কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

# ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল-০৩

## মডিউল শিরোনামঃ স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত

## Module: Preparing Stocks, Roux, Sauces and Soups

**মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-02-L3-V1**

**জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ**
**প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,**
**গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার**

# কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় ।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: http:\\skillsportal.gov.bd

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

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

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

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

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

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

# সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

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

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

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

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

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

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

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

# সূচিপত্র


**কপিরাইট** ............ i

**সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা** ............ iii

**মডিউল কন্টেন্ট** ............ ১

**শিখনফল (Learning Outcome)- ১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে** ............ ২

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে। ............ ৬

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) - ১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে। ............ ৭

সেলফ চেক (Self Check)- ১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে ............ ২১

উত্তরপত্র (Answer Key)- ১.১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে ............ ২২

অ্যাক্টিভিটি শিট ১.১: ওএসএইচ অনুসরণ করুন এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করুন। ............ ২৪

অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: স্টক, ব্রু, সস , স্যুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে। ............ ২৫

অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৩: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন কর। ............ ২৬

**শিখনফল -২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে।** ............ ২৮

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে। ............ ২৯

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে। ............ ৩০

সেলফ চেক (Self Check)- ২:স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা ............ ৬৩

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা ............ ৬৪

অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার কর। ....... ৬৫

জব শিট ২.২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা ............ ৬৬

স্পেশিফিকেশন শিট ২.২: হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করা ............ ৬৭

জব শিট ২.৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা ............ ৬৯

স্পেশিফিকেশন শিট ২.৩: হোয়াইট ব্রু প্রস্তুত করা ............ ৭০

জব শিট ২.৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা ............ ৭২

স্পেসিফিকেশন শিট- ২.৩ : বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করা। ............ ৭২

জব শিট ২.৪: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা ............ ৭৪

স্পেশিফিকেশন শিট ২.৪: ক্লিয়ার সবজি স্যুপ প্রস্তুত করা। ............ ৭৪

**শিখনফল (Learning Outcome)-৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।** ............ ৭৭

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে। ............ ৭৮

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে। ............ ৭৯

সেলফ চেক (Self Check)- ৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে। ............ ৮৫

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা ............ ৮৬

জব শিট ৩. ১: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা ............ ৮৮

স্পেসিফিকেশন শিট -৩.১ হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন। ............ ৮৮

জব শিট ৩.২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা ............ ৯১

স্পেশিফিকেশন শিট ৩.২: হোয়াইট ব্রু সংরক্ষণ করা ............ ৯১

জব শিট ৩.৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা ............ ৯৩

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

## মডিউল কন্টেন্ট

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

**অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria):**

১. ওএসএইচ অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম(পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরণের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদানগুলো নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. স্টক, রু, সস এবং স্যুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বিভিন্ন থিকিং এজেন্ট ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ তৈরির পদ্ধতিগুলো মেইনটেইন করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
১০. স্টক, রু, সস এবং স্যুপগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুসারে শীতল এবং সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১১. স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করতে এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

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

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

| | |
|---|---|
| | ▪ Bechamel(বেসামেল)<br>▪ Veloutê (ভেলুতে)<br>▪ Espagnole (এসপ্যানিওল)<br>▪ Concassee (কনকেসি)<br>▪ Hollandaise (হোলানডাইজ)<br>- Clear Soup (ক্লিয়ার স্যুপ)<br>▪ Thai clear soup (থাই ক্লিয়ার স্যুপ)<br>▪ Clear vegetable soup (ক্লিয়ার ভেজিটেবিল স্যুপ)<br>▪ Hot and sour (হট অ্যান্ড সাওয়ার)<br>▪ Corn soup (কর্ন স্যুপ)<br>- Thick Soup (থিক স্যুপ)<br>▪ Cream of chicken (ক্রিম অফ চিকেন)<br>▪ Mulligatawny soup (মুলিগাটাউনি স্যুপ)<br>▪ Gazpacho soup (গাজপাচো স্যুপ)<br>▪ Seafood Chowder (সী ফুড চাউডার)<br>৪. স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদান<br>- Stocks(স্টক)<br>▪ Water (পানি)<br>▪ Chicken bones and trimmings (চিকেন বোনস এবং ট্রিমিংস)<br>▪ Beef bones and trimmings (বীফ বোনস এবং ট্রিমিংস)<br>▪ Fish bones and trimmings (ফিস বোনস এবং ট্রিমিংস)<br>▪ Mirepoix onion, carrot, celery and leek (মিরেপোয়া পিঁয়াজ, গাঁজর, সেলারি এবং লিক)<br>▪ Bouquet Garni (Bunch of herbs) (বুকে গার্নি)<br>▪ Lemon slice (লেবুর স্লাইস)<br>- Roux (রু)<br>▪ Butter (মাখন)<br>▪ Flour (ময়দা)<br>- Sauces (সস)<br>▪ Flour (ময়দা)<br>▪ Milk (দুধ)<br>▪ Butter (মাখন)<br>▪ Tomato paste (টমেটো পেস্ট)<br>▪ Tomato puree (টমেটো পিউরি)<br>▪ Fresh Tomato (ফ্রেশ টমেটো)<br>▪ Mixed Herbs (মিক্সড হার্বস)<br>▪ Egg yolk (ডিমের কুসুম)<br>▪ Garlic (রসুন)<br>▪ Salt (লবণ) |

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

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

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

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

| **শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)** | **উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)** |
|---|---|
| ১. প্রশিক্ষণার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে। | ১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের "**স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন করতে পারবে**" শেখার উপকরণ প্রদান করবেন। |
| ২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে। | ২. ইনফরমেশন শিট ১ : স্টক, রু, সস এবং স্যুপ নির্বাচন 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<br>অ্যাক্টিভিটি শিট ১.১: ওএসএইচ অনুসরণ কর এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার কর।<br>অ্যাক্টিভিটি শিট ১.২: স্টক, রু, সস, স্যুপ এর উপাদানগুলো নির্বাচন করতে পারবে।<br>অ্যাক্টিভিটি শিট ১.৩: প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন কর। |

