



কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড অ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ সালাদ এবং ড্রেসিং প্রস্তুত

(Module: Preparing Salad and Dressing)

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-03-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

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

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nstda.gov.bd

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

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

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

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

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

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

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

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

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

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

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

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

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

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

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

সূচিপত্র

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

শিখনফল (Learning Outcome)- 8: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৮৫
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -8: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৮৬
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) 8: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৮৭
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-8 ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৯৩
উত্তর পত্র (Answer Key)- 8: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।.....	৯৪
টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।.....	৯৫
স্পেসিফিকেশন শিটঃ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।.....	৯৬
টাস্ক শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।.....	৯৭
স্পেসিফিকেশন শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।.....	৯৮
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)	৯৯

মডিউল কন্টেন্ট

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

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

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

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

<p>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. সালাদ এবং ড্রেসিং বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
<p>শর্ত ও রিসোর্স</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
<p>বিষয়বস্তু</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ। ২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন। <ul style="list-style-type: none"> ▪ ছুরি/চপার (Knives / Chopper) ▪ কার্ভিং ছুরি (Curving knife) ▪ চপিং বোর্ড (Chopping board) ▪ সস প্যান (Sauce pan) ▪ ঢাকনা সহ সস বাটি (Sauce Bowl with lid) ▪ কাঠের চামচ (Wooden spoon) ▪ ছাঁকনি (Strainer) ▪ হুইস্ক (Whisk) ▪ সস ল্যাডেল (Sauce ladle) ▪ ব্লেন্ডার মেশিন (Blender machine) ▪ সস গান (Sauce Gun) ▪ সস বোট (Sauce Boat) ▪ টং (Tong) ▪ ভেজিটেবল গ্রেটার (Vegetable grater) ▪ পিলার (Peeler) ▪ সালাদ স্পিনার (Salad spinner) ৩. সালাদ (Salad) <ul style="list-style-type: none"> ▪ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad) ▪ সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad) ▪ গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad) ▪ রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad) ▪ কোলস্লো (Coleslaw) <p>৪. ড্রেসিং (Dressings)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং (Yoghurt lemon dressing) ▪ মেয়োনাইজ (Mayonnaise) ▪ লেমন পেপারিকা ড্রেসিং (Lemon paprika dressing) ▪ ভিনেগ্রেট ড্রেসিং (Vinaigrette dressing) ▪ চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং (Chili mustard dressing) <p>৫. সালাদের উপাদান (Salad Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ গাজর (Carrot) ▪ বরবটি (Long Beans) ▪ আলু (Potato) ▪ মটর (Peas) ▪ বাঁধাকপি (Cabbage) ▪ ক্যাপসিকাম (Capsicum) ▪ লেটুস (Lettuce) ▪ টমেটো (Tomato) ▪ অ্যাপেল (Apple) ▪ শসা (Cucumber) ▪ পেঁয়াজ (Onion) ▪ মরিচ (Chili) ▪ মুরগি (Chicken) ▪ কাজুবাদাম (Cashew Nut) ▪ তিল বীজ (Sesame seeds) <p>৬. ড্রেসিংয়ের উপাদান (Dressings Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ মেয়োনাইজ (Mayonnaise) ▪ দই (Yoghurt) ▪ ভিনেগার (Vinegar) ▪ সয়া সস (Soya sauce) ▪ লবণ (Salt) ▪ চিনি (Sugar) ▪ সাদা গোলমরিচ (White pepper) ▪ সরিষার পেস্ট (Mustard paste) ▪ লেবুর রস (Lemon juice) ▪ ডিমের কুসুম (Egg yolk) ▪ পেঁয়াজ কাটা (Chopped Onion) ▪ রসুন (Garlic) ▪ আদা (Ginger) ▪ অলিভ অয়েল (Olive oil)
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ডিম (Egg) ▪ মধু (Honey) ▪ চিলি সস (Chili Sauce) ▪ কালো মরিচ (Black pepper)
এক্টিভিটি	<ol style="list-style-type: none"> ১. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ২. সালাদ এবং ডেসিং বর্ণনা করুন। ৩. সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

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

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

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

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

স্বাস্থ্য রক্ষার সাধারণ নিয়ম:

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

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

যে কাজ গুলো পরিহার করতে হবে-

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

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

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

পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধি

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

খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

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

ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে যে জিনিস গুলো খেয়াল রাখতে হবে

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

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার

পিপিই (PPE)

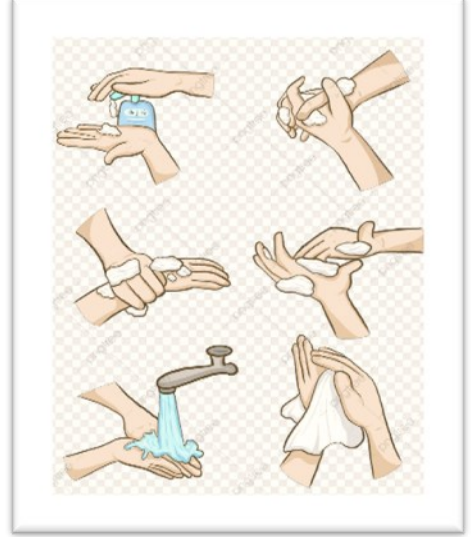
ব্যক্তিগত সুরক্ষা মূলক সরঞ্জাম হিসেবে পিপিই ব্যবহৃত হয় কর্মক্ষেত্রে যে কোন বিপদকে এড়ানোর জন্য এবং অসুস্থতার থেকে নিজেস্বতঃ সুরক্ষা করার জন্য আমরা পিপিই পরিধান করে থাকি। নিম্নে যে সকল পিপিই আমরা কর্মক্ষেত্রে পরিধান করে থাকি তার বর্ণনা দেয়া হলোঃ

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



হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ

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



যেসব কারণে হাত ধোয়া উচিত-

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

১.২ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেপিলিস এবং টুলস নির্বাচন

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

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

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

১.৩ সালাদ (Salad)



চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad)

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

সিজনাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad)

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



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



গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)

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



রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)

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

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

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



কোলস্লো (Coleslaw)

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

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

১.৪ ড্রেসিং (Dressings)



ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং (Yoghurt lemon dressing)

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

মেয়োনিজ (Mayonnaise)

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



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



লেমন পেপারিকা ড্রেসিং (Lemon paprika dressing)

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

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

ভিনেগ্রেট ড্রেসিং (Vinaigrette dressing)

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



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

চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং (Chili mustard dressing)

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



১.৫ সালাদের উপাদান

উপকরণের নাম ও ব্যবহার

--	--	--

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

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

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

১.৬ ড্রেসিংয়ের উপাদান (Dressings Ingredients)

উপকরণের নাম ও ব্যবহার

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

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

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

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

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি:

উত্তর:

২. হাইজিনের প্রকারভেদ কি কি?

উত্তর:

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

৪. ইয়োগার্ট কি?

উত্তর:

৫. সালাদে ব্যবহৃত কিছু সিজনাল সবজির নাম লিখুন।

উত্তর:

৬. রাশিয়ান সালাদের মূল উপাদানগুলো কী কী?

উত্তর:

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৭. কাটিং বোর্ড সংরক্ষণ করার পূর্বে কী করা উচিত?

উত্তর:

ক. ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুতে হবে

খ. শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে

গ. স্যানিটাইজ করতে হবে

ঘ. না ধুয়ে সংরক্ষণ করা সম্ভব

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

উত্তর:

ক. হাইস্ক

খ. ল্যাডেল

গ. টং

ঘ. পিলার

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

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তর: হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

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

২. হাইজিনের প্রকারভেদগুলো কি কি?

উত্তর: হিউম্যানিটেরিয়ান গ্লোবাল হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধিকে চারভাগে ভাগ করেছে।

ক. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

খ. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

গ. পারিবারিক/সমষ্টিগত স্বাস্থ্যবিধি

ঘ. খাদ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি

৩. ফুড হাইজিন নিশ্চিতকরণে কোন বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হয়?

উত্তর:

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

খ. রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ থেকে খাবারকে দূরে রাখা।

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

ঘ. বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

৪. ইয়োগার্ট কি?

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

৫. সালাদে ব্যবহৃত কিছু সিজনাল সবজির নাম লিখুন।

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

৬. রাশিয়ান সালাদের মূল উপাদানগুলো কি কি?

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

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৭. কাটিং বোর্ড সংরক্ষণ করার পূর্বে কী করা উচিত?


