ত থিকনিং এজেন্ট। এটিতে কিছুটা বেশি জেলটিনাস টেক্সচার রয়েছে। যা মসূন একটি থিকনিং এজেন্ট হিসাবে ডেজার্টে ব্যবহার করা হয়।	নামঃ জেলেটিন শিট (Gelatin sheet) ব্যবহারঃ জেলটিনের সাহায্যে নিখুঁত জেলি, তুলতুলে মুজ বা ক্রিমি প্যানা কোটা সেট করা যায়। এই স্বচ্ছ পদার্থটি পাউডার হিসাবে এবং পাতলা শীটেও পাওয়া যায়।	নামঃ রং (Color) ব্যবহারঃ খাবারের মান রক্ষা এবং ভোক্তার খাদ্যের নিরাপত্তা রক্ষার্থে ফুড গ্রেডেড খাবারের রং ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এটা পাউডার আকারে, তরল, জেল এবং প্রাকৃতিক উপাদান থেকেও পাওয়া যায়।
		
নামঃ তিল (Sesame seed) ব্যবহারঃ তিলের বীজ বিশেষ করে চিকেন এবং অন্যান্য মাংসের সাথে এবং সালাদ এবং সালাদ ড্রেসিংয়ে ভাল কাজ করে। গ্রাউন্ড তিলের বীজ তাহিনি তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, একটি মসৃণ পেস্ট যা সাধারণত মধ্যপ্রাচ্যের খাবারে যোগ করা হয়।		

সেলফ চেক (Self Check)- ১: ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-
সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তর:

২. হাইজিনের প্রকারভেদগুলো কি কি?

উত্তর:

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

৪. হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ উল্লেখ করুন।

উত্তর:

৫. কেন পিপিই আবশ্যিক?

উত্তর:

৬. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)- ১: ডেজার্ট গুলো শনাক্ত করতে পারবে

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তর: হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিঃ

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝলেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে দূরে থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”

২. হাইজিনের প্রকারভেদগুলো কি কি?

উত্তর: হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

- ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি
- ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

- ক. হাত, কাপড়, আসবাবপত্র ও খাবারের উপাদানের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
- খ. রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।
- গ. প্লাস্টিক কন্টেইনার ব্যবহার করলে, সেই প্লাস্টিকের গ্রেড কত না নিশ্চিত হয়ে নেওয়া।
- ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

৪. হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ উল্লেখ করুন।

উত্তর: হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ:

- ক. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- খ. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ফেনা করতে হবে এবং হাত ঘষতে হবে।
- গ. হাতের পিছন অংশ, কজি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ঘষতে হবে।
- ঘ. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
- ঙ. হাতের কনুই দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে।
- চ. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।

৫. কেন পিপিই আবশ্যিক?

উত্তর: কর্মক্ষেত্রে যে কোন বিপদকে এড়ানোর জন্য এবং অসুস্থতার থেকে নিজেকে সুরক্ষা করার জন্য পিপিই আবশ্যিক।

৬. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তর:

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে চলে আসে নিজের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, কাপড়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, সুন্দর জীবন-যাপনের প্রণালি, খাদ্যাভ্যাস বা ডায়েট প্ল্যান, বিশ্রামের সময়সূচী, ঘুমের পরিমাণ, শারীরিক পরিশ্রমের পরিমাণ ও ধরণ অর্থাৎ ব্যক্তিগতভাবে সুস্থ থাকার জন্য যা কিছু করার প্রয়োজন তার সবই আছে ব্যক্তিগত হাইজিনে।

আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.১: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	ডেজার্ট তৈরিতে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস -এর নাম এবং কাজ সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে ডেজার্ট তৈরির সরঞ্জাম এর ছবি দেওয়া হল, তার নাম এবং কাজ লিখুন।
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ

	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ
	নামঃ কাজঃ

আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ১.২: রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন করুন।

উদ্দেশ্য	ডেজার্ট তৈরিতে সাধারণত ব্যবহৃত উপাদানগুলির বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে ডেজার্ট তৈরির উপকরণ এর নাম দেওয়া হল, তার রং, গঠন এবং স্বাদ লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

উপকরণ	রং	গঠন	স্বাদ
ডিম			
দুধ			
চালের গুড়া			
ক্রিম			
চিনি			
লবণ			
কিশমিশ			
দারচিনি			

শিখনফল (Learning Outcome)-২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ডেজার্ট প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে। ২. রিকোয়ারড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্টগুলো প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী থিকনিং এজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. ডেজার্টগুলোর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে সক্ষম হয়েছে। ৬. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ডেজার্ট প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইনটেইন করা। ২. রিকোয়ারড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্টগুলো প্রস্তুত করা। ৩. ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা। ৪. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী থিকনিং এজেন্ট ব্যবহার করা। ৫. ডেজার্টগুলোর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা। ৬. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা।
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. রিকোয়ারড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্টগুলো প্রস্তুত করুন। ২. ডেজার্টগুলোর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন। ৩. ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)

	৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)- ২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.২: ডেজার্টগুলোর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৩: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet)- ২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ ডেজার্ট প্রস্তুত করার পদ্ধতি গুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেনটেইন করা।
- ২.২ রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করা।
- ২.৩ ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।
- ২.৪ রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী থিকনিং এজেন্ট ব্যবহার করা।
- ২.৫ ডেজার্ট গুলো স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা।
- ২.৬ ট্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা।

২.১ ডেজার্ট প্রস্তুত করার পদ্ধতি গুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেনটেইন করা।

ডেজার্ট প্রস্তুতের জন্য কুकिং মেথড

যে সকল কুकिং মেথড ব্যবহার করে আমরা ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করব তা নিম্নে বর্ণনা করা হলো:

ক. ক্রীম ক্যারামেল: বেইন মেরি কুकिং মেথড।

বেইন-মেরি পদ্ধতি: একটি বেইন-মেরি পদ্ধতিটি ট্রেডিশনাল ডাবল বয়লার পদ্ধতির মতোন-ই। বেইন-মেরি পদ্ধতিটি চুলার উপরে অথবা ওভেনে ওয়াটার বাথের মাধ্যমে করা হয়। প্রথমে একটি পাত্রে পানি নিতে হবে এবং এটি গরম করতে হবে; তারপর প্রথম পাত্রটির ভিতরে একটি ছোট পাত্র রাখতে হবে। এটি করার ফলে একটি উত্তপ্ত বাষ্প তৈরি হয় যা খাবারকে ধীরে ধীরে রান্না করতে সহায়তা করে।

খ. রাইস পুডিং: বয়লিং পদ্ধতি।

বয়লিং পদ্ধতিঃ এই পদ্ধতিতে ফুটন্ত পানিতে বা অন্যান্য তরলের মধ্যে যেমন দুধে খাবার রান্না করা হয়।

গ. চকোলেট মুজ: ডাবল বয়লার পদ্ধতি এবং সিমারিং পদ্ধতি।

সিমারিং রান্নার পদ্ধতি: সিমার হল রান্নার একটি পদ্ধতি যা ধীরে ধীরে রান্নার সকল উপাদানগুলিকে একত্রিত করার সময় খাবারটাকে সুস্বাদু অথবা নরম করার জন্য মাঝারি তাপ ব্যবহার করে।

ঘ. ফলের কাস্টার্ড: সিমারিং কুकिং মেথড। ফ্রুটস কাস্টার্ডকে স্টার্ড (Stirred) কাস্টার্ড ও বলা হয়।

সিমারিং রান্নার পদ্ধতি: সিমার হল রান্নার একটি পদ্ধতি যা ধীরে ধীরে রান্নার সকল উপাদানগুলিকে একত্রিত করার সময় খাবারটাকে সুস্বাদু অথবা নরম করার জন্য মাঝারি তাপ ব্যবহার করে।

ঙ. আপেল পাই: বেকিং পদ্ধতি এবং ব্রয়লিং পদ্ধতি।

- **বেকিং পদ্ধতি:** শুকনো তাপে রান্না করার প্রক্রিয়া, বিশেষত কোনো ধরনের ওভেনে। এটি সম্ভবত প্রাচীনতম রান্নার পদ্ধতি।
- **ব্রয়লিং পদ্ধতি:** ব্রয়লিং ওভেনে শুধুমাত্র খাবারের উপরের অংশ কে গরম করার জন্য ব্যবহার করে, দূত স্বাদের জন্য খাবারের শুধুমাত্র শীর্ষে উচ্চ তাপমাত্রা প্রয়োগ করে রান্না করা হয়।

ক্রিম ক্যারামেল প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
সকল উপকরণ একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।	অন্য একটি পাত্রে চিনি এবং পানি একত্রে কম আঁচে রাখুন যতক্ষণ না চিনি গলে যায়।	চিনির মিশ্রণটি ফুটে উঠলে একটি ঘন বাদামি রঙের সিরাপ তৈরি হবে।
		
এরপর সিরাপটিকে চুলা থেকে নামিয়ে যে পাত্রে পুডিং সেট করব, সে পাত্রে ছড়িয়ে ঠান্ডা হতে রেখে দিব।	এ পর্যায়ে দুধের মিশ্রণটি ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে সুগার সিরাপ সেট করতে দেয়া পাত্রে ঢেলে নিতে হবে।	একটি ট্রেতে পুডিং সেট করা পাত্র গুলো রেখে ট্রেতে পাত্র ডুবে যাবে এমন পরিমাণ গরম পানি দিয়ে এটি পূরণ করুন।
		
এরপর প্রি-হিটেড ওভেনে ট্রে রেখে ১৬০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ৩৫-৪০ মিনিট বেক করুন।	বেক করার পর সেগুলোকে ঠান্ডা করে এরপর আনমোল্ড করুন।	উপরে পছন্দ মত গার্নিশ এর মাধ্যমে পরিবেশন করুন।

রাইস পুডিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

একটি পাত্রে চাল ধুয়ে, পানি দিয়ে চাল সিদ্ধ করতে হবে যতক্ষণ না পানি শুকিয়ে যায়।	এরপর তার সাথে দুধ মিলিয়ে দিন এবং ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।	এরপর চিনি, দারুচিনি, এলাচ এবং কিশমিশ দিয়ে ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
		
এ পর্যায়ে চুলার ফ্লেম বন্ধ করে দিতে হবে।	ঠান্ডা হয়ে গেলে সার্ভিং ডিশে ঢেলে নিতে হবে।	ঠান্ডা করে এরপর পরিবেশন করতে হবে।

চকোলেট মুজ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
একটি ছোট বাটিতে, ডার্ক বা মিল্ক চকোলেট এবং আনসল্টেড বাটার একত্রিত করুন। ফুটন্ত পানির একটি সসপ্যানের উপর বাটিটি রাখুন।	চকোলেট এবং মাখন গলে যাওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। তাপ থেকে সরান, তবে ফুটন্ত জলের পাত্রটি বার্নারে ছেড়ে দিন।	একটি পাত্র নিয়ে ডিমের কুসুম এবং ডিমের সাদা অংশটি আলাদা করে নিতে হবে।
		
একটি মাঝারি বাটিতে, ডিমের কুসুম এবং চিনি মসৃণ হওয়া পর্যন্ত ফেটিয়ে নিন। বাটিটি ফুটন্ত পানির সসপ্যানের উপর রাখুন এবং প্রায় ৫ মিনিটের জন্য বা মিশ্রণটি ফ্যাকাশে এবং সামান্য শক্ত না হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। তাপ থেকে সরান।	ডিমের কুসুমের মিশ্রণে চকোলেট মিশ্রণ যোগ করুন, ঠিকমতো মিক্স হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। (মিশ্রণটি ঘন করে নিন।) রুম টেম্পারেচারে ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত একপাশে রাখুন।	একটি বড় ঠান্ডা মিক্সিং বাটিতে ঠান্ডা হাইপ ক্রিম ঢালুন এবং ২ মিনিট সফট পিক না হওয়া পর্যন্ত বিট করুন।

		
ঠান্ডা চকোলেট মিশ্রণে হইপড ক্রিমটি নাড়ুন। একটি সিলিকন স্প্যাটুলা ব্যবহার করে, সাবধানে মসৃণ হওয়া পর্যন্ত অবশিষ্ট হইপড ক্রিম যোগ করুন।	সেট হওয়া পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন, প্রায় ১ ঘন্টা।	ইচ্ছা হলে হইপড ক্রিম, চকোলেট চিপস বা বেরি দিয়ে সাজান। ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ফুট কাস্টার্ড প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
প্রথমে ডিমের কুসুম দুটি একটি বাটিতে নিয়ে ভালো করে ফেটে নিন।	একটি পাত্রে দুধ নিয়ে অল্প আঁচে জাল দিন।	দুধ একটু ঘন হয়ে এলে চিনি দিয়ে নাড়তে থাকুন।
		
চুলার আঁচ কমিয়ে ডিমের কুসুমের মিশ্রণটি দুধের মধ্যে ঢেলে দিন এবং ক্রমাগত অল্প আঁচে নাড়তে থাকুন।	মিশ্রণটি একদম অল্প আঁচে রান্না করতে হবে এবং বিরতিহীনভাবে নাড়তে হবে তা না হলে কাস্টার্ড জমে যাবে।	কাস্টার্ড হালকা ফুটে উঠলে নামিয়ে ফেলুন। এরপর ঠান্ডা হলে ফ্রিজে রাখুন।

		
এবার একটি চপিং বোর্ড নিয়ে সকল ধরনের ফল কিউব করে কেটে নিতে হবে।	এরপর ফ্রিজ থেকে ঠান্ডা কাস্টার্ড বের করে ফলগুলো মিশিয়ে নিতে হবে।	পরিবেশনের পূর্বে কাস্টার্ডের সাথে ফল মিলিয়ে তারপর ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

অ্যাপেল পাই প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ময়দা, মাখন, পানি দিয়ে ভালো করে মিক্স করতে হবে। কিছুক্ষণ রেস্টের জন্য রেখে দিতে হবে।	এরপর এটিকে দুই ভাগে ভাগ করতে হবে।	তারপর অল্প ময়দা ছিটিয়ে এটি কে বেলে নিতে হবে।
		
এবার একটা বেকিং পাত্র গ্রিস করে নিতে হবে। বেকিং পাত্রে বিছিয়ে দিতে হবে। এমনভাবে যাতে পুরোটা ঢেকে যায়। তারপর ঢেকে ফ্রিজে রাখতে হবে।	এরপর আপেল খোসা ছাড়িয়ে স্লাইস করে কেটে প্যানে দিয়ে আঁচে বসান।	এরপর এতে দারুচিনি এবং জয়ফল গুড়া সামান্য পরিমাণে দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।
		
চুলা থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করতে হবে।	৩০ মিনিট পর ফ্রিজ থেকে ক্রাস্টটি বের করে আনতে হবে।	এরপর আপেলের ফিলিং টা দিয়ে দিতে হবে।

		
এরপর বাকি অংশ থেকে লম্বা স্ট্রিপ কেটে একের পর এক জালের মত সাজিয়ে দিতে হবে।	এরপর এগ ওয়াশ করতে হবে। ১০ মিনিটের জন্য ১৮০ ডিগ্রিতে ওভেন প্রি হিট করতে হবে।	রি হিট হয়ে গেলে ১৮০ ডিগ্রিতে ২০ থেকে ২৫ মিনিটের জন্য আপেল পাই বেক করতে হবে।
		
পাই-টি গোল্ডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে ওভেন থেকে বের করুন।	ঠান্ডা হলে স্লাইস করতে হবে।	পছন্দমত গার্নিশ দিয়ে পরিবেশন করুন।

২.২ রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করা।

ক্রিম ক্যারামেল ক্লাসিক্যাল রেসিপি

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

৮ জনের জন্য

উপকরণ

ডিম	৮ টা
চিনি	২৫০ গ্রাম
তরল দুধ	১ লিটার
ভ্যানিলা এসেন্স	কয়েক ফোঁটা
চিনির সিরাপ	২০০ গ্রাম
পানি	পরিমাণ মত

কার্যপদ্ধতি

ক. প্রথমে একটি পাত্রে তরল দুধ নিয়ে তা ফুটিয়ে ঘন করে নিতে হবে। এরপর তা ঠান্ডা হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত তা রুম টেম্পারেচারে না আসে।

- খ. অন্য একটি পাত্রে চিনি এবং পানি একত্রে কম আঁচে রাখুন যতক্ষণ না চিনি গলে যায়। চিনির মিশ্রণটি ফুটে উঠলে একটি ঘন বাদামি রঙের সিরাপ তৈরি হবে।
- গ. এরপর সিরাপটিকে চুলা থেকে নামিয়ে যে পাত্রে পুডিং সেট করব, সে পাত্রে ছড়িয়ে ঠান্ডা হতে রেখে দিব।
- ঘ. এরপর একটি পাত্রে ডিম, চিনি এবং সামান্য এসেন্স দিয়ে সব একত্রে মিক্স করতে হবে।
- ঙ. এরপর ডিমের মিশ্রণটি দুধের সাথে একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।
- চ. এ পর্যায়ে দুধের মিশ্রণটি ছাঁকনি দিয়ে ছাঁকে সুগার সিরাপ সেট করতে দেয়া পাত্রে ঢেলে নিতে হবে।
- ছ. এরপর চুলায় একটি পাত্রে পানি ফুটাতে হবে এবং তার মধ্যে একটি স্ট্যান্ড বসাতে হবে। সেই স্ট্যান্ডের উপর পুডিং- এর পাত্র রেখে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। অল্প আঁচে ৪০ মিনিটের জন্য চুলায় রাখতে হবে।
- জ. এরপর চুলা বন্ধ করে ঢাকনা সরিয়ে ঠান্ডা করতে হবে।
- ঝ. এরপর আনমোল্ড করে ঠান্ডা করে পরিবেশন করতে হবে।

রাইস পুডিং ক্লাসিক্যাল রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট

৬ জনের জন্য

উপকরণ

পোলাউ চাল	৫০ গ্রাম
দুধ	১ লিটার
চিনি	১০০ গ্রাম
দারুচিনি ও এলাচ	২/৩ টি
কিশমিশ	২০ গ্রাম

কার্যপদ্ধতি

- ক. একটি পাত্রে চাল ধুয়ে, পানি দিয়ে চাল সিদ্ধ করতে হবে যতক্ষণ না পানি শুকিয়ে যায়।
- খ. এরপর তার সাথে দুধ মিলিয়ে দিন এবং ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
- গ. এরপর চিনি, দারুচিনি, এলাচ এবং কিশমিশ মিক্স করে ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
- ঘ. এ পর্যায়ে চুলার ফ্লেম বন্ধ করে দিতে হবে।
- ঙ. ঠান্ডা হয়ে গেলে সার্ভিং ডিশে ঢেলে নিতে হবে।
- চ. ঠান্ডা বা গরম পছন্দমতো পরিবেশন করতে হবে।

চকোলেট মুজ ক্লাসিক্যাল রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট, ঠান্ডা করার জন্যঃ ১৫ মিনিট

২ জনের জন্য

উপকরণ

ডার্ক চকলেট	১৫০ গ্রাম
ডিমের কুসুম	৩ টা
বাটার	৫০ গ্রাম
চিনি	৫০ গ্রাম
ভ্যানিলা এসেন্স	কয়েক ফোঁটা

কার্যপদ্ধতি

- ক. একটি ছোট বাটিতে, ডার্ক বা মিল্ক চকলেট এবং আনসল্টেড বাটার একত্রিত করুন। ফুটন্ত পানির একটি সসপ্যানের উপর বাটিটি রাখুন।
- খ. চকোলেট এবং মাখন গলে যাওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। তাপ থেকে সরান, তবে ফুটন্ত জলের পাত্রটি বার্নারে ছেড়ে দিন।
- গ. একটি পাত্র নিয়ে ডিমের কুসুম এবং ডিমের সাদা অংশটি আলাদা করে নিতে হবে।
- ঘ. একটি মাঝারি বাটিতে, ডিমের কুসুম এবং চিনি মসৃণ হওয়া পর্যন্ত ফেটিয়ে নিন। বাটিটি ফুটন্ত পানির সসপ্যানের উপর রাখুন এবং প্রায় ৫ মিনিটের জন্য বা মিশ্রণটি ফ্যাকাশে এবং সামান্য শক্ত না হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। তাপ থেকে সরান।
- ঙ. ডিমের কুসুমের মিশ্রণে চকোলেট মিশ্রণ যোগ করুন, ঠিকমতো মিক্স হওয়া পর্যন্ত নাড়ুন। (মিশ্রণটি ঘন করে নিন।) রুম টেম্পারেচারে ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত একপাশে রাখুন।
- চ. একটি বড় ঠান্ডা মিক্সিং বাটিতে ঠান্ডা হাইপ ক্রিম ঢালুন এবং ২ মিনিট সফট পিক না হওয়া পর্যন্ত বিট করুন।
- ছ. ঠান্ডা চকোলেট মিশ্রণে হাইপড ক্রিমটি নাড়ুন। একটি সিলিকন স্প্যাটুলা ব্যবহার করে, সাবধানে মসৃণ হওয়া পর্যন্ত অবশিষ্ট হাইপড ক্রিম যোগ করুন।
- জ. সেট হওয়া পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন, প্রায় ১ ঘন্টা।
- ঝ. ইচ্ছা হলে হাইপড ক্রিম, চকোলেট চিপস বা বেরি দিয়ে সাজান। ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

ফ্রুট কাস্টার্ড ক্লাসিক্যাল রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ঠান্ডা করার জন্যঃ ২০ মিনিট

৬ জনের জন্য

উপকরণ

দুধ	এক লিটার
ডিমের কুসুম	২ টা
চিনি	৮০ গ্রাম
মিক্সড ফ্রেশ ফ্রুটস	২ কাপ

কার্যপদ্ধতি

- ক. প্রথমে ডিমের কুসুম দুটি একটি বাটিতে নিয়ে ভালো করে ফেটে নিন।
- খ. একটি পাত্রে দুধ নিয়ে অল্প আঁচ জাল দিন।
- গ. দুধ একটু ঘন হয়ে এলে চিনি দিয়ে নাড়তে থাকুন।
- ঘ. চুলার আঁচ কমিয়ে ডিমের কুসুমের মিশ্রণটি দুধের মধ্যে ঢেলে দিন এবং ক্রমাগত অল্প আঁচে নাড়তে থাকুন।
- ঙ. মিশ্রণটি একদম অল্প আঁচে রান্না করতে হবে এবং বিরতিহীনভাবে নাড়তে হবে তা না হলে কাস্টার্ড জমে যাবে।
- চ. কাস্টার্ড হালকা ফুটে উঠলে নামিয়ে ফেলুন। এরপর ঠান্ডা হলে ফ্রিজে রাখুন।
- ছ. এবার একটি চপিং বোর্ড নিয়ে সকল ধরনের ফল কিউব করে কেটে নিতে হবে।
- জ. এরপর ফ্রিজ থেকে ঠান্ডা কাস্টার্ড বের করে ফলগুলো মিশিয়ে নিতে হবে।
- ঝ. পরিবেশনের পূর্বে কাস্টার্ডের সাথে ফল মিলিয়ে তারপর ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

অ্যাপেল পাই ক্লাসিক্যাল রেসিপি

৬ জনের জন্য সময়ঃ ১ ঘণ্টা

ফিলিং-এর জন্য

আপেল	২০০ গ্রাম
দারচিনি পাউডার	হাফ চা চামচ
জয়ফল পাউডার	১ চিমটি
চিনি	৬০ গ্রাম
লবণ	সামান্য
পানি	পরিমাণমত

ডো-এর জন্য

ময়দা	৩০০ গ্রাম

মাখন	১০০ গ্রাম
লবণ	১০ গ্রাম
পানি	পরিমানমত

কার্যপদ্ধতি

- ক. ময়দা, মাখন, লবণ ও পানি দিয়ে ভালো করে মিক্স করতে হবে। কিছুক্ষণ রেস্টের জন্য রেখে দিতে হবে।
- খ. এরপর এটিকে দুই ভাগে ভাগ করতে হবে।
- গ. তারপর অল্প ময়দা ছিটিয়ে এটিকে বেলে নিতে হবে। ১/২ ইঞ্চি পুরু করে বেলতে হবে।
- ঘ. এবার একটা বেকিং পাত্র গ্রিস করে নিতে হবে।
- ঙ. বেকিং পাত্রে বিছিয়ে দিতে হবে। এমনভাবে যাতে পুরোটা ঢেকে যায়।
- চ. তারপর ঢেকে ফ্রিজে রাখতে হবে।
- ছ. এরপর আপেল খোসা ছাড়িয়ে স্লাইস করে কেটে প্যানে দিয়ে ঝাঁচে বসান।
- জ. লবণ, চিনি এবং পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে কিন্তু খেয়াল রাখতে হবে যেন আপেলের টুকরো বোঝা যায়।
- ঝ. এরপর এতে দারুচিনি এবং জয়ফল গুড়া সামান্য পরিমাণে দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।
- ঞ. চুলা থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করতে হবে।
- ট. ত্রিশ মিনিট পর ফ্রিজ থেকে ক্রাস্টটি বের করে আনতে হবে।
- ঠ. এরপর আপেলের ফিলিং টা দিয়ে দিতে হবে।
- ড. এরপর বাকি অংশ থেকে লম্বা স্ট্রিপ কেটে একের পর এক জালের মত সাজিয়ে দিতে হবে।
- ঢ. এরপর এগ ওয়াশ করতে হবে।
- ণ. দশ মিনিটের জন্য ১৮০ ডিগ্রিতে ওভেন প্রি হিট করতে হবে।
- ত. প্রি হিট হয়ে গেলে ১৮০ ডিগ্রিতে ২০ থেকে ২৫ মিনিটের জন্য আপেল পাই বেক করতে হবে।
- থ. পাই টি গোল্ডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে ওভেন থেকে বের করুন। ঠান্ডা হলে স্লাইস করে পরিবেশন করুন।