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

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

১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

১.২ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ

১.৩ বিভিন্ন ধরণের স্টক, ব্রু এবং স্যুপ নির্বাচন

১.৪ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপের উপাদান

১.৫ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন

### ১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

**পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য (ওএসএইচ)**

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

**ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)**

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

**উপযুক্ত পোশাক হতে হবে**

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

**বিভিন্ন ধরনের পিপিই**

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

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

## ১.২ স্টক, রু, সস এবং স্যুপ

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

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

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

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

## ১.৩ বিভিন্ন ধরণের স্টক, রু এবং স্যুপ নির্বাচন

**রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরণের স্টক**

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

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

**রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরণের রু**

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

**রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরণের সস**

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| **Bechamel (বেচামেল)**<br>বেচামেল সস হল একটি ক্লাসিক ফরাসি সাদা সস যা ময়দা, মাখন এবং দুধ দিয়েতৈরি হয়। এটি | **Velouté (ভেলুতে)**<br>ভেলুউটে সস হল ফরাসি খাবারের পাঁচটি মাদার সসের মধ্যে আরেকটি। এটি একটি | **Espagnole (এসপ্যানিওল)**<br>এসপাগনোল সস, যা ব্রাউন সস নামেও পরিচিত, ফরাসি খাবারের পাঁচটি মাদার সসের মধ্যে একটি। |

| | | |
|---|---|---|
| ফরাসি খাবারের পাঁচটি মাদার সসের মধ্যে একটি এবং এটি অন্যান্য অনেক সসের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে। বেচামেল পাস্তা, ম্যাকারনি, পনির, সবজি, মাছ বা মাংসের রান্নার জন্য একটি ভাল বেস সস হিসেবে ব্যবহৃত হয়। | হালকা স্টক ঘন করে তৈরি করা হয়, সাধারণত মুরগি, মাছ, বা ভেল থেকে, রু এর সঙ্গে (সমান অংশ ময়দা এবং মাখন)। ভেলিউটে সসের একটি মসৃণ, ক্রিমি টেক্সচার রয়েছে এবং এটি অন্যান্য সসের ভিত্তি হিসাবে ব্যবহৃত হয় বা পোল্ট্রি, সামুদ্রিক খাবার বা শাকসবজির সাথে পরিবেশন করা হয়। | এটি একটি বাদামী রু (ময়দা এবং মাখন বাদামী হওয়া পর্যন্ত রান্না করা) দিয়ে একটি বাদামী স্টককে ঘন করে তৈরি করা হয় এবং সাধারণত টমেটো পেস্ট, মিরপোইক্স (কাটা পেঁয়াজ, গাজর এবং সেলারির মিশ্রণ) সাথে বিভিন্ন ভেষজ এবং মশলা দিয়ে স্বাদযুক্ত করা হয়। এসপাগনোল সসের একটি সমৃদ্ধ, গভীর গন্ধ রয়েছে এবং এটি অন্যান্য সসের ভিত্তি হিসাবে ব্যবহৃত হয় বা গ্রিল করা মাংসের সাথে পরিবেশন করা হয়। |

| | |
|---|---|
| | |
| **Concassee(কনকাসি):** কনকাসি (Concassee) সস হল এমন একটি সস যা টমেটো, সরিষা, হলুদ, লবণ, গোলমরিচ, ধনে পাতা ইত্যাদি মিশিয়ে তৈরি করা হয়। এই সস সাধারণত পাস্তা, পিৎজা, স্যান্ডউইচ, সালাদ, মোমো ইত্যাদির সাথে ব্যবহার করা হয়। এটি খাবারের গন্ধকে আরও গভীর করতে সাহায্য করে। এটি স্বাস্থ্যকর এবং স্বাদেও সমৃদ্ধ। | **Hollandaise (হলানডাইস):** হলানডাইস সস ডিমের কুসুম, গলিত মাখন এবং ভিনেগার বা লেবুর রসের মিশ্রণ দিয়ে তৈরি করা হয় । এটি সাধারণত লবণ, সাদা গোলমরিচ বা লাল মরিচ দিয়ে সিজনিং করা হয়। এটি ডিম বেনেডিক্ট, শাকসবজি, মাছ, এবং ভাজা মাংসের টপিং হিসাবে ব্যাবহৃত হয়। |

**রান্না করার জন্য বিভিন্ন ধরণের স্যুপ**

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

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

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

| **থিক স্যুপ** | |
|---|---|
| | |

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

## ১.৪ স্টক, রু, সস এবং স্যুপের উপাদান

| **স্টকের উপাদান** | | |
|---|---|---|
| | | |
| **পানি (Water):** স্টক তৈরি করার সময়, পানি প্রধান উপাদান হিসাবে কাজ করে। এই পানি সাধারণত বিভিন্ন উপাদান যেমন হাড় (মাংসের স্টক জন্য), শাকসবজি, সুগন্ধি (যেমন পেঁয়াজ, গাজর, এবং সেলারি), ভেষজ ইত্যাদি উপাদান গুলো সিদ্ধ করে স্টক তৈরির জন্য ব্যাবহার করার হয়। | **চিকেন বোনস্ এন্ড ট্রিমিং (Chicken bones and trimmings):** স্টকের জন্য মুরগির হাড় এবং ট্রিমিং করা মুরগির অবশিষ্ট অংশগুলো স্বাদ এবং পুষ্টি আহরণের জন্য ব্যবহার করা হয়। এই উপাদানগুলিকে জলে সিদ্ধ করার ফলে এটি একটি স্বাদযুক্ত তরল বেইস তৈরি হয় যা স্যুপ, সস এবং অন্যান্য খাবারের স্বাদ বাড়াতে ব্যবহার করা হয়। | **বিফ বোনস্ এবং ট্রিমিং (Beef bones and trimmings):** স্টকের জন্য গরুর মাংসের হাড় এবং ট্রিমিং করা গরুর মাংসের অংশগুলি থেকে স্বাদ এবং পুষ্টি আহরণের জন্য ব্যবহার করা হয়। গরুর মাংসের হাড়, মাংসের টুকরা এবং মজ্জার সাথে পানিতে সিদ্ধ করে একটি স্বাদযুক্ত বেইস তৈরি করা হয় । এই গরুর মাংসের স্টক স্যুপ, স্ট্যু, সস এবং গ্রেভির স্বাদ বাড়াতে ব্যবহার করা হয়। |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| **ফিস্ বোনস্ এবং ট্রিমিং (Fish bones and trimmings):** স্টকের জন্য মাছের হাড় এবং **ট্রিমিং** করে ব্যবহার করা মাছের অংশগুলি থেকে সূক্ষ্ম স্বাদ এবং পুষ্টি আহরণ করার একটি পদ্ধতি হিসেবে ব্যাবহার করা হয়। যা অন্যথায় নষ্ট হতে পারে এগুলো। | **Mirepoix (onion, carrot, celery and leek):** Mirepoix আসলে পেঁয়াজ, গাজর এবং সেলারির একটি মিশ্রণ যা একসাথে, জলে সিদ্ধ করা হয়। এই উপাদানগুলি একটি স্বাদযুক্ত তরল বেইস তৈরি করে যা স্যুপ, স্ট্যু এবং সসের মতো বিভিন্ন খাবারের স্বাদ বাড়ায়।mirepoix সুগন্ধ যোগ | **Bouquet Garni (Bunch of herbs):** বুকেট গার্নি হল ভেষজগুলির একটি বান্ডিল, যা সাধারণত রান্নাঘরের সুতা দিয়ে একত্রে বাঁধা বা চিজক্লথে মোড়ানো থাকে এবং স্টক, স্যুপ, স্ট্যু এবং সসের স্বাদের জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত |

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| | | |

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

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

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| | এটিকে স্যুপের একটি পুষ্টিকর সংযোজন করে তোলে। | থাকে। এবং টমেটো স্যুপে একটি প্রাকৃতিক ঘন হিসাবে কাজ করে। |

