



কম্পিউটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত

(Module: Prepare Asian, Indian & Bangladeshi Cuisine)

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-05-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

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

ইমেইল: ec@nsda.gov.bd

ওয়েবসাইট: www.nstda.gov.bd

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

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

“এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিউটিং স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড ও বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

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

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

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

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করে।

বিশেষ করে এশীয়, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী সনাক্তকরণ, এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী প্রস্তুত করা, স্টোর এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবার, সরঞ্জাম এবং বাসন পরিষ্কার এবং সংরক্ষণ এর কাজগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

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

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

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

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

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে 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	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা	v
মডিউল কন্টেন্ট	১
শিখনফল (Learning Outcome)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	২
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	৫
সেলফ চেক (Self Check)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	১৮
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।	১৯
টাস্ক শিট -১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২০
স্পেসিফিকেশন শিট-১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২০
টাস্ক শিট -২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন	২২
স্পেসিফিকেশন শিট-২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন	২৩
টাস্ক শিট -৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। .	২৪
স্পেসিফিকেশন শিট-৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।	২৪
শিখনফল (Learning Outcome) - ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	২৬
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	২৮
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।	২৯
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ	৭৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ	৭৬
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৭৭
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৭৮
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮০
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮১
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৩
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৪
জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৬
স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।	৮৭
অ্যাক্টিভিটি শিটঃ ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।	৮৯
অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।	৯১
শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯৩
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯৫
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।	৯৯
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে	১০০
জব শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০১
স্পেসিফিকেশন শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।	১০২
শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৩
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৪
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১০৫

সেলফ চেক (Self Check)- ৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে.....	১১০
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।	১১১
জব শিট-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।	১১২
স্পেশিফিকেশন শিট-৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন.....	১১৩
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency).....	১১৪

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত কর (Prepare Asian, Indian & Bangladeshi Cuisine)
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-05-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবকে অন্তর্ভুক্ত করে। বিশেষ করে এশীয়, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী সনাক্তকরণ, এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী প্রস্তুত করা, স্টোর এশিয়ান, ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবার, সরঞ্জাম এবং বাসনপরিষ্কার এবং সংরক্ষণ এর কাজগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
নমিনাল সময়	৬০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবে ১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে। ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে ৪. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria)

১. পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
৬. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. থিকনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে।
১০. কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করা হয় এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

<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. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার বর্ণনা করতে সক্ষম হয়েছে ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ 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. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ৩. প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন <ul style="list-style-type: none"> ▪ ছুরি/ চপার (Knives/Chopper) ▪ চপিং বোর্ড (Chopping board) ▪ সস প্যান (Sauce pan) ▪ সস বোল ঢাকনাসহ (Sauce Bowl with lid) ▪ কাঠের চামচ (Wooden spoon) ▪ ছাঁকনি (Strainer) ▪ ঝাঁঝরি (Whisk) ▪ জার (Jar) ▪ কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan) ▪ পিজা প্যান (Pizza pan) ▪ ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer) ▪ ফ্রাই প্যান (Fry pan) ▪ আলু মেশার (Potato masher) ▪ ওভেন (Oven) ▪ বেকিং ট্রে (Baking tray) ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার <ul style="list-style-type: none"> ▪ এশিয়ান কুইজিন (Asian Cuisine) ▪ চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chili Onion) ▪ চিকেন নুডলস (Chicken Noodles) ▪ সুগন্ধি চাইনিজ সবজি (Aromatic Chinese vegetable)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস (Thai mixed Fried Rice) ▪ থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai fried chicken) ▪ থাই সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন (Thai Sweet and sour prawn) ▪ কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস (Korean fried rice) ▪ সিজলিং কোবে বিফ (Sizzling Kobe beef) ▪ কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি (Korean coconut chicken curry) ▪ অ্যাসোর্টেড সুশি (Assorted Sushi) ▪ বিফ তেরিয়াকি (Beef teriyaki) <p>ইন্ডিয়ান কুইজিন (Indian Cuisine)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ জাফরানি পোলাও (Saffron polao) ▪ চিকেন টিক্কা মসালা (Chicken tikka masala) ▪ রাজমা পনির মসালা (Razma paneer masala) ▪ ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable noboratno) ▪ হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি (Hydrabadi beef dam Biryani) <p>বাংলাদেশি কুইজিন (Bangladeshi Cuisine)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry) ▪ থিচুড়ি (Hotchpotch) ▪ বিফ তেহারি (Beef Tehari) ▪ শর্ষে ইলিশ (Shorshe Ilish) <p>৫. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন</p>
এক্টিভিটি/টাস্ক/জব	<ol style="list-style-type: none"> ১. এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ২. ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। ৩. বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফোলিও (Protfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের “এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট -১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।
৩. সেলফ 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 ও স্পেসিফিকেশন শিট -১ অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন। টাস্ক শিট-১.১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-১.১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। টাস্ক শিট-১.২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-১.২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। টাস্ক শিট-১.৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন। স্পেসিফিকেশন শিট-১.৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

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

- ১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ
- ১.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)
- ১.৩ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন
- ১.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার
- ১.৫ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন

১.১ পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ

স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্য তৈরির ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি হল ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং অন্যান্য পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার পদ্ধতি। রন্ধন শিল্পে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

খাদ্যের স্বাস্থ্যবিধি

খাদ্যের নিরাপত্তা ও উপযুক্ততা নিশ্চিত করার জন্য খাদ্য শৃঙ্খলার সব পর্যায়ে প্রয়োজনীয় সব শর্ত এবং অনুসরণীয় ব্যবস্থা। খাদ্য নিরাপত্তা এবং খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির জন্য মৌলিক নীতি।

- ক. খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণে ব্যবহৃত এলাকা এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা
- খ. ক্রস-দুষণ বন্ধ করা
- গ. খাদ্য ঠান্ডা করা
- ঘ. খাদ্য রান্না করা

এই চারটি নীতি অনুসরণ করে খাদ্য পরিচালনা, উৎপাদন, পরিবেশন এবং বিক্রয়কারীগণ ভোক্তাদের কাছে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য তুলে দিতে পারে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হলো শরীরের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং রক্ষণাবেক্ষণের নীতি মেনে চলা। অন্য কথায়, পার্সোনাল হাইজিন বলতে বুঝায় খাদ্য শিল্প কারখানায় নিয়োজিত কর্মচারীদের পোশাক-পরিচ্ছদ, চেহারা, স্বাস্থ্য, অভ্যাস ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত রাখার পদ্ধতিসমূহ।

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

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

- পরিমিত ও সময়মতো আহার
- সুঘুম খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রাতঃ ভ্রমণের অভ্যাস
- সকাল সকাল নিদ্রা গ্রহণ ও সকাল সকাল জাগরণ

- নিয়মিত মল ত্যাগের অভ্যাস
- ধূমপান ও নেশা জাতীয় দ্রব্য বর্জন
- কাজের পর পরিমিত বিশ্রাম গ্রহণ

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি নীতিগুলি প্রতিষ্ঠা করে এবং সেইসব নীতিগুলি নিয়মিত প্রয়োগ করে, খাদ্যজনিত অসুস্থতা সৃষ্টির ঝুঁকি হ্রাস করা যায়। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের দিকগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলো।

- ওয়াশিং - হাত ধোয়া, মুখ ধোয়া
- হেয়ার ক্লিন - টুল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
- স্কিন ক্লিন - ত্বক পরিষ্কার ও পরিপাটি রাখা
- হেয়ার কেয়ার- চুল পরিষ্কার জন্য হেয়ার নেট পরা।
- মুখের যত্ন - দুর্গন্ধবমুক্ত তাজা শ্বাস বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন দীর্ঘ ব্রাশ করা
- পায়ের মোজা-দৈনন্দিন পরিষ্কার মোজা পরা। মোজা প্যান্টের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া
- পায়ের জুতা- সব সময় পরিপাটি ও আরামদায়ক জুতা পড়া
- হাত ধোয়া - নিয়মিত হাত ধোয়া রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে পারে। ভালোভাবে পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়া।

যেসব কারণে হাত ধোয়া উচিত

- কাজ শুরু করার আগে
- খাদ্য প্রস্তুতির সময়
- একটি খাদ্য প্রস্তুতি এলাকা থেকে অন্য জায়গায় যাওয়ার সময়
- গ্লাভস পরিধান বা পরিবর্তন করার আগে
- টয়লেট ব্যবহার করার পরে
- স্নান, কাশি, 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/দুষ্টি হলে

১.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ইংরেজী Personal Protective Equipment সংক্ষেপে PPE এগুলো হলো কিছু বিশেষ পরিধেয় পোশাক যা পরিধান কারীকে ঝুঁকি বিপদ বা রোগ জীবাণুদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। নিম্নে এর চিত্র ও ব্যবহার উল্লেখ করা হল।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম-এর নাম, চিত্র ও ব্যবহার

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম এর নাম	ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম-এর চিত্র	ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম-এর ব্যবহার
<p>শেফ হ্যাট (Chef hat)</p> <p>এটি সাধারণত আকারে লম্বা এবং সাদা। এটি সুতি কাপড় দ্বারা তৈরি করা হয়ে থাকে।</p>		<p>চুলার তাপ থেকে রক্ষা করে এবং ফুটন্ত তরল ছড়িয়ে পড়া থেকে রক্ষা করে ও খাবারে চুল পড়া থেকে রক্ষা করে।</p>
<p>নেকার চিফ (Necker Chef)</p> <p>এটি সাধারণত সাদা, লাল বা সবুজ রংয়ের হয়।</p>		<p>কিচেনে গরমে ঘাম প্রতিরোধ করার জন্য নেকার চিফ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে এটি গলায় পরিধান করা হয়।</p>
<p>হেয়ার নেট (Hair Net)</p> <p>এটি সাধারণত টিস্যু কাপড়ের তৈরি হয়ে থাকে।</p>		<p>খাবারে চুল পড়া থেকে রক্ষা করে।</p>
<p>শেফ জ্যাকেট (Chef Jacket)</p> <p>এটি সাধারণত সাদা হয়ে থাকে। সুতি কাপড়ের তৈরি এবং পুনরায় ব্যবহার করা।</p>		<p>ফুটন্ত তরল ছড়িয়ে পড়া থেকে বুক, হাত ও পেটের অংশ সুরক্ষার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।</p>
<p>এপ্রোন (Apron)</p> <p>সুতি কাপড়ের তৈরি এবং পুনরায় ব্যবহার করা যায়।</p>		<p>শরীরে লেগে যাওয়া খাবার রোধ করার জন্য এবং তেল ও আগুন রক্ষা করে।</p>
<p>ফুড গ্রেডেড হ্যান্ড গ্লোভস (Food-graded hand gloves)</p>		<p>হাতের জীবানু খাবারের সংস্পর্শে আসতে বাধা দেয়।</p>

<p>সেফটি সু (Safety shoes)</p>		<p>কাজের সময় পিছলে না পড়ার জন্য, ছুরি বা অন্যান্য বস্তু থেকে পা রক্ষা করার জন্য এটি পরিধান করা হয়।</p>
<p>কিচেন টাওয়াল (Kitchen towel)</p>		<p>বহুবিধ কাজে ব্যবহৃত হয়ে থাকে কিচেনে। যেমনঃ ডিসের ভেজা অংশ ধরার ক্ষেত্রে ইত্যাদি।</p>

১.৩ প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেন্সিলস এবং টুলস নির্বাচন

<p>টুলস, ইউটেন্সিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর নাম</p>	<p>টুলস, ইউটেন্সিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর ছবি</p>	<p>টুলস, ইউটেন্সিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর ব্যবহার</p>
<p>ছুরি/ চপার (Knives/Chopper)</p>		<p>প্রয়োজন অনুসারে কেটে নিতে বা কোন শেইপ করতে ছুরি ব্যবহার হয়ে থাকে।</p>
<p>চপিং বোর্ড (Chopping board)</p>		<p>রান্নাঘরের কাটিং বোর্ড সাধারণত কোন খাদ্য উপাদান কাটতে ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>সস প্যান (Sauce pan)</p>		<p>লিকুইড খাবার তৈরীতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে।</p>
<p>সস বোল ঢাকনাসহ (Sauce Bowl with lid)</p>		<p>খাবার সংরক্ষনের জন্য ঢাকনা সহ সস বাটি ব্যবহৃত হয়।</p>

<p>কাঠের চামচ (Wooden spoon)</p>		<p>কাঠের চামচ একটি হাতে ধরার সরঞ্জাম। যা খাবারকে উত্তোলন, উল্টানো বা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>ছাঁকনি (Strainer)</p>		<p>ফ্রাইড আইটেম তেল থেকে উঠানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।</p>
<p>ঝাঁঝরি (Whisk)</p>		<p>খাবারের তরল উপাদানগুলিকে মসৃণভাবে মিশ্রিত করতে হইস্ক ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>জার (Jar)</p>		<p>তরল খাবার সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়।</p>
<p>কাস্ট আয়রন প্যান (Cast iron pan)</p>		<p>খাবারকে সতেয়িং এবং ব্রাউনিং করার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>পিজা প্যান (Pizza pan)</p>		<p>পিজাকে ব্যাক করার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>ডিপ ফ্রায়ার (Deep fryer)</p>		<p>ফ্রেন্স ফ্রাই এবং চিকেন ফ্রাই এর মতো জিনিস ভাঁজার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>

ফ্রাই প্যান (Fry pan)		তেলে ভাজার জন্য প্যান।
আলু মেশার (Potato masher)		পটেটু ম্যাশার হলো একটি খাবার তৈরির পাত্র যা সিদ্ধ করা খাবারকে ম্যাশ করতে ব্যবহার করা হয়।
ওভেন (Oven)		বেক করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
বেকিং ট্রে (Baking tray)		একটি ফ্ল্যাট, আয়তক্ষেত্রাকার ধাতব প্যান যা একটি ওভেনে রাখা হয় এবং রুটি রোল, কুকিজ, শিট কেক, সুইস রোলস এবং পিজ্জার মতো পেস্ট্রি বেক করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

১.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার

এশিয়ান ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সমূহের ধারণা নিতে হলে প্রথমে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের বর্ণনা পড়তে হবে নিম্নে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা তুলে ধরা হলো-

এশিয়ান খাবার

- এশিয়ান রন্ধনপ্রণালী চীন, জাপান, থাইল্যান্ড, ভিয়েতনাম, কোরিয়ায় এবং আরও অনেক দেশ থেকে রন্ধনসম্পর্কীয় ঐতিহ্যের একটি বিশাল পরিসরকে অন্তর্ভুক্ত করে।
- ভাত হল অনেক এশিয়ান খাবারের একটি প্রধান উপাদান, এর সাথে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি, মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং টোফু।
- স্টির-ফ্রাইং, স্টিমিং এবং ডিপ-ফ্রাইং এশিয়ান খাবারে সাধারণ রান্নার পদ্ধতি।
- সয়া সস, আদা, রসুন এবং বিভিন্ন ধরনের মশলা যেমন স্টার আনিস, ধনে এবং মরিচ মরিচ প্রায়শই স্বাদ বাড়াতে ব্যবহৃত হয়।

- এশিয়ান রন্ধনপ্রণালী প্রায়শই সুরেলা খাবার তৈরি করতে মিষ্টি, টক, নোনতা, তেতো এবং উমামির মতো স্বাদের ভারসাম্য বজায় রাখে।

ভারতীয় খাবার


- ভারতীয় রন্ধনপ্রণালী তার সাহসী স্বাদ, সুগন্ধযুক্ত মশলা এবং প্রাণবন্ত রঙের জন্য পরিচিত। এটি অঞ্চল থেকে অঞ্চলে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, বিভিন্ন ধরনের খাবার সরবরাহ করে।
- ভাত, গম এবং মসুর ডাল ভারতীয় রান্নার প্রধান উপাদান, সাথে বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি এবং মাংস।
- জিরা, ধনে, হলুদ, এলাচ এবং গরম মসলার মত মশলা ভারতীয় খাবারের অবিচ্ছেদ্য অংশ, এর স্বতন্ত্র স্বাদে অবদান রাখে।
- তরকারি জাতীয় খাবার, নিরামিষ এবং আমিষ উভয়ই ভারত জুড়ে জনপ্রিয়, যেমন বিরিয়ানি, তন্দুরি মাংস এবং বিভিন্ন রুটি যেমন নান এবং রোটি।
- ভারতীয় মিষ্টি এবং মিষ্টান্ন, যেমন গুলাব জামুন, জালেবি এবং কুলফি, তাদের সমৃদ্ধি এবং মিষ্টির জন্য বিখ্যাত।

বাংলাদেশী খাবার

- ঐতিহাসিক এবং সাংস্কৃতিক বন্ধনের কারণে বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী ভারতীয় রন্ধনপ্রণালীর সাথে মিল রয়েছে, তবে এর নিজস্ব স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যও রয়েছে।
- ভাত হল বাংলাদেশের প্রধান খাদ্য, প্রায়শই বিভিন্ন ধরনের মাছ, মাংস এবং উদ্ভিজ্জ খাবারের সাথে পরিবেশন করা হয়।
- বাঙালি রন্ধনপ্রণালী তার সরিষার তেল, পাঁচ ফোড়ন (পাঁচটি মশলার মিশ্রণ) এবং জিরা, ধনে এবং মেথির মতো মশলার উদাহরণ ব্যবহারের জন্য পরিচিত।
- জনপ্রিয় খাবারের মধ্যে রয়েছে বিরিয়ানি (বিশেষ করে কাচ্চি বিরিয়ানি), ইলিশ মাছের তৈরি, বিভিন্ন মসুর ডাল এবং রসগোল্লা, পায়েস এবং সন্দেশের মতো মিষ্টি।
- বাংলাদেশী রন্ধনপ্রণালী প্রায়শই উপাদানের সতেজতার উপর জোর দেয়, মৌসুমী পণ্য এবং স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত সামুদ্রিক খাবারের উপর ফোকাস করে।

সামগ্রিকভাবে, এশিয়ান, ভারতীয় এবং বাংলাদেশী খাবারগুলি তাদের গন্ধের গভীরতা, বিভিন্ন উপাদান এবং সাংস্কৃতিক তাৎপর্যের জন্য উদযাপন করা হয়। তারা বিশ্বব্যাপী রন্ধন প্রবণতাকে প্রভাবিত করে চলেছে এবং বিশ্বব্যাপী খাদ্য প্রেমীদের দ্বারা লালিত।

এশিয়ান কুইজিন (Asian Cuisine)


এশিয়ান খাবারের নাম	এশিয়ান খাবারের রেসিপি চিত্র	এশিয়ান খাবারের রেসিপি উপকরণ সমূহ
চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)		নুডলস, হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, আদা কুচি, রসুন, কুচি, সিসামি, তেল, সয়া সস, ডার্ক সয়া সস, ওয়েস্টার সস, চিলি সস, টমেটো সস, গাজর, ক্যাপসিকাম, ডিম

<p>চিকেন চিলি ওনিয়ন (Chicken Chili Onion)</p>		<p>হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, সেসিমি তেল, সয়া সস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্ণ ফ্লাওয়ার, রসুন কুচি, ওনিয়ন কিউব, কাচা মরিচ, চিকেন স্টক, তেল।</p>
<p>এ্যারোমিটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable)</p>		<p>তেল, আদা কুচি, রসুন কুচি, গাজর, বাখা কপি, ক্যাপসিকাম, স্প্রিং ওনিয়ন, শ্যালট, লিক, স্টক, সয়া সস, ওয়েস্টার সস, সাদা গোল মরিচের গুড়া</p>
<p>থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice)</p>		<p>পোলাও চাল, সয়াবিন তেল, পানি, বাটার, হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, চিংড়ী, থাই আদা কুচি, রসুন কুচি, লেমন গ্রাস, মিক্স ভেজিটেবল, কাচা মরিচ, ওয়েস্টার সস, সাদা গোল মরিচের গুড়া, সয়া সস, সিসামি ওয়েল, লেবুর এবং চিনি, স্প্রিং ওনিয়ন, ডিম, থাই রেড চিলি পেস্ট।</p>
<p>থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai Fried Chicken)</p>		<p>স্কিনসহ মোরগ, আদা বাটা ও রসুন বাটা, ধুনে পাতা, লাইট সয়াসস, ওয়েস্টার সস, সাদা গোল মরিচের গুড়া, কালো গোল মরিচের গুড়া, লবন, থাই চিলি পেস্ট, কর্ণ ফ্লাওয়ার, লবন, তেল।</p>
<p>থাই সুইট এন্ড সাওয়ার প্রোন (Thai Sweet and Sour Prawn)</p>		<p>কিং প্রন, পিয়াজ, ক্যাপসিকাম, পাইনাপেল, স্প্রিং অনিয়ন, রসুন কুচি, কালো গোল মরিচের গুড়া, লবন, ডিম, কর্ণ ফ্লাওয়ার, ময়দা, তেল, সেসিমি তেল।</p>
<p>কুরিয়ান ফ্রাইড রাইস (Korean Fried Rice)</p>		<p>জেসমিন রাইস, হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, রসুন কুচি, পিয়াজ কুচি, লবন, কুরিয়ান চিলি পাওডার, কুরিয়ান চিলি পেস্ট, ফিস সস, কিমচি।</p>
<p>সিজলিং কোবে বিফ (Sizzling Kobe Beef)</p>		<p>সয়া সস, জরন-বুব, লবন, রসুন ক্রাশ, বাটার</p>