ক্রিম ক্যারামেল সমসাময়িক রেসিপি

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

১০ জনের জন্য

উপকরণ

ডিম	৮ টা
চিনি	২৫০ গ্রাম
মিল্ক পাউডার	২৫০ গ্রাম
ক্রিম	১০০ গ্রাম
ভ্যানিলা এসেন্স	কয়েক ফোঁটা
চিনির সিরাপ	২০০ গ্রাম
পানি	পরিমাণ মত

কার্যপদ্ধতি

- ক. প্রথমে একটি পাত্রে গুড়া দুধ নিয়ে তা ফুটিয়ে ঘন করে নিতে হবে। এরপর তা ঠান্ডা হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত তা রুম টেম্পারেচারে না আসে।
- খ. অন্য একটি পাত্রে চিনি এবং পানি একত্রে কম আঁচে রাখুন যতক্ষণ না চিনি গলে যায়। চিনির মিশ্রণটি ফুটে উঠলে একটি ঘন বাদামি রঙের সিরাপ তৈরি হবে।
- গ. এরপর সিরাপটিকে চুলা থেকে নামিয়ে যে পাত্রে পুডিং সেট করব, সে পাত্রে ছড়িয়ে ঠান্ডা হতে রেখে দিব।
- ঘ. এরপর একটি পাত্রে ডিম, চিনি এবং সামান্য এসেন্স দিয়ে সব একত্রে মিক্স করতে হবে।
- ঙ. এরপর ডিমের মিশ্রণটি দুধের সাথে একত্রে মিশিয়ে নিতে হবে।
- চ. এ পর্যায়ে দুধের মিশ্রণটি ছাঁকনি দিয়ে ছাঁকে সুগার সিরাপ সেট করতে দেয়া পাত্রে ঢেলে নিতে হবে।
- ছ. এরপর ওভেন প্রি-হিট করে নিতে হবে ১৬০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড এ ১০ মিনিট।
- জ. একটি ট্রেতে পুডিং সেট করা পাত্র গুলো রেখে ট্রেতে পাত্র ডুবে যাবে এমন পরিমাণ গরম পানি দিয়ে এটি পূরণ করুন।
- ঝ. এরপর প্রি-হিটেড ওভেনে ট্রে রেখে ১৬০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ৩৫-৪০ মিনিট বেক করুন।
- ঞ. বেক করার পর সেগুলকে ঠান্ডা করে এরপর আনমোল্ড করুন।
- ট. উপরে পছন্দ মত গার্নিশ এর মাধ্যমে পরিবেশন করুন।

রাইস পুডিং সমসাময়িক রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট

৬ জনের জন্য

উপকরণ

পোলাউ চাল	৫০ গ্রাম
গুড়ো দুধ	২৫০ গ্রাম
পানি	১ লিটার
রাইস ফ্লাওয়ার	২৫ গ্রাম
চিনি	১০০ গ্রাম
দারুচিনি ও এলাচ	২/৩ টি
গোলাপ জল	১ চা চামচ
স্যাফরন	সামান্য
ড্রাই ফ্রুটস কুঁচি	প্রয়োজন অনুসারে

কার্যপদ্ধতি

- ক. একটি পাত্রে চাল ধুয়ে, পানি দিয়ে চাল সিদ্ধ করতে হবে যতক্ষণ না পানি শুকিয়ে যায়।
- খ. এরপর অন্য একটি পাত্রে গুড়ো দুধ এবং পানি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।
- গ. চাল সিদ্ধ হয়ে গেলে তার সাথে দুধের এই মিশ্রণটি মিলিয়ে দিতে হবে।
- ঘ. ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
- ঙ. এরপর চিনি, দারুচিনি, এলাচ এবং চালের গুড়া পানির সাথে মিক্স করে সেই মিশ্রণটি দিয়ে ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
- চ. একটি ছোট বাটিতে অল্প একটু পানি দিয়ে স্যাফরন ভিজিয়ে রাখুন।
- ছ. একটি চপিং বোর্ডে ড্রাই ফ্রুটসগুলো কুঁচি করে কেটে নিতে হবে।
- জ. যখন ঘন হয়ে আসবে এর ভেতর স্যাফরন পানির মিশ্রণ ও কিছুটা ড্রাই ফ্রুটস দিয়ে নেড়ে নিতে হবে।
- ঝ. এ পর্যায়ে ঢুলার ফ্লেম বন্ধ করে দিতে হবে।
- ঞ. ঠান্ডা হয়ে গেলে সার্ভিং ডিশে ঢেলে নিতে হবে। এবং বাকি ড্রাই ফ্রুটসগুলো দিয়ে সাজিয়ে নিতে হবে।
- ট. ঠান্ডা বা গরম পছন্দমতো পরিবেশন করতে হবে।

চকোলেট মুজ সমসাময়িক রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট, ঠান্ডা করার জন্যঃ ১৫ মিনিট

২ জনের জন্য

উপকরণ

ডার্ক চকলেট	৪০০ গ্রাম
পানি	১৫০ গ্রাম
নারিকেল দুধ	২০০ মিলি

কার্যপদ্ধতি

- ক. প্রথমে চকলেট গুলোকে ছোট ছোট টুকরা করে একপাশে রেখে দিতে হবে।
- খ. একটি সসপ্যানে, পানি, নারিকেল দুধ ফুটে উঠলে চকলেটের বাটিতে ঢেলে দিতে হবে। এবার ভালোভাবে নাড়তে হবে যেন চকলেটের কোন দলা না থাকে।
- গ. এবার বরফ এবং ঠান্ডা পানি ভরা অন্য একটি বাঁটির উপরে চকলেটের বাঁটিটি রাখুন।
- ঘ. এ পর্যায়ে ইলেকট্রিক বিটারের সাহায্যে যতক্ষণ না মুজ ঘন হতে শুরু করে ততক্ষণ বিট করুন।
- ঙ. মুজ তৈরি হয়ে গেলে ঠান্ডা পরিবেশন করুন এবং গার্নিসিং এর জন্য পুদিনা পাতা ব্যবহার করা যেতে পারে।

ফ্রুট কাস্টার্ড সমসাময়িক রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ঠান্ডা করার জন্যঃ ২০ মিনিট

৫ জনের জন্য

উপকরণ

দুধ	৫০০ মিলি
কাস্টার্ড পাউডার	২০ গ্রাম
ডানো ক্রিম	৩০ গ্রাম
চিনি	৪০ গ্রাম
মক্সড ফ্রেশ ফ্রুটস	১ কাপ

কার্যপদ্ধতি

- ক. একটি পাত্রে দুধ নিয়ে অল্প আঁচ জাল দিন।
- খ. এরপর দুধের সাথে ক্রিম মিক্স করে দিয়ে দিতে হবে।
- গ. দুধ একটু ঘন হয়ে এলে চিনি দিয়ে নাড়তে থাকুন।
- ঘ. একটি বাটিতে কাস্টার্ড পাউডার এর সাথে পানি নিয়ে তা মিক্স করে নিতে হবে।
- ঙ. চুলার আঁচ কমিয়ে মিশ্রণটি দুধের মধ্যে ঢেলে দিন। এবং ক্রমাগত অল্প তাপে আঁচ নাড়তে থাকুন।

চ. মিশ্রণটি একদম অল্প আচে রান্না করতে হবে এবং বিরতিহীনভাবে নাড়তে হবে তা না হলে কাস্টার্ড জমে যাবে।

ছ. কাস্টার্ড হালকা ফুটে উঠলে নামিয়ে ফেলুন। এরপর ঠান্ডা হলে ফ্রিজে রাখুন।

জ. এবার একটি চপিং বোর্ড নিয়ে সকল ধরনের ফল কিউব করে কেটে নিতে হবে।

ঝ. এরপর ফ্রিজ থেকে ঠান্ডা কাস্টার্ড বের করে ফলগুলো মিশিয়ে নিতে হবে।

ঞ. পরিবেশনের পূর্বে কাস্টার্ডের সাথে ফল মিলিয়ে তারপর ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

অ্যাপেল পাই সমসাময়িক রেসিপি

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

৬ জনের জন্য

ফিলিং-এর জন্য

আপেল	২০০ গ্রাম
জ্যাম	১ চা চামচ
দারচিনি পাউডার	হাফ চা চামচ
জয়ফল পাউডার	১ চিমটি
চিনি	৬০ গাম
লবণ	সামান্য
পানি	পরিমানমত

ডো-এর জন্য

ময়দা	৩০০ গ্রাম
মাখন	১০০ গ্রাম
ডিম	১টা
লবণ	১০ গ্রাম
পানি	পরিমানমত

কার্যপদ্ধতি

- ক. ময়দা, মাখন, লবণ, ডিম ও পানি দিয়ে ভালো করে মিক্স করতে হবে। কিছুক্ষণ রেস্টের জন্য রেখে দিতে হবে
- খ. এরপর এটিকে দুই ভাগে ভাগ করতে হবে
- গ. তারপর অল্প ময়দা ছিটিয়ে এটিকে বেলে নিতে হবে। ১/২ ইঞ্চি পুরু করে বেলতে হবে।
- ঘ. এবার একটা বেকিং পাত্র গ্রিস করে নিতে হবে।
- ঙ. বেকিং পাত্রে বিছিয়ে দিতে হবে। এমনভাবে যাতে পুরোটা ঢেকে যায়।
- চ. তারপর ঢেকে ফ্রিজে রাখতে হবে।
- ছ. এরপর আপেল খোসা ছাড়িয়ে কিউব করে কেটে প্যানে দিয়ে আঁচে বসান।
- জ. লবণ, চিনি এবং পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে কিন্তু খেয়াল রাখতে হবে যেন আপেলের টুকরো বোঝা যায়।
- ঝ. এরপর এতে দারুচিনি এবং জয়ফল গুড়া সামান্য পরিমাণে দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।
- ঞ. চুলা থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করতে হবে।
- ট. ঠান্ডা মিশ্রনটিতে জ্যাম মিক্স করতে হবে।
- ঠ. ত্রিশ মিনিট পর ফ্রিজ থেকে ক্রাস্টটি বের করে আনতে হবে।
- ড. এরপর আপেলের ফিলিং টা দিয়ে দিতে হবে।
- ঢ. এরপর বাকি অংশ থেকে লম্বা স্ট্রিপ কেটে একের পর এক জালের মত সাজিয়ে দিতে হবে।
- ণ. এরপর এগ ওয়াশ করতে হবে।
- ত. দশ মিনিটের জন্য ১৮০ ডিগ্রিতে ওভেন প্রি হিট করতে হবে।
- থ. প্রি হিট হয়ে গেলে ১৮০ ডিগ্রিতে ২০ থেকে ২৫ মিনিটের জন্য আপেল পাই বেক করতে হবে।
- দ. পাই টি গোল্ডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে ওভেন থেকে বের করুন। ঠান্ডা হলে স্লাইস করে পরিবেশন করুন।

২.৩ ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা

ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন হল শেফস, বেকারস ও কালিনারি আর্টিস্ট যারা ইনগ্রিডিয়েন্টস (উপকরণ) এবং বিভিন্ন কৌশলের মাধ্যমে প্রতিনিয়ত পরীক্ষা করে নতুন কোন ডেজার্ট প্রস্তুত করেন।

ক্রিম ক্যারামেল (Cream Caramel)

ক্রিম ক্যারামেল এর ক্ষেত্রে অনেকেই চিনির বিকল্প হিসেবে সুগার ফ্রী ব্যবহার করে ডেজার্টটি তৈরি করে থাকেন। এবং অনেকের গরুর দুধে এলার্জি ও থাকে সে কারণে এর পরিবর্তে আমন্ড মিল্ক ব্যবহার করতে পারেন।

রাইস পুডিং (Rice Pudding)

রাইস পুডিং এ ব্যবহৃত গরুর দুধে যদি কারো এলার্জি থাকে সেক্ষেত্রে এটির পরিবর্তে আমরা নারকেলের দুধ অথবা আমন্ডের দুধ ব্যবহার করতে পারি। এগুলি ডেইরি প্রোডাক্টের একটি অসাধারণ বিকল্প হিসেবে কাজ করে।

চকলেট মুজ (Chocolate Mousse)

চকলেট মুজের ক্ষেত্রে যদি কারো ডিমে অ্যালার্জি থাকে অথবা ডিমের গন্ধ পছন্দ করে না তাদের জন্য হইপড ক্রিম ব্যবহার করে মুজ তৈরি করা সম্ভব, এতে স্বাদ এবং টেক্সচারে কোন পরিবর্তন আসবেনা।

ফ্রুট কাস্টার্ড (Fruit Custard)

ফ্রুট কাস্টার্ডে এক সময় ডিম ব্যবহার করা হতো। কিন্তু ডিমে অ্যালার্জি থাকার কারণে কাস্টার্ড পাউডার ব্যবহার করা হয়।

এই কাস্টার্ড পাউডার আবিষ্কার করেছিলেন উনবিংশ শতাব্দীতে আলফ্রেড বার্ড। তার স্ত্রীর ডিমে এলার্জি থাকার কারণে ডিমের পরিবর্তে যেন কাস্টার্ড পাউডার ব্যবহার করে কাস্টার্ড তৈরি করা যায় তার উপায় হিসেবে এর উদ্ভাবন করা হয়।

অ্যাপেল পাই (Apple Pie)

অ্যাপেল পাই- এর ডো এ আমরা ডিম ব্যবহার করে থাকি কিন্তু অনেকে ভেজিটেরিয়ান হওয়ার কারণে ডিম ব্যবহার করেন না। তাদের ক্ষেত্রে তখন আমাদের ডিম বাদ দিয়ে ডো তৈরি করতে হবে।

২.৪ রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করা

থিকিনিং এজেন্ট

থিকিনিং এজেন্ট এমন একটি পদার্থ যা তরল জিনিসের বৈশিষ্ট্যকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন না করে তার ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। ডেজার্ট-এ ব্যবহৃত থিকিনিং এজেন্ট গুলো হল:

ডিম (Egg)

ডিমের প্রোটিনগুলি বিভিন্ন তাপমাত্রায় জমাট বা সেট হয়। এর ফলে ঘন হয়ে যায় কিন্তু এর মানে হল ডিমগুলিকে অবশ্যই আলতোভাবে রান্না করতে হবে এবং সাবধানে গরম করতে হবে অথবা সস বা অন্য মিশ্রণকে ঘন করার পরিবর্তে সেগুলি স্ফাশ্বেল হয়ে যেতে পারে। ডিমের সাদা অংশ ১৪০°F (৬০°C) এবং প্রায় ১৪৯°F (৬৫°C) তাপমাত্রায় জেলির মতো হয়ে যায়।



রাইস ফ্লাওয়ার (Rice Flower)

ময়দার মতো, চালের আটার মধ্যে কর্নস্টার্চের অর্ধেক ঘন করার ক্ষমতা রয়েছে, তাই আপনি প্রতি এক টেবিল চামচ কর্নস্টার্চের জন্য দুই টেবিল চামচ চালের আটা ব্যবহার করতে পারেন। রেসিপিগুলিতে এ্যাড করা হলে এটির কোন কালার নেই, এটি পরিষ্কার তরল উপাদানে ব্যবহারের জন্য দুর্দান্ত।

কর্নফ্লাওয়ার (Corn Flour)

আপনি যদি সিলিয়াক হন বা গ্লুটেনের প্রতি এলার্জিক হন তবে কর্নফ্লাওয়ার একটি আদর্শ ঘন করার উপাদান নয় কারণ নাম অনুসারে এটি ভুট্টা থেকে তৈরি। সচেতন থাকুন, যদিও, এটি ময়দার তুলনায় একটু বেশি জেলটিনাস টেক্সচার তৈরি করে, তাই এটি অতিরিক্ত ব্যবহার করবেন না।



ক্রিম (Cream)

ক্রিম - একটি সসকে বৃদ্ধি বা বাড়ানোর জন্য যোগ করা হয় তরলকে ঘন করার জন্য অবশ্যই এটি কার্যকারী উপাদান।

স্টার্চ (Starch)

স্টার্চ ঘন হওয়ার জন্য উপকারী। "ভাল রান্নার চাবিকাঠি"-তে প্রক্রিয়াটির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দিয়েছেন: "তরলে গরম করা হলে, স্টার্চের দানাগুলি পানিকে ভিজিয়ে রাখে, ফুলে যায় এবং দীর্ঘ, টংযুক্ত স্টার্চের অণুগুলিকে ছেড়ে দেয় সমস্ত কারণ হল যা তরলকে ঘন করে তোলে।"



২.৫ ডেজার্ট গুলো স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা

স্বাদ

আমরা যখন কোন কিছু মুখে নিয়ে জিহ্বার মাধ্যমে অনুভব করি সেটা মিষ্টি, টক এবং তিতা হতে পারে তা বুঝার অনুভূতিই হল স্বাদ।

কনসিস্টেন্সি

কনসিস্টেন্সি হল সাধারণত দুধের তৈরি আইটেম, সস, সিরাপ (অর্থাৎ তরল পণ্য) দ্বারা তৈরি আইটেম যার ঘনত্বটাকে পরিমাপ করাই হল কনসাসটেন্সি।

টেক্সচার

ডেজার্টের টেক্সচার বলতে ডেজার্ট টা কোন প্রকৃতির। অনেক ডেজার্ট সফট এবং ক্রিমি উপাদান দিয়ে গঠিত। যেমন: মুজ, ফ্লুট কাস্টার্ড, পুডিং এরকম আরো অনেক কিছু রয়েছে।

একটি ভাল ডেজার্টের সাধারণ বৈশিষ্ট্যগুলো হল

- ক. স্বাদ, আপনি সবচেয়ে বড় কেক তৈরি করতে পারেন, কিন্তু স্বাদ ছাড়া, সুন্দর ডিজাইনের কেকও মূল্যহীন। টেক্সচার, টেক্সচার স্বাদকে অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয়।
- খ. রঙ
- গ. আকৃতি।



ডেজার্টে টেক্সচার কিভাবে যোগ করা যায়

- ক. ক্রিম্পি ক্রাস্টস: ক্রাইস্পি ক্রাস্ট সহ একটি ডেজার্টের জন্য, ক্রাস্টের মিশ্রণে বিস্কিটের গুঁড়া, বাদাম বা গ্রাহাম ক্র্যাকার যোগ করার চেষ্টা করুন।
- খ. ক্রিমি ফিলিংস: একটি মসৃণ এবং ক্রিমি ফিলিং পেতে, আপনার রেসিপিতে ক্রিম, পনির, কনডেন্সড মিল্ক বা হাইপড ক্রিম যোগ করার কথা বিবেচনা করুন।



২.৬ ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা

- ক. পুডিং ফল্ট: ছানা কেটে যাওয়া।

কারণ: যখন পুডিং এর ডিম ওভার কুক হয়ে যায়।

সমাধান

সাথে সাথে গরম পাত্র থেকে নামিয়ে একটি বাটিতে নিতে হবে।

এরপর হ্যান্ড ব্লেন্ডারের সাহায্যে এটিকে ব্লেন্ড করতে হবে

যতক্ষণ না পর্যন্ত এটি আবারও সুখ হয়ে যায়।

- খ. রাইস পুডিং ফল্ট: চাল শক্ত হওয়া।

কারণ: পুডিংয়ের চাল ঠান্ডা হয়ে গেলে শক্ত হয়ে যেতে পারে।

সমাধান

এটিকে ফ্রিজে রাখার আগে চালের পুডিংয়ে কিছুটা বেশি তরল

দুধ বা ক্রিম যোগ করলে এটা শক্ত হবে না।



গ. **মুজ ফল্ট:** দানাদার এবং লিকুইডি হয়ে যাওয়া।

কারণ

- মুজ দানাদার তখন হয় যখন হুইপড ক্রিম কে অনেক বেশি বিট করে ফেলা হয়।
- টেম্পারেচারের কারণে মুজ অনেক বেশি লিকুইডি হয়ে যায়।



সমাধান

- যদি ওভার বিটের কারণে মুজ দানাদার হয়ে যায় তখন আবারো এক্সট্রা ঠান্ডা হুইপড ক্রিম নিয়ে সেই হুইপ ক্রিমটাকে অল্প অল্প করে দানাদার মুজের সাথে বিট করতে হবে। কিছুক্ষণ বিট করার পর তা আবারও সিল্কি এবং সুথ টেক্সচারে চলে আসবে।
- পানি বা দুধের সাথে এক টেবিল চামচ কর্ন স্টার্চ মেশান এবং লিকুইড মুজে যোগ করুন। চুলায় দিয়ে ঘন করুন।

ঘ. **ফ্রুট কাস্টার্ড ফল্ট:** ফ্রুট কাস্টার্ডে পানি ছেড়ে দেওয়া।

কারণ

ফ্রুট কাস্টার্ডে যদি ফ্রুট মিক্স করে ফ্রিজে রাখা হয় তাহলে ফলের পানি থেকে কাস্টার্ডে পানি ছেড়ে দেবে।

সমাধান: কাস্টার্ড রেডি করে ফ্রিজে রাখতে হবে এবং পরিবেশনের পূর্বে ফলগুলো যোগ করতে হবে এতে পানি ছাড়বে না।



ঙ. **অ্যাপেল পাই ফল্ট:** অ্যাপেল পাই- এর ফিলিং পাতলা হয়ে যাওয়া।

কারণ: অ্যাপেল পাই- এর আপেল থেকে পানি ছেড়ে দিলে এমনটা হতে পারে।

সমাধান: ফিলিংটা যখন কুক করা হবে নামানোর আগে কর্নফ্লাওয়ার অথবা কাস্টার্ড পাউডার পানির সাথে গুলিয়ে এরপর মিশ্রণটিতে দিলে এ সমস্যার সমাধান করা সম্ভব।



সেলফ চেক (Self-Check)-২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-
সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. থিকিনিং এজেন্ট কি?
উত্তরঃ

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?
উত্তরঃ

৩. টেক্সচার কি?
উত্তরঃ

৪. একটি ভাল ডেজার্টের বৈশিষ্ট্যগুলো কি হওয়া উচিত?
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: ডেজার্ট প্রস্তুত করতে পারবে।

১. থিকিনিং এজেন্ট কি?

উত্তরঃ

থিকিনিং এজেন্ট এমন একটি পদার্থ যা তরল জিনিসের বৈশিষ্ট্যকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন না করে তার ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

কনসিস্টেন্সি হল সাধারণত দুধের তৈরি আইটেম, সস, সিরাপ (অর্থাৎ তরল পণ্য) দ্বারা তৈরি আইটেম যার ঘনত্বটাকে পরিমাপ করাই হল কনসাসটেন্সি।

৩. টেক্সচার কি?

উত্তরঃ

ডেজার্টের টেক্সচার বলতে ডেজার্ট টা কোন প্রকৃতির। অনেক ডেজার্ট সফট এবং ক্রিমি উপাদান দিয়ে গঠিত। যেমন: মুজ, ফুট কাস্টার্ড, পুডিং এরকম আরো অনেক কিছু রয়েছে।

৪. একটি ভাল ডেজার্টের বৈশিষ্ট্যগুলো কি হওয়া উচিত?