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

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

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

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

## ১.৫ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন

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

| | |
|---|---|
| | |
| **ওভেন( Oven)** দ্রুত খাবার গরম করা এবং কম সময়ে রান্না করা ও আবার পুনরায় খাবার রান্না করা এবং সময় ও শ্রম | **হট প্লেট (Hot plate)** হট প্লেট হল একটি চুলা, যা রান্না বা খাবার গরম |

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

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

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

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

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

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

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

**সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ**

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

২. **প্রশ্ন:** উপযুক্ত পিপিই কেমন হওয়া উচিৎ?
**উত্তর:**

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

৪. **প্রশ্ন:** স্টক বলতে কি বোঝায়?
**উত্তর:**

৫. **প্রশ্ন:** ব্লু বলতে কি বোঝায়?
**উত্তর:**

৬. **প্রশ্ন:** সস বলতে কি বোঝায়?
**উত্তর:**

৭. **প্রশ্ন:** স্যুপ বলতে কি বোঝায়?
**উত্তর:**

৮. **প্রশ্ন:** স্টক কয় প্রকার ও কি কি ?
**উত্তর:**

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

১০. **প্রশ্ন:** মাদার সসের নাম লিখুন
**উত্তর:**

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

১২. **প্রশ্ন:** মাছের স্টক তৈরির উপাদানগুল কি কি?
**উত্তরঃ**

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

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

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

২. **প্রশ্ন:** পিপিই উপযুক্ত পোশাক কেমন হবে?

**উত্তর:** উপযুক্ত পিপিই হতে হবে:

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

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

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

৪. **প্রশ্ন:** স্টক বলতে কি বোঝায়?

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

৫. **প্রশ্ন:** রু বলতে কি বোঝায়?

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

৬. **প্রশ্ন:** সস বলতে কি বোঝায়?

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

৭. **প্রশ্ন:** স্যুপ বলতে কি বোঝায়?

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

৮. **প্রশ্ন:** স্টক কয় প্রকার ও কি কি ?

**উত্তর:** স্টক ৪ প্রকার,যেমন:

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

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

**উত্তর:** স্টকের জন্য পাঁচটি সুগন্ধি সবজি হল:

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

১০. **প্রশ্ন:** মাদার সসের নাম লিখুন

**উত্তর:** মাদার সসের নামগুলি হলো

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

১১. **প্রশ্ন:** স্টক প্রস্তুতের জন্য পাঁচটি বুকেট গার্নির লিখুন।

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

১২. **প্রশ্ন**: মাছের স্টক তৈরির উপাদানগুল কি কি ।

**উত্তর:**

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

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

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

**নামঃ** **তারিখঃ**

| **ছবি** | **নাম** | **ব্যবহার** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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

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

| | |
|---|---|
| **উদ্দেশ্য** | স্টক, রু, সস, স্যুপ তৈরিতে ব্যবহৃত উপাদানগুলো এর নাম সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা। |
| **সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস** | কলম এবং কাগজ। |
| **কাজের ধাপ** | নিচের ছকে স্টক, রু, সস, স্যুপ এর ছবি এবং তার নাম দেয়া হলো। এতে ব্যবহৃত উপাদানগুলোর নাম লিখুন। |

| ছবি | নাম | উপাদানের নাম |
|---|---|---|
| | **Concassee (কনকাসি)** | |
| | **Blond roux (ব্লন্ড রু)** | |
| | **Fish Stock (মাছের স্টক)** | |
| | **Thick Soup Cream of chicken (ক্রীম অফ চিকেন):** | |
| | **Brown Stock (বাদামি স্টক)** | |
| | **Brown roux (ব্রাউন রু)** | |
| | **Velouté (ভেলুউটে)** | |

| | | |
|---|---|---|
| | **Hot and sour soup (হট এন্ড সাওর স্যুপ)** | |

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

**অ্যাক্টিভিটি নামঃ** স্টক, ব্রু, সস,স্যুপ তৈরিতে প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

| | |
|---|---|
| **উদ্দেশ্য** | স্টক, ব্রু, সস, স্যুপ তৈরিতে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস-এর নাম সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা। |
| **সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস** | কলম এবং কাগজ। |
| **কাজের ধাপ** | নিচের ছকে স্টক, ব্রু, সস, স্যুপ তৈরিতে ব্যবহৃত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস এর ছবি এবং কাজের বর্ণনা দেয়া হলো, এদের নাম লিখুন। |

| **কাজের বর্ণনা** | | **ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস** | **নাম** |
|---|---|---|---|
| ১. খাবার ঠান্ডা রাখতে এবং সংরক্ষণ করতে আমরা কি ব্যবহার করে থাকি? | ক | | |
| ২. রান্না করতে আমরা কি কি ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করতে পারি? | খ | | |
| ৩. সবজি কাটতে আমরা কোন টুলসটা ব্যবহার করি? | গ | | |
| ৪. মাংস কিমা করতে আমরা কোন ইকুইপমেন্ট ব্যাবহার করে থাকি? | ঘ | | |
| ৫. সজ্জি বা পাস্তা স্টেইন করতে আমরা কি ব্যাবহার করি? | ঙ | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ৬. তরল খাবার পরিবেশন করতে আমরা কি ব্যাবহার করে থাকি? | চ | | |
| ৭. খাবার রান্নার আগে আমরা কি টুলস দিয়ে উপাদান প্রমান পরি। | ছ | | |

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

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

## প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে।

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

| **শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)** | **উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)** |
|---|---|
| ১. প্রশিক্ষণার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে। | ১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের **“স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে”** শেখার উপকরণ প্রদান করবেন। |
| ২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে। | ২. ইনফরমেশন শিট ১ : স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত 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।<br>অ্যাক্টিভিটি শিট ২.১:স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপের জন্য রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ভেজিটেবল এবং বোনস ব্যবহার করুন।<br>জব শিট ২.৪: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত কর।<br>স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত কর। |

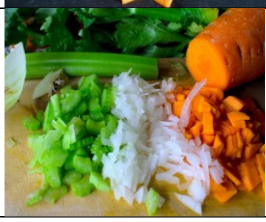
## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করতে পারবে।

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

২.১ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপের জন্য ভেজিটেবল এবং বোনস এর ব্যবহার।
২.২ থিকিনিং এজেন্ট এর ব্যবহার।
২.৩ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ তৈরির পদ্ধতি।
২.৪ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত।

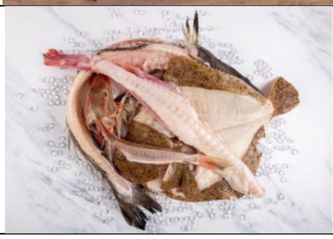
### ২.১ স্টক, ব্রু, সস এবং সুপে জন্য ভেজিটেবল এবং বোনস এর ব্যবহার