<p>কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি (Korean Coconut Chicken Curry)</p>		<p>হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস (কিউব কাট), পেয়াজ, লবন, রসুন বাটা, আদা বাটা, চিকেন স্টক, কারি পাউডার, তেল এক বাটার, সাদা গোল মরিচের গুড়া, কোকোনাট মিল্ক, টমেটো পিউরি, মটর শুটি, তেল।</p>
<p>এসরটেড সুসি (Assorted Sushi)</p>		<p>সুসি চাল (জাপানিজ চাল), শশা, লাল ক্যাপসিকাম, সালমান ফিস, সুসি ভিনেগার, চিকেন স্টেক, সুসি মেট অথবা বেঘো মেট, কারি পাউডার, নরিশিট, লবন,পানি, এভাকাডো।</p>
<p>বিফ তেরিয়াকি (Beef Teriyaki)</p>		<p>বিফ,সয়াবিন তেল,মাখন,আদা কুচি,রসুন কুচি,সাদা গোল মরিচের গুড়া,কালো গোল মরিচের গুড়া,ব্রাউন সুগার,সয়াসস,চিলি পাউডার,হোয়াইট ভিনেগার,বিফ স্টক।</p>

ইন্ডিয়ান কুইজিন (Indian Cuisine)

ইন্ডিয়ান খাবারের নাম	ইন্ডিয়ান খাবারের রেসিপি চিত্র	ইন্ডিয়ান খাবারের রোসপির উপাকরণ সমূহ
<p>সাফরন পোলাও (Saffron Polao)</p>		<p>বাসমতি রাইস, জাফরান, ঘি, কাজুবাদাম, কিচমিচ, পেঁয়াজ, লবণ, গরম জল।</p>
<p>চিকেন টিক্কা মাসালা (Chicken Tikka Masala)</p>		<p>হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস, লেবুর রস, আদা বাটা, কাশ্মিরি চিলি পাউডার, জিরা পাউডার, গরম মশলা, লবণ।</p>
<p>রাজমা পনির মাসালা (Razma Paneer Masala)</p>		<p>রাজমা,পনির,পিয়াজ কুচি, আদা কুচি, টমেটো পিউরি, জিরা পাউডার, সরষে তেল, তেজপাতা, গরম মশলা গুড়া ,লবণ এবং চিনি, হলুদ গুড়া, দুধ, কাঁচামরিচ।</p>
<p>ভেজিটেবল নবরাত্ন (Vegetable Noboratno)</p>		<p>পিয়াজ বাটা, আদা বাটা এবং রসুনবাটা, কাজুবাদাম বাটা, মটরসুটি, গাজর, ফুলকপি, তেল, দারুচিনি, গরম মশলা, কাজুবাদাম এবং চিনাবাদাম, ফ্রেস ক্রিম, দুধ, পনির।</p>


<p>হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি (Hydrabadi Beef Dam Biryani)</p>		<p>বফি, বাসমতি রাইস, রসুন বাটা ,আদাবাটা, ফ্রাই অনয়িন, গরম মশলা, বয়েল পট্টেট, ঘি, জাফরান কালার, টক দই , পেয়াজ ভাজা।</p>
---	---	---

বাংলাদেশি কুইজিন (Bangladeshi Cuisine)

বাংলাদেশী খাবারের নাম	বাংলাদেশী খাবারের রেসিপি চিত্র	বাংলাদেশী খাবারের রেসিপি উপকরণ সমূহ
<p>চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry)</p>		<p>বাগদা চিংড়ি, তেল, পেঁয়াজ বাটা, তেজপাতা, গরম মশলা পাউডার, নারিকেল দুধ, ঘি, ফ্রেশ ক্রিম।</p>
<p>খিচুড়ি (Hotchpotch)</p>		<p>পোলাও চাল, মুগ ডাল এবং মশুর ডাল, লাল মরিচ গুড়ো, আদাবাটা ও রসুনবাটা, জিরা পাউডার, পেঁয়াজ, মটর, লবণ এবং চিনি, গাজর, গরম পানি, সরিষার তেল</p>
<p>বিফ তেহারী (Beef Tehari)</p>		<p>জিরা, ধনিয়া, দারুচিনি, এলাচি, জায়ফল, জয়ত্রি, পেঁয়াজ, গরুর মাংস, আদা বাটা, রসুন বাটা, টক দই, বাসমতি চাল, পানি, লবণ এবং চিনি</p>
<p>সরিষা ইলিশ (Shorshe Hilsa)</p>		<p>ইলিশ মাছের পিছ, চিলি পাউডার, হলুদ পাউডার, লেবুর রস, লবণ, তেল, গ্রেভি</p>

১.৫ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন

এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ সমূহ এবং এর পরিচিতি

এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ	এশিয়ান খাবারের উপকরণের চিত্র	এশিয়ান খাবারের উপকরণের পরিচিতি
<p>ঝিনুক সস (Oyster Soy Sauce)</p>		<p>ঝিনুক সস হল একটি ঘন, সুস্বাদু মশলা যা চাইনিজ, ভিয়েতনামী, থাই, মালয় রান্নায় প্রচলিত যা ঝিনুক রান্না করে তৈরি করা হয়।</p>

<p>গ্যালাঞ্জাল (Galangal)</p>		<p>গ্যালাঞ্জাল ঐতিহ্যগত দক্ষিণ-পূর্ব এশীয় রন্ধনশৈলীতে ব্যবহার করা হয়, যেমন খেমার ক্রোয়েং (কম্বোডিয়ান পেস্ট), থাই এবং লাও টম ইয়াম এবং টম খা গাই সুপ, ইন্দোনেশিয়ান রান্নায়, যেমন সোটো এবং অপোর।</p>
<p>চিংড়ির পেস্ট (Shrimp Paste)</p>		<p>চিংড়ির পেস্ট একটি শক্ত-গন্ধযুক্ত, খুব নোনতা পেস্ট যা সাধারণত অনেক দক্ষিণ-পূর্ব এশীয় খাবারে রান্নার উপাদান হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এটি তরকারি, সস এবং সাম্বালে উপস্থিত হয়।</p>
<p>শ্যালট (Shallot)</p>		<p>শ্যালট হল পেঁয়াজের একটি জাত এগুলি অ্যালিয়াম অ্যাসকালোনিয়াম নামে পরিচিত পেঁয়াজের সম্পূর্ণ পৃথক আত্মীয়। এই উপাদানটি রসুনের মতো ভূগর্ভস্থ ক্লাস্টারগুলিতে বৃদ্ধি পায়, প্রতিটি বাঁধ একটি পাতলা, তামাটে রঙের কুঁচি দ্বারা আবদ্ধ থাকে।</p>
<p>সেচুয়ান মরিচ (Sichuan Peppercorn)</p>		<p>সেচুয়ান মরিচ, চাইনিজ প্রিকলি অ্যাশ, চাইনিজ মরিচ, পাহাড়ি মরিচ এবং মালা মরিচ নামেও পরিচিত। সাধারণত চীনে, নেপালে এবং উত্তর-পূর্ব ভারতে সিচুয়ান খাবারে ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>শাওক্সিং ওয়াইন (Shaoxing Rice Wine)</p>		<p>শাওক্সিং ওয়াইন সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত চীনা রান্নার ওয়াইন। এটি গাঁজানো আঠালো চাল থেকে তৈরি এবং চীনের শাওক্সিং শহরের নামানুসারে এর নামকরণ করা হয়েছে।</p>
<p>কেরিসিক (Kerisik)</p>		<p>কেরিসিক একটি মশলা, যা ইন্দোনেশিয়ান, মালয়েশিয়ান এবং সিঙ্গাপুরের রান্নায় ব্যবহৃত হয়। নারকেল গ্রেট করা হয়, টোস্ট করা হয়, তারপরে একটি পেস্টে গুঁড়ো করা হয়।</p>
<p>লেমনগ্রাস (Lemongrass)</p>		<p>লেমনগ্রাস, কাঁটাতারের ঘাস, সিট্রোনোলা ঘাস বা ফিভার গ্রাস নামেও পরিচিত, এটি ঘাস পরিবারে এশিয়ান, আফ্রিকান, অস্ট্রেলিয়ান এবং গ্রীষ্মমন্ডলীয় দ্বীপ উদ্ভিদের একটি বংশ।</p>
<p>বোনিটো ফ্লেস্ক (Bonito Flakes)</p>		<p>বোনিটো ফ্লেস্ক হ'ল শুকনো ফ্লেস্ক বা গাঁজানো মাছের ফিলেট। প্রায়শই জাপানি খাবারে ব্যবহৃত হয়। এগুলি স্মোকড ফিশের একটি অস্বাভাবিক রূপ যা ফ্লেস্কে শেভ করা হয়।</p>

ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ

ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের উপকরণ	ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের উপকরণের চিত্র	ইন্ডিয়ান ও বাংলাদেশী খাবারের উপকরণের পরিচিতি
হলুদ (Turmeric)		হলুদ একটি গভীর, সোনালি-কমলা মশলা যা খাবারে রঙ, স্বাদ এবং পুষ্টি যোগ করার জন্য পরিচিত।
জিরা (Cumin)		জিরা হল ভেষজ <i>Cuminum cyminum</i> এর শুকনো বীজ, পার্সলে পরিবারের সদস্য। জিরা প্রাচীন মিশর থেকে মশলা খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়েছে মাটি উভয় আকারে অনেক সংস্কৃতির রান্নায় ব্যবহৃত হয়।
আস্ত ধনিয়া (Coriander)		আস্ত ধনিয়া খাবারগুলিকে একটি উষ্ণ, সুগন্ধযুক্ত এবং সামান্য সাইট্রাস স্বাদ দেয় যা তাজা ধনে পাতার থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। এগুলি সাধারণত ভারতীয় রান্নার পাশাপাশি এশিয়ান, মধ্যপ্রাচ্য এবং ভূমধ্যসাগরীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়।
সরিষার বীজ (Mustard Seeds)		সরিষার বীজ হল বিভিন্ন সরিষা গাছের ছোট গোলাকার বীজ। বীজ সাধারণত প্রায় ১ থেকে ২ মিলিমিটার ব্যাস এবং হলুদ সাদা থেকে কালো রঙের হতে পারে। এগুলি অনেক আঞ্চলিক খাবারের একটি গুরুত্বপূর্ণ মশলা এবং তিনটি ভিন্ন উদ্ভিদের একটি থেকে আসতে পারে: কালো সরিষা, বাদামী সরিষা, বা সাদা সরিষা।
এলাচ (Cardamom)		এলাচ একটি ভেষজ যা প্রায়শই খাবারে মশলা হিসাবে ব্যবহৃত হয়। বীজ এবং বীজ থেকে তেল কখনও কখনও ওষুধ তৈরিতে ব্যবহৃত হয়। এলাচের মধ্যে এমন রাসায়নিক রয়েছে যা কিছু ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলতে পারে।
মরিচ (Chili)		মরিচ তাপ এবং স্বাদের বিস্তৃত পরিসর প্রদর্শন করে। মরিচ মধ্য বা দক্ষিণ আমেরিকার কোথাও উদ্ভূত হয়েছে বলে বিশ্বাস করা হয় এবং প্রথম মেক্সিকোতে চাষ করা হয়েছিল। যার ফলে মরিচের অনেক জাত সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে এবং খাদ্য এবং ঐতিহ্যগত ওষুধ উভয় ক্ষেত্রেই এর ব্যবহার খুঁজে পায়।

<p>রসুন (Garlic)</p>		<p>রসুন হল অ্যালিয়াম গোত্রের বাব্বস ফুলের উদ্ভিদের একটি প্রজাতি। এর নিকটাত্মীয়দের মধ্যে রয়েছে প়েঁয়াজ, শ্যালট, লিক, চিভ এবং চীনা প়েঁয়াজ।</p>
<p>লবঙ্গ (Cloves)</p>		<p>লবঙ্গ সিজিজিয়াম অ্যারোমটিকামের ফুলের কুঁড়ি থেকে প্রাপ্ত, মিটল উদ্ভিদ পরিবারের একটি চিরহরিৎ গাছ, লবঙ্গ হল একটি শক্তিশালী সুগন্ধযুক্ত মশলা যা একটি হোট ট্যাকের মতো। লবঙ্গ সারা বিশ্বে একটি জনপ্রিয় মশলা এবং বিভিন্ন আন্তর্জাতিক রান্নায় ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>জাফরান (Saffron)</p>		<p>জাফরান ফুলের প্রাণবন্ত গাঢ় লাল রঙের এবং শৈলীর গর্ভমুণ্ড, যাকে জাফরান ঝাঁশ বলা হয়। সংগ্রহ এবং শুকানোর মাধ্যমে জাফরান মশলা তৈরি করা হয় যা প্রধানত খাবারের স্বাদ এবং রঙের জন্য ব্যবহার করা হয়।</p>
<p>মৌরি (Fennel)</p>		<p>এটি একটি অত্যন্ত সুস্বাদু ভেষজ যা রান্নায় ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>জয়ফল (Nutmeg)</p>		<p>জয়ফল, যা জায়ফল নামেও পরিচিত, একটি মসলা যা সাধারণত ভারতীয় খাবারে ব্যবহৃত হয়। এটি সাধারণত বিভিন্ন খাবারের স্বাদ এবং সুগন্ধ যোগ করতে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা হয়, যার মধ্যে রয়েছে: বিরিয়ানি।</p>
<p>স্টার অ্যানিস (Star Anise)</p>		<p>স্টার আনিস পূর্ব ভিয়েতনাম এবং দক্ষিণ চীনের স্থানীয় একটি মাঝারি আকারের চিরহরিৎ গাছ। এটি এমন একটি মশলা যা স্বাদে মৌরির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সাদৃশ্যপূর্ণ।</p>
<p>মেথি (Fenugreek)</p>		<p>মেথি একটি সুগন্ধি ভেষজ এবং এর শুকনো স্বাদযুক্ত বীজ মশলা হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এর বীজ এবং পাতা ভারতীয় উপমহাদেশের খাবারের সাধারণ উপাদান এবং প্রাচীনকাল থেকেই রান্নার উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।</p>

সেলফ চেক (Self-Check)- ১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নঃ

১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের কয়েকটি উপরকরনের নাম লিখ?

উত্তর:

২. কয়েকটি এশিয়ান খাবারের রেসিপি নাম লিখ নাম লিখ?

উত্তর:

৩. খাদ্য নিরাপত্তা এবং খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির জন্য মৌলিক নীতিগুলো কি কি?

উত্তর:

৪. হাজার্ড কি? হাজার্ড কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

৫. হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ লিখ।

উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সনাক্ত করতে পারবে।

১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের কয়েকটি উপরকরনের নাম লিখ?

উত্তর: গালাঞ্জাল,শ্যালট, লেমনগ্রাস, হলুদ, জাফরান, স্টার আনিস।

২. কয়েকটি এশিয়ান খাবারের রেসিপি নাম লিখ?

উত্তর:

- Chicken Noodles - চিকেন নুডলস
- Chicken Chili Onion - চিকেন চিলি অনিয়ন
- Aromatic Chinese Vegetable - অ্যারোমেটিক চাইনিজ ভেজিটেবল
- Thai Mixed Fried Rice - থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস
- Thai Fried Chicken - থাই ফ্রাইড চিকেন
- Thai Sweet and Sour Prawn - থাই সুইট অ্যান্ড সাওয়ার প্রন
- Korean Fried Rice - কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস
- Sizzling Kobe Beef - সিজলিং কোবে বিফ
- Korean Coconut Chicken Curry - কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি
- Assorted Sushi - অ্যাসোর্টেড সুশি
- Beef Teriyaki - বিফ তেরিয়াকি

৩. খাদ্য নিরাপত্তা এবং খাদ্য স্বাস্থ্যবিধির জন্য মৌলিক নীতিগুলো কি কি?

উত্তর: খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণে ব্যবহৃত এলাকা এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা।

- ক্রস-দূষণ বন্ধ করা
- খাদ্য ঠান্ডা করা
- খাদ্য রান্না করা

৪. হাজার্ড কি? হাজার্ড কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর: কর্মক্ষেত্রে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা ঘটানোর নাম হচ্ছে হাজার্ড। হাজার্ড ৩ প্রকার-

- ফিজিক্যাল হাজার্ড রাসায়নিক
- কেমিক্যাল হাজার্ড জৈবিক
- বায়োলজিক্যাল হাজার্ড

৫. হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ লিখ।

উত্তর: হাত ধোয়ার ছয়টি ধাপ হলো।

- প্রবাহিত পানি দিয়ে প্রথমে হাতকে ভিজিয়ে নেব।
- BSTI অনুমোদিত হ্যান্ডওয়াশ অথবা সাবান ব্যবহার করব।
- 20 second ধরে ভালোভাবে ঘষামাজা করে নিব।
- নখের চারপাশ এবং আঙ্গুলের মাঝখান ভালোভাবে পরিষ্কার করব।
- আবার প্রবাহিত পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিব।
- হাতকে ভালোভাবে টাওয়াল দিয়ে মুছে শুকিয়ে নিব এবং সেনিটাইজার ব্যবহার করব।

টাস্ক শিট -১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের উদ্দেশ্যঃ

কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি সনাক্তকরণ এবং এদের ব্যবহার সম্পর্কে বাস্তব জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।

কাজের ধারাবাহিকতা

- ক. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- খ. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিসমূহ সনাক্ত করুন এবং নাম ও এদের ব্যবহার খাতায় লিপিবদ্ধ করুন।
- গ. প্রশিক্ষকের নিকট আপনার ডকুমেন্ট বা তথ্যাদি জমা দিন।
- ঘ. SOP (স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর) অনুযায়ী কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
- ঙ. উপকরণ, সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-১: এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ এশিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	আপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস ও ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	সুশি ম্যাট Sushi Mat	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	(সিলিকন স্প্যাটুলা) Silicon Spatula	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ এর ছুরি Chef's Knives	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	সুশি চপস্টিকস Sushi Chopsticks	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

৫.	অকপ্যান Wok Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	টি	১
৬.	বঁশের স্টিমার Bamboo stimer	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	টি	১

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

ক্রমিক নং	উপকরণ এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অয়েস্টার সস (Oyster Soy Sauce)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০
২.	গ্যালাঞ্জাল (Galangal)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৩.	চিংড়ির পেস্ট (Shrimp Paste)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৪.	শ্যালট (Shallot)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৫.	সেচুয়ান মরিচ (Sichuan Peppercorn)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৬.	শাওক্সিং ওয়াইন (Shaoxing Rice Wine)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৭.	কেরিসিক (Kerisik)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৮.	লেমনগ্রাস (Lemongrass)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৯.	বোনিটো ফ্লেঞ্চ (Bonito Flakes)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০

টাস্ক শিট -২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন।

জবের নামঃ ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের উদ্দেশ্যঃ

কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি সনাক্তকরণ এবং এদের ব্যবহার সম্পর্কে বাস্তব জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।

কাজের ধারাবাহিকতা

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
৩. উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিসমূহ সনাক্ত করুন এবং নাম ও এদের ব্যবহার খাতায় লিপিবদ্ধ করুন।
৪. প্রশিক্ষকের নিকট আপনার ডকুমেন্ট বা তথ্যাদি জমা দিন।
৫. SOP (স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর) অনুযায়ী কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
৬. উপকরণ, সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-২: ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন।

জবের নামঃ ইন্ডিয়ান খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অ্যাপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস ও ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কড়াই Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	তন্দুরি চুলা Tandoor Oven	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	প্রেসার কুকার Pressure Cooker	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	তাওয়া Flat Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	মসলা বক্স Spice Box	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	তড়কা প্যান Tempering pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	হলুদ (Turmeric)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
২.	জিরা (Cumin)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৩.	আস্ত ধনিয়া (Coriander)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৪.	সরিষার বীজ (Mustard Seeds)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৫.	এলাচ(Cardamom)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৬.	মরিচ (Chili)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৭.	রসুন(Garlic)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৮.	লবঙ্গ(Cloves)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৯.	জাফরান (Saffron)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫

১০.	জয়ফল(Nutmeg)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১১.	স্টার অ্যানিস(Star Anise)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১২.	মেথি (Fenugreek)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০

টাস্ক শিট -৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের উদ্দেশ্যঃ

কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি সনাক্তকরণ এবং এদের ব্যবহার সম্পর্কে বাস্তব জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।

কাজের ধারাবাহিকতা

- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
- কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করুন।
- উপকরণ, সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিসমূহ সনাক্ত করুন এবং নাম ও এদের ব্যবহার খাতায় লিপিবদ্ধ করুন।
- প্রশিক্ষকের নিকট আপনার ডকুমেন্ট বা তথ্যাদি জমা দিন।
- SOP (স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর) অনুযায়ী কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
- উপকরণ, সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-৩: বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

জবের নামঃ বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ ও প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	আপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৩.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেনসিলস

ক্রমিক নং	টুলস ও ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	পাতিল Pot	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

২.	কড়াই Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	তান্দুরি চুলা Tandoor Oven	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	প্রেসার কুকার Pressure Cooker	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	তওয়া Flat Pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৬.	মসলা বক্স Spice Box	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৭.	তড়কা প্যান Tempering pan	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় উপকরণ

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	হলুদ (Turmeric)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
২.	জিরা (Cumin)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৩.	আসু ধনিয়া (Coriander)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৪.	সরিষার বীজ (Mustard Seeds)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৫.	এলাচ(Cardamom)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৬.	মরিচ (Chili)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৭.	রসুন(Garlic)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৮.	লবঙ্গ(Cloves)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
৯.	জাফরান (Saffron)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫
১০.	জয়ফল(Nutmeg)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১১.	স্টার অ্যানিস(Star Anise)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০
১২.	মেথি (Fenugreek)	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০

শিখনফল (Learning Outcome) - ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

<p>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে ৩. থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে সক্ষম হয়েছে।
<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. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখা ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা ৩. থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা
<p>অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। ২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রং ও ধারাবাহিকতার মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন।

<p>প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
<p>অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের“এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুতি করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট-২. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ 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।	১. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। জব শিট- ২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। স্পেসিফিকেশন-২.২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রং ও ধারাবাহিকতার মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন। অ্যাক্টিভিটি শিট- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রং ও ধারাবাহিকতার মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করতে পারবে।







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

- ২.১ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখা।
- ২.২ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা।
- ২.৩ থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।
- ২.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করা।

২.১ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখা।

প্রতিটি রন্ধনপ্রণালীর নিজস্ব অনন্য রান্নার কৌশল, উপাদান এবং স্বাদ রয়েছে যা বিশদে বিশেষ মনোযোগের প্রয়োজন। এখানে এশিয়ান, ভারতীয় এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতির একটি সাধারণ ওভারভিউ রয়েছে।