উত্তর:

গ. স্যানিটাইজ করতে হবে

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

উত্তর: হুইস্ক

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

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



নামঃ

কাজঃ



নামঃ

কাজঃ



নামঃ

কাজঃ



নামঃ

কাজঃ

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

নিম্নলিখিত সালাদ গুলোর তিনটি করে বৈশিষ্ট্য লিখুন।

খাবারের নাম	বৈশিষ্ট্য
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
কোলস্লো (Coleslaw)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং (Yoghurt lemon dressing)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
লেমন পেপরিকা ড্রেসিং (Lemon paprika dressing)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪
মেয়োনাজ (Mayonnaise)	<ul style="list-style-type: none">▪▪▪

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

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

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

<p align="center">অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করতে সক্ষম হয়েছে। ২. রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৫. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
<p align="center">শর্ত ও রিসোর্স</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
<p align="center">বিষয়বস্তু</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতি। ২. রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা। ৩. সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা। ৪. বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা। ৫. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন। ৬. সালাদের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।
<p align="center">অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. রিকোয়ার্ড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন। ২. সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।
<p align="center">প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
<p align="center">অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

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

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

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

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: সালাদ আইটেম 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 সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো।
- ২.২ রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করা।
- ২.৩ সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।
- ২.৪ বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।
- ২.৫ সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।
- ২.৬ সালাদের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।

২.১ সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো।

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

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ




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

গ্রীক পটেটো সালাদ

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

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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

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

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

সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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

গ্রীক পটেটো সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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




রাশিয়ান সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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


ফ্যাটুস সালাদ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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



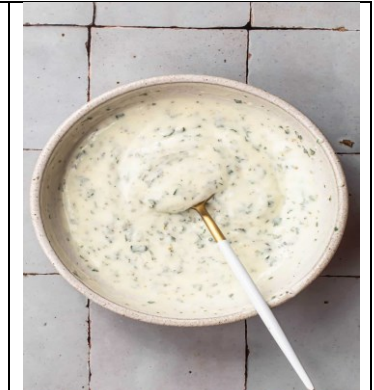
		
ধাপ-৪: লেটুস পাতা কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৫: পেয়াজ পাতা কুঁচি করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: সবকিছু কুঁচি হয়ে গেলে বাটিতে রাখুন।
		
ধাপ-৭: একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস নিয়ে নিন।	ধাপ-৮: এরপর এতে অলিভ অয়েল যোগ করুন।	ধাপ-৯: সয়া সস ও মধু যোগ করুন।
		
ধাপ-১০: লবণ এবং গোল মরিচ যোগ করুন।	ধাপ-১১: এরপর হুইস্ক দিয়ে মিশিয়ে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

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

কোলস্লো প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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




ইয়োগার্ট লেমন ডেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
---	--	---

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

মেয়োনিজ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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

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

লেমন পেপারিকা ডেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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

ভিনেগ্রেট ডেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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

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

চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং প্রস্তুত করার পদ্ধতি

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

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

চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

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



মেরিনেশন

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

সস

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

কার্যপদ্ধতি

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

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

সিডেনাল ভেজিটেবল সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট

৩ জনের জন্য

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

গ্রীক পটেটো সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

রাশিয়ান সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

ফ্যাটুস সালাদ এর রেসিপি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৪ জনের জন্য

উপকরণ

সালাদের জন্য

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



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

কার্যপদ্ধতি

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

কোলম্নো এর রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

সালাদের জন্য

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

ডেসিংয়ের জন্য

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



কার্যপদ্ধতি

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

ইয়োগার্ট লেমন ডেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

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

মেয়োনিজ এর রেসিপি

সময়ঃ ২০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

লেমন পেপারিকা ডেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

ভিনেগ্রেট ডেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

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

চিলি মাস্টার্ড ডেসিং এর রেসিপি

সময়ঃ ১৫ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

২.৩ সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করা।

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

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

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

চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং-এ মেয়োনিজ এবং ইয়োগার্ট দুটো যোগ করেও করা যায়। আবার চাইলে মেয়োনিজ ছাড়াও এই ড্রেসিং সালাদে ব্যবহার করা যায়। ভোল্ডার মেয়োনিজ পছন্দ না হলে তার জন্য মেয়োনিজ ছাড়া এই ড্রেসিং প্রস্তুত করা যেতে পারে।

২.৪ বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।

- **কর্নস্টার্চ:** কর্নস্টার্চ ভুট্টা থেকে প্রাপ্ত একটি সূক্ষ্ম গুঁড়া এবং প্রায়শই মহাদেশীয় রান্নায় ঘন এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি স্লারি তৈরি করতে ঠান্ডা পানির সাথে মিশ্রিত করা হয়, যা পরে সস, স্যুপ এবং গ্রেভিগুলি ঘন করতে গরম তরল খাবারে যুক্ত করা হয়। কর্নস্টার্চ সসকে ঘন করার জন্য আদর্শ একটি উপাদান।
- **ডিমের কুসুম:** ডিমের কুসুম চর্বি এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং প্রায়শই মহাদেশীয় খাবারে কাস্টার্ড, সস এবং মিষ্টি আইটেম ঘন করার একটি এজেন্ট হিসাবে ব্যবহৃত হয়। গরম তরলের সাথে মিশ্রিত করা হয় এবং তারপরে মিশ্রণটি ঘন করার জন্য অল্প ঝাঁচে রান্না করা হয়। ডিমের কুসুম খাবারগুলিতে একটি ক্রিমযুক্ত টেক্সচার যুক্ত করে। ডিমের কুসুম মেয়োনিজ সসের জন্য একটি প্রধান উপাদান।

২.৫ সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।

স্বাদঃ আমরা যখন কোন কিছু মুখে নিয়ে জিহ্বার মাধ্যমে অনুভব করি সেটা মিষ্টি, টক এবং তিতা হতে পারে তা বুঝার অনুভূতিই হল স্বাদ।

কনসিস্টেন্সিঃ একটি সালাদ বা ড্রেসিং এর টেক্সচার মানে এটা দেখতে কতটা মনোমুগ্ধকর, এর রং, এটার স্বাদ কতটা রিফ্রেশিং তা নিয়মিতভাবে কিভাবে বজায় রেখে উৎপাদন করা যায় তাই হলো কনসিস্টেন্সি।

▪ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ (Chicken Cashew Nut Salad)

স্বাদঃ নোনতা-মিষ্টি স্বাদে।

রংঃ কমলা এবং লাল।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ সিজনাল ভেজিটেবল সালাদ (Seasonal Vegetables Salad)

স্বাদঃ ট্যাঞ্জি এবং হালকা মিষ্টি

রংঃ সবজির রঙের উপর ভিত্তি করে।

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ গ্রীক পটেটো সালাদ (Greek potato Salad)

স্বাদঃ ট্যাঞ্জি এবং নোনতা

রংঃ হালকা হলুদ

ধারাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ রাশিয়ান সালাদ (Russian Salad)

স্বাদঃ ক্রিমি এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ সাদা

ধারণাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ **ফ্যাটুস সালাদ (Fattoush Salad)**

স্বাদঃ ট্যাঞ্জি এবং নোনতা ও ব্রেড এর জন্য ক্রিম্পি।

রংঃ সবজির রঙের উপর ভিত্তি করে।

ধারণাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

▪ **কোলস্লো (Coleslaw)**

স্বাদঃ ক্রিমি এবং হালকা মিষ্টি হয়।

রংঃ ডেসিং এর জন্য সাদা এবং সবজির জন্য কালারফুল।

ধারণাবাহিকতাঃ প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় এই স্বাদ, সবজির ক্রাঞ্চিনেস এবং রং ধরে রাখতে হবে।

২.৬ সালাদের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করা।

সালাদের ক্ষেত্রে যে সকল ত্রুটি হয় এবং তার সমাধান কি হতে পারে তা উল্লেখ করা হলো।

- সালাদের রং পরিবর্তন হতে পারে সেক্ষেত্রে বুঝতে হবে সবজি ফ্রেশ না হলে এরকম হয় এজন্য প্রতিবার সালাদ বানানোর সময় সবজির ফ্রেশনেস চেক করতে হবে।
- সালাদে অতিরিক্ত তিক্ততা, যদি ওভার সিজন করা হয় তাহলে এই তিক্ততা আসে সেক্ষেত্রে আরও কিছু সবজি যোগ করে দিলে তা দূর করা সম্ভব।
- সালাদে পানি ছেড়ে দেয়া। এই সমস্যা হয়, যখন ডেসিং এবং সালাদ পরিবেশনের অনেক আগে মিক্স করা হয়। এজন্য সালাদ এবং ডেসিং আলাদা রাখতে হবে। পরিবেশনের ঠিক আগ মুহূর্তে মিক্স করতে হবে। তাহলে পানি ছাড়বে না।

সেলফ চেক শিট (Self-Check)-২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. কয়েকটি সালাদ ড্রেসিং এর নাম লিখুন?

উত্তরঃ

২. কনসিষ্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

৩. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুতের জন্য কয়টি কুकिং মেথড ব্যবহার করা হয়েছে এবং কি কি?

উত্তরঃ

৪. সতেয়িং (Saute) পদ্ধতি কি?

উত্তরঃ

৫. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদের ডেরিভিশন বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৬. কোন পদ্ধতিতে গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়?

উত্তরঃ

ক. ডিপ ফ্রাই পদ্ধতি

খ. সতেয়িং পদ্ধতি

গ. বেকিং পদ্ধতি

ঘ. পোচিং পদ্ধতি

৭. গ্রীক পটেটো সালাদের প্রধান উপাদান কি?