উত্তরঃ

- ক. স্বাদ, আপনি সবচেয়ে বড় কেক তৈরি করতে পারেন, কিন্তু স্বাদ ছাড়া, সুন্দর ডিজাইনের কেকও মূল্যহীন।
টেক্সচার, টেক্সচার স্বাদকে অনেকাংশে বাড়িয়ে দেওয়া।
- খ. রঙ
- গ. আকৃতি।

**অ্যাক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.১: রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং
সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করতে পারা।**

রাইস পুডিং সমসাময়িক রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট

৬ জনের জন্য

পোলাউ চাল	৫০ গ্রাম
গুড়ো দুধ	২৫০ গ্রাম
পানি	১ লিটার
রাইস ফ্লাওয়ার	২৫ গ্রাম
চিনি	১০০ গ্রাম
দারুচিনি ও এলাচ	২/৩ টি
গোলাপ জল	১ চা চামচ
স্যাফরন	সামান্য
ড্রাই ফুটস কুঁচি	প্রয়োজন অনুসারে

কার্যপদ্ধতি

- ক. একটি পাত্রে চাল ধুয়ে, পানি দিয়ে চাল সিদ্ধ করতে হবে যতক্ষণ না পানি শুকিয়ে যায়।
- খ. এরপর অন্য একটি পাত্রে গুড়ো দুধ এবং পানি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিতে হবে।
- গ. চাল সিদ্ধ হয়ে গেলে তার সাথে দুধের এই মিশ্রণটি মিলিয়ে দিতে হবে।
- ঘ. ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
- ঙ. এরপর চিনি, দারুচিনি, এলাচ এবং চালের গুড়া পানির সাথে মিক্স করে সেই মিশ্রণটি দিয়ে ঘন হওয়া পর্যন্ত কম আঁচে রান্না করুন।
- চ. একটি ছোট বাটিতে অল্প একটু পানি দিয়ে স্যাফরন ভিজিয়ে রাখুন। একটি চপিং বোর্ডে ড্রাই ফুটসগুলো কুঁচি করে কেটে নিতে হবে।
- ছ. যখন ঘন হয়ে আসবে এর ভেতর স্যাফরন পানির মিশ্রণ ও কিছুটা ড্রাই ফুটস দিয়ে নেড়ে নিতে হবে।
- জ. এ পর্যায়ে চুলার ফ্লেম বন্ধ করে দিতে হবে।
- ঝ. ঠান্ডা হয়ে গেলে সার্ভিং ডিশে ঢেলে নিতে হবে। এবং বাকি ড্রাই ফুটসগুলো দিয়ে সাজিয়ে নিতে হবে।
- ঞ. ঠান্ডা বা গরম পছন্দমতো পরিবেশন করতে হবে।

**স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)- ২.১: রিকোইয়ার্ড মেনুর উপর ভিত্তি করে
ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্ট গুলো প্রস্তুত করতে পারা।**

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপন	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	সসপ্যান	সংখ্যা	০১
২.	কাঠের চামচ	সংখ্যা	০১
৩.	বাটি	সংখ্যা	০১
৪.	চপিং বোর্ড	সংখ্যা	০১
৫.	ছুরি	সংখ্যা	০১
৬.	স্প্যাচুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

১.	চুলা	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	পরিমাণ
১.	গুড়ো দুধ	২৫০ গ্রাম
২.	পানি	১ লিটার
৩.	রাইস ফ্লাওয়ার	২৫ গ্রাম
৪.	চিনি	১০০ গ্রাম
৫.	দারুচিনি ও এলাচ	২/৩ টি
৬.	গোলাপ জল	১ চা চামচ
৭.	স্যাফরন	সামান্য
৮.	ডাই ফুটস	প্রয়োজন অনুসারে
৯.	পোলাউ চাল	৫০ গ্রাম

অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet) - ২.২ : ডেজার্ট গুলো স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা।

উদ্দেশ্য	ডেজার্ট প্রস্তুতের পরে স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে ডেজার্ট এর নাম দেওয়া হলঃ তার স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

ডেজার্টের নাম	স্বাদ	রং	মন্তব্য
ক্রিম ক্যারামেল			
রাইস পুডিং			
চকলেট মুজ			
ফ্রুট কাস্টার্ড			
অ্যাপেল পাই			

অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৩: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন।

উদ্দেশ্য	ডেজার্ট তৈরিতে সাধারণত যে ত্রুটিসমূহ হয়ে থাকে তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী সংশোধনমূলক পদ্ধতি সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে ডেজার্ট এর নাম দেওয়া হলঃ তার ত্রুটিসমূহ, সংশোধন পদ্ধতি এবং মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

ডেজার্টের নাম	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
ক্রিম ক্যারামেল			
রাইস পুডিং			
চকলেট মুজ			
ফুট কাস্টার্ড			
অ্যাপেল পাই			

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে। ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. ডেজার্টগুলো ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা ৩. ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা। ৪. ডেজার্টগুলো ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা।
এক্টিভিটি	১. ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। টাস্ক শিট ৩.৩: ডেজার্ট গুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণগতমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পারা

৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিইয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে পারা

৩.৩ ডেজার্ট গুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে পারা

৩.৪ ডেজার্ট গুলো খারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে পারা

৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

যে সকল হাইজিন ডেজার্ট সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হয়।

ক. খাবার কে এমন ভাবে হ্যান্ডেল করতে হবে যেন খাবার নষ্ট না হয়।

খ. খাবারের সকল জিনিসপত্র ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

গ. খাবারকে হাত দিয়ে স্পর্শ করা যতটুকু সম্ভব না করা।

ঘ. প্রতিবার কাজের পরে কাজের জায়গাটা পরিষ্কার করা এবং সেনিটাইজ করা।

ঙ. অসুস্থ হলে খাবার থেকে দূরে থাকুন।

চ. খাবার এবং খাবারের উপাদান সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।

ছ. খাবার পরিবেশন এর পূর্বে এবং পরিবেশন এর সময় মাস্ক এবং হ্যান্ড গ্লাভস পরে নেয়া।

৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিইয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

ঠান্ডা এবং গরম ডেজার্ট সংরক্ষণ করা

রান্না না করা ডিমের ডেজার্টগুলি অত্যন্ত যত্ন সহকারে হ্যান্ডেল করা উচিত, কারণ কাঁচা ডিম একটি মাধ্যম যেখানে স্যালমোনেলার মতো বিপজ্জনক ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি পেতে পারে। এর মানে হল চকলেট মুজ এবং নো-বেকড চিজকেকের মতো খাবারের ব্যাপারে অনেক সতর্ক থাকতে হবে যে গুলোতে ডিমের সাদা অংশ থাকে। ডিমের কাস্টার্ডে প্রোটিন থাকে, যা ব্যাকটেরিয়ার জন্য ভালো খাবার দেয়। কাস্টার্ড সঠিকভাবে এবং দ্রুত গরম এবং ঠান্ডা না হলে, কাস্টার্ডে উপস্থিত ব্যাকটেরিয়াগুলি দ্রুত বিপজ্জনক ভাবে সংখ্যায় বৃদ্ধি পেতে পারে। প্রয়োজন আছে এরকম যেকোনো ডেজার্ট দ্রুত ঠান্ডা করতে হবে এবং প্রয়োজন না হওয়া পর্যন্ত রুম টেম্পারেচারে সংরক্ষণ করতে হবে।

ডেজার্ট গরম রাখতে হলে, নিশ্চিত করতে হবে যে খাবারের তাপমাত্রা ৬৫০ ডিগ্রি C এর বেশি। বেইন-মেরি মেথডে ডিমের মিশ্রণটি যে কোনো সময়ের জন্য ছেড়ে দেবেন না। বেইন-মেরিতে কিছুক্ষণের জন্য গরম রাখা যে কোনও ডেজার্ট পরিবেশন শেষে ফেলে দেওয়া উচিত। যদি দুধ এবং ক্রিম ব্যবহার করা হয় যেমন ট্রাইফেল এবং কাস্টার্ডের মতো ডেজার্ট গুলিতে তবে সেগুলিকে কোনও লম্বা সময়ের জন্য রুম টেম্পারেচারে রাখা উচিত না। ফুড পয়জনিং- এর ঝুঁকি এড়াতে ডেজার্ট সবসময় রেফ্রিজারেটরে রাখা উচিত। অনেক ডেজার্টের স্টোরেজ সময় কম থাকে।

৩.৩ ডেজার্ট গুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

ডেজার্ট স্টোর করার নিয়ম

আপনার ডেজার্ট রান্না করার পরে, গ্লাড ক্লিং‌র‍্যাপ দিয়ে মোড়াতে হবে বা এয়ার টাইট বাটিতে রাখার আগে সেগুলি সম্পূর্ণ ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে ভুলবেন না।

আপনি যদি সেগুলি সম্পূর্ণ ঠান্ডা হওয়ার আগে সংরক্ষণ করার চেষ্টা করেন, তবে তা ঘামতে পারে, যা খাবারের টেস্ট এবং টেক্সচারকে নষ্ট করে দিতে পারে।

আপেল বা অন্যান্য তাজা ফলের ডেজার্ট, ফ্রুট টার্ট এগুলোকে রুম টেম্পারেচারে এনে এয়ার টাইট করে রাখতে হবে। ব্রেড এবং রাইস পুডিং এক থেকে দুই দিন আগে তৈরি করা হলে সেগুলি ফ্রিজে রাখতে হবে।

৩.৪ ডেজার্ট গুলো খারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা।

ক্রিম ক্যারামেল (Cream Caramel)

- ক্রিম ক্যারামেলের যে কাস্টার্ড ফিলিংটা আমরা করছি। সেই কাস্টার্ড ফিলিংটাকে আমরা একটি বেকিং ট্রেতে বিছিয়ে নিব।
- এরপর সেটাকে ফ্রিজ ড্রায়ার এর মাধ্যমে আমরা ড্রাই করে নিব। যার মাধ্যমে পানি শোষণ করে সেটা শুকনো রূপ ধারণ করবে।
- এরপর ফ্রিজ ড্রায়ার থেকে বের করে সেটাকে ছোট ছোট টুকরা করে নিব।
- একটি জিপার ব্যাগে ভরে সংগ্রহ করব পুনরায় ব্যবহারের জন্য।
- পরিবেশন এর পূর্বে এটিকে ফ্রিজ থেকে বের করে পানির সাথে মিক্স করলে এটি পুনরায় পুডিং এর মত সিল্কি, ক্রিম এর মতো হয়ে যাবে।

রাইস পুডিং (Rice Pudding)

ক্রিম ক্যারামেল এর মত রাইস পুডিং ও ফ্রিজ ড্রায়ারের মাধ্যমে ড্রাই করে সংরক্ষণ করা যাবে। এবং প্রয়োজনে আবার পানির সাথে মিক্স করে পুনর্গঠিত করা সম্ভব হবে।

ফ্রুট কাস্টার্ড (Fruit Custard)

ফ্রুট কাস্টার্ড এর কাস্টার্ড ফিলিং কে ফ্রিজ ড্রায়ারের মাধ্যমে ড্রাই করা যাবে। পরিবেশনের পূর্বে কাস্টার্ড ফিলিংকে একইভাবে পানির সাথে মিক্স করে পুনর্গঠিত করা সম্ভব হবে।

চকলেট মুজ (Chocolate Mousse)

চকলেট মুজকে ফ্রিজ ড্রায়ার এর মাধ্যমে ড্রাই করে স্টোর করা সম্ভব। এবং পরিবেশন এর পূর্বে পানির সাথে তাকে মিক্স করে আবারও চকলেট মুজে রূপান্তর করা সম্ভব।

		
এটি ফ্রিজ ড্রয়ার	যেকোন ফিলিংকে আমরা একটি বেকিং ট্রেতে বিছিয়ে নিব এবং ড্রয়ার এর মাধ্যমে ডাই করে ফেলবো।	এরপর ফ্রিজ ড্রয়ার থেকে বের করে সেটাকে ছোট ছোট টুকরা করে নিব। একটি জিপার ব্যাগে ভোরে সংগ্রহ করব পুনরায় ব্যবহারের জন্য।
		
পরিবেশন এর পূর্বে এটিকে ফ্রিজ থেকে বের করে পানির সাথে মিক্স করতে হবে।	এটি পুনরায় পুডিং এর মত সিল্কি, ক্রিম এর মতো হয়ে যাবে।	

চিত্রঃ কিভাবে উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা হয়।

সেলফ চেক (Self-Check)-৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-
সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. ডেজার্ট সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে কোন কোন বিষয় লক্ষ্য রাখতে হয়?
উত্তরঃ

২. ডেজার্ট গরম রাখতে হলে, খাবারের তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?
উত্তরঃ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

১. কোন ধরনের ব্যাকটেরিয়া কাঁচা ডিমের থেকে উৎপন্ন হয়?
উত্তরঃ

- ক. লিস্টেরিয়া (Listeria)
- খ. সালমোনেলা (Salmonella)
- গ. অ্যারোমোনাস (Aeromonas)
- ঘ. সিউডোমোনাস এসপিপি (Pseudomonas spp)

২. ফুড পয়জনিং এর ঝুঁকি এড়াতে ডেজার্ট সবসময় কোথায় স্টোর করা উচিত?
উত্তরঃ

- ক. ফ্রিজারে
- খ. রেফ্রিজারেটরে

৩. কোন পদ্ধতিতে ডেজার্ট প্রস্তুত করা হলে তা পরিবেশন শেষে ফেলে দেওয়া উচিত?
উত্তরঃ

- ক. বয়লিং
- খ. বেইন মেরি
- গ. সিমারিং

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ডেজার্ট স্টোর করতে পারবে।

১. ডেজার্ট সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে কোন কোন বিষয় লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তরঃ

যে সকল হাইজিন ডেজার্ট সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হয়:

- ক. খাবার কে এমন ভাবে হ্যান্ডেল করতে হবে যেন খাবার নষ্ট না হয়
- খ. খাবারের সকল জিনিসপত্র ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে।
- গ. খাবারকে হাত দিয়ে স্পর্শ করা যতটুকু সম্ভব না করা।
- ঘ. প্রতিবার কাজের পরে কাজের জায়গাটা পরিষ্কার করা এবং সেনিটাইজ করা।
- ঙ. অসুস্থ হলে খাবার থেকে দূরে থাকুন।
- চ. খাবার এবং খাবারের উপাদান সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।
- ছ. খাবার পরিবেশন এর পূর্বে এবং পরিবেশন এর সময় মাস্ক এবং হ্যান্ড গ্লাভস পরে নেয়া।

২. ডেজার্ট গরম রাখতে হলে, খাবারের তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?

উত্তরঃ খাবারের তাপমাত্রা ৬৫০ ডিগ্রি C এর বেশি হতে হবে।

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

১. কোন ধরনের ব্যাকটেরিয়া কাঁচা ডিমের থেকে উৎপন্ন হয়?

উত্তরঃ সালমোনেলা (Salmonella)

২. ফুড পয়জনিং এর ব্যুকে এড়াতে ডেজার্ট সবসময় কোথায় স্টোর করা উচিত?

উত্তরঃ রেফ্রিজারেটরে

৩. কোন পদ্ধতিতে ডেজার্ট প্রস্তুত করা হলে তা পরিবেশন শেষে ফেলে দেওয়া উচিত?

উত্তরঃ বেইন মেরি

টাস্ক শিট (Task Sheet)- ৩.১: ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

কাজের নাম: ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সংরক্ষণ করুন।

কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে ডেজার্টগুলো সংরক্ষণ করুন।

- ক. ডেজার্ট রান্না করার পরে, সম্পূর্ণ ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।
- খ. গ্লাড ক্লিংর্যাপ দিয়ে মোড়াতে হবে বা এয়ার টাইট বাটিতে রাখুন। যদি সেগুলি সম্পূর্ণ ঠান্ডা হওয়ার আগে সংরক্ষণ করা হয়, তবে তা ঘামতে পারে, যা খাবারের টেস্ট এবং টেক্সচারকে নষ্ট করে দিতে পারে।
- গ. লিক এড়াতে ঢাকনা শক্তভাবে সিল করা আছে তা নিশ্চিত করুন। এজন্য রুম টেম্পারেচারে এনে এয়ার টাইট করে রাখতে হবে। এতে সতেজতা এবং গুণমান বজায় রাখা সম্ভব হয়।
- ঘ. লেবেলিং করুন।
- ঙ. রেফ্রিজারেশন বা হিমায়িত করুন।
- চ. শেষে গুণমান পরীক্ষা করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: ডেজার্ট গুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক সংখ্যা	পিপিই এর নাম	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	সংখ্যা	০১
২.	শেফ ক্যাপ	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	সংখ্যা	০১
৪.	অ্যাপ্রন	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রমিক সংখ্যা	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্লাড ক্লিংর্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
২.	এয়ার টাইট বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা। ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা। ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান। ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।
এক্টিভিটি	১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-8: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
পরীক্ষার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৪-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ৪.৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৪.১ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করা।
- ৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।
- ৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করবে।
- ৪.৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার করা হল রান্নাঘরের উপরে যে দৃশ্যমান ময়লা, ধুলো এবং অন্যান্য মাটি অপসারণের প্রক্রিয়া। পরিচ্ছন্নতা খাদ্য প্রস্তুতি এবং সার্ভিস এলাকায় স্বাস্থ্যবিধির মান বজায় রাখার চাবিকাঠি। কাটিং বোর্ড, বাটি গুলো, ছুরি, রান্নার পাত্রগুলো এবং সব ধরনের প্যান হতে পারে।

ক্লিনিং এজেন্ট

ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-

- ক. ডিটারজেন্ট
- খ. লিকুইড
- গ. সাবান
- ঘ. ব্লিচ



স্যানিটাইজিং

স্যানিটাইজিং হল ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস করে কিন্তু ব্যাকটেরিয়াকে একদম মেরে ফেলতে বা ধ্বংস করতে পারে না।

স্যানিটাইজিং এজেন্ট:

ক্লোরিন (Chlorine), হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide), পেরোঅক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid), অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid), ভিনেগার বা লেবুর রস এবং বেকিং সোডা ইত্যাদি।

ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ৫ টি ধাপ:

- ধাপ ১: প্রয়োজনে আগে ভিজিয়ে রাখুন।
- ধাপ ২: সঠিক ক্লিনার দিয়ে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলুন।
- ধাপ ৩: অতিরিক্ত ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে।

ধাপ ৪: বিভিন্ন ধরনের সেনিটাইজিং এজেন্ট রয়েছে যা ব্যবহার করে পরিষ্কার আইটেমগুলিকে স্যানিটাইজ করতে হবে।

ধাপ ৫: এ পর্যায়ে জিনিসপত্র শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করে শুকিয়ে রাখতে হবে।

৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।

প্রোডাকশন এরিয়া সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। নিম্নে কিচেন এরিয়ার কোন অংশগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হবে কিচেন হাইজিন মেইনটেন করার জন্য তা বর্ণিত হল:

	১/২ কাপ সাদা ভিনেগার, ১/৪ কাপ বেকিং সোডা এবং ১ বালতি গরম পানির একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। একটি স্পঞ্জ বা একটি নরম কাপড় ব্যবহার করে, আলতো করে দেয়াল ঘষুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।
	প্রথমে, ঝাড়ু দিয়ে মেঝেটি পরিষ্কার করুন, নিশ্চিত করুন যে আপনি যন্ত্রপাতি এবং কোনাগুলি পর্যন্ত পরিষ্কার করছেন। তারপর, আপনার বালতিতে পানি নিন। এরপর আপনি যদি মেঝেতে চর্বিযুক্ত বা আঠালো দাগ লক্ষ্য করেন তবে ডিশ ডিটারজেন্ট পানিতে দিবেন। স্পঞ্জ বা মেঝে মুছে নিন এবং ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।
	কমপক্ষে দশ মিনিটের জন্য ডেনের নিচে ফুটানো পানি দিতে থাকুন।
	তেল এবং শুকনো খাবারের দাগ উঠানোর জন্য একটি সাবান মিশ্রণ দিয়ে টেবিলটি মুছুন। অবশিষ্ট ডিটারজেন্ট বা সাবান মুছে ফেলতে গরম পানি দিয়ে টেবিলটি ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার টেবিলে স্যানিটাইজার লাগান এবং স্যানিটাইজারকে কিছু সময়ের জন্য টেবিলের সংস্পর্শে থাকতে দিন। স্যানিটাইজারকে স্বাভাবিকভাবে বাতাসে শুকাতে দিন।

 রান্নাঘরের তাক	উপর থেকে শুরু করুন এবং একটি ভাল ক্লিনার বা গরম পানি এবং প্লেট ধোয়ার তরল সহ একটি মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করে আপনার ক্যাবিনেটের পাশ এবং তাকগুলি পরিষ্কার করুন। আপনার আলমারির ভিতরের অংশ শুকিয়ে যাওয়ার সময়, আপনি আপনার কাউন্টারটপে যে আইটেমগুলি সেট করেছেন তা একটি তাজা মাইক্রোফাইবার কাপড় বা একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুছুন।
 কিচেন হুড	হুড থেকে ফিল্টারগুলি সরান। রেঞ্জ হুড থেকে সাবধানে ফিল্টারটি বের করুন। ফুটন্ত পানি, বেকিং সোডা এবং ডিশ ওয়াশিং দিয়ে ধুতে হবে। পানিতে চর্বিযুক্ত ফিল্টার ভালো করে ডোবাতে হবে। ফিল্টার স্কাব করুন। শুঁকাতে দিন।
 ওভেন	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। নিয়মিত পেইন্টব্রাশ ব্যবহার করে ওভেনের ভিতরে পেস্টটি লাগান। এভাবে মুছে নিন।
 কিচেন সিঙ্ক	রান্নাঘরের সিঙ্ক স্কাব করুন এবং ধুয়ে ফেলুন। একটি সাবান-ডিসপেন্সিং ব্রাশ দিয়ে আপনার সিঙ্ককে একটি ভাল স্কাব দিন। এটি জীবাণুমুক্ত করুন।
 সিলিং ও লাইটস	একটি স্প্রে বোতলে ১ কাপ গরম পানি, ৪ ফোঁটা লিকুইড ডিশ ডিটারজেন্ট এবং ২ টেবিল চামচ সাদা ভিনেগার একত্রিত করুন। এরপর প্রতিটি লাইট এবং সিলিং পরিষ্কার করে নিতে হবে।

 স্টোর ও কেবিনেট	স্টোর রুম এবং আলমারি/ক্যাবিনেট ধুয়ে শুকিয়ে নিন। গরম সাবান পানি বা সাদা ভিনেগার, প্রায় এক ভাগ ভিনেগার এবং দুই ভাগ গরম পানি দিয়ে মিশিয়ে আলমারি এবং ড্রয়ারের ভিতর মুছুন।
 স্টোভ পরিষ্কার	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। আপনার চুলার আকারের উপর নির্ভর করে আপনাকে আরও পেস্ট তৈরি করতে হতে পারে। এবার পরিষ্কার করুন।

পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সম্ভাব্য প্রবেশ পথ খুঁজে পেতে নিয়মিত চেক করুন।
- ঘ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঙ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- চ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- ছ. টোপ বাক্স ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- জ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।



৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলিস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান

- আপনি আপনার সুপারভাইজারদের ক্ষতির রিপোর্ট না করা পর্যন্ত আপনার আইটেমগুলি ফেলে দেয়া উচিত নয়। কোন জিনিস ভেঙ্গে গেলে খালি হাতে তা ধরবেন না এতে আপনি নিজের হাত কেটে ফেলতে পারেন বা আপনার আঙ্গুলের মধ্যে ছোট কোন অংশ ফুটে যেতে পারে।

- সর্বদা একটি ডাস্ট প্যান এবং ব্রাশ বা ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ব্যবহার করুন।
- আপনি ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা ভেঙে যাওয়া টুকরোগুলি তুলেছেন তা নিশ্চিত করতে পুরো এলাকাটি বাডু দিন। অল্প পরিমাণের জন্য, চিহ্নিত কাগজে মোড়ানো 'ভাঙা গ্লাস/ক্রকারি'। সাধারণ আবর্জনা বিনে এটি রাখুন।
- চিনাওয়্যার, কাচের পাত্র এবং মাটির পাত্রের মতো ভাঙা জিনিসগুলি কখনও প্লাস্টিকের আবর্জনার বিনে রাখবেন না। যে কেউ এটা খালি করতে যেয়ে হাত কেটে ফেলতে পারে।



8.8 ইকুইপমেন্ট অ্যান্ড ইউটেন্সিলস প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ

ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস মুছে, সংরক্ষণ পদ্ধতি

- ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে রাখা।
- ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখা।
- ক্রমাগত পরিষ্কার অবস্থায় সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা এবং একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করা।
- যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
- নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্টে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবগুলো নিয়ম ধরে রাখতে হবে।



- আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।

সেলফ চেক (Self-Check)-৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. ক্লিনিং এজেন্ট -এ কি কি রয়েছে?
উত্তরঃ

২. ইউটেনসিলস, ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ধাপগুলো কি কি?
উত্তরঃ

৩. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪ : ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে

১. ক্লিনিং এজেন্ট -এ কি কি রয়েছে?

উত্তরঃ

ক্লিনিং এজেন্ট:

ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-

ক. ডিটারজেন্ট

খ. লিকুইড

গ. সাবান

ঘ. ব্লিচ

২. ইউটেনসিলস, ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ধাপগুলো কি কি?