চিকেন নুডলস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।</p>	<p>ধাপ-৩: প্রথমে একটি সস প্যান পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির মধ্যে লবন দিয়ে ফুটান। তার মধ্যে নুডলস যোগ করুন। ৮-১০ মিনিট বয়েল করুন।</p>
		



<p>ধাপ-৪: কল্যান্ডার ব্যবহার করে পানি ঝরিয়ে নিন এবং ঠান্ডা করুন।</p>	<p>ধাপ-৫: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ২ - ৩ মিনিট সতে করুন।</p>	<p>ধাপ-৬: এবার মিক্স সবজিগুলো যোগ করুন।</p>
		
<p>ধাপ-৭: এখন বয়েল করা নুডলস এবং বাকি উপাদান গুলো ঢেলে দিন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।</p>	<p>ধাপ-৮: টেষ্ট চেক করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে গার্নিস করতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৯: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।</p>

চিকেন চিলি অনিয়ন প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংশ, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেস্টে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-৩: পেয়াজ, কঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম কেটে নিতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৪: কর্নফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৫: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।</p>	<p>ধাপ-৬: এবার এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।</p>

		
ধাপ-৭: চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর সবজিগুলো যোগ করুন। এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন ষ্টক ঢেলে দিন।	ধাপ-৯: সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
		
ধাপ-১০: কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।	ধাপ-১১: ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে।	ধাপ-১২: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

অ্যারোমেটিক চাইনিজ ভেজিটেবল প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ফুটিয়ে নিন। এখন ফুটন্ত পানিতে ধাপ অনুযায়ী গাজর বাধাকপি রাখতে ঠান্ডা পানিতে রেখে কল্যান্ডারের মধ্যে পানি ঝরিয়ে এক পাশে রাখুন।	ধাপ-২: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।	ধাপ-৩: পেয়াজ, কাঁচামরিচ যোগ করুন।
		



<p>ধাপ-৪: এরপর সবজিগুলো যোগ করুন।</p>	<p>ধাপ-৫: এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন ষ্টক ঢেলে দিন।</p>	<p>ধাপ-৬: কর্ণফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৭: কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৮: সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।</p>	<p>ধাপ-৯: ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে। সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।</p>

থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্ণফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেখে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-৩: পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটান আনুন।</p>
		
<p>ধাপ-৪: বার্নারে অক প্যানে নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্রাম্বল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৬: সেই প্যানে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। সাথে লাল মরিচ যোগ করুন।</p>







		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর রাইস যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: চিকেন এবং সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
		
ধাপ-১০: ডিম এবং প্রণ যোগ করুন।	ধাপ-১১: স্প্রিং ওনিয়ন এবং লেমন গ্রাস যোগ করুন।	ধাপ-১২: সার্ভিস গ্লেটে পরিবেশন করুন।

থাই ফ্রাইড চিকেন প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের পিসগুলোকে খুয়ে নিতে হবে। এবং লেগ পিসে ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে।	ধাপ-২: থাই পিসেও ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে যেন মেরিনেশনের মশলা ভালোভাবে ভিতরে যায়।	ধাপ-৩: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
		

<p>ধাপ-৪: প্রথমে মুরগির মাংস এরপর মেরিনেশনের মিশ্রণটি দিয়ে মাখিয়ে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর ১-২ ঘন্টা রেস্টে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-৬: কর্নফ্লাওয়ার, চালেরগুড়া, ময়দা মিশিয়ে একটি ব্যাটার প্রস্তুত করে নিন। সেই ব্যাটারে চিকেন কোট করে গরম তেলের কড়াইয়ে ছেড়ে দিন।</p>
		
<p>ধাপ-৭: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৮: এরপর গোল্ডেন ব্রাউন হয়ে গেলে চিকেন উঠিয়ে রাখতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৯: এরপর সসের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।</p>

থাই সুইট এন্ড সাওয়ার প্রণ করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে প্রণগুলোকে ময়দা, কর্ন ফ্লাওয়ার, গোল মরিচের গুড়া, লবণ, লেবুর রস এবং ডিম দিয়ে ভাল করে কোট করে ১৫-২০ মিনিট রেস্টে রাখুন। এরপর একটি ফ্রাই প্যানে ডুবো তেলে প্রণগুলোকে ভেঁজে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-২: প্রণগুলো গোল্ডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে উঠিয়ে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৩: বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজিগুলো যোগ করতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৪: এরপর সস এবং সিজনিং যোগ করতে হবে। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর এর মধ্যে পানি যুক্ত করতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৬: এবার ফ্রাই করা প্রণ দিতে হবে।</p>

		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে কর্ণ ফ্লাওয়ার এর পানি যোগ করতে হবে এবং ঘনত্ব চেক করতে হবে। স্প্রিং ওনিয়ন যোগ করুন।	ধাপ-৮: ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে এবং সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।	

কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংশ, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।	ধাপ-৩: পেয়াজ, কাঁচামরিচ, গাঁজর, বাঁধাকপি সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন।
		
ধাপ-৪: বার্নারে অক প্যানে নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যান্ডল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে তেল গরম করে আদাকুটি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে। কিমচি, সস এবং সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে।

		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।	ধাপ-৮: এরপর রাইস, স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: চিকেন, ডিম এবং সেসিমি অয়েল যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
	ধাপ-১০: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।	

সিজলিং কোবে বিফ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে স্ট্রিপ করে (Strip cut) রিব আই (Rib eye) লবণ এবং ব্লেক পেপার পাউডার দিয়ে সিজনিং করে নিতে হবে।	ধাপ-২: ১০ মিনিটের জন্য একটা সাইডে রেখে দিন।	ধাপ-৩: এরপর সসের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এখন একটি গ্রিল প্যানে বাটার গরম করে ক্রাস গার্লিক দিন। এবার এর মধ্যে সিজনিং করা বিফ যোগ করুন।	ধাপ-৫: এরপর দুই সাইড এক মিনিট করে কুক করে নিন।	ধাপ-৬: মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।



ধাপ-৭: এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি প্রস্তুত করার পদ্ধতি



ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়। এরপর সকল উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।

ধাপ-২: এরপর সাদা গোল মরিচের গুড়ো সিজনিং করে ১৫ থেকে ২০ মিনিট ঢেকে রাখুন।

ধাপ-৩: এবার একটা ফ্রাই প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে সিজনিং করা মুরগীর মাংস সেলো ফ্রাই করে এক সাইডে রাখুন।



ধাপ-৪: এখন অন্য একটি সস প্যানে তেল এবং বাটার গরম করে এর মধ্যে পেয়াজ কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে আটা বাটা, রসুন বাটা মিক্স করে মটর যোগ করুন। তারপর সেলো ফ্রাই করা চিকেন দিয়ে ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন।




ধাপ-৫: এরপর এর মধ্যে টমেটো পিউরি দিয়ে দিতে হবে।

ধাপ-৬: সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে। এখন কারি পাউডার মিক্স করে পরিমান মতো চিকেন স্টক মিশিয়ে ৮ থেকে ১০ মিনিট ঢাকনা দিয়ে রান্না করুন।

	
<p>ধাপ-৭: এখন ঢাকনা খুলে ককোনাট মিক্স দিয়ে আরোও ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন। এরপর স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন। প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।</p>	<p>ধাপ-৮: এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।</p>

অ্যাসোর্টেড সুশি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে সুসি চাল ২ থেকে ৩ বার ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার একটি সস প্যানের মধ্যে ২৫০ গ্রাম চালের মধ্যে ২৫০ গ্রাম পানি দিয়ে এর মধ্যে পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। এবার ঢাকনা খুলে এর মধ্যে সুসি ভিনেগার যোগ করুন। এরপরে গ্যাস বন্ধ করে এক সাইডে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর সবজিগুলোকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৩: এরপর স্যালমন ফিশকে লম্বা করে কেটে নিতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৪: এখন একটা ব্যাষু ম্যাটের উপর নরি শিট রাখুন এর উপর সুসি রাইস।</p>	<p>ধাপ-৫: রোস্ট করা সেসিমি সিড, স্যালমন ফিশ ও ভেজিটেবল রাখুন।</p>	<p>ধাপ-৬: এবার টাইট করে রোল করে নিতে হবে।</p>

		
ধাপ-৭: এরপর এটাকে ছুরি দিয়ে কাটতে হবে।	ধাপ-৮: পিস পিস করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৯: ডিপিং সসের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

বিফ তেরিয়াকি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে বিফের পিসকে কিছুটা হিমায়িত থাকে এ অবস্থায় নিতে হবে। যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।	ধাপ-২: বিফের পিসকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।	ধাপ-৩: ১ কাপ সয়া সস ২ টেবিল চামচ ব্রাউন সুগার সামান্য পরিমাণ সাদা ও কালো গোল মরিচের গুড়ো ও ১ টেবিল চামচ সাদা তিল, ১ টেবিল চামচ মাখন ও সাদা ভিনেগার দিয়ে সস করতে হবে।
		
ধাপ-৪: একটি জিপার ব্যাগের মধ্যে জুলিয়ান করা বিফ সামান্য পরিমাণ সাদা গোল মরিচের গুড়ো এবং অর্ধেক পরিমাণ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে মেখে মেরিনেশন করে ২০ থেকে ৩০ মিনিট এক সাইটে রেখে দিন।	ধাপ-৫: মেরিনেট করা বিফে ১ টেবিল চামচ ময়দা মিশিয়ে এরপর বিফের পিস গুলো ফ্রাই প্যানে তেল দিয়ে ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর উঠিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে তেরিয়াকি সসের জন্য ১ টেবিল চামচ সয়াবিন তেল দিয়ে ১/২ টেবিল চামচ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। এরপর এর মধ্যে সসের মিশ্রণ দিয়ে তার মধ্যে বিফের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে।

	
<p>ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে সবশেষে একটি বাটিতে ১ টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ারের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ পানি দিয়ে মিশিয়ে তা যোগ করতে হবে। ঘন হয়ে গেলে স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।</p>	<p>ধাপ-৮: এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।</p>

ইন্ডিয়ান কুইজিন

স্যাক্রন পোলাও প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে একটা বাটিতে ৩ টেবিল চামচ কুসুম গরম দুধের মধ্যে ২ চিমটি জাফরান ভিজিয়ে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর বাসমতি চাল ভালোভাবে ধুয়ে ২০-৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-৩: একটা ননস্টিক সস প্যানের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি ও লবঙ্গ দিয়ে ১ মিনিট সতে করুন।</p>
		
<p>ধাপ-৪: এখন কোলান্ডারের থাকা চালের পানি ঝরিয়ে চাল যোগ করে ২-৩ মিনিট সতে করে নিন।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর এর মধ্যে গরম পানি দিয়ে লবন এবং চিনি মিক্স করুন পানি শুকানোর আগ পর্যন্ত নাড়াচাড়া করে ঢাকনা দিয়ে ঢাকতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৬: পানি কিছুটা শুকিয়ে গেলে ঢাকনা দিয়ে দমে রাখতে হবে।</p>

		
ধাপ-৭: কিছুক্ষণ পর চালের উপর জাফরান কালার দিয়ে সিমারিং টেম্পারেচারে ঢাকনা দিয়ে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।	ধাপ-৮: এরপর রাইস ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: এখন একটি কড়াইতে কাজুবাদাম ও কিসমিস ভেজে নিন।
		
ধাপ-১০: এরপর বাদামগুলো রাইসে যোগ করুন।	ধাপ-১১: ভালভাবে মিক্স করে কিছুক্ষণ দমে রাখতে হবে।	ধাপ-১২: এরপর সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

চিকেন টিক্কা মাসালা প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। এরপর এরসাথে সকল গুড়া উপাদান মিক্স করতে হবে।	ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের বাকি উপাদান সরিষার তেল এবং দই যোগ করুন।	ধাপ-৩: মিক্স করে এরপর কাভার করে কমপক্ষে ১ ঘণ্টা রেপ্টে রাখুন।
		

<p>ধাপ-৪: এবার ১ ঘণ্টা পর চিকেনগুলোকে একটি ফ্রাইপ্যানে কালার হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে উঠিয়ে রাখতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৬: সেই প্যানে তেল গরম করে পেয়াজ কুঁচি দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর আদা এবং রসুন পেস্ট দিয়ে দিতে হবে। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি যোগ করুন।</p>
		
<p>ধাপ-৭: এরপর কষিয়ে নিন।</p>	<p>ধাপ-৮: এরপর তারসাথে টমেটো পিউরি যোগ করুন।</p>	<p>ধাপ-৯: মিক্স করুন এবং সিজনিং করুন।</p>
		
<p>ধাপ-১০: পানি যোগ করুন এবং স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন। এবার কিছুক্ষণ মিডিয়াম আঁচে হতে দিন।</p>	<p>ধাপ-১১: এ পর্যায়ে ক্রিম এবং কাজুবাদাম বাটা যোগ করুন।</p>	<p>ধাপ-১২: এখন অল্প চিনি যোগ করুন। এবং ঘন হওয়া পর্যন্ত অল্প আঁচে হতে দিন।</p>
		
<p>ধাপ-১৩: এরপর চিকেন দিয়ে মিক্স করুন। অল্প আঁচে ৫ মিনিট রান্না করুন।</p>	<p>ধাপ-১৪: সব শেষে কিছুটা ক্রিম এবং ধনিয়া পাতা দিয়ে দিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১৫: এরপর সার্ভিস প্লেটে নিয়ে পরিবেশন করুন।</p>

রাজমা পানির মাসালা প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে সারারাত ভিজিয়ে রাখা রাজমাকে একটি প্রেশার কুকারে পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে।	ধাপ-২: এরপর টমেটো, রসুন, আদা এবং কাঁচামরিচ ব্লেন্ড করার জন্য নিয়ে নিতে হবে।	ধাপ-৩: বেস্ট করার পর তা সাইডে রাখতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর কুকার খুলে রাজমা চেক করতে হবে। সিদ্ধ হয়ে গেলে সাইডে রেখে দিন।	ধাপ-৫: এরপর একটি কড়াইয়ে তেল, এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, এক চামচ জিরা, লাল মরিচ এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-৬: সেই প্যানে পেয়াজকুচি হালকা ব্রাউন করে নিন।
		
ধাপ-৭: এরপর আদাবাটা, রসুনবাটা এবং সকল গুড়া মশলা একত্রে কষিয়ে নিন।	ধাপ-৮: এরপর মশলার উপর তেল উঠে আসলে টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে।
		
ধাপ-১০: এরপর এখানে ক্রিম যোগ করতে হবে। ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-১১: এরপর পানিসহ সিদ্ধ করা রাজমা দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করতে হবে।	ধাপ-১২: এরপর পনির কিউব করে ফ্রাই করে এরপর এ পর্যায় যোগ করে দিতে হবে।

		
ধাপ-১৩: ৫ মিনিট কুক করে সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।	ধাপ-১৪: এরপর ধনে পাতা এবং কাসুরি মেথি যোগ করতে হবে।	ধাপ-১৫: সার্ভিস প্লেটে ঢেলে পরিবেশন করুন।







ভেজিটেবিল নভোরত্ন প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: বাদামগুলোকে পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।	ধাপ-২: ভেজানো বাদাম এর পেস্ট করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: একটি প্যানে তেল নিয়ে এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, জিরা এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এর মধ্যে পেঁয়াজ কুঁচি দিয়ে দিতে হবে।	ধাপ-৫: পেঁয়াজ ব্রাউন হতে দিতে হবে।	ধাপ-৬: টক দই ফেটে নিতে হবে।
		
ধাপ-৭: এরপর তার মধ্যে পেঁয়াজ ব্রাউন হয়ে গেলে পেঁয়াজবাটা দিয়ে ২-৩ মিনিট কষিয়ে নিন এবার এর	ধাপ-৮: এরপর টক দই যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।	ধাপ-৯: সকল গুড়া মশলা দিয়ে মিক্স করুন। কিছুক্ষণ কষিয়ে নিতে হবে।

<p>মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা যোগ করতে হবে।</p>		
		
<p>ধাপ-১০: এরপর প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।</p>	<p>ধাপ-১১: এখন সকল ব্লাঞ্চ করা সবজি যোগ করতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১২: পানি যোগ করে ঢাকনা দিয়ে অল্প আচে সবজি হওয়ার আগ পর্যন্ত রান্না করুন।</p>
		
<p>ধাপ-১৩: ঢাকনা উঠিয়ে নেড়ে দিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১৪: বাদামগুলোকে একটি প্যানে নিয়ে অল্প তেল দিয়ে ভেঁজে দিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১৫: এ পর্যায়ে ক্রিম যোগ করুন। ভাঁজা বাদামগুলো যোগ করুন।</p>
		
<p>ধাপ-১৬: ভালভাবে মিশিয়ে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১৭: এরপর সামান্য গরম মশলা ছিটিয়ে নামিয়ে ফেলুন।</p>	<p>ধাপ-১৮: সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।</p>

হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি প্রস্তুত করার পদ্ধতি



<p>ধাপ-১: প্রথমে পেয়াজকে বেরেস্তা করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একত্রে করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৩: এখন এর মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা, জিরা পাউডার, নাট মেগ পাউডার, বিরিয়ানি মিক্স পাউডার ও পেপে বাটা দিয়ে এবং অর্ধেক পরিমাণ ভাজা পেয়াজ ও ভাজা তেল দিয়ে মেরিনেশন করে এক রাত ফ্রিজে রেখে দিন। অথবা কমপক্ষে ১ ঘণ্টা মেরিনেশন করে রাখতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৪: এখন অন্য একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি গরম করে এর মধ্যে দারুচিনি, এলাচি, তেজপাতা, লবঙ্গ এবং স্টার মশলা দিয়ে চালগুলোকে ৪০-৫০% সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে ১ ঘণ্টা মেরিনেশনের পর মাংসের উপর দিয়ে দিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর অ্যাসেম্বল করার উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৬: একটি প্যানে তেল গরম করে বাদামগুলো হালকা ভেঁজে নিতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৭: এরপর এখন একটি ভারি ননস্টিক সস প্যান নিন। প্রথমে মেরিনেশন করা মাংস দিন অল্প পরিমাণে পানি তারপর এর উপর বয়েল করা আলু দিন এবার কিছু ভাজা পেয়াজ অর্ধেক পরিমাণ ঘি এবং রেডি করা ফুটন্ত চাল দিন। তারপর চালের উপর বাকি অর্ধেক পরিমাণ ঘি, জাফরান, কেওড়া জল, বাদাম, ধনেপাতা ও পুদিনা ছড়িয়ে দিন।</p>	<p>ধাপ-৮: এবার সস প্যানটির ঢাকনা খামিরের সাহায্যে ঢেকে দিন এবং পাতিলের নিচে একটি সমতল ফ্রাই প্যান দিয়ে প্রথমে ১০ মিনিট উচ্চ তাপে এবং পরে মাঝারি আঁচে ৫০ মিনিট রান্না করুন। এবার ৫০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে চাল এবং গরুর মাংস ভালোভাবে মিক্স করুন।</p>	<p>ধাপ-৯: এরপর সার্ভিস প্লেটে গরম গরম পরিবেশন করুন।</p>

বাংলাদেশী কুইজিন

চিংড়ি মালাই কারি প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
<p>ধাপ-১: প্রথমে একটি বাটির মধ্যে চিংড়ি ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার চিংড়িগুলোকে প্যানে তেল দিয়ে হালকা ভেঁজে সাইডে উঠিয়ে রাখুন।</p>	<p>ধাপ-২: এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে তেল গরম করে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি, শুকনা মরিচ ও লবঙ্গ দিয়ে ৩০-৬০ সেকেন্ড ভাজুন। এবার এর মধ্যে পেয়াজবাটা যোগ করুন। পেয়াজ হালকা বাদামি হওয়ার পর রসুন বাটা যোগ করুন।</p>	<p>ধাপ-৩: রসুনের কাচা ফ্লেভার চলে গেলে জিরা পাউডার, ধনিয়া পাউডার দিয়ে এক মিনিট কষিয়ে নিন।</p>
		
<p>ধাপ-৪: এরপর অল্প অল্প করে নারিকেলের দুধ দিয়ে কষিয়ে নিন।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর এতে টক দই ফেটিয়ে যোগ করুন।</p>	<p>ধাপ-৬: অল্প করে নারিকেল দুধ যোগ করে ৫-৭ মিনিট অল্প আচে জাল দিয়ে গ্রেভি তৈরি করে নিন।</p>
		
<p>ধাপ-৭: যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে।</p>	<p>ধাপ-৮: তখন এতে বাকি নারিকেল দুধ যোগ করতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৯: ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে। এরপর এতে প্রনগুলো দিয়ে অল্প আচে ঢাকনা দিয়ে ৫-৭ মিনিট রান্না করুন। ৫-৭ মিনিট পর ঢাকনা খুলে গরম মশলা পাউডার, কাঁচা মরিচ এবং ঘি দিয়ে মিস্কল করে নিন।</p>



ধাপ-১০: এখন টেস্ট চেক করে পরিবেশন পাত্রে স্থানান্তর করুন। এবার সার্ভিস প্লেটে স্টিম রাইসের সাথে চিংড়ি মালাই কারি পরিবেশন করুন।

খিচুড়ি প্রস্তুত করার পদ্ধতি



ধাপ-১: প্রথমে চাল এবং ভেঁজে রাখা ডাল ধুয়ে কোলান্ডারে রেখে দিতে হবে।



ধাপ-২: এরপর সবজিগুলোকে মিডিয়াম ডাইস করে কেটে একটি প্যানে তেল দিয়ে সতে করে নিতে হবে।



ধাপ-৩: এর মধ্যে সব মশলা, চাল এবং ডাল দিয়ে কিছুক্ষন ভেজে গরম পানি দিয়ে কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।



ধাপ-৪: ঘি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। স্বাদ চেক করে নিন।



