



কম্পিটেন্সি 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.nsd.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। <ol style="list-style-type: none"> 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 মেইন্টেইন করতে 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।**

<p>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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।
<p>শর্ত ও রিসোর্স</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
<p>বিষয়বস্তু</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 আয়রণ 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 <ul style="list-style-type: none"> ▪ স্যান্ডউইচ (Sandwich) ▪ ফ্রেঞ্চ ফ্রাই (French fry) ▪ পটেটো ওয়েজ (Potato wedges)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ বাৰ্গার (Burger) ▪ পিঞ্জা (Pizza) ▪ চিকেন বান (Chicken Bun) ▪ সবজি কাটলেট (Vegetable Cutlet) ▪ চিকেন রোল (Chicken roll) ▪ নাগেট (Nugget) ▪ ফিশ ফিঞ্জার (Fish Finger) <p>৪. কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) <p>৫. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবারের জন্য উপাদান</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) ▪ মেয়োনাইজ (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)
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ওস্টারশায়ার সস (Worcestershire sauce) ▪ টাবাস্কো সস (Tabasco Sauce) ▪ পার্সলে চোপ (Parsley chop) ▪ মাশরুম (Mushroom) ▪ ক্যাপসিকাম (Capsicum) ▪ কালো অলিভ (Black Olive) ▪ ওরেগানো (Oregano) ▪ মাস্টার্ড পেস্ট (Mustered 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) <p>৬. উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি</p> <p>Moist heat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ সেক (Boiling) ▪ সিমারিং (Simmering) ▪ ভাপে রান্না (Steaming) ▪ প্রেশার কুকিং (Pressure Cooking) ▪ পোচিং (Poaching) ▪ ব্লাঞ্চিং (Blanching) <p>Dry heat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ রোস্টিং (Roasting) ▪ গ্রিলিং / ব্রোয়িলিং (Grilling/Broiling) ▪ টোস্টিং (Toasting) ▪ বেকিং (Baking) ▪ সোতে (Sautéing) ▪ ফ্রাইং (Frying) <p>Combination</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ব্রেজিং (Braising) ▪ স্টিউয়িং (Stewing) <p>Other Methods</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ মাইক্রোওয়েভ রান্না (Microwave Cooking) ▪ সোলার রান্না (Solar Cooking)
--	---

অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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। আস্কিভিটি শিট ১.১. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। আস্কিভিটি শিট ১.২. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার বর্ণনা করুন। আস্কিভিটি 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 ব্যখ্যা 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 সমষ্টিকে 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 কর্মক্ষেত্রের 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, অর্গানমিক ঝুঁকির 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।

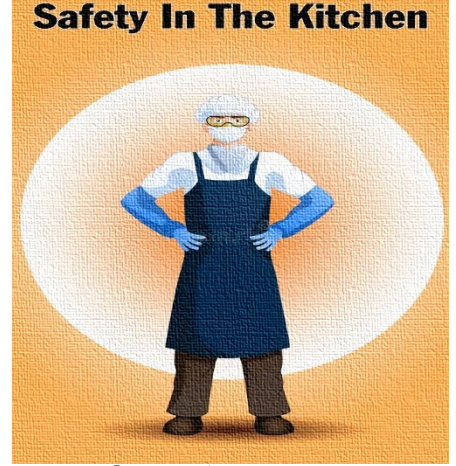
খ. **অ্যাপ্রোন:** সাধারণত অ্যাপ্রোনটি আগুনের থেকে এবং তেল ছিটে চলে আসা থেকে সুরক্ষা দিয়ে থাকে।

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-

		
ছুরি / চপার (Knives / Chopper)	চপিং বোর্ড (Chopping board)	সস প্যান (Sauce pan)

<p>প্রয়োজন অনুসারে কেটে নিতে বা চপিং করতে বা কোন শেইপ করতে ছুরি ব্যবহার হয়ে থাকে। বিভিন্ন প্রয়োজনে বিভিন্ন ধরণের ছুড়ি ব্যবহার করা হয়।</p>	<p>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।</p>	<p>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।</p>
		