উত্তরঃ

- ক. ভিনেগার
- খ. অলিভ অয়েল
- গ. আলু
- ঘ. পৈপে

৮. ফ্যাটুস সালাদ এ এক্সট্রা ক্রাঞ্চিনেসের জন্য কোন উপাদান যুক্ত করা হয়?

- ক. পটেটো চিপস
- খ. পিটা চিপস
- গ. কলার স্পাইসি চিপস
- ঘ. উপরের কোনটাই নয়

৯. রাশিয়ান সালাদে কোন ড্রেসিং ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- ক. ভিনেগ্রেট ড্রেসিং
- খ. মেয়োনিজ
- গ. লেমন ইয়োগার্ট ড্রেসিং
- ঘ. লেমন পেপ্ৰিকা

১০. সালাদে সুইটনেস যোগ করতে কোন উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- ক. ম্যাপেল সিরাপ
- খ. মধু
- গ. চিনি
- ঘ. উপরের সবগুলো

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।

১. কয়েকটি সালাদ ড্রেসিং এর নাম লিখুন?

উত্তরঃ

- ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং Yoghurt lemon dressing
- মেয়োনিজ Mayonnaise
- লেমন পেপেরিকা ড্রেসিং Lemon paprika dressing
- ভিনেগ্রেট ড্রেসিং Vinaigrette dressing
- চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং Chili mustard dressing

২. কনসিস্টেন্সি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ একটি পানীয়ের টেক্সচার মানে এটা দেখতে কতটা মনোমুগ্ধকর, এর রং, এটার স্বাদ কতটা রিফ্রেশিং এবং পান করার সাথে সাথে শরীরে কতটা তৃপ্তি দিচ্ছে তা নিয়মিতভাবে বজায় রেখে উৎপাদন করাটাই কনসিস্টেন্সি।

৩. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুতের জন্য কয়টি কুকিং মেথড ব্যবহার করা হয়েছে এবং কি কি?

উত্তরঃ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদে দুইটি কুকিং মেথড ব্যভার করা হয়েছে যেমনঃ

ডিপ ফ্রাই পদ্ধতিঃ এই পদ্ধতিতে ডুবো তেলে চিকেনের পিস গুলোকে ভেঁজে প্রস্তুত করতে হয়।

সতেয়িং পদ্ধতিঃ Sauté একটি শূষ্ক-তাপ রান্নার পদ্ধতি, যা একটি গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়। এই পদ্ধতিতে সবজিগুলোকে Sauté করা হয়েছে।

৪. সতেয়িং (Saute) পদ্ধতি কি?

উত্তরঃ

সতেয়িং পদ্ধতিঃ Sauté একটি শূষ্ক-তাপ রান্নার পদ্ধতি, যা একটি গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়। এই পদ্ধতিতে সবজিগুলোকে Sauté করা হয়েছে।

৫. চিকেন ক্যাশুনাট সালাদের ডেরিভিশন বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

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

৬. কোন পদ্ধতিতে গরম প্যানে অল্প পরিমাণে ফ্যাটে রান্না করার সময় উপাদানগুলিকে টস করা হয়?

উত্তরঃ সতেয়িং পদ্ধতি

৭. গ্রীক পটেটো সালাদের প্রধান উপাদান কি?

উত্তরঃ আলু

৮. ফ্যাটুস সালাদ এ এক্সট্রা ক্রাঞ্চিনেসের জন্য কোন উপাদান যুক্ত করা হয়?

উত্তরঃ পিটা চিপস

৯. রাশিয়ান সালাদে কোন ড্রেসিং ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ মেয়োনিজ

১০. সালাদে সুইটনেস যোগ করতে কোন উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ উপরের সবগুলো

জব শিট ২.২: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

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



মেরিনেশন

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

সস

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

কার্যপদ্ধতি

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

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

স্পেসিফিকেশন শিট ২.১: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
২. ফ্রেশ সবজি ব্যবহার করতে হবে।
৩. কাজ বাদাম ভাঁজার সময় তেলের আঁচ মাঝারি থেকে উচ্চ হতে হবে।
৪. কাজ বাদাম মাত্র ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের জন্য ভাজতে হবে।
৫. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মার্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কাঁচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কাঁচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	চিকেন ব্রেস্ট (প্রায় দেড় কাপ মাংস)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
২.	কাঁচা কাজু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ কাপ
৩.	কাটা ক্যাম্পিকাম (লাল এবং সবুজ)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ কাপ
৪.	পেঁয়াজ (কাটা)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৫.	সবুজ পেঁয়াজ পাতা (কাটা)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৬.	আদা বাটা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৭.	রসুনের পেস্ট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
৮.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৯.	লাল মরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
১০.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২ চা চামচ
১১.	কর্নস্টার্চ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ
১২.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ চা চামচ
১৩.	কালো গোল মরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চিমটি
১৪.	ডিম (বিট করা)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ
১৫.	মিষ্টি চিলি সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১৬.	গ্লেইন টমেটো সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
১৭.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
১৮.	কালো গোল মরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চিমটি
১৯.	ভিনেগার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
২০.	ব্রাউন সুগার (স্বাদের উপর নির্ভর করে)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/২-১ চা চামচ

জব শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ২০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ সিজেনাল ভেজিটেবল সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সবজি ছুরি দিয়ে সাবধানে কাটতে হবে।
২. সবজি কিউব করে কাটতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

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

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	বড় গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
২.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
৩.	শসা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
৪.	সুইট কর্ণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ

৫.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ পিস
৬.	সবুজ শাক সহ পেয়াজ পাতা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজনমতো
৭.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৮.	কালো গোলমরিচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৯.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ চা চামচ
১০.	তাজা পুদিনা পাতা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৫/৬ টা
১১.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
১২.	সেলারি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	প্রয়োজনমতো

জব শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ গ্রীক পটেটো সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: গ্রীক পটেটো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ গ্রীক পটেটো সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সবজি ছুরি দিয়ে সাবধানে কাটতে হবে।
২. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
৩. আলু বয়েল করার সময় তাপমাত্রা খেয়াল রাখতে হবে।
৪. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মার্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	মিডিয়াম আলু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৬ টা
২.	পার্সলে	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৩.	স্প্রিং অনিয়ন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৪.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৫.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৬.	শুকনো ওরেগানো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ চা চামচ
৭.	লবণ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৮.	কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

জব শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ রাশিয়ান সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

উপকরণ

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



কার্যপদ্ধতি

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

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: রাশিয়ান সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নাম: রাশিয়ান সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
২. সবজি যেন বেশি সিদ্ধ হয়ে, গলে না যায়।
৩. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।
৪. মেয়োনিজটাকে ভালোভাবে হইস্ক করে নিতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

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

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	ডিম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টি
২.	বড় গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১০০ গ্রাম
৩.	আলু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১০০ গ্রাম
৪.	মটরশুটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৬০ গ্রাম
৫.	বরবটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪০ গ্রাম
৬.	শসা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪০ গ্রাম
৭.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২০ গ্রাম
৮.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৪০ গ্রাম
৯.	লেটুস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ পিস
১০.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
১১.	কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

জব শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ ফ্যাটুস সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৪ জনের জন্য

উপকরণ

সালাদের জন্য

মূলা	১ টা
শসা	২ টা
পেয়াজ পাতা কুঁচি	২ টেবিল চামচ
পুদিনা পাতা কুঁচি	২ টেবিল চামচ
টমেটো	২ টা
লেটুস	২ পিস
পিটা রুটি	২ পিস

ড্রেসিংয়ের জন্য

সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	২ টেবিল চামচ
অলিভ অয়েল	৩ টেবিল চামচ
মধু	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদমতো
কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্বাদমতো



কার্যপদ্ধতি

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করুন।
৪. প্রথমে শসা ডাইস করে কাটতে হবে।
৫. এরপর টমেটো ডাইস করে নিতে হবে।
৬. এরপর মূলা স্লাইস করে নিতে হবে। বাকি সবজিগুলোও কেটে একটি বাটিতে রাখুন।
৭. লেটুস পাতা কেটে নিতে হবে।
৮. পেয়াজ পাতা কুঁচি করে নিতে হবে।
৯. সবকিছু কুঁচি হয়ে গেলে বাটিতে রাখুন।
১০. একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস নিয়ে নিন।
১১. এরপর এতে অলিভ অয়েল যোগ করুন।
১২. সয়া সস ও মধু যোগ করুন।
১৩. লবণ এবং গোল মরিচ যোগ করুন।
১৪. এরপর হাইস্ক দিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।
১৫. সালাদ এর উপর ড্রেসিং যোগ করুন।
১৬. পিটা রুটি খুলুন এবং প্রতিটি অর্ধেক চিপসে কেটে নিন।