**ভেজিটেবল/শাকসবজি_ব্যবহার**
রেসিপি ভেদে বিভিন্ন ভাবে সবজি কাটা হয়ে থাকে। তা নিম্নে দেখানো হলঃ

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

**বোনস / মাছ বা মাংসের হাঁড়ের ব্যবহার**

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

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

## ২.২ থিকেনিং এজেন্ট এর ব্যবহার

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

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

| ছবি | নাম এবং উপাদান | ব্যবহার |
|---|---|---|
| | **হোয়াইট বা সাদা রু"**<br>**উপাদান:** ময়দা এবং বাটার | হোয়াইট বা সাদা রু"**:** উপাদানের আসল রং (সাদা) বজায় রেখে বাটারে হাল্কা ভাবে ভেজে নিতে হয়, যাতে কাঁচা স্বাদ না থাকে। |
| | **ব্লন্ডি রু"**<br>উপাদান: ময়দা এবং বাটার | ব্লন্ডি রু"**:** হাল্কা ক্যারামালাইজড করে ভেজে নিতে হবে, যা রু"তে হাল্কা বাদামি রং আনবে। |
| | বাদামি বা ব্রাউন রু"<br>উপাদান: ময়দা এবং বাটার | বাদামি বা ব্রাউন রু"**:** ততক্ষণ পর্যন্ত ভাজতে হবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না পোড়া পোড়া হয়ে যায়। এটা ম্লান বাদামি রং এবং নাটি ফ্লেভার দিবে। |

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

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

**২.৩ থিকিংএজেন্ট**

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

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

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

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

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

## ২.৪ স্টক, রু, সস এবং স্যুপ তৈরির পদ্ধতি

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

**৪ রকমের বেসিক স্টক হয়ে থাকে-**

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

**স্টক রান্না করার সময়**

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

**স্টক প্রস্তুত করার নীতি এবং কৌশল**

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

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

গ. সাবধানে স্টক স্কিম এবং ডিফাট করতে।

ঘ. স্টক তাড়াতাড়ি ঠান্ডা করুন। তাড়াতাড়ি ফ্রিজে রাখুন।

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

**স্টক তৈরির পদ্ধতি**

**হোয়াইট স্টক**

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

**ব্রাউন স্টক**

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

**মাছের স্টক**

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

**সবজির স্টক**

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

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

## রু’ তৈরির পদ্ধতি

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

### হোয়াইট বা সাদা রু

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

**ব্লন্ডি রু”**

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

**বাদামি বা ব্রাউন রু”**

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

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

**সস তৈরির পদ্ধতি**

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

**Bechamel (বেসামেল)**

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

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

**Velouté (ভেলুটে)**

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

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

**Espagnole (এসপ্যানিওল)**

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

**Concassee(কনকেসি)**

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

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

**Hollandaise (হোলেনডেইজ)**

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

**স্যুপ তৈরির পদ্ধতি**

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

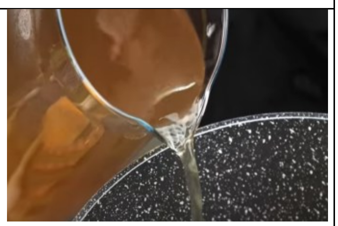
**ক্লিয়ার স্যুপ**

**থাই ক্লিয়ার স্যুপ**

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

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

**ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ**

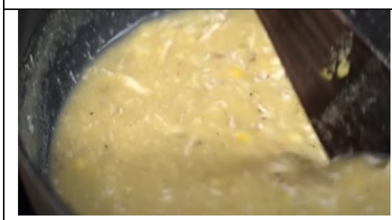
| | | |
|---|---|---|
| | | |
| একটি প্যান বা পাত্রে ১ টেবিল চামচ তেল নিন। ১/২ চা চামচ মিহি করে কাটা রসুন এবং ৩/৪ চা চামচ মিহি করে কাটা আদা দিন। আদা এবং রসুন উভয়ের কাঁচা সুগন্ধ চলে না যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন। | তারপর কাটা স্প্রিং অনিয়ন (স্ক্যালিয়ন) যোগ করুন। স্বচ্ছ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। | প্যানে ১/২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

| | | |
|---|---|---|
| স্বাদ অনুযায়ী গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবন দিয়ে সিজন করুন। | স্যুপে এক চিমটি জায়ফল গ্রেট করুন। | মিক্সড ভেজিটেবল ক্লিয়ার স্যুপ গরম গরম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত। |

**হট এবং সাওয়ার স্যুপ**

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

**কর্ণ স্যুপ**

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

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

**থিক স্যুপ**

**ক্রিম অফ চিকেন**

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

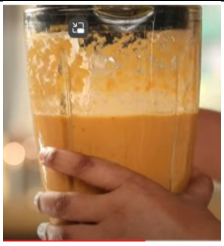
**মুলিগাটাউনি স্যুপ**

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

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

**গাজপাচো স্যুপ**

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

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

**সীফুড চাউডার**

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

## ২.৪ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত।

**স্টক তৈরির প্রস্তুতি (হোয়াইট স্টক)**

**রিসিপি**

| উপাদান | পরিমান | উপাদান | পরিমান |
|---|---|---|---|
| মুরগির হাড় | ৩ কেজি | **বুকে গার্নি** | |
| গাজর | ১০০ গ্রাম | শুকনা থাইম | ১/২ চা চামচ |
| সেলারি রিবস | ১০০ গ্রাম | পার্সলে স্প্রিং | ৩-4 স্প্রিং |
| পেয়াজ | ২০০ গ্রাম | তেজ পাতা | ২-৩ পিস |
| লিক | স্বাদ মতো | গোটা গোল মরিচ | ৮-১০ পিস |
| স্প্রিং অনিওন | ৫০ গ্রাম | গোটা লবঙ্গ | ৪-৬ পিস |
| ঠান্ডা পানি | ৬ লিটার | | |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**ব্রাউন স্টক**

**রিসিপি**

| উপাদান | পরিমান | উপাদান | পরিমান |
|---|---|---|---|
| গরুর হাড় | ৩ কেজি | **বুকে গার্নি** | |
| গাজর | ১০০ গ্রাম | শুকনা থাইম | ১/২ চা চামচ |
| টমেটো বা টমেটো পেষ্ট | ১০০ গ্রাম | পার্সলে স্প্রিং | ৩-4 স্প্রিং |
| সেলারি রিব | ১০০ গ্রাম | তেজ পাতা | ২-৩ পিস |
| পেয়াজ | ২০০ গ্রাম | গোটা গোল মরিচ | ৮-১০ পিস |
| লীক | স্বাদ মতো | গোটা লবঙ্গ | ৪-৬ পিস |
| স্প্রিং অনিওন | ৫০ গ্রাম | | |
| বাটার বা তেল | ৩ টেবিল চামচ | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ঠান্ডা পানি | ৬ লিটার | | |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**মাছের স্টক**

**রিসিপি**

| উপাদান | পরিমান | উপাদান | পরিমান |
|---|---|---|---|
| অলিভ অয়েল | ৩ টেবিল চামচ | **বুকে গার্নি** | |
| মাছের মাথা এবং হাড় | ২ কজি | শুকনা থাইম | ১/২ চা চামচ |
| গাজর | ১০০ গ্রাম | পার্সলে স্প্রিং | ৩-4 স্প্রিং |
| সেলারি রিব | ১০০ গ্রাম | তেজ পাতা | ২-৩ পিস |
| পেয়াজ | ২০০ গ্রাম | গোটা গোল মরিচ | ৮-১০ পিস |
| লীক | স্বাদ মতো | গোটা লবঙ্গ | ৪-৬ পিস |
| স্প্রিং অনিওন | ৫০ গ্রাম | | |
| ঠান্ডা পানি | ৩ লিটার | | |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

