



नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय
वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको सचिवालय



किचेन सहयोगी तालिम पाठ्यक्रम (Kitchen Helper Training Curriculum)

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको मिति २०७२/१२/१७ गतेको बैठकबाट स्वीकृत पाठ्यक्रम

विषय सूची

तालिम पाठ्यक्रम प्रयोगकर्ताहरूका लागि निर्देशन.....	1
प्रमाणीकरणका लागि अंकभार.....	17
कुक पेशाको परिचय (Introduction to Cook).....	22
व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने (Maintain to Personal Hygiene).....	27
काम गर्ने टेबल सफा गर्ने (Clean Working Table)	31
किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने (Clean Kitchen Tools and Equipment)	35
किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने (Sanitize Kitchen Tools and Equipment)	39
किचेनको भुईँँ सफा गर्ने (Clean Kitchen Floor).....	43
किचेनको फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने (Manage Kitchen Waste).....	47
किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने (Manage Kitchen Environment)	51
किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने (Inform About Kitchen Safety).....	55
फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरू मिलाएर राख्ने (Store Food Items in Fridge)	58
खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याउने (Chill Food Items)	63
खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिज गर्ने (Freeze Food Items).....	67
जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्ने (Thaw Forxen Food Items).....	71
खानालाई होल्ड गर्ने (Hold Food)	76
सुख्खा खानेकुराहरू भण्डारण गर्ने (Store Dry Food Items).....	81
पकाइएको खानेकुराहरू पुनः तताउने (Re - heat Cooked Food Items).....	85
खाना सभर्भ गर्नको लागी तयारी गर्ने (Prepare Food for Serve)	89
तरकारी धुने (Clean Vegetables).....	93
तरकारी काट्ने (Cut Vegetables)	97
ब्राउन स्टक बनाउने (Prepare Brown Stock)	101
मायोनायज सस बनाउने (Prepare Mayonaise Sauce)	105
खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने (Marinate Food Items).....	110
फ्रेस ग्रेभी बनाउने (Prepare Fresh Gravy).....	114
सिजर सलाद बनाउने (Prepare Caesar Salad).....	119
क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने (Prepare Creamy Tomato Soup)	124
भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने (Blanch Vegetables).....	130

भेजिटेबलको सते गर्ने (Prepare Saute Vegetables).....	135
खानेकुरालाई उमाल्ने (Perform Boiling)	139
खानेकुरालाई बफाउने (Perform Steam)	144
खानेकुरालाई वेक गर्ने (Perform Bake)	148
खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने (Perform Roast).....	152
खानेकुरालाई फ्राई गर्ने (Perform Fry).....	157
खानेकुरालाई ग्रील गर्ने (Perform Grill)	162
पोच गर्ने (Perform Poach).....	167
माइक्रोवेभमा खाना बनाउने (Cook Food in Microwave).....	171
ब्यावसायिक कोर्षमा प्रयोगहुने शब्दावलीहरु	178

तालिम पाठ्यक्रम प्रयोगकर्ताहरूका लागि निर्देशन

यो तालिम पुस्तिका दक्ष सिकाईको अवधारणामा आधारित छ। यसका मुख्य दुई भागहरू छन्: कोर्ष र तालिम सामग्रीहरू। केहि आधारभूत सिद्धान्त र विधीहरू अपनाएर तयार पारिएको यो पुस्तिका प्रयोगको लागि निम्न निर्देशनहरू प्रस्तुत गरिएको छ।

सामान्य सुझाव

१. यो पुस्तिकामा दिईएको शब्द भण्डारमा भएका शब्द, शब्दावली तथा तिनीहरूको परिभाषा अध्ययन गर्नुहोस्।
२. कोर्ष सम्बन्धि जानकारीको समग्र उद्देश्य अध्ययन गर्नुहोस्।
३. प्रत्येक मोड्युलको तालिमको पहिलो दिनमै सबै प्रशिक्षार्थीहरूलाई सिकनु पर्ने सीपहरूको सूची प्रदान गर्नुहोस् र सिकाईको मूल्यांकन गरिने तरिका बताउनुहोस्।
४. प्रत्येक पाठको सिकाईको उद्देश्यहरू राम्रो सँग अध्ययन गर्नुहोस्।
५. प्रत्येक पाठको पाठ योजना अध्ययन गर्नुहोस् र प्रशिक्षार्थीहरूको स्तर र तालिम प्रदायक संस्थामा उपलब्ध स्रोत बमोजिम पाठ योजना परिमार्जन गर्नुहोस्।
६. पाठ योजना तथा यसमा उल्लेख भए बमोजिम प्रशिक्षण विधी (हरू) छनोट गर्नुहोस्।
७. प्रत्येक पाठको प्रशिक्षण शुरु गर्नु अगाडि सो पाठ सँग सम्बन्धित अध्ययन सामग्री (Hand-outs) अध्ययन गर्नुहोस्।
८. प्रशिक्षणको बेलामा सकेसम्म धेरै दृश्य सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। केहि मुख्य दृश्य सामग्रीहरू यो तालिम पुस्तिकामा पनि समावेश गरिएका छन्।
९. प्रत्येक पाठको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूको मूल्यांकन गर्नुहोस्। यो तालिम पुस्तिकामा दिइएका अभ्यास पत्रहरू (Assignment Sheets) प्रयोग गर्नुहोस्।
१०. तालिमको पहिलो दिनमै वा हरेक पाठको अन्त्यमा अध्ययन सामग्रीहरू (Hand-outs) वितरण गर्नुहोस्।
११. मौखिक प्रश्न, छलफल, अन्तरक्रिया, सामुहिक अभ्यास, निर्देशित अभ्यास, एकल अभ्यास, प्रयोगात्मक अभ्यास, कार्य वातावरणको प्रयोगात्मक ज्ञान प्राप्तीको लागि वास्तविक कार्यक्षेत्रको अवलोकन भ्रमण तथा प्रशिक्षार्थी केन्द्रित सिकाई विधीहरू अवलम्बन गर्नुहोस्।
१२. यो तालिम पुस्तिका तयार गर्ने विषय विज्ञले सीप र ज्ञानको लागि आवश्यक पर्ने अनुमानित समय उल्लेख गरेका छन्। तथापी, सिकाईको उद्देश्य प्राप्तीको सुनिश्चितताको लागि प्रशिक्षकले आफ्नो अनुभव प्रयोग गर्न सक्नेछ।

सीप तालिम बारे सुझाव

१. हरेक सीपको प्रदर्शन (Demonstration) गर्नु भन्दा अगाडि यस पाठ्यक्रम अध्ययन गर्नुहोस् र प्रशिक्षार्थीहरूलाई अध्ययन गर्न दिनुहोस्।
२. सामान्य गतिमा प्रत्येक मोड्युलको सीप प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस्। सीप प्रदर्शन गर्दा खुड्किलाहरू बताउदै र सकिन्छ भने आवश्यक ज्ञान पनि भन्दै जानुहोस्।
३. सीप प्रस्तुत गर्दा महत्वपूर्ण (ध्यान दिनुपर्ने) र सुरक्षा संबन्धी खुड्किला दोहोर्न्याउदै गर्नुहोस्।
४. सीपमा दक्षता प्राप्त गर्नको लागि आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्न्याउने र पुनः दोहोर्न्याउने अवसर प्रदान गर्नुहोस्।
५. प्रशिक्षार्थीहरूको निरन्तर मूल्यांकन गर्नुहोस्।
६. प्रत्येक मोड्युलमा अभ्यास कार्य गराउदै परियोजना र संबन्धित समस्या (Project and Problem) दिएर प्रयास अभ्यासको वातावरण बनाउनुहोस्।

प्रशिक्षार्थीले सीप जान्ने मात्र होइन, हरेक सीप सम्पादन गर्न सक्षम हुनु पर्छ भन्ने नै स्मरण गर्नुपर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। “जान्नु” भन्दा “गर्नु” मा केन्द्रित गर्नुहोस् ॥

कोर्ष प्रयोगकर्ताहरूका लागि मार्गदर्शन

नेपालका युवा युवतीहरू स्वदेशमै काम गर्न इच्छुक वा विदेश जान तयार भएर बसेका स्वदेशमा तथा विभिन्न वैदेशिक मुलुकमा रहेका निर्माण उद्योग अन्तर्गतका व्यवसायिक तथा आवासीय भवनहरूमा किचेन हेल्परको काम गर्न सक्ने बनाउने उद्देश्यले तयार पारिएको यो एउटा ब्यावसायिक तालिम कोर्ष हो।

यो कोर्ष बनाउन केहि सामान्य सिद्धान्त तथा कार्यविधिहरू अबलम्बन गरिएको छ। यो कोर्ष निर्माण गर्ने समूहले कोर्ष प्रयोग गर्ने प्रयोगकर्ताहरूलाई निम्न मार्गदर्शनहरू प्रदान गर्न चाहन्छ।

१. यस कोर्षमा संलग्न शब्द/शब्दावलीहरू तथा ब्याख्या अध्ययन गर्नुहोला।
२. तालिमको उद्देश्य अध्ययन गर्नुहोला।
३. प्रत्येक पाठको अन्तिम कार्य सम्पादन उद्देश्य र आवश्यक ज्ञान राम्ररी अध्ययन गर्नुहोला।
४. प्रशिक्षार्थीहरूलाई पहिलो दिनमै सीपहरूको सूची तथा उनीहरूको सिकाईलाई कसरी मूल्यांकन गरिन्छ भन्ने कुराको जानकारी गराउनुहोस्।
५. प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीको कृयाकलापहरू, दृश्यसामाग्री, प्रशिक्षार्थीलाई गर्न दिइने कार्यहरू बारेमा कोर्षमा दिइएका निम्न कुराहरू समेटेर योजना गर्नुपर्दछ। हुन त यो निर्देशिकामा पनि पाठ योजना दिइएको छ तर प्रशिक्षकले उपलब्ध स्रोत साधन र अन्य आवश्यकता अनुसार उद्देश्य परिमार्जन गर्ने सक्नेछन्।
 - Skill/Topic सीप/शिर्षक
 - Performance Objective कार्य वर्धक उद्देश्य
 - Enabling Objective आवश्यक ज्ञान
६. सम्झनुपर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के हो भने, प्रशिक्षार्थीले प्रत्येक कार्य (task) को बारेमा थाहा पाएर मात्र पुग्दैन, गर्न जानेको हुन पर्दछ। त्यसैले थाहा पाउनेमा मात्र नभई गराईमा केन्द्रीत हुनुहोस्।
७. कोर्षमा उल्लेखित सीप/ज्ञानहरूका लागि बिषयसँग सम्बन्धित विज्ञहरूले मोटामोटी अनुमान गरेर राखेको समय भएकोले प्रशिक्षकहरूले आफ्नै हिसाबले अगाडी बढ्न सक्नेछन् तर कार्य वर्धक उद्देश्यहरू भने प्राप्त भएको सुनिश्चित गरिनुपर्दछ।
८. प्रशिक्षकले प्रशिक्षार्थीहरूलाई परियोजना तथा समस्याहरू (Project and Problem) दिन सल्लाह दिइन्छ।

तालिमको जानकारी

तालिमको शिर्षक	किचेन हेल्पर (Kitchen Helper)
उद्देश्य	यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य खाडी मुलुकहरू (जस्तै कतार, संयुक्त अरब ईमिरेट्स, साउदी अरब, बहराईन, कुवेत, ओमान आदि) लगायतका विभिन्न बैदेशिक मुलुकमा रहेका होटेल व्यवसाय अन्तर्गतका उद्योगहरूमा किचेन हेल्पर पेशामा सेवा प्रदान गर्न सक्ने जनशक्ति उत्पादन गर्ने रहेको छ ।
पाठ्य संरचना र अवधि	यो कोर्स मुख्य ५ शिर्षकहरूमा विभाजन गरिएको छ। प्रत्येक शिर्षकमा दक्षता स्तर हासिल गर्नका लागि विशिष्ट सिकाई उपलब्धिहरू समावेश गरिइको छ। यो कोर्स ४ हप्ताको हुनेछ जसमा १६० घण्टा (१२८) घण्टा प्रयोगात्मक र (३२) घण्टा सैद्धान्तिक रहनेछ। यस तालिममा प्रशिक्षार्थीहरूको पूर्ण उपस्थिति र सक्रिय सहभागिता हुनु आवश्यक छ ।
लक्षित समूह	यो तालिम कक्षा ८ उत्तिर्ण गरेका वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने कामदारहरूका लागि लक्षित गरिएको छ।
लक्ष्य	यो तालिमको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् <ul style="list-style-type: none"> ● कुक पेशा बारे बताउन; ● व्यक्तिगत र भान्डाको सरसफाई र भान्डाको सुरक्षामा अपनाउनु पर्ने आवश्यक सावधानी लिन; ● खाद्य प्रदार्थको सुरक्षा गर्न; ● मिजँप्ला तयार गर्न; ● वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहेको देशको संस्कृति तथा वातावरण, काम ,स्वास्थ्य तथा सुरक्षा, पारिवारिक व्यवस्थापन साथै भावी योजना वनाउन ।
विधि	यो तालिममा वयस्क सिकाइको रणनीति अपनाइने छ । यो तालिममा प्रदर्शन, निर्देशित अभ्यास र एकल प्रयोगात्मक अभ्यास जस्ता विधि प्रयोग गरिने छ ।
समूहको आकार	यो तालिममा एक समूहमा अधिकतम २० जना सम्म रहनेछन् ।
तालिमको उपस्थिति	प्रशिक्षार्थीहरूले आन्तरिक मूल्यांकन र अन्तिम परीक्षामा सम्मिलित हुनका लागि सैद्धान्तिक कक्षामा ८०% र प्रयोगात्मक सम्पादन कक्षामा ९०% हाजिरी अनिवार्य हुनु पर्नेछ ।
कोर्सको केन्द्रविन्दु	यो कोर्स दक्षतामा आधारित कोर्स हो । यस कोर्सले दक्षतामा आधारित कार्य सम्पादनमा जोड दिनेछ, जसमा सालाखाला ८०% समय कार्य सम्पादनको लागि र बाँकी २०% समय आवश्यक प्राविधिक ज्ञानको लागि निर्धारण गरिएको छ ।

प्रशिक्षकको योग्यता र अनुभव

यो तालिम प्रदान गर्नेका लागि एकजना मुख्य प्रशिक्षक र एकजना सहायक प्रशिक्षक हुनु पर्नेछ। मुख्य प्रशिक्षकले कुक विषयमा न्युनतम डिप्लोमा वा सम्बन्धित विषयमा समान डिग्री प्राप्त गरि एक बर्षको प्रशिक्षण अनुभव हासिल गरेको हुनु पर्नेछ। सहायक प्रशिक्षकको कुनै पनि खाडी मुलुक (खाडी समन्वय परिषद) मा कुक कार्यमा कम्तिमा २ वर्षको कार्य अनुभव हासिल गरेको हुनु पर्नेछ। मुख्य र सहायक दुबै प्रशिक्षकले कम्तिमा एक हप्ताको प्रशिक्षक प्रशिक्षण (ToT) तालिम लिएको हुनु पर्नेछ।

मूल्यांकन

प्रशिक्षार्थीले प्रत्येक सीपमा निपूर्णता हासिल गरेको तथ्य सुनिश्चित गर्न सम्बन्धित प्रशिक्षकले निरन्तर कार्य सम्पादनको मूल्यांकन गर्नु पर्नेछ।

- सम्बन्धित सैद्धान्तिक ज्ञानको मूल्यांकन मौखिक परीक्षा (भाईभा) बाट गरिने छ।
- प्रत्येक सीपको र परियोजनाको मूल्यांकन समेटेर प्रयोगात्मक परीक्षाको अंक निर्धारण गरिने छ।
- प्रशिक्षार्थीहरूले सैद्धान्तिक परीक्षामा ६०% र प्रयोगात्मक परीक्षामा ८०% अंक अनिवार्य प्राप्त गर्नु पर्नेछ।
- वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी काम गर्ने भावना र चाहनालाई ध्यानमा राखेर सम्बन्धित तालिम प्रदायक संस्थाले प्रवेश परीक्षा संचालन गर्नेछ।

प्रशिक्षक/प्रशिक्षार्थी अनुपात

१:१० जना

तालिमको प्रमाणीकरण

कोर्ष निर्दिष्ट गरेका सम्पूर्ण आवश्यकताहरू सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालिम संस्थाले “किचेन हेल्पर (Kitchen Helper)” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

कोर्ष संरचना

तलको परिच्छेदमा तालिमको संरचना र कोर्षको निर्दिष्ट सूचीलाई निम्नानुसार ढाँचामा प्रस्तुत गरिएको छ। प्रशिक्षकले यो सूचीलाई आवश्यकता अनुसार अगाडि पछाडि गरेर सिकाउन सक्नेछन्।

सि.नं.	शिर्षक/सीप	समय (घण्टा)		
		सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा
आधारभूत सीपहरू				
१	कुक पेशाको परिचय	५		५
२	व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने	४		४
भान्साको सरसफाई र सेट अप				
१	काम गर्ने टेबल सफा गर्ने	१५ मिनेट	२.५	२.४५
२	किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने	२० मिनेट	२.५	२.५०
३	किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने	१५ मिनेट	१	१.१५
४	किचेनको भुँई सफा गर्ने	१५ मिनेट	३	३.१५
५	किचेनको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने	२० मिनेट	१	१.२०
६	किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने	१५ मिनेट	२	२.१५
७	किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने	५		५
खाद्य पदार्थको सुरक्षा (भण्डारण) गर्ने				
८	फ्रिजमा खाद्य सामग्रीहरू मिलाएर राख्ने	३० मिनेट	२	२.३०
९	खाद्य सामग्रीहरू चिस्याउने	२० मिनेट	२	२.२०
१०	खाद्य सामग्रीहरू फ्रिज गर्ने	२० मिनेट	२	२.२०
११	जमेको खाद्य सामग्रीहरू पगाल्ने	२० मिनेट	२	२.२०
१२	खानालाई होल्ड गर्ने	३० मिनेट	१.५	२
१३	सुख्खा खानेकुराहरू भण्डारण गर्ने	२० मिनेट	२	२.२०
१४	पकाइएको खानेकुराहरू पुनः तताउने	१५ मिनेट	१.५	१.४५
१५	खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने	२० मिनेट	२	२.२०
मिर्जे प्ला				
१६	तरकारी धुने	१५ मिनेट	२	२.१५
१७	तरकारी काट्ने	३० मिनेट	५	५.३०
१८	ब्राउन स्टक बनाउने	१.५	६	७.५
१९	मायोनायज सस बनाउने	२	१२	१४
२०	खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने	२० मिनेट	४	४.२०
२१	फ्रेस ग्रेभी बनाउने	२	१०	१२
२२	सिजर सलाद बनाउने	१.५	१०	११.५
२३	क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने	२	८	१०

खाना पकाउने विधी वारे जानकारी				
२४	भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने	१५ मिनेट	२	२.१५
२५	भेजिटेबलको सते तयार गर्ने	२० मिनेट	२	२.२०
२६	खानेकुरालाई उमाल्ने	२० मिनेट	३	३.२०
२७	खानेकुरालाई बफाउने	२५ मिनेट	४	४.२५
२८	खानेकुरालाई वेक गर्ने	.५	४	४.५
२९	खानेकुरालाई रोस्ट गर्ने	२५ मिनेट	४	४.२५
३०	खानेकुरालाई फ्राई गर्ने	.५	७	७.५
३१	खानेकुरालाई ग्रिल गर्ने	.५	७	७.५
३२	पोच गर्ने	२५ मिनेट	३	३.२५
३३	माइक्रोवेभमा खाना बनाउने	.५	६	६.५
परियोजना कार्य (Project Work)				
३४	परियोजना कार्य १		१	
३५	परियोजना कार्य २		१	
जम्मा		३२	१२८	१६०

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
आधारभूत सीपहरू				
कुक पेशाको परिचय (Introduction to Cook)	अवस्था: के काम: कति राम्रो :	<ul style="list-style-type: none"> ● कुकको परिभाषा दिने ● कुकको महत्व र क्षेत्र बारे वयान गर्ने ● कुकमा हुनुपर्ने गुणहरू बारे बताउने ● किचेनको संरचना बारे बयान गर्ने ● कुकको साधारण भूमिका र उत्तरदायित्व बताउने 	५	
व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने (Maintain to personal hygiene)	अवस्था: के काम: कति राम्रो:	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तिगत सरसफाईको परिभाषा दिने ● व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व बारे जानकारी दिने ● व्यक्तिगत सरसफाईमा प्रयोग हुने सरसामान बारे जानकारी दिने 	४	
भान्छाको सरसफाई र सेट अप				
काम गर्ने टेबल सफा गर्ने (Clean working table)	अवस्था: कुनै फोहर टेबल के काम: काम गर्ने टेबल सफा गर्ने कति राम्रो: दाग रहित र निर्मलीकरण गरेको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सरसफाईको महत्व बारे वताउने ● सरसफाईमा चाहिने आवश्यक उपकरणको बारे वताउने ● सरसफाई गर्ने तरिका बारे छलफल गर्ने 	१५ मिनेट	२.५
किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने (Clean kitchen tools and equipment)	अवस्था: फोहर उपकरणहरू के काम: किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने कति राम्रो: दाग रहित, टल्किएको र चिल्लो रहित छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● उपकरणहरूको सरसफाई किन गर्ने छलफल गर्ने ● उपकरणहरूको सरसफाई गर्दा ध्यान गर्नु पर्ने बुँदाहरूमा छलफल गर्ने 	२० मिनेट	२.५

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने (Sterilize kitchen tools and equipment)	अवस्था: सफा गरेका उपकरणहरू के काम: किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने कति राम्रो: दाग रहित, टल्किएको र चिल्लो रहित छ ।	<ul style="list-style-type: none"> निर्मलीकरणको परिचय दिने निर्मलीकरणको महत्व बारे वताउने निर्मलीकरणको मात्रा (Strength) बारे छलफल गर्ने निर्मलीकरणमा चाहिने आवश्यक उपकरणको बारे छलफल गर्ने निर्मलीकरण गर्ने विधी बारे छलफल गर्ने 	१५	१
किचेनको भुँई सफा गर्ने (Clean kitchen floor)	अवस्था: फोहर किचेन भुँई के काम: किचेनको भुँई सफा गर्ने कति राम्रो: दाग रहित छ, टल्किएको छ चिल्लो रहित छ ।	<ul style="list-style-type: none"> भुँई सफा गर्दा आवश्यक पर्ने उपकरणको सूची वनाउने भुँई सफा गर्ने तरिका बारे छलफल गर्ने 	१५ मिनेट	३
किचेनको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने (Manage kitchen waste)	अवस्था: किचेनको फोहरमैला (Kitchen waste) के काम: किचेनको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने कति राम्रो: काम गर्ने ठाउँ सफा छ, फोहरमैला निर्देशित वीनमा व्यवस्थापन गरिएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> फोहरमैला व्यवस्थापनको महत्वबारे छलफल गर्ने फोहरमैला व्यवस्थापनमा चाहिने आवश्यक सामग्रीहरू बारे वताउने फोहरमैला व्यवस्थापनको विधी बारे छलफल गर्ने कुहिने र नकुहिने फोहरमैलाको वर्गीकरण गर्ने 	२० मिनेट	१
किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने (Manage kitchen environment)	अवस्था: अस्तवस्त किचेन के काम: किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने कति राम्रो: किचेनमा प्रयोग हुने सबै सामानहरू व्यवस्थित छन् ।	<ul style="list-style-type: none"> किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्नुको महत्व बारे छलफल गर्ने किचेनलाई व्यवस्थित गर्ने तरिका बारे छलफल गर्ने 	१५	२
किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने (Inform about kitchen safety)		<ul style="list-style-type: none"> किचेनमा काम गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू बारे छलफल गर्ने किचेनमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा 	५	

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
		<p>ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु बारे छलफल गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> किचेनमा हुनसक्ने संभावित दुर्घटना बाट वच्ने उपायहरु बारे चर्चा गर्ने 		
खाद्य पदार्थको सुरक्षा (भण्डारण गर्ने)				
फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरु मिलाएर राख्ने (Store food items in Fridge)	<p>अवस्था: मिसाएर राखिएका खाद्य सामाग्रीहरु के काम: फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरु मिलाएर राख्ने कति राम्रो: खाद्य सामाग्रीहरु दिइएको निर्देशिका अनुसार राखिएको छ ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य सामाग्रीहरु किन मिलाएर राख्न आवश्यक छ भन्नेबारे उल्लेख गर्ने खाद्य सामाग्रीहरु मिलाएर राख्ने विधीको व्याख्या गर्ने 	.५	२
खाद्य सामाग्रीहरु चिस्याउने (Chill food items)	<p>अवस्था: कुनै पनि खाद्य सामाग्रीहरु के काम: खाद्य सामाग्रीहरु चिस्याउने कति राम्रो: चिस्याउन मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरु मात्र राखिएको छ, चिस्याउने तापक्रम मिलाएको छ र चिस्याउने खाद्य सामाग्रीहरु बेरेर लेवल गरि राखिएको छ ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य सामाग्रीहरु चिस्याउनको महत्व बारे छलफल गर्ने चिस्याउन मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरुको सूची बनाउने चिस्याउने विधी बारे बताउने खाद्य सामाग्रीहरु चिस्याउदाँ विचार गर्नु पर्ने कुराहरु उल्लेख गर्ने 	२० मिनेट	२
खाद्य सामाग्रीहरु फ्रिज गर्ने (Freeze food items)	<p>अवस्था: कुनै पनि खाद्य सामाग्रीहरु के काम: खाद्य सामाग्रीहरु फ्रिज गर्ने कति राम्रो: फ्रिज गर्न मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरु मात्र राखिएको छ, फ्रिजरको तापक्रम मिलाएको छ, फ्रिज गर्ने खाद्य सामाग्रीहरु बेरेर लेवल गरि राखिएको छ ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य सामाग्रीहरु फ्रिज गर्नुको महत्व बारे छलफल गर्ने फ्रिज गर्न मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरुको सूची बनाउने फ्रिज गर्ने विधी बारे बताउने खाद्य सामाग्रीहरु फ्रिज गर्दा विचार गर्नु पर्ने कुराहरु उल्लेख गर्ने 	२० मिनेट	२
जमेको खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्ने (Thaw frozen food items)	<p>अवस्था: जमेका खाद्य सामाग्रीहरु के काम: जमेको खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्ने कति राम्रो: जमेको खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्न चिलर प्रयोग गरेको छ, खाद्य</p>	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्नुको महत्व बारे छलफल गर्ने जमाउन मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरुको सूची बनाउने पगाल्ने विधी बारे बताउने 	२० मिनेट	२

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	सामाग्रीहरु पगाले पछि १-४ डिग्रीको तापमानमा राखिएको छ।			
खानालाई होल्ड गर्ने (Hold food)	अवस्था: पाकेको तातो र चिसो खानाहरु के काम: खानालाई होल्ड गर्ने कति राम्रो: निर्देशित ठाउँमा खानाहरु राखिएको छ र निर्देशित तापक्रममा खानाहरु राखिएको छ।	<ul style="list-style-type: none"> खानालाई होल्ड गर्नुको उद्देश्यहरु बारे छलफल गर्ने खानालाई होल्ड गर्दाको फाइदा र बेफाइदाहरु बारे छलफल गर्ने खानालाई होल्ड गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु बारे छलफल गर्ने 	.५	१.५
सुख्खा खानेकुराहरु भण्डारण गर्ने (Store dry food items)	अवस्था: सुख्खा खानेकुराहरु के काम: सुख्खा खानेकुराहरु भण्डारण गर्ने कति राम्रो: भण्डारण गरिएका भाँडाहरु हावा नछिर्ने छ, भण्डारण गर्ने तापक्रम मिलाएको छ, भण्डारण गरिएका भाँडाहरु भित्तामा टँसाइएको छैन।	<ul style="list-style-type: none"> सुख्खा खानेकुराहरु भण्डारण गर्नुको उद्देश्यहरु बारे छलफल गर्ने भण्डारण गर्नु पर्ने खानेकुराहरुको सूची बनाउने 	२० मिनेट	२
पकाइएको खानेकुराहरु पुनः तताउने (Re-heat cooked food items)	अवस्था: पकाइएको चिसो र जमेका खानेकुराहरु के काम: पकाइएको खानेकुराहरु पुनः तताउने कति राम्रो: खानेकुराहरुमा ८२ डिग्री तापक्रममा तताएको छ।	<ul style="list-style-type: none"> पकाइएको खानेकुराहरु पुनः तताउनुको उद्देश्यहरु बारे छलफल गर्ने खानेकुराहरु पुनः तताउनेको फाइदाहरु बारे छलफल गर्ने खानेकुराहरु पुनः तताउँदा ध्यानदिनु पर्ने बुँदाहरुमा छलफल गर्ने 	१५ मिनेट	१.५
खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने (Prepare food for serve)	अवस्था: तयारी खाना के काम: खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने कति राम्रो: खाना पस्कँदा खानाको मात्रा मिलेको छ; खाना पस्कदां खानाको तापक्रम ६३ डिग्रीमा छ; तोकिएको भाँडाकुडाँमा खाना पस्किएको छ।	<ul style="list-style-type: none"> खाना पस्कन प्रयोग हुने बिभिन्न भाँडाकुडाँ र कुन भाँडाकुडाँ मा के पस्कने भन्ने बारे जानकारी दिने खाना पस्कदांको तापक्रम र खाना पस्कँदाको मात्रा (Quantity) बारे छलफल गर्ने 	२० मिनेट	२

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
मिर्जा प्ला				
तरकारी धुने (Clean vegetables)	अवस्था: ताजा तरकारीहरु के काम: तरकारी धुने कति राम्रो: धोएको तरकारीमा कुनै प्रकारको फोहोर छैन, कुहिएको भागहरु हटाइएको छ, पानी सबै तैरिएको छ, आवश्यकता अनुसार स्यानिटाइज गरिएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● तरकारी धुनु पर्ने कारणहरु बारे छलफल गर्ने ● तरकारीहरु किन स्यानिटाइज गर्नु पर्दछ भन्ने बारे छलफल गर्ने ● स्यानिटाइजरको सूची र यसको मात्रा बारे छलफल गर्ने 	१५ मिनेट	२
तरकारी काट्ने (Cut vegetables)	अवस्था: धोइएको र स्यानिटाइज गरिएको तरकारीहरु के काम: तरकारी काट्ने कति राम्रो: दिइएको साइजमा तरकारी काटिएको छ, दिइएको मात्रामा तरकारी काटिएको छ, आवश्यकता अनुसार काटिएको तरकारीहरु पानीमा डुबाइएको छ तरकारी काट्दा सुरक्षाका उपायहरु अपनाइएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● तरकारी काट्ने बिभिन्न साइज बारे छलफल गर्ने ● काटिएपछि आउनु पर्ने मात्राहरु (Quantity) बारे छलफल गर्ने ● तरकारी काट्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी वारे छलफल गर्ने 	३० मिनेट	५