১৭. একটি বড় প্যানে ৩-৪ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল গরম করুন। তেল গরম হলে, পিটা ব্রেড চিপস যোগ করুন এবং সোনালি এবং ক্রিস্পি হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।
১৮. প্যান থেকে সরিয়ে টিস্যুর উপর রাখুন।
১৯. একপাশে সেট হতে রাখুন।
২০. পরিবেশনের আগে পিটা চিপস গুলো দিয়ে ঢেলে দিন।
২১. এরপর সাজিয়ে প্লেটিং করে পরিবেশন করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: ফ্যাটুস সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ ফ্যাটুস সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. সবজি ছুরি দিয়ে সাবধানে কাটতে হবে।
২. স্টোভ সাবধানে জালাতে হবে।
৩. পিটা ব্রেড ভাঁজার সময় তেলের তাপমাত্রা চেক করুন।
৪. কাজ শেষে স্টোভ বন্ধ করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ কোট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	মার্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	এ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	শেফ টুপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	মুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টা
২.	শসা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টা
৩.	পেয়াজ পাতা কুঁচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৪.	পুদিনা পাতা কুঁচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
৫.	টমেটো	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টা
৬.	লেটুস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ পিস
৭.	পিটা রুটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ পিস
৮.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৯.	লেবুর রস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১০.	অলিভ অয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	৩ টেবিল চামচ
১১.	মধু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	২ টেবিল চামচ
১২.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
১৩.	কালো গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

জব শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ কোলস্লো সালাদ প্রস্তুত।

সময়ঃ ২০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

উপকরণ

সালাদের জন্য

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

ড্রেসিংয়ের জন্য

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



কার্যপদ্ধতি

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

স্পেসিফিকেশন শিট ২.২: কোলস্লো সালাদ আইটেম প্রস্তুত করুন।

জবের নামঃ কোলস্লো সালাদ প্রস্তুত।

কাজের জন্য শর্তঃ

১. বাঁধাকপিকে শ্রেডেড করে অর্থাৎ চিকন করে কাটতে হবে।
২. ড্রেসিং এর সাথে সবজি যোগ করে সাথে সাথে পরিবেশন করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

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

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ছুরি/চপার Knives / Chopper	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কার্ভিং ছুরি Curving knife	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	চপিং বোর্ড Chopping board	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সস প্যান Sauce pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	ঢাকনা সহ সস বাটি Sauce Bowl with lid	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	কাঠের চামচ Wooden spoon	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	ছাঁকনি Strainer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৮.	হইস্ক Whisk	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৯.	সস ল্যাডেল Sauce ladle	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১০.	ব্লেন্ডার মেশিন Blender machine	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১১.	সস গান Sauce Gun	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

১২.	সস বোট Sauce Boat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৩.	টং Tong	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৪.	ভেজিটেবল গ্রেটার Vegetable grater	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
১৫.	পিলার Peeler	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় (কৌচামাল) ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	ম্যাটেরিয়াল (কৌচামাল) এর নাম	স্পেসিফিকেশন	পরিমাণ
১.	সবুজ বাঁধাকপি (মাকারি)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ কাপ
২.	লাল বাঁধাকপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ কাপ
৩.	গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১/৪ কাপ
৪.	মেয়োনিজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	হাফ কাপ
৫.	সরিষা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৬.	আপেল সাইডার ভিনেগার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৭.	মধু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	১ টেবিল চামচ
৮.	লবন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো
৯.	গোলমরিচ গুঁড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	স্বাদমতো

অ্যাক্টিভিটি শিটঃ ২.৫: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।

উদ্দেশ্য	সালাদ আইটেম প্রস্তুতের পরে স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে সালাদ আইটেম এর নাম দেওয়া হলঃ তার স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে মন্তব্য লিখুন।

সালাদ এবং ড্রেসিং এর নাম	স্বাদ	রং	মন্তব্য
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ Chicken Cashew Nut Salad			
সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ Seasonal Vegetables Salad			
গ্রীক পটেটো সালাদ Greek potato Salad			
রাশিয়ান সালাদ Russian Salad			
ফ্যাটুস সালাদ Fattoush Salad			
কোলস্লো Coleslaw			
ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং Yoghurt lemon dressing			
মেয়োনিজ Mayonnaise			
লেমন পেপারিকা ড্রেসিং Lemon paprika dressing			
ভিনিগ্রীতে ড্রেসিং Vinaigrette dressing			
চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং Chili mustard dressing			

**অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৬: সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন
করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।**

অ্যাক্টিভিটি নামঃ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী সালাদ আইটেমের ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

উদ্দেশ্য	সালাদ তৈরিতে সাধারণত যে ত্রুটিসমূহ হয়ে থাকে তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী সংশোধনমূলক পদ্ধতি সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।		
কাজের ধাপ	নিচের ছকে সালাদ আইটেমের নাম দেওয়া হলঃ তার ত্রুটিসমূহ, সংশোধন পদ্ধতি এবং মন্তব্য লিখুন।		
সালাদ ও ড্রেসিং এর নাম	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
চিকেন ক্যাশুনাট সালাদ Chicken Cashew Nut Salad			
সিজানাল ভেজিটেবল সালাদ Seasonal Vegetables Salad			
গ্রীক পটেটো সালাদ Greek potato Salad			
রাশিয়ান সালাদ Russian Salad			
ফ্যাটুস সালাদ Fattoush Salad			
কোলস্লো Coleslaw			
ইয়োগার্ট লেমন ড্রেসিং Yoghurt lemon dressing			
মেয়োনিজ Mayonnaise			
লেমন পেপেরিকা ড্রেসিং Lemon paprika dressing			
ভিনিগ্রীতে ড্রেসিং Vinaigrette dressing			
চিলি মাস্টার্ড ড্রেসিং Chili mustard dressing			

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> ১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে সক্ষম হয়েছে। ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করতে সক্ষম হয়েছে। ৩. স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> ১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> ১. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। ২. বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করা। ৩. সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা। ৪. সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করা।
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	<ol style="list-style-type: none"> ১. স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।” বিষয় শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট ৩.১: স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

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

- ৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।
- ৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করা।
- ৩.৩ সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।
- ৩.৪ সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পূর্ণগঠন করা।

৩.১ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি

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

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

হোটেলে পানীয়ের গুণমান এবং সংরক্ষণ বিভিন্ন জৈবিক, রাসায়নিক এবং শারীরিক কারণ দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এই কারণগুলির প্রতিটি কীভাবে পানীয়ের গুণমান এবং সংরক্ষণকে প্রভাবিত করতে পারে তা এখানে রয়েছেঃ

যে সকল হাইজিন সালাদ সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখতে হয়।

পরিচ্ছন্নতা ও স্যানিটেশন

- সালাদ তৈরির জন্য ব্যবহৃত সমস্ত সরঞ্জাম এবং পাত্র প্রতিটি ব্যবহারের আগে এবং পরে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- ঘন ঘন হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার ইউনিফর্ম পরা সহ কর্মীদের মধ্যে সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলনগুলি বজায় রাখুন।
- দূষণ রোধ করতে সঞ্চয়স্থান, রেফ্রিজারেটর নিয়মিত পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করুন।

প্যাকেজিং এবং স্টোরেজ

- সালাদ এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করার জন্য এয়ার টাইট কন্টেইনার বা কাচের জার ব্যবহার করুন।
- স্বাদ, রঙ এবং পুষ্টির ক্ষয় রোধ করতে সালাদে ব্যবহৃত সবজি এবং ফলগুলোকে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।

পর্যবেক্ষণ এবং ঘূর্ণন

- সালাদে ব্যবহৃত বীজ বা হার্বসগুলো যেন মেয়াদোত্তীর্ণ বা নষ্ট না হয় সেজন্য নিয়মিত পরীক্ষা করুন এবং স্টোরেজ থেকে অপসারণ করুন।
- ফার্স্ট-ইন-ফার্স্ট-আউট (FIFO) সিস্টেম ব্যবহার করুন যাতে পুরাতন উপাদানগুলো নতুনের আগে ব্যবহার করা হয়।

হ্যান্ডলিং

- কাঁচা মাংস বা ডিম স্পর্শ করেছেন এমন হাত দিয়ে সালাদের জন্য প্রস্তুত উপাদানগুলো স্পর্শ না করা।
- এই উপাদানগুলো পরিচালনা করার সময় ঝুঁকি কমাতে ডিসপোজেবল গ্লাভস ব্যবহার করুন।

৩.২ বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করা।

রেফ্রিজারেটর: ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি যেন ধীর গতিতে হয় এবং খাদ্যের ক্ষতি রোধ করতে রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা ধারাবাহিকভাবে (8°C) বা তার নিচে রাখতে হবে। নিয়মিত তাপমাত্রা নিরীক্ষণ করতে একটি রেফ্রিজারেটর থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। পচনশীল খাবার যেমন-ডিম এবং প্রস্তুতকৃত সালাদের সতেজতা এবং নিরাপত্তা বজায় রাখতে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন। পর্যাপ্ত বায়ু সঞ্চালনের জন্য এবং ফ্রস-দূষণ রোধ করার জন্য খাবারের আইটেমগুলোকে সঠিকভাবে সাজান।

ফ্রিজার: হিমায়িত খাবারের গুণমান এবং নিরাপত্তা বজায় রাখতে ফ্রিজারের তাপমাত্রা ধারাবাহিকভাবে (-18°C) বা তার নিচে রাখুন। হিমায়িত খাবারগুলোকে এয়ার টাইট বা ফ্রিজার ব্যাগে সংরক্ষণ করুন যাতে স্বাদ বজায় থাকে। ফ্রিজার ওভারলোড করা থেকে এড়িয়ে চলুন, কারণ এটি বায়ুপ্রবাহকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে এবং অসম তাপমাত্রার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