উত্তরঃ

ধাপ ১: প্রয়োজনে আগে ভিজিয়ে রাখুন।

ধাপ ২: সঠিক ক্লিনার দিয়ে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলুন।

ধাপ ৩: অতিরিক্ত ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে।

ধাপ ৪: বিভিন্ন ধরনের সেনিটাইজিং এজেন্ট রয়েছে যা ব্যবহার করে পরিষ্কার আইটেমগুলিকে স্যানিটাইজ করতে হবে

ধাপ ৫: এ পর্যায়ে জিনিসপত্র শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করে শুকিয়ে রাখতে হবে।

৩. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।

খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।

গ. সম্ভাব্য প্রবেশ পথ খুঁজে পেতে নিয়মিত চেক করুন।

ঘ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।

ঙ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।

জব শিট (Job Sheet) ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

জবের নামঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করা।

কাজের ধারা

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. প্রয়োজনে আগে ভিজিয়ে রাখুন।
- গ. সঠিক ক্লিনার দিয়ে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলুন।
- ঘ. অতিরিক্ত ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে।
- ঙ. বিভিন্ন ধরনের সেনিটাইজিং এজেন্ট রয়েছে যা ব্যবহার করে পরিষ্কার আইটেমগুলিকে স্যানিটাইজ করতে হবে।
- চ. এ পর্যায়ে জিনিসপত্র শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করে শুকিয়ে রাখতে হবে।
- ছ. ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখা।
- জ. ক্রমাগত পরিষ্কার অবস্থায় সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা এবং একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করা।
- ঝ. যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
- ঞ. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্টে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবগুলো নিয়ম ধরে রাখতে হবে।
- ট. আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।

**স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)-৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলস এবং টুলস পরিষ্কার
এবং সংরক্ষণ করুন।**

জবের নামঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করা।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপাদান

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	লিকুইড ক্লিনার	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
২.	তোয়ালে	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৩.	মাজুনি/ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৪.	গরম পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	লিটার	প্রয়োজন অনুযায়ী

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী ‘ডেজার্ট প্রস্তুত’ নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করা হয়েছে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করা হয়েছে।		
ডেজার্টগুলো বর্ণনা করা হয়েছে।		
রেসিপি অনুযায়ী মিষ্টান্নের জন্য উপকরণ নির্বাচন করা হয়েছে।		
ডেজার্ট প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করা হয়েছে।		
রিকয়ারড মেনুর উপর ভিত্তি করে ক্লাসিক্যাল এবং সমসাময়িক রেসিপি থেকে ডেজার্টগুলো প্রস্তুত করা হয়েছে।		
ডেজার্ট থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা হয়েছে।		
রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী থিকিনিং এজেন্ট ব্যবহার করা হয়েছে।		
ডেজার্টগুলোর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করা হয়েছে।		
ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা হয়েছে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা হয়েছে।		
ডেজার্টগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
ডেজার্টগুলো ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করা হয়েছে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করা হয়েছে।		
প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা হয়েছে।		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করা হয়েছে।		
ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘ডেজার্ট প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের জুন মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	অনামিকা আক্তার	লেখক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০২	শ্রাবণী সরকার	সম্পাদক	০১৯১৪-৪৩৪০৩৯
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://www.youtube.com/watch?v=te7yVFQpM8s>
2. https://www.scribd.com/document/470268159/Storing-desserts?fbclid=IwAR1s565Eec-PmFonP_oySADKCOWtQ8ppNjK_qayc_pL4ERZakTudNCqZaFg
3. <https://www.cleanipedia.com/ph/kitchen-cleaning/a-guide-to-cleaning-and-sanitizing-kitchen-tools-and-equipment.html?fbclid=IwAR2uZ2MtNUfvyzkvW3z4DahjNCucvRke76UEdxbRY6gDeQWiYUNs7apeYJc#:~:text=Clean%20your%20kitchen%20utensils%20in%20hot%20water%20with%20an%20antibacterial%20detergent.&text=When%20sanitizing%20kitchen%20tools%20and,solution%20of%20bleach%20and%20water.&text=Stor e%20your%20tools%20in%20a,to%20keep%20the%20germs%20away>
4. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Hygiene>
5. <https://humanitarianglobal.com/types-of-hygiene/>
6. Photo credit goes to Google and Pininterest.



কম্পিউন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ বেভারেজ প্রস্তুত

Module: Preparing Beverages

মডিউল কোড: CBLM- OU-TH-FBP-08-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“বেভারেজ প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রডাকশন -৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি বেভারেজ প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি বিশেষত বেভারেজ সনাক্তকরণ, বেভারেজ প্রস্তুত করণ, বেভারেজ আইটেম সংরক্ষণ এবং ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করণের জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শিটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শিটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট	ii
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	vi
মডিউল কন্টেন্ট	১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	২
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৫
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	৬
সেলফ চেক (Self Check)- ১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	১৯
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।	২০
আকৃষ্টিভিটি শিট ১.৪: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্তকরন।	২১
শিখনফল (Learning Outcome)- ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।	২২
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।	২৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।	২৪
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।	৪২
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।	৪৩
জব শিট ২.২: মেন্যু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করুন।	৪৪
স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: মেন্যু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করুন।	৪৫
অ্যাক্টিভিটি শিটঃ পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।	৪৬
অ্যাক্টিভিটি শিটঃ পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।	উৎকৃষ্ট! ইডুশনসঞ্চয় হুঃ ফবভরহবফ.
শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।	৪৮
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।	৪৯
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।	৫০
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।	৫৭
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।	৫৮
অ্যাক্টিভিটি-৩.৩ : বেভারেজ সংরক্ষণ করুন।	৬০
শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	৬১
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	৬২
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	৬৩
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৪ ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	৬৯
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪ ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে।	৭০
জব শিটঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।	৭১
স্পেসিফিকেশন শিটঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।	৭১
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	৭৩

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	বেভারেজ প্রস্তুত কর
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-08-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	বেভারেজ প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি বেভারেজ প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি বিশেষত বেভারেজ সনাক্তকরণ, বেভারেজ প্রস্তুত করা, বেভারেজ আইটেম সংরক্ষণ এবং সরঞ্জাম এবং বাসন পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণের কাজ অন্তর্ভুক্ত করে।
নমিনাল সময়	২০ ঘণ্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন। ১. বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে। ২. বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে। ৩. বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে। ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria):

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. বেভারেজ বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. বেভারেজগুলোর জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. বেভারেজ প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেনেটেন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. মৌলিক বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে।
১০. বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
১১. বেভারেজগুলো মান অনুযায়ী অপটিমাম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. বেভারেজগুলো যথাযথ মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে ফেলতে এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. বেভারেজ বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. বেভারেজগুলোর জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ ২. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার ৩. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন এসএস ওয়ার্কিং টেবিল (SS working table) ছুরি / চপার (Knives / Chopper) কালার কোডেড চপিং বোর্ড (Color Coded chopping board) সস প্যান (Sauce pan) ঢাকনা সহ সস বোল (Sauce Bowl with lid) কাঠের চামচ (Wooden spoon) স্ট্রাইনার (Strainer) হইস্ক (Whisk) লেডিল (Ladle) ব্লেন্ডার মেশিন (Blender machine) কেটল (Kettle) ফিল্টার (Filter) মাপন কাপ (Measurement cup) মকটেল স্পুন (Mocktail Spoon) মকটেল শেকার (Mocktail Shaker) কাঁটা চোষার যন্ত্র (Orange Squeezer) ৪. বেভারেজ চা (Tea) কফি (গরম এবং ঠান্ডা) (Coffee - hot and cold)

	তাজা কমলা জুস (Fresh orange Juice) লাস্সি (Lassi) পাইনাপল ব্লসম (Pineapple Blossom) দুধ শেক (Milk Shake) ভ্যানিলা স্মুথি (Vanilla Smoothy) ৫. বেভারেজগুলোর জন্য উপাদানগুলো পানি (Water) চিনি (Sugar) দুধ (Milk) চা (Tea) কফি (Coffee) ক্রিম (Cream) গরম মশলা (Hot Spice) চকলেট সিরাপ (Chocolate syrup) কুকিং চকলেট (Cooking chocolate) কোকো পাউডার (Coco powder) আইস কিউব (Ice cube) দই (Yogurts) ধনিয়া পাতা (Coriander leaves) পুদিনা পাতা (Mint leaves) সরিষা (Mustards) কালো লবণ (Black salt) লবণ (Salt) মরিচ গুঁড়া (Chili powder) কাঁচা মরিচ (Green chili) ভাজা জিরা গুঁড়া (Fried cumin powder) ভাজা ধনিয়া গুঁড়া (Fried coriander powder) সাদা মরিচ (White pepper) লেবুর রস (Lemon juice) পোস্ত (Poppy seeds) টমেটো সস (Tomato sauce) ফল (Fruits)
এক্টিভিটি	১. বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration)

	৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন আক্টিভিটি শিট ১.৪: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে পারবে।
- ১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।
- ১.৩ বেভারেজ বর্ণনা করতে পারবে।
- ১.৪ বেভারেজগুলোর জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে।

১.১ ক. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করতে পারবে।

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝালেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে দূরে থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”



হাইজিনের প্রকারভেদ: হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

- ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি
- ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হলো শরীরের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং রক্ষণাবেক্ষণের নীতি মেনে চলা। অন্য কথায়, পার্সোনাল হাইজিন বলতে বুঝায় খাদ্য শিল্প কারখানায় নিয়োজিত কর্মচারীদের পোশাক-পরিচ্ছদ, চেহারা, স্বাস্থ্য, অভ্যাস ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত রাখার পদ্ধতিসমূহ। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে চলে আসে নিজের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, কাপড়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, সুন্দর জীবন-যাপনের প্রণালি, খাদ্যাভ্যাস বা ডায়েট প্ল্যান, বিশ্রামের সময়সূচী, ঘুমের পরিমাণ, শারীরিক পরিশ্রমের পরিমাণ ও ধরণ অর্থাৎ ব্যক্তিগতভাবে সুস্থ থাকার জন্য যা কিছু করার প্রয়োজন তার সবই আছে ব্যক্তিগত



হাইজিনে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির মূল লক্ষ্য হলো আমাদের শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা বাড়ানো।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধানের দিকে মনোযোগ দিয়ে যে কর্মীরা খাদ্যদ্রব্যগুলো তৈরি, হ্যান্ডেল পরিবেশন করে তাদের দ্বারা জীবাণু এবং রোগ ছড়াতে পারে না। যারা অসুস্থ বা অপরিষ্কার তাদের খাবার তৈরি বা পরিবেশন করা উচিত নয়।

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম:

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম হিসাবে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ নিয়মিত অনুশীলন করা প্রয়োজন-

- পরিমিত ও সময়মতো আহার
- সুষম খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত গোসল
- নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রাতঃ ভ্রমণের অভ্যাস
- সকাল সকাল নিদ্রা গ্রহণ ও সকাল সকাল জাগরণ
- নিয়মিত মল ত্যাগের অভ্যাস
- ধূমপান ও নেশা জাতীয় দ্রব্য বর্জন
- কাজের পর পরিমিত বিশ্রাম গ্রহণ
- চিন্তামুক্ত ও সহজ জীবনযাপন প্রণালী অনুসরণ
- কাশি এবং হাঁচির সময় রুমাল ব্যবহার করা
- সব সময় পরিষ্কার কাপড় পরিধান করা এবং পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা
- রান্নাঘরে থাকাকালীন চুল অবশ্যই পরিষ্কার এবং ঢেকে রাখতে হবে।

যে কাজ গুলো পরিহার করতে হবে-

- রান্নাঘরের কাছে চুল আঁচড়ানো উচিত নয়।
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের জায়গায় হাত দিয়ে নাক-মুখ স্পর্শ করা উচিত নয়।
- কাশি এবং হাঁচি দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।
- সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের খাবারের সংস্পর্শে আসা উচিত নয়।
- গহনার আংটি এবং ঘড়ি খাবার তৈরি এবং পরিবেশন এলাকায় পরা উচিত নয়।
- খাবার তৈরি এবং পরিবেশন করার জায়গায় ধূমপান থেকে বিরত থাকতে হবে।
- খাবারের স্বাদ নিতে আঙুল ব্যবহার নাকরা।
- খাবার তৈরির কাজে ব্যবহৃত টেবিল/বেঞ্চে বসা।

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির প্রথম লক্ষ্যই হলো পরিবেশ যেন দূষিত না হয় এবং পরিবেশে যেন রোগ-জীবাণু ছড়িয়ে না পড়ে। যে পরিবেশে আপনি কাজ করবেন সে পরিবেশটা সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রেখে কাজ করার চেষ্টা করবেন। নানা রকমের দূষণ প্রতিরোধ, মশা ও বিষাক্ত পোকামাকড় নিধন, রোগ ছড়াতে না দেওয়া, নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলা, গাছ না কাটা, গাছ লাগানো, ইঁদুর নিয়ন্ত্রণ ইত্যাদির সবই পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির মাঝে পড়ে। আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যও পরিবেশের উপরে নির্ভর করে।

পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধি

একটি মানুষ পরিবারে বাস করে, আর অনেকগুলো পরিবার সমষ্টিগতভাবে একটি সমাজ গড়ে তোলে। আমরা যে বাসায় থাকি তার পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, তাতে উপযুক্ত আলো বাতাস আসছে কিনা তা নিশ্চিত করা, খাবার তৈরির সময় সাবধানতা অবলম্বন করা হচ্ছে কিনা ইত্যাদি পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধির ভিতরে পড়ে।

খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

খাবার সংক্রান্ত এক ধরনের হাইজিন তো আমরা সবাই জানি। পরিষ্কার পরিবেশে রান্না করা, হাত ধুয়ে নেওয়া, আসবাবপত্র ও সরঞ্জামাদি পরিষ্কার রাখা, চুল ঢেকে রাখা ইত্যাদির সবই এই খাদ্য সংক্রান্ত হাইজিনের ভিতরে পড়লেও এর ব্যাপকতা আরোও অনেক বেশি। প্রতিনিয়ত খাবারের উৎপাদন বৃদ্ধি করার জন্য জৈব রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহার করা হয়। যা আমাদের খাবারের সাথে মিশে অনেক জটিল সমস্যার জন্ম দিতে পারে। এই সকল রাসায়নিক দ্রব্য থেকে খাবারকে রক্ষা করাও ফুড হাইজিনের ভিতরেই পড়ে।

আমরা বাজার থেকে যেসকল খাবার কিনে থাকি তার অনেকগুলোই প্লাস্টিক কন্টেইনারে পাওয়া যায়। আমাদের অজান্তেই এই সকল প্লাস্টিক থেকে ক্ষতিকর ক্যামিকেল আমাদের খাবারে চলে আসে যা ফুড হাইজিন-এ ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।

ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে যে জিনিসগুলো খেয়াল রাখতে হবে

- ক. হাত, কাপড়, আসবাবপত্র ও খাবারের উপাদানের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
- খ. রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।
- গ. প্লাস্টিক কন্টেইনার ব্যবহার করলে, সেই প্লাস্টিকের গ্রেড কত নিশ্চিত হয়ে নেওয়া।
- ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

খ. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার

পিপিই (PPE)

ব্যক্তিগত সুরক্ষা মূলক সরঞ্জাম হিসেবে পিপিই ব্যবহৃত হয় কর্মক্ষেত্রে যে কোন বিপদকে এড়ানোর জন্য এবং অসুস্থতার থেকে নিজেকে সুরক্ষা করার জন্য আমরা পিপিই পরিধান করে থাকি। নিম্নে যে সকল পিপিই আমরা কর্মক্ষেত্রে পরিধান করে থাকি তার বর্ণনা দেয়া হলোঃ

- ক. **শেফ কোট:** এটি দাগ প্রতিরোধী ফেব্রিকস দিয়ে তৈরি, সাদা এবং কালো রঙের হয়ে থাকে। যা একজন শেফের পরিচিতি কে তুলে ধরে।
- খ. **অ্যাপ্রোন:** সাধারণত অ্যাপ্রোনটি আগুনের থেকে এবং তেল ছিটে চলে আসা থেকে সুরক্ষা দিয়ে থাকে।
- গ. **মাস্ক:** খাবার যেন দূষিত না হয় সেজন্য যারা খাদ্য প্রস্তুতের কাজে নিয়োজিত তাদের প্রতিনিয়ত মাস্ক পরিধান করতে হয়।
- ঘ. **গ্লাভস:** রান্নাঘরে কাজের সময় গরম পাত্র বা ওভেন থেকে জিনিস নামাতে এবং এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় নিতে সাহায্য করে।
- ঙ. **শেফ টুপি:** শেফ ক্যাপ পরলে আপনার চুল মুখ থেকে দূরে রাখার জন্য একটি ভালো উপায় এবং আপনার কপাল যেন বেশি গরম না হয় তা নিশ্চিত করবে।
- চ. **নন স্লিপ জুতা:** স্লিপ না হওয়া জুতা সব সময় পরতে হবে কারন, পরিবেশ যাই হোক না কেন পিছলে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়া থেকে সাহায্য করে।



হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ

- ক. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- খ. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে ফেনা করতে হবে এবং হাত ঘষতে হবে।
- গ. হাতের পিছন অংশ, কজি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ঘষতে হবে।
- ঘ. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
- ঙ. হাতের কনুই দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে।
- চ. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।



যেসব কারণে হাত ধোয়া উচিত-

- কাজ শুরু করার আগে
- খাদ্য প্রস্তুতির সময়
- একটি খাদ্য প্রস্তুতি এলাকা থেকে অন্য জায়গায় যাওয়ার সময়
- গ্লাভস পরিধান বা পরিবর্তন করার আগে
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে
- স্নান, কাশি, রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করার পরে
- চুল, মুখ বা শরীর স্পর্শ করার পরে
- খাওয়া, পান করার আগে
- কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি বা মাছ ধরার পরে
- জামাকাপড় বা যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করার পরে
- ওয়েস্টেজ বা আবর্জনা হ্যান্ডেলিং-এর পরে
- টাকা-পয়সা হ্যান্ডেলিং-এর পরে
- কোনো পশু-পাখি স্পর্শ করার পরে
- যে কোনো কারণে হাত ময়লা/দূষিত হলে।

১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।

ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস এর নাম, ছবি এবং ব্যবহার		
		
নামঃ স্টেইনলেস বেভারেজ টেবিল (Stainless Beverage Table)	নামঃ ছুরি (Knives)	নামঃ চপিং বোর্ড (Chopping Board)

ব্যবহারঃ স্টেইনলেস স্টীল টেবিল পরিষ্কার, রক্ষণাবেক্ষণ এবং সরানো সহজ। ফলমূল ও শাকসবজি প্রস্তুত করা, বিভিন্ন জুস প্রস্তুত করা, খাবার এবং জুসের পরিবেশনের কাজগুলি করার জন্য এই টেবিল উপযুক্ত।	ব্যবহারঃ শেফের ছুরিগুলি মাংস কাটা, শাকসবজি কাটা, বিভিন্ন হার্বস কাটা, বাদাম কাটা এবং অন্যান্য জিনিস কাটার জন্য ব্যবহৃত হয়। তবে কিছু নির্দিষ্ট কাজের জন্য কিছু নির্দিষ্ট নামের ছুরি ব্যবহার করা হয়। যেমনঃ কার্ভিং নাইফ, ব্রেড লাইফ ইত্যাদি।	ব্যবহারঃ ফ্রেশ সালাদ, শাকসবজি বা ফল কাটার জন্য সবুজ চপিং বোর্ড ব্যবহার করা হয়। যেমনঃ আপেল, আঙ্গুর, আনারস এবং সবজির মধ্যে টমেটো, শসা, লেটুস ইত্যাদি।
		
নামঃ সস প্যান (Sauce Pan)	নামঃ ঢাকনা সহ বাঁটি (Sauce Bowl with lid)	নামঃ কাঠের চামচ (Wooden Spoon)
ব্যবহারঃ বেশিরভাগ তরল কিছু রান্না করার জন্য সসপ্যান একটি ভাল হাতিয়ার। যেমন পাস্তা সস, সুপ বা স্টুইং, সিমারিং এবং ফুটন্ত পানির মতো তরল খাদ্য রান্নার জন্য সসপ্যান ব্যবহার করা হয়।	ব্যবহারঃ ঢাকনা সহ বাঁটি শুধুমাত্র খাবারকে তাজা এবং গরম রাখে না। এছাড়াও ওভেন-নিরাপদ, ডিশওয়াশার-নিরাপদ এবং মাইক্রোওয়েভ-নিরাপদ রাখার জন্য ঢাকনা সহ বাঁটি - খুবই প্রয়োজনীয়।	ব্যবহারঃ রান্নার সময় শক্ত করে ধরে রেখে খাবার নাড়ার জন্য কাঠের চামচ একটি শক্ত মজবুত হ্যান্ডেল দেয়। ফলে নাড়াতে সহজ এবং হ্যান্ডেল ভাঙার সম্ভাবনা কমে থাকে।
		
নামঃ ছাঁকনি (Strainer)	নামঃ হইস্ক (Whisk)	নামঃ ল্যাডেল চামচ (Ladle)
ব্যবহারঃ ছাঁকনি দিয়ে সবজির পানি ঝরানোর কাজে ব্যবহার করা হয়। যেকোন কিছু ভাজার পর ছাঁকনি দিয়ে ছেকে তুললে অবশিষ্ট তেল ঝরে যায়।	ব্যবহারঃ হইস্ক একটি রান্নার সরঞ্জাম যা বাঁকা তারের তৈরি এবং যা জিনিসগুলিকে নাড়াতে বা মেশাতে ব্যবহৃত হয়। (যেমন ডিম, হইপিং ক্রিম, ইত্যাদি)	ব্যবহারঃ ল্যাডেল হল একটি বড় হ্যান্ডেল ওয়ালা চামচ যা সাধারণত সুপ, সস এবং বিভিন্ন লিকুইড জিনিস উঠানোর জন্য ব্যবহৃত হয়। এটিতে একটি লম্বা সোজা হ্যান্ডেল থাকে যা একটি ছোট কাপ বা বাঁটি আকারে শেষ হয়। ল্যাডেল তরল খাবার পরিবেশনে সাহায্য করে।

		
নামঃ ব্লেন্ডার মেশিন (Blender)	নামঃ কেটলি (Kettle)	নামঃ পানির ফিল্টার (Filter)
ব্যবহারঃ ব্লেন্ডার মেশিনবাড়িতে এবং বাগিচিক রান্নাঘরে বিভিন্ন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়। যেমন তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পরিণত করা; মিক্সশেক তৈরি করতে আইসক্রিম, দুধ এবং বিভিন্ন মিষ্টি সস ব্লেন্ড করার কাজে ব্যবহার করা হয়।	ব্যবহারঃ বেশিরভাগ বৈদ্যুতিক কেটল একটি সাধারণ অন/অফ সুইচ দ্বারা চালিত হয়, যা চা, কফিঅন্যান্য গরম পানীয়ের মতো বিশেষ পানীয় তৈরি করতে একটি সুনির্দিষ্ট তাপমাত্রায় পানিকে গরম করে।	ব্যবহারঃ সঠিকভাবে পানি ফিল্টার বলতে ক্লোরিন, ব্যাকটেরিয়া এবং অন্যান্য দূষিত পদার্থ অপসারণ নিশ্চিত করে; যা পানিকে নিরাপদ এবং গুণগত মানসম্পন্ন করে থাকে।
		
নামঃ মাপার কাপ (Measuring Cup)	নামঃ মকটেল চামচ (Mocktail Spoon)	নামঃ মকটেল শেকার (Mocktail Shaker)
ব্যবহারঃ প্লাস্টিক পরিমাপের কাপ ১০০সিসি থেকে ৫০০০ সিসি পর্যন্ত, এগুলি সিরাপের পরিমাণ পরিমাপ করতে এবং বড়গুলি চা তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়। পরিমাপের কাপগুলিতে চিহ্ন রয়েছে যাতে এর ভিতরের পানির পরিমাণ জানতে পারা যায় যাতে প্রতিটি ড্রিংকস সঠিক পরিমাণে তৈরি করা যায়।	ব্যবহারঃ মকটেল চামচ হলো একটি লম্বা চামচ। এটি যেকোনো মকটেল বানানোর জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম। এটি শুধুমাত্র মকটেল নাড়াচাড়া এবং লেয়ারিং করার জন্যই ব্যবহৃত হয় না, আরো অনেক কাজে ব্যবহৃত হয়।	ব্যবহারঃ ককটেল শেকার হল একটি যন্ত্র যা ঝাঁকুনি দিয়ে পানীয় মিশ্রিত করতে ব্যবহৃত হয়। শেকারটি তুলে, ক্যাপটি ভালোভাবে আটকিয়ে ঝাঁকড়ে ধরে জোরে জোরে ঝাঁকাতে হয়। ঝাঁকানোর সময় ক্যাপটি সর্বদা উপরে থাকা উচিত এবং অতিথিদের থেকে দূরে ঝাঁকানো উচিত।
	নামঃ অরেঞ্জ স্কুইজার Orange Squeezer, ব্যবহারঃ এটি পানীয় বা সালাদ ডেসিংয়ের জন্য প্রতিটি লেবু এবং কমলা থেকে সর্বাধিক রস বের করার জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা থাকে।	

১.৩ বেভারেজ বর্ণনা করতে পারবে।

চা (Tea)