চ. লেডেল দিয়ে স্কুপ করে স্টকটা স্ট্রেইনারে দিয়ে আস্তে আস্তে ছেঁকে নিন সাথে হাড়গুলো ভেঙ্গে না যায় যা স্টক ঘোলাটে করবে।

ছ. স্ট্রেইনার বা ছাকনীর উপর কয়েক স্তরের চিজক্লথ বিছিয়ে স্টকটা ছেঁকে নিতে হবে।

জ. স্টকটি ফ্রিজে ৩-৫ দিন বা ফ্রিজারে ৩ মাস পর্যন্ত রাখা যাবে।

ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

**সবজির স্টক**

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।

খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. মাঝারি আঁচে একটি স্টকপটে তেল গরম করুন।

ঘ. মিরেপোইক্স, লিকস, মাশরুম, শালগম, টমেটো, মৌরি এবং রসুন যোগ করুন। ১০ মিনিট ভেজে নিতে হবে যাতে বাদামি হয়ে না যায়।

ঙ. পানি যোগ করুন।

চ. অল্প আঁচে ৪৫ মিনিটের জন্য সিদ্ধ করুন।

ছ. লেডেল দিয়ে স্কুপ করে স্টকটা স্ট্রেইনারে দিয়ে আস্তে আস্তে ছেঁকে নিন।

জ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ঝ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

**রু'' তৈরির প্রস্তুতি (হোয়াইট বা সাদা রু)**

**রিসিপি**

| **উপাদান** | **পরিমান** |
|---|---|
| ময়দা | ১০০ গ্রাম |
| বাটার | ১০০ গ্রাম |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**ব্লন্ডি রু”**

**রিসিপি**

| **উপাদান** | **পরিমান** |
|---|---|
| ময়দা | ১০০ গ্রাম |
| বাটার | ১০০ গ্রাম |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**বাদামি বা ব্রাউন রু”**

**রিসিপি**

| **উপাদান** | **পরিমান** |
|---|---|
| ময়দা | ১০০ গ্রাম |
| বাটার | ১০০ গ্রাম |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**সস তৈরির প্রস্তুতি**

**Bechamel (বেসামেল)**

**রিসিপি**

| **উপাদান** | **পরিমান** |
|---|---|
| ময়দা | ৯০ গ্রাম |
| বাটার | ৯০ গ্রাম |
| দুধ | ১ লিটার |
| পেঁয়াজের সাথে তেজপাতা এবং লবঙ্গ লাগিয়ে | ১ পিস |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

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

## Velouté (ভেলুটে)

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

## Espagnole (এসপ্যানিওল)

**রিসিপি**

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

| **ডেমি গ্লেজের জন্য** | |
|---|---|
| ব্রাউন সস | |
| ব্রাউন স্টক | |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।

খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. **ব্রাউন সসের জন্য:** একটি ভারী বটম প্যানে ব্রাউন রু তৈরি করে ঠান্ডা করুন।

ঘ. টমেটো পিউরি যোগ করুন, ভালভাবে মিশ্রিত করার জন্য জোরে নাড়ুন এবং মৃদু আগুনে রান্না করুন। চর্বিতে সবজি ভেজে নিন এবং সসে সটেড সবজি যোগ করুন।

ঙ. ব্রাউন স্টক যোগ করুন। ২ ঘণ্টা আলতো করে সিদ্ধ করুন।

চ. উপরের দিকে এলে ময়লা খুলে ফেলুন।

ছ. মাখনের পাতলা স্তর দিয়ে ছেঁকে ঢেকে দিন।

জ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ঝ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

## Concassee(কনকাসি)

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।

খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. একটি প্যানে মাখন গলিয়ে নিন।

ঘ. মোটামুটি ভাবে কাটা সবজি(রাফ্'লি চপ্'ড), ক্রাশড রসুন দিয়ে সামান্য বাদামি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

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

**Hollandaise (হলানডাইস)**

**রিসিপি**

| **উপাদান** | **পরিমান** |
|---|---|
| ডিমর কুসুম | ৫ পিস |
| ঘি | ৫০০ গ্রাম |
| ক্রাশড সাদা গোল মরিচ | ৮ পিস |
| ভিনেগার/ লেবুর রস | ১ চা চামচ |
| লেবুর রস | ১ চা চামচ |
| লবন | স্বাদ মতো |

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**স্যুপ তৈরির প্রস্তুতি**

**থাই ক্লিয়ার স্যুপ**

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।

খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. একটি প্যান বা পাত্রে ১ টেবিল চামচ তেল নিন। ১/২ চা চামচ মিহি করে কাটা রসুন এবং ৩/৪ চা চামচ মিহি করে কাটা আদা দিন। আদা এবং রসুন উভয়ের কাঁচা সুগন্ধ চলে না যাওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

ঘ. তারপর কাটা স্প্রিং অনিয়ন (স্ক্যালিয়ন) যোগ করুন। স্বচ্ছ না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

ঙ. প্যানে ১/২ চা চামচ কাটা সেলারি ,কাটা স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে ২ মিনিটের জন্য ভাজুন।

চ. এবার ১/২ কাপ মিহি করে কাটা বাঁধাকপি, মিহি করে কাটা গাজর, মিহি করে কাটা ক্যাপসিকাম এবং ফ্রেঞ্চ বিনস দিন।

ছ. প্যানে সবজি মিশিয়ে নিন। ১ থেকে ২ মিনিটের এর জন্য ভাজুন।

জ. সিজনিং যোগ করুন এবং তারপর চিকেন স্টক যোগ করুন।

ঝ. স্বাদ অনুযায়ী গোলমরিচ গুঁড়া এবং লবন দিয়ে সিজন করুন।

ঞ. স্যুপে এক চিমটি জায়ফল গ্রেট করুন।

ট. মিক্সড ভেজিটেবল ক্লিয়ার স্যুপ গরম গরম পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

ঠ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ড. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

**হট এবং সাওয়ার স্যুপ**

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।

খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. একটা পাত্রে তেল দিয়ে আদা, রসুন এবং মাশরুম ভেজে নিন।

ঘ. এরপর বাধাকপি, গাজর, ফ্রেঞ্চ বিন, কাঁচা মরিচ দিয়ে ১ মিনিটের জন্য ভেজে নিন।

ঙ. সেলারি এবং পানি দিয়ে ফুটাতে হবে তারপর ধনিয়ার স্টেম কুচি দিন। এখন সয়া সস, চিলি সস, ভিনেগার, চিনি দিয়ে সাব মিশিয়ে নিতে হবে।

চ. তারপর চুলার আঁচ কমিয়ে দিয়ে কর্ণফ্লাওয়ার স্লারি যুক্ত করে ভালো করে মিশাতে হবে।