<p>ঢাকনা সহ সস বাটি (Sauce Bowl with lid)</p>	<p>কাঠের চামচ (Wooden spoon)</p>	<p>হইস্ক (Whisk)</p>
<p>ঝোল (গ্রেভি) যুক্ত খাবার দমে রান্নার প্রয়োজন হলে সসিয়ার ব্যবহার করা হয়।</p>	<p>তরলসহ খাদ্য রান্নার সময় নাড়াচাড়া এবং পরিবেশনের জন্য কাঠের চামচ ব্যবহার করা হয়।</p>	<p>মেনুয়ালী তরল বা পেস্ট জাতীয় মিশ্রণ তৈরির জন্য হইস্ক ব্যবহার করা হয়।</p>
		
<p>ছাঁকনা (Strainer)</p>	<p>জার (Jar)</p>	<p>কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan)</p>
<p>দানাদার খাদ্যবস্তু শীত করা এবং তরল ঝরানোর কাজে স্ট্রেইনার ব্যবহার করা হয়</p>	<p>জার ম্যাকস রাখা, মসলা রাখার, গেস্ট ব্যবহারের জন্য, বা শুধুমাত্র সজ্জার জন্য ব্যবহার হতে পারে।</p>	<p>ওজন, তাপ ধরে রাখা (পোড়ার ঝুঁকি) এবং সিজনিং প্রয়োজনীয়তার কারণে কাস্ট আয়রন প্যানগুলি কার্যকর।</p>
		
<p>পিংজা প্যান (Pizza pan)</p>	<p>ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer)</p>	<p>ফ্রাই প্যান (Fry pan)</p>
<p>পিংজা তৈরি করার জন্য বিশেষ করে যেখানে কোন ওভেন নেই সেখানে পিংজা প্যান ব্যবহার করা হয়।</p>	<p>ফ্রেশ ফ্রাই, মোজারেলা স্টিকস বা চিকেন টেন্ডারের মতো ডিপ-ভাজা মেনু আইটেমগুলির একটি বড় পরিমাণে দক্ষতার সাথে প্রস্তুত</p>	<p>ফ্রাই প্যান ডিম, প্যান কেক বা খাবার পুনরায় গরম করার মতো জিনিস রান্না করার জন্য ব্যবহার করা হয়।</p>

	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, টর্টীলা 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, ব্রেডক্রাশ 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 ব্রেডক্রাশ 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 পাজর 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 পাজর ভেজজ, 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 ভেজজ দিয়ে, প্যানে রান্না করা হয়।



প্যান ফ্রাইড মাছ (Pan fried fish)

প্যান ফ্রাইড ফিস হল একটি সহজ এবং সুস্বাদু খাবার যাতে মাছের ফিললেটগুলিকে একটি স্কিললেটে 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 ধরণের 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 প্যান্ড্রি 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 ক্রিম্পি 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 স্যুপ 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 ধরণের 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, পেস্টি 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, গাষো, 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 বাজালো 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 ফ্লেভোরিং ও স্বাদ বর্ধক এজেন্ট হিসাবে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। মেরিনেড, ডিপিং সস, স্টির-ফ্রাই এবং আরও অনেক কিছুতে ব্যবহৃত হয়।

		
<p>পাস্তা (Pasta)</p>	<p>মোজারেলা চিজ (Mozzarella Cheese)</p>	<p>দই (Yoghurt)</p>
<p>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, ক্যাসারোলার মতো খাবারে ব্যবহৃত হয়।</p>	<p>Mozzarella একটি হালকা, স্ট্রিং পনির। হোটেল এবং রান্নায়, এটি তার গলে যাওয়া টেক্সচারের জন্য জনপ্রিয়, এটি পিজা, সালাদ এবং লাসাগনার জন্য খুবই উপযুক্ত খাবার।</p>	<p>দই হল একটি টার্ট ফুড যা ব্যাকটেরিয়া দিয়ে দুধকে গাঁজন করে তৈরি করা হয়। রান্নায়, দই ডিপস, সস, মেরিনেড এবং বেকিংয়ে ব্যবহৃত হয়।</p>
		