শুকনো সঞ্চয়স্থান: কীটপতঙ্গের উপদ্রব রোধ করার জন্য শুষ্ক স্টোরেজ এরিয়া যেমন- প্যান্ট্রি এবং ক্যাবিনেট ঠান্ডা, শুষ্ক এবং ভাল বায়ু চলাচল হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। শুকনো দ্রব্য যেমন শস্য, হার্বস এবং টিনজাত পণ্যগুলোকে আর্দ্রতা এবং কীটপতঙ্গ থেকে রক্ষা করার জন্য সিল করা পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

৩.৩ সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করা।

পচনশীল প্রকৃতির কারণে প্রস্তুতকৃত সালাদ সংরক্ষণ করা কিছুটা কঠিন হতে পারে। তবে তাদের সতেজতা বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে। তা নিম্নে উল্লেখ করা হলো-

রেফ্রিজারেশন: প্রস্তুতকৃত সালাদ সংরক্ষণের সবচেয়ে সাধারণ পদ্ধতি হল রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা। আর্দ্রতা হ্রাস এবং বাতাসের সংস্পর্শ এড়াতে এগুলিকে এয়ার টাইট কন্টেনার বা সিলযোগ্য ব্যাগে রাখতে হবে। ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি কমাতে এবং সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজার তাপমাত্রা -80°F (8°C) বা তার নিচে বজায় রাখতে হবে।

পৃথক ড্রেসিং: সালাদের সবুজ শাক, সবজি এবং অন্যান্য উপাদান থেকে আলাদাভাবে সংরক্ষণ করুন। পরিবেশনের ঠিক আগে ড্রেসিং যোগ করুন যাতে সালাদ থেকে পানি না ছেড়ে দেয়।

পাতা জাতীয় উপাদান: রেফ্রিজারেটরের অতিরিক্ত আর্দ্রতা শোষণ করার জন্য কিচেন টাওয়াল দিয়ে এয়ার টাইট কন্টেনারে পাতা জাতীয় সবুজ শাকগুলো যেমনঃ লেটুস, পালং শাক ইত্যাদি সংরক্ষণ করুন। ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত সবুজ শাকগুলো ধোয়া এড়িয়ে চলুন। কারণ অতিরিক্ত আর্দ্রতায় শুকিয়ে যাওয়া এবং নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

ফল: ফলের ধরন এবং এর পাকা হওয়ার উপর নির্ভর করে পুরো ফলগুলো ফ্রিজের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা ঘরের তাপমাত্রায় একটি ফলের বাটিতে সংরক্ষণ করুন।

সবজি: সতেজতা বজায় রাখার জন্য রেফ্রিজারেটরের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা ছিদ্রযুক্ত প্লাস্টিকের ব্যাগে পুরো সবজি সংরক্ষণ করুন। ময়লা বা অবশিষ্টাংশ অপসারণের জন্য সংরক্ষণ করার আগে ভালভাবে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধ করার জন্য কাটা সবজি এয়ারটাইট কন্টেনার বা জিপার ব্যাগে রাখতে হবে।

বাদাম এবং বীজ: বাদাম এবং বীজ একটি শুকনো কড়াইতে মাঝারি আঁচে কয়েক মিনিটের জন্য টোস্ট করুন, ঘন ঘন নাড়তে থাকুন, যতক্ষণ না সুগন্ধি এবং হালকা বাদামী হয়। টোস্ট করা বাদাম এবং বীজগুলোকে সালাদে যোগ করার আগে ঠান্ডা হতে দিন যাতে অন্যান্য উপাদানগুলো শুকিয়ে যাওয়া বা নরম না হয়।

ভ্যাকুয়াম সিলিং: ভ্যাকুয়াম সিলিং প্যাকেজিং থেকে বাতাস সরিয়ে দেয়। অক্সিডেশন এবং মাইক্রোবিয়াল বৃদ্ধিকে ধীর করে সালাদের শেলফ লাইফ বাড়িয়ে দেয়।

প্রিজার্ভেটিভ ব্যবহার: সালাদে অল্প পরিমাণ সাইট্রাস রস বা ভিনেগার যোগ করলে অক্সিডেশন প্রক্রিয়া কমিয়ে এর সতেজতা দীর্ঘায়িত করতে সাহায্য করতে পারে। প্রিজার্ভেটিভ এর অত্যধিক ব্যবহার স্বাদ পরিবর্তন করতে পারে।

সালাদ এবং ড্রেসিং এর স্টোরেজ সময়ঃ প্রস্তুত করা ড্রেসিং ব্যবহৃত উপাদানগুলির উপর নির্ভর করে কয়েক দিন বা এক সপ্তাহের মধ্যে খাওয়া ভালো এবং ড্রেসিং সবসময় কাচের জারে ভরে রেফ্রিজারেটে রাখতে হবে।

৩.৪ সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করা।

একটি উপযুক্ত মানদণ্ডে (প্রতিষ্ঠানের মানদণ্ড অনুযায়ী) সালাদকে পুনর্গঠন করার জন্য সাধারণত কাঙ্ক্ষিত স্বাদ, উৎপাদনে ধারাবাহিকতা এবং সালাদের উপাদানসমূহের গুণাগুণ নির্দিষ্ট মানের সালাদ তৈরির জন্য প্রয়োজন হতে পারে। প্রতিটি সালাদের জন্য নির্দিষ্ট রেসিপি ও উৎপাদন প্রণালী থাকে। উপাদান সমূহ নির্দিষ্ট মানের হলে একই মানের সালাদ উৎপাদন হবে। কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে কোন ফ্রেশ উপাদান একই মানের পাওয়া খুবই কঠিন। এ কারণে কাঙ্ক্ষিত মানের সালাদ পেতে উপাদান ও প্রক্রিয়ার পুনর্গঠন প্রয়োজন হয়। অনেক ক্ষেত্রে, পুনর্গঠনের মধ্যে একটি উপাদানকে অন্য উপাদানে প্রতিস্থাপন করা বা একটি রেসিপি সম্পূর্ণরূপে সংশোধন করা অন্তর্ভুক্ত। এ ছাড়াও গেস্টের চাহিদার উপর ভিত্তি করে অনেকসময় বিভিন্ন সুবিধাজনক পণ্য ব্যবহার করতে হতে পারে। যেভাবেই হোক, পুনর্গঠন করা পণ্য থেকে পণ্যে ভিন্নতা দেখা দেয়।

এই প্রক্রিয়ার মধ্যে সাধারণত বিকল্প উপাদানগুলি ব্যবহার করা, লবণ বা চিনির মতো নির্দিষ্ট উপাদানগুলি হ্রাস/বৃদ্ধি করা বা মূল খাবারের একটি নতুন এবং উন্নত সংস্করণ তৈরি করার জন্য উদ্ভাবনী রান্নার কৌশলগুলি প্রয়োগ করা অন্তর্ভুক্ত।

খাদ্য পণ্য পুনর্গঠন করা যেতে পারে:

- উচ্চ মাত্রার লবণ, চিনি ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট কমিয়ে খাবারকে স্বাস্থ্যকর করতে।
- প্রোটিন, খাদ্যতালিকাগত ফাইবার, ভিটামিন, খনিজ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সামগ্রী বাড়িয়ে পুষ্টির প্রোফাইল বাড়ানোর প্রয়োজনে।
- রঙ, স্বাদ, গন্ধ, মুখের অনুভূতি ইত্যাদির মতো সংবেদনশীল বৈশিষ্ট্যগুলিকে উন্নত করার প্রয়োজনে।

- শেলফ-লাইফ এবং স্থিতিশীলতা বাড়ানোর প্রয়োজন।

প্রতিটি খাদ্য পণ্য সবার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে। এখানেই ভোক্তার পছন্দ আসে। একজন খাদ্য ভোক্তার তাদের বর্তমান স্বাস্থ্য অবস্থা, বয়স, শরীরের ফিটনেস লক্ষ্য, ধর্মীয় প্রবণতা ইত্যাদির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার ক্রয় এবং উপভোগ করার স্বাধীনতা রয়েছে। তাই, প্রস্তুতকারক ভোক্তার পক্ষে এই সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

উদাহরণ স্বরূপ মেয়োনিজ এর মূল রেসিপি

উপকরণ

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



মেয়োনিজ এর পুনর্গঠিত রেসিপি-১ (ভোক্তার চাহিদানুসারে ডিম বাদ দেয়া যেতে পারে এবং সোয়া মিল্ক যোগ করা যেতে পারে)



উপকরণ

সোয়া মিল্ক	২ কাপ
লবণ	১/২ চা চামচ
সাদা গোল মরিচ গুড়া	১/২ চা চামচ
ভিনেগার	১/২ কাপ
সরিষার পেস্ট (মাস্টার্ড পেস্ট)	২ টেবিল চামচ
তেল	১ লিটার

মেয়োনিজ এর পুনর্গঠিত রেসিপি-২ (ভোক্তার চাহিদানুসারে আমন্ড মিল্ক যোগ করা যেতে পারে)

উপকরণ

আমন্ড মিল্ক	২ কাপ
লবণ	১/২ চা চামচ
সাদা গোল মরিচ গুড়া	১/২ চা চামচ
ভিনেগার	১/২ কাপ
সরিষার পেস্ট (মাস্টার্ড পেস্ট)	২ টেবিল চামচ
তেল	১ লিটার



সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

উত্তরঃ

২. সালাদ এবং ডেসিং সংরক্ষণ করার জন্য কোন ধরনের পাত্র ব্যবহার করা উচিত?