ছ. হাল্কা ঘন হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে হবে, খেয়াল রাখতে হবে বেশি যেন ঘন হয়ে না যায়।

জ. গরম গরম সার্ভিং বোলে নিয়ে চিলি অয়েল, স্প্রিং অনিয়ন কুচি, তাজা ধনিয়া পাতা দিয়ে পরিবেশন করুন।

ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

**কর্ণ স্যুপ**

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।

খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. স্টক পটে ষ্টকের সাথে সুইট কর্ণ, লবন, চিনি এবং টেস্টিং সল্ট নিয়ে চুলায় বসান।

ঘ. ফুটাতে হবে এবং কিছু ক্ষণ পর পর ফেনা উঠলে স্কিম করতে হবে। অল্প আঁচে জাল দিন যতক্ষণ না সিদ্ধ হয়।

ঙ. কর্নফ্লাওয়ার এবং পানি দিয়ে স্লারি বানিয়ে তা স্যুপে যুক্ত করি এবং ধারাবাহিক ভাবে নাড়তে থাকি চামচ দিয়ে যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।

চ. সবশেষে হাল্কা বিট করা একটা ডিম দিয়ে, লেডেল দিয়ে এক ডিরেকশনে নাড়তে থাকি, এটা ডিমকে একটা সুতার মতো টেক্সচার দিবে।

ছ. সারভিং বউলে পরিবেশ করে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

জ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ঝ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

**ক্রিম অফ চিকেন**

**রিসিপি**

| উপাদান | পরিমান | উপাদান | পরিমান |
|---|---|---|---|
| বাটার | ১২০ গ্রাম | সিদ্ধ ডাইস করা মুরগির মাংস | ১৫০ গ্রাম |
| ময়দা | ১২০ গ্রাম | লবন | স্বাদ মতো |

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
খ. OSH অনুসরণ করুন।
গ. প্রথমে বাটারের সব্জি দিয়ে ভালো করে ভেজে নিতে হবে। তাতে ময়দা দিয়ে হোয়াইট রু’’ তৈরি করতে হবে।
ঘ. ফুটন্ত ষ্টকে দিয়ে ক্রমাগত হুইস্ক করতে হবে যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।
ঙ. লবন, গোলমরিচ দিয়ে ফুটাতে হবে এবং স্কিম করতে হবে।
চ. ফ্রেশ ক্রিম দিতে হবে, ঘনত্ব এবং সিজনিং চেক করে, অ্যাডজাস্ট করতে হবে।
ছ. গরম সিদ্ধ ডাইস করা মুরগির মাংস দিতে হবে।
জ. সার্ভিং বোলে করে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।
ঝ. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।
ঞ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

**মুলিগাটাউনি স্যুপ**

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**গাজপাচো স্যুপ**

**রিসিপি**

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

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

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

**সীফুড চাউডার**

**রিসিপি**

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

**প্রস্তুতি প্রণালী**

ক. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
খ. OSH অনুসরণ করুন।

গ. একটা বড় মাঝারি গরম পাত্রে বাটার দিয়ে গলিয়ে নিন, তাতে পেঁয়াজ এবং রসুন দিয়ে ৫ মিনিটস ভেজে নিন, যাতে এটা স্বচ্ছ হয়ে আসে।তারপর গাজর দিতে হবে।

ঘ. ময়দা দিয়ে ৩০ সেকেন্ডস মতো ভাজতে হবে।

ঙ. তারপর স্টক দিতে হবে।

চ. দুধ দিয়ে ভালো করে নাড়তে হবে, যাতে লাম্পস হয়ে না যায়।

ছ. তারপর আলু, কর্ণ, লবন এবং গোলমরিচ দিয়ে ভালো করে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে যত ক্ষণ আলু সিদ্ধ হয়।

জ. সীফুড দিয়ে এবং মটরসুটি দিয়ে ৫-১০ মিনিটস রান্না করুন, সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত।

ঝ. লবন এবং গোলমরিচ পরিমান মতো হয়েছে কিনা চেক করুন। স্যুপ বেশি ঘন হয়ে গেলে দুধ বা স্টক দিয়ে পাতলা করে নিন।

ঞ. পেয়াজ কুচি দিয়ে গার্নিস করে, ব্রেডের সাথে পরিবেশন করুন।

ট. মান অনুযায়ী, সরঞ্জাম এবং উপকরণ পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ করুন।

ঠ. আপনার কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন এবং বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

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

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

১. **প্রশ্ন:** ব্রু তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?
**উত্তরঃ**

২. **প্রশ্ন:** মাংসের স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?
**উত্তরঃ**

৩. **প্রশ্ন:** মাছ স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?
**উত্তরঃ**

৪. **প্রশ্ন:** সবজি স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?
**উত্তরঃ**

৫. **প্রশ্ন:** স্যুপ তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যাবহার করা হয়?
**উত্তরঃ**

৬. **প্রশ্ন:** স্টক তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যাবহার করা হয়?
**উত্তরঃ**

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

১. **প্রশ্ন:** রু তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যাবহার করা হয়?

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

২. **প্রশ্ন:** মাংসের স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?

**উত্তরঃ** মাংসের রান্না করার সময় ৬-৮ ঘন্টা।

৩. **প্রশ্ন:** মাছ স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?

**উত্তরঃ** মাছ স্টক রান্না করার সময় ৩০- ৪৫ মিনিট।

৪. **প্রশ্ন:** সবজি স্টক রান্না করার সময় কতক্ষন?

**উত্তরঃ** সবজি স্টক রান্না করার সময় ৪৫ মিনিট।

৫. **প্রশ্ন:** স্যুপ তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যাবহার করা হয়?

**উত্তরঃ**

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

৬. **প্রশ্ন:** স্টক তৈরিতে কি কি উপকরণ ব্যাবহার করা হয়?

**উত্তরঃ**

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

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

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

**নামঃ** **তারিখঃ**

| **স্টক, রু, সস এবং স্যুপের নাম** | **ভেজিটেবল** | **বোনস** |
|---|---|---|
| Concassee (কনকেসি) | | |
| Seafood Chowder (সীফুড চাউডার) | | |
| হোয়াইট বা সাদা রু” | | |
| মাছের স্টক | | |
| Bechamel (বেচামেল) | | |
| Cream of chicken (ক্রীম অফ চিকেন) | | |
| হোয়াইট স্টক | | |
| ব্লন্ডি রু” | | |

# জব শিট ২.২: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা

**কাজের নাম:** হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করুন।

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করুন।

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

# স্পেশিফিকেশন শিট ২.২: হোয়াইট স্টক প্রস্তুত করা

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

**প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

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

**কাজের নাম**: হোয়াইট রু প্রস্তুত করুন।

**নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট রু প্রস্তুত করুন।**

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

# স্পেশিফিকেশন শিট ২.৩: হোয়াইট রু প্রস্তুত করা

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

**প্রয়োজনীয়  টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস**

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

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

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

**কাজের নাম:** বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করুন।

**নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে বেসামেল বা হোয়াইট সস প্রস্তুত করুন।**

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

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

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

**প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

## জব শিট ২.৪: স্টক, রু, সস এবং স্যুপ প্রস্তুত করা

**কাজের নাম**: ক্লিয়ার সবজি স্যুপ প্রস্তুত করুন।

নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে ক্লিয়ার সবজি স্যুপ প্রস্তুত করুন।