<p>পাপরিকা গুঁড়া (Paprika Powder)</p>	<p>পেঁয়াজ গুঁড়া (Onion Powder)</p>	<p>ব্রেড ক্রাম্ব (Bread crumb)</p>
<p>পাপরিকা হল শুকনো লাল মরিচ পিষে তৈরি একটি মশলা গুঁড়া। এটি মশলাদার খাবারে স্বাদ এবং রঙ যোগ করে। এটি বুফেতে বা রেস্টোরাগুলিতে ডিম বা আলুতে ছিটিয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহার হয়।</p>	<p>পেঁয়াজের গুঁড়া মূলত ডিহাইড্রেটেড এবং গ্রাউন্ড পেঁয়াজ, মশলা হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এটি খাবারে পেঁয়াজের স্বাদ যোগ করে এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য সংরক্ষণ করা যায়।</p>	<p>ব্রেডক্রাম্ব হল শুকনো রুটির ছোট টুকরা যা বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করা হয়, যেমন ভাজা খাবারে ক্রাঞ্চ যোগ করা বা সুপ ঘন করা।</p>
		
<p>লেবুর রস (Lemon Juice)</p>	<p>চালের আটা (Rice Flour)</p>	
<p>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 ডেসিং, মেরিনেড এবং ডেজার্টের মতো খাবারে একটি ট্যানজি স্বাদ প্রদান করে।</p>	<p>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।</p>	



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 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 বুদ্ধবুদ্ধ 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

হোটেলে এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা সেদ্ধ খাবারগুলো হল-

সেদ্ধ আলু সেদ্ধ ডিম সেদ্ধ চাল (ভাত) সেদ্ধ মটরশুটি ধরনের সবজি সেদ্ধ ডাল	সেদ্ধ নুডুলস/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 নিচে 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। সেদ্ধ/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 গুণাগুণ অক্ষুন্ন রেখে খাবারের উপযোগী করা যায়।

সাধারণত ৩ পদ্ধতিতে পোচিং করা যেতে পারে-

- তরলে ডুবিয়ে রান্না (Submersion poaching)
যেখানে আর্দ্র-তাপে খাবারটিকে ফুটিয়ে/তরলে ডুবিয়ে সেদ্ধ/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 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 / ব্রয়লিং (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 স্বাতন্ত্র্য 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 কজায়ুক্ত, 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 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 রেঞ্জ (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 সুর্যালোক 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 সমষ্টিকে 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 ভূখণ্ডের 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, কারণ- 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।

<p>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. রান্নার সময় এবং অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন 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।
<p>শর্ত ও রিসোর্স</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
<p>বিষয়বস্তু</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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।
<p>অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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।

<p>প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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)
<p>অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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। আস্কিভিটি 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। আস্কিভিটি 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 ব্যখ্যা 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 থিকনিং 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।

স্যন্ডউইচ (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 তা দিতে হবে।	তারপর ওর মধ্যে একে একে পঁয়াজ, ক্যাম্পিকাম, ট্যামেটো কুচানো 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



<p>প্রথমে সব সামগ্রী গুলো এক জায়গায় করে তারপর আলু পিল করে, লম্বা লম্বা স্লাইস করে কেটে নিন, আর একটা পানি রাখা পাত্রে ভিজিয়ে রাখুন।</p>	<p>কেটে রাখা আলু গুলো ৩-৪ বার ধুয়ে তারপর পানি দিয়ে ওর মধ্যে পরিমানমত লবন দিয়ে গ্যাস জ্বলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড এ গরম হলে এবার লো ফ্লেমে ১৫ মিনিট রাখুন।</p>	<p>১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে পানি ঝরিয়ে আবার ফ্রেশ পানি দিয়ে হাই ফ্লেমে ৫-৬ মিনিট সেদ্ধ করুন। এবার ছাকনি দিয়ে তুলে একটা কাপড়ে ১ ঘন্টার জন্য পাখার নিচে বা রোদে রেখে দিন।</p>
		
<p>১ ঘন্টা পর পানি শুকিয়ে গেলে আলু গুলো সস্ট হয়ে যাবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে তেল হালকা গরম হলে মিডিয়াম আঁচে আলু গুলো হাঙ্কা করে ভেজে নিতে হবে। তারপর একটা ট্রে তে রেখে ৪-৫ ঘন্টার জন্য ফ্রীজারে রেখে দিন।</p>	<p>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।</p>	<p>এবার একটা গামলায় রেখে তার মধ্যে স্বাদ অনুযায়ী লবণ, গোলমরিচের গুড়ো দিয়ে ঝটপট মিশিয়ে নিন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।</p>