ধাপ-৫: ধনেপাতা এবং ভাজা শুকনো মরিচ দিয়ে পরিবেশন করুন।

বিফ তেহারী প্রস্তুত করার পদ্ধতি



<p>ধাপ-১: প্রথমে একটি বাটির মধ্যে মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান দিয়ে দিন। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি।</p>	<p>ধাপ-২: এরপর এর মধ্যে টক দই দিয়ে ভালভাবে মেরিনেশন করে ১ ঘণ্টা রেখে দিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৩: একটি প্যানে তেল নিয়ে দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ৩-৪ টা এলাচি, জিরা এবং ২ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।</p>
		
<p>ধাপ-৪: পেয়াজকুচি দিয়ে হালকা ব্রাউন করে নিন।</p>	<p>ধাপ-৫: এরপর মাংস দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৬: এরপর এর মধ্যে গরম পানি যোগ করুন।</p>
		
<p>ধাপ-৭: যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে এবং মাংস সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন মাংস আর গ্রেভি আলাদা করে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৮: এখন একটি প্যানে ঘি এবং সরিষার তেল নিয়ে নিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-৯: এরপর তার মধ্যে পেয়াজ বেরেস্টা করে চাল ভেঁজে নিতে হবে। এরপর মাংসের আলাদা করে রাখা গ্রেভি যোগ করুন।</p>
		
<p>ধাপ-১০: ভালোভাবে মিক্স করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১১: চাল সিদ্ধ হয়ে আসলে ঢাকনা নামিয়ে রাখতে হবে।</p>	<p>ধাপ-১২: এরপর এর মধ্যে মাংস যোগ করতে হবে।</p>
		

ধাপ-১৩: কাঁচা মরিচ দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।	ধাপ-১৪: কিছুক্ষণ দমে রাখুন।	ধাপ-১৫: এরপর সার্ভিং ডিশে করে পরিবেশন করুন।
--	-----------------------------	---

সরষে ইলিশ প্রস্তুত করার পদ্ধতি

		
ধাপ-১: প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে হলুদ সরিষা ১ টেবিল চামচ, কালো সরিষা ২ টেবিল চামচ, ৩ টা কাঁচা মরিচ, লবণ হাফ চা চামচ এবং পানি দিয়ে ব্লেন্ড করতে হবে।	ধাপ-২: এখন একটি বাটিতে ব্লেন্ড করা পেস্ট এর সাথে হাফ চা চামচ হলুদ, হাফ চা চামচ কাশ্মিরি লাল মরিচের গুড়া, ৪ টেবিল চামচ পৈয়াজ বাটা এবং ৩ টেবিল চামচ সরিষার তেল দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।	ধাপ-৩: এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে এই মিক্সারটা দিয়ে ৩/৪ কাপ পানি দিয়ে দিতে হবে।
		
ধাপ-৪: এরপর ধুয়ে রাখা মাছের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে। এবং ৩-৪ টা কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ৬ মিনিট মিডিয়াম তাপে রান্না করতে হবে।	ধাপ-৫: এরপর মাছ উল্টে দিয়ে আবারও ৫-৬ মিনিট লো হিটে ঢেকে দিতে হবে। টেস্ট করে নিতে হবে।	ধাপ-৬: গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

২.২ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা।

এশিয়ান খাবার

চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

নুডলস	৩০০ গ্রাম
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২৫০ গ্রাম
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
ডার্ক সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১/২ টেবিল চামচ
চিলি সস	২ টেবিল চামচ
টমেটু সস	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১ পিচ (জুলিয়ান কাট)



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
৭. একটি সস প্যান পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির মধ্যে লবন দিয়ে ফুটান। তার মধ্যে নুডলস যোগ করুন। ৮-১০ মিনিট বয়েল করুন।
৮. কল্যান্ডার ব্যবহার করে জল ঝরিয়ে নিন এবং ঠান্ডা করুন।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ২-৩ মিনিট সতে করুন।
১০. এবার মিক্স সবজিগুলো যোগ করুন।
১১. এখন বয়েল করা নুডলস এবং বাকি উপাদান গুলো ঢেলে দিন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. টেষ্ট চেক করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে গার্নিস করতে হবে।
১৩. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

চিকেন চিলি ওনিয়ন (Chicken Chili Onion)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

রেসিপি

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	৪০০ গ্রাম(স্লাইস কাট)
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
কর্ণ ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
ওনিয়ন কিউব	১/২ কাপ
কাচা মরিচ স্লাইচ	৫ থেকে ৬ পিচ
চিকেন স্টক	২ কাপ
তেল	পরিমাণ মত (ভাজার জন্য)



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ,কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম কিউব করে কেটে নিতে হবে।
৮. কর্নফ্লাওয়ার পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
১০. এবার এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১১. চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১২. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন। এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১৩. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. কর্নফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১৫. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে।

১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

এ্যারোমিটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable)

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ৩ জনের জন্য।

রেসিপি

তেল	৩ টেবিল চামচ
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম (স্লাইস)
বাধা কপি	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১০০ গ্রাম (কিউব কাট)
স্প্রিং ওনিয়ন	পরিমান মত
শ্যালট	৫০ গ্রাম কিউব কাট
লিক	১/২ টেবিল চামচ (চপ)
স্টক	৩ কাপ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের	
গুড়া	১/২ চা চামচ



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমান পানি ফুটিয়ে নিন। এখন ফুটন্ত পানিতে ধাপ অনুযায়ী গাজর বাধাকপি ব্লাঞ্চ করে ঠান্ডা পানিতে রেখে কল্যান্ডারের মধ্যে পানি ঝরিয়ে এক পাশে রাখুন।
৬. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
৭. পেয়াজ, কঁচামরিচ যোগ করুন।
৮. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন।
৯. এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১০. কর্ণফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
১১. কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১২. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।

১৩. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে। সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice)

সময়ঃ ১ ঘণ্টা, ২০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

পোলাও চাল	৪০০ গ্রাম
সয়াবিন তেল	১ টেবিল চামচ
পানি	পর্যাপ্ত পরিমাণ
বাটার	২ টেবিল চামচ
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২০০ গ্রাম
চিংড়ী	১০০ গ্রাম
থাই আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
	১ ইঞ্চি পরিমাণ চ থেকে ১০
লেমন গ্রাস	টুকরা
মিক্স ভেজিটেবল	৩০০ গ্রাম (জুলিয়ান কাট)
কাচা মরিচ	৩ থেকে ৪ পিছ (স্লাইস কাট)
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
সেসিমি ওয়েল	১ টেবিল চামচ
লেবু এবং চিনি	স্বাদ মত
স্প্রিং ওনিয়ন	১/২ কাপ(স্লাইস কাট)
ডিম	৩ টা
থাই রেড চিলি পেস্ট	১/২ টেবিল চামচ



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটান আনুন। এর মধ্যে পোলাও চাল দিন, ৭০ থেকে ৮০% সিদ্ধ করে কাল্যান্ডারে পানি ঝরিয়ে ট্রে মধ্যে মেলে ফেনের নিচে ঠান্ডা করে এক পাশে রাখুন।

৮. বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যাঞ্চল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে বাটার গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। সাথে লাল মরিচ যোগ করুন।
১১. এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।
১২. এরপর রাইস যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. চিকেন এবং সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. ডিম এবং প্রণ যোগ করুন।
১৫. স্প্রিং ওনিয়ন এবং লেমন গ্রাস যোগ করুন।
১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai Fried Chicken)

সময়ঃ ২ ঘণ্টা, ৮ জনের জন্য।

রেসিপি

স্কিনসহ	১ কেজি (৮ পিছ করুন)
আদা বাটা ও রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১/২ টেবিল চামচ
লাইট সয়াসস	২ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
লবন	স্বাদ মত
থাই চিলি পেপ্ট	১ টেবিল চামচ
কর্ন ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
চালের গুড়া	২ টেবিল চামচ
ময়দা	২ টেবিল চামচ
লবন	পরিমাণ মত
তেল	পরিমাণ মত



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. প্রথমে চিকেনের পিসগুলোকে ধুয়ে নিতে হবে। এবং লেগ পিসে ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে।
৬. থাই পিসেও ছুরি দিয়ে কাট করে নিতে হবে যেন মেরিনেশনের মশলা ভালোভাবে ভিতরে যায়।
৭. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একটি বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
৮. প্রথমে মুরগির মাংস এরপর মেরিনেশনের মিশ্রণটি দিয়ে মাখিয়ে নিতে হবে।
৯. এরপর ১-২ ঘন্টা রেষ্ঠে রাখুন।
১০. কর্নফ্লাওয়ার, চালেরগুড়া, ময়দা মিশিয়ে একটি ব্যাটার প্রস্তুত করে নিন। সেই ব্যাটারে চিকেন কোট করে গরম তেলের কড়াইয়ে ছেড়ে দিন।
১১. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১২. এরপর গোল্ডেন ব্রাউন হয়ে গেলে চিকেন উঠিয়ে রাখতে হবে।
১৩. এরপর সসের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

থাই সুইট এন্ড সাওয়ার প্রণ (Thai Sweet and Sour Prawn)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

কিং প্রন	৩০০ গ্রাম
পিয়াজ	১ পিছ(কিউব কাট)
ক্যাপসিকাম	১ পিছ(কিউব কাট)
পাইনাপেল	১/২ কাপ (কিউব কাট)
স্প্রিং অনিয়ন	গার্নিসের জন্য
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
লবন	স্বাদ মত
ডিম	১ টা
কর্ন ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
ময়দা	১ টেবিল চামচ
তেল	ভাজার জন্য
সেসিমি তেল	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	পরিমান মতো



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. প্রথমে প্রণগুলোকে ময়দা, কর্ন ফ্লাওয়ার, গোল মরিচের গুড়া, লবণ, লেবুর রস এবং ডিম দিয়ে ভাল করে কোট করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন। এরপর একটি ফ্রাই প্যানে ডুবো তেলে প্রণগুলোকে ভেঁজে নিতে হবে।
৬. প্রণগুলো গোলেডেন ব্রাউন কালার হয়ে গেলে উঠিয়ে নিতে হবে।
৭. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজিগুলো যোগ করতে হবে।
৮. এরপর সস এবং সিজনিং যোগ করতে হবে। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
৯. এরপর এর মধ্যে পানি যুক্ত করতে হবে।
১০. এবার ফ্রাই করা প্রণ দিতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে কর্ন ফ্লাওয়ার এর পানি যোগ করতে হবে এবং ঘনত্ব চেক করতে হবে। স্প্রিং ওনিয়ন যোগ করুন।
১২. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে এবং সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

কোরিয়ান ফ্রাইড রাইস (Korean Fried Rice)

সময়ঃ ১ ঘণ্টা, ২০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

জেসমিন রাইস	৪০০ গ্রাম
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২০০ গ্রাম
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
পিয়াজ কুচি	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত
কিমচি	১৫০ গ্রাম
কোরিয়ান চিলি পাওডার	১ টেবিল চামচ
কোরিয়ান চিলি পেপ্ট	১ টেবিল চামচ
চিনি	স্বাদ অনুযায়ী
তেল	২ টেবিল চামচ
সয়াসস	১ টেবিল চামচ
চাইনিজ কেবেজ	১/২ কাপ(চপ)
গাজর	১/৪ কাপ(চপ)
ফিস সস	১ টেবিল চামচ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
স্প্রিং অনিয়ন	গার্নিসের জন্য
ফ্রাইড এগ	২ টা



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।

২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ, গাঁজর, বাঁধাকপি সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন। এর মধ্যে পোলাও চাল দিন, ৭০ থেকে ৮০% সিদ্ধ করে কাল্যান্ডারে পানি ঝরিয়ে ট্রে'র মধ্যে মেলে ফেনের নিচে ঠান্ডা করে এক পাশে রাখুন।
৮. বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যাঞ্চল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে। কিমচি, সস এবং সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।
১২. এরপর রাইস, স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. চিকেন, ডিম এবং সেসিমি অয়েল যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

সিজলিং কোবে বিফ (Sizzling Kobe Beef)

সময়ঃ ৩০ মিনিট, ২ জনের জন্য।

রেসিপি

জরন-বুব	১৮০ গ্রাম
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত
রসুন ক্রাশ	৪ থেকে ৫ পিছ
বাটার	২ টেবিল চামচ
ব্লেক পেপার পাউডার	প্রয়োজনমতো



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. প্রথমে স্ট্রিপ করে (Strip cut) রিব আই (Rib eye) লবণ এবং ব্লেক পেপার পাউডার দিয়ে সিজনিং করে নিতে হবে।
৬. ১০ মিনিটের জন্য একটা সাইডে রেখে দিন।
৭. এরপর সসের সকল উপাদান একটা বাটিতে মিশিয়ে নিতে হবে।
৮. এখন একটা গ্রিল প্যানে বাটার গরম করে ক্রাস গার্লিক দিন।
৯. এবার এর মধ্যে সিজনিং করা বিফ যোগ করুন।
১০. এরপর দুই সাইড এক মিনিট করে কুক করে নিন।
১১. মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

কোরিয়ান কোকোনাট চিকেন কারি (Korean Coconut Chicken Curry)

সময়ঃ ১ ঘন্টা, ৮ জনের জন্য।

রেসিপি

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস(কিউব কাট)	৬০০ গ্রাম
পেয়াজ	১/২কাপ (চপ)
লবন	স্বাদ মত
রসুন বাটা	১/২ টেবিল চামচ
আদা বাটা	১/২ টেবিল চামচ
চিকেন স্টক	১ কাপ
তেল এক বাটার	২ টেবিল চামচ
কারি পাউডার	২ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
কোকোনাট মিক্স	১/২ কাপ
টমেটো পিউরি	১/২ কাপ
মটর শুটি	৫০ গ্রাম
তেল	২ টেবিল চামচ ভাজার জন্য



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়। এরপর সকল উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।
৬. এরপর সাদা গোল মরিচের গুড়ো সিজনিং করে ১৫ থেকে ২০ মিনিট ঢেকে রাখুন।

৭. এবার একটা ফ্রাই প্যানে ২ টেবিল চামচ তেল গরম করে সিজনিং করা মুরগীর মাংস সেলো ফ্রাই করে এক সাইডে রাখুন।
৮. এখন অন্য একটি সস প্যানে তেল এবং বাটার গরম করে এর মধ্যে পেয়াজ কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে আটাবাটা, রসুনবাটা মিক্স করে মটর যোগ করুন। তারপর সেলো ফ্রাই করা চিকেন দিয়ে ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন।
৯. এরপর এর মধ্যে টমেটো পিউরি দিয়ে দিতে হবে।
১০. সিজনিং দিয়ে মিক্স করতে হবে। এখন কারি পাউডার মিক্স করে পরিমাণ মতো চিকেন স্টক মিশিয়ে ৮ থেকে ১০ মিনিট ঢাকনা দিয়ে রান্না করুন।
১১. এখন ঢাকনা খুলে ককোনাট মিক্স দিয়ে আরোও ২ থেকে ৩ মিনিট রান্না করুন। এরপর স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন। প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

অ্যাসোর্টেড সুশি (Assorted Sushi)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

সুসি চাল(জাপানিজ চাল)	২৫০ গ্রাম
শষা	১ পিছ (Long Stips Cut)
লাল ক্যাপসিকাম	১ পিছ
স্যালমান ফিস	২০০ গ্রাম
সুসি ভিনেগার	২ টেবিল চামচ
চিকেন স্টেক	১ কাপ
সুসি মেট অথবা বেঘো মেট	১ পিছ
কারি পাউডার	২ টেবিল চামচ
নরিসিট (Seaweed)	১ পিছ
লবন	৪ গ্রাম
পানি	২৫০ গ্রাম
এভোকাডো	১ পিছ (Long Stips Cut)



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে সুসি চাল ২ থেকে ৩ বার ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার একটা সস প্যানের মধ্যে ২৫০ গ্রাম চালের মধ্যে ২৫০ গ্রাম পানি দিয়ে এর মধ্যে পরিমাণ মতো লবণ দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। এবার ঢাকনা খুলে এর মধ্যে সুসি ভিনেগার যোগ করুন। এরপরে গ্যাস বন্ধ করে এক সাইডে রাখুন।
৬. এরপর সবজিগুলোকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।

৭. এরপর স্যালমন ফিশকে লম্বা করে কেটে নিতে হবে।
৮. এখন একটা ব্যামু ম্যাটের উপর নরি শিট রাখুন এর উপর সুসি রাইস।
৯. রোস্ট করা সেসিমি সিড, স্যালমন ফিশ ও ভেজিটেবল রাখুন।
১০. এবার টাইট করে রোল করে নিতে হবে।
১১. এরপর এটাকে ছুরি দিয়ে কাটতে হবে।
১২. পিস পিস করে কেটে নিতে হবে।
১৩. ডিপিং সসের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

বিফ তেরিয়াকি (Beef Teriyaki)

সময়ঃ ৪৫ মিনিট, ৫ জনের জন্য

রেসিপি

বিফ	৫০০ গ্রাম(জুলিয়ান কাট)
সয়াবিন তেল	৩ টেবিল চামচ
মাখন	১ টেবিল চামচ
আদা কুচি	১ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১ টেবিল চামচ
ব্রাউন সুগার	২ টেবিল চামচ
সয়াসস	১ কাপ ।
চিলি পাউডার	১/২ টেবিল চামচ
হোয়াইট ভিনেগার	১ চা চামচ
বিফ স্টক	১ কাপ
ময়দা	১ টেবিল চামচ
কর্ন ফ্লাওয়ার	১ টেবিল চামচ
সাদা তিল	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদ মত



কাজের ধারা-

১. (কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)
২. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৪. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

৫. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৬. প্রথমে বিফের পিসকে কিছুটা হিমায়িত থাকে এ অবস্থায় নিতে হবে। যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়। বিফের পিসকে জুলিয়ান করে কেটে নিতে হবে।
৭. ১ কাপ সয়া সস ২ টেবিল চামচ ব্রাউন সুগার সামান্য পরিমাণ সাদা ও কালো গোল মরিচের গুড়ো ও ১ টেবিল চামচ সাদা তিল, ১ টেবিল চামচ মাখন ও সাদা ভিনেগার দিয়ে সস করতে হবে।
৮. একটি জিপার ব্যাগের মধ্যে জুলিয়ান করা বিফ সামান্য পরিমাণ সাদা গোল মরিচের গুড়ো এবং অর্ধেক পরিমাণ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে মেখে মেরিনেশন করে ২০ থেকে ৩০ মিনিট এক সাইটে রেখে দিন।
৯. মেরিনেট করা বিফে ১ টেবিল চামচ ময়দা মিশিয়ে এরপর বিফের পিস গুলো ফ্রাই প্যানে তেল দিয়ে ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে তেরিয়াকি সসের জন্য ১ টেবিল চামচ সয়াবিন তেল দিয়ে ১/২ টেবিল চামচ আদাকুচি ও রসুনকুচি দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিন। এরপর এর মধ্যে সসের মিশ্রণ দিয়ে তার মধ্যে বিফের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে সবশেষে একটি বাটিতে ১ টেবিল চামচ কর্নফ্লাওয়ারের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ পানি দিয়ে মিশিয়ে তা যোগ করতে হবে। ঘন হয়ে গেলে স্প্রিং অনিয়ন যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১২. এরপর গরম ভাতের সাথে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

স্যাক্রন পোলাও (Saffron Polao)

সময়ঃ ৫০ মিনিট, ৮ জনের জন্য

রেসিপি

বাসমতি রাইস	৫০০ গ্রাম
জাফরান	২ চিমটি(কুসুম গরম দুধের মধ্যে রাখতে হবে)
ঘি	৩ টেবিল চামচ
কাজু বাদাম	৫০ গ্রাম
কিচমিচ	২৫ গ্রাম
তেজপাতা	২ পিছ
এলাচ	৪ পিছ
লবঙ্গ	৪ পিছ
দারুচিনি	১ ইঞ্চি পরিমাণ ২ টুকরো
র্লাক পেপার	১ চা চামচ
পেয়াজ	১ পিছ (স্লাইস কাট)
চিনি ও লবন	স্বাধ মত
গরম জল	৭৫০ মিলি



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।

৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটা বাটিতে ৩ টেবিল চামচ কুসুম গরম দুধের মধ্যে ২ চিমটি জাফরান ভিজিয়ে রাখুন।
৬. এরপর বাসমতি চাল ভালোভাবে ধুয়ে ২০-৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।
৭. একটা ননস্টিক সস প্যানের মধ্যে ৩ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি ও লবঙ্গ দিয়ে ১ মিনিট সতে করুন।
৮. এখন কোলাভারের থাকা চালের পানি ঝরিয়ে চাল যোগ করে ২-৩ মিনিট সতে করে নিন।
৯. এরপর এর মধ্যে গরম পানি দিয়ে লবন এবং চিনি মিক্স করুন পানি শুকানোর আগ পর্যন্ত নাড়াচাড়া করে ঢাকনা দিয়ে ঢাকতে হবে।
১০. পানি কিছুটা শুকিয়ে গেলে ঢাকনা দিয়ে দমে রাখতে হবে।
১১. কিছুক্ষণ পর চালের উপর জাফরান কালার দিয়ে সিমারিং টেম্পারেচারে ঢাকনা দিয়ে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।
১২. এরপর রাইস ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. এখন একটা কড়াইতে কাজুবাদাম ও কিসমিস ভেজে নিন।
১৪. এরপর বাদামগুলো রাইসে যোগ করুন।
১৫. ভালভাবে মিক্স করে কিছুক্ষণ দমে রাখতে হবে।
১৬. এরপর সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

চিকেন টিক্কা মাসালা (Chicken Tikka Masala)

সময়ঃ ১ ঘন্টা, ৩০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

প্রথম ধাপ: মেরিনেশনের জন্য

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	৫০০ গ্রাম(কিউব কাট)
লেবুর রস	২ টেবিল চামচ
আদা বাটা এবং রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
কাশমিরি চিলি পাউডার	২ চা চামচ
জিরা পাউডার	১/২ চা চামচ
ধনিয়া পাউডার	১/২ চা চামচ
গরম মসলা	১/২ চা চামচ
লবন	পরিমাণ মত