চা বলতে সচরাচর সুগন্ধযুক্ত ও স্বাদবিশিষ্ট এক ধরনের গরম পানীয়কে বোঝায় যা চাপাতা পানিতে ফুটিয়ে বা গরম পানিতে ভিজিয়ে তৈরী করা হয়। চা গাছ থেকে চা পাতা পাওয়া যায়। চা গাছের বৈজ্ঞানিক নাম ক্যামেলিয়া সিনেনসিস।



চীন দেশ চায়ের আদি জন্মভূমি। বর্তমানে এটি বিশ্বের সর্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য পানীয়রূপে গণ্য করা হয়।

পানির পরেই চা বিশ্বের সর্বাধিক উপভোগ্য পানীয়। এর একধরনের স্নিগ্ধ, প্রশান্তিদায়ক স্বাদ রয়েছে প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া অনুসারে চা-কে পাঁচটি প্রধান শ্রেণীতে ভাগ করা যায়। যেমন -কালো চা, সবুজ চা, ইস্টক চা, উলং বা ওলোং চা এবং প্যারাগুয়ে চা। এছাড়াও, সাদা চা, হলুদ চা, পুয়ের চা-সহ আরো বিভিন্ন ধরনের চা রয়েছে। তবে সর্বাধিক পরিচিত ও ব্যবহৃত চা হল সাদা, সবুজ, উলং এবং কাল চা।

কফি (Coffee)

কফি বিশ্বব্যাপী খুবই জনপ্রিয় পানীয়। "কফি বীজ" নামে পরিচিত এক প্রকার বীজ পুড়িয়ে গুঁড়ো করে তা পানির সাথে ফুটিয়ে কফি তৈরি করা হয়। এই বীজ কফি চেরি নামক এক ধরনের ফলের বীজ। প্রায় ৭০টি দেশে এই ফলের গাছ জন্মে। সবুজ কফি বিশ্বের সব থেকে বেশি বিক্রীত কৃষিপণ্যের মধ্যে একটি। কফিতে ক্যাফেইন নামক এক প্রকার পদার্থ রয়েছে। বর্তমানে কফি বিশ্বের সর্বাধিক বিক্রীত গরম পানীয়। কফিয়া গাছের ফল থেকে বীজ আলাদা করে তা থেকে সবুজ কফি বীজ তৈরি করা হয়। বীজগুলো ভাজা হয় এবং মিহি করে গুঁড়ো করা হয়। এরপর গরম পানিতে ফিল্টার করে কফি তৈরি করা হয়। কফি সাধারণত গরম গরম পরিবেশন করা হয়, তবে ঠান্ডা বা বরফযুক্ত কফিও সহজলভ্য। কফি বিভিন্ন উপায়ে প্রস্তুত এবং পরিবেশন করা যায় (যেমন: এক্সপ্রেসো, ফ্রেঞ্চ প্রেস, ক্যাফে ল্যাটে অথবা পূর্ব প্রস্তুতকৃত টিনজাত কফি)। কফির তিক্ত স্বাদ কমাতে বা স্বাদ বাড়াতে সাধারণত চিনি, দুধ এবং ক্রিম ব্যবহৃত হয়।





তাজা কমলার রস (Fresh Orange Juice)

কমলার রস থেকে তৈরি একটি মিষ্টি পানীয়। যা প্রস্তুত করা হয়, তাজা কমলাকে কেটে অরেঞ্জ স্কুইজারে চাপ প্রয়োগের মাধ্যমে যে নির্যাস পাওয়া যায় সেই নির্যাসই হলো তাজা কমলার রস। এটিতে আলাদা করে চিনি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয় না। কারন কমলা প্রাকৃতিকভাবে অনেক মিষ্টি একটি ফল। কমলার রস একটি প্রিয় পানীয় যা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট যেমনঃ ভিটামিন সি, ফোলেট এবং পটাসিয়াম সমৃদ্ধ। তাজা কমলার রস নিয়মিত পান করা স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী।



লাচ্ছি (Lassi)

লাচ্ছি হল একটি ঐতিহ্যবাহী ভারতীয় পানীয় যা শুধু ভারতেই নয়, বিশ্বব্যাপী ব্যাপক জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। এটি একটি দই-ভিত্তিক পানীয় যা তার সতেজ স্বাদ এবং ক্রিমি টেক্সচারের জন্য পরিচিত। লাচ্ছি হল সুদূর মতো ঘন, ক্রিমযুক্ত পানীয়। এটির প্রধান উপাদান হল দই যা সাধারণত একটি ক্রিমিয়ার টেক্সচারের হয় এবং এর সাথে পানি বা দুধ মিশ্রিত করা হয়।

দই, পানি এবং মশলা মিশিয়ে লাচ্ছি তৈরি করা হয়। ভারতের পাঞ্জাবে, দই ঐতিহ্যগতভাবে পানি, মহিষের দুধ থেকে তৈরি করা হয়। তবে লাচ্ছির ভিন্নতা বিভিন্নভাবে তৈরি করা যায়। লাচ্ছিতে যোগ করা সবচেয়ে সাধারণ মশলা হল জিরা এবং এলাচ। লাচ্ছি ঐতিহ্যগতভাবে কুলহার নামে পরিচিত একটি মাটির কাপে পরিবেশন করা হয়।

পাইনাপেল ব্লসম (Pineapple Blossom)

আনারসের রস দিয়ে তৈরি একটি পানীয় যার নাম হল পাইনাপেল ব্লসম। আনারসের সিরাপ, চিনির সিরাপ, বরফ কুচি, সোডা, রক সল্ট এবং লেবুর রস দিয়ে তৈরি করা হয় এই পাইনাপেল ব্লসম। পাইনাপেল ব্লসমকে বিভিন্ন দেশে বিভিন্নভাবে তৈরি করা হয়। আনারসের এই পানীয়তে রয়েছে উচ্চ মাত্রার ভিটামিন সি, বিটাক্যারোটিন এবং ভিটামিন এ। আনারসের বেশ কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে বলে মনে করা হয়, যার মধ্যে হজমে সহায়তা করা, প্রদাহ কমানো এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।





মিল্কশেক (Milk Shake)

মিল্কশেক হল একটি মিষ্টি পানীয় যা দুধ, আইসক্রিম এবং বিভিন্ন মিষ্টিজাতীয় পদার্থ যেমন বাটারস্কচ, ক্যারামেল সস, চকলেট সিরাপ এবং বিভিন্ন ফল দিয়ে তৈরি একটি ঘন, মিষ্টি, ঠান্ডা মিশ্রণ যা ব্লেন্ডারে মিশিয়ে তৈরি করা হয়।

মিল্কশেক কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং ফ্যাটের সংমিশ্রণের কারণে শক্তির একটি দুর্দান্ত উৎস। ২০ শতকের শুরুতে মিল্কশেক মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে উদ্ভূত হয়েছিল এবং পরবর্তী দুই দশকে বৈদ্যুতিক ব্লেন্ডারের প্রবর্তনের পর জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পায়।

ভ্যানিলা স্মুদি (Vanilla Smoothie)

স্মুদি হল ঘন, ক্রিমযুক্ত পানীয় যা সাধারণত ফল, শাকসবজি, জুস, দই, বাদাম, বীজ এবং দুধ বা নন-ডেইরি দুধ এর মাধ্যমে ব্লেন্ড করে তৈরি করা হয়। স্মুদির জন্ম ষাটের দশকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পশ্চিম উপকূলে। প্রাথমিকভাবে এটি কেবল মিশ্রিত ফল ছিল, এরপর পানির সাথে যোগ করে, বড় গ্লাসে পরিবেশন করা হয়েছিল। ফল, দুধ বা আইসক্রিম যোগ করে রেসিপিটি আরও জনপ্রিয় করে তোলা হয়।

ভ্যানিলা নির্যাস বিভিন্ন ফল এবং সবজিকে মিশ্রিত করতে এবং সামগ্রিক স্বাদ বাড়াতে সাহায্য করবে, এটি চিনি ছাড়া একটি হালকা মিষ্টতা যোগ করবে। এই ভ্যানিলা স্মুদি ক্রিমি এবং প্রোটিন দিয়ে পরিপূর্ণ! এটি ব্যস্ত সকালের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর নাস্তা বা ওয়ার্ক আউট-পরবর্তী স্ন্যাকস হিসেবে ব্যবহৃত হয়।



১.৪ বেভারেজগুলোর জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে।

উপকরণের নাম ও ব্যবহার



নামঃ পানি (Water) ব্যবহারঃ জুস, কোমল পানীয় (কার্বনেটেড বেভারেজ), লিকার, ডিস্টিলেটস, ব্রোথ, সুপ, পিউরি তৈরির জন্য পানি প্রধান উপাদান। প্রতিটি পানীয় প্রস্তুতের ক্ষেত্রে স্বাদ এবং সর্বোত্তম গুণমান নিশ্চিত করার জন্য বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা হয়।	নামঃ চিনি (Sugar) ব্যবহারঃ চিনি হল পানীয়গুলির মধ্যে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া উপাদান। অনেক কার্বনেটেড পানীয়ের মধ্যে সাইট্রিক অ্যাসিড ব্যবহার হয়, চিনি এর অম্লতা প্রতিরোধ করে। একটি সম্পূর্ণ, সুস্বাদু পানীয় তৈরি করতে মিষ্টি এবং মুখে স্বাদ যুক্ত করতে চিনি ব্যবহৃত হয়।	নামঃ দুধ (Milk) ব্যবহারঃ শুধুমাত্র একটি পানীয় হওয়া ছাড়াও দুধের অনেক - ব্যবহার রয়েছে। উচ্চমাত্রায়-প্রোটিন মিক্সশেক, গুড়ো দুধের পানীয়, সুদি এবং ফোর্টিফায়েড দুধের পণ্যগুলি দুধের তৈরি পানীয়গুলির মধ্যে কয়েকটি উদাহরণ।
		
নামঃ চা (Tea) ব্যবহারঃ চা এর স্বাদ, গন্ধ, স্বাস্থ্য উপকারিতা এবং কিছু সাংস্কৃতিক অনুশীলনের জন্য এর গুরুত্ব অনেক। অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে যে বিভিন্ন ধরনের চা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পারে, প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে এবং এমনকি ক্যান্সার ও হৃদরোগ থেকে রক্ষা করতে পারে।	নামঃ কফি (Coffee) ব্যবহারঃ কফি বিশ্বের তিনটি সর্বাধিক জনপ্রিয় পানীয়ের মধ্যে একটি (পানি এবং চায়ের পাশাপাশি), এবং এটি সবচেয়ে লাভজনক আন্তর্জাতিক পণ্যগুলির মধ্যে একটি। শরীর চাঙ্গা রাখতে এবং অনেক সময় শরীরকে গরম রাখতে গরম কফি পান করা হয়।	নামঃ হাইপড ক্রিম (Whipped Cream) ব্যবহারঃ হাইপড ক্রিম আইসক্রিম, মিক্সশেক, লাচ্ছি, স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি বা পীচের টপিং হিসাবে ব্যবহার করা হয়। এটি চা, কফি ইত্যাদির মতো গরম পানীয়গুলিতেও যোগ করা হয়।
		

নামঃ চকোলেট সিরাপ (Chocolate syrup) ব্যবহারঃ চকোলেট সিরাপ একটি মিষ্টি, চকোলেট-গন্ধযুক্ত লিকুইড বা সস। এটি প্রায়শই বিভিন্ন ডেজার্টের জন্য টপিং বা ডেজার্ট সস হিসাবে ব্যবহৃত হয়। যেমন আইসক্রিম, চকলেট মিঙ্ক, ঠান্ডা কফি তৈরি করতে দুধের সাথে মিশিয়ে বা চকোলেট মিঙ্কশেক তৈরি করতে দুধ এবং আইসক্রিমের সাথে মিশ্রিত করা হয়।	নামঃ কুকিং চকোলেট (Cooking Chocolate) ব্যবহারঃ কুকিং চকলেট সহজে গলে যাওয়া এবং বিভিন্ন পানীয়ের সাথে সহজে মিশ্রিত করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়। এটি বেকিং, কুকিং এবং বোভারেজ এর জন্য আদর্শ একটি চকলেট বার। অন্যদিকে, সাধারণ চকলেট, যা সাধারণত খাওয়া বা টেবিল চকলেট হিসাবেও ব্যবহার করা হয়।	নামঃ কোকো পাউডার (Coco Powder) ব্যবহারঃ কোকো পাউডার এবং দুধ দিয়ে গরম বা ঠান্ডা চকোলেট পানীয় তৈরি করা হয়। কোকো পাউডারে রয়েছে আয়রন, জিঙ্ক এবং সেলেনিয়াম। এই খনিজগুলি শরীরের কার্যকারিতাকে সাহায্য করে এবং ইমিউন সিস্টেমকে বৃদ্ধি ও মজবুত করে।
		
নামঃ আইস কিউব (Ice cube) ব্যবহারঃ আইস কিউব প্রায় সমস্ত মকটেলের জন্য আদর্শ কারণ এটি তাদের খুব দ্রুত গলে যাওয়া থেকে বাধা দেয়, ফলে এটির আসল গন্ধ না হারিয়ে একটি পুরোপুরি ঠান্ডা পানীয় উপভোগ করতে সাহায্য করে। এটি শুধুমাত্র পানীয়কে ঠান্ডা তাপমাত্রায় রাখে না, বরং এটি ককটেলের সামগ্রিক গুণমানকেও প্রভাবিত করে।	নামঃ পুদিনা পাতা (Mint leaves) ব্যবহারঃ পুদিনা পাতার ব্যবহার যে কোন পানীয়তে সতেজতা যোগ করে। যেমন ক্লাসিক মোহিতো, মিন্ট জুলেপ ইত্যাদি। বিভিন্ন পানীয়তে পুদিনা পাতা গার্নিশ হিসেবেও ব্যবহার করা হয়।	নামঃ বিট লবন (Black salt) ব্যবহারঃ যেকোনো পানীয় যেমন: লেবুর পানির সাথে কালো লবণ পরিপাকতন্ত্রের পিএইচ লেভেল ঠিক রাখতে সাহায্য করে। কালো লবণ খাওয়া খাবার থেকে আরও পুষ্টি শোষণ করতে সাহায্য করে। বিভিন্ন পানীয়ের স্বাদ বাড়িয়ে তোলার জন্য পানীয়তে এটি যোগ করা হয়।
		

নামঃ লবণ (Salt) ব্যবহারঃ খাবারের মতো, পানীয়গুলিতে এর উপাদানগুলির ভারসাম্য রক্ষা এবং স্বাদ বৃদ্ধির জন্য লবণ ব্যবহৃত হয়। এটি পানির সাথে মিশিয়ে বা দানাদার আকারে ব্যবহার করা যেতে পারে।	নামঃ লেবুর রস (Lemon Juice) ব্যবহারঃ বিভিন্ন পানীয়তে লেবুর স্প্র্যাশ যোগ করলে পানীয় পান করার জন্য আরও আকর্ষণীয় হয়ে উঠে, যা চিনিযুক্ত স্পোর্টস ড্রিংকস এবং জুস পান কমাতে সাহায্য করে।	নামঃ ফল (Fruits) ব্যবহারঃ বিভিন্ন ফলের পানীয়ের মধ্যে রয়েছে আপেলের জুস, আঙ্গুরের জুস, আমের জুস, আনারসের জুস, তরমুজের জুস, আঙ্গুরের জুস, ক্র্যানবেরি জুস, কমলার জুস, ক্যান্টালুপের রস, স্ট্রবেরি জুস, পেপের জুস। ফল দিয়ে তৈরি বিভিন্ন পানীয় স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত উপকারী।
		
নামঃ গরম মশলা Hot spice ব্যবহারঃ গরম মশলা গুঁড়া হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় খাবারে একটি টেক্সচার, ফ্লোভার এবং তীব্র গন্ধ যোগ করে। দ্রুত ছিটিয়ে তরকারি, ভাজা, এমনকি সবজি এবং পানীয়কে উন্নত করে।	নামঃ ধনিয়া পাতা Coriander leaves ব্যবহারঃ তাজা ধনিয়া আপনার প্রতিদিনের পানীয় এবং খাবারে ভিটামিন এবং খনিজ গ্রহণ পূরণে সাহায্য করার জন্য খুবই উপকারী।	নামঃ সরিষা Mustards ব্যবহারঃ মাস্টার্ড হল একটি সরিষা বীজ যা থেকে পেস্ট তৈরি করা হয়। এটি সস, ডেসিং, ম্যারিনেড এমনকি পানীয়তে একটি তীক্ষ্ণ ঝাজালো স্বাদ প্রদান করে।
		
নামঃ কাঁচা মরিচ Green Chili ব্যবহারঃ কাঁচা মরিচ একটি বহুমুখী উপাদান যা পানীয়তে গন্ধ এবং হালকা ঝাল স্বাদ যোগ করে, সেগুলিকে আরও সুস্বাদু এবং উপভোগ্য করে তোলে।	নামঃ শুকনো মরিচ গুঁড়া Chili Powder ব্যবহারঃ লাল মরিচ একটি গরম/ঝাল স্বাদ যা সিজনিং, খাবারে এবং পানীয়তে ফ্লোভার ও কালার আনতে সাহায্য করে।	নামঃ জিরা গুঁড়া Cumin Powder ব্যবহারঃ পানীয়তে জিরা ব্যবহার করলে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের পরিমাণ বাড়ে, হজমশক্তি বাড়ায় এবং খাদ্যজনিত অসুস্থতা কমাতে পারে।

		
নামঃ ভাজা ধনিয়া গুঁড়া Fried coriander powder ব্যবহারঃ এটি অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল, অ্যান্টি-সেপটিক এবং অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল বৈশিষ্ট্যের কারণে শরীরকে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। বেকিং এ এটি রুটি, পেস্ট্রি এবং ডেজার্টে পাওয়া যেতে পারে, একটি অনন্য স্বাদের মাত্রা যোগ করে।	নামঃ সাদা মরিচ White pepper ব্যবহারঃ খাবারের সিজন করার জন্য ডাইনিং টেবিলের একটি প্রধান উপাদান। রান্নাঘরে বিভিন্ন খাবারে এটি ব্যবহার করা হয়।	নামঃ পোস্ত Poppy seeds ব্যবহারঃ যেহেতু এগুলি খুব ছোট এবং একসাথে লেগে থাকার প্রবণতা রয়েছে, তাই পপি বীজগুলি প্রায়শই শুকনো ভাজা হয়, বা ভিজিয়ে রাখা হয় এবং ব্যবহার করার আগে সেগুলি পরিচালনা করা সহজ করে। মধ্য এবং পূর্ব ইউরোপে, এগুলি কেক, রুটি, বিস্কুট এবং ব্যাগেলগুলিতে ছিটিয়ে দেওয়া হয় এবং আলু, ডিম, পাস্তা, ক্রিম এবং পনিরের খাবারে যোগ করা হয়।
	নামঃ দই (Yogurts) ব্যবহারঃ দই হল একটি টার্ট ফুড যা ব্যাকটেরিয়া দিয়ে দুধকে গাঁজন করে তৈরি করা হয়। বিভিন্ন ধরনের বেভারেজ তৈরীতে, রান্নায়, দই ডিপস, সস, মেরিনেড এবং বেকিংয়ে ব্যবহৃত হয়।	
	নামঃ টমেটো সস (Tomato sauce) ব্যবহারঃ টমেটো সস মাংস এবং শাকসবজির জন্য অসাধারণ, তবে মেক্সিকান সালসা এবং ইতালিয়ান পাস্তা খাবারের জন্য সসের বেস হিসাবে পরিচিত।	

সেলফ চেক (Self Check)- ১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি:

উত্তর:

২. হাইজিনের প্রকারভেদ কি কি?

উত্তর:

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

৪. লাক্সি কি?

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারবে।

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তর: হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝলেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে দূরে থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”

২. হাইজিনের প্রকারভেদগুলো কি কি?

উত্তর:

হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

- ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি
- ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

- ক. হাত, কাপড়, আসবাবপত্র ও খাবারের উপাদানের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে হবে।
- খ. রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।
- গ. প্লাস্টিক কন্টেইনার ব্যবহার করলে, সেই প্লাস্টিকের গ্রেড কত না নিশ্চিত হয়ে নেওয়া।
- ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

৪. লাক্টি কি?

উত্তর: একটি দই-ভিত্তিক পানীয় যা তার সতেজ স্বাদ এবং ক্রিমি টেক্সচারের জন্য পরিচিত। লাক্টি হল সুদীর মতো ঘন, ক্রিমযুক্ত পানীয়। এটির প্রধান উপাদান হল দই যা সাধারণত একটি ক্রিমিয়ার টেক্সচারের হয় এবং এর সাথে পানি বা দুধ মিশ্রিত করা হয়।

আস্টিভিটি শিট ১.১: বেভারেজ উপাদানগুলো সনাক্তকরন।

উদ্দেশ্য	বেভারেজ তৈরিতে সাধারণত ব্যবহৃত উপাদানগুলির বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম, কাগজ, উপাদান, ছোট কাপ/বাটি, মাপার চামচ
কাজের ধাপ	নিচের ছকে বেভারেজ তৈরির উপাদান এর নাম দেওয়া হল, তার রং, গঠন এবং স্বাদ লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

উপকরণ	রং	গঠন	স্বাদ	অন্যান্য বৈশিষ্ট্য
চকোলেট সিরাপ				
দুধ				
চা				
ক্রিম				
চিনি				
লবন				
কফি				
বিট লবন				
কোকো পাউডার				

শিখনফল (Learning Outcome)- ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. বেভারেজ প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেন করাতে সক্ষম হয়েছে। ২. মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. মৌলিক বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. বেভারেজ প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেন করা। ২. মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করা। ৩. মৌলিক বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা। ৪. পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করুন। ২. পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ২.১: মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ২.২: পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিদ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ২.১ বেভারেজ প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করা।
- ২.২ মেন্যু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করা।
- ২.৩ মৌলিক বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।
- ২.৪ পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।

২.১ বেভারেজ প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করা।

বেভারেজ প্রস্তুতের জন্য কুकिং মেথডঃ যে সকল কুकिং মেথড ব্যবহার করে আমরা বেভারেজ গুলো প্রস্তুত করব তা নিম্নে বর্ণনা করা হলো:

ক. চাঃ বয়লিং মেথড।

বয়লিং পদ্ধতিঃ এই পদ্ধতিতে ফুটন্ত পানিতে বা দুধে চা প্রস্তুত করা হয়।

খ. কফিঃ বয়লিং মেথড।

বয়লিং পদ্ধতিঃ কফিও বয়লিং পদ্ধতিতে ফুটন্ত পানিতে বা দুধে প্রস্তুত করা হয়।

চা প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি পাত্রে পানি নিতে হবে এবং তা কয়েক মিনিটের জন্য অল্প আঁচে ফুটতে দিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর চা পাতা দিতে হবে এবং অল্প আঁচে ফুটতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর কিছুটা আদা কুচি করে অথবা আদা ছেঁচে চায়ের পাত্রে দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৪: চা ভালোভাবে ফুটে উঠলে, চুলার আঁচ কমিয়ে তরল দুধ এবং চিনি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর কিছুক্ষণ ফুটানোর পর তৈরি হয়ে গেলে ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে, কাপে ঢেলে নিতে হবে।	ধাপ-৬: গরম গরম চা কাপে পরিবেশন করতে হবে।

কফি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: একটি বড় মগ, কফি পাউডার, চিনি এবং পানি নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর বড় মগে কফি পাউডার, চিনি এবং এক টেবিল চামচ পানি নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: একটি চামচ দিয়ে তিনটি উপাদান একসাথে প্রায় ৫-৮ মিনিট বা হালকা এবং তুলতুলে না হওয়া পর্যন্ত বিট করুন।
		
ধাপ-৪: বিট করার পর এটা দেখতে এরকম ফোম এর মতো হবে।	ধাপ-৫: বিট করার সময়, মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে একবারে ১ চা চামচ পানি যোগ করে আবার বিট করতে থাকুন।	ধাপ-৬: কফি তার রঙ গাঢ় বাদামী থেকে হালকা বাদামীতে পরিবর্তন করবে এবং এর টেক্সচার হালকা এবং তুলতুলে হয়ে যাবে।
		
ধাপ-৭: এরপর একটি পাত্রে দুধ ঢেলে নিতে হবে।	ধাপ-৮: চুলায় জ্বাল দিয়ে দুধ ফুটিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৯: একটি সার্ভিং মগে দুই টেবিল চামচ ফেটানো কফি যোগ করুন।
		
ধাপ-১০: এরপর তার উপরে গরম সেক্ষ দুধ দিন।	ধাপ-১১: আস্তে আস্তে দুধ এবং ফেটানো কফি একসাথে নাড়ুন এবং এটি ঘন এবং ফেনাযুক্ত হয়ে যাবে।	ধাপ-১২: গরম গরম পরিবেশন করুন!