পটেটো ওয়েজেস (Potato wedges) তৈরির পদ্ধতি

		
<p>প্রথম আলু পিল করে নির্দিষ্ট আকারে কেটে একটা পানি রাখা পাত্রে তেলে দিন।</p>	<p>কেটে রাখা আলু গুলো ধুয়ে তারপর একটি পাত্রে স্বাদমত লবন দিয়ে গ্যাস জ্বলে হাই ফ্লেমে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে গরম হলে এবার লো ফ্লেমে ৩ মিনিট রাখুন।</p>	<p>১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে পানি ঝরিয়ে ঠান্ডা করে নিন।</p>
		
<p>অন্যদিকে পটেটো ওয়েজেস এর জন্য ময়দা, কর্ণফ্লাওয়ার, মরিচ গুড়া, গরম মসলা গুড়া, মিক্সড হার্বস, লবণ, বেকিং পাউডার ও পানি সবগুলো উপকরণ মিশিয়ে একটি ব্যাটার তৈরি করতে হবে।</p>	<p>সিদ্ধ করা আলুগুলো ব্যাটারে দিয়ে ভালোভাবে মিক্স করে নিন।</p>	<p>এরপর ডুবো তেলে ভেজে নিন।</p>

		
সোনালী রঙের হয়ে গেলে তেল ঝারাতে 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 সেকে নিন।	এরপরে বার্গার সস এর জন্য রেসিপিতে দেয়া সমস্ত উপকরণ গুলো একসাথে মিশিয়ে সস টা তৈরি করে নিন।	এরপরে বার্গার বানের ওপরে একে একে লেটসপাতা, চিকেন প্যাটি, চিজ স্লাইস, টমেটো, বার্গার সস লাগিয়ে ওপরের বানটা দিয়ে পরিবেশন করুন।

পিৎজা (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 ঙ্গ্গ ফুলে যাবে। ঙ্গ্গ ফুলে গেলে, ময়দায় যোগ করুন কিছু পানি ব্যবহার করে সুন্দরভাবে মেখে নিন। এই ময়দাটি ৪-৬	পুফিং 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 খুয়ে একটি পাত্রে পাতলা করে কেটে নিন। তারপর, পৈয়াজের খোসা ছাড়িয়ে অন্য একটি পাত্রে পাতলা করে কেটে নিন। এবং অবশেষে, একই পদ্ধতিতে
--	---	--	---

<p>করুন। অন্যদিকে সামান্য গরম পানি নিয়ে তাতে ১ চা চামচ চিনির সাথে ইস্ট মিশিয়ে নিন। ভালভাবে মেশান এবং ১০-১৫ মিনিটের জন্য একপাশে রাখুন।</p>	<p>ঘন্টার জন্য আলাদা করে রাখুন। তারপর আবার খামির মেখে নিন।</p>	<p>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।</p>	<p>টমেটো এবং মাশরুম কেটে নিন। সব সবজি হয়ে গেলে, এখন আলাদা বাটিতে প্রসেসড এবং মোজারেলা চিজ গ্রেট করে নিন।</p>
			
<p>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।</p>	<p>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।</p>		
			

চিকেন বান (Chicken Bun) তৈরির পদ্ধতি

	
<p>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</p>	<p>চিনি, লবণ ও ইস্ট মিশিয়ে ১০ মিনিট পর মিশ্রণ-এ হালকা বৃদ্ধ বৃদ্ধ 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।</p>