দ্বিতীয় খাপ (গ্রেভির জন্য)

তেল	১/৪ কাপ
পেয়াজ	১ কাপ(চপ)
আদা বাটা এবং রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
জিরা পাউডার	১ চা চামচ
ধনিয়া পাউডার	১ চা চামচ
গরম মসলা	১/২ চা চামচ
লবন	পরিমাণ মত
টমেটো পিউরি	১/২ কাপ
কাজুবাদাম বাটা	৩ টেবিল চামচ
ফ্রেশ ক্রিম	১/৪ কাপ
ধনিয়া পাতা	২ টেবিল চামচ
লবন	স্বাধ মত
গরম জল	পরিমাণ মত

কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে কিউব করে কেটে নিন। এরপর এরসাথে সকল গুড়া উপাদান মিক্স করতে হবে।
৬. এরপর মেরিনেশনের বাকি উপাদান সরিষার তেল এবং দই যোগ করুন।
৭. মিক্স করে এরপর কাভার করে কমপক্ষে ১ ঘণ্টা রেপ্টে রাখুন।
৮. এবার ১ ঘণ্টা পর চিকেনগুলোকে একটি ফ্রাইপ্যানে কালার হওয়া পর্যন্ত ফ্রাই করে নিতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে তেল গরম করে পেয়াজ কুঁচি দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর আদা এবং রসুন পেস্ট দিয়ে দিতে হবে। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি যোগ করুন।
১১. এরপর ব্রাউন করে নিন।
১২. ব্রাউন হয়ে গেলে তারসাথে টমেটো পিউরি যোগ করুন।
১৩. মিক্স করুন এবং সিজনিং করুন।
১৪. পানি যোগ করুন এবং স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন। এবার কিছুক্ষণ মিডিয়াম আঁচে হতে দিন।
১৫. এ পর্যায়ে ক্রিম এবং কাজুবাদাম বাটা যোগ করুন।
১৬. এখন অল্প চিনি যোগ করুন। এবং ঘন হওয়া পর্যন্ত অল্প আঁচে হতে দিন।
১৭. এরপর চিকেন দিয়ে মিক্স করুন।

১৮. সব শেষে কিছুটা ক্রিম এবং ধনিয়া পাতা দিয়ে দিতে হবে।

১৯. এরপর সার্ভিস প্লেটে নিয়ে পরিবেশন করুন।

রাজমা পনির মাসালা (Razma Paneer Masala)

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

রাজমা	২০০ গ্রাম
পনির	১৫০ গ্রাম (কিউব কাট)
পিয়াজকুচি	১ কাপ
আদাকুচি	১/২ টেবিল চামচ
টমেটু পিউরি	১ কাপ
জিরা পাউডার	২ চা চামচ
সরষে তেল	১/২ কাপ
কাসুরি মেথি	২ চা চামচ
তেজপাতা	২ টি
গরম মশলা গুড়া	১/২ চামচ
লবণ এবং চিনি	স্বাদ মতো
হলুদ গুড়া	১/৪ চা চামচ
ক্রিম	১/২ কাপ
কাঁচামরিচ	৩-৫ টা



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে সারারাত ভিজিয়ে রাখা রাজমাকে একটি প্রেশার কুকারে পানি দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে।
৬. এরপর টমেটো, রসুন, আদা এবং কাঁচামরিচ ব্লেন্ড করার জন্য নিয়ে নিতে হবে।
৭. ব্লেন্ড করার পর তা সাইডে রাখতে হবে।
৮. এরপর কুকার খুলে রাজমা চেক করতে হবে।
৯. এরপর একটি কড়াইয়ে তেল, এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, এক চামচ জিরা, লাল মরিচ এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে দিতে হবে।
১০. সেই প্যানে পেয়াজকুচি হালকা ব্রাউন করে নিন।
১১. এরপর আদাবাটা, রসুনবাটা এবং সকল গুড়া মশলা একত্রে কষিয়ে নিন।
১২. এরপর মশলার উপর তেল উঠে আসলে টমেটো পিউরি যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে।

১৪. এরপর এখানে ক্রিম যোগ করতে হবে। ভালভাবে মিক্স করুন।
 ১৫. এরপর পানিসহ সিদ্ধ করা রাজমা দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করতে হবে।
 ১৬. এরপর পনির কিউব করে ফ্রাই করে এ পর্যায়ে যোগ করে দিতে হবে।
 ১৭. ৫ মিনিট কুক করে সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
 ১৮. এরপর ধনে পাতা এবং কাসুরি মেথি যোগ করতে হবে।
 ১৯. সার্ভিস প্লেটে ঢেলে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable Noboratno)

সময়ঃ ১ ঘন্টা ১০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

পেয়াজবাটা	১ কাপ
আদাবাটা এবং রসুনবাটা	১/২ টেবিল চামচ
কাজুবাদাম বাটা	৩ টেবিল চামচ
মটরসুটি	১/২ কাপ
গাজর	১/৪ কাপ (মিডিয়াম কিউব)
ফুলকপি	১/২ কাপ
আলু	১/২ কাপ
বরবাটি	১/৪ কাপ
তেল	৩ টেবিল চামচ
তেজপাতা	১ টি
দারুচিনি	১ টুকরো
এলাচ	২ পিছ
গরম মশলা	১/২ চা চামচ
জিরা পাউডার	১/২ চা চামচ
ধনিয়া পাউডার	১/২ চা চামচ
গরম পানি	১ কাপ
লবণ	স্বাদ মতো
কিসমিস	১ টেবিল চামচ(যদি ইচ্ছে হয়)
ফ্রেশ ক্রিম	১/৪ কাপ
টক দই	১/২ কাপ
পনির	১/২ কাপ (কিউব কাট)



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।

৫. বাদামগুলোকে পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
৬. ভেজানো বাদাম এর পেস্ট করে নিতে হবে।
৭. একটি প্যানে তেল নিয়ে এক টুকরো দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ২-৩ টা এলাচি, জিরা এবং ১ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
৮. এর মধ্যে পেঁয়াজ কুঁচি দিয়ে দিতে হবে।
৯. পেঁয়াজ ব্রাউন হতে দিতে হবে।
১০. টক দই ফেটে নিতে হবে।
১১. এরপর তার মধ্যে পেঁয়াজ ব্রাউন হয়ে গেলে পেঁয়াজবাটা দিয়ে ২-৩ মিনিট কষিয়ে নিন এবার এর মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা যোগ করতে হবে।
১২. এরপর টক দই যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. সকল গুড়া মশলা দিয়ে মিক্স করুন। কিছুক্ষণ কষিয়ে নিতে হবে।
১৪. এরপর প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৫. এখন সকল ব্লাঞ্চ করা সবজি যোগ করতে হবে।
১৬. পানি যোগ করে ঢাকনা দিয়ে অল্প আচে সবজি হওয়ার আগ পর্যন্ত রান্না করুন।
১৭. ঢাকনা উঠিয়ে নেড়ে দিতে হবে।
১৮. বাদামগুলোকে একটি প্যানে নিয়ে অল্প তেল দিয়ে ভেঁজে নিতে হবে।
১৯. এ পর্যায়ে ক্রিম যোগ করুন। ভাঁজা বাদামগুলো যোগ করুন।
২০. ভালভাবে মিশিয়ে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে।
২১. এরপর সামান্য গরম মশলা ছিটিয়ে নামিয়ে ফেলুন।
২২. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।

হায়দ্রাবাদি বিফ দম বিরিয়ানি

সময়ঃ ২ ঘন্টা ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

বিফ	১ কেজি
বাসমতি রাইস	৫০০ গ্রাম
রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
আদাবাটা	২ টেবিল চামচ
ফ্রাই অনিয়ন	২ কাপ
জিরা পাউডার	২ চা চামচ
গরম মশলা	১ চা চামচ
নাট মেগ পাউডার	২ চিমটি
বয়েল পটেটু	৫০০ গ্রাম
ঘি	১/২ কাপ
জাফরান কালার	পরিমাণ মতো
কেওড়া জল	১ চা চামচ
টক দই	১/২ কাপ
মিক্স বাদাম	১০০ গ্রাম



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে পেয়াজকে বেরেস্টা করে নিতে হবে।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান একত্রে করে নিতে হবে।
৭. এখন এর মধ্যে আদাবাটা, রসুনবাটা, জিরা পাউডার, নাট মেগ পাউডার, বিরিয়ানি মিক্স পাউডার ও পেপে বাটা দিয়ে এবং অর্ধেক পরিমাণ ভাজা পেয়াজ ও ভাজা তেল দিয়ে মেরিনেশন করে এক রাত ফ্রিজে রেখে দিন। অথবা কমপক্ষে ১ ঘণ্টা মেরিনেশন করে রাখতে হবে।
৮. এখন অন্য একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি গরম করে এর মধ্যে দারুচিনি, এলাচি, তেজপাতা, লবঙ্গ এবং স্টার মশলা দিয়ে চালগুলোকে ৪০-৫০% সিদ্ধ করে পানি ঝরিয়ে ১ ঘণ্টা মেরিনেশনের পর মাংসের উপর দিয়ে দিতে হবে।
৯. এরপর অ্যাসেস্বেল করার উপাদানগুলো প্রস্তুত করে নিতে হবে।
১০. একটি প্যানে তেল গরম করে বাদামগুলো হালকা ভেঁজে নিতে হবে।
১১. এরপর এখন একটি ভারি ননস্টিক সস প্যান নিন। প্রথমে মেরিনেশন করা মাংস দিন অল্প পরিমাণে পানি তারপর এর উপর বয়েল করা আলু দিন এবার কিছু ভাজা পেয়াজ অর্ধেক পরিমাণ ঘি এবং রেডি করা ফুটন্ত চাল দিন। তারপর চালের উপর বাকি অর্ধেক পরিমাণ ঘি, জাফরান, কেওড়া জল, বাদাম, খনেপাতা ও পুদিনা ছড়িয়ে দিন।
১২. এবার সস প্যানটির ঢাকনা খামিরের সাহায্যে ঢেকে দিন এবং পাতিলের নিচে একটি সমতল ফ্রাই প্যান দিয়ে প্রথমে ১০ মিনিট উচ্চ তাপে এবং পরে মাঝারি আঁচে ৫০ মিনিট রান্না করুন। এবার ৫০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে চাল এবং গরুর মাংস ভালোভাবে মিক্স করুন।
১৩. এরপর সার্ভিস গ্লেটে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চিংড়ি মালাই কারি

সময়ঃ ৫০ মিনিট, ৮ জনের জন্য।

রেসিপি

বাগদা চিংড়ি	১২ -১৫ পিছ
তেল	৪ টেবিল চামচ
পেঁয়াজ বাটা	১/৪ কাপ
তেজপাতা	২টা
এলাচি	৪ টা
রসুন বাটা	১ টেবিল চামচ
শুকনা মরিচ	২ টা
জিরা পাউডার	১/৪ চা চামচ
লবন এবং চিনি	স্বাদ মতো
গরম মশলা পাউডার	১/২ চা চামচ
নারিকল দুধ	২ কাপ



ঘি	২ চা চামচ
টক দই	২ টেবিল চামচ
হলুদ পাউডার	১/২ চা চামচ

কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি বাটির মধ্যে চিংড়ি ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এবার চিংড়িগুলোকে প্যানে তেল দিয়ে হালকা ভেঁজে সাইডে উঠিয়ে রাখুন।
৬. এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে তেল গরম করে তেজপাতা, দারুচিনি, এলাচি, শুকনা মরিচ ও লবঙ্গ দিয়ে ৩০-৬০ সেকেন্ড ভাজুন। এবার এর মধ্যে পেয়াজবাটা যোগ করুন। পেয়াজ হালকা বাদামি হওয়ার পর রসুন বাটা যোগ করুন।
৭. রসুনের কাচা ফ্লেভার চলে গেলে জিরা পাউডার, ধনিয়া পাউডার দিয়ে এক মিনিট কষিয়ে নিন।
৮. এরপর অল্প অল্প করে নারিকেলের দুধ দিয়ে কষিয়ে নিন।
৯. এরপর এতে টক দই ফেটিয়ে যোগ করুন।
১০. অল্প করে নারিকেল দুধ যোগ করে ৫-৭ মিনিট অল্প আচে জাল দিয়ে গ্রেভি তৈরি করে নিন।
১১. যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে।
১২. তখন এতে বাকি নারিকেল দুধ যোগ করতে হবে।
১৩. ভালভাবে কষিয়ে নিতে হবে। এরপর এতে প্রনগুলো দিয়ে অল্প আচে ঢাকনা দিয়ে ৫-৭ মিনিট রান্না করুন। ৫-৭ মিনিট পর ঢাকনা খুলে গরম মশলা পাউডার, কাঁচা মরিচ এবং ঘি দিয়ে মিক্স করে নিন।
১৪. এখন টেষ্ট চেক করে পরিবেশন পাত্রে স্থানান্তর করুন। এবার সার্ভিস প্লেটে স্টিম রাইসের সাথে চিংড়ি মালাই কারি পরিবেশন করুন।

খিচুড়ি

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

রেসিপি

পোলাও চাল	২০০ গ্রাম
মুগ ডাল এবং মশুর ডাল	২০০ গ্রাম
লাল মরিচ গুড়ো	১ চা চামচ
হলুদ গুড়া	১ চা চামচ
আদাবাটা ও রসুনবাটা	১ টেবিল চামচ
জিরা পাউডার	১ চা চামচ
কাঁচামরিচ	৪-৫ টা
পেঁয়াজ	১কাপ (স্লাইস কাট)
মটর	১০০ গ্রাম
তেলে	২০০ মিলি



লবণ এবং চিনি	স্বাদ মতো
ফুলকপি	১ কাপ (মিডিয়াম কিউব কাট)
গাজর	১/২ পিছ (মিডিয়াম কিউব কাট)
আস্ত পাটপূরন	১ চা চামচ
আলু	১ কাপ (মিডিয়াম কিউব কাট)
তেজপাতা	২ টা
গরম পানি	পরিমান মতো
সরিষার তেল	১০০ মিলি

কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চাল এবং ভেঁজে রাখা ডাল ধুয়ে কোলান্ডারে রেখে দিতে হবে।
৬. এরপর সবজিগুলোকে মিডিয়াম ডাইস করে কেটে একটি প্যানে তেল দিয়ে সতে করে নিতে হবে।
৭. এর মধ্যে সব মশলা, চাল এবং ডাল দিয়ে কিছুক্ষন ভেজে গরম পানি দিয়ে কমপক্ষে ১৫-২০ মিনিট রান্না করুন।
৮. ঘি দিয়ে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। স্বাদ চেক করে নিন।
৯. ধনেপাতা এবং ভাজা শুকনো মরিচ দিয়ে পরিবেশন করুন।

বিফ তেহারী

সময়ঃ ১ ঘন্টা, ১০ মিনিট, ৪ জনের জন্য।

রেসিপি

জিরা	১ চা চামচ
ধনিয়া	১ চা চামচ
দারুচিনি	২-৩ টি(প্রতিটি ২ ইঞ্চি)
এলাচি	৩-৪ টি
জায়ফল	১/২ চা চামচ
জয়ত্রি	১/২ চা চামচ
সরিষার তেল	৩/৪ কাপ
পেয়াজ	১ কাপ (স্লাইস কাট)
গরুর মাংস	১ কেজি (ছোট টুকরো করে কাটা)
আদাবাটা	১ টেবিল চামচ
রসুন বাটা	২ চা চামচ
টক দই	১/২ কাপ



তেজ পাতা	২ টি
বাসমতি চাল	৫০০ গ্রাম
পানি	৭৫০ মিলি
কাঁচা মরিচ	৮-১০ টি
লবণ এবং চিনি	স্বাদ মতো

কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি বাটির মধ্যে মাংস ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন। এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান দিয়ে দিন। সাথে কাঁচা মরিচ কুঁচি।
৬. এরপর এর মধ্যে টক দই দিয়ে ভালভাবে মেরিনেশন করে ১ ঘণ্টা রেখে দিতে হবে।
৭. একটি প্যানে তেল নিয়ে দারুচিনি, ২-৩ টা লবঙ্গ, ৩-৪ টা এলাচি, জিরা এবং ২ টা তেজপাতা দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
৮. পেয়াজকুচি দিয়ে হালকা ব্রাউন করে নিন।
৯. এরপর মাংস দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে।
১০. এরপর এর মধ্যে গরম পানি যোগ করুন।
১১. যখন গ্রেভি থেকে তেল বের হয়ে আসবে এবং মাংস সিদ্ধ হয়ে যাবে তখন মাংস আর গ্রেভি আলাদা করে নিতে হবে।
১২. এখন একটি প্যানে ঘি এবং সরিষার তেল নিয়ে নিতে হবে।
১৩. এরপর তার মধ্যে পেয়াজ বেরেস্টা করে চাল ভেঁজে নিতে হবে। এরপর মাংসের আলাদা করে রাখা গ্রেভি যোগ করুন।
১৪. ভালোভাবে মিক্স করে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।
১৫. চাল সিদ্ধ হয়ে আসলে ঢাকনা নামিয়ে রাখতে হবে।
১৬. এরপর এর মধ্যে মাংস যোগ করতে হবে।
১৭. কাঁচা মরিচ দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
১৮. কিছুক্ষণ দমে রাখুন।
১৯. এরপর সার্ভিং ডিশে করে পরিবেশন

সরষে ইলিশ

সময়ঃ ৪০ মিনিট, ৫ জনের জন্য।

রেসিপি

প্রথম ধাপ (মেরিনেশনের জন্য)

ইলিশ মাছের পিছ	(৪-৫ প্রতি পিছ ১১০ গ্রাম)
চিলি পাউডার	১/২ টেবিল চামচ
হলুদ পাউডার	১ চা চামচ
লেবুর রস	১ টেবিল চামচ
লবণ	স্বাদ মতো
তেল	ভাজার জন্য



দ্বিতীয় ধাপ (গ্রেভির জন্য)

সরিষার তেল	১০০ মিলি
সরিষাবাটা	২ টেবিল চামচ
পেঁয়াজবাটা	১/৪ কাপ
রসুন	১/২ টেবিল চামচ
চিলি পাউডার	১ চা চামচ
হলুদ পাউডার	১/২ চা চামচ
জিরা পাউডার	১/২ চামচ
ধনিয়া পাউডার	১/২ চা চামচ
গরম পানি	পরিমাণ মতো
কাঁচা মরিচ	৪-৫ টা
ধনেপাতাকুচি	গার্নিসের জন্য

কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম(PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি ব্লেন্ডারে হলুদ সরিষা ১ টেবিল চামচ, কালো সরিষা ২ টেবিল চামচ, ৩ টা কাঁচা মরিচ, লবণ হাফ চা চামচ এবং পানি দিয়ে ব্লেন্ড করতে হবে।
৬. এখন একটি বাটিতে ব্লেন্ড করা পেস্ট এর সাথে হাফ চা চামচ হলুদ, হাফ চা চামচ কাশ্মিরি লাল মরিচের গুড়া, ৪ টেবিল চামচ পেঁয়াজ বাটা এবং ৩ টেবিল চামচ সরিষার তেল দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
৭. এখন একটি ফ্রাই প্যানের মধ্যে এই মিক্সারটা দিয়ে ৩/৪ কাপ পানি দিয়ে দিতে হবে।
৮. এরপর ধুয়ে রাখা মাছের পিস গুলো দিয়ে দিতে হবে। এবং ৩-৪ টা কাঁচা মরিচ দিয়ে ঢাকনা দিয়ে ৬ মিনিট মিডিয়াম তাপে রান্না করতে হবে।

৯. এরপর মাছ উল্টে দিয়ে আবারও ৫-৬ মিনিট লো হিটে ঢেকে দিতে হবে। টেস্ট করে নিতে হবে।

১০. গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করতে হবে।

২.৩ থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করা।

থিকিনিং এজেন্ট একটি পুরুকরণ এজেন্ট বা ঘনক এমন একটি পদার্থ যা তরলের অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলিকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন না করে তার সান্দ্রতা বৃদ্ধি করতে পারে। ভোজ্য ঘন ঘন সস, সুপ এবং পুডিংগুলিকে তাদের স্বাদ পরিবর্তন না করেই ঘন করতে ব্যবহৃত হয়। কয়েকটি থিকিনিং এজেন্টের নাম দেয়া হলো।

- কর্নস্টার্চ (Arrowroot)
- আলুর মাড় (Potato starch)
- আগার-আগার (Agar- Agar)
- জেলাটিন (Gelatin)
- রাউক্স (Roux)
- ময়দা (Flour)

২.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন।

এশিয়ান খাবারের রান্নার স্বাদ

এশিয়ান রন্ধনপ্রণালী খুবই জটিল। এটিতে অনেকগুলি বিভিন্ন স্তর রয়েছে যা খাবারকে বিশেষ স্বাদ দেয়। এগুলো সাধারণত মিষ্টি, নোনতা এবং মশলাদার হয়ে থাকে। অনেক এশিয়ান খাবারে মিষ্টি এবং নোনতার সমন্বয় রয়েছে।

ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের শক্তিশালী স্বাদ রয়েছে এবং এটি প্রায়ই মশলাদার, মিষ্টি, ধোঁয়াটে এবং মুখরোচক হয়।

এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার ত্রুটিগুলো সনাক্ত করার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি।

ক. স্বাদ মূল্যায়ন

মশলার ভারসাম্য: মশলা কম বা বেশি হলে স্বাদে ত্রুটি দেখা দিতে পারে। মশলার সঠিক পরিমাণ নিশ্চিত করতে নিয়মিত চেখে দেখা প্রয়োজন।

লবণ: লবণ কম বা বেশি হলে রান্নার স্বাদ নষ্ট হয়। রান্নার সময় লবণের পরিমাণ সঠিকভাবে মাপা জরুরি।

অতিরিক্ত বা কম মশলা: প্রতিটি রান্নার রেসিপিতে মশলার সঠিক পরিমাণ দেওয়া থাকে। সেগুলি মেনে চলা প্রয়োজন।

উপাদানের তাজা অবস্থা: তাজা উপাদান ব্যবহার না করলে স্বাদে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

খ. রঙ এবং উপস্থাপনা

রঙের অমিল: রান্নার রঙ সঠিক না হলে তা দেখতে অপ্রয়োজনীয় মনে হতে পারে। মশলা এবং উপাদানের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।

অতিরিক্ত বা কম ভাজা: রান্নার সময়ে অতিরিক্ত ভাজা হলে বা কম ভাজা হলে রঙ পরিবর্তন হতে পারে।

গার্নিশিং: সঠিকভাবে গার্নিশ না করলে খাবারের উপস্থাপনা সুন্দর হয় না।

গ. ধারাবাহিকতা

রান্নার সময়: সঠিক সময়ে রান্না না হলে খাবারের টেক্সচার এবং স্বাদে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ: রান্নার সময়ে তাপমাত্রা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। অতিরিক্ত বা কম তাপমাত্রায় রান্না হলে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

রান্নার পদ্ধতি: প্রতিটি রেসিপি রান্নার পদ্ধতি সঠিকভাবে অনুসরণ করা প্রয়োজন।

ঘ. স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: রান্নার সময় এবং পরে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা জরুরি। অপরিচ্ছন্ন উপাদান ব্যবহার করলে স্বাদ এবং স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।

প্রক্রিয়াকরণ: উপাদানের সঠিক প্রক্রিয়াকরণ না হলে রান্নার স্বাদ এবং স্বাস্থ্যে ত্রুটি দেখা দিতে পারে।

ঙ. প্রতিক্রিয়া সংগ্রহ

ফিডব্যাক: পরিবার, বন্ধু বা গ্রাহকদের কাছ থেকে ফিডব্যাক নেওয়া এবং রান্নার উন্নতি করার চেষ্টা করা।

রিভিউ: রান্নার পর বিভিন্ন মানুষদের থেকে রিভিউ নিয়ে সেগুলো বিশ্লেষণ করা।

সেলফ চেক (Self-Check)-২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ

১. এশিয়ান খাবার প্রস্তুত করার জন্য রান্নার পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তর :

২. তাপ সঞ্চালনের নীতিগুলো কি কি?