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
ब्राउन स्टक बनाउने (Prepare brown stock)	अवस्था: चाहिने स्टकहरूको प्रकार के काम: ब्राउन स्टक बनाउने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर र वास्ना आएको छ, दिइएको मात्रामा बनाइएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● वेसिक स्टकको परिभाषा दिने ● वेसिक स्टकको प्रकार बारे जानकारी दिने ● ब्राउन स्टकको प्रयोग बारे जानकारी दिने ● ब्राउन स्टक बनाउँदा चाहिने सामग्रीहरू बारे छलफल गर्ने ● ब्राउन स्टकलाई वताउनेकति समय सम्म राख्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने ● ब्राउन स्टक बनाउने विधी बताउने 	१.५	६
मायोनायज सस बनाउने (Prepare Mayonnaise sauce)	अवस्था: चाहिने ससहरूको प्रकार र मात्रा के काम: मायोनायज सस बनाउने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर र टेक्चर आएको छ, बास्ना आएको छ, दिइएको मात्रामा बनाइएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● वेसिक ससको परिभाषा दिने ● वेसिक ससको प्रकार बारे जानकारी दिने ● मायोनायज ससको प्रयोग बारे जानकारी दिने ● मायोनायज सस बनाउँदा चाहिने सामग्रीहरू बारे छलफल गर्ने ● मायोनायज ससलाई कति समय सम्म राख्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्ने ● मायोनायज सस बनाउने विधी ● मायोनायज सस बनाउने विधी बताउने । 	२	१२
खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने (Marinate food items)	अवस्था: दिइएको खानेकुराहरू के काम: खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर र टेक्चर आएको छ, कम्तिमा २ - ३ घण्टा म्यारिनेट गरिएर राखिएको छ दिइएको	<ul style="list-style-type: none"> ● म्यारिनेसनको परिभाषा दिने ● म्यारिनेसनको महत्व बारे जानकारी दिने ● म्यारिनेट गर्न चाहिने सामग्रीहरू बारे छलफल गर्ने ● म्यारिनेट गर्ने विधी बताउने 	२० मिनेट	४

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	मात्रामा म्यारिनेट गरिएको छ ।			
फ्रेस ग्रेभी बनाउने (Prepare fresh gravy)	अवस्था: चाहिने ग्रेभीहरूको प्रकार र मात्रा के काम: फ्रेस ग्रेभी बनाउने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर, टेक्चर, वास्ना, स्वाद र मात्रा छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● ग्रेभीको परिभाषा दिने ● ग्रेभीको प्रकारहरू बारे जानकारी दिने ● फ्रेस ग्रेभी बनाउने रेसिपीबारे छलफल गर्ने 	२	१०
सिजर सलाद बनाउने (Prepare Caesar salad)	अवस्था: सलादको प्रकार र मात्राहरू के काम: सिजर सलाद बनाउने कति राम्रो: दिइएको मात्रामा सलाद बनाइएको छ, सलादलाई गारनिश(Garnish) गरिएको छ, चाहिने मात्रामा ड्रेसिंग (Dressing) गरिएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सलादको परिभाषा दिने ● सलादका प्रकारहरू बारे छलफल गर्ने ● सिजर सलाद बनाउने रेसिपीबारे छलफल गर्ने ● सिजर सलाद बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बारे छलफल गर्ने 	१.५	१०
क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने (Prepare creamy tomato soup)	अवस्था: क्रिमी टोमाटो सुपको रेसिपी के काम: क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने कति राम्रो: सुपको प्रकार अनुसार कलर मिलेको छ, दिइएको मापदण्ड अनुसार टेक्चर, वास्ना, स्वाद र मात्रा छ सुपलाई गारनिश (Garnish) र सिजनिंग (seasoning) गरिएको छ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सुपको परिभाषा दिने ● सुपका प्रकारहरू बारे छलफल गर्ने ● क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने रेसिपीबारे छलफल गर्ने ● क्रिमी टोमाटो सुप बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बारे छलफल गर्ने 	२	८
खाना पकाउने विधी बारे जानकारी				
भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने (Blanch vegetables)	अवस्था: काटेको भेजिटेबलहरू के काम: भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्लान्चको परिभाषा दिने ● ब्लान्च गर्ने भेजिटेबल बारे जानकारी दिने 	१५ मिनेट	२

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	कति राम्रो: भेजिटेबल वोरिजिनल कलरमा (Original colour) छ, भेजिटेबलमा चमक (Shining) छ, भेजिटेबल नरम छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्लान्च गर्ने समय बारे छलफल गर्ने ● ब्लान्च गर्नुको आवश्यकता बारे छलफल गर्ने 		
भेजिटेबलको सते तयार गर्ने (Prepare sauté vegetables)	अवस्था: काटिएको भेजिटेबलहरू के काम: भेजिटेबलको सते तयार गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार कलरमा (colour) आएको छ, भेजिटेबलमा चिल्लो पदार्थको प्रयोग गरिएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सतेको परिभाषा दिने ● सते गर्ने खाद्य पदार्थ बारे जानकारी दिने ● सते गरिने समय बारे छलफल गर्ने 	२० मिनेट	२
खानेकुरालाई उमाल्ने (Perform boiling)	अवस्था: खानेकुराहरू के काम: खानेकुरालाई उमाल्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ, कलर (colour) र टेक्चर आएको छ।	<ul style="list-style-type: none"> ● उमाल्नु पर्ने खाद्य पदार्थ बारे जानकारी दिने ● खाद्य पदार्थको प्रकार अनुसार उमाल्ने समय बारे छलफल गर्ने 	२० मिनेट	३
खानेकुरालाई बफाउने (Perform steam)	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के काम: खानेकुरालाई बफाउने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ, कलर (colour) र टेक्चर आएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● बफाउनुपर्ने खाद्य पदार्थ बारे जानाकारी दिने ● खाद्य पदार्थको प्रकार अनुसार बफाउने समय बारे छलफल गर्ने 	२५ मिनेट	४
खानेकुरालाई वेक गर्ने (Perform bake)	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के काम: खानेकुरालाई वेक गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ, कलर (colour) र टेक्चर आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● वेक गर्नुपर्ने खाद्य पदार्थ बारे जानकारी दिने ● खाद्य पदार्थ अनुसारको चाहिने समय र तापक्रम बारे छलफल गर्ने ● वेक गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी बारे छलफल गर्ने 	३० मिनेट	४
खानेकुरालाई रोस्ट गर्ने (Perform roast)	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के काम: खानेकुरालाई रोस्ट गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ,	<ul style="list-style-type: none"> ● रोस्ट गर्नु पर्ने खाद्य पदार्थ बारे जानकारी दिने 	२० मिनेट	४

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	कलर (colour) र टेक्चर आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> खाध पदार्थको प्रकार अनुसार रोस्ट गर्ने समय र तापक्रम बारे छलफल गर्ने रोस्ट गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी बारे छलफल गर्ने 		
खानेकुरालाई फ्राई गर्ने (Perform fry)	अवस्था: कुनै खाध पदार्थ के काम: खानेकुरालाई फ्राई गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाध पदार्थ पाकेको छ, कलर (colour) र टेक्चर आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> फ्राई पर्ने खाध पदार्थ बारे जानाकारी दिने खाध पदार्थको प्रकार अनुसार रोस्ट गर्ने समय र तापक्रम बारे छलफल गर्ने फ्राई गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी बारे छलफल गर्ने 	३० मिनेट	७
खानेकुरालाई ग्रील गर्ने (Perform grill)	अवस्था: कुनै खाध पदार्थ के काम: खानेकुरालाई ग्रील गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाध पदार्थ पाकेको छ, कलर (colour) र टेक्चर आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> ग्रील गर्नु पर्ने खाध पदार्थ बारे जानकारी दिने खाध पदार्थको प्रकार अनुसार ग्रील गर्ने समय र तापक्रम बारे छलफल गर्ने ग्रील गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी बारे छलफल गर्ने ग्रील गर्ने चाहिने रेसिपी वारे छलफल गर्ने बास्टिंगको आवश्यकता बारे छलफल गर्ने 	३० मिनेट	७
पोच गर्ने (Perform poach)	अवस्था: काँचो खाद्य पदार्थ (Raw food items) के काम: पोच गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार पाकेको छ कलर (colour) र टेक्चर आएको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> पोच गर्ने खाध पदार्थ बारे जानकारी दिने पोच गर्न लाग्ने समय र तापक्रम बारे छलफल गर्ने पोच गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी बारे छलफल गर्ने 	२० मिनेट	३
माइक्रोवेभमा खाना बनाउने (Cook food in Microwave)	अवस्था: विभिन्न प्रकारको खाध पदार्थ के काम: माइक्रोवेभमा खाना बनाउने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाध पदार्थ पाकेको छ, कलर (colour) र टेक्चर	<ul style="list-style-type: none"> माइक्रोवेभले काम गर्ने तरिका बारे जानकारी दिने माइक्रोवेभको प्रकार र खाना अनुसार सेटिंग गर्ने विधी बारे जानकारी दिने 	३० मिनेट	६

सीप शिर्षक (Skill/Topic)	कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	आवश्यक ज्ञान (Enabling Objective)	समय (घण्टा)	
			सैद्धान्तिक (Th.)	व्यावहारिक (Pr.)
	आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।	<ul style="list-style-type: none"> माइक्रोवेभमा खाना बनाउँदा अपनाउनु पर्ने सावधानी बारे छलफल गर्ने 		
परियोजना कार्य (Project Work)				
परियोजना कार्य १				
परियोजना कार्य २				

तालिमको मूल्यांकन विधी

यो तालिमका प्रशिक्षार्थीहरूको मूल्यांकन साधारण हुनेछ। यहाँ दिईएको मूल्यांकन विधीमा ज्ञान, सीप र मनोवृत्तिलाई आधार मानिएको छ। यसमा ज्ञानको भाग सीपमै मूल्यांकन हुने भएकोले लिखित परीक्षा भने हुने छैन। सहभागीहरूको मूल्यांकनका आधारहरू निम्न बमोजिम छन्:

ज्ञान

मौखिक परीक्षा (भाईभा) १००

सीपहरू

निरन्तर कार्य सम्पादन मूल्यांकन ४००

परियोजना कार्य १ १००

परियोजना कार्य २ १००

मनोवृत्ति

पेशागत दक्षता (प्रशिक्षक मूल्यांकन) १००

हाजिरी *(-५ अंक घट्ने एक दिन कक्षा नआएमा)

समयको पालना (-५ अंक घट्ने कक्षा ढिला आएमा)

एक अर्कामा सहयोग

संचारका सीपहरू

तालिममा दिएको योगदान

सिकने प्रयास

जम्मा अंक

८००

प्रमाणीकरणका लागि अंकभार

न्यूनतम प्रतिशत	कोर्स अंक	प्रदान गरिने स्तर	कार्यक्षमताको स्तर	प्रदान गरिने ग्रेड प्वाइन्ट	प्रमाणपत्र पाउने अवस्था	नपाउने
९०	७२०-८००	A	अत्युत्तम	४	पाउने	
८०	६४०-७१९	B	राम्रो	३	पाउने	
७०	५६०-६३९	C	संतोषजनक	२	पाउने	
६०	४८०-५५९	D	नराम्रो अस्वीकार्य	१	उपस्थितिको प्रमाणपत्र मात्र पाउने	

द्रष्टव्यः

- प्रशिक्षार्थी कक्षामा एक दिन भन्दा बढी अनुपस्थित भएमा प्रमाण-पत्र प्रदान गरिने छैन (न्यूनतम ९०% हाजिरी हुनुपर्ने)।
- प्रशिक्षार्थीले ५६० भन्दा कम अंक प्राप्त गरेमा सहभागिताको प्रमाण-पत्र मात्र प्रदान गरिने छ।

तालिम सञ्चालनलाई आवश्यक पर्ने सामानहरू

औजार/यन्त्रहरू Tools/Equipment (२० जनाको समूहको लागि)

क्रम संख्या	बस्तु Item	परिमाण Quantity
१.	डस्टर (Duster)	५
२.	वाइपर (Wiper)	५
३.	स्पन्ज (Sponge)	५
४.	झोल सावुन (Liquid Soap/Detergent)	१ लिटर
५.	हरियो प्याड (Green Pad)	१०
६.	स्टिल उल (Steel Wool)	१०
७.	निर्मलीकरण गर्ने पदार्थ (Sanitizer)	१ लिटर
८.	हात धुने झोल सावुन (Liquid Hand Soap)	१
९.	रुमाल (Towel)	१२
१०.	डायर (Dryer)	५
११.	कागजको रुमाल (Paper Towel)	३ बट्टा
१२.	ठूलो कचौरा (Big Bowl)	१०
१३.	चिलर (Chiller)	२
१४.	माइक्रोवेभ (Microwave)	२
१५.	माइक्रोवेभमा राख्न मिल्ने भाँडाकुडाँहरू (Microwave friendly utensils)	५ सेट
१६.	टर्ग (Tongue)	५
१७.	ग्रील प्यान (Grill pan)	५
१८.	बासटिग ब्रस (Basting brush)	५
१९.	ग्रीलर (Griller)	५

क्रम संख्या	बस्तु Item	परिमाण Quantity
२०.	फ्राई प्यान (Fry pan)	५
२१.	डिप फ्रायर (Deep fryer)	२
२२.	हट केश (Hot case)	५
२३.	थर्मोमीटर (Thermometer)	२
२४.	ग्याँस रेन्ज (Gas range)	५
२५.	छुरीहरु (Knives)	५ सेट
२६.	पिलर (Peeler)	५५
२७.	चप्पर (Chopper)	५
२८.	स्कुपर (Scooper)	५
२९.	सुप कचौरा (Soup bowl)	१२
३०.	रोस्ट भाँडा (Roasting pot)	५
३१.	लिफ्ट चक्कु (Lifting knife)	५
३२.	आलुमिनियम फ्वाइल (Aluminum foil)	२ रोल
३३.	बटर पेपर (Butter paper)	२ रोल
३४.	ओभन पन्जा (Oven gloves)	५ सेट
३५.	ओभन ट्रे (Oven tray)	२
३६.	स्टक पट (Stock pot)	५
३७.	स्टिमर (Steamer)	५

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु Personal Protective Equipments (PPE)

क्रम संख्या S.No.	बस्तु Item	परिमाण Quantity
१.	टोपी (Chef Cap)	२२ वटा
२.	एप्रोन (Apron)	२२ वटा
३.	पन्जा (Gloves)	२२ वटा
४.	जुता (safety boot)	२२ जोर
५.	सुरक्षा माक्स (Safety mask)	२२ वटा

प्रयोग भएर जाने Consumable (२० जनाको समूहको लागि)

क्रम संख्या S.No.	बस्तु Item	परिमाण Quantity
फ्रिजमा राखिने सामानहरू (Food Items stored in Fridge)		
१.	काँचो मासु (Raw Meat)	२ किलो
२.	काँचो माछा (Raw Fish)	२ किलो
३.	पकाएको खानेकुरा (Cooked Food)	केहि मात्रा
४.	तरकारी र फलफूलहरू (Vegetables and fruits)	प्रत्येक १ किलो
५.	फलफूलहरू (fruits)	प्रत्येक १ किलो
६.	सब्जिहरू (Vegetables)	प्रत्येक १ किलो
७.	काँचो र पकाइएका खानाहरू (Raw and cooked food)	केहि मात्रा
८.	अण्डा (Eggs)	१ क्रेट
९.	दुग्धजन्य पदार्थहरू (Dairy Products)	केहि मात्रा
चिलरमा राखिने पदार्थहरू (Food Items stored in Chiller) चिलरको साइज हेरेर		
१०.	टिनका डब्बामा रहेका खाद्य पदार्थहरू (Canned food)	केहि मात्रा
११.	विशिष्ट फ्रिजरमा राखिने खाद्य सामग्रीहरू (Food items stored in specific Freezer)	

क्रम संख्या S.No.	बस्तु Item	परिमाण Quantity
१२.	काँचो मासु(Raw meat/chicken)	प्रत्येक १ किलो
१३.	काँचो माछा (Raw fish)	प्रत्येक १ किलो
१४.	आइसक्रिम, हरियो केराउ, मकै, ससेज, ह्याम, बेकन (Ice cream, Green peas, Corn, Sausage, Ham, Bacon)	केहि मात्रा
१५.	समुन्द्री खानाहरु (Sea food)	केहि मात्रा
१६.	भिनेगर	१ लिटर
१७.	नुन	१ किलो
१८.	हड्डी विनाको माछा र मासुहरु	५ किलो
१९.	तेल	५ लिटर
२०.	ग्रील गर्ने पदार्थहरु (मसला मुछिएका माछा मासुहरु)	२ किलो

पूनुशु: अभ्यासको लागि अनुमानित समय प्रस्तावित प्रशिक्षक/प्रशिक्षार्थी अनुपात, र न्युनतम आवश्यक पर्ने औजार/यन्त्रहरुमा आधारित छ। जब अनुपात परिवर्तन हुन्छ वा कम/वढी औजार/यन्त्रहरु उपलब्ध हुन्छन्, अभ्यासको समयपनि घटवढ गरिनु पर्ने हुन्छ। त्यसैगरी तालिमको लागि आवश्यक पर्ने कक्षाकोठा, कार्यशाला वा निर्माणस्थलमा आवश्यक फर्निचरहरु, तालिम सामग्रीहरु, फायर एस्टिगुईसर र अन्य आधारभूत तथा सुरक्षाका सामग्रीहरु सबै उपलब्ध हुनु पर्नेछ ।

कुक पेशाको परिचय (Introduction to Cook)

अध्ययन सामाग्रीहरु: कुक पेशाको परिचय



कुकको परिचय

कुकलाई अंग्रेजीमा सेफ (Chef) पनि भनिन्छ। कुक भनेको एउटा यस्तो व्यक्ति हो जसमा विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु पकाउन सक्ने सीप हुन्छ। नेपालीमा खाना पकाउने व्यक्तिलाई भान्छे भनेर पनि चिनिन्छ। कुकको काम भनेको कुनै पनि खाना ग्राहकको आवश्यकता अनुसार समयमा तयार पारि ग्राहकलाई सन्तुष्ट बनाउनु हो। होटेलको भान्छामा काम गर्ने विभिन्न तहका व्यक्तिहरु हुन्छन् जसको एक आपसमा परस्पर सम्बन्ध हुन्छ र होटेल राम्रोसंग सञ्चालन गर्नको लागि यिनीहरुबीचको सम्बन्ध राम्रो हुनुपर्दछ।

कुक पेशाको महत्व र क्षेत्र

कुक पेशा आफैमा परिपूर्ण र सम्मानित पेशा हो। किनभने कुक पेशामा संलग्न भएका व्यक्तिहरुलाई विभिन्न ठाउँमा रोजगारीको लागि जानको लागि सजिलो हुन्छ। विभिन्न खालको रेष्टुरेण्ट तथा होटेल जो प्रायः ग्राहकहरुलाई खाना व्यवस्थापन गर्नमा केन्द्रित हुन्छन्, त्यस्ता प्राय संस्थाहरुमा किचेनमा काम गरिने विभिन्न व्यक्तिहरुको आवश्यकता हुन्छ। तसर्थ त्यसवारे आफुमा कुनै पनि ज्ञान, सीप छ भने जस्तोसुकै ठाउँमा काम गर्नको लागि सजिलो हुन्छ। विश्वका विभिन्न ठाउँमा किचेनमा काम गर्ने व्यक्तिहरुको दिनप्रतिदिन माग बढ्दो छ। किचेनमा काम गर्ने व्यक्ति अरु पेशामा काम गर्ने भन्दा बढि स्वस्थ हुनुपर्दछ तसर्थ कुकले व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ।

कुकमा हुनु पर्ने ज्ञानहरु

कुक पेशामा काम गर्ने व्यक्तिहरुमा निम्न लिखित ज्ञानहरु हुनुपर्दछ

- किचेनमा प्रयोग हुने उपकरणहरुको प्रयोगवारे ज्ञान
- विभिन्न प्रकारका भेजिटेबल कटिङ्गको ज्ञान
- व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान दिने
- सफा युनिफर्म, दिनहुँ नुहाउने, हातको नडहरु छोटो वनाउने, कपाल काट्ने, सेफ्टि सुज (Safety Shoes) लगाउने, कपाल छोटो काट्ने
- समयको सहि पालना गर्ने
- आफ्नो काम र जिम्मेवारी पुरा गर्ने
- किचेनको सरसफाई र सुरक्षा गर्ने
- विभिन्न प्रकारका खानाहरु पकाउने

- प्रयोग गरिसकेका खानाहरु तथा उपकरणहरु उचित ठाउँमा राख्ने ।

कुकको मुख्य कामहरु

किचेनमा मिजाँ सिन (Mise-en-scene) र मिजाँ प्ला (Mise-en-place) गर्ने हो जस्मा निम्नलिखित कामहरु गर्नु पर्दछ:

- किचेनको उपकरणहरुको सहि भण्डारण गर्ने ।
- किचेनमा चाहिने खाद्य पदार्थहरु स्टोरबाट मगाउने ।
- विभिन्न सस, ग्रेभी र सलादहरु बनाउने ।
- खाद्य पदार्थको उचित भण्डारण र सुरक्षा गर्ने ।
- किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने ।
- खानाको गार्निश (Garnish) तयार गर्ने ।
- स्टकहरु (Stock) तयार गर्ने ।
- फोहर मैलाको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

अभ्यास पत्र: कुक पेशाको परिचय

Date (मिति) :

To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू

From (बाट) : प्रशिक्षक

Subject (बिषय) : कुक पेशाको परिचय

WHAT के कुक पेशाको संरचना चार्टमा वनाउने

HOW कसरी पाँच जनाको समूहमा काम गर्ने
दिइएको हातेपत्र अनुसार कुक पेशाको संरचना चार्टमा वनाएर कक्षा कोठाको भित्तामा टाँस्ने
अक्षर सफा र बुझिने हुनुपर्छ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES चार्ट पेपर, बिभिन्न रंगका मार्करहरू, स्केल
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरू

धन्यवाद !



प्रश्नहरू: कुक पेशाको परिचय

१. कुक पेशामा कस्तो काम गरिन्छ?

- क टेबल वनाउने
- ख खाना पकाउने
- ग भुइ पुछ्ने
- घ कोठा सफा गर्ने

२. तल दिइएका मध्ये को चाहि किचेनको प्रमुख हो?

- क सु सेफ (Sous chef)
- ख एक्जिक्युटिभ सेफ (Executive chef)
- ग सेफ दि पार्टी (Chef de partie)
- घ किचेन हेल्पर (Kitchen helper)

३. कुकलाई अंग्रेजीमा के भनेर चिनिन्छ?

सेफ

४. कुकको परिभाषा दिनुहोस् ।

कुक एउटा पेशा हो जस्मा कुक पेशा अपनाएको व्यक्तिले ग्राहकलाई सन्तुष्ट पार्नको लागि ग्राहकले अर्डर गरे बमोजिम विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु समयमै पकाएर पस्कन्छ ।

५. कुकको काम र कर्तव्य वारे छोटकरीमा वयान गर्नुहोस् ।

कुक पेशामा निम्न कार्यहरु गर्नु पर्दछ :

- भान्छाको उपकरणहरु भण्डारण गर्ने ।
- विभिन्न सस तथा ग्रेभीहरु तयार गर्ने ।
- स्टक, गार्नीस तयार गर्ने ।
- विभिन्न खाद्य पदार्थको भण्डारण गर्ने ।

व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने (Maintain to Personal Hygiene)

अध्ययन सामाग्रीहरू: व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने

परिचय

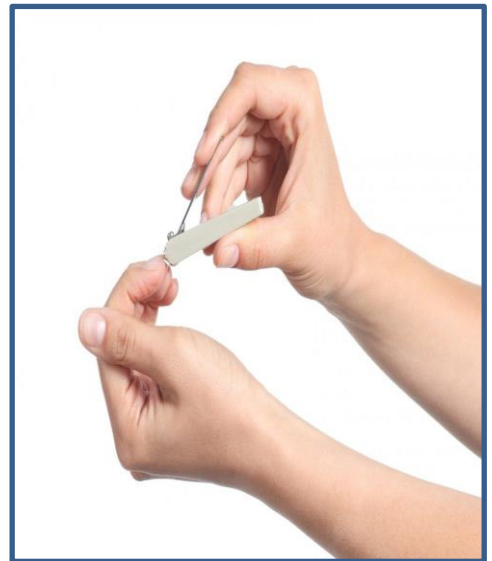
व्यक्तिगत सरसफाई (Personal hygiene) भन्नाले कुनैपनि व्यक्तिले विभिन्न रोगका संक्रमणहरूबाट वच्न आफ्नो शरिर स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्नको लागि गरिने हेरचाह हो। व्यक्तिगत सरसफाईले व्यक्तिको व्यक्तित्व पनि झल्काउँछ। भान्छामा काम गर्ने व्यक्ति त झन आफ्नो शरिरको सरसफाई प्रति झन संवेदनशील हुनु पर्दछ किनभने उसले पकाएको खानाहरू नै अरुले खाने गर्दछन्। व्यक्तिगत सरसफाईको कारणले गर्दा रोगका जिवाणु र किटाणुहरूको संक्रमणमा रोक लाग्दछ साथै काममा जाँगरिलो र तन्दुरुस्त हुन्छ। खाना पकाउने व्यक्तिहरूले व्यक्तिगत सुरक्षाको औजारहरू (Personal Protective equipment) लगाउनुपर्दछ जसले गर्दा खानामा जिवाणु तथा किटाणुहरूले असर गर्न सक्दैनन्। व्यक्तिगत सरसफाई अन्तर्गत निम्न पक्षहरू छन्:

१. दिनहुँ नुहाउने
२. हातका नङहरू छोटो काट्ने
३. कपाल छोटो काट्ने र सेफ टोपी (Chef Hat) लगाउने
४. सुरक्षाको जुता (Safety Shoes) लगाउने
५. भान्छमा बाह्य लुगा नलगाउने
६. कुक विरामी भए खाना नबनाउने
७. भान्छाको ड्रेस (Uniform) लगाउने
८. धेरै गरगहना र कस्मेटिक पदार्थ नलगाउने
९. कुनै चोटपटक, काटेमा, पोलेमा तत्काल प्राथमिक उपचार गर्ने
१०. हात धुने (निम्न कार्यहरू गर्दा हात धुनु पर्दछ)

- खाना बनाउने कोठामा छिरेर खाना बनाउनु अघि
- शौचालय गएपछि
- धुम्रपान गरेपछि
- नाक, कान आदि छोएपछि
- काँचो खाना चलाएपछि
- खाना खाएपछि
- सफा गर्ने पदार्थ चलाएपछि

हात धुने तरिका

१. पानीले हात भिजाउने र साबुन लगाउने
२. हातको भाग मज्जाले मिच्ने
३. हातको औंलाहरूबीच माड्ने
४. औंलाहरू एकैसाथ मिच्ने



नङ सधैँ छोटो राख्ने

५. बुढि औला वरिपरी माङ्ने
६. हातको वीचमा माङ्ने र हात पानीले धुने

व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व: - निम्न बुदाँहरूको कारणले गर्दा व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व छ

१. आफु स्वस्थ र निरोगी हुनको लागि
२. खाद्य पदार्थ सुरक्षा गर्नको लागि
३. विभिन्न खालको संक्रमणबाट वच्न
४. अरुबाट आदर पाउनको लागि
५. आफ्नो व्यक्तित्व प्रस्टाउनको लागि

व्यक्तिगत सरसफाईमा प्रयोग हुने सामानहरूको सूची

१. सुख्खा टावल
२. पानी
३. झोल साबुन
४. युनिफर्म
५. मास्क
६. सेफिट शुज
७. एप्रोन
८. सेफ ह्याट
९. पंजा



अभ्यास पत्र: व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने

WHAT के किचेन हेल्पर भएर काम गर्दा व्यक्तिगत सरसफाई कसरी राख्न सकिन्छ भनेर सूची बनाउने

HOW कसरी व्यक्तिगत सरसफाईका बुँदाहरु चार्टमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्ने
अक्षर सफा र टाढाबाट प्रष्ट देखिने हुनुपर्छ

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES चार्ट पेपर, मार्कर हातेपत्र

NEEDED आवश्यक

श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: व्यक्तिगत सरसफाई राख्ने

१. व्यक्तिगत सरसफाई भन्नाले के बुझिन्छ?

व्यक्तिगत सरसफाई भन्नाले विभिन्न रोगहरूको संक्रमणबाट बच्नको लागि आफ्नो शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाई राख्न गरिने हेरचाह हो। व्यक्तिगत सरसफाईले व्यक्तिको व्यक्तित्व पनि झल्किन्छ।

२. तपाईं आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाई गर्दा के के कुराहरूमा ध्यान दिनुहुन्छ?

दिनहुँ नुहाउने, हातका नङहरू छोटो राख्ने, कपाल छोटो राख्ने, भान्छाको ड्रेस लगाउने, सामानहरू चलाएपछि हात धुने।

३. किचेन हेल्पर भएर काम गर्दा व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व बारे आफ्नो धारणा व्यक्त गर्नुहोस्।

किचेन हेल्परले भान्छामा काम गर्नु पर्ने भएकोले अलिकति पनि हेल्चक्राइले गर्दा ग्राहकहरू विरामी पर्न सक्दछ।

त्यसकारण व्यक्तिगत सरसफाईको महत्व ग्राहक र स्वयंम आफ्नै स्वास्थ्यको लागि पनि ठूलो छ।

४. हात धुने तरिका लेख्नुहोस्।

क) पानीले हात भिजाउने र साबुन लगाउने

ख) हातको भाग मज्जाले मिच्ने

ग) हातको औंलाहरूबीच माड्ने

घ) औंलाहरू एकैसाथ मिच्ने

ड) बुढि औंला वरिपरी माड्ने

च) हातको बीचमा माड्ने र हात पानीले धुने

५. पर्शनल प्रोटेक्टिभ इक्युपमेन्ट (Personal Protective Equipment) भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? पर्शनल प्रोटेक्टिभ

इक्युपमेन्ट (Personal Protective Equipment) भन्नाले खाना बनाउँदा कुकहरूले लगाउने औजार हुन् जस्मा

माक्स, पंन्जा, एप्रोन, सेफ टोपी पर्दछ।

धन्यवाद!