<p>পেঁয়াজ কুচি দিয়ে অল্প কিছুক্ষণ নেড়ে চুলা বন্ধ করে এক পাশে রেখে দিন।</p>		
		
<p>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।</p>		

ভেজিটেবলের কাটলেট (Vegetable Cutlet) তৈরির পদ্ধতি

 <p>প্রথমে বিটগুলো ভালোকরে ধুয়ে নিন। তারপর গ্রেট করে নিন।</p>	 <p>গ্যাসে কড়াই বসিয়ে এক টেবিল চামচ তেল দিয়ে তাতে টুকরো করা কাজুবাদাম দিয়ে নাড়ুন। তারপর কিশমিশ দিয়ে ভালভাবে নাড়ুন।</p>	 <p>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।</p>	<p>কিছুক্ষণ নাড়ার পর কড়াইতে সেক আলুগুলো কেটে দিয়ে দিন। একটু নেড়ে নিয়ে গ্যাস বন্ধ করুন। তারপর মিশ্রণটি হালকা ঠান্ডা করে আলুগুলো ম্যাশ করে নিন।</p>
<p>মিশ্রণটি মাখা হয়ে গেলে হাতে অল্প অল্প নিয়ে গোল করে চ্যাপ্টা করে নিন।</p>	<p>ময়দার সঙ্গে পরিমাণতো জল মিশিয়ে পাতলা মিশ্রণ তৈরি করুন। তাবে খুব ঘন বা খুব পাতলা করবেন না।</p>	<p>এবার ময়দার মিশ্রণে বিটের কাটলেট ডুবিয়ে নিয়ে, কাটলেটের উভয় পিঠে ভাল করে রেডক্রাশ মাখিয়ে নিন। তারপর কাটলেটগুলি ২০ মিনিট ফ্রিজে রেখে দিন।</p>	<p>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।</p>
			

চিকেন রোল (Chicken roll) তৈরির পদ্ধতি

<p>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।</p>		<p>একটি বেলনের সাহায্যে ডো গুলোকে পাতলা রুটিতে পরিণত করুন।</p>
	<p>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।</p>	
<p>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।</p>		
	<p>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।</p>	






নাগেট (Nuggets) তৈরির পদ্ধতি

		
<p>১ চিকেন ব্রেস্ট টি ও পাউরুটি ছোট ছোট কিউব করে কেটে নিন</p>	<p>গোলমরিচ, আদা-রসুন, গরম মসলা ও লবন দিয়ে সব কিছু একসাথে করুন।</p>	<p>মিশ্রণটি মিহি করে ব্লেন্ড করুন।</p>
		
<p>তারপর একটু তেল দিয়ে একটু মেখে নিয়ে পাতলা করে বিছিয়ে যে কোনো শেপ দিয়ে কেটে নিন।</p>	<p>তারপর ফেটানো ডিমে একটু গোল মরিচদিয়ে চুবিয়ে ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে কোট করে নিন।</p>	<p>মাঝারি আঁচে ডুবতেলে ভেজে নিন, যতক্ষণ না তারা সোনালী রঙের হয়।</p>

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 টিসু 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 খুয়ে কিচেন টাওয়েল দিয়ে চেপে চেপে মুছে নিন ভালো করে।	একটি চপিং বোর্ডের উপর মাংসের টুকরা রেখে কিচেন হ্যামার দিয়ে সামান্য খেঁতো করে নিন। মাংসের দুই সাইড বেশি খেঁতো 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 ফ্লেঞ্জ 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 ব্রুফ 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 ক্যান্সিকাম 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।)

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 পঁয়াজ, ক্যাম্পিকাম, 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 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. প্রথম সব সামগ্রী গুলো একজায়গায় করে তারপর আলু ছুলে 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 জ্বলে 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 ফ্রিজারে 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 ক্রান্চি 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।)