উত্তর :

৩. কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি উল্লেখ করো?

উত্তর :

৪. ব্লাঞ্চিং কি?

উত্তর :

৫. রান্নার কয়েকটি মৌলিক পদ্ধতির নাম লিখ-

উত্তর :

৬. থিকিনিং এজেন্ট কি?

উত্তর :

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করণ

১. এশিয়ান খাবার প্রস্তুত করার জন্য রান্নার পদ্ধতিগুলো কি কি?

উত্তর: স্টিং-ফ্রাইং, স্টিমিং, সিমারিং

২. তাপ সঞ্চালনের নীতিগুলো কি কি?

উত্তর :

- কন্ডাকশন/পরিবহণ
- কনভেকশন/পরিচলণ
- রেডিয়েশন/বিকিরণ

৩. কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি উল্লেখ করো?

উত্তর: কন্সাইন্ড রান্নার পদ্ধতি স্টুইং এবং রোস্টিং।

৪. ব্লাঞ্চিং কি?

উত্তর : ব্লাঞ্চিং হল ফুটন্ত জলে অল্প সময়ের জন্য ২০-৩০ সেকেন্ড রেখে তুলে শাকসবজিকে খুব ঠান্ডা বা বরফের জলে দুত, পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে শীতল করার দ্বারা এনজাইমের কার্যকলাপ ধ্বংস হয়। ফুটন্ত জলে শাকসবজিকে এনজাইমের কার্যকলাপ নিষ্ক্রিয় করার পদ্ধতিকে ব্লাঞ্চিং বলে। (ব্লাঞ্চিং তাপমাত্রা ৭০ থেকে ৯৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস)

৫. রান্নার কয়েকটি মৌলিক পদ্ধতির নাম লিখ-

উত্তর :

- বয়েলিং(Boiling)
- পোচিং (Poaching)
- স্টুইং (Stewing)
- স্টিমিং (Steaming)
- ব্রেসিং (Braising)
- রোস্টিং(Roasting)
- গ্রিলিং (Grilling)
- বেকিং (Baking)
- শ্যালো ফ্রাইং (Shallow Frying)
- ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)
- ব্লাঞ্চিং (Blanching)
- সতেয়িং (Sauteing)

৬. থিকনিং এজেন্ট কি?

উত্তর : থিকনিং এজেন্ট একটি পুরুকরণ এজেন্ট বা ঘনক এমন একটি পদার্থ যা তরলের অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলিকে উল্লেখযোগ্যভাবে পরিবর্তন না করে তার সান্দ্রতা বৃদ্ধি করতে পারে। ভোজ্য ঘন ঘন সস, স্যুপ এবং পুডিংগুলিকে তাদের স্বাদ পরিবর্তন না করেই ঘন করতে ব্যবহৃত হয়।

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)

রেসিপি

নুডলস	৩০০ গ্রাম
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২৫০ গ্রাম
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	২ টেবিল চামচ
ডার্ক সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১/২ টেবিল চামচ
চিলি সস	২ টেবিল চামচ
টমেটু সস	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১ পিচ (জুলিয়ান কাট)



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন।
৭. একটি সস প্যান পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির মধ্যে লবন দিয়ে ফুটান। তার মধ্যে নুডলস যোগ করুন। ৮-১০ মিনিট বয়েল করুন।
৮. কল্যান্ডার ব্যবহার করে জল ঝরিয়ে নিন এবং ঠান্ডা করুন।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ২-৩ মিনিট সতে করুন।
১০. এবার মিক্স সবজিগুলো যোগ করুন।
১১. এখন বয়েল করা নুডলস এবং বাকি উপাদান গুলো ঢেলে দিন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১২. টেষ্ট চেক করে স্প্রিং অনিয়ন দিয়ে গার্নিস করতে হবে।
১৩. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত
করুন।

কাঙ্কের নাম- চিকেন নুডলস (Chicken Noodles) তৈরী করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান/ মালামাল

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নুডলস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৩০০ গ্রাম
২.	হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	২৫০ গ্রাম
৩.	আদা কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৪.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৫.	সিসামি তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৬.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৭.	ডার্ক সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৮.	ওয়েস্টার সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৯.	চিলি সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
১০.	টমেটু সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১১.	গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম
১২.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১ পিচ (জুলিয়ান কাট)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেলিলিস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

চিকেন চিলি ওনিয়ন (Chicken Chili Onion)

রেসিপি

হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	৪০০ গ্রাম(স্লাইস কাট)
সিসামি তেল	২ টেবিল চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
কালো গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ
কর্ণ ফ্লাওয়ার	২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
ওনিয়ন কিউব	১/২ কাপ
কাচা মরিচ স্লাইচ	৫ থেকে ৬ পিচ
চিকেন স্টক	২ কাপ
তেল	পরিমাণ মত (ভাজার জন্য)



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম কিউব করে কেটে নিতে হবে।
৮. কর্নফ্লাওয়ার পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
৯. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
১০. এবার এর মধ্যে স্লাইস করা চিকেন দিয়ে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১১. চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে।
১২. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন। এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১৩. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. কর্নফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১৫. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে।
১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নাম- চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chilli Onion) তৈরী করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান/ মালামালঃ

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৪০০ গ্রাম(স্লাইস কাট)
২.	সিসামি তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৩.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৪.	কালো গোল মরিচের গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ চা চামচ
৫.	কর্ণ ফ্লাওয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৬.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৭.	ওনিয়ন কিউব	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	কাপ	১/২ কাপ
৮.	কাচা মরিচ স্লাইচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	৫ থেকে ৬ পিচ
৯.	চিকেন স্টক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	কাপ	২ কাপ
১০.	তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	মিলি	পরিমাণ মত (ভাজার জন্য)

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
-----------	-------------	--------------	-----	--------

১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৬.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়াকিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নাম : এ্যারোমিটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable) তৈরি করুন।

রেসিপি

তেল	৩ টেবিল চামচ
আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ
গাজর	১০০ গ্রাম (স্লাইস)
বাধা কপি	১০০ গ্রাম
ক্যাপসিকাম	১০০ গ্রাম (কিউব কাট)
স্প্রিং ওনিয়ন	পরিমাণ মত
শ্যালট	৫০ গ্রাম কিউব কাট
লিক	১/২ টেবিল চামচ (চপ)
স্টক	৩ কাপ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সাদা গোল মরিচের গুড়া	১/২ চা চামচ



কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী রান্নার উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে একটি সস প্যানের মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ফুটিয়ে নিন। এখন ফুটন্ত পানিতে ধাপ অনুযায়ী গাজর বাধাকপি ব্লাঞ্চ করে ঠান্ডা পানিতে রেখে কল্যান্ডারের মধ্যে পানি ঝরিয়ে এক পাশে রাখুন।
৬. বার্নারে অক প্যান নিয়ে তেল গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ যোগ করুন।
৮. এরপর সবজিগুলো যোগ করুন।
৯. এক মিনিট সতে করে ২ কাপ চিকেন স্টক ঢেলে দিন।
১০. কর্ণফ্লাওয়ারে পানি দিয়ে মিক্স করে নিতে হবে।
১১. কর্ণফ্লাওয়ার যোগ করতে হবে।
১২. সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৩. ঘন হয়ে গেলে নামিয়ে ফেলতে হবে। সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৪. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত
করুন।

কাজের নাম : এ্যারোমিটিক চাইনিজ ভেজিটেবল (Aromatic Chinese Vegetable) তৈরি করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	৩ টেবিল চামচ
২.	আদা কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৩.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৪.	গাজর	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম (স্লাইস)
৫.	বাধা কপি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম
৬.	ক্যাপসিকাম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম (কিউব কাট)
৭.	স্প্রিং ওনিয়ন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	পরিমাণ মত
৮.	শ্যালট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৫০ গ্রাম কিউব কাট
৯.	লিক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ (চপ)
১০.	স্টক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	৩ কাপ
১১.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১২.	ওয়েস্টার সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১৩.	সাদা গোল মরিচের গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ চা চামচ

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্জিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৬.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুইপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

জব শিট (Job Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত করুন।

কাজের নামঃ থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice) তৈরি করুন।

সময়ঃ ১ ঘণ্টা, ২০ মিনিট, ৬ জনের জন্য।

পোলাও চাল	৪০০ গ্রাম	ওয়েস্টার সস	১ টেবিল চামচ
সয়াবিন তেল	১ টেবিল চামচ	সাদা গোল মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
পানি	পর্যাপ্ত পরিমাণ	সয়া সস	২ টেবিল চামচ
বাটার	২ টেবিল চামচ	সেসিমি ওয়েল	১ টেবিল চামচ
হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	২০০ গ্রাম	লেবু এবং চিনি	স্বাদ মত
চিংড়ী	১০০ গ্রাম	স্প্রিং ওনিয়ন	১/২ কাপ(স্লাইস কাট)
থাই আদা কুচি	১/২ টেবিল চামচ	ডিম	৩ টা
রসুন কুচি	১ টেবিল চামচ	থাই রেড চিলি পেস্ট	১/২ টেবিল চামচ
	১ ইঞ্চি পরিমাণ চ থেকে		৩ থেকে ৪ পিছ (স্লাইস কাট)
লেমন গ্রাস	১০ টুকরা	কাচা মরিচ	কাট)
মিক্স ভেজিটেবল	৩০০ গ্রাম (জুলিয়ান কাট)		

কাজের ধারা-

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করবে।
২. কাজের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতি নির্বাচন করবে।
৩. কাজের প্রয়োজনের ভিত্তিতে সরঞ্জাম, পাত্র এবং যন্ত্রপাতিগুলো পরিষ্কার, স্যানিটাইজ এবং প্রস্তুত করবে।
৪. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদানসমূহ ব্যবহারের জন্য নির্বাচন করবে।
৫. প্রথমে চিকেনের ব্রেস্ট পিসকে প্রায় ১.৫ ইঞ্চি লম্বা পাতলা টুকরো করে কেটে নিন। চিকেন কাটতে হবে যখন এটি কিছুটা হিমায়িত থাকে যাতে এটি পাতলা করা সহজ হয়।
৬. এরপর মেরিনেশনের সকল উপাদান যোগ করুন। প্রথমে হাড় ছাড়া মুরগির মাংস, কালো গোল মরিচের গুড়া, কর্নফ্লাওয়ার, ডিম, লবন দিয়ে মেরিনেশন করে ১৫-২০ মিনিট রেপ্টে রাখুন।
৭. পেয়াজ, কাঁচামরিচ এবং ক্যাপসিকাম সহ সব কেটে নিতে হবে। এরপর একটি বড় সসপ্যানে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ১ টেবিল চামচ তেল ও সামান্য লবন দিয়ে ফুটন আনুন। এর মধ্যে পোলাও চাল দিন, ৭০ থেকে ৮০% সিদ্ধ করে কাল্যান্ডারে পানি ঝরিয়ে ট্রের মধ্যে মেলে ফেনের নিচে ঠান্ডা করে এক পাশে রাখুন।
৮. বার্নারে অক প্যান নিয়ে প্রথমে ডিম ভেঁজে স্ক্যাঞ্চল করে উঠিয়ে রাখতে হবে।
৯. এরপর চিকেন ভালোভাবে ফ্রাই করে নিতে হবে। এরপর চিকেন ও উঠিয়ে রাখতে হবে।
১০. সেই প্যানে বাটার গরম করে আদাকুচি এবং রসুন কুচি ব্রাউন করে নিন। সাথে লাল মরিচ যোগ করুন।
১১. এরপর তার মধ্যে সবজি যোগ করতে হবে।
১২. এরপর রাইস যোগ করুন এবং ভালভাবে মিক্স করুন।
১৩. চিকেন এবং সিজনিং যোগ করুন। মিক্স করুন প্রয়োজনে স্বাদ নিন এবং সিজনিং সামঞ্জস্য করুন।
১৪. ডিম এবং প্রণ যোগ করুন।
১৫. স্প্রিং ওনিয়ন এবং লেমন গ্রাস যোগ করুন।
১৬. সার্ভিস প্লেটে পরিবেশন করুন।
১৭. সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি মনোনীত এলাকায় সংরক্ষণ করবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুত
করুন।

কাছের নামঃ থাই মিক্স ফ্রাইড রাইস (Thai Mixed Fried Rice) তৈরি করুন।

রেসিপি/প্রয়োজনীয় উপাদান

ক্রমিক নং	উপাদান এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	পোলাও চাল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৪০০ গ্রাম
২.	সয়াবিন তেল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৩.	পানি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	ml	পর্যাপ্ত পরিমাণ
৪.	বাটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
৫.	হাড় ছাড়া মুরগীর মাংস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	২০০ গ্রাম
৬.	চিংড়ি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	১০০ গ্রাম
৭.	থাই আদা কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ
৮.	রসুন কুচি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
৯.	লেমন গ্রাস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	১ ইঞ্চি পরিমাণ ৮ থেকে ১০ টুকরা
১০.	মিক্স ভেজিটেবল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	গ্রাম	৩০০ গ্রাম (জুলিয়ান কাট)
১১.	কাচা মরিচ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	৩ থেকে ৪ পিছ (স্লাইস কাট)
১২.	ওয়েস্টার সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১৩.	সাদা গোল মরিচের গুড়া	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ চা চামচ
১৪.	সয়া সস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	২ টেবিল চামচ
১৫.	সিসামি ওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১ টেবিল চামচ
১৬.	লেবুর এবং চিনি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	স্বাদ মত
১৭.	স্প্রিং ওনিয়ন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	কাপ	১/২ কাপ(স্লাইস কাট)
১৮.	ডিম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	৩ টা
১৯.	থাই রেড চিলি পেস্ট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	চামচ	১/২ টেবিল চামচ

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	অক প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	স্পেচুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ছাঁকনি/কল্যান্ডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	স্টেইনলেস স্টিলের বাটি	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সার্ভিস প্লেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৬.	ফ্রাই প্যান	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২
৭.	ট্রে	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট

ক্রমিক নং	ইকুপমেন্ট এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্যাস বার্নার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	ওয়ার্কিং টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার এর স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন।

উদ্দেশ্য	এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রস্তুতের পরে স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে নিজেকে পরিচিত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার এর নাম দেওয়া হলঃ তার স্বাদ, রং এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন সম্পর্কে মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার নাম	স্বাদ	রং	মন্তব্য
চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chili Onion)			
চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)			
সুগন্ধি চাইনিজ সবজি (Aromatic Chinese vegetable)			
থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস (Thai mixed Fried Rice)			
থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai fried chicken)			
জাফরানি পোলাও (Saffron polao)			

চিকেন টিক্কা মসালা (Chicken tikka masala)			
রাজমা পনির মসালা (Razma paneer masala)			
ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable noboratno)			
চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry)			
খিচুড়ি (Hotchpotch)			
বিফ তেহারি (Beef Tehari)			
সরিষা ইলিশ (Shorshe Ilish)			

অ্যাক্টিভিটি (Activity Sheet)- ২.৪: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন করুন এবং কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

অ্যাক্টিভিটি নামঃ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার ত্রুটিগুলো সনাক্ত এবং সংশোধন করুন।

উদ্দেশ্য	সাধারণত যে ত্রুটিসমূহ হয়ে থাকে তা বুঝতে পারা এবং সে অনুযায়ী সংশোধনমূলক পদ্ধতি সম্পর্কে নিজেকে অবগত করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম ও কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার নাম দেওয়া হলঃ তার ত্রুটিসমূহ, সংশোধন পদ্ধতি এবং মন্তব্য লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার নাম	ত্রুটিসমূহ	সংশোধন পদ্ধতি	মন্তব্য
চিকেন চিলি অনিয়ন (Chicken Chili Onion)			
চিকেন নুডলস (Chicken Noodles)			
সুগন্ধি চাইনিজ সবজি (Aromatic Chinese vegetable)			
থাই মিক্সড ফ্রাইড রাইস (Thai mixed Fried Rice)			
থাই ফ্রাইড চিকেন (Thai fried chicken)			
জাফরানি পোলাও (Saffron polao)			

চিকেন টিক্কা মসালা (Chicken tikka masala)			
রাজমা পনির মসালা (Razma paneer masala)			
ভেজিটেবল নবরত্ন (Vegetable noboratno)			
চিংড়ি মালাই কারি (Chingri Malai Curry)			
খিচুড়ি (Hotchpotch)			
বিফ তেহারি (Beef Tehari)			
সরিষা ইলিশ (Shorshe Ilish)			

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

<p>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে সক্ষম হয়েছে ২. কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে সক্ষম হয়েছে ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলীধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে সক্ষম হয়েছে
<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. তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা ২. কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ ৩. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রাখা ৪. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলীধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন
<p>অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।
<p>প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
<p>অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

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

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

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

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

৩.১ তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

৩.২ কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ।

৩.৩ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজটা এবং গুণমান বজায় রাখা।

৩.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলীধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন।

৩.১ তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখা।

তাপমাত্রার বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে হলে তাপমাত্রার নিয়ন্ত্রণের ধারণা সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান থাকতে হবে। নিম্নে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের কয়েকটি নিয়ম উল্লেখ করা হলো।

তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণঃ

- **রেফ্রিজারেশনঃ** পচনশীল খাদ্যদ্রব্য ৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস এর চেয়ে কম তাপমাত্রায় রেখে কার্যকরীভাবে ব্যাকটেরিয়ার বংশ বৃদ্ধি প্রতিহত করা যায়। রেফ্রিজারেটর এবং চিলারে ৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস অথবা এর চেয়ে কম তাপমাত্রা ব্যবহার, করার জন্য সুপারিশ করা হয়।
- **ফ্রিজিং :** হিমায়িত খাদ্যের তাপমাত্রা -১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার চেয়ে কমে রেখে ব্যাকটেরিয়ার বংশ বৃদ্ধি প্রতিহত করা যায়।
- **কুকিং:** বেশীর ভাগ ব্যবকটেরিয়া ৭৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশী তাপমাত্রায় ধংশ প্রাপ্ত হয়। আবার কম তাপমাত্রায় রান্না করাটাও স্বাস্থ্যকর। যাই হোক উপযুক্ত তাপমাত্রা এবং সময়ের তালিকা কুকিং হ্যাসাপ চার্টে অনুযায়ী আমাদের ব্যবহার করতে হবে।
- **গরম রাখা:** গরম খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি প্রতিহত করতে ৬৩ ডিগ্রী সেলসিয়াসের বেশী তাপে রাখতে হবে।
- **ঠান্ডা:** ঠান্ডা খাদ্যকে যত দূর সম্ভব ঠান্ডা করতে হবে এবং রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে। সেক্ষেত্রে খাদ্যে কিছু অণুজীব থাকলেও তাদের বংশ বৃদ্ধি রোধ করা সম্ভব।
- **পূর্ণরায় তাপায়ন :** পূর্বে তাপায়িত সকল খাদ্য যা পূর্ণরায় তাপায়িত করতে হবে তা Aek" B ৮২ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রা নিশ্চিত করতে হবে। যা খাদ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিত করবে কিছু ক্ষেত্রে তা আইনগত ভাবে স্বীকৃত। অনেক অংশেই উচ্চ তাপমাত্রা খাদ্যের গুণগতমানের অবনতি ঘটায়। তাই উপযুক্ত তাপমাত্রা এবং সময়ের সমন্বয়ের মাধ্যমে খাদ্যের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যখন কোন খাদ্যের কেন্দ্রের তাপমাত্রা ৭০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তখন মাত্র ২ মিনিট তাপায়িত করাই যথেষ্ট।
- **বিপদ জনক এলাকা :** এই তাপমাত্রা সরাসরি বিপদ জনক তাপমাত্রার সাথে জড়িত। বিপদ জনক এলাকায় খুব অল্প সময়েও ক্ষতিকর অণুজীব পর্যাপ্ত পরিমাণে জন্মাতে নাপারলেও তা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। স্বাভাবিক নিয়ম হচ্ছে, উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন খাদ্য ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস থেকে ৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ৪ ঘন্টা পর্যন্ত রাখা যাবে। এই সময়ের পরে তা অবশ্যই ফেলে দিতে হবে। যেমনঃ কাঁচা মাংস রান্না করা হলে রান্নার পর