কোল্ড কফি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি ব্লেন্ডার নিতে হবে। এরপর ২ টেবিল চামচ কফি দানা বা পাউডার নিতে হবে।	ধাপ-২: ৪ টেবিল চামচ মিহি চিনি বা গুড়ো চিনি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৩: ব্লেন্ডারের জারে ৪ টেবিল চামচ গরম পানি যোগ করতে হবে।
		
ধাপ-৪: চিনি এবং কফি সম্পূর্ণরূপে মিশে ফেনা না হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ডারটি চালাতে হবে।	ধাপ-৫: এটি ফেনাযুক্ত হয়ে উঠবে।	ধাপ-৬: এ পর্যায়ে ঠান্ডা দুধ যোগ করতে হবে।
		
ধাপ-৭: ৪ থেকে ৬ পিস আইস কিউব এবং ২ স্কুপ ভ্যানিলা আইসক্রিম যোগ করতে হবে।	ধাপ-৮: ফেনা হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে বেশি ব্লেন্ড করলে ফেনা বসে যেতে পারে।	ধাপ-৯: তারপর গার্নিশ করা গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে। আইসক্রিম এবং চকলেট সিরাপ দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

ফ্রেশ অরেঞ্জ জুস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে অরেঞ্জ গুলোকে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে এবং একটি ছুরির সাহায্যে অরেঞ্জকে দুই ভাগে ভাগ করে নিতে হবে।	ধাপ-২: এবার অরেঞ্জ স্কুইজার এর সাহায্যে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে জুস বের করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: একইভাবে ১/২ লেবু থেকে রস বের করে নিতে হবে। বাকি ১/২ টা রেখে দিতে হবে।
		
ধাপ-৪: বাকি ১/২ লেবু টুকড়া করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৫: পুদিনা পাতা ডাল থেকে আলাদা করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: এবার সার্ভিং গ্লাসে কিছু লেবুর টুকড়া এবং কিছু পুদিনা দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৭: এবার একটি কাঠের হামান দিস্তার লম্বা অংশ নিয়ে হালকা করে হেঁচে নিতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর এর সাথে চিনি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৯: এরপর সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে। কিছু বরফ কুঁচি দিয়ে সব কিছু একবার মকটেল চামচ দিয়ে নেড়ে নিতে হবে। এবার একটি মালটার স্লাইস দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

লাচ্ছি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি হামান দিস্তা বা শীল পাটায় কয়েকটি এলাচ নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর এলাচ গুলোকে বেটে গুঁড়ো করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর একটি বাটিতে ঠান্ডা টক দই নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরকম একটি হইস্ক নিতে হবে।	ধাপ-৫: একটি হইস্কের সাহায্যে টক দই ফেটিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৬: এ পর্যায়ে মিশ্রণটিতে চিনি এবং সামান্য গুড়া করে রাখা এলাচ এর গুড়া দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৭: ততক্ষণ পর্যন্ত ফেটাতে হবে যতক্ষণ না চিনি দই এর সাথে একদম মিলিয়ে যায়।	ধাপ-৮: এরপর এর সাথে ঠান্ডা পানি মেশাতে হবে।	ধাপ-৯: একটি সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে। এবং ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

পাইন অ্যাপেল ক্লসম প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে সুগার সিরাপ, পাইনাপেল সিরাপ এবং লেবুর রস নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর এতে রক সল্ট যোগ করতে হবে।	ধাপ-৩: এ পর্যায়ে সোডা যোগ করে সব একত্রে ব্লেন্ড করে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: একটি গ্লাস নিতে হবে এবং সে গ্লাসটিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে বরফ নিতে হবে।	ধাপ-৫: এবার সার্ভিং গ্লাসে পানীয়টি ঢেলে নিতে হবে।	ধাপ-৬: গার্নিশ এর জন্য লেবুর স্লাইস, পুদিনা অথবা পাইনাপেল স্লাইস দিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

মিষ্ক শেক প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: মিষ্ক শেকের জন্য এরকম একটি শেকার নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর এতে আইসক্রিম নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এবার এর মধ্যে তরল দুধ দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর ঢাকনা লাগিয়ে ভালোভাবে শেক করে নিতে হবে।	ধাপ-৫: তারপর একটি সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে।	ধাপ-৬: এরপর উপরে হুইপ ক্রিম এবং চেরি দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

ভ্যানিলা সুদি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি কলাকে গোল স্লাইস করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-২: এরপর খেজুরের ভেতর থেকে বীজ বের করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এরপর ভেজানো কাঠ বাদাম গুলো থেকে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এবার একটি ব্লেন্ডার মেশিনের ভেতর প্রথমে কলা, এরপর খেজুর, বাদাম এবং চিনি দিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর এতে ভ্যানিলা এসেন্স যোগ করতে হবে।	ধাপ-৬: কিছু বরফ কুঁচি দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৭: এরপর ঠান্ডা তরল দুধ দিয়ে একত্রে সবকিছু ব্লেন্ড করে নিতে হবে।	ধাপ-৮: ব্লেন্ড করা সুদিতে যখন উপরে ফোমের মতন হয়ে আসবে, তখন তা প্রস্তুত হয়ে যাবে।	ধাপ-৯: এরপর সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে পরিবেশন করতে হবে।

২.২ মেন্যু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করা

চা এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

১ জনের জন্য

উপকরণ

পানি	৩/৪ কাপ
চা পাতা বা চায়ের গুঁড়া/দানা	১ চা চামচ
আদা	সামান্য
চিনি	প্রয়োজন মত
দুধ	১/৪ কাপ

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. একটি পাত্রে পানি নিতে হবে এবং তা কয়েক মিনিটের জন্য অল্প আঁচে ফুটতে দিতে হবে।
- ঙ. এরপর চা পাতা দিতে হবে এবং অল্প আঁচে ফুটতে হবে।
- চ. এরপর কিছুটা আদা কুঁচি করে অথবা আদা ছেঁচে চায়ের পাত্রে দিয়ে দিতে হবে।
- ছ. চা ভালোভাবে ফুটে উঠলে, চুলার আঁচ কমিয়ে তরল দুধ এবং চিনি যোগ করতে হবে।
- জ. এরপর কিছুক্ষণ ফোটানোর পর তৈরি হয়ে গেলে ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে, কাপে ঢেলে নিতে হবে।
- ঝ. গরম গরম চা কাপে পরিবেশন করতে হবে।

গরম কফি এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

১ জনের জন্য

উপকরণ

ইনস্ট্যান্ট কফি পাউডার	২ টেবিল চামচ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
দুধ	১ কাপ (২৪০ মিলি)

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. একটি বড় মগ, কফি পাউডার, চিনি এবং পানি নিতে হবে।
- ঙ. এরপর বড় মগে কফি পাউডার, চিনি এবং এক টেবিল চামচ পানি নিয়ে নিতে হবে।
- চ. একটি চামচ দিয়ে তিনটি একসাথে প্রায় ৫-৮ মিনিট বা হালকা এবং তুলতুলে না হওয়া পর্যন্ত বিট করতে হবে। (৫-৮ মিনিট বিট করার পর এটা দেখতে ফোম এর মতো হবে। বিট করার সময় মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে একবারে ১ চা চামচ পানি যোগ করে আবার বিট করতে হবে। কফি তার রঙ গাঢ় বাদামী থেকে হালকা বাদামীতে পরিবর্তন করবে এবং এর টেক্সচার হালকা এবং তুলতুলে হয়ে যাবে।)
- ছ. এরপর একটি পাত্রে দুধ ঢেলে নিতে হবে।
- জ. চুলায় জ্বাল দিয়ে দুধ ফুটিয়ে নিতে হবে।
- ঝ. একটি সার্ভিং মগে দুই টেবিল চামচ ফেটানো কফি যোগ করতে হবে।
- ঞ. এরপর তার উপরে গরম সেক্ষ দুধ দিয়ে দিতে হবে।
- ট. আন্তে আন্তে দুধ এবং ফেটানো কফি একসাথে নাড়তে হবে। (এটি ঘন এবং ফেনাযুক্ত হয়ে যাবে।)
- ঠ. গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

ঠান্ডা কফি এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

১ জনের জন্য

উপকরণ

ইনস্ট্যান্ট কফি পাউডার	২ টেবিল চামচ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
দুধ	১ কাপ (২৪০ মিলি)
আইস কিউব	প্রয়োজন অনুযায়ী
আইসক্রিম	২ স্কুপ
চকোলেট সিরাপ	পরিমাণ মত

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. একটি ব্লেন্ডার নিতে হবে। এরপর ২ টেবিল চামচ কফি দানা বা পাউডার নিতে হবে।
- ঙ. এরপর ৪ টেবিল চামচ মিহি চিনি বা গুঁড়ো চিনি যোগ করতে হবে।
- চ. ব্লেন্ডারের জারে ৪ টেবিল চামচ গরম পানি যোগ করতে হবে।
- ছ. ব্লেন্ডারটি চালান যতক্ষণ না কফি ফেনা হয়ে যায় মানে চিনি এবং কফি সম্পূর্ণরূপে মিশে না যায়।(এটি ফেনাযুক্ত হয়ে উঠবে।)
- জ. এ পর্যায়ে ঠান্ডা দুধ যোগ করতে হবে।
- ঝ. ৪ থেকে ৬ পিস আইস কিউব এবং ২ স্কুপ ভ্যানিলা আইসক্রিম যোগ করতে হবে।
- ঞ. ফেনা হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করতে হবে। (কিন্তু লক্ষ্য রাখতে হবে যে বেশি ব্লেন্ড করলে ফেনা বসে যাবে)
- ট. তারপর গার্নিশ করা গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে।
- ঠ. আইসক্রিম এবং চকোলেট সিরাপ দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

ফ্রেশ অরেঞ্জ জুস এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

২ জনের জন্য

উপকরণ

ফ্রেশ মাল্টা	৪ টা
লেবুর রস	১ টা
চিনি	স্বাদ অনুযায়ী
পুদিনা পাতা	প্রয়োজন অনুযায়ী
আইস কিউব	প্রয়োজন অনুযায়ী
গার্নিশ এর জন্য	
পুদিনা	প্রয়োজন অনুযায়ী
মাল্টা স্লাইস	প্রয়োজন অনুযায়ী

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. প্রথমে অরেঞ্জ গুলোকে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে এবং একটি ছুরির সাহায্যে অরেঞ্জকে দুই ভাগে ভাগ করে নিতে হবে।
- ঙ. এবার অরেঞ্জ স্কুইজার এর সাহায্যে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে জুস বের করে নিতে হবে।
- চ. একইভাবে ১/২ লেবু থেকে রস বের করে নিতে হবে। বাকি ১/২ টা রেখে দিতে হবে।
- ছ. বাকি ১/২ লেবু টুকড়া করে কেটে নিতে হবে।
- জ. পুদিনা পাতা ডাল থেকে আলাদা করে নিতে হবে।
- ঝ. এবার সার্ভিং গ্লাসে কিছু লেবুর টুকড়া, কিছু পুদিনা দিয়ে দিতে হবে।
- ঞ. এবার একটি কাঠের হামান দিস্তার লম্বা অংশ নিয়ে হালকা করে ছেঁচে নিতে হবে।
- ট. এরপর এর সাথে চিনি যোগ করতে হবে।
- ঠ. এরপর সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে। কিছু বরফ কুঁচি দিয়ে সব কিছু একবার মকটেল চামচ দিয়ে নেড়ে নিতে হবে।
- ড. এবার একটি মালটার স্লাইস দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

লাচ্ছি এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

২ জনের জন্য

উপকরণ

দই	২ কাপ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
এলাচ গুড়া	১/২ চা চামচ
পানি	১/২ কাপ

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. প্রথমে একটি হামান দিস্তা বা শীল পাটায় কয়েকটি এলাচ নিতে হবে।
- ঙ. এরপর এলাচ গুলোকে বেটে গুঁড়ো করে নিতে হবে।
- চ. এরপর একটি বাটিতে ঠান্ডা টক দই নিতে হবে।
- ছ. একটি হাইস্কের সাহায্যে টক দই ফেটিয়ে নিতে হবে।
- জ. এ পর্যায়ে মিশ্রণটিতে চিনি এবং সামান্য গুড়া করে রাখা এলাচ এর গুড়া দিয়ে দিতে হবে।
- ঝ. ততক্ষণ পর্যন্ত ফেটাতে হবে যতক্ষণ না চিনি দই এর সাথে একদম মিলিয়ে যায়।
- ঞ. এরপর এর সাথে ঠান্ডা পানি মেশাতে হবে।
- ট. একটি সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে। এবং ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

পাইন অ্যাপেল ব্লসম এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

২ জনের জন্য

উপকরণ

আনারস সিরাপ	৬০ মিলি
বরফ	৭০ মিলি (গ্লাস সাইজ অনুযায়ী)
সোডা	১২০ মিলি
চিনির সিরাপ	১৫ মিলি
লেবুর রস	১৫ মিলি
কালো লবণ বা রক লবণ	১ চিমটি

গার্নিশ এর জন্য

পুদিনা	প্রয়োজন অনুযায়ী
লেবুর স্লাইস	প্রয়োজন অনুযায়ী
ছাতা	২টি

কার্যপদ্ধতি

- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে সুগার সিরাপ, পাইনাপেল সিরাপ এবং লেবুর রস নিয়ে নিতে হবে।
- এরপর এতে রক সল্ট যোগ করতে হবে।
- এ পর্যায়ে সোডা যোগ করে সব একত্রে ব্লেন্ড করে নিতে হবে।
- একটি গ্লাস নিতে হবে এবং সে গ্লাসটিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে বরফ নিতে হবে।
- এবার সার্ভিং গ্লাসে পানীয়টি ঢেলে নিতে হবে।
- গার্নিশ এর জন্য লেবুর স্লাইস, পুদিনা অথবা পাইনাপেল স্লাইস দিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করতে হবে।

মিষ্ক শেক এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

১ জনের জন্য

উপকরণ

তরল দুধ	১/৩ কাপ
ভ্যানিলা আইসক্রিম	২ কাপ

গার্নিশ এর জন্য

হাইপ ক্রিম	প্রয়োজন অনুযায়ী
চেরি	প্রয়োজন অনুযায়ী

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. প্রথমে মিস্ক শেকের জন্য একটি শেকার নিয়ে নিতে হবে।
- ঙ. এরপর এতে আইসক্রিম নিয়ে নিতে হবে।
- চ. এবার এর মধ্যে তরল দুধ দিয়ে দিতে হবে।
- ছ. এরপর ঢাকনা লাগিয়ে ভালোভাবে ঝাঁকিয়ে নিতে হবে।
- জ. তারপর একটি সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে নিতে হবে।
- ঝ. এরপর উপরে হুইপ ক্রিম এবং চেরি দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

ভ্যানিলা সুদি এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

২ জনের জন্য

উপকরণ

কলা	২ টা
খিজুর	১০ পিস
কাঠ বাদাম	৮-১০ পিস
চিনি	২ টেবিল চামচ
ফুটন্ত দুধ	৫০০ মিলি
ভ্যানিলা এসেন্স	১/৪ চা চামচ
বরফ কুঁচি	পরিমাণ মতো

কার্যপদ্ধতি

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- গ. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
- ঘ. প্রথমে একটি কলাকে গোল স্লাইস করে কেটে নিতে হবে।
- ঙ. এরপর খিজুরের ভেতর থেকে বীজ বের করে নিতে হবে।
- চ. এরপর ভেজানো কাঠ বাদাম গুলো থেকে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে।
- ছ. এবার একটি ব্লেন্ডার মেশিনের ভেতর প্রথমে কলা, এরপর খিজুর, বাদাম এবং চিনি দিয়ে নিতে হবে।
- জ. এরপর এতে ভ্যানিলা এসেন্স যোগ করতে হবে।
- ঝ. কিছু বরফ কুঁচি দিয়ে দিতে হবে।
- ঞ. এরপর ঠান্ডা তরল দুধ দিয়ে একত্রে সবকিছু ব্লেন্ড করে নিতে হবে।
- ট. ব্লেন্ড করা সুদিতে যখন উপরে ফোমের মতন হয়ে আসবে, তখন তা প্রস্তুত হয়ে যাবে।
- ঠ. এরপর সার্ভিং গ্লাসে ঢেলে পরিবেশন করতে হবে।

২.৩ মৌলিক বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা

বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন হল শেফস, বেকারস ও কালিনারি আর্টিস্ট যারা ইনগ্রিডিয়েন্টস (উপকরণ) এবং বিভিন্ন কৌশলের মাধ্যমে প্রতিনিয়ত পরীক্ষা করে নতুন কোন বেভারেজ প্রস্তুত করেন।

চা

চা সকলেরই অনেক পছন্দের একটি পানীয়। কিন্তু অনেকেই দুধ চা পছন্দ করেন না। অনেকেই স্বাস্থ্যসম্মত চা খেতে চান সেক্ষেত্রে তারা জেসমিন টি এবং গ্রিন টি কে বিকল্প হিসেবে বেছে নিতে পারেন। গ্রিন টি পান ওজন কমাতে এবং ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং ক্যান্সার সহ বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

কফি

কফির ক্ষেত্রে দুধ দিয়ে কফি খাওয়াটা অনেকেই পছন্দ করেন না। সেক্ষেত্রে চিনি এবং দুধ ছাড়া কালো কফিও অনেকে পছন্দ করেন। তবে কালো কফির ক্ষেত্রে প্রতিদিন দুই থেকে তিন কাপ কফির বেশি পান করা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

ফ্রেশ অরেঞ্জ জুস

ফ্রেশ অরেঞ্জ জুস সবারই অনেক পছন্দের একটি পানীয়। আমাদের দেশে কমলার দাম টা একটু বেশি হওয়ায় সবাই সব সময় কমলার জুস খেতে পারে না। আবার সব সময় কমলা হাতের কাছে পাওয়া যায় না। সেক্ষেত্রে অনেকেই মাল্টির জুস করে থাকেন। মাল্টির জুসে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি যা শরীরের সমস্ত টিস্যুর বিকাশ এবং মেরামত করতে সাহায্য করে।

লাচ্ছি

লাচ্ছি কয়েক ধরনের হয়ে থাকে। অনেকেই মিষ্টি লাচ্ছি পছন্দ করেন না সেক্ষেত্রে সল্টি (salty) লাচ্ছি অথবা মাসালা লাচ্ছিও করা যেতে পারে। লাচ্ছিকে আরো স্বাস্থ্যকর করার জন্য অনেক ধরনের ফলও এতে যোগ করা যেতে পারে।

পাইন অ্যাপেল ব্লসম

পাইনাপেল ব্লসম এই পানীয়টিতে আনারসের নেকটার বা জুসের বদলে তাজা আনারস ব্যবহার করা যেতে পারে এবং এটিকে আরও স্বাস্থ্যকর করার জন্য সোডার পরিবর্তে চাইলে সাধারণ পানি যোগ করা যেতে পারে।

মিল্ক শেক

মিল্কশেকের ক্ষেত্রে অনেকেরই গরুর দুধে এলার্জি থাকতে পারে। সে কারণে এই দুধের পরিবর্তে আমন্ড মিল্ক এবং নারকেলের দুধ ব্যবহার করে প্রস্তুত করতে পারবে।

ভ্যানিলা সুদি

ভ্যানিলা সুদিতে চিনি ব্যবহার না করে মধু ব্যবহার করা যেতে পারে। অনেকেই ওজন কমানোর জন্য এই সুদির রেসিপিতে ওটস ও যোগ করে তৈরি করতে পারবে।

২.৪ পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।

স্বাদঃ আমরা যখন কোন কিছু মুখে নিয়ে জিহ্বার মাধ্যমে অনুভব করি সেটা মিষ্টি, টক এবং তিতা হতে পারে তা বুঝার অনুভূতিই হল স্বাদ।

কনসিস্টেন্সিঃ একটি পানীয়ের টেক্সচার মানে এটা দেখতে কতটা মনোমুগ্ধকর, এর রং, এটার স্বাদ কতটা রিফ্রেশিং এবং পান করার সাথে সাথে শরীরে কতটা তৃপ্তি দিচ্ছে তা নিয়মিতভাবে বজায় রেখে উৎপাদন করাটাই কনসিস্টেন্সি।

▪ চা

স্বাদঃ দুধের চায়ের অনেক প্রকার হয়ে থাকে। তবে একটি জিনিস যা তাদের সবার মধ্যে মিল রয়েছে তা হল চা সাধারণত ক্রিমি এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ চায়ের কালার ক্যারামেল অথবা তামাটে রং হবে।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার চা বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ কফি

স্বাদঃ ক্যাপেচিনোর স্বাদ ক্রিমি, মসৃণ এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ গাঢ় বাদামী ও হলদে বাদামী।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার কফি বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ ফ্রেশ অরেঞ্জ জুস

স্বাদঃ সুগন্ধি, টক-মিষ্টি এবং রিফ্রেশিং স্বাদের হবে।

রংঃ অরেঞ্জ ড্রিংকসের কালার হালকা হলুদ অথবা হালকা কমলা হবে।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার ফ্রেশ অরেঞ্জ জুস বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ লাচ্ছি

স্বাদঃ ক্রিমি, ঘন এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ সাদা

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার লাচ্ছি বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ পাইন অ্যাপেল ব্লসম

স্বাদঃ সুগন্ধি, হালকা টক-মিষ্টি এবং রিফ্রেশিং স্বাদের হবে।

রংঃ হালকা হলুদ

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার পাইন অ্যাপেল ব্লসম বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ মিল্ক শেক

স্বাদঃ ক্রিমি, ঘন এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ সাদা

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার মিল্ক শেক বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ **ভ্যানিলা সুদি**

স্বাদঃ ক্রিমি, ঘন এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ হালকা বাদামী রঙের হবে।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার ভ্যানিলা সুদি বানানোর সময় এই স্বাদ, ঘনত্ব, ফ্লেভার এবং রং ধরে রাখতে হবে।

ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করা

চা এর ফল্ট: দুধ ছানা কেটে যাওয়া।

কারণ: পানি ফুটন্ত অবস্থায় দুধ ঢেলে দিলে।

সমাধান: যখন গুড়ো দুধ দিয়ে চা বানানো হয় তখন পানি ফুটে উঠলে একটু অপেক্ষা করে তারপর গুড়ো দুধ যোগ করলে ছানা কাটবে না। অথবা গুড়ো দুধ আগে থেকে ঠান্ডা পানিতে গুলিয়ে নিয়ে মিশালেও ছানা কাটবে না।

কফি এর ফল্ট: ফোম না হওয়া।

কারণ: পানি বেশি দিয়ে দেয়া।

সমাধান: যখন চিনি এবং কফি একত্রে ফেটানো হয় তখন এক চামচের বেশি পানি দেয় যাবে না। অর্থাৎ অল্প অল্প করে পানি দিয়ে ফোমটি তৈরি করতে হবে।

অরেঞ্জ জুস এর ফল্ট: তিতা হয়ে যাওয়া

কারণ: লেবু কুচি এবং পুদিনা পাতা হেঁচে দেয়ার সময় খুব বেশি হেঁচে ফেললে তিতা স্বাদ হতে পারে।

সমাধান: লেবু কুচি এবং পুদিনা পাতা খুব বেশি হেঁচা যাবে না। বেশি হেঁচলে লেবুর কুচির সাদা অংশ থেকে জুসটা তিতা বের হতে পারে।

লাচ্ছি এর ফল্ট: লাচ্ছি পাতলা হয়ে যাওয়া।

কারণ: রেন্ডার ব্যবহার করে বেশি বিট করার কারনে।

সমাধান: রেন্ডার ইউজ না করে হ্যান্ড হাইস্ক দিয়ে করলে লাচ্ছি বেশি ঘন হয়।

পাইন অ্যাপেল ব্লসম এর ফল্ট: টক-মিষ্টতা কম বা বেশি হওয়া।

কারণ: ফ্রেস পাইন অ্যাপেলের উৎপত্তিগত কারণে কোনটি বেশি টক বা মিষ্টি হতে পারে, ফলে পাইন অ্যাপেল ব্লসমের টক-মিষ্টতা কম বা বেশি হতে পারে।

সমাধান: পাইন অ্যাপেলের স্ট্যান্ডার্ড নেকটার বা জুস ব্যবহার করা যেতে পারে। বেশি ও কম মিষ্টতা সম্পন্ন পাইন অ্যাপেল মিল্ক করে এ সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে। প্রয়োজন অনুসারে অতিরিক্ত চিনি বা সাইট্রিক অ্যাসিড ব্যবহার করা যেতে পারে।

মিল্ক শেক এর ফল্ট:

খুব ঘন বা পালতা হওয়া এবং বরফ ক্রিস্টাল গঠন করা।

কারণ:

খুব ঘন: মিক্সশেকে পর্যাপ্ত দুধ বা অন্যান্য তরল উপাদান না থাকলে বা আইসক্রিম খুব ঠান্ডা বা খুব শক্ত হলে এটি ঘটতে পারে।

খুব পাতলা: যদি খুব বেশি তরল থাকে বা পর্যাপ্ত আইসক্রিম না থাকে তবে মিক্সশেক খুব পাতলা হতে পারে।
বরফ ক্রিস্টাল গঠন: যদি মিক্সশেক খুব বেশিক্ষণ মিশ্রিত করা হয় বা অবিলম্বে পরিবেশন করা না হয় তাহলে বরফের ক্রিস্টাল তৈরি হতে পারে, যা গিটি টেক্সচারের দিতে পারে।

সমাধান: রেসিপি অনুসারে নির্দিষ্ট পরিমাণ ও স্ট্যান্ডার্ড উপাদান ব্যবহার করা এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে উপভোগ করা।

ভ্যানিলা সুদির ফল্ট: খুব ঘন বা পালতা হওয়া এবং বরফ ক্রিস্টাল গঠন করা। ফেনা তৈরি হওয়া।

কারণ

খুব ঘন: সুদিতে খুব বেশি হিমায়িত ফল বা বরফ যোগ করা হলে, এটি অতিরিক্ত ঘন হতে পারে।

খুব পাতলা: অপরিপাক্ত হিমায়িত উপাদান বা খুব বেশি তরল যোগ করলে সুদি খুব পাতলা এবং জলযুক্ত হতে পারে।

বরফ ক্রিস্টাল গঠন: অত্যাধিক বরফ ব্যবহার করলে বরফের ক্রিস্টাল তৈরি হতে পারে।

ওভার-ব্লেন্ডিং: সুদিকে অতিরিক্ত মিশ্রিত করার ফলে বাতাসের বুদবুদগুলির সাথে একটি ফেনাযুক্ত টেক্সচার হতে পারে।

সমাধান: রেসিপি অনুসারে নির্দিষ্ট পরিমাণ ও স্ট্যান্ডার্ড উপাদান ব্যবহার করা এবং অতিরিক্ত ব্লেন্ডিং না করা।

সেলফ চেক শীট (Self-Check Sheet)-২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. মিল্ক শেক থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

৩. ভ্যানিলা স্মুদির ফেনা হওয়ার কারণ কি?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।

১. মিল্ক শেক থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

মিল্কশেকের ক্ষেত্রে অনেকেরই গরুর দুধে এলার্জি থাকতে পারে। সে কারণে এই দুধের পরিবর্তে আমন্ড মিল্ক এবং নারকেলের দুধ ব্যবহার করে প্রস্তুত করতে পারবে।

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

একটি পানীয়ের টেক্সচার মানে এটা দেখতে কতটা মনোমুগ্ধকর, এর রং, এটার স্বাদ কতটা রিফ্রেশিং এবং পান করার সাথে সাথে শরীরে কতটা তৃপ্তি দিচ্ছে তা নিয়মিতভাবে বজায় রেখে উৎপাদন করাটাই কনসিসটেন্সি।

৩. ভ্যানিলা সুন্দির ফেনা হওয়ার কারণ কি?