- 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. প্রথম সব সামগ্রী গুলো একজায়গায় করে তারপর আলু ছুঁলে নির্দিষ্ট আকারে কেটে একটা জল রাখা পাত্রে ঢেলে দিন।
- ছ. 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।
- জ. ১৫ মিনিট পর আবার একটা ছাকনি তে জল ঝরিয়ে ঠান্ডা করে দিন।
- ঝ. অন্যদিকে পটেটো ওয়েজেস এর জন্য সবগুলো উপকরণ দিয়ে বেটার তৈরি করে নিন।
- ঞ. সিদ্ধ করা আলুগুলো ব্যাটারে দিয়ে ভালোভাবে মিক্স করে নিন। এরপর ডুবো তেলে ভেজে নিন।
- ট. 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		■ বার্গার এর জন্য	
➤ চিকেন কিমা	৩০০ গ্রাম	➤ বার্গার বান	২ টি
➤ পেঁয়াজ কুচি	১ কাপ	➤ লেটুসপাতা	পরিমাণ মতো
➤ রসুন কুচি	১ চা চামচ	➤ টমেটো	১ টি
➤ ডিম	১ টি	➤ চিজ স্লাইস	২ টি
➤ গোলমরিচ গুঁড়ো	১টেবিল চামচ	■ বার্গার সস এর জন্য	
➤ টমেটো সস	১টেবিল চামচ	➤ টমেটো সস	২টেবিল চামচ
➤ সয়াসস	১টেবিল চামচ	➤ চিলি সস	১টেবিল চামচ
➤ মেয়োনিজ	৫ টেবিল চামচ	➤ গ্রিন চিলি সস	১টেবিল চামচ
➤ লবণ	স্বাদ মতো	➤ কাসুন্দি	১ চা চামচ
➤ ব্রেডক্রাম্ব	১.৫ কাপ	➤ গোলমরিচ ও রসুনের গুঁড়ো	১/২ চা চামচ
➤ বাটার	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 চিকেন প্যাটি বানানোর জন্য চিকেন কিমার মধ্যে লবন ও বাটার বাদে উপরে উক্ত সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে নিন। একটু মেখে ৩০মিনিট রেখে দিন।
- ছ. এরপরে কিমাটার মধ্যে স্বাদমতো লবণ দিয়ে মিশিয়ে নিন।
- জ. এবার চিকেন কিমা থেকে গোল করে প্যাটির আকরে গড়ে নিয়ে একটি প্যানের মধ্যে বাটার দিয়ে যতক্ষণ প্যাটি সিদ্ধ না হচ্ছে ততক্ষণ ভেজে নিতে হবে।
- ঝ. বার্গার বান টাকে ওই বাটারেই হালকা একটু সেকে নিন।
- ঞ. এরপরে বার্গার সস এর জন্য ওপরে দেওয়া সমস্ত উপকরণ গুলো একসাথে মিশিয়ে সস টা তৈরি করে নিন।
- ট. এরপরে বার্গার বানের ওপরে একে একে লেটুসপাতা, চিকেন প্যাটি, চিজ স্লাইস, টমেটো, বার্গার সস সমস্ত দিয় ওপরের বানটা দিয়ে দিন।

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
ইন্স্ট	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।)

- 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।
- 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 গুড়া, 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।
- হালকা গরম দুধের সাথে চিনি, লবণ ও ইন্স্ট মিশিয়ে ১০ মিনিটের জন্য রেখে দিন। ১০ মিনিট পর মিশ্রণ-এ হালকা বুদ্ধ বুদ্ধ 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।
- 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 করে কাটা)	১ কাপ (মিহি)	➤ 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 ক্রাশস	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 ভালোকরে 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 ব্রেডক্রাশ 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 গোল্ডেন ব্রাউন হয়।

চিকেন রোল প্রস্তুত করন

রেসিপি

পুরের জন্য

- সয়াবিন তেল — ১.৫ টেবিল চামচ
- পঁয়াজ 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 পঁয়াজ 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 বেষখানিকটা 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।)

- 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. চিকেন ব্রেস্ট টি ও পাউরুটি ছোট ছোট কিউব করে কেটে গোলমরিচ, আদা-রসুন, গরম মসলা ও লবন দিয়ে সব কিছু একসাথে মিহি করে রেন্ড করুন।
- ছ. তারপর একটু তেল দিয়ে একটু মেখে নিয়ে পাতলা করে বিছিয়ে যে কোনো শেপ দিয়ে কেটে নিন।
- জ. তারপর ফেটানো ডিমে একটু গোল মরিচদিয়ে চুবিয়ে ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে কোট করে নিন।
- ঝ. মাঝারি আঁচে ডুবতেলে ভেজে নিন, যতক্ষণ না তারা সোনালী রঙের হয়। গরম গরম পরিবেশন করুন।

ফিশ ফিঞ্জার 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 ফিঞ্জার 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

অলিভ অয়েল- ১ টেবিল চামচ

মাখন- ২ টেবিল চামচ

সবজি (ব্রকলি, ক্যাপসিকাম) - প্রয়োজন মতো

সস তৈরি উপকরণ

লেবুর রস- ১ টেবিল চামচ

সয়াসস- দেড় টেবিল চামচ

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 ল্যান্স রেক প্রস্তুত করন (Reck of Lamb with Mashed Potato and Sauté Vegetable)

রেসিপি

- | | | | |
|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| ■ ল্যান্স রোটঃ | | ■ সতে ভেজিটেবলঃ | |
| - ল্যান্স 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।)