থেকে সময়ের হিসাব করতে হবে। নিয়মটি হচ্ছে যদি উচ্চ বুকি সম্পন্ন কোন রান্না করা খাদ্য ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস থেকে ৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রায় থাকে।

- দুই ঘন্টা তার চেয়ে কম সময় হয় তবে এটি দ্রুত রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে অন্যথায় দ্রুত ব্যবহার করতে হবে।
- চার ঘন্টার চেয়ে কম এবং দুই ঘন্টার চেয়ে বেশী সময় হয় তবে এটি দ্রুত রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে অন্যথায় দ্রুত ব্যবহার করতে হবে।
- চার ঘন্টা বা তারও চেয়ে বেশী সময় ইহা অবশ্যই ফেলে দিতে হবে।

৩.২ কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ

স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হলে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে যথাযথ জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। নিম্নে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হলো-

স্বাস্থ্যবিধি

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নাম স্বাস্থ্যবিধি। কিছু অবস্থা আর শর্তের মধ্য দিয়ে স্বাস্থ্যকে বজায় রাখতে আর রোগ ঠেকাতে বিশেষত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার মধ্য দিয়ে যে পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় তাকে স্বাস্থ্যবিধি বলে। খাবার গ্রহণের মানুষ যাতে অসুস্থ না হয় তাই স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব অপরিসীম।

স্বাস্থ্যবিধি প্রাকারভেদ

- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- কাজের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি
- খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগতস্বাস্থ্যবিধি: (শিখনফল -১ এর ইনফরমেশন শিট দেখুন)

কাজের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি

রান্নাঘরের সর্বোত্তম স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ নিশ্চিত করার জন্য কী করা উচিত? আপনার রান্নাঘরটি স্যানিটাইজড, পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত রাখার জন্য নিচে ৫টি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ তুলে ধরা হলো:

- **গ্যাসের চুলা:** গ্যাসের চুলা এমন একটি জায়গা যেখানে সময়ের সাথে সাথে সংক্রমণের প্রজনন ক্ষেত্র হয়ে উঠতে পারে। এজন্য বিশেষজ্ঞরা রান্নার পরে পানির সাথে সাবান বা ডিটারজেন্টের মিশ্রণ দিয়ে চুলা পরিষ্কার করার পরামর্শ দেন। এই সাধারণ অনুশীলনটি রান্নাঘরের এবং রান্না করা খাবারের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যমান নিশ্চিত করবে।
- **রান্নাঘর কাউন্টার এবং স্ল্যাব:** রান্নাঘর কাউন্টার এবং স্ল্যাব হলো যেখানে শাকসবজি, ফল এবং অন্যান্য উপাদানগুলি ধোয়ার আগে রাখা হয়। রান্না করার পূর্বে জীবাণু সৃষ্টি ও দূষণ রোধ করার জন্য রান্নাঘরের স্ল্যাবগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে নেওয়া উচিত। চপিং বোর্ড রান্নার জন্য অত্যন্ত আবশ্যিকীয় পণ্য। তাই এটি নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। ভালোভাবে পরিষ্কারের জন্য লবণ এবং লেবুর জলের মিশ্রণ ব্যবহার করতে পারেন।

- **শাকসবজি ও ফল:** যখন খাদ্য সুরক্ষার কথা আসে, তখন কেবল খাবারের আশেপাশের জায়গাগুলোই নয়, খাবার গুলোও সর্বোচ্চ মানের কিনা তা নিশ্চিত হওয়া উচিত। খাবার দূষিত হওয়ার ঝুঁকি মোকাবেলায় শাকসবজি খাওয়ার আগে আপনাকে সঠিকভাবে পরিষ্কার করে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ঘরোয়া প্রতিকার গুলো এ ক্ষেত্রে কার্যকর নাও হতে পারে। এজন্য বিশেষজ্ঞরা মানসম্মত ক্লিনার ব্যবহারের পরামর্শ দেন। ১০০% প্রাকৃতিক ভাবে প্রাপ্ত ফল এবং শাকসবজি ক্লিনজার ক্লোরিন, অ্যালকোহল এবং রাসায়নিক ব্যবহার ছাড়াই ৯৯.৯% জীবাণু, কীটনাশক এবং মোমতুল্য পদার্থ অপসারণ করতে সহায়তা করে। ভারতের পুষ্টিবিদ নিম্মি আগরওয়াল বলেছেন, ‘বর্তমান পরিস্থিতিতে আমরা স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, সুপারফুডের ব্যবহার এবং ডায়েটে শাকসবজি যুক্ত করি। তবে আমাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ- খাওয়ার আগে তা ভালোভাবে পরিষ্কার করে নেওয়া। অথচ সেটাই খুবই হালকাভাবে গ্রহণ করি।
- **পাত্র এবং সংরক্ষণের স্থান:** খাদ্য সুরক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো পাত্র এবং যে পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ করা হয়। মসুর ডাল এবং আটা প্রায়শই পোকামাকড় দ্বারা সংক্রামিত হয়। যা রোগ এবং সংক্রমণের কারণ হতে পারে। তাই প্রতিবার ব্যবহারের পরে পাত্র সাবান বা ডিটারজেন্টের সাহায্যে ধুয়ে নেওয়া প্রয়োজন। এছাড়াও খাবারে পচন হ্রাস করার জন্য পাত্রগুলোতে উপাদান রাখার আগে এগুলো অবশ্যই সম্পূর্ণ শুকনো রাখতে হবে।
- **সরঞ্জাম:** ব্লেন্ডার, মিক্সার, রেফ্রিজারেটর, মাইক্রোওয়েভ, ওভেন, গ্রিলস, টোস্টার এবং আরও যা কিছু রান্নাঘরের সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়, এগুলো হাতের সাহায্যে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে। মাইক্রোওয়েভ প্রায়শই অগোছালো এবং নোংরা হতে পারে, তাই এটি নিয়মিত পরিষ্কার করা উচিত। বিশেষজ্ঞরা ভিনেগার এবং পানিভিত্তিক ক্লিনার ব্যবহার করার পরামর্শ দেন। ভালোমতো পরিষ্কারের জন্য মাইক্রোওয়েভের বাটিটি গরম করুন এবং দ্রুত দাগ দূর করতে স্পঞ্জ ব্যবহার করুন।

মূলকথা রান্নাঘর সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। রান্নাঘরের সরঞ্জাম এবং কাঁচামাল সর্বোচ্চ স্যানিটেশন করে রাখলে, আপনি সর্বদা জীবাণুমুক্ত, স্বাস্থ্যকর রান্নাঘর নিশ্চিত করতে পারবেন।

খাবারের স্বাস্থ্যবিধি

খাবারের স্বাস্থ্যবিধি বলা হয় খাদ্যে বিষক্রিয়া রোধের জন্য যে স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা হয় তাকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে খাবারের স্বাস্থ্যবিধির পাঁচটি চাবিকাঠি হলঃ

- খাদ্যে রাসায়নিক ব্যবহার, মানুষ বা প্রাণী থেকে রোগ জীবাণু বিস্তারের মাধ্যমে খাদ্য দূষণ রোধ করুন।
- কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন যাতে রান্না করা খাবার দূষিত না হয়।
- জীবাণু মেরে ফেলতে খাবার উপযুক্ত তাপমাত্রায় প্রয়োজনীয় সময় যাবৎ রান্না করুন।
- খাবার উপযুক্ত তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- নিরাপদ পানি এবং কাঁচামাল ব্যবহার করুন।

৩.৩ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রাখা।

নিরাপদে খাদ্য রাখুন পচনশীল খাবারের সতেজতা বজায় রাখতে এবং ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে সঠিকভাবে খাবার সংরক্ষণ করুন। ফ্রিজে রাখা খাবার ৫ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নিচে এবং হিমায়িত খাবার ১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নিচে রাখুন। খাবারের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখগুলিতে মনোযোগ দিন।

৩.৪ এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পূর্ণগঠন।

এশিয়ান রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার পূর্ণগঠন

এশীয় রন্ধনশৈলী হচ্ছে কিছু প্রধান আঞ্চলিক রন্ধনশৈলী পূর্ব এশীয় রন্ধনশৈলী, দক্ষিণ পূর্ব এশীয় রন্ধনশৈলী, দক্ষিণ এশিয়া রন্ধনশৈলী, মধ্য এশীয়, এবং মধ্যপ্রাচ্যীয় রন্ধনশৈলী নিয়ে গঠিত। রন্ধনশৈলী হচ্ছে রান্নার অভ্যাস এবং ঐতিহ্যের সম্মিলন যা সাধারণত একটি নির্দিষ্ট সংস্কৃতির সাথে যুক্ত। বৃহত্তম এবং সর্বাধিক জনবহুল মহাদেশ এশিয়া হচ্ছে অনেক সংস্কৃতির বাসস্থান যাদের নিজস্ব বৈশিষ্ট্যের রন্ধনশৈলী আছে। এশিয়া মহাদেশের পূর্ব ও দক্ষিণপূর্ব অঞ্চলের বহু সংস্কৃতির মধ্যে একই ধরনের উপাদানের ব্যবহার রয়েছে যেমন চাল, আদা, রসুন,, তিল বীজ, চিনি, শুকনো পেঁয়াজ, সয়া, এবং তোফু। ভাজা, সিদ্ধ ভাজা, কড়া ভাজা এই অঞ্চলের সাধারণ রান্নার পদ্ধতি। বেশিরভাগ এশিয়ান রন্ধনশৈলীর মধ্যে চালের ব্যবহার সাধারণ। যদিও বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন ধরনের চালের জনপ্রিয়তা রয়েছে। উপমহাদেশে বাসমতি চাল জনপ্রিয়, জুঁই চাল প্রায়ই দক্ষিণ-পূর্বের অঞ্চলে পাওয়া যায়। তবে চীনে লম্বা দানার চাল এবং জাপান ও কোরিয়ায় ছোট দানার চাল জনপ্রিয়। দক্ষিণ, পশ্চিম ও দক্ষিণপূর্ব এশিয়ার মধ্যে তরকারি একটি সাধারণ পদ। তবে এটি পূর্ব এশিয়ার রান্নায় সচরাচর দেখা যায় না। ভারত ও অন্যান্য দক্ষিণ এশীয় দেশগুলির তরকারিতে দইয়ের ব্যবহার লক্ষ্য করা যায় এবং দক্ষিণ-পূর্ব ও পূর্বাঞ্চলীয় অঞ্চলে তরকারিতে সাধারণত নারকেল দুধকে তরকারির ভিত্তি হিসাবে ব্যবহার করে।

ইন্ডিয়ান রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার পূর্ণগঠন

ভারতীয় রসনা বা ভারতীয় রন্ধনশৈলী বলতে ভারতের বিভিন্ন আঞ্চলিক এবং প্রথাগত রন্ধনশৈলীর সমন্বয় বোঝায়। মাটির ধরন, আবহাওয়া, সংস্কৃতি, নৃগোষ্ঠী এবং পেশা এই রসনাকে দিয়েছে বহুমাত্রিক বৈচিত্র্য। এসব রন্ধনশৈলীতে স্থানীয়ভাবে পাওয়া মশলা, গুল্ম, শাকসবজি এবং ফল ব্যবহৃত হয়। ভারতীয় রসনা ধর্ম বিশেষ করে হিন্দু এবং মুসলিম ধর্ম দ্বারা ব্যাপকভাবে প্রভাবিত হয়েছে। মুঘল শাসনামল থেকে বিশেষ করে উত্তর ভারতীয় রন্ধনশৈলীতে মধ্য প্রাচ্য এবং মধ্য এশিয়া প্রভাব বিস্তার করে আছে। অন্যান্য সংস্কৃতির সংগে ভারতীয় সংস্কৃতির মেলবন্ধন অব্যাহত থাকায় ভারতীয় রসনার পরিধি এখনও বিস্তৃত হচ্ছে।

বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার পূর্ণগঠন

বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী হলো রান্নার একটা শৈলী যা ভারতীয় উপমহাদেশের পূর্বাঞ্চলে বঙ্গে উৎপত্তি লাভ করে। প্রাচীন বঙ্গ অঞ্চল বর্তমানে বাংলাদেশ এবং ভারতের পশ্চিমবঙ্গ, ত্রিপুরা এবং আসামের বরাক ভ্যালীতে বিভক্ত হয়ে পড়েছে। এই অঞ্চলে প্রধান খাবার ভাত এবং মাছের সাথে মাংস, সজ্জি, ডাল দিয়ে সমৃদ্ধ হয়েছে এর খাদ্য সম্ভার। সব খাঁটি বাঙালি খাবারই এসেছে বাঙালি রন্ধনশৈলী থেকে।

সেলফ চেক (Self-Check)-৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে।

১. ফুড পয়জনিং কাকে বলে?

উত্তর:

২. খাদ্য সংরক্ষণ বলতে কি বুঝ? খাদ্য সংরক্ষণের পাঁচটি নিয়ম লিখুন-

উত্তর:

৩. খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি কি?

উত্তর:

৪. কর্মক্ষেত্রে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা কি?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করতে পারবে

১. ফুড পয়জনিং কাকে বলে?

উত্তর: ফুড পয়জনিং : বিভিন্ন অনুবীক্ষণিক জীব দ্বারা নষ্ট হয়ে যাওয়া খাদ্য থেকে খাদ্যনালী ও পাকস্থলীর তন্ত্রের যে বিষক্রিয়া বা অসুস্থতার সৃষ্টি হয় তাকে খাদ্যে বিষক্রিয়া বা ফুড পয়জনিং বলে।

২. খাদ্য সংরক্ষণ বলতে কি বুঝ? খাদ্য সংরক্ষণের পাঁচটি নিয়ম লিখুন-

উত্তর: খাদ্যদ্রব্য কে ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা এবং অন্যান্য অনুজীবের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে এবং খাদ্যের জারন না ঘটতে দিয়ে এর পচন রুদ্ধ করে খাদ্যের স্বাদ ও গুণগত মান অক্ষুণ্ন রাখার প্রক্রিয়াকে খাদ্য সংরক্ষণ বলে। যেমন –

পিকোলিং: তেল ও শিরকায় সংরক্ষণ।

ড্রাইং বা শুষ্ক করন : রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ।

ফ্রিজিং বা হিমাযিত করণ: বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্য ব্লাঞ্চিং করে পানি শুকিয়ে ফ্রিজিং পদ্ধতিতে খাদ্য সংরক্ষণ করা যায়।

কিউরিং বা আসমাসিস পদ্ধতি : মাছ, এবং মাংস লবণযুক্ত করণ করে কিউরিং পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা যায়।

ক্যানিং পদ্ধতি : জার বা ক্যানে সংরক্ষণ প্রক্রিয়া যা খাদ্যের গুণগত মান বজায় রেখে এনজাইম নিষ্ক্রিয় করে।

৩. খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি কি?

উত্তর: খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি : খাদ্য দূষণ, খাদ্যের বিষক্রিয়া ও খাদ্য থেকে বিভিন্ন রোগ বিস্তার প্রতিরোধ করার জন্য যে প্রক্রিয়া অবলম্বন করা হয় তাকে ফুড হাইজিন বা খাবারের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বিধি বলে।
উদাহরণ- খাবার তৈরীর সঙ্গে জড়িত ব্যক্তিদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা টুলস এবং ইউটেম্পিল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কাজ করার স্থান কাজের আগে ও পরে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা

৪. কর্মক্ষেত্রে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা কি?

উত্তর: কর্মক্ষেত্রের প্রথম ও প্রধান শর্ত হচ্ছে নিজেকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা, এবং কর্মক্ষেত্র তথা কর্মক্ষেত্র ব্যবহৃত সরঞ্জামাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কারণ অপরিষ্কার অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে কাজ করা মানেই নিজেকে ও চারপাশের মানুষকে অসুস্থ করে তোলা এবং খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টি করা, এজন্যই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা জরুরী।

জব শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম : কাঁচা মাছ-মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ

কাজের ধারা:

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী বক্তিতগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. কাঁচা মাছ বা মাংস ফ্রিজে ঢোকানোর আগেই ফ্রিজ পরিষ্কার করে নিন।
৩. একটি ব্যবহৃত বোলে কাঁচা মাছ বা মাংস ধুয়ে নিন।
৪. ধোয়ার পরে একটি এয়ার টাইট বক্সে কাঁচা মাছ বা মাংস রাখুন।
৫. সম্পূর্ণ কাজটি শেষ হলে ডিপ ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।
৬. এভাবে মাছ দুই সপ্তাহ, এবং গরু ও খাসির মাংস ছয় মাস পর্যন্ত ডিপ ফ্রিজে সংরক্ষণ করে রাখা যায়।

স্পেসিফিকেশন শিট- ৩: এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার সংরক্ষণ করুন।

জবের নাম : কীচা মাছ—মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ

খাদ্য সংরক্ষণ করার জন্য বিভিন্ন প্রক্রিয়া উদ্ভাবিত হয়েছে কিউরিং, পিকলিং, হিটিং, কুলিং এবং ফ্রিজিং ইত্যাদি খাদ্য সংরক্ষণের জনপ্রিয় কয়েকটি প্রক্রিয়ার মধ্যে থেকে ফ্রিজিং প্রক্রিয়াটি তুলে ধরা হলো। উদাহরণ স্বরূপ কাচা মাছে মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ-

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ নেকার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	শেফ সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কিচেন টাওয়েল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০২

প্রয়োজনীয় টুলস ও ইউটেঞ্চিলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	বোল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	লিকুইড সোপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	ফোম স্ফাবার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

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

<p>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ২. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করা হয় এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে
<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. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা ২. প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা ৩. ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান ৪. ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ
<p>অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পরিষ্কার ও স্টোর করুন।
<p>প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
<p>অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</p>	<ol style="list-style-type: none"> ১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

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

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

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

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

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

- ৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।
- ৪.২ প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা
- ৪.৩ ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করে যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান
- ৪.৪ ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

৪.১ ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা।

ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করা ও প্রোডাকশন এরিয়া পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করার উদ্দেশ্য হলো যাতে খাবারের মধ্যে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য অপসারণ করা এবং উপস্থিত ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলা, কিচেনে/ওয়ার্কপ্লেসে সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা ওই এলাকায় কর্মরত ব্যক্তির কাজের একটি অংশ। প্রতিটি কর্মরত ব্যক্তির দ্বারা ব্যবহৃত সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি প্রতিদিন পরিষ্কার করা সেই ব্যক্তির দায়িত্বের উপর বর্তায়। পরিষ্কার করার অনেক কারণ আছে কিন্তু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল খাবারের সংস্পর্শে আসা সমস্ত সারফেস এবং যন্ত্রপাতি যেন খাদ্যে বিক্রিয়াকারী ব্যাকটেরিয়া দ্বারা দূষিত না হয় তা নিশ্চিত করা। অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে: কীটপতঙ্গ যেমন ইঁদুর, মাছি এবং তেলাপোকা রান্নাঘরে আকৃষ্ট হওয়া রোধ করতে রান্নাঘর প্রাণাণ এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করা অনেক কারণে গুরুত্বপূর্ণ। প্রথমত, এটি একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখতে সাহায্য করে, যা ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের বিস্তার রোধ করার জন্য অপরিহার্য।

নিম্নে ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিলস পরিষ্কার করার ও স্যানিটাইজিং করার জন্য ব্যবহৃত কেমিক্যালস/ ম্যাটেরিয়ালস ব্যবহার উল্লেখ করা হলো:

নাম বিবরণ ও ব্যবহার

- **ডিটারজেন্ট:** ক্লিনিং এর কাজে সর্বাধিক ব্যবহৃত হয়। ইহা পানির সাথে মিশে ময়লা, ধূলাবালি, গ্রীজ, তেল ইত্যাদি পরিষ্কার করে।
- **সোপ বা সাবান:** ইহা একটি বহুল প্রচলিত ক্লিনিং ম্যাটেরিয়ালস যা পানির সাথে মিশে ময়লা, গ্রীজ, তেল ইত্যাদি পরিষ্কার করে।
- **ক্লোরিন:** ইহা একটি জীবানু মুক্তকরণ কেমিক্যাল, যা স্যানিটাইজিং করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **অ্যামোনিয়াঃ** ইহা একটি জীবানু মুক্তকরণ কেমিক্যাল, যা স্যানিটাইজিং করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **স্পট ক্লিনিং এজেন্টস:** সাধারণত কোন কঠিন দাগ অপসারণ করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **এয়ার ফ্রেসনার:** এরিয়া থেকে খারাপ গন্ধ দূর করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- **উইনডো ও গ্লাস ক্লিনার:** গ্লাস ক্লিন করতে ব্যবহৃত হয়।
- **মেটাল পলিশার:** মেটালের বডি পলিশ করতে ব্যবহৃত হয়।
- **পেস্টিসাইডস:** পোকা ও কীটপতঙ্গ ধ্বংসকারক কেমিক্যালস।

8.2 প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করা।

প্রোডাকশন এরিয়া পরিষ্কার করার নিয়ম

সাধারণত স্বাস্থ্যবিধি, নিরাপত্তা এবং গুণমানের মান বজায় রাখার জন্য কঠোর প্রোটোকল মেনে চলে। এই নিয়ম প্রায়ই অন্তর্ভুক্ত।