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

## স্পেশিফিকেশন শিট ২.৪: ক্লিয়ার সবজি স্যুপ প্রস্তুত করা।

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

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

**প্রয়োজনীয়  টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয়  ইকুইপমেন্টস**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

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

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

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

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

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

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

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করতে পারবে।

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

৩.১ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ

৩.২ স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ

### ৩.১ স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ

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

**স্টক এবং স্যুপ ঠান্ডা করা এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি**

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

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

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

**তৃতীয় পদ্ধতি,** হল কুলিং পদ্ধতি নীচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

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

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

**সতর্কীকরণ**

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

**সংরক্ষণ**

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

**রু এবং সস কুলিং এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি**

ক. সাধারণভাবে, খুব বেশি রু এবং সস তৈরি করলে ক্ষতি হয় না কারণ আপনি এটি সর্বদা ফ্রিজে সংরক্ষণ এবং পরে এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি রু এবং সস হিমায়িত করতে পারেন এবং কোনও সমস্যা ছাড়াই এটি ৬ মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা সম্ভব।

খ. এগুলি ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত প্লাস্টিকের আইস-ট্রেতে রাখতে হবে, তারপরে একটি এয়ার টাইট কনটেইনার, কাঁচের বয়েম বা জিপ লক ব্যাগে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

শুধু নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখবেন:

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

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| **জারের মাধ্যমে ফ্রিজিং এবং সংরক্ষণ** | **জিপ লক বাগের মাধ্যমে ফ্রিজিং এবং সংরক্ষণ** | **বক্সের মাধ্যমে ফ্রিজিং এবং সংরক্ষণ** |

**স্টক, রু, সস এবং স্যুপ সঠিকভাবে সংরক্ষণ করার গুরুত্ব**

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

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

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

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

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

## ৩.২ স্বাস্থ্যবিধি রক্ষণাবেক্ষণ

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

**স্বাস্থ্যবিধির ধরন**

ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

খ. রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি

গ. খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

**ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি**

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

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

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

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

**হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ**

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

**হাত ধোয়ার জন্য উপযুক্ত ক্লিনজিং মেটেরিয়াল**

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

**রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**থালা-বাসন ধোয়া:** গরম, সাবান জলে থালা-বাসন, বাসনপত্র এবং যন্ত্রপাতি ধুয়েভালো করে ধুয়েফেলুন। উপলব্ধ থাকলে একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি স্যানিটাইজেশনের জন্য উপযুক্ত তাপমাত্রায় পৌঁছেছে।

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

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

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

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

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

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

**খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি**

খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে, এই প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

২. **প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি রক্ষনাবেক্ষন কেন গুরুত্বপুর্ণ?**
**উত্তর:**

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

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

৫. **প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?**
**উত্তর:**

৬. **প্রশ্ন: স্টক, ব্রু, সস, স্যুপ, সংরক্ষণ করা কেন গুরুত্বপুর্ণ?**
**উত্তর:**

৭. **প্রশ্ন কতদিন কতদিন রেফ্রিজারেটরে স্টক রাখা যায়?**
**উত্তর:**

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

৯. **প্রশ্ন: রান্নাঘরে হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপুর্ণ?**
**উত্তর:**

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

১১. **প্রশ্নঃ কেন কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদাভাবে সংরক্ষণ করতে হবে?**
**উত্তর:**

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

**১. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধির ধরন গুলো কি কি?**

**উত্তর :**

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি
- খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি

**২. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি রক্ষনাবেক্ষন কেন গুরুত্বপূর্ণ?**

**উত্তর:**

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

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

**উত্তর:**

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

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

**উত্তর**:

ক. হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে

খ. হ্যান্ড ওয়াশ লিকুইড বা সাবান মাখিয়ে ফেনা করতে হবে

গ. হাতের পিছন অংশ, কব্জি, আঙ্গুলের ফাঁকে, আঙ্গুলের নিচে, নখের চারপাশে ভালো করে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষতে হবে।

ঘ. এবার পানি দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে

ঙ. টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে

চ. হাতের কনুই দিয়ে বা ব্যবহৃত টিস্যু বা শুকনো টাওয়েল দিয়ে পানির কলের হাতলটা বন্ধ করে দিতে হবে

**৫. প্রশ্ন: স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?**

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

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

**উত্তর**

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

৭. **প্রশ্ন: কতদিন রেফ্রিজারেটরে স্টক রাখা যায়?**

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

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

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

৯. **প্রশ্ন: রান্নাঘরে হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?**

**উত্তর:**

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

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

**উত্তর**:

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

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

**উত্তর** :

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

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

**কাজের নাম:** হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।

**কাজের ধারাবাহিকতাঃ** নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।

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

## স্পেসিফিকেশন শিট -৩.১ হোয়াইট স্টক সংরক্ষণ করুন।

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

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

**প্রয়োজনীয়  টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

## জব শিট ৩.২: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

**কাজের নাম:** হোয়াইট ব্রু সংরক্ষণ করুন।

**কাজের ধারাবাহিকতাঃ** নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে হোয়াইট ব্রু সংরক্ষণ করুন।

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

## স্পেশিফিকেশন শিট ৩.২: হোয়াইট ব্রু সংরক্ষণ করা

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| ৮. | হ্যান্ড টাওয়াল | সংখ্যা | ০১ |

**প্রয়োজনীয়  টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

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

**কাজের নাম:** বেচামেল সস সংরক্ষণ করুন।

**কাজের ধারাবাহিকতাঃ** নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে বেচামেল সস সংরক্ষণ করুন।

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

## স্পেশিফিকেশন শিট ৩.৩: বেচামেল সস সংরক্ষণ করা

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

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

**প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদানের**

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

## জব শিট ৩.৪: স্টক, ব্রু, সস এবং স্যুপ সংরক্ষণ করা

**কাজের নাম:** ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ সংরক্ষণ করুন।

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

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

## স্পেশিফিকেশন শিট ৩.৪: ক্লিয়ার ভেজিটেবল স্যুপ সংরক্ষণ করুন।

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

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

**প্রয়োজনীয়  টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয়  ইকুইপমেন্টস:**

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

**প্রয়োজনীয় উপাদান**

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

**শিখনফল (Learning Outcome)-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।**

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

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

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

| শিখন কার্যক্রম (Learning Activities) | উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions) |
|---|---|
| ১. প্রশিক্ষণার্থীগন 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. সেল্ফ-চেক শিট ৪-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন। |
| ৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন। | ৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ৪: ইকুইপমেন্ট , ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার করুন এবং স্টোর করুন। |

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet)৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

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

৪.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

৪.২ প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা।

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

৪.৪ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস মুছা এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা।