উত্তরঃ

ওভার-লেভিঃ সুন্দিকে অতিরিক্ত মিশ্রিত করার ফলে বাতাসের বুদবুদগুলির সাথে একটি ফেনাযুক্ত টেক্সচার হতে পারে।

জব শিট ২.২: মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: গরম কফি তৈরি করুন।

গরম কফি এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট

১ জনের জন্য

উপকরণ

ইনস্ট্যান্ট কফি পাউডার	২ টেবিল চামচ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
দুধ	১ কাপ (২৪০ মিলি)

কার্যপদ্ধতি

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. একটি বড় মগ, কফি পাউডার, চিনি এবং পানি নিতে হবে।
৫. এরপর বড় মগে কফি পাউডার, চিনি এবং এক টেবিল চামচ পানি নিয়ে নিতে হবে।
৬. একটি চামচ দিয়ে তিনটি একসাথে প্রায় ৫-৮ মিনিট বা হালকা এবং তুলতুলে না হওয়া পর্যন্ত বিট করতে হবে।
(৫-৮ মিনিট বিট করার পর এটা দেখতে ফোম এর মতো হবে।বিট করার সময় মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে একবারে ১ চা চামচ পানি যোগ করে আবার বিট করতে হবে। কফি তার রঙ গাঢ় বাদামী থেকে হালকা বাদামীতে পরিবর্তন করবে এবং এর টেক্সচার হালকা এবং তুলতুলে হয়ে যাবে।)
৭. এরপর একটি পাত্রে দুধ ঢেলে নিতে হবে।
৮. চুলায় জ্বাল দিয়ে দুধ ফুটিয়ে নিতে হবে।
৯. একটি সার্ভিং মগে দুই টেবিল চামচ ফেটানো কফি যোগ করতে হবে।
১০. এরপর তার উপরে গরম সেক্ষ দুধ দিয়ে দিতে হবে।
১১. আশ্বে আশ্বে দুধ এবং ফেটানো কফি একসাথে নাড়তে হবে। (এটি ঘন এবং ফেনাযুক্ত হয়ে যাবে।)
১২. গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: মেন্যু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: গরম কফি তৈরি করা।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. স্টোভ সাবধানে জ্বালাতে হবে।
২. ফ্রেশ কফি পাউডার ব্যবহার করতে হবে।
৩. দুধ গরম ফুটন্ত হতে হবে।
৪. দুধ কাপে ঢালার সময় হাতের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
৫. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	সসপ্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কাঁপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৩.	চা চামচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	চুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	পরিমাণ
১.	গুড়ো দুধ/তরল দুধ	২৪০ মিলি
২.	ইনস্ট্যান্ট কফি পাউডার	২ টেবিল চামচ
৩.	চিনি	৪ টেবিল চামচ

**অ্যাক্টিভিটি শিটঃ ২.১ পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী
বিদ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।**

অ্যাক্টিভিটি নামঃ পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা করুন।

উদ্দেশ্য	পানীয় প্রস্তুতের পরে স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ণ সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে পানীয় এর নাম দেওয়া হলঃ তার স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ণ সম্পর্কে মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

পানীয়ের নাম	স্বাদ	রং	মন্তব্য
চা (Tea)			
কফি (গরম এবং ঠান্ডা) (Coffee - hot and cold)			
তাজা কমলা জুস (Fresh orange Juice)			
লাস্সি (Lassi)			
পাইনাপল ব্লসম (Pineapple Blossom)			

অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.২: ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ পানীয়ের ত্রুটিগুলো চিহ্নিত এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী সংশোধন করুন।

উদ্দেশ্য	পানীয় তৈরিতে সাধারণত যে ত্রুটিসমূহ হয়ে থাকে তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী সংশোধনমূলক পদ্ধতি সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে পানীয় এর নাম দেওয়া হলঃ তার ত্রুটিসমূহ, সংশোধন পদ্ধতি এবং মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

পানীয়ের নাম	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
চা (Tea)			
কফি (গরম এবং ঠান্ডা) (Coffee - hot and cold)			
তাজা কমলা জুস (Fresh orange Juice)			
লাস্সি (Lassi)			
পাইনাপল ব্লসম (Pineapple Blossom)			
ভ্যানিলা স্মুদি (Vanilla smoothie)			

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে। ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ায় তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে। ৩. বেভারেজগুলো মান অনুযায়ী অপটিমাম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. বেভারেজগুলো যথাযথ মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ২. বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা ৩. বেভারেজগুলো মান অনুযায়ী অপটিমাম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা। ৪. বেভারেজগুলো যথাযথ মানের জন্য পুনর্গঠন করা।
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. বেভারেজ সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে” বিষয় শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ৩.৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শীট (Information Sheet) ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।

৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

৩.৩ বেভারেজগুলো মান অনুযায়ী অপটিমাম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

৩.৪ বেভারেজগুলো যথাযথ মানের জন্য পুনর্গঠন করা।

৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

আমাদের দেশে হাইজিন শব্দটি দ্বারা স্বাভাবিক অর্থে পরিচ্ছন্নতা বুঝলেও আক্ষরিক ও ব্যবহারিক কোনো দিক থেকেই তা নয়। হাইজিন শব্দটির বাংলা হলো স্বাস্থ্যবিধি। আমাদের সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম-কানুনই হলো হাইজিন।

WHO (World Health Organization) এর ভাষ্যমতে, “স্বাস্থ্যবিধি হলো সুস্থ থাকার প্রয়োজনে আরোপিত নিয়মনীতি এবং সেই নিয়মের অনুসরণ করা, যার ফলে আমরা রোগ সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকি এবং আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।”

হোটেলে পানীয়ের গুণমান এবং সংরক্ষণ বিভিন্ন জৈবিক, রাসায়নিক এবং শারীরিক কারণ দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এই কারণগুলির প্রতিটি কীভাবে পানীয়ের গুণমান এবং সংরক্ষণকে প্রভাবিত করতে পারে তা এখানে রয়েছেঃ

যে সকল কারণে বেভারেজ নষ্ট হতে পারে-

- ক. ব্যাকটেরিয়া, ইস্ট এবং ছত্রাকের মতো অণুজীব পানীয়কে দূষিত করতে পারে এবং নষ্ট হতে পারে।
- খ. পানীয়গুলিতে উপস্থিত এনজাইম; যেমন- ফলের রসে থাকা এনজাইমগুলি সময়ের সাথে সাথে স্বাদ, রঙ এবং গঠনে অবাস্তবিক পরিবর্তন ঘটাতে পারে।
- গ. অক্সিজেনের সংস্পর্শে অক্সিডেশন হতে পারে; যার ফলে বি-স্বাদ, রঙ নষ্ট হয় এবং পানীয়ের পুষ্টি হ্রাস পায়।
- ঘ. পানীয়গুলিতে অম্লতার মাত্রা; যেমন ফলের রসে মাইক্রোবিয়াল গাঁজন বা এনজাইমেটিক কার্যকলাপের কারণে সময়ের সাথে সাথে টক বা বি-স্বাদ হতে পারে।
- ঙ. তাপমাত্রার ওঠানামা পানীয়ের গুণমান এবং শেলফ লাইফকে প্রভাবিত করতে পারে।
- চ. আলোর সংস্পর্শে, বিশেষ করে অতিবেগুনী আলো, বিয়ার এবং ওয়াইনের মতো কিছু পানীয়কে নষ্ট করতে পারে।
- ছ. হ্যান্ডলিং এবং পরিবহনের সময় শারীরিক প্রভাব পানীয়গুলির টেক্সচার নষ্ট করতে পারে।

যে সকল হাইজিন বেভারেজ সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হয়

পরিচ্ছন্নতা ও স্যানিটেশন

- পানীয় তৈরির জন্য ব্যবহৃত সমস্ত সরঞ্জাম এবং পাত্র প্রতিটি ব্যবহারের আগে এবং পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- ঘন ঘন হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার ইউনিফর্ম পরা সহ কর্মীদের মধ্যে সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি বজায় রাখুন।
- দূষণ রোধ করতে সঞ্চয়স্থান, রেফ্রিজারেটর এবং পানীয় সরবরাহকারীকে নিয়মিত পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করুন।

তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ

- পচনশীল পানীয় যেমন দুধ এবং তাজা জুস, রেফ্রিজারেটরে 80°F (8°C) এর নিচে তাপমাত্রায় মাইক্রোবিয়ালের বৃদ্ধি রোধ করতে এবং সতেজতা বজায় রাখতে সংরক্ষণ করুন।
- ওয়াইন, বিয়ার এবং অন্যান্য অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় যথাযথ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন যাতে গন্ধ সংরক্ষণ করা যায় এবং অক্সিডেশন বা নষ্ট হওয়া রোধ করা যায়।

প্যাকেজিং এবং স্টোরেজ

- পানীয় সংরক্ষণ করার জন্য বায়ুরোধী পাত্র বা বোতল ব্যবহার করুন এবং অক্সিজেনের এক্সপোজার কমিয়ে দিন।
- স্বাদ, রঙ এবং পুষ্টির ক্ষয় রোধ করতে পানীয়গুলিকে আলো এবং তাপের উৎস থেকে দূরে রাখুন।

পর্যবেক্ষণ এবং ঘূর্ণন

- মেয়াদোত্তীর্ণ বা নষ্ট পণ্যের জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং স্টোরেজ থেকে অপসারণ করুন।
- ফার্স্ট-ইন-ফার্স্ট-আউট (FIFO) সিস্টেম ব্যবহার করুন যাতে পুরানো পানীয়গুলি নতুনের আগে ব্যবহার করা হয়।

হ্যান্ডলিং এবং পরিবহন

- গুণমান এবং শেলফ লাইফকে প্রভাবিত করতে পারে এমন শারীরিক ক্ষতি রোধ করতে পরিবহনের সময় সাবধানে পানীয়গুলি পরিচালনা করুন।
- বোতল এবং পাত্রে ভাঙ্গন বা ফুটো থেকে রক্ষা করার জন্য উপযুক্ত প্যাকেজিং এবং প্যাডিং ব্যবহার করুন।

৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা

হোটেলে পানীয় সংরক্ষণের জন্য সর্বোত্তম অনুশীলনের তাপমাত্রা নির্ভর করে যে ধরনের পানীয় সংরক্ষণ করা হচ্ছে তার উপর। সাধারণ পানীয়গুলির জন্য এখানে কিছু সাধারণ তাপমাত্রা নির্দেশিকা রয়েছেঃ

রেফ্রিজারেটেড পানীয়

- দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য: নষ্ট হওয়া এবং ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করতে 80°F (8°C) এর নিচে তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- তাজা জুস: এনজাইমেটিক ক্রিয়াকলাপ কমাতে এবং সতেজতা বজায় রাখতে 80°F (8°C) এর নিচে তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।

- **বোতলজাত জল এবং কোমল পানীয়:** সর্বোত্তম স্বাদ এবং কার্বনেশন ধরে রাখার জন্য ৩৫°F থেকে ৪৫°F (১.৬°C থেকে ৭.২°C) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।

কফি এবং চা:

- **পুরো কফি বিন:** আর্দ্রতা এবং আলো থেকে দূরে একটি শীতল, শুষ্ক জায়গায় ঘরের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- **গ্রাউন্ড কফি:** গন্ধ এবং সুবাস সংরক্ষণের জন্য ঘরের তাপমাত্রায় একটি বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন।
- **আলগা-পাতার চা:** আলো এবং আর্দ্রতা থেকে দূরে একটি শীতল, শুষ্ক জায়গায় সংরক্ষণ করুন।

ওয়াইন এবং শ্যাম্পেন:

- **হোয়াইট ওয়াইন:** সতেজতা এবং গন্ধ সংরক্ষণ করতে ৪৫°F থেকে ৫৫°F (৭°C থেকে ১৩°C) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- **রেড ওয়াইন:** ৫৫°F থেকে ৬৫°F (১৩°C থেকে ১৮°C) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন যাতে সঠিক স্বাদের বিকাশ হয়।
- **শ্যাম্পেন এবং স্পার্কলিং ওয়াইন:** ৪০°F থেকে ৫০°F (৪°C থেকে ১০°C) এর মধ্যে তাপমাত্রায় সংরক্ষণ যেন সঠিক মান বজায় থাকে।



বিয়ার:

- **লেজার এবং পিলসনার:** সতেজতা রক্ষা করতে এবং দুর্গন্ধ প্রতিরোধ করতে ৩৮°F থেকে ৪৫°F (৩°C থেকে ৭°C) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- **অ্যালেস এবং স্টাউটস:** সর্বোত্তম স্বাদ বিকাশ এবং সুগন্ধ ধরে রাখার জন্য ৪৫°F থেকে ৫৫°F (৭°C থেকে ১৩°C) তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।

৩.৩ বেভারেজগুলো মান অনুযায়ী অপটিমাম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

যে সকল কারণে বেভারেজ নষ্ট হতে পারে-

- ব্যাকটেরিয়া, ইস্ট এবং ছত্রাকের মতো অণুজীব পানীয়কে দূষিত করতে পারে এবং নষ্ট হতে পারে। অণুজীবের বৃদ্ধি রোধ করার জন্য সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন, স্যানিটেশন এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ অপরিহার্য।
- পানীয়গুলিতে উপস্থিত এনজাইম; যেমন- ফলের রসে থাকা এনজাইমগুলি সময়ের সাথে সাথে স্বাদ, রঙ এবং গঠনে অবাস্তবিক পরিবর্তন ঘটাতে পারে। পাস্তুরাইজেশনের মতো তাপ প্রয়োগ পদ্ধতি পানীয়ের গুণমান রক্ষা করতে এনজাইমগুলিকে নিষ্ক্রিয় করতে সহায়তা করতে পারে।
- অক্সিজেনের সংস্পর্শে অক্সিডেশন হতে পারে; যার ফলে বি-স্বাদ, রঙ নষ্ট হয় এবং পানীয়ের পুষ্টি হ্রাস পায়। অক্সিজেন-অভেদ্য পাত্রে পানীয় প্যাকেজ করা এবং হেডস্পেস কম করা অক্সিডেশন কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- পানীয়গুলিতে অম্লতার মাত্রা; যেমন ফলের রসে মাইক্রোবিয়াল গাঁজন বা এনজাইমেটিক কার্যকলাপের কারণে সময়ের সাথে সাথে টক বা বি-স্বাদ হতে পারে। নির্দিষ্ট তাপমাত্রায়, pH নিয়ন্ত্রণ এবং স্টোরেজ অ্যাসিডিফিকেশনকে হ্রাস করতে পারে। রাসায়নিক অ্যাডিটিভস এবং প্রিজারভেটিভ জীবাণুর বৃদ্ধিকে বাধা দিয়ে, জারণ রোধ করে বা রঙ এবং গন্ধের স্থিতিশীলতা বজায় রেখে পানীয়ের শেলফ লাইফ বাড়ানোর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
- তাপমাত্রার ওঠানামা পানীয়ের গুণমান এবং শেলফ লাইফকে প্রভাবিত করতে পারে। সঠিক তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ যেমন রেফ্রিজারেশন বা কোল্ড স্টোরেজ, মাইক্রোবিয়াল বৃদ্ধির গতি কমাতে এবং পানীয়ের সতেজতা বজায় রাখতে অপরিহার্য।
- আলোর সংস্পর্শে, বিশেষ করে অতিবেগুনী আলো, বিয়ার এবং ওয়াইনের মতো কিছু পানীয়কে নষ্ট করতে পারে। অন্ধকার বা অস্বচ্ছ পাত্রে পানীয় সংরক্ষণ করা এবং আলোর সংস্পর্শে কমিয়ে আনা তাদের গুণমান রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।
- হ্যান্ডলিং এবং পরিবহনের সময় শারীরিক প্রভাব পানীয়গুলির টেক্সচার নষ্ট করতে পারে। সঠিক হ্যান্ডলিং এবং স্টোরেজ অনুশীলন যান্ত্রিক ক্ষতি কমাতে পারে।

বেভারেজ সংরক্ষণ পদ্ধতি —

চা সংরক্ষণের তাপমাত্রা

গরম চা: ১৮৫°F (৮৫°C) এর মধ্যে সংরক্ষণ করুন।

আইস-টি: রেফ্রিজারেটরে -৪০°F (৪°C) বা তার নিচে সংরক্ষণ করুন।

- জারণ রোধ করতে এবং সতেজতা বজায় রাখতে বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন।
- পান করতে দেরি হলে তৈরি চা ফ্রিজে রাখুন, তবে ঠান্ডা হলে রং ঘোলা হতে পারে-এতে স্বাভাবিকতা এবং স্বাদ প্রভাবিত হয় না।
- পরিবেশনের ঠিক আগে পর্যন্ত সাইট্রাস স্লাইস যোগ করবেন না, কারণ সাইট্রাস চা-কে সময়ের সাথে তিক্ত করতে পারে।

কফি (গরম এবং ঠান্ডা) সংরক্ষণের তাপমাত্রা

গরম কফি: ১৮৫°F (৮৫°C) এ সংরক্ষণ করুন।

কোল্ড ব্রু কফি: রেফ্রিজারেটরে ৪০°F (৪°C) বা তার নিচে সংরক্ষণ করুন।

- বায়ুরোধী পাত্রে তৈরি কফি সংরক্ষণ করুন।
- তাপমাত্রা বজায় রাখতে এবং এটি তিক্ত হওয়া থেকে রোধ করতে একটি থার্মাল ক্যারিফেতে রাখুন।
- কোল্ড ব্রু কফি ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন এবং সর্বোত্তম সতেজতার জন্য কয়েক দিনের মধ্যে সেবন করুন।
- কফি পুনরায় গরম করা এড়িয়ে চলুন।

অরেঞ্জ জুস সংরক্ষণের তাপমাত্রা:

- -৪০°F (৪°C) বা তার নিচে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।
- অক্সিডেশন কমাতে এবং এর স্বাদ সংরক্ষণ করতে ফ্রিজে একটি শক্তভাবে সিল করা পাত্রে সংরক্ষণ করুন।
- সর্বোত্তম স্বাদ এবং পুষ্টিগুণের জন্য জুস করার কয়েক দিনের মধ্যে পান করুন।
- দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য আইস কিউব ট্রেতে টাটকা জুস জমা করার কথা বিবেচনা করুন। একবার হিমায়িত হয়ে গেলে, সহজে অ্যাক্সেসের জন্য কিউবগুলিকে একটি ফ্রিজার ব্যাগে স্থানান্তর করুন।

লাচ্ছি সংরক্ষণের তাপমাত্রা:

- -৪০°F (৪°C) বা তার নিচে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।
- ফ্রিজে ঢাকনা যুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করুন।
- পরিবেশনের ঠিক আগে ফল যোগ করুন যাতে এটি খুব বেশি পাতলা না হয় বা ল্যাচ্ছির টেক্সচার পরিবর্তন না হয়।
- পরিবেশনের আগে ভালোভাবে নাড়ুন।

পাইন অ্যাপেল রস সংরক্ষণের তাপমাত্রা:

- -৪০°F (৪°C) বা তার নিচে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।
- আনারসের রস সংরক্ষণ করতে বায়ুরোধী পাত্রে ব্যবহার করুন এবং সর্বোত্তম স্বাদ এবং গুণমানের জন্য কয়েক দিনের মধ্যে এটি গ্রহণ করুন।
- দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজ বা মিশ্রিত পানীয় ব্যবহারের জন্য আইস কিউব ট্রেতে আনারসের জুস জমা করুন।

মিষ্কশেক সংরক্ষণের তাপমাত্রা:

- -৪০°F (৪°C) বা তার নিচে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।
- সর্বোত্তম টেক্সচার এবং স্বাদের জন্য প্রস্তুত হওয়ার সাথে সাথে মিষ্কশেক পরিবেশন করুন।
- আপনার যদি অল্প সময়ের জন্য মিষ্কশেক সংরক্ষণ করতে হয়, সেগুলিকে ফ্রিজে রাখুন এবং পরিবেশনের আগে দুত নাড়ুন।

ভ্যানিলা সুদি সংরক্ষণের তাপমাত্রা:

- -৪০°F (৪°C) বা তার নিচে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।
- একটি সিল করা পাত্রে সংরক্ষণ করে সতেজতা সংরক্ষণ করুন।
- অক্সিডেশনের কারণে সুদিটিকে বাদামী হওয়া থেকে বাঁচাতে লেবুর রস যোগ করুন।

৩.৪ বেভারেজগুলো যথাযথ মানের জন্য পুনর্গঠন করা



একটি উপযুক্ত মানদণ্ডে (প্রতিষ্ঠানের মানদণ্ড অনুযায়ী) পানীয়কে পুনর্গঠন করার জন্য সাধারণত কাক্সিত স্বাদ, উৎপাদনে ধারাবাহিকতা এবং শক্তি অর্জনের জন্য নির্দিষ্ট পরিমাণে উপাদান দিয়ে পানীয়ের ঘনীভূত বা গুঁড়ো ফর্মগুলিকে পাতলা করা বোঝায়। প্রতিটি পানীয়ের জন্য নির্দিষ্ট রেসিপি ও উৎপাদন প্রণালী থাকে। উপাদান সমূহ নির্দিষ্ট মানের হলে একই মানের পানীয় উৎপাদন হবে। কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে কোন ফ্রেশ উপাদান

একই মানের পাওয়া খুবই কঠিন। এ কারণে কাক্সিত মানের পানীয় পেতে উপাদান ও প্রক্রিয়ার পুনর্গঠন প্রয়োজন হয়। এ কাজে অনুমোদিত অ্যাডিটিভস ও (স্ট্যাবিলাইজার, ইমালসিফায়ার ইত্যাদি) ব্যবহার করা যেতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে, পুনর্গঠনের মধ্যে একটি উপাদানকে অন্য উপাদানে প্রতিস্থাপন করা বা একটি রেসিপি সম্পূর্ণরূপে সংশোধন করা অন্তর্ভুক্ত। যেভাবেই হোক, পুনর্গঠন করা পণ্য থেকে পণ্যে ভিন্নতা দেখা দেয়।

এই প্রক্রিয়ার মধ্যে সাধারণত বিকল্প উপাদানগুলি ব্যবহার করা, লবণ বা চিনির মতো নির্দিষ্ট উপাদানগুলি হ্রাস/বৃদ্ধি করা বা মূল খাবারের একটি নতুন এবং উন্নত সংস্করণ তৈরি করার জন্য উদ্ভাবনী রান্নার কৌশলগুলি প্রয়োগ করা অন্তর্ভুক্ত।

খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন করা যেতে পারে:

- উচ্চ মাত্রার লবণ, চিনি ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট কমিয়ে খাবারকে স্বাস্থ্যকর করতে।
- প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সামগ্রী বাড়িয়ে পুষ্টির প্রোফাইল বাড়ানোর প্রয়োজনে।
- রঙ, স্বাদ, গন্ধ, মুখের অনুভূতি ইত্যাদির মতো সংবেদনশীল বৈশিষ্ট্যগুলিকে উন্নত করার প্রয়োজনে।
- শেলফ-লাইফ এবং স্থিতিশীলতা বাড়ানোর প্রয়োজন।

প্রতিটি খাদ্য পণ্য সবার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে। এখানেই ভোক্তার পছন্দ আসে। একজন খাদ্য ভোক্তার তাদের বর্তমান স্বাস্থ্য অবস্থা, বয়স, শরীরের ফিটনেস লক্ষ্য, ধর্মীয় প্রবণতা ইত্যাদির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার ক্রয় এবং উপভোগ করার স্বাধীনতা রয়েছে। তাই, প্রস্তুতকারক ভোক্তার পক্ষে এই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

উদাহরণস্বরূপ লাচ্ছি এর মূল রেসিপিঃ

উপকরণ

দই	২ কাপ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
এলাচ গুড়া	১/২ চা চামচ
পানি	১/২ কাপ

লাচ্ছি এর পুনর্গঠিত রেসিপি-১ (ভোক্তার চাহিদানুসারে এলাচ গুড়া বাদ দেয়া যেতে পারে)

উপকরণ

দই	২ কাপ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
পানি	১/২ কাপ

লাচ্ছি এর পুনর্গঠিত রেসিপি-২ (ভোক্তার চাহিদানুসারে পাকা পেঁপে যোগ করা যেতে পারে)

উপকরণ

দই	২ কাপ
চিনি	৪ টেবিল চামচ
পানি	১/২ কাপ
পাকা পেঁপে	১ কাপ



সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. বেভারেজ নষ্ট হওয়ার সাধারণ কারণগুলো কি কি?
উত্তরঃ

২. চা সংরক্ষণ পদ্ধতি লিখুন?
উত্তরঃ

৩. কফির সংরক্ষণ পদ্ধতি বর্ণনা করুন?
উত্তরঃ

৪. দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যের সংরক্ষণ তাপমাত্রা উল্লেখ করুন।
উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: বেভারেজ সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. বেভারেজ স্টল হওয়ার সাধারণ কারণগুলো কী কী?