- 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।
- ওরচেস্টারশায়ার সস, ভিনেগার, রোজমেরি, রসুন এবং সিজনিং দিয়ে ল্যান্স রেকটি মেরিনেট করুন।
- আকারটি সঠিকভাবে ধরে রাখতে স্ট্রিং দিয়ে বেঁধে বা সেলাই করুন।
- ব্রেডক্রাম্ব এবং রোজমেরি একসাথে মিশ্রিত করুন। মিশ্রণে ল্যান্স রেকটি কোট করুন।
- মাঝারি আঁচে একটি প্যান রাখুন, প্যানের গোড়াটি ঢাকতে পর্যাপ্ত তেল যোগ করুন এবং কয়েক টেবিল চামচ মাখন যোগ করুন।
- অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ট্রেট মোড়ানো এবং এটি একটি প্রিহিটেড ওভেনে ২৫-৩০ মিনিট বেক করুন।
- 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।
- আপনার পছন্দ অনুযায়ী সবজি কেটে ফুটন্ত জলে 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।
- 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 ক্রাষ ১/২ কাপ

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।
- ৫০০গ্রাম চামড়াবিহীন ফিললেট নিন। মাছটি ধুয়ে ফেলুন এবং কাগজের তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।
- একটি অগভীর পাত্রে, ১/৩ কাপ দুধ দিয়ে একটি ডিম ফেটিয়ে নিন।
- এরপরে, প্রতিটি ফিললেটটি ডিমের মিশ্রণে ডুবিয়ে রাখুন এবং তারপরে উভয় পক্ষের ক্রাষ মিশ্রণে আলতো করে টিপুন।
- 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 ফ্লেঙ্গ করুন, 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 ক্রাষ 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
 - ডিজন সরিষা ১ টেবিল চামচ

■ সসের জন্য

- আনসল্টেড মাখন	৩ টেবিল চামচ
- কিমা শ্যালাোট	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 খিতিয়ে 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 ভূখণ্ডের 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 বৈচিত্র 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 বৈচিত্র:** মহাদেশীয় রন্ধনশৈলীর মধ্যে, স্থানীয় উপাদান এবং ঐতিহ্যের উপর ভিত্তি করে খাবারের অসংখ্য আঞ্চলিক বৈচিত্র রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, ক্লাসিক ইতালীয় পাস্তা কার্বোনারা ঐতিহ্যগতভাবে ডিম, পনির, প্যানসেট্রা 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 শাকসজ্জী 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	চিজ 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, স্যুপ এবং গ্রেভি ঘন করতে ব্যবহৃত হয়। ডিসটিতে বেধ যুক্ত করতে ভাজা বা স্যুট করার আগে ময়দা মাংস এবং শাকসজির 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, স্যুপ 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, স্যুপ এবং মিষ্টান্নগুলিতে ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি সস এবং স্যুপগুলি ঘন করতে সিদ্ধ বা হাস 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 ফ্রাই এর কয়েকটি ডেরিভেটিভস এর নাম লিখ।

উত্তরঃ

৬. সতেইং কাকে বলে?

উত্তরঃ

৭. মাছ কতক্ষন 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, ব্লাঞ্চিং, 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 (খার গুলো কেটে নিতে হবে) পরিমাণ মতো		▪ গরম মশলা গুঁড়ো	১১২ টেবিল চামচ
▪ চিকেন কিমা	২০০ গ্রাম	▪ ভিনিগার	১ টেবিল চামচ
▪ গ্রীন ক্যান্সিকাম কুচনো	১১২ কাপ	▪ মেয়োনিজ	৩ টেবিল চামচ
▪ ট্যমেটো কুচনো	১১২ কাপ	▪ বাটার, সাদা তেল	পরিমাণ মতো
▪ প্লেইজ 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 প্লেইজ, ক্যান্সিকাম, 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 টাওয়াল	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 ক্যান্সিকাম 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 পরিমান 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 জেলে 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 সস্ট লাগবে। এবার কড়াইয়ে তেল দিয়ে তেল হালকা গরম হলে মিডিয়াম আঁচে আলু গুলো হান্কা 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 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.	ওয়াকিং 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	১ চা 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.	কর্ণফ্লাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৬.	মরিচ গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১চা চামচ
৭.	গরম মসলা গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৮.	মিক্সড 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 ক্রাম্ব	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 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.	ওয়াকিং 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.	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 টাওয়াল	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.	ডাস্টার ক্লথ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	হাতা/রান্নাঘরের কাপড়	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	ওয়াকিং 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 পাস। 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 টাওয়াল	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.	ওয়াকিং 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।