### ৪.১ ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| ব্লেন্ডার মেশিন | কিচেন স্কেল | টুলস, ইউটেনসিল | কুকিং রেঞ্জ |

## ৪.২ প্রডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করা।

### মেঝে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা

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

**ক্লিনিং এজেন্ট**

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

**স্যানিটাইজিং**

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

**স্যানিটাইজিং এজেন্ট:**

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

**কর্মক্ষেত্র পরিস্কারকরনের ধাপ গুলা নীচে দেখানো হল-**

ক. প্রথমে, ফ্লোরে কোন ধরনের শুকনা ময়লা থাকলে তা ঝাড়ু দিয়ে পরিস্কার এবং তুলে নিতে হবে।

খ. মেজে ভালো করে স্ক্রাবিং করে দাগ তুলতে হবে এবং পলিসিং করতে হবে ।

গ. নির্দিষ্ট পরিমাণে ক্লিনিং কেমিক্যাল ও পানির ব্যবহার করতে হবে মেঝে মপ করতে হবে । বিদ্যমান কোন দাগ বা ময়লা থাকবে না ।

ঘ. ওয়ালের দাগ ও ময়লা পরিষ্কার করতে হবে । কর্নার গুলো ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে ।

ঙ. জানালার গ্লাস, ফ্রেম ও চ্যানেলের গায়ে ধুলাবালি, ময়লা ও দাগ পরিষ্কার করতে হবে

চ. রুটিন মাফিক ও প্রয়োজন অনুযায়ী ডাস্টবিনের ময়লা অপসারণ করতে হবে এবং তা ক্লিন করতে হবে

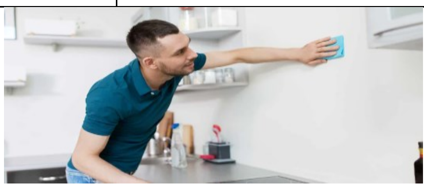
ছ. টয়লেটের বোউল, ইউরিনাল পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে ।

জ. ওয়াশ রুমের বেসিন, গ্লাস সোপ ডিসপেন্সার সিংক ইত্যাদি পরিষ্কার করতে হবে ।

ঝ. টয়লেট ও ওয়াশরুমের মেঝে ওয়াল পরিষ্কার ও দাগমুক্ত রাখতে হবে ও শুষ্ক রাখতে হবে ।

**কর্মক্ষেত্র পরিস্কারের পরিকল্পনা**

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

| | | |
|---|---|---|
|  | | |
| দেওয়াল পরিস্কার করণ | ওয়ার্কিং টেবিল পরিস্কার করণ | সিঙ্কস পরিস্কার করণ |
| | | |
| বর্জ্য রাখার পাত্র পরিস্কার করণ | স্টোর আলমারি এবং র‍্যাক পরিস্কার করণ | ওয়েস্ট ট্রাপ পরিস্কার করণ |

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

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

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

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

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

## ৪.৪ নির্ধারিত স্থানে টুল, ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট সংরক্ষণ

ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস মুছে, সংরক্ষণ পদ্ধতিঃ

ক. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে নিতে হবে।

খ. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সঠিকভাবে সাজিয়ে রাখতে হবে।

গ. যেসব জিনিস প্রতিদিন ব্যাবহার করা হয়, তা হাতের কাছে সামনের দিকে করে রাখতে হবে।

ঘ. আপনার সরঞ্জামগুলি যখন এটি দীর্ঘ সময়ের জন্য রেখে দেওয়া হয় তখন ঢেকে রাখুন।

ঙ. দৈনিক কাজ শেষে পরিষ্কার করে সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা, একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করার জন্য যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।

চ. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্ট পর্যবেক্ষণ করুন এবং সবগুলো নিয়মানুযায়ী করুন।

**আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি**

ক. কাজের স্থানের পাশে একটি উপযুক্ত জায়গায় ডাস্টবিন রাখতে হবে , যেখানে আবর্জনা রাখা হবে ।

খ. ডাস্টবিন ঢাকনা যুক্ত হবে এবং এমন ভাবে ব্যবস্থা করতে হবে যাতে এটি হতে খাদ্য দূষিত না হতে পারে

গ. ডাস্টবিন লেভেল দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে এবং এর মধ্যে কি ধরনের ময়লা রাখা হবে তা উল্লেখ করতে হবে

ঘ. ডাস্টবিন সম্পূর্ণভাবে ময়লা দ্বারা ভর্তি হওয়ার আগেই এর ময়লা অপসারণ করতে হবে

ঙ. ডাস্টবিন হতে ময়লা নিরাপদ উপায়ে অপসারণ করে , খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ এলাকার বাইরে নির্দিষ্ট জায়গায় জমা করতে হবে

চ. ডাস্টবিন নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ,জীবাণুমুক্তকরণ ও শুকিয়ে নিতে হবে

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

১. স্যানিটাইজার এজেন্ট গুলো কি কি?

**উত্তর:**

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

**উত্তর:**

৩. কর্মক্ষেত্র পরিস্কারকরনের ধাপগুলো কি কি?

**উত্তর:**

৪. আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি লিখো।

**উত্তর:**

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

**উত্তর:**

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

১. **স্যানিটাইজার এজেন্ট গুলো কি কি?**

**উত্তরঃ** স্যানিটাইজিং এজেন্ট:

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

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

**উত্তরঃ**

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

৩. **কর্মক্ষেত্র পরিস্কারকরনের ধাপগুলো কি কি?**

**উত্তরঃ**

ক. প্রথমে, ফ্লোরে কোন ধরনের শুকনা ময়লা থাকলে তা ঝাড়ু দিয়ে পরিস্কার এবং তুলে নিতে হবে।

খ. মেজে ভালো করে স্ক্রাবিং করে দাগ তুলতে হবে এবং পলিসিং করতে হবে ।

গ. নির্দিষ্ট পরিমাণে ক্লিনিং কেমিক্যাল ও পানির ব্যবহার করতে হবে মেঝে মপ করতে হবে । বিদ্যমান কোন দাগ বা ময়লা থাকবে না ।

ঘ. ওয়ালের দাগ ও ময়লা পরিষ্কার করতে হবে । কর্নার গুলো ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে ।

ঙ. জানালার গ্লাস, ফ্রেম ও চ্যানেলের গায়ে ধুলাবালি, ময়লা ও দাগ পরিষ্কার করতে হবে।

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

**৪. আবর্জনা বা ওয়েস্ট স্টোর এবং অপসারণ পদ্ধতি লিখুন।**

**উত্তর:**

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

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

**উত্তর:**

**প্রথমত,** যেসব ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস ভেঙ্গে গেছে টা আলাদা করতে হবে, এই গুলোর আবার দুই রকম ব্যবস্থা পদ্ধতি আছে

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

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

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

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

**কাজের ধারাবাহিকতা**

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

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

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

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

**কাজের জন্য শর্ত**

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

**প্রয়োজনীয় পিপিই**

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

**প্রয়োজনীয়  টুলস ও ইউটেন্সিলস**

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

**প্রয়োজনীয়  উপাদান**

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

# দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

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

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

## সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

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

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

## রেফারেন্স


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