काम गर्ने टेबल सफा गर्ने (Clean Working Table)

अध्ययन सामाग्रीहरु: काम गर्ने टेबल सफा गर्ने

सरसफाईको परिचय

सरसफाई भन्नाले कुनै पनि वस्ने ठाउँ, काम गर्ने ठाउँ, स्वच्छ र स्वस्थ बनाई राख्नु हो। सरसफाई गर्नाले विभिन्न रोगहरुबाट मुक्त भइन्छ। तसर्थ काम गर्ने स्थान र वरपरको ठाउँ सफा सुग्घर र स्वस्थ बनाइराख्नुपर्ने हुन्छ।

सरसफाईको महत्व :

१. काममा अवरोध विना काम गर्न।
२. विभिन्न रोगहरुबाट बच्न।
३. विभिन्न रोगहरु फैलन नदिन।
४. काम गर्ने वातावरण स्वस्थ बनाउन।
५. आफ्नो संस्थाको ख्याति बढाउन।
६. व्यापार व्यवसाय बढाउन।

सरसफाई गर्दा चाहिने उपकरणहरु:

१. पानी
२. वाइपर
३. मोप
४. सुख्खा डस्टर
५. डिटरजेन्ट
६. स्यानिटाइजर
७. फोहर फाल्ने झोला
८. पन्जा
९. झोलसाबुन
१०. बाल्टिन



सरसफाई गर्दै

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	काम गर्ने टेबल सफा गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य Performance Objective:	अवस्था: कुनै फोहर टेबल । के काम: काम गर्ने टेबल सफा गर्ने । कति राम्रो: दाग रहित र निर्मलीकरण गरेको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	डस्टर, पानी, बाल्टिन, गारवेज ब्याग, झोल सावुन, स्यानीटाइजर, पंजा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	फोहर टेबल लिने ।		
३.	बाल्टिनमा आधी पानी भर्ने ।		
४.	६० एम एल झोल सावुन त्यो पानीमा भिजाएर घोल्ने ।		
५.	टेबलमा भएको खानाका टुक्राहरू गारवेज ब्यागमा हाल्ने ।		
६.	डस्टरलाई झोल सावुन हालेको बाल्टिनमा भिजाएर टेबलको सतहमा घोट्टेने ।		
७.	टेबलको सम्पूर्ण भाग घोट्टेपछि सफा पानीले उक्त टेबल पखाल्ने ।		
८.	वाइपर (Wiper) को मद्दतले टेबलमा भएको पानी हटाउने ।		
९.	एउटा बाल्टिनमा एक लिटर पानी हाल्ने ।		
१०.	उक्त पानीमा ३० एम एल स्यानिटाइजर (Sanitizer) राखेर घोल्ने ।		
११.	सफा टेबलमा स्यानिटाइजर (Sanitizer) छर्कने ।		
१२.	स्यानिटाइजर (Sanitizer) छर्केपछि २० देखि ३० मिनेट राख्ने ।		
१३.	स्यानिटाइजर (Sanitizer) छर्केको २० देखि ३० मिनेट पछि सुख्खा डस्टरले पुछ्ने ।		
१४.	प्रयोग गरिएका सम्पूर्ण सामानहरू आफ्नो ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सवै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- १२ र १३

अभ्यास पत्र: काम गर्ने टेबल सफा गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : **काम गर्ने टेबल सफा गर्ने**

WHAT के काम गर्ने टेबल सफा गर्ने

HOW कसरी तीन जना प्रशिक्षार्थीहरु को एक समूह
एक जना प्रशिक्षार्थीले स्टोरबाट सामाग्रीहरु संकला गर्ने
अर्को प्रशिक्षार्थीले कार्य सम्पादन निर्देशिका पढ्ने
अर्को प्रशिक्षार्थीले काम गर्ने टेबल सफा गर्ने
प्रशिक्षकले आवश्यक निर्देशन दिने

TIME समय १ घण्टा प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई

RESOURCES सम्पूर्ण औजार र सामाग्रीहरु, कार्यसम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: काम गर्ने टेबल सफा गर्ने

१. कुनै पानी टेबल सफा गर्दा पहिले वाइपरको प्रयोग गरिन्छ ।
- क ठिक
ख बेठिक
२. सरसफाई गर्दा चाहिने ४ वटा औजारहरूको सूची लेख्नुहोस् ।
- क डस्टर
ख बाल्टिन
घ झोल सावुन
घ कपडा
३. कुनै टेबल सफा गरे पछि निर्मलीकरण गरिएको छ छैन भनेर कसरी थाह पाऊने?
- क वास्नाले
ख रङ्गले
४. टेबल कस्तो पानीले सफा गर्ने ?
- क साधारण पानी
ख डिटरजेन्ट पानी
५. एक लिटर पानीमा कति एम एल स्यानिटाइजर हालिन्छ ?
- क १०
ख २०
ग ३०
घ ४०

धन्यवाद!

किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने (Clean Kitchen Tools and Equipment)

अध्ययन सामाग्रीहरू: किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने

परिचय :

भान्छामा काम गर्दा धेरै थरीका टुल्स तथा उपकरणहरू प्रयोगमा ल्याउनु पर्ने हुन्छ । त्यस्ता टुल्स तथा उपकरणहरू प्रयोग गरिसकेपछि पुनः प्रयोगमा ल्याउनको लागि सरसफाई गरेर राख्नुपर्ने हुन्छ । टुल्स तथा उपकरणहरू सरसफाई गर्नुका फाईदाहरू निम्न प्रकारका छन्

१. टुल तथा उपकरणको आयु वढाउन ।
२. पुनः प्रयोग गर्नको लागि ।
३. विभिन्न रोगहरूको संक्रमण हुन नदिन ।
४. टुल तथा उपकरणमा खिया लाग्न नदिन ।

उपकरणहरू सफा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

१. उपकरणहरू सफा गर्दा पहिले त्यसमा कुनै विद्युतीय उपकरणहरू छन् भने उक्त चिजहरू हटाउने ।
२. कुनै पनि धारिलो उपकरणहरू छन् भने उक्त धारमा हातले नचलाउने ।
३. ठुला उपकरणहरू सिसाको छन् भने सफा गर्दा ध्यान दिने ।
४. उपकरणहरूमा कुनै खानाको टुक्राहरू छन भने हटाउने ।
५. धारिलो उपकरण र अरु उपकरणहरू संगै सफा नगर्ने ।



कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: फोहर उपकरणहरू । के गर्ने: किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने । कति राम्रो: दाग रहित, चिल्लो रहित र टल्किएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	पानी, डिटरजेन्ट, इसक्राइवर, रवरको पन्जा फोहर फाल्ने ब्याग ग्रीन प्याड

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	फोहर किचेन टुल, उपकरणहरू लिने ।		
३.	पजां लगाउने ।		
४.	टुल उपकरणमा कुनै खाद्य पदार्थ भए गारवेज ब्यागमा हाल्ने ।		
५.	सफागर्नु पर्ने टुल उपकरण वास वेसिन (Wash basin) मा राख्ने ।		
६.	डिटरजेन्ट इसक्राइवरको सहायताले टुल उपकरणहरू माइने ।		
७.	सफा पानीले टुल उपकरणहरू पखाल्ने ।		
८.	पखालिएको उपकरणहरूलाई सुख्खा गर्नको लागि सफा ट्रेमा राख्ने ।		
९.	सफा गरिएका टुल र उपकरणहरू आफ्नो ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४, ६, ८

अभ्यास पत्र: किचेन टुल उपकरणहरु सफा गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : किचेन टुल उपकरणहरु सफा गर्ने

WHAT के किचेन टुल उपकरणहरु सफा गर्ने

HOW कसरी किचेनमा प्रयोग हुने सबै टुल उपकरणहरु जम्मा गर्ने
ती उपकरणहरुको नाम सहित सूची वाल चार्टमा बनाउने र भित्तामा टाँस्ने
कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सफा गर्ने

TIME समय १ घण्टा ३० मिनेट

RESOURCES टुल उपकरणहरु वाल चार्ट, कार्य सम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: किचेन टुल उपकरणहरू सफा गर्ने

१. किचेनमा प्रयोग हुने कुनै पाँचवटा टुल तथा उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
चक्कु, फ्राइड प्यान, चपिड बोर्ड, मिक्सर, हुइस्क
२. किचेनमा प्रयोगहुने टुल तथा उपकरणहरू सफा भएन भने के हुन्छ ?
खानामा जिवाणु तथा किटाणुहरूको सक्रमण हुन्छ ।
३. टुल तथा उपकरणहरू सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) उपकरणहरू सफा गर्दा पहिले त्यसमा कुनै विद्युतीय उपकरणहरू छन् भने उक्त चिजहरू हटाउने ।
 - ख) कुनै पनि धारिलो उपकरणहरू छन् भने उक्त धारमा हातले नचलाउने ।
 - ग) ठुला उपकरणहरू सिसाको छन् भने सफा गर्दा ध्यान दिने ।
 - घ) उपकरणहरूमा कुनै खानाको टुक्राहरू छन भने हटाउने ।
४. धारिलो टुल तथा उपकरणहरू किन अरु उपकरणहरू सगै राखेर सफा गर्नु हुन्न ?
चोटपटक लाग्न सक्ने भएकोले धारिलो टुल तथा उपकरणहरू अरु उपकरण सगै राखेर सफा गर्नु हुन्न ।
५. विद्युतीय उपकरणहरू सफा गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) प्लग जोडिएको छ भने हटाउने ।
 - ख) तारमा पानी नपार्ने ।
 - ग) तारमा इन्सुलेसन छ छैन जाँच गर्ने ।
 - घ) विद्युतीय उपकरणहरू सुख्खा ठाँउमा राख्ने ।

धन्यवाद!

किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने (Sanitize Kitchen Tools and Equipment)

अध्ययन सामाग्रीहरु: किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने

परिचय

निर्मलीकरण प्रकृयाबाट हामीले प्रयोग गर्ने टुल उपकरणहरु सफा, स्वच्छ, जिवाणु तथा किटाणु रहित बनाउन सक्छौ। निर्मलीकरण विधीबाट कुनै पनि उपकरण ९९.९९% किटाणु र जिवाणुहरुको संक्रमणबाट जोगाउन सकिन्छ। स्यानिटाइजर केमिकल (Chemical) पदार्थ को माध्यमबाट हानिकारक किटाणु र जिवाणुहरुको निर्मलीकरण हुन्छ। तसर्थ भान्छामा प्रयोग हुने कुनै पनि उपकरणहरु चलाई सकेपछि उक्त उपकरणहरुलाई पुनः प्रयोगमा ल्याउनको लागि सफा गरि निर्मलीकरण गर्नुपर्छ। यस्तै कुनै पनि निर्मलीकरण गरिएको भान्छा भन्नाले त्यस्तो भान्छालाई बुझिन्छ जहाँ खाना तयार गर्दा खानको लागि सुरक्षित हुन्छ र उक्त भान्छामा खाना बनाउन प्रयोग हुने किचेनको टेबल लगायत सम्पूर्ण औजारहरु पनि सफा र निर्मलीकरण गरिएको हुन्छ। यदि भुईँ निर्मलीकरण गर्ने हो भने ४ लिटर पानीमा २४० एम एल निर्मलीकरण झोलको घोल बनाउनु पर्छ।

निर्मलीकरणको महत्व :

१. किटाणुहरुबाट संक्रमण हुन नदिनु।
२. उपकरणहरु लामो समयसम्म टिकाउनु।
३. उपकरणहरु सुक्षित संग प्रयोगमा ल्याउनु।

टुल तथा उपकरणहरु निर्मलीकरण गर्दा ध्यानदिनु पर्ने बुँदाहरु

१. निर्मलीकरण गर्ने उपकरणहरु पहिले सफा गरेको हुनुपर्दछ।
२. निर्मलीकरण गर्ने उपकरणहरुमा विद्युतीय कनेक्सन छन् भने उक्त विद्युतीय कनेक्सन निकाल्नुपर्छ।

निर्मलीकरणका प्रकार

निर्मलीकरण दुइ तरिकाले गर्न सकिन्छ :

१ ताप विधी (Heat Method) :

यस विधीमा अन्तरगत जति पनि उपकरणहरु निर्मलीकरण गर्नुपर्ने हो तिनीहरुलाई पर्याप्त तापक्रममा राखेर भएका हानिकारक जिवाणु तथा किटाणुहरु नष्ट गरिन्छ।

२ रसायन विधी (Chemical Method) :

यस विधीमा स्यानिटाइजर (Sanitizer) प्रयोग गरि पानीमा Sanitizer घोल्ने र पूर्णरूपमा डुबनेगरि उक्त उपकरणहरु पानीमा राख्ने जसले गर्दा त्यसमा भएको हानिकारक किटाणुहरु नष्ट हुन्छन्।



निर्मलीकरण गरिएका टुलहरु

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: सफा गरेका उपकरणहरू । के काम: किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने । कति राम्रो: दाग रहित, चिल्लो रहित र टल्किएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	स्यानिटाइजर, पानी, बाटा, सुख्खा डस्टर

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	हातमा पंजा लगाउने ।		
३.	सफा टुल तथा उपकरणहरू लिने ।		
४.	उपकरणहरू पानीमा डुब्ने गरि हाल्ने ।		
५.	चार (४) एम एल पर लिटरको आधारमा स्यानिटाइजर पानीमा राखेर घोल्ने ।		
६.	टुल तथा उपकरणहरूलाई उक्त पानीमा २० मिनेट सम्म डुवाउने ।		
७.	स्यानिटाइजर गरेर निकालेको टुल तथा उपकरणहरू सुख्खा डस्टरले पुछ्ने ।		
८.	स्यानिटाइज टुल उपकरण आ-आफ्नो ठाउँमा राख्ने ।		
९.	सम्पूर्ण सामग्रीहरू उचित ठाउँमा भण्डान गर्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सवै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ५, ६, ७

अभ्यास पत्र: किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने

WHAT के किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने

HOW कसरी

- किचेन टुल उपकरणहरुको संकलन गर्ने ।
- किचेन टुल उपकरणहरुको नाम सहित सूची बनाउने ।
- दिइएको मात्रामा स्यानिटाइजरको घोल बनाउने र कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने ।
- प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले सीपको अभ्यास गर्ने ।
- प्रशिक्षकले पृष्ठपोषण दिने ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES किचेन टुल उपकरणहरु, स्यानिटाइजर, पानी कार्य सम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: किचेन टुल उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने

१. निर्मलीकरण भन्नाले के बुझिन्छ ?

उपकरणहरूलाई जिवाणु तथा किटाणुहरूबाट मुक्त राखिने विधीलाई निर्मलीकरण भनिन्छ ।

२. कुनै पनि तापको प्रयोगवाट गरिने निर्मलीकरणलाई Chemical method भनिन्छ

क. ठिक

ख. बेठिक

३. निर्मलीकरण गर्नुको कुनै दुई महत्वहरू लेख्नुहोस् ।

क) जिवाणु तथा किटाणुको संक्रमण हुन नदिन

ख) उपकरणहरूलाई लामो समय सम्म टिकाउन

४. निर्मलीकरण विधीबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

क) ताप विधी (Heat Method) :

यस विधीमा अन्तरगत जति पनि उपकरणहरू निर्मलीकरण गर्नुपर्ने हो तिनीहरूलाई पर्याप्त तापक्रममा राखेर भएका हानिकारक जिवाणु तथा किटाणुहरू नष्ट गरिन्छ ।

ख) रसायन विधी (Chemical Method) :

यस विधीमा स्यानिटाइजर (Sanitizer) प्रयोग गरि पानीमा Sanitizer घोल्ने र पूर्णरूपमा डुब्नेगरि उक्त उपकरणहरू पानीमा राख्ने जसले गर्दा त्यसमा भएको हानिकारक किटाणुहरू नष्ट हुन्छन्

५. स्यानिटाइजरको घोल बनाउदाँ के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?

तोकिएको परिणाममा स्यानिटाइजर पानीमा मिलाउने र टुल तथा उपकरणहरूको पुरै भाग डुवाउने ।

धन्यवाद!

किचेनको भुईँ सफा गर्ने (Clean Kitchen Floor)

अध्ययन सामाग्रीहरु: किचेनको भुईँ सफा गर्ने

परिचय :

भुईँ सफा गर्न विभिन्न टुल तथा उपकरणहरु चाहिन्छ ।साधारणतया भान्छाको भुईँमा खाना तयार गर्दा, खाना पस्किदाँ विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थहरु र अरु वस्तुहरु पनि खसिरहेका हुन्छन् साथसाथै खाना पकाउँदा मरमसलाहरु तेलका छिट्टाहरु, पानी आदि पोखिएका हुन्छन् । तसर्थ बेलाबेलामा किचेनको भुईँ सफा गरिरहनुपर्छ जसले गर्दा खाना संक्रमण हुनबाट जोगिनुको साथै कुनै पनि अप्रिय घटना हुनबाट जोगिन सकिन्छ । किचेन सफा गर्दा कुना काप्चा पनि सफा गर्नु पर्छ जस्तै गर्दा साडलो र अरु किराहरुले घर बनाउन सक्दैन । किचेन सफा गर्दा निम्न उपकरणहरु चाहिन्छ :

१. मप (Mop)
२. वाइपर (Wiper)
३. वाल्टिन (Bucket)
४. डिटरजेन्ट (Detergent)
५. पन्जा (Glove)
६. झाडु (Broom)
७. धुलो उठाउने प्यान (Dust Pan)



भुईँ सफा गर्दै

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	किचेनको भुईँ सफा गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: फोहर किचेन भुईँ। के काम: किचेनको भुईँ सफा गर्ने। कति राम्रो: दाग रहित, चिल्लो रहित र टल्किएको छ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	झाडु, डस्ट प्यान, पानी, मप, डस्टर, डिटरजेन्, वाइपर, गार्बेज ब्याग, पञ्जा, बाल्टिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरू संकलन गर्ने।		
२.	झाडुले फोहर किचेनको भुईँ बढार्ने।		
३.	डस्ट प्यानको मद्दतले फोहर जति गार्बेज ब्यागमा हाल्ने।		
४.	१० लिटर मनतातो पानीमा ९० मि ली डिटरजेन्ट हालेर घोल्ने।		
५.	उक्त डिटरजेन्टयुक्त पानी किचेनको सम्पूर्ण भुईँमा पर्ने गरि छर्कने।		
६.	मोपले किचेनको भुईँ फोहर जाने गरि घोट्ने।		
७.	आवश्यकता अनुसार पानी हालेर किचेनको भुईँ सफा गर्ने।		
८.	वाईपरले किचेनको भुईँमा भएको पानी सबै हटाउने।		
९.	भुईँमा पानी हटाएपछि भुईँलाई सुख्खा हुनको लागि छोड्ने।		
१०.	काम गरेका सम्पूर्ण उपकरणहरू आवश्यक ठाउँमा भण्डारण गर्ने।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४, ५, ६, ८

अभ्यास पत्र: किचेनको भुईँ सफा गर्ने

Date (मिति)	:
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	किचेनको भुईँ सफा गर्ने

WHAT के किचेनको भुईँ सफा गर्ने

HOW कसरी

- दुई जनाको समूहमा काम गर्ने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको अभ्यास गर्ने ।
- एक अर्काको कामलाई पृष्टपोषण दिने र कामको मुल्यांकन गर्ने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES कार्य सम्पादन निर्देशिका, टुल उपकरणहरु, झोल सावुन, पानी

NEEDED आवश्यक

श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: किचेनको भुईँ सफा गर्ने

१. किचेनको भुईँ सफा गर्दा कुनाकाप्चा तिर पनि किन सफा गर्नु पर्छ ?
कुना काप्चातिर खाना खस्न सक्ने हुनाले किटाणुहरूको सक्रमण बढ्न सक्दछ त्यसकारण सफा गर्नु पर्दछ ।
२. किचेनको भुईँ सफा गर्दा चाहिने उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
मोप, वाईपर, डिटरजेन्ट, झाडु, सुख्खा कपडा
३. किचेनको भुईँ सफा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) भुईँ जहिले पनि सुख्खा राख्ने ।
 - ख) भुईँ चिल्लो छ भने मनतातो पानीले पखाल्ने ।
 - ग) भुईँ सफा गर्नुभन्दा पहिले सामानहरू उचित ठाँउमा राख्ने ।
४. वाईपरको काम के हो?
पानी पुछेर सफा र सुख्खा राख्नु हो ।
५. भुईँ सुख्खा राख्न के गर्ने सकिन्छ ?
 - क) सामानहरू धोईपखाली गरेपछि उचित भण्डारण गर्ने ।
 - ख) फोहरहरू जथाभावी नफ्याँक्ने ।
 - ग) भुईँ भिज्नासाथ पुछिहाल्ने ।

किचेनको फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने (Manage Kitchen Waste)

अध्ययन सामाग्रीहरु: किचेनको फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने

परिचय

कुनै पनि भान्छामा प्रयोगपछि आएको नचाहिने खाद्य पदार्थहरु तथा प्लाष्टिक, सिसाको बोटल साथसाथै खानासंग आउने बाह्य पदार्थहरुलाई हामी फोहरमैला भन्दछौं। त्यस्ता फोहरमैलाहरुलाई हामीले सहि रूपमा व्यवस्थापन गर्नु भन्ने विभिन्न रोगका जिवाणु तथा किटाणुहरुलाई फैलनबाट रोक्न सकिन्छ। फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा कुहिने र नकुहिने फोहोरमैला छुटाएर पछि जसले गर्दा त्यसबाट आउने दुर्गन्ध र किटाणुहरुको संक्रमण कम हुनजान्छ। भान्छालाई सधैँ सफा र स्वच्छ राख्नको लागि फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन हुन जरुरी छ।

फोहरमैला व्यवस्थापनको महत्व :

१. फोहरमैलाको व्यवस्थापनले वातावरण सफाहुने हुदाँ काम छिटो र छरितो हुन्छ।
२. नचाहिने पदार्थ तथा फोहरमैलाले विभिन्न संक्रमण हुनसक्छ तसर्थ त्यस्ता संक्रमणहरुबाट वच्न सकिन्छ।
३. फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा पुनः प्रयोग गर्न मिल्नेलाई विक्री पनि गर्न सकिन्छ।
४. फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापनले दुर्गन्ध नियंत्रण हुन्छ।
५. सफा ठाँउमा बसेर खाँदा ग्राहकहरु खुशी हुन्छन्।

फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा चाहिने सामाग्रीहरु

१. पन्जा
२. मास्क
३. गार्बेज ब्याग
४. धुलो उठाउने प्यान
५. झाडु
६. डस्टर
७. गार्बेज वीन

फोहरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन गरिने वीनहरुको रंग:

१. रातो डस्टवीन : सिसा र प्लाष्टिकका बोटलहरु (Glass and plastic bottles)
२. पहेलो डस्टवीन : आलुमिनियमका क्यानहरु (Aluminium can)
३. निलो डस्टवीन: कागजहरु (Papers)
४. हरियो डस्टवीन: बचेका र फाल्नु पर्ने खानेकुराहरु (Leftover and waste food)



डस्ट वीनमा फोहर फाल्दै



विभिन्न रंगका डस्ट वीनहरु

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	किचेनको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: किचेनको फोहरमैला । के काम: किचेनको फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने । कति राम्रो: काम गर्ने ठाँउ सफा छ, फोहरमैला निर्देशित बिनमा व्यवस्थापन गरिएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	फोहर, गार्बेज बिन, तिनवटा, डस्ट प्यान, झाडु, डस्टर, पञ्जा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	पंजा लगाउने ।		
३.	भान्छामा भएको फोहरमैलाई कुहिने र नकुहिने वर्गमा छुट्टाउने ।		
४.	डस्टवीनहरूलाई कुहिने र नकुहिने भनेर नामांकन गर्ने ।		
५.	उपयुक्त डस्ट वीनमा नामांकन (Labelling) अनुसार फोहर फ्याक्ने ।		
६.	डस्ट बिनको ढक्कन लगाउने ।		
७.	हात राम्रोसंग धुने ।		
८.	वाँकी सामग्रीहरूलाई आवश्यक ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४, ५, ६

अभ्यास पत्र: किचेनको फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : किचेनको फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने

WHAT के किचेनको फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने

HOW कसरी समूह १: फोहोरमैला संकलन गर्ने ।
समूह २: डस्ट बिनहरुको नामांकन गर्ने ।
समूह ३: फोहोरमैलाको वर्गीकरण गरि उचित डस्ट बिनहरुमा व्यवस्थापन गर्ने ।
एक अर्कोको कामको निरिक्षण गरि पृष्टपोषण दिने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES फोहोरमैला, डस्ट बिनहरु, कार्य सम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: किचेनको फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने

१. प्लास्टिकजन्य फोहर कुन रंगको बिनमा फ्याँकिन्छ ?
- क. रातो
ख. निलो
ग. पहेलो
घ. हरियो
२. सिसा तथा प्लाष्टिक बोटलहरु कुहिने फोहर पदार्थ हुन् ।
- क. हो
ख. होइन
३. फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा कुहिने र नकुहिने फोहरमैला एकै ठाउँमा फ्याक्नु पर्दछ ?
- क. ठिक
ख. बेठिक
- ४ फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने काम किचेन सहायकको मात्र हो ?
- क. हो
ख. होइन
- ५ फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु लेख्नुहोस् ।
- क) तोकिएको स्थान र बिनमा मात्र फोहर फ्याक्ने ।
ख) फोहरमैला व्यवस्थापन गर्दा माक्स र पंजा लगाउने ।

धन्यवाद !

किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने (Manage Kitchen Environment)

अध्ययन सामाग्रीहरु: किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने

परिचय

काम गर्ने वातावरण सधैं व्यवस्थित हुनुपर्दछ। कुनै पनि काम गर्ने स्थान व्यवस्थित छ भने त्यहाँ काम गर्न छिटो छरिटो र सजिलो पनि हुन्छ। तसर्थ व्यवस्थित वातावरणमा काम गर्दा समयको वचतका साथै सहज रूपमा काम सम्पन्न गर्ने हुन्छ। भान्साको हकमा खाना बनाउन अधिको तयारी र खाना बनाउँदा बनाउँदै विभिन्न प्रकारका टुल तथा उपकरणहरु प्रयोगमा आउँछन् जसको उचित व्यवस्थापन तथा सहि प्रयोग गर्न सकियो भने आवश्यक परेको वेला पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ।

किचेन व्यवस्थापन गर्नुको महत्वहरु निम्न छन् :

१. काम गर्ने वातावरण सजिलो गर्न।
२. पुनः प्रयोग सजिलै संग गर्न।
३. समयको वचत गर्न।
४. टुल उपकरणहरुको आयु लम्वाउन।



व्यवस्थित किचेन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य : (Performance Objective):	अवस्था: अस्तव्यस्त किचेन । के काम: किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने । कति राम्रो: किचेनमा प्रयोग हुने सबै सामान व्यवस्थित छन् ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	झाडु, डस्ट प्यान, पानी, मप, डस्टर, डिटरजेन्, वाइपर, गार्बेज ब्याग, पञ्जा, बाल्टिन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	पंजा लगाउने ।		
३.	सामानहरू अस्तव्यस्त भएको किचेनमा जाने ।		
४.	प्रत्येक सामग्रीहरूको लेवलिड जाँच गर्ने ।		
५.	लेवलिड छुटेको छ भने राख्ने ।		
६.	सम्पूर्ण सामग्रीहरूलाई निर्देशित ठाउँमा क्रमवद्ध रूपमा राख्ने ।		
७.	कुनै फोहरहरू निस्किएमा गार्वेज वीनमा राख्ने ।		
८.	हात धुने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४, ५, ६

अभ्यास पत्र: किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : किचेनको वातावरण व्यवस्थापन गर्ने

WHAT के दिइएको कुनै पनि अस्तव्यस्त किचेनमा भएका उपकरणहरू आ-आफ्नो ठाउँमा राख्ने ।

HOW कसरी ५५ जनाको तीन समूह बनाउने क, ख र ग गरेर ।
समूह क लाई सीप प्रदर्शन गर्ने ठाँउ सफा गर्ने जिम्मा दिने ।
समूह ख लाई सामग्रीहरूमा लेवल छ छैन जाँच गर्न लगाई छैन भने लेवल लगाउन दिने ।
समूह ग लाई सामग्रीहरूमा निर्देशित ठाउँमा राख्न लगाउने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES लेवल गरिएका र नगरिएका सामग्रीहरूमा, सफा गर्नेका लागि चाहिने सामानहरू
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: किचेनको वातावरण व्यवस्थित गर्ने

१. किचेन व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने चारवटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) किचेनका उपकरणहरू उचित ठाँउमा राख्ने ।
 - ख) फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने ।
 - ग) किचेन जहिमे पनि सफा राख्ने ।
 - घ) किचेनमा प्रयोग हुने खाद्य सामग्रीहरूको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

२. किचेनमा काम गरिसकेपछि प्रयोग गरिसकेका सामानहरू यथास्थानमा राख्नु नै किचेन वातावरण व्यवस्थापन गर्नु हो ।
 - क हो
 - ख होइन

३. किचेनमा सामानहरू यथास्थानमा राख्नुका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) काम गर्न सजिलो हुन्छ
 - ख) चाहिएको सामान छिट्टै पाइन्छ र समयको पनि वचत हुन्छ ।

४. किचेनमा सामानहरू यथास्थानमा नराख्दा हुने असरहरूका वारेमा लेख्नुहोस् ।
 - क) चाहिएको बेला प्रयोग गर्ने सकिन्न ।
 - ख) दुर्घटना हुने संभावमा धेरै हुन्छ ।
 - ग) सामान खोज्नु पर्ने हुनाले समयको पनि वर्वाद हुन्छ ।

५. किचेनमा के के सामानहरू हुन्छन्?
खाद्य पदार्थ देखि खाना पकाउने टुल तथा उपकरणहरू, काट्ने र सर्भिस गर्ने सम्मका सबै सामानहरू हुन्छन् ।

धन्यवाद !

किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने (Inform About Kitchen Safety)

अध्ययन सामाग्रीहरू: किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने

परिचय

दुर्घटना भनेको कहिले पनि वाजा वजाएर आउँदैन । तसर्थ काम गर्दा दुर्घटना जहिले पनि हुन सक्दछ । प्रायजसो दुर्घटनाहरू मानवीय त्रुटि र हेलचेक्राइको कारणले गर्दा हुन्छ । त्यसैगरी किचेनमा पनि विभिन्न कामहरू गर्दा संभावित दुर्घटनाहरू हुनसक्छ । कुनै पनि दुर्घटना हुँदा त्यसबाट व्यक्ति तथा कम्पनी दुवैलाई असर पर्दछ । त्यसकारण दुर्घटना भएर त्यसको उपचार गर्नु भन्दा दुर्घटना हुन नदिनु नै किचेन सुरक्षाको मूल मन्त्र हो । किचेन हेल्पर भएर किचेनमा कामहरू गर्दा विभिन्न टुल तथा उपकरणहरू चलाउनु पर्नेहुन्छ । यस्ता टुल तथा उपकरणहरू चलाउँदा सावधानी अपनाइएन भने दुर्घटना पक्कै हुन्छ । यसका साथै काममा ध्यान नदिँदा, किचेनको सुरक्षा नियम नमान्दा, छिटो र हतारमा काम गर्न खोज्दा पनि दुर्घटना हुन सक्दछ ।

किचेनमा काम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

१. कहिलै पनि किचेनमा काम गर्दा नहतारिने र नआत्तिने ।
२. युनिफर्मको बाहुला पुरा लगाउने ।
३. कुनै खाना पोखिएमा तुरुन्तै सफा गर्ने ।
४. तेलमा खाना पकाउँदा ध्यान दिने ।
५. विद्युतीय उपकरण चलाउँदा राम्रोसंग चेक गरेर मात्र चलाउने ।
६. चक्कुको विड चिप्लो नराख्ने ।
७. ग्यास पकाउने क्षेत्र भन्दा बाहिर राख्ने ।
८. तेलमा खानेकुरा पकाउँदा पानी भएको खाना नहाल्ने ।
९. माइक्रोवेभ ओभन चलाउँदा पहिले निर्देशिका राम्रोसंग पढ्ने ।
१०. ग्यास चुल्हो प्रयोगमा ल्याएपछि रेगुलेटर बन्द गर्ने ।
११. वाइलर (Boiler), टोस्टर (Toaster) इत्यादि विद्युतिय उपकरणहरू चलाउँदा कनेक्सन ठिक छ कि छैन हेर्ने ।
१२. टूली चलाउँदा किचेनमा जथाभावि नठोक्ने ।
१३. विद्युतिय उपकरण सफा गर्दा तारहरू छुटाउने ।
१४. खाना पकाउँदा कहिले पनि त्यत्तिकै नछोड्ने ।
१५. भुईँमा केहि पोखिएको छ भने तत्काल पुछ्ने । किचेनको भुईँ चिप्लो नराख्ने ।
१६. कुनै अग्लो ठाउँमा सामान राख्नु पर्ने भन्ने भन्दाको प्रयोग गर्ने ।
१७. जहिले पनि तोकिएको चक्कु चलाउने । चक्कु धार धारिलो राख्ने । चक्कुलाई पानीमा डुवाएर भाडा माइने ठाउँमा नराख्ने ।
१८. चक्कु चलाउँदा तथा धरिलो वस्तु चलाउँदा होसियार हुने । (काटिहाल्यो भने काटिएको भागमा प्रेसर लगाएर First Aid गर्ने)।
१९. तातो भाडाँहरू समाउँदा वाक्लो र सुख्खा कपडाले समाउने ।
२०. ठुलो वोभन खोल्दा छेउमा बस्ने जसले गर्दा त्यसको तातोको असर पर्दैन । (यदि पोल्यो भने चिसो पानीमा डुवाउने , बरफ लगाउने र स्वास्थ्य उपचारको सहायता खोज्ने)।
२१. ठुला उपकरण चलाउँदा अरुको सहयोग लिने । गहाँ उपकरणहरू तल भण्डारण गर्ने, अग्लो ठाउँमा पुग्नु छ भने भन्दाको प्रयोग गर्ने ।
२२. किचेनमा काम गर्दा विभिन्न रसायनहरू (Chemical) पनि चलाउनुपर्छ । तसर्थ एकै ठाउँमा यस्ता रसायनहरू राख्दा प्रतिक्रिया (Reaction) हुन सक्नेभएकोले छुट्टाछुट्टै राख्ने र रसायनहरू लेवल गरेर मात्र राख्ने ।
२३. किचेनमा आगोलागी हुने संभावना बढि हुन्छ । तसर्थ कहिले पनि आगोलागी हुने वस्तुहरू नजिक नराख्ने । खुकुलो लुगाहरू नलगाउने ।



अभ्यास पत्र: किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने

Date (मिति) :

To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु

From (बाट) : प्रशिक्षक

Subject (बिषय) : किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने

WHAT के किचेनको सुरक्षा बारेका बुँदाहरु वाल चार्टमा लेखेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्ने ।

HOW कसरी समूहमा छलफल गरेर र अध्ययन सामाग्रीको मद्दतले किचेनको सुरक्षा बारेका बुँदाहरु टिप्ने र वाल चार्टमा लेखेर भित्तामा टाँस्ने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES अध्ययन सामाग्री, वाल चार्ट, मार्कर पेन
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू : किचेनको सुरक्षा बारे जानकारी दिने

१. किचेनमा कामगर्दा लड्न नदिन के गर्नुपर्ला ?
 - क) विद्युतिय उपकरण ठिक चलाउने
 - ख) भ्याडको प्रयोग गर्ने
 - ग) खुकुलो लुगा लगाउने
 - घ) वाक्लो कपडा प्रयोग गर्ने

२. किचेनमा काम गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षामा ध्यान दिन के के गर्नुपर्छ ?
 - क) जथाभावी किचेनका सामानहरू नचलाउने ।
 - ख) काम गर्दा नआत्तिने ।
 - ग) हरेक पटक काम गरेपछि हात धुने ।
 - घ) सकेसम्म पंजा लगाएर काम गर्ने ।
 - ड) भुँईँ सफा र सुख्खा राख्ने ।

३. विद्युतिय उपकरणहरू चलाउँदा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) विद्युतिय उपकरणहरू चलाउने ठाँउ सुख्खा राख्ने ।
 - ख) तारहरू टुटेको छ छैन जाँच गर्ने ।
 - ग) सधैँ विद्युतिय उपकरणहरू सहि अवस्थामा राख्ने ।

४. किचेन सुरक्षाका ५ वटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
 - क) कहिलै पनि किचेनमा काम गर्दा नहतारिने र नआत्तिने ।
 - ख) युनिफर्मको बाहुला पुरा लगाउने ।
 - ग) कुनै खाना पोखिएमा तुरुन्तै सफा गर्ने ।
 - घ) तेलमा खाना पकाउँदा ध्यान दिने ।
 - ड) विद्युतीय उपकरण चलाउँदा राम्रोसंग चेक गरेर मात्र चलाउने ।

धन्यवाद!

फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरू मिलाएर राख्ने (Store Food Items in Fridge)

अध्ययन सामाग्रीहरू: फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरू मिलाएर राख्ने

परिचय

खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिजमा राख्नुको कारण यसलाई लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकियोस भनेर हो। हामीले खाद्य सामाग्री त्यतिकै राख्दा त्यसमा विभिन्न किटाणुहरूको संक्रमण हुनसक्नेका साथसाथै त्यसको गुणस्तर पनि नाश हुन्छ। खाद्य पदार्थ मिलाएर राख्नुको कारण निम्न छन्।

१. यसले हानिकारक जिवाणुहरूको बृद्धि हुनवाट बचाउँछ।
२. खानाहरूको गुणस्तर घट्न दिदैन।
३. चाहिएको वेलामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
४. खाद्य पदार्थको प्रयोग गर्ने समय वढाउन सकिन्छ।

फ्रिजमा खाद्य पदार्थ मिलाउँदा निम्न तरिका अपनाउनुपर्छ :

१. माथिल्लो भागमा : दुध, जुस, जुन चिसो बनाएर राख्नुपर्छ।
२. बीचको भाग : काँचो मासु, दुधजन्य पदार्थ, अण्डा।
३. तल्लो भाग (freezer) : वरफ, फलफुल, पाउरोटी, टिनहरू।
४. फ्रिजको ढोकामा : पानी, जुस, ससहरू, ओलिभहरू।

खाद्य सामाग्री मिलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

१. मासुजन्य पदार्थ :
ताजा मासुहरू जस्तै, कुखुरा, खसी, माछा आदि भण्डारण गर्दा बेरेर (Wrapping) गरेर राख्नुपर्छ। जसले गर्दा कुनै संक्रमण (Cross-Contamination) हुनबाट जोगिन्छ। त्यस्ता पदार्थहरू राख्दा तलवाट प्लेट राख्नुपर्छ।
२. दुधजन्य पदार्थ :
दुधजन्य पदार्थहरू जस्तै चिज, दहि क्रिमहरू भण्डारण गर्दा एकचोटि कन्टेनरवाट खनाइसकेको छ भने पुन उक्त कन्टेनरमा नहाल्ने तर अरु भाडोमा हावा नछिर्ने गरि बेरेर राख्न सकिन्छ।
३. फलफुल तथा तरकारी :
फलफुल तथा तरकारी कहिले पनि पखालेर नराख्ने र छुटाछुटे मिलाएर राख्नुपर्छ। वढि गन्ध आउने जस्तै : प्याज, लसुन, आलु, गोलभेडा संगै राख्नु हुँदैन।
४. बाँकि रहेको खाना :
जति पनि बाँकि रहेको खाद्य पदार्थ छ त्यसलाई हावा नछिर्ने गरि राख्नुपर्छ। खानाहरू राख्दा ठूलो परिणाममा राख्न हुँदैन। खाना पकाएको २ घण्टाभित्र खाना फ्रिजमा राख्न सक्नुपर्छ।

खाना फ्रिजमा राख्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- फ्रिज भरिने गरि खाद्य पदार्थहरू भण्डारण नगर्ने।
- फ्रिजमा खानाको वर्गीकरण अनुसार मिलाउने।

- धेरैचोटि फ्रिजको ढोका वन्द गर्ने र नखोल्ने ।
- दूधजन्य पदार्थ तथा जुसहरु चिसो हावा फ्याक्ने ठाउँमा राख्ने ।
- मासुजन्य पदार्थ वीचको भागमा भण्डारण गर्ने ।
- कम चिसो चाहिने खाद्य पदार्थलाई तलको भागमा राख्ने ।
- कहिले पनि धेरै गन्ध आउने खाद्य पदार्थलाई खुल्ला नराख्ने ।
- खाद्य पदार्थ राख्ने फ्रिज सधै सफा राख्ने ।
- खाद्य पदार्थ फ्रिजमा राख्दा ० – ४ डिग्री सेल्सियस तापक्रम वीच राख्ने ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	फ्रिजमा खाद्य सामाग्री मिलाएर राख्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: मिसाएर राखिएका खाद्य सामाग्रीहरु । के काम: फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरु मिलाएर राख्ने । कति राम्रो: खाद्य सामाग्रीहरु दिइएको निर्देशिका अनुसार राखिएको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	Gloves (पञ्जा) label, खाद्य सामाग्री

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामाग्री संकलन गर्ने ।		
२.	खाद्य पदार्थ मिसिएको एउटा भाँडा लिने ।		
३.	डिप फ्रिजरमा धेरै दिन सम्म भण्डार गर्नु पर्ने सामानहरु राख्ने ।		
४.	फ्रिजको अन्य भागमा दिनहुँ प्रयोगमा आउने चिजहरु राख्ने ।		
५.	फ्रिजको ढोकामा अण्डा, जुसहरु र ससहरु राख्ने ।		
६.	फ्रिजको तापक्रम जाँच्ने ।		
७.	फ्रिजको ढोका राम्रोसंग बन्द गर्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ६, ७

अभ्यास पत्र: फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरू मिलाएर राख्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरू मिलाएर राख्ने

WHAT के दिइएको खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिजमा मिलाएर राख्ने

HOW कसरी विभिन्न प्रकारका सामाग्रीहरूको संकलनबाट फ्रिजमा राख्नु पर्ने मात्र छुट्टाउने र दिइएको निर्देशिका अनुसार मिलाएर राख्ने ।
खाद्य सामाग्रीहरूको लेवल हेर्ने ।
खाद्य सामाग्रीहरूको लेवल राख्नु पर्ने भए राख्ने र बेर्नु पर्ने भए बेर्ने ।
प्रशिक्षकबाट पृष्ठपोषण दिने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES विभिन्न प्रकारका सामाग्रीहरू, लेवल
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: फ्रिजमा खाद्य सामाग्रीहरू मिलाएर राख्ने

१. फ्रिजमा खाद्यपदार्थ कति डिग्री सेल्सियस तापक्रममा राख्ने ?

क ०-८

ख ५-८

ग ०-१०

घ ०-४

२. फ्रिजको ढोका राम्रो सँग बन्द गरिएन भने के हुन्छ ?

बाहिरको हावाको प्रभावले गर्दा फ्रिजमा भएका खाद्यपदार्थहरू सुरक्षित राख्न सकिन्न ।

३. कस्तो प्रकारका खाद्यपदार्थ फ्रिजमा छुट्टै राख्नुपर्छ ?

वढि गन्ध आउने खाद्यपदार्थहरू जस्तै: प्याज, लसुन, टिमु, काटेको मुला ।

४. फ्रिजमा खाना राख्दा म्याद सकिएको मितिभन्दा वढि प्रयोग गर्न हुन्छ ।

क ठिक

ख वेठिक

५. फ्रिजको कुन चाहि भागमा तयारी खाना राखिन्छ ?

फ्रिजको वीच भागमा ।

धन्यवाद!

खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याउने (Chill Food Items)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याउने

परिचय

चिस्याउने (Chilling/Cooling) एउटा यस्तो प्रकृत्या हो जसबाट कुनै पनि खाद्य सामाग्रीहरूलाई फ्रिजमा राख्दा तापक्रम घटाएर उपयुक्त तापक्रममा राखिन्छ। Chilling गर्दा खेरि खाद्य सामाग्रीको प्रकृति हेरेर १ डिग्री देखि ८ डिग्री सेल्सियस सम्म चिलर (Chiller) मा राखिन्छ। खाद्य सामाग्रीहरूलाई चिसो बनाएर राख्नुको मुख्य कारण भनेको नै यसमा भएको जिवाणु तथा किटाणुलाई वृद्धि हुन नदिनु र खाद्य सामाग्रीको गुणस्तर घट्न नदिनु हो। विभिन्न होटल तथा रेष्टुरेन्ट अथवा क्याटरिङ कम्पनीहरूले खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याएर राखेका हुन्छन् जसले गर्दा तिनीहरूलाई चाहिएको वेला पुनः प्रयोग गर्न सकियोस्। प्रायः गरि चाँडै नाश हुने (Perishable Food) खाद्य सामाग्रीहरू चिस्यान गरेर राखिन्छ।

खाद्य सामाग्री चिस्याउँदा निम्न तापक्रम अनुसार चिस्याउनु पर्छ

१. -१ देखि १ डिग्री सेल्सियस – ताजा माछा, मासु, सुकुटीहरू।
२. ० देखि -५ डिग्री सेल्सियस क्यान फुडहरू, दुधजन्य पदार्थ, सलादहरू।
३. ० देखि ८ डिग्री सेल्सियस तयारी खानाहरू, वटर, चिजहरू।

खाद्य सामाग्री चिस्याउँदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- १ खाद्य सामाग्री चिस्याउँदा ८ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम तापक्रम हुनुपर्ने।
- २ चिलरको तापक्रम दिनहुँ जाँच गर्ने।
- ३ क्यान खोलेपछि त्यसमा भएका खाद्य पदार्थहरू छ भने सफा भाँडामा खन्याउने।
- ४ जुन खाद्य सामाग्री सिमित दिनमा प्रयोग गरि सक्नुपर्छ त्यस्ता खाना चिलिडमा राख्ने।
- ५ तयार भैसकेको खाना केहि घन्टा पछि पस्कनु छ भने चिलरमा राखी चिस्याउने।
- ६ चिलर सधै सफा हुनु पर्ने।
- ७ चिलरको क्षमता बन्दा वढि खाद्य सामाग्रीहरू नचिस्याउने।
- ८ चिलरमा तोकिएको खाना मात्र राख्ने।
- ९ खानाहरू राख्दा बेरेर र लेवल गरेर मात्र राख्ने।
- १० खाद्य सामाग्री राख्दा तोकिएको ठाउँमा मात्र भण्डारण गर्ने।

चिस्याउन मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरू

- १ ताजा तरकारी
- २ फलफुल
- ३ मासुजन्य पदार्थ
- ४ दुधजन्य पदार्थ
- ५ क्यान फुडहरू

नोट :

क्यान खोलिएपछि फेरि क्यानमै राखेर खाद्य सामाग्री चिलरमा राख्न हुन्न। क्यानमा वाँकि भएका खानेकुराहरू अरु भाँडोमा खन्याउनु पर्छ। काँचोमासु चिलरको (Chiller) को तल्लो भागमा राखियो भने त्यसको अरु खाना संगै सम्पर्कमा आउँदैन। खाना तयार गरे पछि सकेसम्म चाँडो खाना चिस्याउनु पर्छ।



चिलर



चिलर

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याउने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective)	अवस्था: कुनै पनि खाद्य सामाग्रीहरू के काम: खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याउने कति राम्रो: चिस्याउन मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरू मात्र राखिएको छ, चिस्याउने तापक्रम मिलाएको छ, चिस्याउने खाद्य सामाग्रीहरू बेरैर लेवल गरि राखिएको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	पन्जा, खाद्य सामाग्री, लेवल, र्यापर

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरू संकलन गर्ने		
२.	पन्जा लगाउने		
३.	कुनै भाँडामा मिसाइएको खाद्य सामाग्रीहरू लिने		
४.	चिस्याउन मिल्ने खाद्य सामाग्रीहरू छान्ने		
५.	खाद्य सामाग्रीहरूलाई र्यापर (Wrapper) ले वेर्ने		
६.	बेरिएको मिति उक्त र्यापर (Wrapper) मा लेवलिङ (Labeling) गर्ने		
७.	चिलर (Chiller) मा लगेर तोकिएको ठाउँमा भण्डारण गर्ने		
८.	चिलर (Chiller) को तापक्रम सेट गर्ने		
९.	आवश्यक सामाग्रीहरू प्रयोग गरेपछि आफ्नो ठाउँमा भण्डारण गर्ने		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ५,६,८

अभ्यास पत्र: खाद्य सामाग्रीहरु चिसाउने

Date (मिति) :

To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु

From (बाट) : प्रशिक्षक

Subject (बिषय) : खाद्य सामाग्रीहरु चिसाउने

WHAT के खाद्य सामाग्री चिस्याउने

HOW कसरी कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार खाद्य सामाग्रीहरुलाई चिस्याउने एकल अभ्यास दिने
खाद्य सामाग्रीहरुलाई लेवलिड गर्ने दिने
मिति राख्न दिने
चिलरको तापक्रम सेट गर्न दिने
यी सबै कार्य प्रशिक्षकले आफ्नो निगरानीमा गर्न लगाउने र आवश्यक निर्देशन दिने

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES मिसिएको खाद्य सामाग्रीहरु, र्यापर, लेवल, कार्य सम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खाद्य सामाग्रीहरू चिस्याउने

१. खाद्य सामाग्री चिलरमा राख्दा हुनुपर्ने उपयुक्त तापक्रम कति डिग्री सेल्सियस हो ?
खाद्य सामाग्रीको प्रकृति हेरेर १ डिग्री देखि ८ डिग्री सेल्सियस सम्म ।
२. खाद्य सामाग्री चिस्याउँदा तयारी खानालाई कति डिग्री सेल्सियस तापक्रममा राखिन्छ ?
डिग्री सेल्सियस भन्दा तल ।
३. खाद्य सामाग्री चिस्याउनुको दुईवटा महत्व लेख्नुहोस् ।
क) खाद्य सामाग्रीमा संक्रमण हुनबाट रोक्न ।
ख) खाद्य सामाग्रीको गुणस्तर न्हास हुन नदिन ।
४. खाद्य सामाग्री चिस्याउँदा दुइवटा ध्यान दिनु पर्ने कुरा लेख्नुहोस् ।
क) चिलरको तापक्रम दिनहुँ जाँच गर्ने ।
ख) चिलरको क्षमता भन्दा बढि खानेकुराहरू नराख्ने ।
५. कस्ता प्रकारका खाद्य सामाग्री चिस्याउन मिल्छ ?
क) ताजा तरकारीहरू र फलफुल ।
ख) मासुजन्य र दुग्धजन्य पदार्थहरू ।

धन्यवाद!

खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिज गर्ने (Freeze Food Items)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिज गर्ने

परिचय

फ्रिजिङ (Freezing) भन्नाले खाद्य सामाग्री लामो समय सम्म प्रयोग गर्नको लागि अपनाइने एउटा प्रकृया हो जसमा तापक्रम -18 डिग्री सेल्सियस सम्म बनाएर राखिन्छ। फ्रिजिङ गर्दा खाद्य सामाग्रीहरू पुरै जम्ने भएको कारणले गर्दा त्यसमा जिवानु किटाणुको संक्रमण हुन पाउँदैन। धेरै वर्ष पहिले फ्रिजको आविष्कार नहुँदा वरफमा नुन पानी राखेर खाद्य सामाग्री डुवाइन्थ्यो। तर आजकल विभिन्न प्रकारका आधुनिक फ्रिजहरू छन् जसमा सजिलै खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिज गरेर राख्न सकिन्छ।

फ्रिजिङ गर्नुको महत्वहरू :

- आफ्नो आवश्यकता अनुसार खाना निकालेर बनाउन सकिन्छ।
- बाँकि रहेको खानेकुरालाई फ्रिज गरेर राखि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ जसले गर्दा खाना खेर जाँदैन।
- फ्रिजिङ गर्दा किटाणु वा जिवानुको वृद्धि हुन पाउँदैन।
- वेमौसमी खाद्य सामाग्रीलाई फ्रिज गरेर राखि चाहिएको बेला प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ।

फ्रिजिङ गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू :

- १ खाना फ्रिजिङ गर्दा पहिले चिसाउनु पर्दछ। पकाउने वित्तिकै फ्रिजरमा राख्नु हुँदैन।
- २ फ्रिज गरेर निकालिएको खाद्य सामाग्री पुनः फ्रिज गर्नुहुँदैन।
- ३ फ्रिज गर्दा प्रायः फ्रिजरमा धेरै खालि ठाउँ छोड्नु हुँदैन।
- ४ फ्रिजमा खाना राख्नु भन्दा पहिले प्लाष्टिक च्यापिङ (wrapping) गर्नुपर्छ।
- ५ फ्रिजमा खाद्य सामाग्री राख्दा म्याद सकिएको खाद्य सामाग्री छ भने हटाउनु पर्छ।
- ६ कुनै पनि खाद्य सामाग्री फ्रिजिङ गर्दा सकेसम्म ताजा राख्ने।
- ७ प्रत्येक फ्रिजिङ गर्दा लेवलिङ गर्नुपर्छ।
- ८ फ्रिजमा तापक्रम -18 डिग्री सेल्सियस हुनुपर्छ र फ्रिजको ढोका वारम्बार खोल्ने र बन्द गर्ने गर्नु हुन्न।

फ्रिजरमा राख्न नमिल्ने खानेकुरा :

- १ अण्डा, काँचो अथवा उसिनेको।
- २ तरकारी जसमा धेरै पानीको मात्रा हुन्छ जस्तै साग, काक्रो, मुला।
- ३ जडिबुटि (herbs) हरू।
- ४ अण्डा मिसिएको ससहरू।
- ५ दहि, क्रिमहरू।

राख्न मिल्ने खाद्य सामाग्री :

- १ बटर (Butter)
- २ पाउरोटी (Bread)
- ३ दुध (Milk)
- ४ मासु (Meat)
- ५ केराउ (Peas)
- ६ आलु (French Fries)
- ७ ससेज (Sausage)
- ८ आइस क्रिम (Ice-cream)



फ्रिजर

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खाद्य सामाग्रीहरू फ्रिज गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: कुनै पनि खाद्य सामाग्रीहरू के काम: खाद्य सामाग्री फ्रिज गर्ने कति राम्रो: फ्रिज गर्ने मिल्ने मात्र खाद्य सामाग्रीहरू मात्र राखिएको छ, फ्रिजरको तापक्रम मिलाएको छ, फ्रिज गर्ने खाद्य सामाग्रीहरू बेर लेवल गरि राखिएको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	पंजा, न्यापर, लेवल

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	पन्जा लगाउने ।		
३.	मिसिएको खाद्य सामाग्री लिने ।		
४.	फ्रिजिड गर्न हुने खाद्य सामाग्री छुटाउने ।		
५.	फ्रिजिड गर्ने खाद्य सामाग्रीलाई न्यापिड गर्ने ।		
६.	प्लास्टिक माथी न्यापिड लेवल गर्ने ।		
७.	तोकिएको ठाउँमा खाद्य सामाग्री राख्ने ।		
८.	फ्रिजमा तापक्रम जाँच्ने ।		
९.	यदि तापक्रम मिलेको छैन भन्ने तापक्रमलाई मिलाउने ।		
१०.	फ्रिजको ढोका बन्द गर्ने ।		
११.	बाँकि भएका सामाग्रीहरू यथास्थानमा राख्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सवै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:-५,६,८,९

अभ्यास पत्र: खाद्य सामाग्रीहरु फ्रिज गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खाद्य सामाग्रीहरु फ्रिज गर्ने

WHAT के पकाएको खानेकुरा फ्रिज गर्ने ।

HOW
कसरी

- ४ जनाको समूह कार्य बनाउने ।
- चिस्याउनु पर्ने र फ्रिजिड गर्नु पर्ने खाद्य सामाग्रीहरु मिसाएर दिने ।
- कुन कुन खाद्य सामाग्रीहरु चिस्याउने र फ्रिजिड गर्नुपर्ने छुटाउन लगाउने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सीपको अभ्यास गराउने ।

TIME समय ३० मिनेट

RESOURCES मिसिएको खाना सामाग्री , च्यापर, लेवल, पंजा
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खाद्य सामग्रीहरू फ्रिज गर्ने

१. सबै खाद्य सामग्रीहरू फ्रिज गर्दा पहिले चिसाउनु पर्दछ ।
क हो
ख होईन
२. अण्डा फ्रिजमा राख्नुहुन्छ ?
क ठिक
ख वेठिक
३. फ्रिजमा खाद्य सामग्री राख्दा चाहिने उपयुक्त तापक्रम लेख्नुहोस् ।
-१८ डिग्री सेल्सियस
४. कस्ता प्रकारका खाद्य सामग्री फ्रिजमा राख्न मिल्दैन ?
अण्डा, तरकारीहरू जस्मा पानीको मात्रा धेरै हुन्छ र जडिवुटीहरू ।
५. फ्रिजिङ गर्नुको कुनै दुई महत्व लेख्नुहोस् ।
क) खाद्य पदार्थहरूलाई ताजै राख्न ।
ख) खाद्य पदार्थहरूलाई संक्रमणबाट जोगाउन ।

धन्यवाद!

जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्ने (Thaw Forxen Food Items)

अध्ययन सामाग्रीहरू: जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्ने

परिचय

कुनै पनि जमेको खाद्य सामाग्रीहरू विभिन्न माध्यम द्वारा वरफ पगाल्ने प्रकृत्यालाई नै (Thawing) भनिन्छ। हामीले खाद्य सामाग्रीहरू पुनः प्रयोगको लागि अथवा चाहिएको वेला प्रयोग गर्न फ्रिजिड गरेर राखेको हुन्छौं। तसर्थ त्यस्ता खाद्य सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने वेलामा त्यसमा भएका वरफ पगाल्नुपर्ने हुन्छ। हामीले खाद्य सामाग्री जमाउँदा त्यसमा भएको जिवाणुहरू मरेको हुँदैन तसर्थ थइड गर्दा हामी होसियार भएनौं भन्ने त्यस्ता जिवाणुहरूको वृद्धि हुन सक्दछ र खाना संक्रमित हुनसक्छ। थइड विधीले खानेकुराको वनोट पनि बिगारदैन।

थइड गर्ने तरिकाहरू :

१. रेफ्रिजरेटरको (Refrigerator) प्रयोगवाट :

यस विधीवाट थइड गर्दा फ्रिजरमा भएका खाद्य सामाग्रीलाई ५ डिग्री भन्दा कम तापमानमा रेफ्रिजरेटरमा राखिन्छ र विस्तारै त्यसमा भएको वरफ पगालिन्छ। यसो गर्दा व्याक्टेरिया वढ्न पाउँदैन र यो अलि ढिलो विधी हो।

२ धारा खोलेर (Running Cold water) :

यस विधीवाट थइड गर्दा खाद्य सामाग्रीलाई धारा खोलेर चिसो पानी वगिरहने गर्नुपर्छ। यसमा तापमान २१ डिग्री भन्दा कम हुनुपर्छ।

३ माइक्रोवेभ ओभन (Microwave Oven):

थइड गर्नुपर्ने खाद्य सामाग्रीलाई माइक्रोवेभ ओभनमा राख्ने र थइड बटन थिच्ने जसमा माइक्रोवेभको तातोको कारणले खाना थइड हुन्छ। यो विधी तत्काल खाना वनाउनु छ भने उपयुक्त हुन्छ।

थइड गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

१. उपयुक्त थइड विधी छान्ने।
२. एकचोटि थइड गरेको खानेकुरा पुन फ्रिजमा नराख्ने।
३. थइड गर्दा व्याक्टेरिया वढ्ने खतरा हुन्छ तसर्थ उपयुक्त स्थानमा गर्ने।
४. थइड गरेका खाद्य सामाग्री वाहिर धेरै वेर नराख्ने।

थइड उपयुक्त भएन भने हुन सक्ने असरहरू :

१. खानाको कलर, फलेवर विग्रन सक्छ ।
२. हानिकारक जिवाणुहरूको वृद्धि हुन सक्छ ।
३. कम परिमाण मात्रै प्रयोग गर्नु पर्ने सकिन्छ ।



पानीमा थइड गरेको

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्ने (Thaw Frozen Food Items)
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: जमेको खाद्य सामाग्रीहरू के काम: जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्ने कति राम्रो: जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्न चिलर प्रयोग गरिएको छ, खाद्य सामाग्रीहरू पगाले पछि १ देखि ४ डिग्रीको तापमानमा राखिएको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	पन्जा, पानी, वाटा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	जमेका खाद्य सामाग्री लिने ।		
३.	र्यापिड (Wrapping) गरेको र लेवलिड (labeling) जाँचेर छुट्टाउने ।		
४.	थईड (Thawing) गर्नुपर्ने खाद्य सामाग्रीहरूलाई वरफ नपगालुन्जेल सम्म धारा खोलेर राख्ने ।		
५.	थईड गरेका खाद्य सामाग्री सुरक्षित ठाउँमा राख्ने ।		

सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सवै खुड्किलाहरू पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ३, ४

अभ्यास पत्र: जमेको खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्ने

Date (मिति) :

To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु

From (बाट) : प्रशिक्षक

Subject (बिषय) : जमेको खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्ने

WHAT के जमेको खाद्य सामाग्रीहरु पगाल्ने

HOW कसरी चार जनाको समूह बनाउने
जमेका खाद्य सामाग्रीहरु दिने ।
तोकिएको विधीवाट थड्ड गराउने
प्रशिक्षकवाट परिक्षण गराउने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES फ्रिजिड गरिएको खाद्य सामाग्री, पंजा
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: जमेको खाद्य सामाग्रीहरू पगाल्ने

१. कस्ता प्रकारका खाद्य पदार्थहरू थइड गरिन्छ ?
- क. ताजा खाद्य सामाग्री
 - ख. चिलरमा राखिएको खाद्य सामाग्री
 - ग. सुख्खा खाद्य सामाग्री
 - घ. फ्रिजरमा राखिएको सामाग्री
२. माइक्रोवेभमा थइड गर्दा धेरै समय लाग्छ?
- क. ठिक
 - ख. वेठिक
३. रेफ्रिजिरेटरमा खाद्य सामाग्रीलाई थइड गर्दा १० डिग्री सेल्सियस मा राख्नुपर्छ ।
- क. ठिक
 - ख. वेठिक
४. थइड गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुइवटा बुँदा लेख्नुहोस् ।
उपयुक्त थइड विधी छान्ने ।
थइड गरिसकेको खानेकुरा धेरैबेर बाहिर नराख्ने ।
५. थइड गरेको खाना पुनः फ्रिजमा राख्नु हुन्छ ।
- क. ठिक
 - ख. वेठिक

धन्यवाद!