পটেটো ওয়েজেজ এর রেসিপি ও কাজের ধাপ অনুসরণ করে চিজি পটেটো 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।

<p align="center">অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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।
<p align="center">শর্ত ও রিসোর্স</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
<p align="center">বিষয়বস্তু</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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।
<p align="center">অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. অল ডে ডাইনিং এবং কন্টিনেন্টাল (ইউরোপিয়ান) খাবার সংরক্ষণ করুন।
<p align="center">প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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)
<p align="center">অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (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 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 ৩.১: 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 পরিষ্কারভাবে সংজ্ঞায়িত স্টোরেজ এলাকা এবং পদ্ধতিগুলি বিভিন্ন কারণে প্রয়োজন।

- প্রথমত, স্টোরেজ সুবিধা থাকলে যথেষ্ট পরিমাণে সরবরাহ ক্রয় করা সম্ভব, যা পরবর্তিতে 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 পরিষ্কার রাখা সহজ এবং হাঁদুর 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 বুলানো 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 অবাঞ্ছিত 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 (ফিতাকুমি) 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। স্যান্টিলয়, 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 ভেষজ 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 মেইন্টেইন

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 দূত 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 পুষ্টির 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. ফার্স্ট ইন এবং ফার্স্ট 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 কারণ 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 ধরণের 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	পরিমাণ মত	-	পরিমাণ 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 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.	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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> ১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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
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 চেকে 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 পরিষ্কার এবং স্টোর করুন। স্পেসিফিকেশন শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার 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 ত্রুটিযুক্ত 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 ধোতকরণঃ** 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। (খাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিন 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. **যাচাইকরণঃ** ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

ক্লিনিং-এর ধাপসমূহঃ

- **প্রি ক্লিনিং:** প্রি ক্লিনিংয়ে হালকা ও ভারী অপদ্রব্য অপসারণ করা।
- **ক্লিনিং:** ময়লা বা গ্রিজ অপসারণ করতে পানি, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় এবং সাথে উপযুক্ত কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করা।
- **রিন্স বা ডুবানো:** পানি দিয়ে ডিটারজেন্ট বা ময়লাগুলো অপসারণ করা।
- **জীবাণু মুক্তকরণ:** খাদ্য এবং তৈজসপত্র জীবাণুমুক্ত করা। (গরম পানি (৮২ডিগ্রি সে.) দ্বারা বা বিভিন্ন ধরনের স্যানিটাইজার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা।)
- **চূড়ান্ত রিন্স:** কেমিক্যাল-এর অবশিষ্ট অংশগুলো অপসারণ করা।
- **শুষ্ককরণ:** বাতাস দ্বারা শুষ্ক করা। (সাধারণত কৃত্রিম বাতাসের ব্যবস্থা করা হয়।)

ক্লিনিং উপাদান:

- 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। যথা:

- 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 স্কোরিং 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 পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে 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 ডেনার 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, অবাঞ্ছিত 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 থাকার বিপদজনক অনুজীব ধ্বংস করার পর এদের চূড়ান্ত নিষ্পত্তি করা হয়।

শুক্ক 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	শুক্ক 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 শুক্ক এলাকা পরিদর্শন করুন।
৮	ফিনিশিং টাচ	নিশ্চিত করুন যে সাইনেজ এবং প্রদর্শনগুলি সোজা এবং উপস্থাপনযোগ্য।
৯	ফিনিশিং আপ	পরিষ্কৃততার প্রক্রিয়া চলাকালীন প্রয়োজনে অতিথিদের জন্য এলাকাটি অস্থায়ীভাবে বন্ধ করুন।
১০	রিপোর্টিং	হোটেলের সিস্টেমে পরিষ্কৃততার 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 স্ফাব 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 পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে 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. পরিষ্কার করা: প্রথমে ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে যাতে কোনো ধুলাবালি বা ময়লা না থাকে।
- খ. শুকানো: পরিষ্কার 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, বুদ্ধবুদ্ধ 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)-8: 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) 8.১: 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	আনন্দ ফালিও	লেখক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০২	অনামিকা আক্তার	সম্পাদক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জল 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 কুকিং, 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