উত্তরঃ

যে সকল কারণে বেভারেজ নষ্ট হতে পারে-

- ব্যাকটেরিয়া, ইস্ট এবং ছত্রাকের মতো অণুজীব পানীয়কে দূষিত করতে পারে এবং নষ্ট হতে পারে। অণুজীবের বৃদ্ধি রোধ করার জন্য সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন, স্যানিটেশন এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ অপরিহার্য।
- পানীয়গুলিতে উপস্থিত এনজাইম; যেমন- ফলের রসে থাকা এনজাইমগুলি সময়ের সাথে সাথে স্বাদ, রঙ এবং গঠনে অব্যাহতি পরিবর্তন ঘটাতে পারে। পাস্তুরাইজেশনের মতো তাপ প্রয়োগ পদ্ধতি পানীয়ের গুণমান রক্ষা করতে এনজাইমগুলিকে নিষ্ক্রিয় করতে সহায়তা করতে পারে।
- অক্সিজেনের সংস্পর্শে অক্সিডেশন হতে পারে; যার ফলে বি-স্বাদ, রঙ নষ্ট হয় এবং পানীয়ের পুষ্টি হ্রাস পায়। অক্সিজেন-অভেদ্য পাত্র পানীয় প্যাকেজ করা এবং হেডস্পেস কম করা অক্সিডেশন কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- পানীয়গুলিতে অম্লতার মাত্রা; যেমন ফলের রসে মাইক্রোবিয়াল গাঁজন বা এনজাইমেটিক কার্যকলাপের কারণে সময়ের সাথে সাথে টক বা বি-স্বাদ হতে পারে। নির্দিষ্ট তাপমাত্রায়, pH নিয়ন্ত্রণ এবং স্টোরেজ অ্যাসিডিফিকেশনকে হ্রাস করতে পারে। রাসায়নিক অ্যাডিটিভস এবং প্রিজারভেটিভ জীবাণুর বৃদ্ধিকে বাধা দিয়ে, জারণ রোধ করে বা রঙ এবং গন্ধের স্থিতিশীলতা বজায় রেখে পানীয়ের শেলফ লাইফ বাড়ানোর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
- তাপমাত্রার ওঠানামা পানীয়ের গুণমান এবং শেলফ লাইফকে প্রভাবিত করতে পারে। সঠিক তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ যেমন রেফ্রিজারেশন বা কোল্ড স্টোরেজ, মাইক্রোবিয়াল বৃদ্ধির গতি কমাতে এবং পানীয়ের সতেজতা বজায় রাখতে অপরিহার্য।
- আলোর সংস্পর্শে, বিশেষ করে অতিবেগুনি আলো, বিয়ার এবং ওয়াইনের মতো কিছু পানীয়কে নষ্ট করতে পারে। অন্ধকার বা অস্বচ্ছ পাত্র পানীয় সংরক্ষণ করা এবং আলোর সংস্পর্শে কমিয়ে আনা তাদের গুণমান রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।
- হ্যান্ডলিং এবং পরিবহনের সময় শারীরিক প্রভাব পানীয়গুলির টেক্সচার নষ্ট করতে পারে। সঠিক হ্যান্ডলিং এবং স্টোরেজ অনুশীলন যান্ত্রিক ক্ষতি কমাতে পারে।

২. চা সংরক্ষণ পদ্ধতি লেখ?

উত্তরঃ

চা সংরক্ষণের তাপমাত্রা

গরম চা: ১৮৫°F (৮৫°C) এর মধ্যে সংরক্ষণ করুন।

আইস-টি: রেফ্রিজারেটরে ৪০°F (৪°C) বা তার নিচে সংরক্ষণ করুন।

- জারণ রোধ করতে এবং সতেজতা বজায় রাখতে বায়ুরোধী পাত্র সংরক্ষণ করুন।
- পান করতে দেরি হলে তৈরি চা ফ্রিজে রাখুন, তবে ঠান্ডা হলে রং ঘোলা হতে পারে- এতে স্বাভাবিকতা এবং স্বাদ প্রভাবিত হয় না।
- পরিবেশনের ঠিক আগে পর্যন্ত সাইট্রাস স্লাইস যোগ করবেন না, কারণ সাইট্রাস চা-কে সময়ের সাথে তিক্ত করতে পারে।

৩. কফির সংরক্ষণ পদ্ধতি বর্ণনা করুন?

উত্তরঃ

কফি (গরম এবং ঠান্ডা) সংরক্ষণের তাপমাত্রা

গরম কফি: 185°F (85°C) এ সংরক্ষণ করুন।

কোল্ড ব্রু কফি: রেফ্রিজারেটরে 80°F (8°C) বা তার নিচে সংরক্ষণ করুন।

- বায়ুরোধী পাত্রে তৈরি কফি সংরক্ষণ করুন।
- তাপমাত্রা বজায় রাখতে এবং এটি তিত্ত হওয়া থেকে রোধ করতে একটি থার্মাল ক্যারিফেতে রাখুন।
- কোল্ড ব্রু কফি ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন এবং সর্বোত্তম সতেজতার জন্য কয়েক দিনের মধ্যে সেবন করুন।
- কফি পুনরায় গরম করা এড়িয়ে চলুন।

৪. দুধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যের সংরক্ষণ তাপমাত্রা উল্লেখ করুন।

উত্তরঃ নষ্ট হওয়া এবং ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করতে 80°F (8°C) এর নিচে তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।

অ্যাক্টিভিটি-৩.৩ : বেভারেজ সংরক্ষণ করুন।

উদ্দেশ্য	পানীয় তৈরিতে বিভিন্ন ধরনের পাত্র ব্যবহার করা হয় তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী তাপমাত্রা সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে পানীয় এর নাম দেওয়া হলঃ তার জন্য কোন ধরনের পাত্র ব্যবহার করা হবে এবং তাপমাত্রা লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

বেভারেজ	পাত্রের ধরণ	অপটিমাম তাপমাত্রা
চা		
কফি		
অরেঞ্জ জুস		
লাচ্ছি		
পাইন অ্যাপেল ব্লসম		
মিল্ক শেক		
ভ্যানিলা সুদির		

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে ফেলতে এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা। ২. প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা। ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান। ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস মুছে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Portfolio)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারা” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ চেক প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৪-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ৪.৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

- ৪.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।
- ৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।
- ৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান।
- ৪.৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

৪.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার করা হল রান্নাঘরে যে দৃশ্যমান ময়লা, ধুলো এবং অন্যান্য সয়েল অপসারণের প্রক্রিয়া। পরিচ্ছন্নতা খাদ্য প্রস্তুতি এবং সার্ভিস এলাকায় স্বাস্থ্যবিধির মান বজায় রাখার চাবিকাঠি।

সরঞ্জাম পরিষ্কারের সময় যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে

- খাবার স্পর্শ করে এমন প্রতিটি যন্ত্রপাতি ধুয়ে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিবার ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করা।
- যখনই ক্রস কন্টামিনেশন করার সম্ভাবনা থাকে তখনই পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিদিন কাজের শুরু এবং শেষে স্যানিটাইজ করা।
- কর্মক্ষেত্রে ময়লা দেখামাত্র যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিষ্কার করা।
- কাউন্টার টেবিল এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করার জন্য কাপড় ব্যবহার করা। (১ চা চামচ ব্লিচিং + ১ গ্যালন পানিযুক্ত স্যানিটাইজার দ্বারা কাপড় ভিজিয়ে নিতে হবে)



যন্ত্রপাতি দীর্ঘদিন ব্যবহার উপযোগী এবং এদের ব্যবহারকাল নিশ্চিত করার জন্য অবশ্যই পরিষ্কার ও সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া উচিত। কাজের সুবিধার ও দুর্ঘটনা হ্রাস করার জন্য নিয়মিত যন্ত্রপাতি পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

পরিস্কারের নীতিগুলো হলো

- শুকনো পরিস্কারঃ এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- প্রি রিনজ বা প্রাথমিক ধোতকরণঃ দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্ফাব):সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যন্ত্রপাতি স্ফাব করে নিতে হয়।
- পোস্ট রিনজঃ সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দূষণের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (ধাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিনা যাচাই করা হয়।)
- সেনিটাইজঃ যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- শুকানোঃ যন্ত্রপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- যাচাইকরণঃ ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

ক্লিনিং এজেন্ট:

ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-

- ক. ডিটারজেন্ট
- খ. লিকুইড
- গ. সাবান
- ঘ. ব্লিচ



স্যানিটাইজিং

স্যানিটাইজিং হল ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস করে কিন্তু ব্যাকটেরিয়াকে একদম মেরে ফেলতে বা ধ্বংস করতে পারে না।

স্যানিটাইজিং এজেন্ট

ক্লোরিন (Chlorine), হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড (Hydrogen peroxide), পেরোঅক্সাইসেটিক অ্যাসিড (Peroxyacetic acid), অ্যানিওনিক অ্যাসিড (Anionic acid), ভিনেগার বা লেবুর রস এবং বেকিং সোডা ইত্যাদি।

ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ৬ টি ধাপ:

- ধাপ-১. প্রি ক্লিনিং: প্রি ক্লিনিংয়ে হালকা ও ভারী অপদ্রব্য অপসারণ করা।
- ধাপ-২. ক্লিনিং: ময়লা বা গিঁজ অপসারণ করতে পানি, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় এবং সাথে উপযুক্ত কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করা।
- ধাপ-৩. রিস্ক বা ডুবানো : পানি দিয়ে ডিটারজেন্ট বা ময়লাগুলো অপসারণ করা।
- ধাপ-৪. জীবাণু মুক্তকরণ: খাদ্য এবং তৈজসপত্র জীবাণুমুক্ত করা। (গরম পানি (৮২ডিগ্রি সে.) দ্বারা বা বিভিন্ন ধরনের স্যানিটাইজার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা।)
- ধাপ-৫. চূড়ান্ত রিস্ক: কেমিক্যাল-এর অবশিষ্ট অংশগুলো অপসারণ করা।
- ধাপ-৬. শুষ্ককরণ: বাতাস দ্বারা শুষ্ক করা। (সাধারণত কৃত্রিম বাতাসের ব্যবস্থা করা হয়)।

৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা

প্রোডাকশন এরিয়া সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। নিম্নে কিচেন এরিয়ার কোন অংশগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হবে কিচেন হাইজিন মেনেটেন করার জন্য তা বর্ণিত হল:

	১/২ কাপ সাদা ভিনেগার, ১/৪ কাপ বেকিং সোডা এবং ১ বালতি গরম পানির একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। একটি স্পঞ্জ বা একটি নরম কাপড় ব্যবহার করে, আলতো করে দেয়াল ঘষুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।
	প্রথমে, ঝাড়ু দিয়ে মেঝেটি পরিষ্কার করুন, নিশ্চিত করুন যে আপনি যন্ত্রপাতি এবং কোনাগুলি পর্যন্ত পরিষ্কার করছেন। তারপর, আপনার বালতিতে পানি নিন। এরপর আপনি যদি মেঝেতে চর্বিযুক্ত বা আঠালো দাগ লক্ষ্য করেন তবে ডিশ ডিটারজেন্ট পানিতে দিবেন। স্পঞ্জ বা মেঝে মুছে নিন এবং ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।
	কমপক্ষে দশ মিনিটের জন্য ডেনের নিচে ফুটানো পানি দিতে থাকুন।
	তেল এবং শুকনো খাবারের দাগ উঠানোর জন্য একটি সাবান মিশ্রণ দিয়ে টেবিলটি মুছুন। অবশিষ্ট ডিটারজেন্ট বা সাবান মুছে ফেলতে গরম পানি দিয়ে টেবিলটি ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার টেবিলে স্যানিটাইজার লাগান এবং স্যানিটাইজারকে কিছু সময়ের জন্য টেবিলের সংস্পর্শে থাকতে দিন। স্যানিটাইজারকে স্বাভাবিকভাবে বাতাসে শুকাতে দিন।

 রান্নাঘরের তাক	উপর থেকে শুরু করুন এবং একটি ভাল ক্লিনার বা গরম পানি এবং প্লেট ধোয়ার তরল সহ একটি মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করে আপনার ক্যাবিনেটের পাশ এবং তাকগুলি পরিষ্কার করুন। আপনার আলমারির ভিতরের অংশ শুকিয়ে যাওয়ার সময়, আপনি আপনার কাউন্টারটপে যে আইটেমগুলি সেট করেছেন তা একটি তাজা মাইক্রোফাইবার কাপড় বা একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুছুন।
 কিচেন হুড	হুড থেকে ফিল্টারগুলি সরান। রেঞ্জ হুড থেকে সাবধানে ফিল্টারটি বের করুন। ফুটন্ত পানি, বেকিং সোডা এবং ডিশ ওয়াশিং দিয়ে ধুতে হবে। পানিতে চর্বিযুক্ত ফিল্টার ভালো করে ডোবাতে হবে। ফিল্টার স্কাব করুন। শূঁকাতে দিন।
 ওভেন	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। নিয়মিত পেইন্টব্রাশ ব্যবহার করে ওভেনের ভিতরে পেস্টটি লাগান। এভাবে মুছে নিন।
 কিচেন সিঙ্ক	রান্নাঘরের সিঙ্ক স্কাব করুন এবং ধুয়ে ফেলুন। একটি সাবান-ডিসপেন্সিং ব্রাশ দিয়ে আপনার সিঙ্ককে একটি ভাল স্কাব দিন। এটি জীবাণুমুক্ত করুন।
 সিলিং ও লাইটস	একটি স্প্রে বোতলে ১ কাপ গরম পানি, ৪ ফোঁটা লিকুইড ডিশ ডিটারজেন্ট এবং ২ টেবিল চামচ সাদা ভিনেগার একত্রিত করুন। এরপর প্রতিটি লাইট এবং সিলিং পরিষ্কার করে নিতে হবে।

 স্টোর ও কেবিনেট	স্টোর রুম এবং আলমারি/ক্যাবিনেট ধুয়ে শুকিয়ে নিন। গরম সাবান পানি বা সাদা ভিনেগার, প্রায় এক ভাগ ভিনেগার এবং দুই ভাগ গরম পানি দিয়ে মিশিয়ে আলমারি এবং ড্রয়ারের ভিতর মুছুন।
 স্টোভ পরিষ্কার	প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। আপনার চুলার আকারের উপর নির্ভর করে আপনাকে আরও পেস্ট তৈরি করতে হতে পারে। এবার পরিষ্কার করুন।

পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সম্ভাব্য প্রবেশ পথ খুঁজে পেতে নিয়মিত চেক করুন।
- ঘ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঙ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- চ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- ছ. টোপ বাক্স ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- জ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।



৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস গৃহক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান

- রুটিন চেকের সময় কোনো ভাঙা, ক্ষতিগ্রস্ত বা ত্রুটিপূর্ণ আইটেম খুঁজে বের করুন।
- দুর্ঘটনা রোধ করতে অবিলম্বে পরিষেবা থেকে ত্রুটিপূর্ণ আইটেমটি সরিয়ে ফেলুন। (আপনি আপনার সুপারভাইজারদের ক্ষতির রিপোর্ট না করা পর্যন্ত আপনার আইটেমগুলি ফেলে দেয়া উচিত নয়। কোন

জিনিস ভেঙ্গে গেলে খালি হাতে তা ধরবেন না এতে আপনি নিজের হাত কেটে ফেলতে পারেন বা আপনার আঙ্গুলের মধ্যে ছোট কোন অংশ ফুটে যেতে পারে।)

- আইটেমটিতে কী ত্রুটি আছে, এটি কোথায় অবস্থিত তা নোট করুন এবং সম্ভব হলে ফোটো তুলুন।
- যদি আইটেমটি ঠিক করার প্রয়োজন হয়, তাহলে সমস্ত প্রাসঙ্গিক তথ্য সহ রক্ষণাবেক্ষণ বিভাগে রিপোর্ট করুন।
- আপনার সুপারভাইজার বা ম্যানেজারকে সমস্যা সম্পর্কে জানান এবং তাদের বিশদ বিবরণ দিন।
- নিশ্চিত করুন যে আইটেমটি কার্যক্রমে ফিরে এসেছে এবং আপনার রেকর্ড আপডেট করুন।



৪.৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস মুছে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

- ক. ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে রাখা।
- খ. ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখা।
- গ. ক্রমাগত পরিষ্কার অবস্থায় সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা এবং একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করা।
- ঘ. যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
- ঙ. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্টে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবগুলো নিয়ম ধরে রাখতে হবে।
- চ. আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।



সেলফ চেক শীট (Self-Check Sheet)-8 ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পরিষ্কারের নীতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

২. ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ৬ টি ধাপ লিখুন?

উত্তরঃ

৩. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪ ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. পরিষ্কারের নীতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

পরিষ্কারের নীতিগুলো হলো

- **শুকনো পরিষ্কারঃ** এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- **প্রি রিনজ বা প্রাথমিক ধৌতকরণঃ** দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- **ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্ফাব):** সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যন্ত্রপাতি স্ফাব করে নিতে হয়।
- **পোস্ট রিনজঃ** সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- **পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ** সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দূষণের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (খাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিনা যাচাই করা হয়।)
- **সেনিটাইজঃ** যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- **শুকানোঃ** যন্ত্রপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- **যাচাইকরণঃ** ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

২. ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ৬ টি খাপ লিখুন?

উত্তরঃ খাপ-১. **প্রি ক্লিনিংঃ** প্রি ক্লিনিংয়ে হালকা ও ভারী অপদ্রব্য অপসারণ করা।

খাপ-২. **ক্লিনিংঃ** ময়লা বা গ্রিজ অপসারণ করতে পানি, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় এবং সাথে উপযুক্ত কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করা।

খাপ-৩. **রিন্স বা ডুবানো :** পানি দিয়ে ডিটারজেন্ট বা ময়লাগুলো অপসারণ করা।

খাপ-৪. **জীবাণু মুক্তকরণঃ** খাদ্য এবং তৈজসপত্র জীবাণুমুক্ত করা। (গরম পানি (৮২ডিগ্রি সে.) দ্বারা বা বিভিন্ন ধরনের স্যানিটাইজার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা।)

খাপ-৫. **চূড়ান্ত রিন্সঃ** কেমিক্যাল-এর অবশিষ্ট অংশগুলো অপসারণ করা।

খাপ-৬. **শুষ্ককরণঃ** বাতাস দ্বারা শুষ্ক করা। (সাধারণত কৃত্রিম বাতাসের ব্যবস্থা করা হয়)।

৩. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঘ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- ঙ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- চ. টোপ বাক্স ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- ছ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।

জব শিটঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলিস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

জবের নামঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলিস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করা।

কাজের ধারা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. প্রয়োজনে আগে ভিজিয়ে রাখুন।
৩. সঠিক ক্লিনার দিয়ে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলুন।
৪. অতিরিক্ত ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে।
৫. বিভিন্ন ধরনের সেনিটাইজিং এজেন্ট রয়েছে যা ব্যবহার করে পরিষ্কার আইটেমগুলিকে স্যানিটাইজ করতে হবে।
৬. এ পর্যায়ে জিনিসপত্র শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করে শুকিয়ে রাখতে হবে।
৭. ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলিস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখা।
৮. ক্রমাগত পরিষ্কার অবস্থায় সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা এবং একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করা।
৯. যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
১০. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্টে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবগুলো নিয়ম ধরে রাখতে হবে।
১১. আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।

স্পেসিফিকেশন শিটঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলিস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

জবের নামঃ ইকুইপমেন্ট, ইউটেসিলিস এবং টুলস পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করা।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সেনিটাইজিং এজেন্ট ব্যবহারের পূর্বে হাতে গ্লাভস পরতে হবে।
২. মুখে মাস্ক অবশ্যই পরতে হবে।
৩. ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপাদান

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	লিকুইড ক্লিনার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মাজুনি/ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	গরম পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী		প্রয়োজন অনুযায়ী

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে পারবে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।		
বেভারেজ বর্ণনা করতে পারবে।		
বেভারেজগুলোর জন্য উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে।		
বেভারেজ প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মাইন্টেইন করতে পারবে।		
মেনু অনুযায়ী বেভারেজ প্রস্তুত করতে পারবে।		
মৌলিক বেভারেজ থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে পারবে।		
পানীয়ের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা পরীক্ষা এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিচ্যুতিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে পারবে।		
স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পারবে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে পারবে।		
বেভারেজগুলো মান অনুযায়ী অপটিমাম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে পারবে।		
বেভারেজগুলো যথাযথ মানের জন্য পুনর্গঠন করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে ফেলতে এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে পারবে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘বেভারেজ প্রস্তুত’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলোজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের জুন মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	অনামিকা আক্তার	লেখক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০২	শ্রাবণী সরকার	সম্পাদক	০১৯১৪-৪৩৪০৩৯
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://bn.m.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%9A%E0%A6%BE>
2. <https://bn.m.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%95%E0%A6%AB%E0%A6%BF>
3. <https://procoolmfg.com/optimal-temperature-for-drinking-wine-beer-coffee-and-other-beverages/>
4. <https://fruitprocessingmachine.com/reconstituted-milk-processing/>
5. <https://www.cleanipedia.com/ph/kitchen-cleaning/a-guide-to-cleaning-and-sanitizing-kitchen-tools-and-equipment.html?fbclid=IwAR2uZ2MtNUfvyzkvW3z4DahjNCucvRke76UEdxbRY6gDeQWiYUNs7apeYJc#:~:text=Clean%20your%20kitchen%20utensils%20in%20hot%20water%20with%20an%20antibacterial%20detergent.&text=When%20sanitizing%20kitchen%20tools%20and,solution%20of%20bleach%20and%20water.&text=Store%20your%20tools%20in%20a,to%20keep%20the%20germs%20away>
6. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Hygiene>
7. <https://humanitarianglobal.com/types-of-hygiene/>
8. Photo credit goes to Google and Pininterest.