खानालाई होल्ड गर्ने (Hold Food)

अध्ययन सामाग्रीहरु: खानालाई होल्ड गर्ने

परिचय

खाना होल्ड गर्ने भन्नाले कुनै पनि तयारी चिसो होस् या तातो खानेकुरालाई सुरक्षितसंग राख्ने प्रकृया हो । ग्राहकलाई सेवा दिनु भन्दा अगाडि खाना तयार गरेर राखिने समय नै होल्ड गर्नु हो । उचित होल्ड गर्न सकिएन भने त्यसमा किटाणुहरुको संक्रमण हुन सक्छ । राम्रोसंग होल्ड गरिएको खानाहरु खानको लागि स्वस्थ, स्वच्छ हुन्छ । होल्ड गर्दा खानाको प्रकृति हेरेर गर्नुपर्छ । यदि खाना तातो छ भने हामीले होल्ड गर्ने तापमान ६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथि हुनुपर्छ । त्यसैगरी चिसो खाना छ भने ५ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम हुनुपर्छ ।

खानालाई होल्ड गर्नुको उद्देश्य:

- १ खानाको गुणस्तरमा न्हास आउन नदिन ।
- २ किटाणुको संक्रमण हुनवाट वचाउन ।
- ३ खानाको स्वाद, टेक्चर विग्रन नदिन ।
- ४ चाहिएको बेलामा खाना सर्भ (serve) गर्न ।

तातो खाना होल्ड गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी:

- १ तातो खाना होल्ड गर्दा निम्न मध्ये कुनै एक उपकरणमा राख्नुपर्छ ।
 - Bain Marie (वेन मरि)
 - Soup kettle (सुप केटल)
- २ तातो खाना होल्ड गर्दा वारम्बार खाना चलाइराख्नुपर्छ ताकि ताप सबैतिर वाँडियोस ।
- ३ खाना छोपेर राख्नुपर्छ ।
- ४ पुनः तताउने खालको खाना होल्ड गरेर राख्न मिल्दैन । पहिले त्यसलाई पुनः तताउने, त्यसपछि मात्र होल्ड गर्ने ।
- ५ भर्खर बनाएको र पहिले बनाएको खाना एकै ठाउँमा नमिसाउने ।
- ६ खाना होल्ड गर्दा तापमान ६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथि हुनुपर्छ ।
- ७ थर्मामिटर (Thermometer) ले खानाको भित्री तापक्रम जाच्नु पर्छ ।

चिसो खाना होल्ड गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी:

- १ खानाहरु प्लाष्टिक ब्यापिडले छोप्नुपर्छ ।
- २ खानालाई ५ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम तापमानमा जाँच गर्ने ।
- ३ हरेक २ घण्टामा खानाको तापमान जाँच गर्ने ।
- ४ चिसो खानामात्र होल्ड गर्ने ।
- ५ खाना सर्भ गर्ने बेलामा मात्र बाहिर निकाल्ने ।

खाना होल्ड गर्दा वढि संक्रमण हुने खालको खानाहरु:

- १ मासु
- २ ग्रेभी
- ३ सुप
- ४ दुध
- ५ माछा



वेन मरि



थरमोडाइन

६ पाकेको खाना

खाना होल्ड गर्नुको फाइदाहरु

- १ खानाको गुणस्तर नघटाउन ।
- २ चाहिएको बेलामा सर्भ गर्न ।
- ३ खाना खेर नफाल्न ।
- ४ खानाको प्रयोग गर्ने समय वढाउन ।
- ५ किटाणु संक्रमण हुन नदिन ।

वेफाइदाहरु

- १ समय धेरै लाग्छ ।
- २ विद्युतिय उर्जा धेरै खपट हुन्छ ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानालाई होल्ड गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य : (Performance Objective):	अवस्था: पाकेको तातो र चिसो खानाहरु के काम : खानालाई होल्ड गर्ने कति राम्रो: निर्देशित ठाउँमा खानाहरु राखिएको छ र निर्देशित तापक्रममा खानाहरु राखिएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	पजा, न्यापर, प्लेट, कचौरा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ		होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।			
२.	पन्जा लगाउने ।			
३.	पाकेको तातो र चिसो खाना लिने ।			
४.	आवश्यकता अनुसार खानालाई न्यापिड गरेर उपयुक्त उपकरणमा होल्ड गर्ने ।			
५.	वेला वेलामा तापक्रम जाँच्ने ।			
६.	आवश्यक सामग्री आ-आफ्नो ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।			

सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सवै खुड्किलाहरु पार गरेको हुनुपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ५

अभ्यास पत्र: खानालाई होल्ड गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खानालाई होल्ड गर्ने

WHAT के खाना होल्ड गर्ने

HOW कसरी

- ४ जनाको समूह कार्य बनाउने ।
- तातो खाना र चिसो खाना छुटाउन लगाउने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार तातो खाना र चिसो खाना होल्ड गर्न लगाउने ।

TIME समय ४५ मिनेट

RESOURCES पंजा, र्यापर, प्लेट, कचौरा, कार्य सम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खाना होल्ड गर्ने

१. चिसो र तातो खाना कति तापक्रममा होल्ड गरिन्छ ?
चिसो ५ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम ।
तातो ६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथी ।
२. तातो खाना होल्ड गर्दा किन सावधानी अपनाउनुपर्छ?
किनभने तापक्रम मिलेन भने जिवाणुहरूको अत्याधिक वृद्धिहुने संभावना धेरै हुन्छ ।
३. कुनै दुईवटा चाडै संक्रमण हुने खालको खानाको नाम लेख्नुहोस् ?
ग्रेभी र पाकेका खानेकुराहरु ।
४. वेन मरिमा चिसो खाना होल्ड गरिन्छ ।
क. ठिक
ख. वेठिक
५. खाना हेर्दा र वास्ना राम्रो छ भन्दैमा खाना खान योग्य हुन्छ ?
क. हो
ख. होइन

धन्यवाद !

सुख्खा खानेकुराहरु भण्डारण गर्ने (Store Dry Food Items)

अध्ययन सामाग्रीहरु: सुख्खा खानेकुराहरु भण्डारण गर्ने

परिचय

हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने विभिन्न खाद्य सामाग्री जस्तै : चामल, पिठो, मसला, चिनी, गेडागुडिहरु आदिलाई सुख्खा खाद्य पदार्थ भनिन्छ । होटल तथा रेष्टुरेन्टमा विभिन्न प्रकारका खाद्य सामाग्रीहरु भण्डारण गर्नेको लागि छुट्टाछुट्टै ठाँउ बनाएको हुन्छ र आवश्यकता अनुसार भण्डार पनि गरिएको हुन्छ । सुख्खा भण्डारण गर्दा भण्डारण गर्ने क्षेत्र ओसिलो हुनु हुँदैन र पर्याप्तमात्रामा हावाको प्रवाह हुनुपर्दछ साथै घामको प्रकाश पनि पर्नु हुँदैन, तसर्थ सुख्खा भण्डारण गर्ने ठाउँ छान्दा उपयुक्त ठाउँ हुनुपर्छ ।

सुख्खा भण्डारण गर्न हुने खाद्य सामाग्रीहरु :

- १ क्यान फुडहरु
- २ विभिन्न ससहरु
- ३ चामल
- ४ तेल, नुन, मसला
- ५ पिठो
- ६ किसमिसहरु
- ७ पास्ताहरु
- ८ गेडागुडिहरु
- ९ दुधको पाउडर
- १० दाल



खाद्य भण्डारण गर्नुको उद्देश्य

१. चाहिएको वेला प्रयोग गर्न ।
२. खाद्य सामाग्रीको गुणस्तर घट्न नदिन ।
३. खाद्य सामाग्रीको आयु वढाउन ।

सुख्खा भण्डारण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

- १ खाना भण्डारण गर्ने ठाउँ चिसो, ओसिलो हुनुहुन्न ।
- २ सिधै सूर्यको किरण पर्ने ठाउँमा भण्डारण गर्नुहुन्न ।
- ३ भण्डारणको ढोका सधै वन्द गर्नुपर्छ ।
- ४ तोकिएको ठाउँमा मात्र सामाग्री मिलाएर राख्ने ।
- ५ सामानहरु निकाल्दा पहिले राखिएको पहिले निकाल्ने फिफो मेथड (First in First out) तरिका अपनाउने ।
- ६ भण्डारण गर्दा हावा नछिर्ने गरि भण्डारण गर्ने ।
- ७ क्यान फुडहरु क्यान खोलिएको छ भने भण्डारण नगर्ने ।
- ८ भण्डारण गर्ने ठाउँ सधै सफा राख्ने ।
- ९ खाद्य सामाग्रीहरु भुँई तथा भित्तामा टाँसेर नराख्ने ।



सुख्खा खानेकुराहरु र ससहरुको भण्डारण

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	सुखवा खानेकुराहरु भण्डारण गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: सुखवा खानेकुराहरु के काम: सुखवा खानेकुराहरु भण्डारण गर्ने कति राम्रो: भण्डारण गरिएका भाँडाहरु हावा नछिने छ, भण्डारण गर्ने तापक्रम मिलाएको छ, भण्डारण गरिएका भाँडाहरु भित्तामा टँसाइएको छैन ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
२.	कुनै भाँडामा खाद्य सामग्रीहरु लिने ।		
३.	सुखवा भण्डारण गर्न मिल्ने खाद्य सामग्रीहरु छुट्टाउने ।		
४.	सुखवा भाँडामा खाद्य सामग्रीहरु खन्याउने ।		
५.	हावा नछिने गरि विको लगाउने ।		
६.	भण्डारण गर्दा तोकिएको ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ५

अभ्यास पत्र: सुख्खा खानेकुरालाई भण्डारण गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : सुख्खा खानेकुराहरू भण्डारण गर्ने

WHAT के सुख्खा खानेकुराहरू भण्डारण गर्ने

HOW कसरी

१. पाँचजनाको समूह कार्य ।
२. मिसिएको खाद्य सामग्री दिने ।
३. सुख्खा खाद्य सामग्री छुटाउने ।
४. आवश्यक ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।
५. प्रशिक्षकबाट परिक्षण गराउने ।

TIME समय ३० मिनेट

RESOURCES NEEDED
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरू
सुख्खा खाद्य सामग्रीहरू, हावा नछिँने भाँडाहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: सुख्खा खानेकुराहरू भण्डारण गर्ने

१. सुख्खा खाद्य सामग्री भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
पानीको मात्रा कमभएको र हुँदै नभएको र लामो समय सम्म भण्डारण गर्ने सकिने खाद्यपदार्थलाई सुख्खा सामग्री भनिन्छ ।
जस्तै: दाल, चामल पिठो ।
२. सुख्खा खाद्य सामग्री फ्रिजमा भण्डारण गरिन्छ ।
क ठिक
ख वेठिक
३. भण्डारण गरिएको सुख्खा खाद्य सामग्री उपयोगमा ल्याउँदा पछि ल्याएको पहिले प्रयोग गर्नुपर्छ ।
क ठिक
ख वेठिक
४. खोलिएको क्यान फुडहरू पनि सुख्खा भण्डारण गर्न मिल्छ ।
क ठिक
ख वेठिक
५. सुख्खा भण्डारण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।
क) भण्डारण गर्दा खाद्यपदार्थहरू भित्तामा टँसाएर राख्नुहुन्न ।
ख) भण्डारण गर्ने ठाँउ हावालाग्ने हुनुपर्छ ।
ग) भण्डारण गर्ने भाँडो हावा नछिर्ने हुनुपर्छ ।

धन्यवाद!

पकाइएको खानेकुराहरु पुनः तताउने (Re – heat Cooked Food Items)

अध्ययन सामाग्रीहरु: पकाइएको खानेकुराहरु पुन तताउने

परिचय

खाद्य सामाग्रीहरु चिलिड वा फ्रिजिड गरेर लामो समयसम्म राखिन्छ तसर्थ त्यस्ता खानाहरु सर्भ गर्नुपर्‍यो भने पहिला तताएर मात्र सर्भ गर्नुपर्छ । यसरी तताइसकेको खाना पुनः फ्रिजिड गर्न मिल्दैन । त्यसैले आवश्यकता अनुसार नै खानाहरु पुनः तताउनु पर्दछ । खाना योग्य खाद्य सामाग्रीहरु पुनः तताउँदा ८२ डिग्री सेल्सियस गर्दा त्यहाँ कुनै जिवाणुहरु संक्रमण हुन पाउँदैन । जिवाणुको लागि ५ देखि ६३ डिग्री सेल्सियस बीचको तापमान उपयुक्त हुन्छ जहाँ हरेक २० मिनेटमा व्याक्टेरियाहरु डबल हुन्छ ।

खाना पुनः तताउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- १ खाना तताउँदा त्यसको तापक्रम ८२ डिग्री सेल्सियस पुगेको हुनुपर्छ ।
- २ खाना पुनः तताइसकेपछि तुरुन्तै सर्भ गर्नुपर्छ ।
- ३ एकचोटि तताएको खाना पुनः तताउन हुन्न ।
- ४ खाना पुनः तताउँदा कुनै गन्ध आएको छ भने फ्याक्नुपर्दछ ।

खाना पुनः तताउनुको फाइदा तथा उद्देश्य :

- १ खानाको मात्रा खेर जानबाट रोक्न ।
- २ उपयुक्त समयमा खाना सर्भ गर्न ।
- ३ चाहिएको वेला खाना बनाउन ।
- ४ ठूलो परिमाणमा खाना सर्भ गर्न ।
- ५ खानाको गुणस्तर, स्वाद जस्तातस्तै राख्न ।



ग्रील गरेको कुखुराको तापक्रम जाँचेको



खाना तताउने भाँडो

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	पकाइएको खाना पुनः तताउने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: पकाएको चिसो र जमेका खानेकुराहरु के काम: पकाइएको खानेकुराहरु पुनः तताउने कति राम्रो: खानेकुराहरु ८२ डिग्री तापक्रममा तताएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	पजां, मास्क, एप्रोन

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
२.	पकाइएको चिसो र जमेको खानेकुरा लिने ।		
३.	उपयुक्त उपकरण वसाल्ने र खाना तताउने ।		
४.	खाना तताउँदा सबै भाग राम्रोसंग चलाउने ।		
५.	खानेकुराको तापमान जाँच गर्ने ।		
६.	खानेकुरा तातेपछि उपयुक्त भाडाकुँडामा पस्केर सर्भ गर्ने ।		
७.	प्रयोग भएको उपकरण धुनको लागि वास वेसिनमा राख्ने ।		
८.	सामग्रीहरु आ-आफ्नो ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलता पूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ४, ५, ६

अभ्यास पत्र: पकाएको खानेकुराहरु पुनः तताउने

Date (मिति)	:
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	पकाइएको खानेकुराहरु पुनः तताउने

WHAT के खाना पुनः तताउने

HOW

कसरी

४ जनाको समूह कार्य ।
चिलिङ गरिएको खाना लिने ।
कार्यसम्पादन निर्देशिका अनुसार खाना पुनः तताउने ।
प्रशिक्षवाट परिक्षण गराउने ।

TIME समय ४५ मिनेट

RESOURCES पंजा, मास्क, तताउने उपकरण प्लेट

NEEDED आवश्यक

श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: पकाइएको खानेकुराहरू पुनः तताउने

१. खाना पुनः तताउँदा हुनुपर्ने तापक्रम -----डिग्री सेल्सियस हो ।

क ८०

ख ८२

ग ७८

घ ६३

२. एकचोटि तताएको खाना पुनः तताई खान मिल्छ ?

क ठिक

ख वेठिक

३. पुनः तताएको खाना चिलरमामा राखी पछि फेरि खान सकिन्छ ।

क सकिन्छ

ख सकिन्न

४. खाना पुनः तताउँदा ध्यान दिनुपर्ने दुइवटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

क) खाना तताउँदा त्यसको तापक्रम ८२ डिग्री सेल्सियस पुगेको हुनुपर्छ ।

ख) खाना पुनः तताइसकेपछि तुरुन्तै सभ्र गर्नुपर्छ ।

५. जिवाणुहरू १० – ६३ डिग्री सेल्सियसमा ब्यापक बृद्धि हुन्छ ।

क ठिक

ख वेठिक

धन्यवाद!

खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने (Prepare Food for Serve)

अध्ययन सामाग्रीहरु: खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने

परिचय

किचेनमा काम गर्ने कुकहरुले खाना बनाइसकेपछि खानाको मात्रा मिलाएर उपयुक्त भाँडाकुँडामा खाना पस्किन्छ र वेटर, वेटेरेसलाई खाना सर्भ गर्नको लागि तयार गरी दिन्छन्। कुक पेशामा काम गर्दा कुनै पनि खाना कसरी तयार गरिन्छ, कति मात्रा बनाउने तथा तयार गरिएको खानालाई कति मात्रामा पस्कने भन्ने कुराको ज्ञान हुनुपर्दछ। खाना बनाएर सर्भ गर्दा उपयुक्त भाँडाकुँडामा बराबर परिणाममा बाँडेपछि मात्र खानाहरु सर्भ गर्नको लागि तयार हुन्छ। खाना सर्भ गर्दा खाना अनुसार तापक्रम पनि मिलेको हुनुपर्छ जस्तै: तातो खाना ६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथि हुनुपर्छ र चिसो खाना ५ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम हुनुपर्दछ। होटल तथा रेष्टुरेन्टमा विभिन्न प्रकारका खानाहरु सर्भिस गर्ने तरिका भिन्न हुनसक्दछ। तसर्थ काम गर्ने कम्पनीमा कस्तो प्रकारको उपकरण प्रयोग हुन्छ त्यो पनि थाहा पाउनु पर्छ र कम्पनीको नियमअनुसार खाना दिइएको भाँडाकुँडामा राख्ने र भनिएको मात्रामा राख्ने।

खाना सर्भ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- १ उपयुक्त भाँडाको छनौट गर्ने।
- २ बराबर मात्रामा खाना भाग लगाउने।
- ३ खाना तयार हुने वित्तिकै सर्भ गर्ने।

- ४ खानाको प्रकृति अनुसार तातो वा चिसो सर्भ गर्ने।
- ५ आवश्यकता अनुसार सर्भ गर्नको लागि तयार हुने।

खानाहरु पस्कँदा प्राय प्रयोग हुने भाँडाकुँडाहरु:

- १ प्लेट
- २ सुप बाउल (कचौरा)
- ३ ग्लासका भाँडाकुँडाहरू



पुग्ने गरि खाना भाग लगाएको

नपुग्ने गरि खाना भाग लगाएको



बच्चा र ठूलोको खाना भाग

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: तयारी खाना के काम : खाना सर्भ गर्नको लागि तयारी गर्ने कति राम्रो संग: खाना पस्कँदा खानाको मात्रा मिलेको छ, खाना पस्कँदा खानाको तापक्रम ६३ डिग्री सेल्सियसमा छ र तोकिएको भाँडाकुडामा खाना पस्किएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	आवश्यक भाडाकुँडा, मास्क, पंजा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	तयारी खाना लिने ।		
३.	उपयुक्त भाडाकुँडा लिने ।		
४.	उक्त भाडामा वरावर परिणाममा खाना भाग लगाउने ।		
५.	खाना तयार भएपछि वेटर लाई सूचना दिने ।		
६.	पकाएको भाडाकुँडा धुने ठाँउमा राख्ने ।		
७.	प्रयोगमा ल्याइएका सामग्रीहरू आ-आफ्नो ठाउँमा भण्डारण गर्ने ।		
८.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४, ५

अभ्यास पत्र: खाना सभ गर्नको लागि तयार गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खाना सभ गर्नको लागि तयारी गर्ने

WHAT के खाना सभ गर्ने

HOW
कसरी

- तयार गरिएको खाना दिने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार वरावर परिमाण र उपयुक्त भाँडामा खाना पस्कन दिने ।

TIME समय १०मिनेट

RESOURCES कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार , खाना, प्लेटहरु र बाउलहरु
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद!

प्रश्नहरू: खाना सर्भ गर्नको लागि तयार गर्ने

१. खाना सर्भ गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईवटा बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

उपयुक्त भाँडाको छनोट गर्ने ।

सर्भ गर्दा खानाको मात्रा थाहा पाउने ।

२. चिसो खाना सर्भ गर्दा खानाको तापमान १० डिग्री सेल्सियस हुनुपर्छ ।

क. ठिक

ख. वेठिक

३. खाना सर्भ गर्दा किन वरावर भाग लगाउनुपर्छ ?

खाना एउटै टेबलमा सर्भ गर्दा वरावर भाग लगाईएन भने ग्राहक सन्तुष्ट हुदैन ।

४. तातो खाना सर्भ गर्दा हुनुपर्ने तापक्रम कति होला ?

६३ डिग्री सेल्सियस भन्दा माथी

५. खाना तयार गर्ने वितिकै किन सर्भ गर्नुपर्छ ?

खानालाई संक्रमणबाट वचाउन । जिवाणुहरूको वृद्धि हुने तापक्रम भनेको ५ देखि ६३ डिग्री सेल्सियस हो ।

धन्यवाद!

तरकारी धुने (Clean Vegetables)

अध्ययन सामाग्रीहरू

परिचय

प्रायः सबैखाले तरकारीहरू जमिनमा फल्छन्, त्यसैले माटोसंग सिधै सम्पर्कमा आउने भएकोले तरकारीहरू फोहर हुन्छन्। यसका अलावा सालमोनेला, लिस्टेरिया, ई - कोली जस्ता जिवाणुहरू पनि माटोमै रहने भएकोले तरकारीहरू अझै दुषित हुने संभावना धेरै हुन्छ। त्यस्ता तरकारीहरूको सेवनले खाद्य विषाक्तको सम्भावना बढि रहन्छ। तरकारी धुनाले त्यस्ता हानिकार किटाणु र जिवाणुहरू फोहोर तथा अनावश्यक सडेगलेको भागबाट मुक्त भई तरकारीलाई सिधै पकाएर खान योग्य बनाउछ।

स्यानिटाइज गर्न किन आवश्यक छ?

सफा पानीले धोएको तरकारीहरू केहि हद सम्म सफा हुन्छन् तर पुर्ण रूपमा किटाणुलाई मारनको लागि स्यानिटाइज गर्नु पर्दछ।

स्यानिटाइजरको प्रकार हुन्छ:

सामान्यया स्यानिटाइजरहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् जस्तै हावामा प्रयोग गरिने स्यानिटाइजर (Air Sanitizer) हातमा प्रयोग गरिने स्यानिटाइजर (Hand Sanitizer)) भुईमा प्रयोग गरिने स्यानिटाइजर (Floor Sanitizer) खाद्य पदार्थमा प्रयोग गरिने स्यानिटाइजर (Food Sanitizer) । खाद्य पदार्थ स्यानिटाइज गर्ने स्यानिटाइजरहरूको सुची यस प्रकारका छन्।

१. क्लोरिन कम्पाउन्ड (Chlorine Compound)
२. पेरोअक्साइड मिश्रण (Mixture of Peroxide)
३. एसिड एनआयोनिक (Acid Anionic)
४. हाइड्रोजन पेरोअक्साइड (Hydrogen Peroxide)
५. क्वार्टेनरी एमोनियम कम्पाउन्ड (Quaternary Ammonium Compound)
६. आयोडो फोरस (Iodophorous)

स्यानिटाइजरको मात्रा र बिषाक्तता

क्र. स.	स्यानिटाइजर	मात्रा (पि.पि. एम)	बिषाक्तता
१.	क्लोरिन कम्पाउन्ड (Chlorine Compound)	१०० – २००.	छाला तथा स्वास प्रस्वासमा समस्या तथा पोल्ने।
२.	पेरोअक्साइड मिश्रण (Mixture of Peroxide)	३५०	छाला खाने, छाला डढने
३.	एसिड एनआयोनिक (Acid Anionic)	२००	छाला खाने, छाला डढने
४.	हाइड्रोजन पेरोअक्साइड (Hydrogen Peroxide)	१००	छाला खाने, छाला डढने
५.	क्वार्टेनरी एमोनियम कम्पाउन्ड (Quaternary Ammonium Compound)	२००	छाला चिलाउने
६.	आयोडो फोरस (Iodophorous)	२५	छाला चिलाउने तथा स्वास प्रस्वासमा समस्या

पि. पि. एम. (PPM) – (Parts per Million) (प्रत्येक १०००००० लि. पानीमा १ लिटर स्यानिटाइजर राख्ने)

१ लिटर पानीमा १ एम एल स्यानिटाइजर राख्ने

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	तरकारी धुने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: ताजा तरकारीहरू के काम: तरकारी धुने कति राम्रो : धोएको तरकारीमा कुनै प्रकारको फोहर छैन, कुहिएका भागहरू हटाइएको छ, पानी सबै तैरिएको छ र आवश्यकता अनुसार स्यानिटाइज गरिएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	तरकारी, पानी, स्यानिटाईजर, भाँडाहरू

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकला गर्ने ।		
२.	तरकारी केलाउने ।		
३.	एउटा भाँडामा केहि टुक्रा वरफहरू र पानी तरकारी डुब्ने गरि राख्ने ।		
४.	तरकारी सफा नहुन्जेल सम्म पानीले पखाली राख्ने ।		
५.	जालीको सहायताले तरकारी छान्ने ।		
६.	पखालेको पानी फ्याक्ने ।		
७.	एउटा भाँडामा १००० लिटर पानी लिने ।		
८.	उक्त भाँडामा १०० देखि २०० पि.पि. एम. क्लोरिनको झोल बनाउने ।		
९.	क्लोरिनको झोलमा सफा तरकारी १० मिनेट सम्म डुवाउने ।		
१०.	१० मिनेट सम्म डुवाइएको तरकारीलाई निकालेर सफा पानीले पखाल्ने ।		
११.	तरकारीको पानी तैराउने ।		
१२.	सफा भाँडोमा तरकारी निकाल्ने ।		
१३.	प्रयोग गरिएका सामानहरू उचित ठाँउमा भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ८, ९

अभ्यास पत्र: तरकारी धुने

Date (मिति)	:
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	तरकारी धुने

WHAT के तरकारी केलाएर स्यानिटाईज गर्ने

HOW कसरी समूह १: बिभिन्न प्रकारका तरकारीहरु केलाउन दिने ।
समूह २: सफा सगं तरकारीहरु धुन दिने ।
समूह ३: स्यानिटाइजरको घोल बनाउन दिएर तरकारी धुन दिने ।
समूहको कार्यलाई अवलोकन गरेर मूल्यांकन गर्ने र पृष्टपोषण दिने ।

TIME समय १ घण्टा

RESOURCES बिभिन्न प्रकारका तरकारीहरु , स्यानिटाइजर, नाप्ने ईकाइ, पानी
NEEDED आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: तरकारी धुने

१. तरकारी किन धुनु पर्छ?

- क) तरकारीमा हुन सक्ने फोहोर तथा ढुङ्गा माटो हटाउन र तरकारीलाई खान योग्य बनाउन तरकारी धुनु पर्छ।
- ख) तरकारी धुनाले हानिकारक किटाणु र जिवाणुहरू बाट मुक्त भई तरकारीलाई सिधै वा पकाएर खान योग्य बनाउछ।
- ग) फोहोर तथा अनावश्यक सडेगलेको भाग बाट मुक्त हुन पनि तरकारी धुनु पर्छ।

२. स्यानिटाइजरको काम के हो?

- क) स्यानिटाइजरको काम किटाणु लाई मार्नु हो।

३. तरकारी धुदाँ ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस्।

- क) तरकारी धुदाँ सधै चिसो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- ख) तरकारी लाई स्यानिटाइजरमा निश्चित समयसम्म डुबाउनु पर्छ।
- ग) स्यानिटाइजरको मात्रा मिलाएर प्रयोग गर्नु पर्छ।
- घ) तरकारी धुदाँ सफा बगेको पानी मा धुनु पर्छ।

४. पि. पि. एम. भनेको के हो?

पि. पि. एम. (PPM) – (Parts per Million) हो जुन प्रत्येक १०००००० लि. भाग को एक भाग हो।

५. एक लिटर पानीमा कति स्यानिटाइजर हाल्ने हो?

१ लिटर पानीमा १ एम. एल. स्यानिटाइजर हाल्ने हो।

धन्यवाद !