উত্তরঃ

৩. সতেজতা বজায় রাখার জন্য শাক-সবজি কীভাবে সংরক্ষণ করা উচিত?

উত্তরঃ

৪. সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?

উত্তরঃ

৫. সালাদ এবং ডেসিং পৃথক রাখা হয় কেন?

উত্তরঃ

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: সালাদ আইটেম গুলো সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি বলতে কি বুঝায়?

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

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

২. সালাদ এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করার জন্য কোন ধরনের পাত্র ব্যবহার করা উচিত?

উত্তরঃ সালাদ এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করার জন্য এয়ার টাইট কন্টেইনার বা কাচের জার ব্যবহার করুন।

৩. সতেজতা বজায় রাখার জন্য শাক-সবজি কীভাবে সংরক্ষণ করা উচিত?

উত্তরঃ সতেজতা বজায় রাখার জন্য রেফ্রিজারেটরের ক্রিসপার ড্রয়ারে বা ছিদ্রযুক্ত প্লাস্টিকের ব্যাগে পুরো সবজি সংরক্ষণ করুন।

৪. সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?

উত্তরঃ ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি কমাতে এবং সালাদের সতেজতা রক্ষা করতে ফ্রিজের তাপমাত্রা -80°F (8°C) বা তার নিচে বজায় রাখতে হবে।

৫. সালাদ এবং ড্রেসিং পৃথক রাখা হয় কেন?

উত্তরঃ সালাদের সবুজ শাক, সবজি এবং অন্যান্য উপাদান থেকে আলাদাভাবে সংরক্ষণ করুন। পরিবেশনের ঠিক আগে ড্রেসিং যোগ করুন যাতে সালাদ থেকে পানি না ছেড়ে দেয়।

জব শিট-৩.১ : স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম: গ্রীক পটেটো সালাদের জন্য সিদ্ধ আলু এবং ড্রেসিং সংরক্ষণ করুন।



কাজের ধারাবাহিকতাঃ নিম্নোক্ত ধাপগুলি অনুসরণ করে গ্রীক পটেটো সংরক্ষণ করুন।

১. কাজের জন্য উপযুক্ত PPE পরুন।
২. OSH অনুসরণ করুন।
৩. প্রদত্ত জব শীট এবং স্পেসিফিকেশন শীট পড়ুন।
৪. স্পেসিফিকেশন শীট অনুযায়ী সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সনাক্ত করুন এবং সংগ্রহ করুন।
৫. উপাদান গুলো প্রস্তুত করুন।
৬. সিদ্ধ করা আলুগুলো ঠাণ্ডা করুন।
৭. এরপর এয়ার টাইট কন্টেইনারে রাখুন।
৮. লেবেলিং করুন এবং রেফ্রিজারেটরে রাখুন। রেফ্রিজারেটরে রাখুন যদি আপনি কয়েক দিনের মধ্যে সেগুলি ব্যবহার করার পরিকল্পনা করে থাকেন।
৯. যদি দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য হয়, তবে জিপার ব্যাগে করে রাখুন।
১০. এরপর ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।
১১. এরপর প্রস্তুতকৃত ড্রেসিং নিন।
১২. একটি কাঁচের জারে ঢালুন এবং ঢাকনার লিড টাইট করুন।
১৩. লেবেলিং করুন এবং রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন।

**স্পেসিফিকেশন শিট-৩.১ : স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণগত মান
বজায় রেখে সংরক্ষণ করুন।**

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	জোড়া	০১
৫.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	ফেস মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম ও মালামাল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ফ্রিজ	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এয়ার টাইট কন্টেইনার	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	কাঁচের জার	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	পরিমাণ মত
৪.	জিপার ব্যাগ	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	পরিমাণ মত
৫.	স্টিকার পেপার	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	মার্কার	স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী	সংখ্যা	০১

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

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে। ত্রুটি যুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে। ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> প্রকৃত কর্মক্ষেত্র অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ সিবিএলএম হ্যান্ডআউটস ল্যাপটপ মান্টিমিডিয়া প্রজেক্টর কাগজ, কলম, পেন্সিল, রাবার ইন্টারনেট সুবিধা হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা। প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার। ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং রিপোর্ট করা। ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	<ol style="list-style-type: none"> ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন। ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> আলোচনা (Discussion) উপস্থাপন (Presentation) প্রদর্শন (Demonstration) নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) সমস্যা সমাধান (Problem Solving) মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> লিখিত অভীক্ষা (Written Test) প্রদর্শন (Demonstration) মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস
পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।**

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরীক্ষার এবং স্টোর করতে পারবে।
৩. সেলফ 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। টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরীক্ষার করুন। স্পেসিফিকেশন ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরীক্ষার করুন। টাস্ক শিট ৪.৩: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন। স্পেসিফিকেশন ৪.৩: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।

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

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

- 8.1 ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।
- 8.2 প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।
- 8.3 ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং রিপোর্ট করা।
- 8.4 ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।

8.1 ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার করা হল রান্নাঘরে যে দৃশ্যমান ময়লা, ধুলো এবং অন্যান্য সয়েল অপসারণের প্রক্রিয়া। পরিচ্ছন্নতা খাদ্য প্রস্তুতি এবং সার্ভিস এলাকায় স্বাস্থ্যবিধির মান বজায় রাখার চাবিকাঠি।

সরঞ্জাম পরিষ্কারের সময় যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে।

- খাবার স্পর্শ করে এমন প্রতিটি যন্ত্রপাতি ধুয়ে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিবার ব্যবহারের পরে সরঞ্জাম পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করা।
- যখনই ক্রস কন্টামিনেশন করার সম্ভাবনা থাকে তখনই পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা।
- প্রতিদিন কাজের শুরু এবং শেষে স্যানিটাইজ করা।
- কর্মক্ষেত্রে ময়লা দেখামাত্র যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরিষ্কার করা।
- কাউন্টার টেবিল এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করার জন্য কাপড় ব্যবহার করা। (১ চা চামচ ব্লিচিং + ১ গ্যালন পানিযুক্ত স্যানিটাইজার দ্বারা কাপড় ভিজিয়ে নিতে হবে)



যন্ত্রপাতি দীর্ঘদিন ব্যবহার উপযোগী এবং এদের ব্যবহারকাল নিশ্চিত করার জন্য অবশ্যই পরিষ্কার ও সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া উচিত। কাজের সুবিধার ও দুর্ঘটনা হ্রাস করার জন্য নিয়মিত যন্ত্রপাতি পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

পরিষ্কারের নীতিগুলো হলো।

- **শুকনো পরিষ্কারঃ** এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- **প্রি রিনজ বা প্রাথমিক ধৌতকরনঃ** দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- **ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্ফাব):** সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যন্ত্রপাতি স্ফাব করে নিতে হয়।
- **পোস্ট রিনজঃ** সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- **পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ** সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দৃশ্যের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (ধাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিন যাচাই করা হয়।)

- **সেনিটাইজিং**: যন্ত্রপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- **শুকানো**: যন্ত্রপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- **যাচাইকরণ**: ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

ক্লিনিং এজেন্ট: ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-

- ক. ডিটারজেন্ট
- খ. লিকুইড
- গ. সাবান
- ঘ. ব্লিচ



স্যানিটাইজিং

স্যানিটাইজিং হল ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস করে

কিন্তু ব্যাকটেরিয়াকে একদম মেরে ফেলতে বা ধ্বংস করতে পারে না।

স্যানিটাইজিং এজেন্ট

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

ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার ৬ টি ধাপ:






- ধাপ-১. **প্রি ক্লিনিং**: প্রি ক্লিনিংয়ে হালকা ও ভারী অপদ্রব্য অপসারণ করা।
- ধাপ-২. **ক্লিনিং**: ময়লা বা গ্রিজ অপসারণ করতে পানি, ডিটারজেন্ট ব্যবহার করা হয় এবং সাথে উপযুক্ত কাপড় বা ব্রাশ ব্যবহার করা।
- ধাপ-৩. **রিপ বা ডুবানো**: গরম পানি দিয়ে ডিটারজেন্ট বা ময়লাগুলো অপসারণ করা।
- ধাপ-৪. **জীবাণু মুক্তকরণ**: খাদ্য এবং তৈজসপত্র জীবাণুমুক্ত করা। (গরম পানি (৮২ডিগ্রি সে.) দ্বারা বা বিভিন্ন ধরনের স্যানিটাইজার দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা।)
- ধাপ-৫. **চূড়ান্ত রিপ**: কেমিক্যাল-এর অবশিষ্ট অংশগুলো অপসারণ করা।
- ধাপ-৬. **শুষ্ককরণ**: বাতাস দ্বারা শুষ্ক করা। (সাধারণত কৃত্রিম বাতাসের ব্যবস্থা করা হয়)।

৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা

প্রোডাকশন এরিয়া সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। নিম্নে কিচেন এরিয়ার কোন অংশগুলো কিভাবে পরিষ্কার করতে হবে কিচেন হাইজিন মেইনটেইন করার জন্য তা বর্ণিত হল:



১/২ কাপ সাদা ভিনেগার, ১/৪ কাপ বেকিং সোডা এবং ১ বালতি গরম পানির একটি মিশ্রণ তৈরি করুন। একটি স্পঞ্জ বা একটি নরম কাপড় ব্যবহার করে, আলতো করে দেয়াল ঘষুন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।

<p style="text-align: center;">রান্নাঘরের ওয়াল</p>  <p style="text-align: center;">ফ্লোর</p>	<p>প্রথমে, ঝাড়ু দিয়ে মেঝেটি পরিষ্কার করুন, নিশ্চিত করুন যে আপনি যন্ত্রপাতি এবং কোনাগুলি পর্যন্ত পরিষ্কার করছেন। তারপর, আপনার বালতিতে পানি নিবেন। এরপর আপনি যদি মেঝেতে চর্বিযুক্ত বা আঠালো দাগ লক্ষ্য করেন তবে ডিশ ডিটারজেন্ট পানিতে দিবেন। স্পঞ্জ বা মেঝে মুছে নিন এবং ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।</p>
 <p style="text-align: center;">ডেইনেজ সিস্টেম</p>	<p>কমপক্ষে দশ মিনিটের জন্য ডেনের নিচে ফুটানো পানি দিতে থাকুন।</p>
 <p style="text-align: center;">কাজের টেবিল</p>	<p>তেল এবং শুকনো খাবারের দাগ উঠানোর জন্য একটি সাবান মিশ্রণ দিয়ে টেবিলটি মুছুন। অবশিষ্ট ডিটারজেন্ট বা সাবান মুছে ফেলতে গরম পানি দিয়ে টেবিলটি ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার টেবিলে স্যানিটাইজার লাগান এবং স্যানিটাইজারকে কিছু সময়ের জন্য টেবিলের সংস্পর্শে থাকতে দিন। স্যানিটাইজারকে স্বাভাবিকভাবে বাতাসে শুকাতে দিন।</p>
 <p style="text-align: center;">রান্নাঘরের তাক</p>	<p>উপর থেকে শুরু করুন এবং একটি ভাল ক্লিনার বা গরম পানি এবং প্লেট ধোয়ার তরল সহ একটি মাইক্রোফাইবার কাপড় ব্যবহার করে আপনার ক্যাবিনেটের পাশ এবং তাকগুলি পরিষ্কার করুন। আপনার আলমারির ভিতরের অংশ শুকিয়ে যাওয়ার সময়, আপনি আপনার কাউন্টারটপে যে আইটেমগুলি সেট করেছেন তা একটি তাজা মাইক্রোফাইবার কাপড় বা একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুছুন।</p>
 <p style="text-align: center;">কিচেন হুড</p>	<p>হুড থেকে ফিল্টারগুলি সরান। রেঞ্জ হুড থেকে সাবধানে ফিল্টারটি বের করুন। ফুটন্ত পানি, বেকিং সোডা এবং ডিশ ওয়াশিং দিয়ে ধুতে হবে। পানিতে চর্বিযুক্ত ফিল্টার ভালো করে ডোবাতে হবে। ফিল্টার স্ফাব করুন। শূঁকাতে দিন।</p>

 <p style="text-align: center;">ওভেন</p>	<p>প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। নিয়মিত পেইন্টব্রাশ ব্যবহার করে ওভেনের ভিতরে পেস্টটি লাগান। এভাবে মুছে নিন।</p>
 <p style="text-align: center;">কিচেন সিঙ্ক</p>	<p>রান্নাঘরের সিঙ্ক স্ফাব করুন এবং ধুয়ে ফেলুন। একটি সাবান-ডিসপেন্সিং ব্রাশ দিয়ে আপনার সিঙ্ককে একটি ভাল স্ফাব দিন। এটি জীবাণুমুক্ত করুন।</p>
 <p style="text-align: center;">সিলিং ও লাইটস</p>	<p>একটি স্প্রে বোতলে ১ কাপ গরম পানি, ৪ ফোঁটা লিকুইড ডিশ ডিটারজেন্ট এবং ২ টেবিল চামচ সাদা ভিনেগার একত্রিত করুন। এরপর প্রতিটি লাইট এবং সিলিং পরিষ্কার করে নিতে হবে।</p>
 <p style="text-align: center;">স্টোর ও কেবিনেট</p>	<p>স্টোর রুম এবং আলমারি/ক্যাবিনেট ধুয়ে শুকিয়ে নিন। গরম সাবান পানি বা সাদা ভিনেগার, প্রায় এক ভাগ ভিনেগার এবং দুই ভাগ গরম পানি দিয়ে মিশিয়ে আলমারি এবং ডয়রের ভিতর মুছুন।</p>
 <p style="text-align: center;">স্টোভ পরিষ্কার</p>	<p>প্রায় ১/২ কাপ বেকিং সোডা মেশান যাতে ছড়িয়ে দেওয়া যায় এমন পেস্ট তৈরি করা যায়। আপনি বেকিং সোডায় একবারে পানি না দিয়ে সামান্য গরম পানি যোগ করুন। আপনার চুলার আকারের উপর নির্ভর করে আপনাকে আরও পেস্ট তৈরি করতে হতে পারে। এবার পরিষ্কার করুন।</p>

পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সম্ভাব্য প্রবেশ পথ খুঁজে পেতে নিয়মিত চেক করুন।
- ঘ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঙ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- চ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- ছ. টোপ বাস্ক ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- জ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।



৪.৩ ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং রিপোর্ট করা।

ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করার প্রয়োজনীয়তা।

- ক. নিরাপত্তা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট এবং টুলস ব্যবহার করলে দুর্ঘটনার ঝুঁকি থাকে। এ কারণে এগুলো আলাদা করে রাখা হলে দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমে যায়।
- খ. কার্যকারিতা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস ব্যবহারে কার্যকারিতা কমে যায়। এ কারণে এগুলো আলাদা করে রাখলে কাজের গতি ও মান উন্নত থাকে।
- গ. সুরক্ষা: ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট ও ইউটেনসিলস থেকে অন্য ইকুইপমেন্টগুলিকে সুরক্ষিত রাখা সম্ভব হয়। এতে করে অন্য ইকুইপমেন্টগুলির ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করার পদ্ধতি।

- ক. ত্রুটি চিহ্নিত করা: প্রথমে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসে কি ধরনের ত্রুটি রয়েছে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে হবে।
- খ. পৃথক করা: ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা অবিলম্বে ব্যবহার থেকে প্রত্যাহার করে একটি নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
- গ. রিপোর্ট তৈরি করা: ত্রুটির ধরন, ইকুইপমেন্টের নাম, সিরিয়াল নাম্বার, এবং অন্যান্য বিবরণ সহ একটি বিস্তারিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে।
- ঘ. কর্তৃপক্ষের কাছে জমা দেয়া: প্রস্তুতকৃত রিপোর্ট যথাযথ কর্তৃপক্ষ বা সুপারভাইজারের কাছে জমা দিতে হবে। ই-মেইল, ফর্ম, বা সরাসরি মৌখিকভাবে এই রিপোর্ট জমা দেয়া যেতে পারে।
- ঙ. পরবর্তী ব্যবস্থা গ্রহণ: কর্তৃপক্ষ রিপোর্ট যাচাই করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবে, যেমন মেরামত, প্রতিস্থাপন বা ডিসপোজাল।
- চ. রেকর্ড আপডেট: নিশ্চিত করুন যে আইটেমটি কার্যক্রমে ফিরে এসেছে এবং আপনার রেকর্ড আপডেট করুন।



৪.৪ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং সংরক্ষণ করা।

- ক. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস যতটা সম্ভব পরিষ্কার এবং শুকনো করে মুছে রাখা।
- খ. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখা।
- গ. ক্রমাগত পরিষ্কার অবস্থায় সরঞ্জাম বা যন্ত্রপাতি রাখা এবং একটি সুন্দর সাজানো ও গোছানো কর্মক্ষেত্র তৈরি করা।
- ঘ. যতবার সম্ভব আপনার সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
- ঙ. নিয়মিত ভাবে উপরের সব গুলো পয়েন্টে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবগুলো নিয়ম ধরে রাখতে হবে।



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

সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-8 ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

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

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. পরিষ্কারের নীতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

২. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

৪. চারটি ক্লিনিং এজেন্টের নাম লিখুন।

উত্তরঃ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৫. নিচের কোনটি স্যানিটাইজিং এজেন্ট হিসেবে ব্যবহৃত হয় না?