- **নিয়মিত পরিষ্কারের সময়সূচী:** বিভিন্ন এলাকা পরিষ্কার করার জন্য নির্দিষ্ট সময়সূচী স্থাপন করা, যেমন উৎপাদনের আগে এবং পরে।
- **পরিষ্কার করার পদ্ধতি:** অনুমোদিত ক্লিনিং এজেন্ট ব্যবহার করে পৃষ্ঠতল, সরঞ্জাম এবং পাত্র পরিষ্কার করা।
- **স্যানিটাইজেশন:** ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং দূষক দূর করার জন্য পৃষ্ঠগুলি সঠিকভাবে স্যানিটাইজ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করা।
- **ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই):** দূষণ রোধ করার জন্য পরিষ্কারের কার্যক্রমের সময় উপযুক্ত পিপিই, যেমন গ্লাভস এবং মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করা।
- **পরিষ্কারের সরঞ্জামগুলির পৃথকীকরণ:** ক্রস-দূষণ রোধ করতে অন্যান্য এলাকায় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি থেকে উৎপাদন এলাকায় ব্যবহৃত পরিষ্কারের সরঞ্জাম এবং সরঞ্জামগুলিকে আলাদা করা।
- **ডকুমেন্টেশন:** মান নিয়ন্ত্রণ এবং নিয়ন্ত্রক সম্মতির উদ্দেশ্যে তারিখ, সময় এবং অনুসরণ করা পরিষ্কারের পদ্ধতির বিশদ সহ পরিষ্কারের কার্যক্রমের রেকর্ড বজায় রাখা।
- **প্রশিক্ষণ:** কর্মচারীদের সঠিক পরিচ্ছন্নতার কৌশল, নিরাপত্তা প্রোটোকল এবং উৎপাদন এলাকায় পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার গুরুত্ব সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
- **কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ:** কীটপতঙ্গের উপদ্রব রোধ করার জন্য ব্যবস্থাগুলি বাস্তবায়ন করা, যেমন প্রবেশের পয়েন্টগুলি সিল করা, ফাঁদ এবং টোপ ব্যবহার করা এবং কীটপতঙ্গের জন্য খাদ্যের উৎস নির্মূল করার জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
- **সরঞ্জাম রক্ষণাবেক্ষণ:** সঠিক কার্যকারিতা নিশ্চিত করতে এবং সরঞ্জামের ত্রুটি বা অবনতির কারণে দূষণ রোধ করতে উৎপাদন সরঞ্জামগুলির জন্য নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণের সময়সূচী স্থাপন করা। পরিচ্ছন্নতার নিয়ম এবং প্রোটোকলগুলিতে এই অতিরিক্ত বিবেচনাগুলি অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে, সংস্থাগুলি স্বাস্থ্যবিধি মানগুলিকে আরও উন্নত করতে পারে, দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে এবং একটি নিরাপদ এবং অনুগত উৎপাদন পরিবেশ বজায় রাখতে পারে।
- **ডকুমেন্টেশন এবং অডিট:** পরিষ্কারের লগ, পরিদর্শন রিপোর্ট, এবং পরিচ্ছন্নতার প্রোটোকল থেকে কোনও বিচ্যুতির প্রতিক্রিয়া হিসাবে গৃহীত সংশোধনমূলক পদক্ষেপ সহ পরিষ্কারের কার্যক্রমের বিস্তারিত রেকর্ড বজায় রাখা।
- **নিয়ন্ত্রক মানগুলির সাথে সম্মতি:** নিশ্চিত করা যে পরিষ্কার করার প্রোটোকলগুলি শিল্প-নির্দিষ্ট প্রবিধান এবং মান, যেমন গুড ম্যানুফ্যাকচারিং প্র্যাকটিস (GMP), বিপদ বিশ্লেষণ এবং সমালোচনামূলক নিয়ন্ত্রণ পয়েন্ট (HACCP), এবং খাদ্য নিরাপত্তা আধুনিকীকরণ আইন (FSMA) প্রয়োজনীয়তার সাথে সারিবদ্ধ। ব্যাকটেরিয়া তৈরি হওয়া রোধ করতে এবং তাদের গুণমান বজায় রাখতে প্রতিটি ব্যবহারের পরে রান্নাঘরের সরঞ্জাম এবং পাত্র পরিষ্কার করতে ভুলবেন না।
- **ফিডব্যাক মেকানিজম:** কর্মচারীদের পরিষ্কার করার প্রক্রিয়া এবং উৎপাদন এলাকায় পরিচ্ছন্নতা সংক্রান্ত যে কোনো সমস্যা বা উদ্বেগের বিষয়ে প্রতিক্রিয়া প্রদানের জন্য চ্যানেল স্থাপন করা, যাতে ক্রমাগত উন্নতি হয়। পরিচ্ছন্নতার নিয়ম এবং প্রোটোকলগুলিতে এই অতিরিক্ত বিবেচনাগুলি অন্তর্ভুক্ত করে, সংস্থাগুলি উৎপাদন এলাকায় পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যবিধি এবং সুরক্ষা বজায় রাখার জন্য একটি বিস্তৃত কাঠামো তৈরি করতে পারে।

এই নিয়মগুলি শিল্প, নির্দিষ্ট উৎপাদন প্রক্রিয়া এবং নিয়ন্ত্রক প্রয়োজনীয়তার উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে। সংস্থাগুলির জন্য তাদের নির্দিষ্ট প্রয়োজনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ব্যাপক পরিচ্ছন্নতার প্রোটোকল তৈরি করা এবং পণ্যের গুণমান এবং নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য কঠোরভাবে তাদের মেনে চলা অপরিহার্য।

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

ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান চার ভাবে করতে পারি-

- ক) ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্তকরণ
- খ) পৃথকীকরণ প্রক্রিয়া
- গ) কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান
- ঘ) প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্তকরণ

মসৃণ ক্রিয়াকলাপ এবং কর্মীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে যে কোনও শিল্পে ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্ত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ত্রুটিপূর্ণ যন্ত্রপাতি দুর্ঘটনা, আঘাত, এমনকি প্রাণহানির কারণ হতে পারে যদি শনাক্ত করা না হয় এবং দ্রুত সমাধান করা হয়। ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম সনাক্তকরণ নিরাপত্তা, দক্ষতা, এবং সঠিক ফলাফলের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে সমস্যা চিহ্নিত করার কিছু উপায় রয়েছে।



চাক্ষুষ পরিদর্শন

- সাধারণ সন্দেহভাজনদের সন্ধান করুন: ফাটল, ডেন্ট, আলগা বা অনুপস্থিত নব, চিপড ব্লেড এবং মিস্সার, স্লাইসার এবং গ্রাইন্ডারে জীর্ণ গ্যাসকেট।
- রেফ্রিজারেটর, ডিশওয়াশার এবং আইস মেশিনে পায়ের পাতার মোজাবিশেষ লিক হয়েছে কিনা পরীক্ষা করুন।
- ওভেন এবং ফ্রাইয়ারে, ক্ষতি বা বিবর্ণতার লক্ষণগুলির জন্য গরম করার উপাদান, পাইলট লাইট এবং থার্মোস্ট্যাটগুলি পরিদর্শন করুন।

কর্মক্ষমতা সমস্যা

- ওভেনে বা গ্রিডলে অসম রান্নার তাপমাত্রা একটি ত্রুটিপূর্ণ গরম করার উপাদান বা তাপস্থাপক নির্দেশ করে।
- যে ফ্রিজারগুলি সঠিক তাপমাত্রা বজায় রাখে না সেগুলি খাবার নষ্ট করতে পারে বা নিরাপত্তার ঝুঁকি তৈরি করতে পারে।
- কম পাওয়ার বা অস্বাভাবিক শব্দ সহ গ্রাইন্ডার বা মিস্সারগুলির নিস্তেজ ব্লেড, জীর্ণ বেল্ট বা মোটর সমস্যা থাকতে পারে।
- যে ডিশওয়াশারগুলি কার্যকরভাবে থালা-বাসন পরিষ্কার বা শুকায় না সেগুলি আটকে থাকা জেট, ত্রুটিপূর্ণ পাম্প বা একটি ত্রুটিপূর্ণ গরম করার উপাদান থাকতে পারে।

অস্বাভাবিক অধুততা

- জ্বলন্ত তার বা অতিরিক্ত উত্তপ্ত মোটরের মতো অধুত গন্ধের দিকে মনোযোগ দিন।

- এটি বৈদ্যুতিক সমস্যা বা অভ্যন্তরীণ উপাদান ব্যর্থতা নির্দেশ করতে পারে।
- ওভেন বা গ্রিল থেকে আসা অত্যধিক ধোঁয়া গরম করার উপাদানগুলির ত্রুটি বা গ্রীস তৈরির দিকে মনোযোগ দিন।

রক্ষণাবেক্ষণ

- আপনার শিল্প রান্নাঘরের যন্ত্রপাতিগুলির জন্য সরঞ্জাম ম্যানুয়াল এবং রক্ষণাবেক্ষণ লগবুকগুলি পর্যালোচনা করুন। অতিরিক্ত রক্ষণাবেক্ষণ বা পুনরাবৃত্ত সমস্যাগুলির জন্য দেখুন যা একটি উন্নয়নশীল ত্রুটির পরামর্শ দিতে পারে।

পৃথকীকরণ প্রক্রিয়া

একবার ত্রুটিপূর্ণ আইটেম সনাক্ত করা হলে, এটি অপারেশনাল এলাকা থেকে পৃথক করা প্রয়োজন। ত্রুটিপূর্ণ আইটেমগুলির জন্য বিশেষভাবে একটি মনোনীত স্থান তৈরি করুন, স্পষ্টভাবে চিহ্নিত এবং কার্যকরী সরঞ্জাম থেকে আলাদা। এটি নিশ্চিত করে যে ত্রুটিপূর্ণ আইটেমগুলি ভুলবশত ব্যবহার করা হবে না, সম্ভাব্য দুর্ঘটনা রোধ করে বা খাদ্যের গুণমানে আপস করা হয়।



বর্জ্য বিভাগ:

- **খাবারের বর্জ্য:** স্ক্র্যাপ, খোসা, অবশিষ্ট খাবার।
- **পূর্ণব্যবহারযোগ্য:** কার্ডবোর্ড, কাগজ, প্লাস্টিকের বোতল, খাতব ক্যান (নির্দিষ্ট আইটেমগুলির জন্য স্থানীয় নিয়মগুলি পরীক্ষা করুন)।
- **কম্পোস্টেবল:** ফল এবং উদ্ভিজ্জ স্ক্র্যাপ, কফি গ্রাউন্ড, ডিমের খোসা (যদি আপনার সুবিধার কম্পোস্টিং ক্ষমতা থাকে)।
- **ল্যান্ডফিল বর্জ্য:** প্লাস্টিকের মোড়ক, দূষিত খাবারের পাত্র এবং ভাঙা পাত্রের মতো অ-পূর্ণব্যবহারযোগ্য উপকরণ।

কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট প্রদান

যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম, পাত্র বা সরঞ্জামের প্রতিবেদন করা কেবল একটি দায়িত্ব নয় বরং একটি নিরাপদ কাজের পরিবেশ বজায় রাখার প্রতিশ্রুতি। কোনো ত্রুটিপূর্ণ আইটেম সম্পর্কে অবিলম্বে আপনার সুপারভাইজার বা ম্যানেজারকে অবহিত করুন। ত্রুটির প্রকৃতি, অবস্থান, এবং এটির সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলি সহ বিস্তারিত নথিভুক্ত করুন। এই ডকুমেন্টেশন ভবিষ্যতে পরিদর্শনের জন্য একটি রেফারেন্স হিসাবে কাজ করে এবং সময়মত প্রতিস্থাপন বা মেরামত নিশ্চিত করে।



8.8 ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ।

ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিল প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ এর নিয়ম-

ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল প্যাক করার সঠিক নিয়ম মোতাবেক নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করা হয় যাতে তা সুরক্ষিত এবং প্রয়োজনীয় সময়ে সহজে অ্যাক্সেস করা যায়। প্যাকিং করার সময় সঠিক লেবেলিং করা উচিত যাতে প্রয়োজনে প্রোডাক্টগুলির খুঁটিনাটি সহজে খোঁজা যায়। এছাড়াও প্রয়োজনীয় প্রেসারাইজ করে প্যাক করা উচিত যাতে মোটামুটি জায়গার ভার সমান ভাবে বিতরণ হয়।

যদি ইকুইপমেন্ট এবং ইউটেনসিল প্যাক করে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে চান, তবে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি মেনে চলা উচিত:

- প্যাকিং করার আগে সব ইকুপমেন্ট এবং ইউটেনসিল সম্পর্কে ধরন, পরিমাণ, এবং ব্যবহারের প্রকৃতি সম্পর্কে ভালো ধারণা থাকতে হবে।
- প্রয়োজনীয় সময়ে ব্যবহার করা সহজ হওয়া জন্য সময়মত লেবেলিং করা উচিত।
- অ্যাক্সেস করার সুবিধার্থে প্রয়োজনে প্রোডাক্টগুলির একটি তালিকা তৈরি করা যেতে পারে।
- মোটামুটি জায়গার ভার সমান ভাবে বিতরণ হতে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজনীয়।
- সংরক্ষণের স্থানের পরিবেশনা স্বচ্ছ এবং সুরক্ষিত হওয়া উচিত।

টুলস এন্ড ইউটেনসিল এবং ইকুপমেন্ট নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষন নিয়ম

কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যা রান্না, কাটা, প্রস্তুত, খাওয়া এবং পরিবেশনের প্রয়োজনে ব্যবহার হয়। তাই ইহার সঠিকভাবে যত্ন নেয়া, রক্ষণাবেক্ষণ এবং সংরক্ষিত স্থানে মজুদ করা গুরুত্বপূর্ণ। কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো সাবধানে সংরক্ষণ করে মজুদ করতে হবে।

কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতি সংরক্ষণ করার জন্য, কয়েকটি পদ্ধতি ব্যবহার করা যায় -

- **অন-দ্য-কাউন্টার স্টোরেজ (On-the-counter storage):** কাজ করার সময় যে কাউন্টার বা স্টেশনে কাজ সম্পন্ন করবে, সেখানে স্টোর করাকে অন-দ্য-কাউন্টার স্টোরেজ (On-the-counter storage) বলে। কিচেনের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো হাতের নাগালের মধ্যেই সংরক্ষণ করা যেতে পারে। এতে সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো আলাদা, সংগঠিত এবং সহজেই পাওয়া যায়। এতে বেশী ডীপ ড্রয়ারে সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো রাখতে হয় না। কারণ বেশী ডীপ ড্রয়ারে ছুরি বা ধারালো কোন কিছুর মাধ্যমে হাত কেটে যাবার ঝুঁকি থেকে যায়।



- **ড্রয়ার অর্গানাইজার (Drawer organizers) :** ড্রয়ার অর্গানাইজারের মাধ্যমে সব আকারের সরঞ্জাম এবং যন্ত্রপাতিগুলো গুছিয়ে রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এভাবে স্টোরেজ করলে সেগুলিকে শুধু সংগঠিত করতে সাহায্য করবে না, যাতে সঠিক সময়ে সহজেই খুঁজে পাওয়া যায়। এছাড়াও কোন ধরনের ড্যামেজ ও বাঁকানো হতে রক্ষা করে।



- **নাইফ ব্লক (Knife block):** অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করার জন্য নাইফ ব্লক করতে পারি। এই ধরনের নাইফ ব্লক ডিজাইন করা হয় যাতে ধারালো কোন কিছু থেকে আঘাত বা দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।



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

১. ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করা ও স্যানিটাইজ করার ব্যবহৃত কয়েকটি ক্যামিক্যালের নাম লিখ?
উত্তর:

২. বাণিজ্যিক রান্নাঘর কোন কোন কোন সময় পরিষ্কার করা উচিত ?
উত্তর:

৩. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কি বোঝ?
উত্তর:

৪. পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিষয়ক মানদণ্ড বা ওএসএইচ (OSH) স্ট্যান্ডার্ড বলতে কী বোঝায়?
উত্তর:

৫. টুলস এন্ড ইউটেনসিলের সংরক্ষন নিয়মগুলো কি কি?
উত্তর:

৬. ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম কভাবে চিহ্নিত করবেন?
উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করতে পারবে।

১. ইউটেনসিল এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার করা ও স্যানিটাইজ করার ব্যবহৃত কয়েকটি ক্যামিক্যালের নাম লিখ?

উত্তর: ডিটারজেন্ট, সোপ বা সাবান, ক্লোরিন, অ্যামোনিয়া, স্পট ক্লিনিং এজেন্টস।

২. বাণিজ্যিক রান্নাঘর কোন কোন কোন সময় পরিষ্কার করা উচিত?

উত্তর:

- প্রতি শিফটের আগে
- প্রতি শিফটের সময়
- প্রতি শিফটের পরে
- প্রতি শিফটের সময়
- সপ্তাহিক
- মাসিক

৩. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কি বোঝ?

উত্তর: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হল জীবাণু, ময়লা, আবর্জনা বা বর্জ্য থেকে পরিষ্কার ও মুক্ত থাকার অবস্থা এবং সেই অবস্থা অর্জন ও বজায় রাখার অভ্যাস। পরিচ্ছন্নতা প্রায়শই পরিষ্কারের মাধ্যমে অর্জন করা হয়।

৪. পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিষয়ক মানদণ্ড বা ওএসএইচ (OSH) স্ট্যান্ডার্ড বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: পেশাগত নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিষয়ক মানদণ্ড বা ওএসএইচ (OSH) হলো একটি আইন ও মানদণ্ড। কর্মক্ষেত্রে পেশাগত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তাজনিত ঝুঁকি কমাতে এটি সবাই মেনে চলতে বাধ্য। OSH মানদণ্ডের লক্ষ্য হলো ন্যূনতম সুরক্ষা প্রদান করা। যা ক্ষত, অসুস্থতা বা মৃত্যুর মতো বিপদ থেকে রক্ষা পেতে প্রত্যেক শ্রমিক অবশ্যই মেনে চলবে।

৫. টুলস এন্ড ইউটেনসিলের সংরক্ষণ নিয়মগুলো কি কি?

উত্তর:

- অন-দ্য-কাউন্টার স্টোরেজ (On-the-counter storage)
- ড্রয়ার অর্গানাইজার (Drawer organizers)
- নাইফ ব্লক (Knife block)

৬. ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম কিভাবে চিহ্নিত করবেন?

উত্তর: ত্রুটিপূর্ণ সরঞ্জাম চিহ্নিত করার নিয়মগুলো হলো-

- চাক্ষুষ পরিদর্শন
- কর্মক্ষমতা সমস্যা
- অস্বাভাবিক অধুততা
- রক্ষণাবেক্ষণ

জব শিট-৪: ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

কাজের নাম: প্লেট পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্তকরণ।

কাজের ধারা:

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

১. কাজের প্রয়োজন অনুযায়ী বক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ ও পরিধান করুন।
২. একটি ব্যবহৃত প্লেট নিন।
৩. প্লেটটিতে প্রবাহিত পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
৪. ধোয়ার পরে লিকুইড সোপ মিশ্রিত ফোম স্কাবার দিয়ে এটিকে পরিষ্কার করুন।
৫. উষ্ণ জল কল ছেড়ে দিয়ে প্লেটটিতে পানি লাগিয়ে নিন।(উষ্ণ জলের কল না থাকলে কোন পানি ঢালার পাত্র দিয়ে উষ্ণ জল ঢেলে দিতে হবে।)
৬. উষ্ণ পানি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্তকরণ) করুন। ঠিকমতো স্যানিটাইজিংয়ের মাধ্যমে উপস্থিত বেশিরভাগ বিপদজনক ব্যাকটেরিয়া দূর হবে।
৭. পরিষ্কার কিচেন টাওয়েল বা এয়ার ড্রাইং দিয়ে শুকিয়ে নিন।
৮. সম্পূর্ণ কাজটি শেষ হলে নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট-৪ : ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিল এবং টুলস পরিষ্কার এবং স্টোর করুন।

প্রয়োজনীয় পিপিই

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

প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপাদান

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

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য (ওএসএইচ) অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে পারবে।		
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস নির্বাচন করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার বর্ণনা করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারের জন্য উপকরণ নির্বাচন করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্না প্রস্তুত করার জন্য রান্নার সময় এবং পদ্ধতিগুলো রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী বজায় রাখতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবার প্রয়োজনীয় মেনু আইটেমের উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করতে পারবে।		
থিকিনিং এজেন্ট এবং সুবিধাজনক পণ্য রিকোয়ারমেন্ট হিসাবে ব্যবহার করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রান্নার স্বাদ, রঙ এবং ধারাবাহিকতা মূল্যায়ন এবং রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী ত্রুটিগুলো সনাক্ত ও সংশোধন করতে পারবে।		
বিভিন্ন স্টোরেজ অঞ্চলে তাপমাত্রার জন্য বেস্ট প্র্যাকটিস বজায় রাখতে পারবে।		
কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী খাবারগুলো মান অনুযায়ী সর্বোত্তম সতেজতা এবং গুণমান বজায় রেখে সংরক্ষণ করতে পারবে।		
এশিয়ান, ইন্ডিয়ান এবং বাংলাদেশী রন্ধনশৈলী ধারাবাহিকতার উপযুক্ত মানের জন্য পুনর্গঠন করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
প্রোডাকশন এরিয়া রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী পরিষ্কার করতে পারবে।		
ত্রুটিযুক্ত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস পৃথক করা হয় এবং যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে রিপোর্ট করতে পারবে।		
ইকুইপমেন্ট এন্ড ইউটেনসিলস প্যাক করা হয় এবং নির্ধারিত স্থানে সংরক্ষণ করতে পারবে।		

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

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

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	মোঃ ইয়াহইয়া চৌধুরী	লেখক	০১৭২০-৩২৮৮৯৯
০২	আনন্দ ফালিয়া	সম্পাদক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

রেফারেন্স

1. <https://asianinspirations.com.au/food-knowledge/assorted-sushi/>
2. <https://myheartbeats.com/navratan-korma-vegetable-korma/>
3. <https://food.ndtv.com/lists/10-best-hyderabad-recipes-1442115>
4. <https://bangla.bdnews24.com/lifestyle/article1052450.bdnews>
5. <https://www.refrigeratedfrozenfood.conyarticles/93129-use-care-maintenance-of-cleaning-tools>
6. <https://www.tasteofhome.conyarticle/kitchen-safety-tips/>
7. <http://foodtechnologyatmanorlakes.weebly.comshygiene-and-safety-in-the-kitchen.html>