तरकारी काट्ने (Cut Vegetables)

अध्ययन सामाग्रीहरू: तरकारी काट्ने

तरकारीका कटिङ प्रकार र साइज:

१. जुलियेन (Julienne) = २* २* ४५ m m लामो क्रेसा वा त्यान्द्रा वनाएर काट्नु
२. जार्डेनिये (Jardinière) = ८* ८* ४५ m m लामो चाना वनाएर काट्नु
३. ब्रनुवाज (Brunoise) = २* २* २ m m को घन (Cube) आकारमा काट्नु
४. म्यासेदोवान (Macedoine) (८* ८* ८ m m को घन (Cube) आकारमा काट्नु
५. स्लाईस (Slice) गाजर, काक्रो, प्याज आदिलाई १ -३ m m को साईजमा टुक्रा गर्नु
६. पेसान (Paysanne) १४ mm सम्म लम्वाई, २ mm चौडाइ र ४ mm उचाइ हुने गरी गोलो, घन र त्रिभुज आकारमा काट्ने
७. फाईन चप (Fine Chop) धेरै मसिनो गरेर काट्नु
८. किमा (Mincing) मसिनो बनाएर धुलो बनाउनु
९. मिरपुवाँ (Mire Poix) तरकारीलाई विणा आकारमा काट्नु
१०. ब्याटोनेट (Batonnet) २५ देखि ३० m.m.सम्मको मादल आकारमा काट्ने
११. (Dimond) दुईवटा V को मुख जोडिएको आकृतिमा सानो ठूलो आकारमा काट्ने

तरकारी काटेपछि आउनु पर्ने मात्रा:

तरकारीको कटिङको आकार अनुसार फरक फरक मात्रामा तरकारी बाँकी रहन्छन । सामान्यतया तरकारी काट्दा ठूलो आकारका काट्दा थोरै मात्रामा कट साइजहरू निस्कन्छन। नाप अनुसार तरकारी काटेमा खेर जाने समस्या हुँदैन ।

तरकारी काट्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

१. तरकारी काट्नु अघी आवश्यकता अनुसार वोक्रा छिल्ने (Peeling) छाला फ्याक्ने (De - skinning) वोक्रा निकाल्ने (Shelling) काम गर्नु पर्छ ।
२. गाजर मूला आलु जस्ता माटो मुनि फल्ने तकारीहरूलाई काटेर पानीमा डुवाउनु पर्छ ।
३. काट्नु, चप गर्न, पील गर्न आवश्यक चक्कुको मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।
४. सधै तरकारी हरियो काटिङ्ग बोर्डको मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।
५. चक्कु चलाउदाँ सावधानी अपनाउनु पर्छ
६. चक्कु आफुलाई सजिलो हुनेगरी विँडमा मात्रा समाउनुपर्छ
७. तरकारी काटिसकेपछि बाँकि रहेको (Off cut) भागलाई प्रयोगमा आउन सक्ने सस वा स्टकको लागि चाहिने भएकोले सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्छ ।



विभिन्न प्रकारका कटिङहरू



कटिङ गर्दा चक्कु समाल्ने तरिका

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	तरकारी काट्ने (Cut Vegetables)
कार्य वर्धक उद्देश्य): (Performance Objective):	अवस्था: धोइएको र स्यानिटाइज गरिएको तरकारीहरु के काम: तरकारी काट्ने कति राम्रो: दिइएको साइजमा तरकारी काटिएको छ, दिइएको मात्रामा तरकारी काटिएको छ, आवश्यकता अनुसार काटिएको तरकारीहरु पानीमा डुबाइएको छ, तरकारी काट्दा सुरक्षाका उपायहरु अपनाइएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	बिभिन्न प्रकारका तरकारीहरु, चक्कुहरु, चपिड बोर्ड

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
२.	आवश्यकता अनुसार तरकारीको वोक्रा छिल्ने ।		
३.	काट्नु पर्ने साइज स्केलले नाप्ने ।		
४.	नापिएको तरकारीलाई कटिङ्ग बोर्डमा राखेर नाप अनुसार मिलाएर काट्ने ।		
५.	काटिएको तरकारी आवश्यकता अनुसार पानीमा डुवाउने ।		
६.	प्रयोग गरिएका सामानहरु भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ३, ५

अभ्यास पत्र: तरकारी काट्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : तरकारी काट्ने

WHAT के गाजरलाई जाडिनिएर आकारमा काट्ने

HOW कसरी

- प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एउटा एउटा गाजर दिने ।
- गाजरको राख्न मिल्ने र नमिल्ने भाग छुट्याउन लगाउने ।
- जाडिनिएर आकारमा गाजरलाई काट्नेदिने र सफा भाडाँमा राख्न लगाउने ।
- प्रशिक्षक वाट परिक्षण गराउने ।

TIME समय ३०मिनेट

RESOURCES हाते पुस्तिका तथा कार्य सम्पादन निर्देशिका
NEEDED आवश्यक गाजर, चक्कु, चपिड बोर्ड
श्रोत/सामाग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: तरकारी काट्ने

१. तरकारी काट्न कस्तो रंगको कटिङ्ग बोर्ड प्रयोग गर्नु पर्छ?

- क) रातो
- ख) सेतो
- ग) हरियो
- घ) पहेँलो

२. जुलियन कट तरकारीको लम्वाईm.m.हुन्छ

- क) ४०
- ख) ४५
- ग) ३०
- घ) १५

३. व्यायेनेट आकारको कटिङ्ग मादल जस्तै हुन्छ

- क) ठिक
- ख) बेठिक

४. जोडा मिलाउनुहोस

कटिङ्गको नाम	साइज (एम. एम.)
जुलियन	२ * २ * २
जार्डिनिङ्ग	८ * ८ * ८
म्यासेडोवान	८ * ८ * ४५
ब्रनुवाज	२ * २ * ४५

धन्यवाद!

ब्राउन स्टक बनाउने (Prepare Brown Stock)

अध्ययन सामाग्रीहरू: ब्राउन स्टक बनाउने

परिचय

स्टक एउटा पोषणयुक्त झोल पदार्थ हो। स्टक तरकारी, वास्नादार जडिबुटि तथा हड्डीहरू उमालेर बनाइन्छ। सामान्यतया २ लिटर स्टक बनाउन २.५ लिटर पानी र ५०० ग्राम हड्डीको आवश्यकता पर्दछ।

स्टकको प्रकार

स्टकलाई सामान्य रूपमा ह्वाइट स्टक र ब्राउन स्टक गरि दुई भागमा बाड्न सकिन्छ। ह्वाइट स्टकमा सिधै हड्डी प्रयोग गरिन्छ भने ब्राउन स्टकमा हड्डीलाई तेल अथवा वटरमा भुटेर खैरो बनाइन्छ। माछाको हड्डी बाट तयार गरिएको स्टकलाई फिस स्टक, कुखुराको हड्डी बाट तयार गरिएको स्टकलाई चिकेन स्टक गाईबाट बनाईएको स्टकलाई विफ स्टक र तरकारीहरू मात्र प्रयोग गरिएको स्टकलाई भेजिटिबल स्टक भनिन्छ।

स्टकमा प्रयोग हुने वास्नादार तरकारीलाई मिरपुवाँ भनिन्छ जस अन्तर्गत गाजर, प्याज, लिक (Leak), सलगम तथा सेलरी (Celery) पर्दछन्। त्यस्तै वास्नादार जडिबुटि (Herbs) अन्तर्गत: थाइम (Thyme), पार्सले डाठ (Parsley stalk), तेज पत्ता (Bay leaf) र मरिजको गोडा (Pepper corn) पर्दछन जसलाई समग्रमा वुके गर्नी भनिन्छ।

स्टक बनाईसके पछि साधारण तथा ३ दिन सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ जसको लागि ४ डिग्री सेल्सियस चिलर भित्र राखिएको हुनुपर्छ। एक पटक चिस्यायर चिलरमा राखिएको स्टक तताएर फेरि चिलरमा राख्न मिल्दैन त्यसैले आवश्यक मात्रामा मात्र तताउनु पर्छ।

ब्राउन स्टक तयार गर्न आवश्यक सामाग्री र परिणाम

सामाग्री	परिणाम
हड्डी	५०० ग्रा.
पानी	२.५ लि.
वुके गर्नी	
मरिजको गोडा	५ गोडा
तेज पत्ता	३ – ४ वटा
पार्सले स्टक	१० ग्रा
थाइम	५ ग्रा
मिरिपुवाँ	
गाँजर	२५ ग्रा
सलगम	२५ ग्रा
प्याज	२५ ग्रा
सेलरी	१० ग्रा
वटर	२५ ग्रा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	ब्राउन स्टक बनाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: चाहिने स्टकको प्रकार के काम: ब्राउन स्टक बनाउने कति राम्रो: दिईएको मापदण्ड अनुसार कलर र वास्ना आएको छ , दिईएको मात्रामा बनाइएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	वाक्लो पिधैं गरेको भाँडो (stock pot) पानी हड्डी, वटर मिरप्वाँ, बुकेगार्नी, चिलर, छान्ने जाली

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	५०० ग्राम हड्डीलाई टुक्रा गरि र त्यसभित्र रहेको चिल्लो पदार्थलाई फ्याक्ने ।		
३.	आगोमा स्टक पट बसाल्ने ।		
४.	२५ ग्राम वटर राख्ने ।		
५.	वटर पग्लिएपछि हड्डी हल्का खैरो गरि भुटने ।		
६.	भुटिसकेपछि भएपछि २ लिटर चिसो पानी खन्याउने ।		
७.	पानीमा मिरप्वाँ (Mirepoix) र बुकेगार्नी (Bouquet Graney) राख्ने ।		
८.	हड्डीको प्रकार अनुसार २-६ घण्टा सम्म सिमर गर्ने ।		
९.	यदि पानी माथि चिल्लो पदार्थ तैरिएको भए त्यसलाई स्कमर (Scumer) को सहायताले हटाउने ।		
१०.	स्टक तयार भए पछि मसिनो जालीले छान्ने ।		
११.	चिसो पारेर चिलरमा राख्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ५, ७, ९

अभ्यास पत्र: ब्राउन स्टक बनाउने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : ब्राउन स्टक बनाउने

WHAT के ब्राउन स्टक बनाउने

HOW कसरी ५५ जना समूहमा काम गर्ने ।
ब्राउन स्टकलाई चाहिने सामग्रीहरु संकलन गर्न दिने ।
सीपको अभ्यास गराउने ।
प्रशिक्षकबाट आवश्यक सरसल्लाह दिने ।

TIME समय ३ घण्टा

**RESOURCES
NEEDED** हातेपत्र तथा कार्य सम्पादन निर्देशिका
हड्डी, पानी, स्टक पट, मिरप्याँ, वुकेगानी
**आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु**



ब्राउन स्टक

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: ब्राउन स्टक बनाउने

१. स्टक बनाउन पानी कति डिग्रि सम्म तातेको हुनुपर्छ?

क) १००

ख) ९५

ग) ८०

घ) २०

२. ब्राउन स्टक र ह्वाइट स्टकमा हड्डी भुट्नु पर्ने र नपर्ने काम फरक ?

क) ठिक

ख) बेठिक

३. चिकेन ह्वाइट स्टक कति घण्टा सम्म सिमर गर्नु पर्छ?

क) १

ख) १२

ग) २

घ) ४

४. जोडा मिलाउनुहोस?

स्टकको नाम	सिमर गर्ने समय (घण्टा)
चिकेन स्टक	४ घण्टा
बिफ स्टक	२५ मिनिट
भेजिटेबल स्टक	१ घण्टा
फिस स्टक	६ देखि ८ घण्टा

धन्यवाद!

मायोनायज सस बनाउने (Prepare Mayonaise Sauce)

अध्ययन सामाग्रीहरू: मायोनायज सस बनाउने

परिचय

सस भन्नाले तरल, क्रिमी वा अर्धतरल खाद्य पदार्थलाई जनाउँछ जुन सामान्यतया सिधै नखाइकन अन्य कुनै खाद्यपदार्थमा मिलाएर खाइन्छ। ससले खानामा स्वाद त दिन्छ नै यसको अलावा यसले खानालाई नरम बनाउनुका साथै देख्नमा पनि राम्रो हुन्छ। साधारण ससहरू सामान्यतया तातो तथा चिसो दुवै अवस्थामा पाइन्छ। वेसिक सस भन्नाले त्यस्ता ससलाई जनाउँछ जसको माध्यमले अनेकौं अरु ससहरूको निर्माण गर्न सकिन्छ। वेसिक ससलाई मदर (Mother) सस पनि भनिन्छ।

वेसिक ससलाई निम्न प्रकारले विभाजन गर्न सकिन्छ।

- १ मायोनायज सस (Mayonnaise Sauce)
- २ टोमाटो सस (Tomato Sauce) or (Red Sauce)
- ३ वेसामेल सस (Béchamel Sauce) or (White Sauce)
- ४ होल्यान्डाइज सस (Hollandaise Sauce)
- ५ भेलुते सस (Veloute Sauce)
- ६ स्प्याग्नोल सस (Española Sauce) or (Brown Sauce)

वेसिक सस मध्यको सवैभन्दा बढी प्रयोग हुने तथा धेरै खानामा मिल्ने सस मायोनायज सस हो। प्रायः मायोनायज ससबाट नयाँ डेरिभेटिभ सस बनाइन्छ। डेरिभेटिभ सस भनेको मुख्य सस र अन्य चिजबीज मिलाएर तयार गरिने नयाँ सस हो। मायोनायजलाई स्प्रेड (Spread) को रूपमा, सलादको ड्रेसिङ (Dressing) को रूपमा र कुनै खानाको चटनी (Dip) को रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मायोनायज प्रयोग हुने खानाहरू यस प्रकार छन्:

- प्राय सबै खाले स्याण्डवीच (Sandwich) हरूमा (Spread) को रूपमा
- रसियन सलादमा ड्रेसिङ (Dressing) को रूपमा
- कोल्सल सलादमा (Dressing)
- टार्टर ससमा (Dip)
- टुना सलाद
- चिकेन सलाद
- वालडर्फ सलाद (Waldorf Salad)
- थाउजेन आइल्याण्ड सस (Thousand island Sauce)
- पोटेटो सलाद (Potato Salad)
- प्राउन ककटेल (Prawn Cocktail)

मायोनायज सस बनाउदा चाहिने सामग्री तथा बनाउने विधी।

सामग्री	मात्रा
अण्डाको रानो (Yolk)	८ वटा
जैथुनको तेल (Olive Oil)	१ ली
मस्टार्ड पाउडर / पेस्ट (Mustard Power /Paste)	१ टेबल चम्चा
भिनेगर (Vinegar)	२५ मि लि
नुन तथा मरिचको धुलो (Salt and Pepper)	स्वाद अनुसार

विधि

मायोनायज बनाउने विधीलाई (Whisking Method) भनिन्छ जसमा एकोहोरो घुमाउने वा घोल्ने गरिन्छ । मायोनायज बनाउँदा चिसो कोठाको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । यदि कोठाको तापक्रम ३० डिग्री सेल्सियस भन्दा बढी भने सस बनाउने भाँडो (Bowl) लाइ वरफ माथी राख्नु पर्छ । उच्च तापक्रममा मायोनायज फाट्छ । मायोनायज चलाउँदा (Whisk) गर्दा एकै दिशामा घुमाउनु पर्छ । दोहोरो घुमाउँदा अण्डामा घुलेको तेल अण्डावाट छुट्टिन खोज्छ र सस फाट्छ ।

भण्डारण

मायोनायज सस अम्लिय (Acidic) हुने हुनाले मायोनायज ससलाई अन्य सस भन्दा केहि समय बढी राख्न सकिन्छ । मायोनायजमा प्रयोग हुने भिनेगर (Vinegar) ले व्याक्टेरीयालाई केही हदसम्म निष्कृत्य गर्छ । त्यसैले मायोनायज ससको प्रयोग अन्य ससको तुलनामा बढी समयसम्म गर्न सकिन्छ । बजारमा किनेको भन्दा भान्सामा तयार गरिएको(Home made) मायोनायजलाई वारम्बार प्रयोग गर्दै फ्रिजमा राख्दै गर्दा ७ देखि १० दिन सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	मायोनायज सस बनाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: चाहिने ससहरुको प्रकार र मात्रा के काम : मायोनायज सस बनाउने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर र टेक्चर आएको छ, बास्ना आएको छ, दिइएको मात्रामा बनाइएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	ओलिभ तेल (Olive oil) मरिचको धुलो, नुन अण्डा Mustard पाउडर ,भिनेगर ,हुइस्क (Whisk) बाओल (Bowl)

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्री संकलन गर्ने ।		
२.	४ अण्डालाई फुटाएर सेतो भाग र पहेलो भाग अलग गरि वाओलमा राख्ने ।		
३.	पहेलो भाग मात्र भएको वाओल लिने ।		
४.	हुइस्क (Whisk) को सहायताले अण्डाको पहेलो भागलाई एकै दिशामा घुमाउदै जाने ।		
५.	घुमाउदै जादाँ रेसिपी अनुसार मसूट पाउडर पनि राख्दै जाने ।		
६.	थोपा थोपा गरेर तेल खन्याउँदै Whisk पनि निरन्तर घुमाइ रहने ।		
७.	मायोनायज कडा हुदै गए पछि रेसिपी अनुसार भिनेगर राख्ने र तेल निरन्तर खनाइरहने ।		
८.	तेल थोपा थोपा गरेर खनाउँदा नसकुन्जेल सम्म हुइस्क घुमाइ रहने ।		
९.	तेल सकिएपछि घुमाउन छाड्ने ।		
१०.	नुन र मरिचको धुलो आवश्यकता अनुसार राख्ने ।		
११.	फेरि एक पटक मायोनायज लाई १मिनेट घोल्ने ।		
१२.	तयारी मायोनायजलाई हावा नछिर्ने भाँडामा भण्डारण गर्ने ।		
१३.	प्रयोग गरिएका सामग्रीको भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ४, ६, ७

अभ्यास पत्र: मायोनायज सस बनाउने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : मायोनायज सस बनाउने

WHAT के मायोनायज सस बनाउने

HOW कसरी ५-५ जनाको समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई पालैपालो मायोनायज सस बनाउन लगाउने
प्रत्येक समूहको उत्पादनलाई प्रशिक्षार्थीहरुबाट मूल्यांकन गर्न लगाउने

TIME समय २ घण्टा

**RESOURCES
NEEDED** Olive Oil ,Bowl (वाटा) Whisk (हवीस्क) अण्डा , नुन ,मरिच,मस्यर्ड पाउडर ,भिनेगर
**आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु**

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: मायोनायज सस बनाउने

१. मायोनायज ससको सामग्री लेख्नुहोस् ।

- क) अण्डाको रानो (Yolk)
- ख) जैतुनको तेल (Olive Oil)
- ग) मस्टार्ड पाउडर / पेस्ट (Mustard Power / Paste)
- घ) भिनेगर (Vinegar)
- ड) नुन तथा मरिचको धुलो (Salt and Pepper)

२. मायोनायज सस किन एकै दिशामा घुमाएर बनाइन्छ ?

दोहोरो घुमाउँदा अण्डामा घुलेको तेल अण्डाबाट छुट्टिन खोज्छ र सस फाट्छ तेसैले मायोनायज सस एकै दिशामा घुमाएर बनाइन्छ

३. ५०० मि लि तेलमा कतिवटा अण्डा मिलाएर मायोनायज बनाउन सकिन्छ ?

- क) १
- ख) २
- ग) ३
- घ) ४

४. उत्कृष्ट मायोनायज कुन रङको हुन्छ ?

- क) रातो
- ख) पहेलो
- ग) हरियो
- घ) सेतो

५. मायोनायज ससलाई किन वेसिक सस भनिन्छ ?

मायोनायज ससबाट नयाँ डेरिभेटिभ सस (अरु प्रकारका ससहरू) बनाइन्छ । त्यसैले नयाँ सस बनाउन मायोनायज सस आवश्यक पर्ने भएकाले मायोनायज ससलाई वेसिक सस भनिन्छ ।

धन्यवाद!

खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने (Marinate Food Items)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खाने कुरालाई म्यारिनेट गर्ने

परिचय

म्यारिनेसन भन्नाले खानालाई तेल, एसिड र मरमसलाको सम्मिश्रणमा मोल्नु वा डुबाउनु भन्ने बुझिन्छ। सामान्यतया म्यारिनेसनमा एसिडिक झोलहरूको प्रयोग गरिन्छ र यो प्रकृत्या खाना पकाउनु केहि घण्टा पूर्व गरिन्छ। तरकारी तथा फलफुल म्यारिनेट गर्दा ३० मिनेट देखि २ घण्टा सम्म गर्नु पर्छ।

महत्व

म्यारिनेसनमा तेल, मसलाहरू र एसिड (जस्तै भिनेगर, कागती) आदि प्रयोग गरिने हुनाले यसले खानालाई नरम बनाउनुका साथै खानाको स्वाद वढाउन र खानालाई वासनादार बनाउन सहयोग गर्छ। लामो समय म्यारिनेट गर्नाले खाना पकाउन लाग्ने समय पनि कम लाग्छ। सस्तो प्रकारका माछा मासुहरूलाई म्यारिनेसनको माध्यमले गुणस्तरिय र स्वादिलो बनाउन सकिन्छ। त्यसैले म्यारिनेसन गर्दा सस्ता र कम गुणस्तरको खाना वाट उच्चस्तरिय स्वाद पाउन सकिन्छ।

म्यारिनेट गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ

आवश्यक खाद्य सुरक्षा नअपनाउदा म्यारिनेसनले खानामा बाह्य संक्रमण हुन सम्भावना बढि हुन्छ। त्यसैले म्यारिनेसन गरिएका खानाहरू लामो समय राख्नु परिने भएमा रेफ्रिजरेटरमा मात्र राख्नु पर्छ।

धातुका भाडामा खाद्य पदार्थ म्यारिनेट गर्नु हुदैन किनकि म्यारिनेसनमा प्रयोग भएको एसिडले धातु संग प्रतिकृत्या गर्ने भएकाले खाना प्रदुषित हुनुका साथै खानाको स्वादमा रंगमा परिवर्तन आउन सक्छ। त्यसैले म्यारिनेसन गर्दा प्लास्टिकको भाडा प्रयोग गर्नुपर्छ।

सामान्यतया म्यारिनेसन गर्न निम्न कुराहरू आवश्यक पर्दछन्

१. एसिड – भिनेगर, गोलभेडा, अमिलो फलफुलको रस जस्तै कागती, ज्यामिर
२. तेल:- तोरिाको तेल, जैथुनको तेल
३. मसला:- नुन पिरो तथा अन्य मसला स्वाद अनुसार प्रयोग गरिन्छ

खानेकुरा मोल्न चाहिने म्यारिनेसनको रेसिपी

सामाग्रीहरू	मात्रा	समय
माछामासु नुन / मरिज तेल एसिड (कागतीको रस)	१ केजि स्वाद अनुसार १० मि ली १० मि ली	१ दिन



म्यारिनेट गरेको मासु

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: दिइएको खानेकुराहरु के काम: खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर र टेक्चर आएको छ, कम्तिमा २-३ घण्टा म्यारिनेट गरि राखिएको छ र दिइएको मात्रामा म्यारिनेट गरिएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	मरमसलाहरु, नुन, मरिचको धुलो, भिनेगर, कागती, तेल, प्लास्टिकको भाँडा, चिलर, पञ्जा, खानेकुरा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
२.	पञ्जा लगाउने ।		
३.	सफा प्लास्टिकको भाँडामा म्यारिनेट गर्नु पर्ने खानेकुरा राख्ने ।		
४.	खानेकुरामा दिइएको रेसपी अनुसार तेल राख्ने ।		
५.	स्वाद अनुसार नुन तथा मरिचको धुनलो राख्ने ।		
६.	कागतीको रस वा भिनेगर मध्य कुनै एक चिज रेसपी अनुसार राख्ने ।		
७.	खानेकुरालाई उक्त मिश्रणमा दुई मिनेट जति मल्ने चारैतिर पर्ने गरि मोल्ने ।		
८.	मोलिएको खानेकुरालाई प्लास्टिक र्यापरले छोपेर चिलरमा २ घण्टा देखि १ दिन सम्मका लागि राख्ने ।		
९.	प्रयोगमा ल्याइएको सामग्रीहरु यथास्थानमा भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलता पूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ३,८

अभ्यास पत्र: खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने

WHAT के खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने

HOW कसरी

सामूहिक अभ्यास

- म्यारिनेट गर्ने चाहिने सामाग्रीहरूलाई स्टोरबाट संकलन गर्न दिने ।
- दिइएको रेसिपी अनुसार मासु म्यारिनेट गर्न लगाउने ।
- हरेक समूहको सहभागीहरूलाई एक अर्काको कामको मुल्याङ्कन गर्न लगाउने ।
- म्यारिनेट गरिएको मासु प्रशिक्षक वाट परिक्षण गर्ने ।

TIME समय

३०मिनेट

RESOURCES NEEDED

हातेपत्र तथा कार्य सम्पादन निर्देशिकाको प्रयोग

आवश्यक

श्रोत/सामाग्रीहरू

धन्यवाद!

प्रश्नहरू: खानेकुरालाई म्यारिनेट गर्ने

१. खानेकुराहरू म्यारिनेसन किन गरिन्छ ?

खानालाई नरम बनाउनुका साथै खानाको स्वाद वढाउन र खानालाई वास्नादार बनाउन खानेकुराहरू म्यारिनेसन गरिन्छ ।

२. खानेकुराहरू म्यारिनेट गर्दा किन प्लास्टिकको भाँडा प्रयोग गरिन्छ ?

धातुका भाडामा खाद्य पदार्थ म्यारिनेट गर्दा म्यारिनेसनमा प्रयोग भएको एसिडले धातु संग प्रतिक्रिया गर्ने भएकाले खाना प्रदुषित हुनुका साथै खानाको स्वादमा र रंगमा परिवर्तन आउन सक्छ । त्यसैले म्यारिनेसन गर्दा प्लास्टिकको भाँडा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

३. म्यारिनेसनका कुनै दुई फाइदाहरू बारे लेख्नुहोस् ।

क) खानालाई नरम बनाउन ।

ख) खानाको स्वाद वढाउन ।

ग) खानालाई वास्नादार बनाउन ।

४. १ किलो माछा वा मासु म्यारिनेट गर्ने चाहिने रेसिपी लेख्नुहोस् ।

सामग्रीहरू	मात्रा	समय
माछामासु	१ केजि	१ दिन
नुन / मरिज	स्वाद अनुसार	
तेल	१० मि ली	
एसिड (कागतीको रस)	१० मि ली	

५. म्यारिनेसन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

क) आवश्यक खाद्य सुरक्षा नअपनाउदा म्यारिनेसनले खानामा बाह्य संक्रमण हुन सम्भावना बढि हुन्छ । त्यसैले म्यारिनेसन गरिएका खानाहरू लामो समय राख्नु परिने भएमा रेफ्रिजरेटरमा मात्र राख्नु पर्छ ।

ख) धातुका भाडामा खाद्य पदार्थ म्यारिनेट गर्नु हुँदैन किनकि म्यारिनेसनमा प्रयोग भएको एसिडले धातु संग प्रतिक्रिया गर्ने भएकाले खाना प्रदुषित हुनुका साथै खानाको स्वादमा र रंगमा परिवर्तन आउन सक्छ । त्यसैले म्यारिनेसन गर्दा प्लास्टिकको भाडा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

धन्यवाद!

फ्रेस ग्रेभी बनाउने (Prepare Fresh Gravy)

अध्ययन सामाग्रीहरू: फ्रेस ग्रेभी बनाउने

परिचय

ग्रेभी इन्डियन खानाको आधारभूत तत्व हो। साधारणतया विभिन्न जडिबुटि तथा मरमसलाहरू मिलाएर बनाइएको सस् तथा अर्धतरल प्रकारको लेदोलाई ग्रेभी भनिन्छ। उदाहरणको लागि गोलभेंडाको लेदो, काजुपेस्टको लेदो प्याजको लेदो आदी

ग्रेभीको प्रकारलाई निम्न भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ

१. सेतो ग्रेभी (शाही ग्रेभी) ।
२. रातो ग्रेभी (मखनी ग्रेभी) ।
३. पहेँलो ग्रेभी (लववदार ग्रेभी) ।
४. हरियो ग्रेभी (हरियाली ग्रेभी) ।
५. फ्रेस ग्रेभी (ताजा ग्रेभी) ।



फ्रेस ग्रेभी

फ्रेस ग्रेभी बनाउने रेसीप (चार जनालाई)

समय: २ घण्टा

क्र.स .	सामाग्रीहरू	मात्रा
१.	तेल	३०० मि. ली.
२.	खडामसला (Garam Masala) <ul style="list-style-type: none"> ● ल्वाड ● सुकमेल ● दालचिनी ● अलैची ● सिंगो रातो खुर्सानी ● जिराको गेडा ● मरिचको दाना 	२ – ४ वटा प्रत्येक
३.	तेज पत्ता	३ वटा
४.	प्याज)chop गरेको(४०० ग्राम
५.	अदुवा लसुन पेस्ट	३० ग्राम
६.	जिरा धनिया खुर्सानीको धुलो	५ -५ ग्राम
७.	वेसनको धुलो	५ ग्राम
८.	मसिनो गरि काटेको गोलभेंडा	१५० ग्राम

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	फ्रेस ग्रेभी बनाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: चाहिने ग्रेभीहरूको प्रकार र मात्रा के काम: फ्रेस ग्रेभी बनाउने कति राम्रो: दिइएको मापदण्ड अनुसार कलर, टेक्चर, स्वाद, वास्ना र मात्रा छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	डस्टर, कराई, काठको पन्यु, रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरू

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	कराई वसालेर ३०० मि .ली .तेल तताउने ।		
३.	खडा मसलालाई दिइएको परिणाममा अनुसार तेलमा फुराउने ।		
४.	४०० ग्राम काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।		
५.	३० ग्राम अदुवा लसुनको पेस्ट भुटेको प्याजमा हाल्ने ।		
६.	अदुवा लसुनलाई काँचो वास्ना हराउनजेल भुट्ने ।		
७.	जिरा खुर्सानी, धनिया र बेसार रेसिपी अनुसार राखेर भुट्ने ।		
८.	२ मिनेट पछि काटिएको १५० ग्राम गोलभेडा राखेर चलाउने ।		
९.	आगोको आँच सानो पार्ने ।		
१०.	ग्रेभीको तेल माथी नतैरिए सम्म ग्रेभीलाई चलाई राख्ने ।		
११.	ग्रेभी तयार भएपछि सफा भाँडोमा निकाल्ने ।		
१२.	प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू उचित ठाँउमा भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ९, १०

अभ्यास पत्र: फ्रेस ग्रेभी बनाउने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : फ्रेस ग्रेभी बनाउने

WHAT के फ्रेस ग्रेभी बनाउने

HOW कसरी ५-५ जनाको समूह बनाई प्रत्येक समूहलाई सामूहिक रूपमा ग्रेभी बनाउन लगाउने र अन्य समूहलाई एक अर्कोको मुल्यांकन गर्न लगाउने ।
बनेको ग्रेभीमा तेल माथि तैरिएको हुनु पर्ने र प्रशिक्षकवाट जाँच गराउने ।
आवश्यक पृष्ठपोषण दिने ।

TIME समय २ घण्टा

**RESOURCES
NEEDED** रेसिपी अनुसार सामग्रीहरू, कराई, काठको पन्थु
**आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरू**

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: फ्रेस ग्रेभी बनाउने

१. ग्रेभीलाई कति भागमा बिभाजन गरिएको छ?