ক. ভিনেগার

খ. লেবুর রস

গ. অলিভ অয়েল

ঘ. বেকিং সোডা

৬. রান্নাঘরের ওয়াল পরিষ্কারের জন্য কোন স্যানিটাইজিং এজেন্ট এর প্রয়োজন হয়?

ক. লেবুর রস

খ. ভিনেগার

গ. নারিকেল তেল

ঘ. অলিভ অয়েল

৭. নিচের কোনটি ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার একটি ধাপ?

ক. না শুকিয়ে সংরক্ষণ

খ. গরম পানির ব্যবহার

গ. স্যানিটাইজিং এজেন্ট ব্যবহার না করা

ঘ. আগে ভিজিয়ে না রাখা

ক. তেমনভাবে রেখে দিন

উত্তর পত্র (Answer Key)- 8: ইকুইপমেন্ট ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. পরিষ্কারের নীতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ পরিষ্কারের নীতিগুলো হলো

- শুকনো পরিষ্কারঃ এক্ষেত্রে শুকনো অপদ্রব্য, দৃশ্যমান বস্তু ইত্যাদি অপসারণ করা হয়।
- প্তি রিনজ বা প্রাথমিক ধৌতকরণঃ দৃশ্যমান বস্তু মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলা হয়।
- ওয়াশ বা ধোয়া (সাবান ও স্ফাব):সঠিক ডিটারজেন্ট ও সঠিক তাপমাত্রার প্রয়োজনীয় পানি ব্যবহার করা হয় এবং যত্নপাতি স্ফাব করে নিতে হয়।
- পোস্ট রিনজঃ সমস্ত দৃশ্যমান ডিটারজেন্ট এবং অবশিষ্ট অপদ্রব্য ধুয়ে ফেলতে হয়।
- পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শনঃ সংযোগ স্থল ও অন্যান্য দূষণের জায়গাগুলো ভালোভাবে দেখতে হয় যাতে ডিটারজেন্ট ও ময়লা মুক্ত থাকে। (ধাপ ক থেকে ঘ পর্যন্ত আবার করা উচিত কিন যাচাই করা হয়।)
- সেনিটাইজঃ যত্নপাতির পৃষ্ঠে নির্দেশাবলী অনুসারে রাসায়নিক সেনিটাইজ স্প্রে করতে হয়।
- শুকানোঃ যত্নপাতি গুলো শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয় এবং শুষ্ককরণ নিশ্চিত করতে হয়।
- যাচাইকরণঃ ক্লিনিং সঠিকভাবে করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করা হয়।

৩. পোকামাকড় ও কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তরঃ

- ক. জানালা ও দরজায় ফ্লাই স্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- খ. দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন।
- গ. সব সময় বিনের উপর শক্তভাবে ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
- ঘ. প্রবেশ রোধ করতে কিক প্লেট/ব্রিস্টল স্ট্রিপ ইনস্টল করুন।
- ঙ. কাজের শেষে পরিষ্কার করুন, পরিষ্কার করার সময়সূচী অনুসরণ করে।
- চ. টোপ বাস্ক ইনস্টল করার জন্য একটি কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ঠিকাদার ব্যবহার করুন।
- ছ. বাইরের ময়লা স্থান পরিষ্কার এবং পরিপাটি রাখুন।

৪. চারটি ক্লিনিং এজেন্টের নাম লিখুন।

উত্তরঃ ক্লিনিং এজেন্ট: ক্লিনিং এজেন্টের মধ্যে রয়েছে-ডিটারজেন্ট, লিকুইড, সাবান, ব্লিচ

সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✓) দিন।

৫. নিচের কোনটি স্যানিটাইজিং এজেন্ট হিসেবে ব্যবহৃত হয় না?

গ. অলিভ অয়েল

৬. রান্নাঘরের ওয়াল পরিষ্কারের জন্য কোন স্যানিটাইজিং এজেন্ট এর প্রয়োজন হয়?

খ. ভিনেগার

৭. নিচের কোনটি ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার একটি ধাপ?

খ. গরম পানির ব্যবহার।

টাস্ক শিট ৪.১: ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।

কাজের ধারা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. ব্যবহারের জন্য উপকরণ প্রস্তুত করুন।
৫. কাজের প্রক্রিয়া চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসরণ করুন।
৬. প্রয়োজনে আগে ভিজিয়ে রাখুন।
৭. সঠিক ক্লিনার দিয়ে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলুন।
৮. অতিরিক্ত ক্লিনার ধুয়ে ফেলার জন্য গরম পানি ব্যবহার করে আইটেমগুলি ধুয়ে ফেলতে হবে।
৯. বিভিন্ন ধরনের সেনিটাইজিং এজেন্ট রয়েছে যা ব্যবহার করে পরিষ্কার আইটেমগুলিকে স্যানিটাইজ করতে হবে।
১০. এ পর্যায়ে জিনিসপত্র শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করে শুকিয়ে রাখতে হবে।
১১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস সুশৃঙ্খল ও সংগঠিতভাবে সাজিয়ে রাখুন।

স্পেসিফিকেশন শিটঃ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করুন।

কাজের জন্য শর্ত

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

প্রয়োজনীয় পিপিই

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

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপাদান

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	লিকুইড ক্লিনার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মাজুনি/ব্রাশ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	গরম পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী		প্রয়োজন অনুযায়ী

টাস্ক শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।

কাজের ধারা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন।
৩. প্রথমে ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসে কি ধরনের ত্রুটি রয়েছে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে হবে।
৪. ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা অবিলম্বে ব্যবহার থেকে প্রত্যাহার করে একটি নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
৫. ত্রুটির ধরন, ইকুইপমেন্টের নাম, সিরিয়াল নাম্বার, এবং অন্যান্য বিবরণ সহ একটি বিস্তারিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে।
৬. প্রস্তুতকৃত রিপোর্ট যথাযথ কর্তৃপক্ষ বা সুপারভাইজারের কাছে জমা দিতে হবে। ই-মেইল, ফর্ম, বা সরাসরি মৌখিকভাবে এই রিপোর্ট জমা দেয়া যেতে পারে।
৭. কর্তৃপক্ষ রিপোর্ট যাচাই করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবে, যেমন মেরামত, প্রতিস্থাপন বা ডিসপোজাল।
৮. নিশ্চিত করুন যে আইটেমটি কার্যক্রমে ফিরে এসেছে এবং আপনার রেকর্ড আপডেট করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ৪.২: ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক করুন এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করুন।

কাজের জন্য শর্ত

১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস বা টুলসের ত্রুটি চিহ্নিত করার সময় হাতে গ্লাভস পরতে হবে।
২. ত্রুটি চিহ্নিত করার পর তা নিরাপদ স্থানে পৃথকভাবে রাখতে হবে।
৩. একটি বিস্তারিত লিখিত রিপোর্ট প্রস্তুত করতে হবে এবং জমা দিতে হবে।
৪. রেকর্ড আপডেট করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

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

প্রয়োজনীয় ম্যাটারিয়ালস

ক্রমিক নং	ম্যাটারিয়ালস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কাগজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কলম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে পারবে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।		
সালাদ এবং ডেসিং বর্ণনা করতে পারবে।		
সালাদ উপাদানগুলোর টাইপ নির্বাচন করতে পারবে।		
সালাদ আইটেম প্রস্তুত করার পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী মেইন্টেইন করতে পারবে।		
রিকোয়ারড মেনু আইটেমগুলোর উপর ভিত্তি করে সালাদ আইটেম প্রস্তুত করতে পারবে।		
সালাদ আইটেম থেকে ডেরিভেশন তৈরি করতে পারবে।		
বিভিন্ন থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে পারবে।		
সালাদ আইটেমের স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করতে এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করতে পারবে।		
স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পারবে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ এরিয়ার তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস মেইন্টেইন করতে পারবে।		
স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী সালাদ আইটেমগুলোর সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে পারবে।		
সালাদ আইটেমগুলো ধারাবাহিকতা স্ট্যান্ডার্ড আনুযায়ী পুনর্গঠন করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
প্রডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
ত্রুটিযুক্ত আইটেমগুলো পৃথক এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে পারবে।		

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

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

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	অনামিকা আক্তার	লেখক	০১৭১১-১৮৫৪৬১
০২	আব্দুল আল হোসাইন	সম্পাদক	০১৩১২-২৭৮৯০৬
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://thefoxandshe.com/how-to-make-vinaigrette/>
2. <https://www.cleanipedia.com/ph/kitchen-cleaning/a-guide-to-cleaning-and-sanitizing-kitchen-tools-and-equipment.html?fbclid=IwAR2uZ2MtNUfvyzkvW3z4DahjNCucvRke76UEdxbRY6gDeQWiYUNs7apeYJc#:~:text=Clean%20your%20kitchen%20utensils%20in%20hot%20water%20with%20an%20antibacterial%20detergent.&text=When%20sanitizing%20kitchen%20tools%20and,solution%20of%20bleach%20and%20water.&text=Store%20your%20tools%20in%20a,to%20keep%20the%20germs%20away>
3. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Hygiene>
4. <https://humanitarianglobal.com/types-of-hygiene/>
5. Photo credit goes to Google and Pininterest.