- क) १
- ख) २
- ग) ३
- घ) ५

२. चार जनाको लागि बनाउने फ्रेस ग्रेभीमा कति ग्राम प्याज राख्नु पर्छ?

- क) १००
- ख) २००
- ग) ३५०
- घ) ४००

३. फ्रेस ग्रेभीमा गोलभेंडा प्रयोग गर्नु पर्दैन?

- क) ठिक
- ख) बेठिक

४. ग्रेभी प्रायशः कुन भान्सामा प्रयोग हुन्छ?

- क) Indian (इन्डियन)
- ख) Chinese (चाइनिज)
- ग) Continental (कन्टिनेन्टल)
- घ) Italian (इटालियन)

५. ग्रेभी बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु लेख्नुहोस् । आबस्यक मात्रामा मात्र तेल र मसला राख्नु पर्छ

- क) गोलभेडा राखेपछि आगोको आँच सानो गर्नुपर्छ ।
- ख) ग्रेभीको तेल माथी नतैरिए सम्म ग्रेभीलाई चलाई राख्नु पर्छ ।

धन्यवाद!

सिजर सलाद बनाउने (Prepare Caesar Salad)

अध्ययन सामाग्रीहरू: सिजर सलाद बनाउने

परिचय

काँचो अथवा पाकेको तरकारीहरूको मिश्रणबाट तयार हुने चिसो खाद्य पदार्थ नै सलाद हो। सलाद साधारण तथा तेल र भिनेगरको ड्रेसिङबाट तयार गरिन्छ भने कहिले काही मायोनाइज ड्रेसिङ पनि प्रयोग गरिन्छ। सलादमा तरकारीहरूका अलवा माछा, मासु अण्डा र उमालेको गेडागुडिहरू पनि मिसाइन्छ।

सलादको प्रकार

सामान्यतया सलादहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् तर तिनीहरूलाई तिनको बनावटको आधारमा दुई भागमा विभाजन गरिएको छ।

१. साधारण सलाद Simple Salad
२. मिश्रित सलाद Compound Salad

साधारण सलाद प्रायजसो एउटै तरकारी, फलफुल मासु आदि ड्रेसिङमा मिलाएर टस (toss) गरि बनाइन्छ। जस्तै काँक्रो सलाद (cucumber salad) कोल्स ल, टोमाटो सलाद, ग्रीन सलाद, आदि।

मिश्रित सलाद भन्नाले दुई वा दुई भन्दा बढी मुख्य हरु मिलेर तयार भई सुहाउने ड्रेसिङ गरि तयार गरिएको सलादलाई जनाउँछ जस्तै वालर्डफ सलाद, ग्रिक सलाद, सिजर सलाद (Caesar Salad) आदी

त्यस्तै गरि सलादलाई त्यसमा प्रयोग भएका मुख्य तथा सहायक खाद्य सामाग्रीको आधारमा पनि विभाजन गरिएको छ। जस्तै:

१. वेकन सलाद (Bacon Salad)
२. चीज सलाद (Cheese Salad)
३. चिकेन सलाद (Chicken Salad)
४. ग्रेन सलाद (Grain Salad)
५. ग्रीन सलाद (Green Salad)
६. पास्ता सलाद (Pasta Salad)
७. पोटेटो सलाद (Potato Salad)
८. पल्स सलाद (Pulse Salad)
९. भेजिटेबल सलाद (Vegetable Salad)



सिजर सलाद

सलादको भागहरू

मुख्यतया सलादलाई ४ भागमा विभाजन गरिएको छ।

१. वेस (Base)
२. वडी (Body)
३. ड्रेसिङ (Dressing)
४. गार्निश (Garnish)

वेस: सलादको सबैभन्दा मुनि प्लेटमा रहने भाग जस्मा सामान्यतया लेटुस, बन्दा जस्ता फराकिलो पात भएका सामाग्रीहरू राखिन्छ जसको माथी पुरै सलाद अडिएको हुन्छ।

वडी: वडि सलादको मुख्य अंग हो यो वेसको माथि पट्टि रहन्छ र यो नै सलादको केन्द्रविन्दु पनि हो। त्यसैले यो आकर्षक हुनु आवश्यक छ।

ड्रेसिङ: यसले सलादको वडिसंग घुलेर सलादलाई स्वाद तथा वास्ना प्रदान गर्छ भने कुनै कुनै सलादमा ड्रेसिङ प्लेटको साइडमा छुट्टै भाडाँमा पनि दिने गरिन्छ ।

गार्निश: गार्निश भन्नाले सजावट भन्ने बुझिन्छ यसले सलादलाई टेक्सचर दिनुको साथै आकर्षक बनाउन मद्दत गर्छ ।

सिजर सलाद बनाउने रेसिपी

सामग्रीहरू	मात्रा
एनचोभी फिले	४ वटा
लसुन (कुटेको)	१ पोटी
नुन मरिच	स्वाद अनुसार
अण्डाको पहिलो भाग	२ वटा
डिजोन मस्टार्ड	१ टेबल चम्चा
लेमन जुस	२ वटाको
पानी	२ टेबल चम्चा
भर्जिन ओलिभ आयल	१२ कप/
रोमनी लेटुस	२ झुप्पा
पारमेजान चीज	२ टेबल चम्चा
क्रुटोँ(Crouton)	३ कप
पारमेजन चीज (Slice)	गार्निश गर्न

ड्रेसिङ बनाउने विधि

१. ब्लेन्डरमा लसुन, एनचोभी, अण्डाको पहिलो भाग,मस्टार्ड, लेमन जुस र पानी राखेर ३० सेकेण्ड घोल्ने ।
२. ब्लेन्डर चलाएर ओलिभ तेललाई बिस्तारै थोपा थोपा खन्याउने ।
३. र नुन र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार राख्ने ।
४. ड्रेसिङलाई रेफ्रिजरेटरमा भण्डारण गर्ने ।

सलाद बनाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

१. सलाद सामान्यतया काँचै खाइने हुनाले सलादका भेजिटेबल तथा फलफुलहरू स्यानिटाइज गरेर मात्रै प्रयोग गर्नु पर्छ ।
२. तयार गरिएको सलाद अथवा सलादका लागि तयार गरिएका सफा सब्जीहरू सधै चिलरमा राख्नु पर्छ ।
३. सलाद काट्न प्रयोग गरिने कटिङ बोर्डहरू हरियो अथवा सलाद मात्रकाट्न प्रयोग गरिएको हुनु पर्छ ।
४. क्रस कन्ट्यामिनेसन नहोस भन्नका लागि पन्जा लगाएर मात्र सलादहरू मोल्नु पर्छ ।
५. सलाद तयार गर्ने छुट्टै ठाँउ हुनु पर्छ जहाँ पकाएका खानेकुराहरू जस्तै माछा मासुहरू छैन ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	सिजर सलाद बनाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य:(Performance Objective):	अवस्था: सलादको प्रकार र मात्राहरु के काम: सिजर सलाद बनाउने कति राम्रो: दिईएको मात्रामा सलाद बनाइएको छ, सलादलाई गार्निश गरिएको छ र चाहिने मात्रामा ड्रेसिग गरिएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	बाउल, पन्जा, रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरु

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/ छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
२.	पंजा लगाउने ।		
३.	एउटा सफा भाँडोमा दिईएको रेसिपी अनुसार ड्रेसिङ तयार गर्ने ।		
४.	तयार गरिएको ड्रेसिङलाई ५-१० मिनेट रेफ्रिजरेटरमा राख्ने ।		
५.	सफा भाँडोमा टुक्रा पारिएको रोमानी लेटुस लिने ।		
६.	रेसिपी अनुसार तयार गरिएको ड्रेसिङलाई रोमानी लेटुसमा खन्याउने ।		
७.	ड्रेसिङ र लेटुसलाई सबैतिर पर्ने गरि मोल्ने ।		
८.	मोलिएको लेटुसलाई सर्भ गर्न प्लेटमा खनाउने ।		
९.	माथिबाट क्रुँटो स्लाइस गरिएको पारेमेजन चीजले सलादलाई सजाउने ।		
१०.	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्नहुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- २, ३, ९

अभ्यास पत्र: सिजर सलाद बनाउने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : सिजर सलाद बनाउने

WHAT के सिजर सलाद बनाउने

HOW कसरी ५-५ जनाको समूह बनाई सिजर सलाद बनाउन दिने ।
प्रत्येक समूहले एक अर्को समूहको सिजर सलाद खाएर सीपको मुल्यांकन गर्ने ।
तयार गरिएको सलाद प्रशिक्षकबाट टेस्ट गराउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने ।

TIME समय ३ घण्टा

RESOURCES NEEDED रेसिपी , रेसिपी अनुसार सामाग्रीहरू, वाउल, पन्जा
आवश्यक श्रोत/सामाग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: सिजर सलाद बनाउने

१. वनोटको आधारमा सलाद कति प्रकारका छन्?

- क) १
- ख) २
- ग) ३
- घ) ४

२. सलादलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ?

- क) १
- ख) २
- ग) ३
- घ) ४

३. सिजर सलादमा प्रयोग हुने माछालाई के भनिन्छ?

- क) टुना
- ख) ऐनचोभी
- ग) गोल्डफिस
- घ) ट्राउट

४. मुख्य अंशमा चिकेन भएको सलादलाई चिकेन सलाद भनिन्छ?

- क) ठिक
- ख) बेठिक

५. सिजर सलाद बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने वूँदाहरू लेख्नुहोस

- क) सलाद सामान्यतया काँचै खाइने हुनाले सलादका भेजिटेबल तथा फलफुलहरू स्यानिटाइज गरेर मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ख) तयार गरिएको सलाद अथवा सलादका लागि तयार गरिएका सफा सब्जीहरू सधै चिलरमा राख्नुपर्छ ।
- ग) सलाद काट्न प्रयोग गरिने कटिड बोर्डहरू हरियो अथवा सलाद मात्र काट्न प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ ।
- घ) क्रस कन्ट्यामिनेसन नहोस भन्नका लागि पन्जा लगाएर मात्र सलादहरू मोल्नुपर्छ ।
- ङ) सलाद तयार गर्ने छुट्टै ठाँउ हुनुपर्छ जुन ठाँउमा पकाएका खानेकुराहरू जस्तै माछा मासुहरू हुँदैनन् ।

धन्यवाद!

क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने (Prepare Creamy Tomato Soup)

अध्ययन सामाग्रीहरू: क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने

परिचय

सुप भन्नाले सामान्य तथा तातो तरल खाद्य पदार्थलाई जनाउँछ जुन धेरै खाद्यपदार्थहरू मिलेर बनेको हुन्छ जस्तै मासु, तरकारी, स्टक, पानी तथा अन्य तरल पदार्थ । सुप सामान्यरूपमा तातो नै खाइन्छ तै पनि कतै कतै चिसो सुप पनि खाएको पाइन्छ। सुप चिसो खाए पनि यो पकाउन उमाल्ने विधीकै प्रयोग गरिएको हुन्छ। सुप एउटा पोषक तरल पदार्थ हो ।

सुपको प्रकार

सुपलाई पातलो (Thin) र बाक्लो (Thick) गरि दुई भागमा बिभाजन गरिएको छ। पातलो सुपलाई दुई भागमा बिभाजन गरिएको छ।

१. ब्रोथ (Broth) र

२. कन्सोमे (Consommé)

त्यस्तै बाक्लो सुपलाई सुप बाक्लो बनाउन प्रयोग गरिने थिकनिङ्ग एजेन्ट (Thickening agent) को आधारमा क्रिम (Cream), प्युरि (Puree), विस्क (Bisque), वेसामेल (Béchamel) र भेलुतो (Volute) गरि ५ भागमा विभाजन गरिएको छ। क्रिमी टोमाटो सुप क्रिम सुप हो जुन बाक्लो सुप अन्तर्गत पर्दछ ।

सुप बनाउदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. सुप पूर्णरूपमा उम्लनु पर्छ ।
२. स्वाद अनुसार नुन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
३. शुद्ध पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
४. सुपमा प्रयोग भएका तरकारीहरू बढि पाक्नु (Over cook) हुन्न ।
५. सुपलाई गार्निश गरिएको हुनुपर्छ ।
६. सुपको प्रयोग गर्दा स्टकको प्रयोग गर्न धेरै राम्रो हुन्छ ।



क्रिमी टोमाटो सुप

क्रिमी टोमाटो सुपको रेसिपी (४-६ जनालाई): समय: १ घण्टा

क्र.स .	सामाग्री	मात्रा
१.	वटर	१ टेबल चम्चा
२.	प्याज	१ मध्यम
३.	लसुन (पिधेको)	२ पोटी
४.	गाजर (डाइस गरिएको)	१ सानो
५.	रेड पेपर	१ वटा
६.	पिठो	२ टेबल चम्चा
७.	गोलभेंडा	८०० ग्राम
८.	स्टक	२ कप
९.	गोलभेंडा पेस्ट	१ टेबल चम्चा
१०.	वेसिल, थाइम, औरिगानो	प्रत्येक १ चम्चा
११.	वटर	१ टेबल चम्चा
१२.	प्याज	१ मध्यम
१३.	दुध	१ कप

१४.	नुन र मरिच	स्वाद अनुसार
१५.	क्रिम	४ चम्चा गार्निस गर्न
१६.	पार्सले	गार्निस गर्न

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य):(Performance Objective):	कार्य वर्धक उद्देश्य):(Performance Objective): अवस्था: क्रिमी टोमाटो सुपको रेसिपी। के काम: क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने। कति राम्रो: सुपको प्रकार अनुसार कलर मिलेको छ, मापदण्ड अनुसार टेक्स्चर, वास्ना स्वाद र मात्रा छ सुपलाई गार्निश र सिजनिंग गरिएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	रेसिपी, रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरू, टोमाटो, भाँडो (stock pot)

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	ठुलो भाँडामा १ टेबल चम्चा वटर पगाल्ने ।		
३.	रेसिपीमा दिइएको मात्रा अनुसार प्याज, लसुन, गाजर, रेड पेपर राखेर ५ मिनेट भुट्ने ।		
४.	२ टेबल चम्चा पिठो राखेर १-२ मिनेट भुट्ने ।		
५.	८०० ग्राम पिनेको टोमाटो, १ टेबल चम्चा, टोमाटो पेस्ट, आधा चम्चा वेसिल ओरिगानो, थाइम र २ टेबल चम्चा चिनी र १ वटा तेजपात राखेर उमाल्ने ।		
६.	आगोको आंच कम गरेर १५ मिनेट पकाउने ।		
७.	तेजपात निकालेर फ्याँक्ने ।		
८.	पाकेको सुपलाई ब्लेन्डरमा पिनेर ससप्यानमा खनाउने ।		
९.	१ कप दुध राखेर १ मिनेट उमाल्ने ।		
१०.	स्वाद अनुसार नुन र मरिच राख्ने ।		
११.	सुप वाउलमा सुप १८० – २०० मिलि खनाउने ।		
१२.	क्रिम र पार्सलेले गार्निश गर्ने ।		
१३.	प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४, ५, ६

अभ्यास पत्र: क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने

WHAT के क्रिमी टोम्याटो सुप बनाउने।

HOW कसरी ५-५ जनाको समूह बनाई रेसिपी अनुसार सामाग्रीहरू संकलन गर्ने दिने ।
कार्य सम्पादन निर्देशिका र रेसिपीअनुसार सीपको अभ्यास गर्ने दिने ।
एकल अभ्यास गराएपछि सीपको मूल्यांकन गर्ने ।

TIME समय ५ घण्टा

**RESOURCES
NEEDED** रेसिपी अनुसार सामाग्रीहरू
**आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरू**

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने

१. क्रिमी टोमाटो सुपलाई केले गार्निश गर्नुपर्छ?

- क) दुध
- ख) दहि
- ग) क्रिम
- घ) वटर

२ क्रिमी टोमाटो सुप बनाउने रेसिपी लेख्नुहोस् ।

क्रिमी टोमाटो सुपको रेसिपी (४-६ जनालाई): समय: १ घण्टा

क्र.स .	सामग्री	मात्रा
१.	वटर	१ टेबल चम्चा
२.	प्याज	१ मध्यम
३.	लसुन (पिधेको)	२ पोटि
४.	गाजर (डाइस गरिएको)	१ सानो
५.	रेड पेपर	१ वटा
६.	पिठो	२ टेबल चम्चा
७.	गोलभेंडा	८०० ग्राम
८.	स्टक	२ कप
९.	गोलभेंडा पेस्ट	१ टेबल चम्चा
१०.	वेसिल, थाइम, औरिगानो	प्रत्येक १ चम्चा
११.	वटर	१ टेबल चम्चा
१२.	प्याज	१ मध्यम
१३.	दुध	१ कप
१४.	नुन र मरिच	स्वाद अनुसार
१५.	क्रिम	४ चम्चा गार्निश गर्न
१६.	पार्सले	गार्निश गर्न

३ सुप बनाउँदा ध्यान दिनु पर्ने वुँदाहरू लेख्नुहोस्।

- क) सुप पूर्णरूपमा उम्लनु पर्छ ।
- ख) स्वाद अनुसार नुन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ग) शुद्ध पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- घ) सुपमा प्रयोग भएका तरकारीहरू बढि पाक्नु (Over cook) हुनुहुन्न ।
- ङ) सुपलाई गार्निश गरिएको हुनुपर्छ ।
- च) सुपको प्रयोग गर्दा स्टकको प्रयोग गर्न धेरै राम्रो हुन्छ

४. भेलुतो सुप पातलो (Thin) सुपको प्रकार हो ।

क) ठिक

ख) बेठिक

५. सुपमा प्रयोग हुने तरकारीहरु बढि पाक्यो भने के हुन्छ?

सुपमा प्रयोग हुने तरकारीहरु बढि पाक्यो भने सुप को ओर्जिनल स्वाद मा फरकपना आउछ ।

धन्यवाद!

भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने (Blanch Vegetables)

अध्ययन सामाग्रीहरु: भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने

परिचय

ब्लान्चिङ्ग एउटा खाना पकाउने विधी हो । प्रायः तरकारी र फलफुलहरुलाई उम्लिएको पानीमा निश्चित समयसम्म डुबाएर निकालिने गरिन्छ । यसरी निकालिएको तरकारीलाई बरफमा डुबाइन्छ वा वगिरहेको धारामा पखालिन्छ जसले गर्दा तरकारीलाई बढि पाक्न दिदैन ।

निम्न प्रकारका भेजिटेबलहरुलाई ब्लान्च गरिन्छ ।

- सिमी (Beans)
- चुकुन्दर (Beet roots)
- ब्रोकाउली (Broccoli)
- वन्दा (Cabbage)
- गाजर (Carrot)
- काउली (Cauli flower)
- सेलरी (Celery)
- काँक्रो (Cucumber)
- च्याउ (Mushroom)
- प्याज (Onion)
- केराउ (Peas)
- भेडे खुर्सानी (Capsicum)
- फर्सी (Pumpkin)
- स्विट कर्न (Sweet Corn)
- गोलभेंडा (Tomato)
- सलगम (Turnips)
- कुरिलो (Asparagues)
- हरियो सागपात (Green leafy vegetables)



ब्लान्च गरिएका भेजिटेबलहरु

ब्लान्च गर्ने समय:

१०० डिग्री सेल्सियस तापक्रम भएको पानीमा ३० सेकेन्ड देखि २ मिनेट सम्म तरकारीहरूलाई ब्लान्च गरिन्छ । सामान्यतया बोक्रा निकाल्नु पर्ने तरकारी जस्तै गोलभेंडा, काँक्रो, वन्दा आदी लाई थोरै समय ब्लान्च गरिन्छ भने कडा खाले तरकारी जस्तै सलगम, गाजर, सिमी आदिलाई बढि समय ब्लान्च गरिन्छ।

ब्लान्च गर्नुको आवश्यकता

ताजा तरकारीलाई खानाको रूपमा सिधै वा पकाएर खाइन्छ । कुनै कुनै तरकारीलाई लामो समय सुरक्षित राख्नको लागि फ्रोजन (frozen) गरेर पनि राखिन्छ। यसरी १०० डिग्री सेल्सियस मा उम्लिएको पानीमा भेजिटेबल राख्दा त्यसमा भएका जिवाणुहरू मर्दछन र तरकारी सुरक्षित रूपमा फ्रोजन गर्न सकिन्छ वा पकाएर वा सिधै खान सकिन्छ । ब्लान्च गर्नाले तरकारीमा हुने पेप्सिन (Pepsin) तथा इन्जाइम (Enzymes) हरू निरुत्साहित हुन्छन र तरकारीको रंग (Original) रहिरहन्छ । तरकारीहरू लाई चिसो पानी वा वरफमा डुबाउँदा तरकारीमा चमक आउँछ जसले गर्दा तरकारी आकर्षक देखिन्छ । ब्लान्चिङग गर्नाले तरकारीको आयु लम्बिने र बिग्रने समस्या कम हुन्छ ।

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	भेजिटेबल बलान्च गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: काटेको भेजिटेबलहरु के काम: भेजिटेबललाई बलान्च गर्ने कति राम्रो: भेजिटेबल वोरिजिनल कलरमा (Original Colour) छ, भेजिटेबलमा चमक (Shining) छ, भेजिटेबल नरम छ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	काटिएको तरकारी, पानी, म्यास रेन्ज, दिउरे (Sauce pan), जाली, फ्रिजर

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने।		
२.	देउरेमा तरकारी डुबने गरी पानी उमाल्ने।		
३.	उम्लिएको पानीमा काटिएको तरकारी हरू ३० सेकेन्ड देखि २ मिनेट सम्म उमाल्ने।		
४.	जालीको साहयताले तुरुन्त १ मिनेट सम्म चिसोपानीमा डुबाउने।		
५.	छानिएको तरकारी तुरुन्त १ मिनेट सम्म चिसोपानी वा बरफमा डुवाउने।		
६.	तरकारीलाई छानेर सफा भाडामा खन्याउने।		
७.	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ३, ४, ५

अभ्यास पत्र: भेजिटेबलाई ब्लान्च गर्ने

Date (मिति)	:
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	भेजिटेबलाई ब्लान्च गर्ने

WHAT के भेजिटेबलाई ब्लान्च गर्ने

HOW कसरी

- ५-५ जनाको समूह बनाउने र तरकारी ब्लान्च गर्न दिने ।
- तरकारीको प्रकार अनुसार ब्लान्च गर्नु पर्ने समयको ख्याल गरे नगरेको अरु प्रशिक्षार्थीहरू बाट मुल्यांकन गर्न लगाउने ।
- चिसो पानीमा धोए नधोएको अबलोकन गर्न लगाउने ।
- ब्लान्च गरिसके पछिको तरकारीको रंग सहि छ छैन जाँच गर्ने ।
- सबै परिक्षार्थीहरूले पालैपालो सीपको अभ्यास गराउने र सीपको मूल्यांकन गर्ने ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES हातेपत्र | तथा कार्य सम्पदन निर्देशिकाको काटेको तरकारी, पानी, देउरे (Sauce Pan) जाली

NEEDED

आवश्यक

श्रोत/सामग्रीहरू

धन्यवाद

प्रश्नहरू: भेजिटेबललाई ब्लान्च गर्ने

१. ब्लान्चिङ्ग गर्ने पानीको तापक्रम कति डिग्री सेल्सियस हुनुपर्छ?

- क) २०
- ख) ३०
- ग) ५०
- घ) १००

२. ब्लान्च गर्दा किन तरकारीलाई चिसो पानीले धुनु पर्छ?

- क) चिसो पार्न
- ख) सफा गर्न
- ग) कलर ओरिजीनल राख्न
- घ) अरु कलर निकाल्न

३. तरकारी फ्रोजन गर्नलाई ब्लान्चिङ्ग आवश्यक पर्दैन

- क) ठिक
- ख) बेठिक

४. ब्लान्चिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने वूँदाहरू लेख्नुहोस् ।

- क) १०० डिग्री सेल्सियस तापक्रम भएको पानीमा ३० सेकेन्ड देखि २ मिनेट सम्म तरकारीहरूलाई ब्लान्च गर्नु पर्छ
- ख) ब्लान्चिङ्ग गरिएको तरकारीलाई बरफमा डुबाउनुपर्छ वा वगिरहेको धारामा पखाल्नुपर्छ
- ग) सामान्यतया बोक्रा निकाल्नु पर्ने तरकारी जस्तै गोलभेंडा, काँक्रो, वन्दा आदी लाई थोरै समय ब्लान्च गर्नु पर्छ

५. ब्लान्चिङ्ग गर्ने मिल्ने कुनै ५ तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

- क) सिमी (Beans)
- ख) केराउ (Peas)
- ग) सलगम (Turnips)
- घ) काउली (Cauli flower)
- ड) कुरिलो (Asparagues)

धन्यवाद!

भेजिटेबलको सते गर्ने (Prepare Saute Vegetables)

अध्ययन सामाग्रीहरु: भेजिटेबलको सते तयार गर्ने

परिचय

सते भन्नाले थोरै तेल राखेर उच्च तापमा (High Heat) स्यालो (Shallow) प्यानमा खाना पकाउने विधीलाई जनाउँदछ । सते भन्ने शब्द फ्रेन्च भाषावाट आएको हो जसको अर्थ उफारेर पकाउने “ Jumped bounced” हो । सामान्यतया सते गर्दा खाद्य पदार्थलाई चलाई वा प्यानमा उफारेर पकाइन्छ । प्राय सते गरिएका खाना हरु खैरो हुन्छन । थोरै तेलको प्रयोग र उच्च तापले गर्दा प्यानमा खानाले सिधै छुने हुँदा खानाको वाहिरी भागहरु खैरो देखिन्छन् ।

सते गर्दा वटर, सनफ्लावर तेल, सिसम तेल तथा अन्य तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ तर अलिभ तेल प्रयोग गर्नु हुँदैन किन कि अलिभ तेल धेरै गुणस्तरीय तथा चाँडै स्वाद जाने (off flavor) र अन्य गन्धमा सजिलै मिसिने हुनाले खानामा ज्वालो (धुँवा) गन्हाउने सम्भावना हुन्छ । खानामा ज्वालोको गन्ध वा स्वाद दिन आवश्यक भएमा मात्र Olive Oil प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामान्य रुपमा नरम तथा ब्लाच गरिएका तरकारी तथा माछा मासुलाई सते गरिने हुँदा ५ मिनेट सम्म सते गर्दा खानामा राम्रो कलर आउनुका साथै खान लायक हुन्छ । सते गर्दा प्रयोग गरिने सते प्यानलाई स्यालो (Shallow) प्यान पनि भनिन्छ । यस्तो प्यानको पिँधको तुलनामा मुख फराकिलो हुन्छ जसले गर्दा खानामा आगोको ज्वाला पर्न पाउँदैन ।

सते गर्न सकिने खाद्य पदार्थ

नरम प्रकारका माछा मासु तथा तरकारीहरुलाई सते गर्न सकिन्छ । कडा प्रकारका तरकारी तथा मासुहरु लामो समय सम्म पकाउनु पर्दछ । सते छोटो समयको लागि उच्च तापमा पकाइने हुनाले चाडै पाक्ने तथा काँचै खान मिल्ने तरकारीहरुलाई सते गर्न सकिन्छ । सामान्यतया सते गर्दा थोरै तेलको प्रयोग गरि सते गर्नुपर्ने खाद्यान्नको सबै भागमा लाग्ने मात्र हिसावले तेल प्रयोग गर्नुपर्छ ।

निम्न प्रकारका खाद्यान्नलाई सते गर्न सकिन्छ ।

१. च्याउ (Mushroom)
२. लाम्बो फर्सी (Zucchini)
३. तोफु (Tofu)
४. सिमी (Beans)
५. वेकन (Bacon)
६. चिकेन (chicken)
७. पोर्क चप (pork chop)
८. गाजर Carrot
९. साग (Spinach)
१०. पाइन एप्पल (Pineapple)



खानेकुरा सते गर्दै

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

बिषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	भेजिटेबलको सते तयार गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था : काटिएको भेजिटेबलहरु के काम : भेजिटेबल सते गर्ने कति राम्रो : आवश्यकता अनुसार कलरमा आएको छ, भेजिटेबलमा चिल्लो पदार्थको प्रयोग गरिएको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	भेजिटेबल सते प्यान, तेल/वटर, काठको पन्यु नुन, मरिच

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरु संकलन गर्ने ।		
२.	ग्यास बालेर सते प्यान वसाल्ने ।		
३.	सते प्यानमा वटर वा तेल राख्ने ।		
४.	तेल ताते पछि सते गर्नुपर्ने तरकारी राख्ने ।		
५.	काठको पन्युले तरकारीलाई चलाइरहने ।		
६.	तरकारी हल्का खैरो भएपछि चलाउन वन्द गर्ने ।		
७.	आवश्यकता अनुसार नुन तथा मरिच धुलो राख्ने ।		
८.	तयार भएको तरकारी फ्लेटमा खन्याउने ।		
९.	प्रयोग गरिएका सामग्रीलाई भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ५

अभ्यास पत्र: भेजिटेबलको सते तयार गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : भेजिटेबलको सते तयार गर्न

WHAT के भेजिटेबलको सते तयार गर्ने

HOW कसरी ५-५ जनाको समूह बनाई कार्य सम्पादन निर्देशिकाको प्रयोग गरि सीप गर्न लगाउने ।
एउटा समूहले अर्को समूहको सीप अवलोकन गर्ने ।
प्रशिक्षार्थीलाई अर्को समूहको पृष्ठपोषण दिन लगाउने र प्रशिक्षकले मूल्याङ्कन गर्ने ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES NEEDED तेल/वटर/ सते प्यान, तरकारीहरु, काठको पन्थु, नुन, मरिच
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: भेजिटेबलको सते गर्ने

१. कडा खाले खाद्यान्नलाई सते गर्न सकिन्छ ।

क ठिक

ख वेठिक

२. सामान्यतया खाद्यान्नलाई कति मिनेट सते गर्न सकिन्छ ।

सामान्यतया खाद्यान्नलाई आवश्यकता अनुसार नपाकुन्जेल सते गर्नु पर्छ

३. सते प्यानलाई अर्को के नामले चिनिन्छ ?

सते प्यानलाई अर्को स्यालो (Shallow) प्यानको नामले चिनिन्छ

४. सते गर्दा ओलिभ तेल किन प्रयोग गरिन्छ?

ओलिभ तेल धेरै गुणस्तरीय तथा चाँडै स्वाद जाने (off flavor) र अन्य गन्धमा सजिलै मिसिने हुनाले खानामा ज्वालो (धुँवा) गन्हाउने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले सते गर्दा ओलिभ तेल प्रयोग गरिन्छ ।

५. सते गर्ने सकिने ५ वटा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क) च्याउ (Mushroom)

ख) लाम्बो फर्सी (Zucchini)

ग) सिमी (Beans)

घ) गाजर Carrot

ङ) साग (Spinach)

धन्यवाद!

खानेकुरालाई उमाल्ने (Perform Boiling)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खानेकुरालाई उमाल्ने

परिचय

उमाल्ने विधी खाना पकाउने विधी मध्ये एउटा विधी हो । यसमा प्रशस्त पानीको प्रयोग गरेर खानालाई १०० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा खाना नपाकुन्जेलसम्म पकाइन्छ । उमालेको खानालाई निकै नै स्वस्थकर मानिन्छ किनकि यसमा कुनै चिल्लो पदार्थको प्रयोग गरिन्न । त्यसैले उमालेको खानेकुराहरू निकै नै रुचाइन्छ । खानालाई सिधै चिसो पानीमा राखेर उमाल्न पनि सकिन्छ र पानीलाई १०० डिग्री तापक्रममा उमालिए पछि खानेकुरा राखेर पनि पकाउन सकिन्छ ।

निम्न खाध्यान्नहरूलाई उमालेर पकाउन सकिन्छ:

१. तरकारीहरू
२. स्टार्च भएका खानेकुरा जस्तै चामल, चाउचाउ, आदि
३. आलु
४. अण्डा
५. मासु
६. सस, स्टक र सुप
७. कम गुणस्तरका माछा मासुहरू



अण्डा उमालेको

खाद्य पदार्थ र उमाल्नु पर्ने समय

#	खाद्यपदार्थ	समय (मिनेट)
१.	अण्डा (Hard boil)	८
२.	आलु (नया)	१५
३.	आलु (पुरानो)	२०-२५-
४.	चिकेन	३०
५.	ब्रोकाउली	६-८-
६.	लब्टर माछा	२०-२५-
७.	बिफ(Beef)	१०
८.	श्रिम्प (Shrimp)	२-३-
९.	पास्ता (Pasta)	६-७-
१०.	नुडल्स (Noodles)	४-५-

उमाल्ने विधीमा पानीको प्रयोग

कुन खानालाई उमाल्न कति पानी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा ट्याकै भन्न सकिन्न । खानाको मात्रा अनुसार पानीको प्रयोग धेरै र थोरै गर्न सकिन्छ। पानीको उम्लने तापक्रम १०० डिग्री सेल्सियस भएकाले पानी तिब्र गतिमा बाष्पीकरण (vaporization) हुन्छ त्यसैले प्रसस्त पानी प्रयोग गर्नाले खाना पाकुन्जेल पानीमा खाना डुबिरहन्छ र खाना सबै भागमा एक नासले पाक्छ ।



चाउचाउ उमालेको

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई उमाल्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: खानेकुराहरु के काम: खानेकुरालाई उमाल्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्यपदार्थ पाकेको छ, कलर र टेक्चर आएको छ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरु	डेक्ची, स्टक पट, पानी, खानेकुरा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरु	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने।		
२.	एउटा डेक्चीमा प्रशस्त खानेकुरा डुब्ने गरि पानी बसाल्ने।		
३.	पानी उम्लेपछि खानेकुरा हालेर उमाल्ने।		
४.	खानेकुरा पाके नपाकेको बेला बेलामा जाँच गर्ने।		
५.	खानेकुरा पाके पाछि पानीलाई जालीको मद्दतले तैराउने।		
६.	पाकेको खानालाई सफा भाँडोमा खन्याउने र चिसो हुन दिने।		
७.	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरु पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरु:- ४

अभ्यास पत्र:खानेकुरालाई उमाल्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खानेकुरालाई उमाल्ने

WHAT के आलुलाई उमाल्ने

HOW कसरी चार जनाको समूहमा आलुलाई उमाल्न दिने ।
आलु पाके नपाकेको जाँच गर्ने दिने ।
प्रशिक्षकले अवलोकन र टेष्ट गरि आवश्यक निर्देशन दिने।

TIME समय ३० मिनेट (एक समूहलाई)

**RESOURCES
NEEDED** आलु, पानी, उमाल्ने भाँडाकुँडाहरु
**आवश्यक
श्रोत/सामाग्रीहरु**

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: खानेकुरालाई उमाल्ने

१. पानीको उम्लने तापक्रम कति डिग्री हो?
१०० डिग्री सेल्सियस
२. स्टार्च भएको २ वटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस्।
आलु
चामल
३. कति मिनेट सम्म अण्डा उमाल्यो भने कडा हुन्छ?
८ मिनेट सम्म अण्डा उमाल्यो भने कडा हुन्छ।

धन्यवाद!

खानेकुरालाई बफाउने (Perform Steam)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खानेकुरालाई बफाउने

परिचय

निरन्तर उम्लिएको पानीको वाफमा खानेकुरालाई पकाउने विधीलाई स्टिमिङ (वफाउने) भनिन्छ। यस विधीमा वाफमा भएको तापको सम्पर्कले मात्र खाना पाक्दछ र खानालाई पानीको सम्पर्क वाहिर राखिन्छ, जस्तै गर्दा खानाको बनोट (Texture) मा नरमपना ल्याउँछ। वफाउदाँ खानाको तापक्रम सामान्य रूपमा १२१ डिग्री सेल्सियस हुन्छ र प्रायजसो सबै प्रकारका खानाहरूलाई वफाउन सकिन्छ।

खाद्यपदार्थ	समय (मिनेट)
१. राइस (Rice)	१२-१५
२. माछा (Fish)	२०-३०
३. अण्डा (Egg)	१५-२०
४. मो मो (MO: MO)	८-१०
५. तरकारी (Vegetable)	१०-१२
६. इड्ली (Idly)	१२-१५



ब्रोकाउली र काउली वफाएको

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई बफाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के: काम: खानेकुरालाई बफाउने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ ,कलर र टेक्सचर आएको छ
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	स्टिमर ,खानेकुरा पानी

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ		होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।			
२.	स्टिमरको भाँडामा पानी वसाल्ने ।			
३.	पानी उम्लिएपछि स्टिमरको वीच भागलाई पानी माथी वसाल्ने ।			
४.	स्टिम गर्नु पर्ने खाध्यानलाई स्टिमरको वीच भागमा राख्ने ।			
५.	स्टिमरलाई माथी बाट विको लगाउने ।			
६.	खाना पाकेको नपाकेको सिन्काको मद्दतले जाँच्ने ।			
७.	पाकेको खानालाई तातो तातो सर्भ गर्ने ।			
८.	प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू उचित ठाँउमा भण्डारण गर्ने ।			

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ६

अभ्यास पत्र: खानेकुरालाई बफाउने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खानेकुरालाई बफाउने

WHAT के गाजर र काउली बफाउने

HOW कसरी

१. ५-५ जनाको समूह मा प्रशिक्षार्थीलाई विभाजन गर्ने ।
२. गाजर र काउलीलाई सफा र काटकुट गरि बफाउन तयारी गर्ने ।
३. दिइएको निर्देशिका अनुसार बफाउने ।
४. समूहको सीप अभ्यासलाई मूल्यांकन गर्ने ।

TIME समय २० मिनेट (एक समूहलाई)

**RESOURCES
NEEDED**
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु

पानी, स्टिमर, गाजर, काउली

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खानेकुरालाई बफाउने

१. बफाउँदा खानाको तापक्रम कती डिग्री सेल्सियस हुन्छ ?

क. १००

ख. ११०

ग. ९०

घ. १२१

२. वफाउन प्रयोग गरीने भाडालाई के भनिन्छ ।

क. तावा

ख. स्टिमर

ग. प्यान

घ. कराई

३ बफाउँदा ध्यान दिनु पर्ने वुँदाहरू लेख्नुहोस् ।

क) पानी उम्लिएपछि मात्र स्टिमरको वीच भागलाई पानी माथी बसाल्नुपर्छ ।

ख) स्टिमरलाई माथी बाट विको लगाउनुपर्छ ।

ग) खाना पाकेको नपाकेको सिन्काको मद्दतले जाँच्नुपर्छ ।

धन्यवाद!

खानेकुरालाई वेक गर्ने (Perform Bake)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खानेकुरालाई वेक गर्ने

परिचय

साधारणतया ओभनमा सुख्खा ताप (Dry heat) को माध्यमले खाना पकाउने विधीलाई वेकिङ्ग (Baking) भनिन्छ। परापूर्व कालमा तातो ढुङ्गा, वालुवा तताएर वा खरानीको माध्यमले खानालाई वेक गरिन्थ्यो। सवै भन्दा वढि वेक गरेर बनाइने खाद्य पदार्थ पाउरोटी (Bread) र केक हो। वेकिङ्ग विधी अपनाएर खाना पकाउँदा खानाको वाहिरी भाग वाट ताप भित्री भाग सम्म सर्दछ। त्यसैले वेकिङ्ग गरिएका विस्कुट, पाउरोटी तथा केकहरूको वाहिरी भाग वाक्लो हुने र भित्री भागमा नरम हुने गर्दछ। वेकिङ्ग विधी सामान्यतया पेष्ट्रीहरू बनाउन वेकरीहरूमा प्रयोग हुन्छ। त्यस्तै पिज्जा, माछा, मासु तथा केहि पास्ताहरूलाई अन्तिम प्रकृया को लागि केहि समय वेक गर्ने गरिन्छ।

विभिन्न खाद्य पदार्थ तथा तिनलाई वेक गर्न चाहिने समय तथा तापक्रम :

क्र.सं	खाद्य पदार्थ	समय (मिनेट)	तापक्रम (डिग्री सेल्सियस)
१	विस्कुट (Biscuits)	१०-१५	२१८-२३२
२	पाउरोटी (Bread)	३०-४०	१७७-१९०
३	पफ (Puff)	६०	१९०
४	कप केक (Cup cake)	१५-२५	१७७-१९०
५	केक स्पन्ज (Sponge)	५०-६०	१७७
६	कुकिज (Drop)	८-१५	१७७-२०५
७	कुकिज (Rolled)	८-१०	१९०
८	म्याक्रोनी र चिज (Pasta & cheese)	२०-३०	१७७
९	मासु (Loaf)	६०-९०	२०५
१०	खिर (Rice pudding)	६०	१७७

वेकिङ्ग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

१. रेसिपीको राम्रो ज्ञान हुनुपर्दछ।
२. राम्रो र गुणस्तरीय खाद्य पदार्थ तथा औजारको प्रयोग गर्नु पर्छ।
३. रेसिपी तयार गर्दा अन्य कुरा वा काम गर्नु हुँदैन।
४. खाद्य पदार्थ तथा सामाग्रीहरूको सहि नाप लिनुपर्छ।
५. ओभनको तापक्रम रेसिपी अनुसार मिलेको हुनुपर्छ।
६. ओभनको प्रयोग वारे राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ।
७. पन्जाको पर्योग अनिवार्य गर्नुपर्छ।
८. वेकिङ्ग गर्नुपर्ने खाद्यान्नको वेकिङ्ग गर्ने गर्ने समयको ख्याल गर्नुपर्छ।
९. वेकिङ्ग मेशिन विद्युतीय सुरक्षा अपनाउनु पर्छ।



वेक गरेको कुकिज चिस्याउँनको लागि राखेको

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई वेक गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के काम: खानेकुरालाई वेक गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ, कलर र टेक्स्चर आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	ओभन, ओभन ट्रे खानेकुरा, वेकिङ्ग पंजा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	विद्युतिय सकेटमा ओभनको प्लग जोड्ने ।		
३.	खाद्यान्नको प्रकार अनुसार ओभनको तापक्रम मिलाउने ।		
४.	ओभनको तापक्रम आवश्यक अंकमा आएपछि खाद्यान्नलाई वेकिङ्ग ट्रेमा राख्ने ।		
५.	वेकिङ्ग ग्लोव लगाएको हातले ट्रेलाई ओभनमा राख्ने ।		
६.	रेसिपी अनुसार आवश्यक समय सम्म वेक गर्ने ।		
७.	वेकिङ्ग गरिएको खाना ग्लोवस लगाएको हातले झिक्ने ।		
८.	ट्रे बाट खाना निकाल्ने र सफा भाँडोमा खन्याउने ।		
९.	प्रयोग गरिएका सामग्री भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ५, ७

अभ्यास पत्र: खानेकुरालाई वेक गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खानेकुरालाई वेक गर्ने

WHAT के वेकिङ्ग गर्ने

HOW
कसरी

- ५ जनाको समूह बनाई प्रत्येक समूहवाट १ जनालाई वेकिङ्ग गर्न लगाउने ।
- सबैलाई पालैपालो गरेर सीपको अभ्यास गराउने ।
- कार्य सम्पादन निर्देशिका प्रयोग गरेर सीपको मूल्यांकन गर्ने ।

TIME समय २० मिनेट प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई

RESOURCES ओभन, वेकिङ्ग ट्रे, वेकिङ्ग पंजा, खानेकुरा
NEEDED
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु

धन्यवाद !

प्रश्नहरु: खानेकुरालाई वेक गर्ने

१. वेक प्रविधीमा कसरी खाना बनाईन्छ?

वेक प्रविधीमा ओभनमा सुख्खा ताप (Dry heat) को माध्यमले खाना बनाईन्छ

२. वेक गर्न मिल्ने खानेकुराको सूची बनाउनुहोस् ।

- क) विस्कुट (Biscuits)
- ख) पाउरोटी (Bread)
- ग) पफ (Puff)
- घ) कप केक (Cup cake)
- ङ) केक स्पन्ज (Sponge)
- च) कुकिज (Drop)
- छ) कुकिज (Rolled)
- ज) म्याक्रोनी र चिज (Pasta & cheese)

३. वेक गर्दा ध्यान दिनु पर्ने वूँदाहरु लेख्नुहोस् ।

- क) रेसिपीको राम्रो ज्ञान हुनुपर्दछ ।
- ख) राम्रो र गुणस्तरीय खाद्य पदार्थ तथा औजारको प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- ग) रेसिपी तयार गर्दा अन्य कुरा वा काम गर्नु हुँदैन ।
- घ) खाद्य पदार्थ तथा सामग्रीहरुको सहि नाप लिनुपर्छ ।
- ङ) ओभनको तापक्रम रेसिपी अनुसार मिलेको हुनुपर्छ ।
- च) ओभनको प्रयोग वारे राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ ।
- छ) पन्जाको पर्योग अनिवार्य गर्नुपर्छ ।
- ज) वेकिङ्ग गर्नुपर्ने खाद्यान्नको वेकिङ्ग गर्ने गर्ने समयको ख्याल गर्नुपर्छ ।
- झ) वेकिङ्ग मेशिन विद्युतीय सुरक्षा अपनाउनु पर्छ ।

४. विस्कुटलाई वेक गर्न कति डिग्री सेल्सियसको तापक्रम र कति मिनेट वेक गर्नुपर्छ?

विस्कुटलाई २१८-२३२ डिग्री सेल्सियसको तापक्रममा १०-१५ मिनेट वेक गर्नुपर्छ

५. खानेकुरा वफाउनु र वेक गर्नुमा के फरक छ?

बेकिङ गर्दा सुख्खा ताप (Dry heat) को प्रयोग गरिन्छ भने बफाउदा ओसिलो (Moist heat) ताप को प्रयोग गरिन्छ ।

धन्यवाद !

खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने (Perform Roast)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने

परिचय

तातो हावाले चारैतिरबाट घेरि कम्तीमा पनि १५० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा खाना पकाउने तरिकालाई रोष्टिङ्ग भनिन्छ । रोष्टिङ्ग गर्दा सिधा आगोको लप्का (Flame), ओभन (Oven) अथवा अन्य कुनै तापको स्रोत प्रयोग गर्न सकिन्छ । रोष्टिङ्ग विधी अपनाएर खाना बनाउँदा खानाको बाह्य सतह खैरो हुनुका साथै खानामा भएको स्टार्च डढ्छ र खानामा मिठो वास्ना आउँछ । वेकिङ्ग र रोष्टिङ्ग विधी झण्डै झण्डै उस्तै हुन्छन् । वेकिङ्ग सामान्यतया सुख्खा खाना तथा पेष्ट्रिमा प्रयोग हुन्छ भने रोष्टिङ्ग ठुला ठुला माछा मासु तथा सिङ्गो हाँस कुखुरा आदि लामो समय लगाएर पकाउन प्रयोग हुन्छ ।

रोष्टिङ्गका प्रकार:

१. पट रोष्टिङ्ग (Pot Roasting): पट रोष्टिङ्ग भन्नाले कुनै पनि गहिरो भाँडामा ताप दिइएर खाना पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै हाँडीमा मकै भुट्नु ।
२. ओभन रोष्टिङ्ग (Oven Roasting): ओभन रोष्टिङ्ग भन्नाले ओभनको प्रयोग गरेर खानालाई पकाउने विधीलाई जनाउँछ ।
३. सिधा आगोको लप्का (Open fire Roasting): सिधा आगोको लप्का (Open fire) भन्नाले आगोको ताप सिधै खानामा पुऱ्याएर खाना पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै चिकेन स्वर्मा (Chicken Shawarma) बनाउने ।
४. झीर रोष्टिङ्ग (Spit Roasting): झीर रोष्टिङ्ग (Spit) रोष्टिङ्ग भन्नाले झीरमा खोपेर खानालाई आगोको सिधा तापमा पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै चिकेन तन्दुरी बनाउने ।

खाद्य पदार्थको प्रकार अनुसार रोष्ट गर्नुपर्ने खाद्यान्नको समय र तापक्रम निम्नानुसार छ :

क्र. सं	खाद्य पदार्थ	तापक्रम (डिग्री सेल्सियस)	समय (मिनेट)
१	विफ, रिब टोष्ट (Beef Rib Toast)	१६३	२३-३०
२	विफ रिब आई (Beef Rib Eye)	१६३	३९-४३
३	विफ टेण्डर लोइन (Beef Tender Loin)	२१८	३५-४५
४	टर्कि सिङ्गो (Turkey Whole)	१६३	३०
५	चिकेन सिङ्गो (Chicken Whole)	१९१	२०-३०
६	हाँस (Duck)	१९१	२०
७	हड्डी भएको भेडाको खुट्टो (Lame Leg Bone In)	१६३	२०-२६
८	हड्डी नभएको भेडाको खुट्टो (Lame Leg Boneless)	१६३	२०-२६
९	वंगुर हड्डी भएको (Pork Loin Bone In)	१६३	२०-२५
१०	वंगुर हड्डी नभएको (Pork Loin Boneless)	१६३	२३-३३

११	ह्याम (Ham)	१६३	२७-३३
१२	गाइको वाच्छो (Veal)	१६३	२५-३०
१३	कुरिलो (Asparagus), ब्रोकाउली (Broccoli) हरियो लाम्चो फर्सी (Zucchini)	१५०	१०-१५
१४	काउली, भ्यान्टा, गोलभेडा, सलगम	१५०	१५-२०
१५	गाजर, नयाँ आलु सेलरी (Celery)	१५०	३०-४०

रोष्ट गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू:

१. रेसिपीको राम्रोसंग ज्ञान हुनु पर्छ ।
२. राम्रो र गुणस्तरिय खाद्य पदार्थको छनोट गर्नुपर्छ ।
३. ओभनको तापक्रम रेसिपी अनुसार मिलेको हुनुपर्छ ।
४. पन्जाको प्रयोग अनिवार्य गर्नुपर्छ ।
५. रोष्ट गर्नुपर्ने खाद्यान्न कति डिग्रीमा कति समय पकाउनु पर्ने हो सो को ज्ञान हुनुपर्छ ।
६. ओभनको प्रयोग सुरक्षित तरिकाले गर्न जान्नुपर्छ ।
७. खानाको भित्री तापक्रम १६५ डिग्री सेल्सियस हुनुपर्छ ।
८. थर्मोमिटर प्रत्येक कुक र किचेन हेल्परसंग हुनुपर्छ ।



माइक्रोवेभमा रोस्टिंग गर्दै



रोस्ट गरेको कुखुरा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective)	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के काम: खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खानेकुरा पाकेको छ, कलर र टेक्चर आएको छ, आवश्यकता अनुसार तापक्रम मिलेको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	खाद्य पदार्थ, ओभन, ओभन ट्रे, रेसिपी, रेसिपी अनुसारको सामग्री

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	ओभनको तार प्लगमा जोड्ने र ओभन अन (ON) गर्ने ।		
३.	ओभनको को तापक्रम खाद्यान्नको आवश्यकता अनुसार ओभनलाई प्रि हिट गर्ने ।		
४.	रेसिपी अनुसार तयार गरिएको खानालाई ओभन ट्रेमा राख्ने ।		
५.	रेसिपी अनुसार तयार गरिएको खानालाई ओभनमा राखेर वन्द गर्ने ।		
६.	खाद्यान्नको प्रकार अनुसार खानालाई आवश्यक समय सम्म ओभनमा राख्ने ।		
७.	निश्चित समय समाप्त भएपछि ओभन अफ (OFF) गर्ने ।		
८.	ओभन ट्रेमा रहेको खानाको भित्री तापक्रम जाँच गर्ने ।		
९.	प्रयोग गरिएका सामग्री भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ३, ८

अभ्यास पत्र: खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने

Date (मिति)	:
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने

WHAT के दिइएको खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने

HOW कसरी प्रशिक्षार्थीहरूलाई ५-५ जनाको समूहमा विभाजन गरेर
समूह १: तरकारी
समूह २: माछा
समूह ३: मासु
रोष्ट गर्न लगाउने र एउटा समूहले अर्को समूहलाई आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण दिने र प्रशिक्षकबाट परिक्षण गरी मूल्यांकन गर्ने ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES NEEDED रोष्ट गर्नुपर्ने खानाहरू, ओभन, ओभन ट्रे, रेसिपी तथआ रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरू, थर्मोमिटर
आवश्यक श्रोत/सामग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खानेकुरालाई रोष्ट गर्ने

१. मकै भुट्ने कुन रोष्टिङ्गको विधी अन्तर्गत पर्दछ ?

मकै भुट्ने पट रोष्टिङ्ग विधी अन्तर्गत पर्दछ

२. रोष्ट गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू वारे लेख्नुहोस् ।

- क) रेसिपीको राम्रोसंग ज्ञान हुनु पर्छ ।
- ख) राम्रो र गुणस्तरिय खाद्य पदार्थको छनोट गर्नुपर्छ ।
- ग) ओभनको तापक्रम रेसिपी अनुसार मिलेको हुनुपर्छ ।
- घ) पन्जाको प्रयोग अनिवार्य गर्नुपर्छ ।
- ङ) रोष्ट गर्नुपर्ने खाद्यान्न कति डिग्रीमा कति समय पकाउनु पर्ने हो सो को ज्ञान हुनुपर्छ ।
- च) ओभनको प्रयोग सुरक्षित तरिकाले गर्न जान्नुपर्छ ।
- छ) खानाको भित्री तापक्रम १६५ डिग्री सेल्सियस हुनुपर्छ ।

३. स्पिट रोष्टिङ्ग कस्तो प्रकारको रोष्टिङ्ग विधी हो ?

स्पिट रोष्टिङ्ग भन्नाले झीरमा खोपेर खानालाई आगोको सिधा तापमा पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै चिकेन तन्दुरी बनाउने ।

४. रोष्टिङ्ग गर्दा खानेकुराहरू किन डढ्छ?

रोष्टिङ्ग गर्दा सिधा आगोको लप्का (Flame), ओभन (Oven) अथवा अन्य कुनै तापको स्रोत प्रयोग गरिन्छ । रोष्टिङ्ग विधी अपनाएर खाना बनाउँदा खानाको बाह्य सतह भएको स्टार्च चाडै डढ्छ त्यसैले रोस्टिङ्ग गर्दा खाना डढ्छ

५. रोष्टिङ्गका प्रकारहरू वारे लेख्नुहोस् ।

- क) पट रोष्टिङ्ग (Pot Roasting): पट रोष्टिङ्ग भन्नाले कुनै पनि गहिरो भाँडामा ताप दिइएर खाना पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै हाँडीमा मकै भुट्नु ।
- ख) ओभन रोष्टिङ्ग (Oven Roasting): ओभन रोष्टिङ्ग भन्नाले ओभनको प्रयोग गरेर खानालाई पकाउने विधीलाई जनाउँछ ।
- ग) सिधा आगोको लप्का (Open fire Roasting): सिधा आगोको लप्का (Open fire) भन्नाले आगोको ताप सिधै खानामा पुऱ्याएर खाना पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै चिकेन स्वर्मा (Chicken Shawarma) बनाउने ।
- घ) झीर रोष्टिङ्ग (Spit Roasting): झीर रोष्टिङ्ग (Spit) रोष्टिङ्ग भन्नाले झीरमा खोपेर खानालाई आगोको सिधा तापमा पकाउने विधीलाई जनाउँछ । जस्तै चिकेन तन्दुरी बनाउने ।

धन्यवाद !

खानेकुरालाई फ्राई गर्ने (Perform Fry)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खानेकुरालाई फ्राई गर्ने

परिचय

तेल तथा अन्य चिल्लो पदार्थमा खाना पकाउने विधी नै फ्राइङ्ग हो । खानालाई विभिन्न चिल्लो पदार्थमा फ्राई गर्न सकिन्छ जस्तै, वोसो (Lard) वनस्पती घ्यु, तेल, कोकोनट तेल आदि । फ्राइङ्ग गर्ने तिरकालाई तेलको प्रयोगको मात्रा अनुसार ४ भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१. स्टिर फ्राइङ्ग (Stir frying): स्टिर फ्राइङ्ग भन्नाले थोरै तेलको प्रयोगमा उच्च तापक्रम प्रयोग गरी खानालाई चलाई चलाई डढ्न नदिई पकाउने विधीलाई बुझिन्छ ।
२. प्यान फ्राइङ्ग (Pan frying): यस विधीमा फ्राइङ्ग प्यानमा थोरै तेल राखेर खानालाई विस्तारै पकाईन्छ । चिल्लो किसिमका खाद्यान्न साधारणतया प्यान फ्राइङ्ग गरिन्छ जस्तै बेकन (Becon) फ्राई गर्ने ।
३. स्यालो फ्राइङ्ग (Shallow frying) स्यालो फ्राइ भन्नाले उच्च आगोमा खानाको १/३ वा १/२ भाग डुब्ने गरी पकाउने विधीलाई भनिन्छ । जस्तै तोफु, पनिर लाई स्यालो फ्राई गर्ने ।
४. डिप फ्राइङ्ग (Deep frying): डिप फ्राइङ्ग भन्नाले प्रसस्त तेलमा उच्च तापको प्रयोग गरेर खानेकुरा पुरै डुब्ने गरी फ्राई गर्ने विधीलाई बुझाउँछ । जस्तै चिकेलाई डिप फ्राई गर्ने ।

खाद्य पदार्थ अनुसार फ्राइ गर्ने समय र तापक्रम:

क्र.सं	फ्राइ गर्ने तरीका	तापक्रम (डिग्री सेल्सियस)	समय (मिनेट)	खानेकुरा
१	स्टिर फ्राइङ्ग	२००	४-१०	भेजिटेबलहरू
२	प्यान फ्राइङ्ग	७५-१२०	१५-३०	माछा मासु
३	स्यालो फ्राइङ्ग	२३६	६-१०	चिकेन माछा
४	डिप फ्राइङ्ग	१७७-१९१	१०-१२	चिकेन विङ्गस (wings) चिकेन खुट्टा (legs)

फ्राइ गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू:

- फ्राइ गर्न वस्दा पुरा वाहुला भएको कपडा लगाउनु पर्छ ।
- जमेको तथा पानी भएका खानेकुराहरू फ्राइ गर्नु हुँदैन किनकी तेल उछिट्टिने सम्भावना हुन्छ ।
- रेसिपी अनुसार तेल ताते पछि मात्र खानेकुरा फ्राइ गर्नुपर्छ , कम तातो तेलमा पकाएको खानेकुरा वढि चिल्लो हुन्छ ।
- प्यानमा खानेकुरा हाल्दा धेरै गुचुमुचु (Over Crowded) हुनेगरि राख्नु हुन्न । धेरै खानेकुरा एकै पटक राखेमा खानेकुरा राम्रोसंग फैलिन पाउँदैन र गिलो हुन्छ ।
- आवश्यक मात्रमा ताप दिनुपर्छ अन्यथा खानाको वाहिर भाग डढ्ने र भित्री भाग नपाकेको हुन्छ ।
- सधै थर्मोमिटरको प्रयोगले खानाको भित्री तापक्रम जाँच गर्नु पर्छ र पाके नपाकेको पत्ता लगाउनु पर्छ ।
- प्रत्येक पटक तेलमा फ्राइ गरेको खाना निकाले पछि तापक्रम मिलाउन थर्मोमिटरले जाँच गर्नुपर्छ ।
- डिप फ्राइ गर्नुपर्ने भएमा भाँडोको मुखमा ३ इन्च जति ठाउँ खाली हुनुपर्छ जसले गर्दा खाना राखेपछि उम्लिएको तेल पोखिन पाउँदैन ।



चिकेन फ्राई गर्दै



टोफु फ्राई गर्दै

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई फ्राई गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था : कुनै खाद्य पदार्थ के काम : खानेकुरालाई फ्राई गर्ने कति राम्रो : आवश्यकताअनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ, कलर र टेक्स्चर आएको छ , आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	तेल, फ्राई गर्ने प्यान, खानेकुरा, रेसिपी, वाउल (Bowl) थर्मोमिटर चिम्टा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।		
२.	एउटा भाँडोमा रेसिपी अनुसार आवश्यक मात्रामा तेल राख्ने र तताउने ।		
३.	थर्मोमिटरले तेलको तापक्रम तापक्रम नाप्ने ।		
४.	तेलको तापक्रम आवश्यकता अनुसार भएपछि रेसिपी अनुसारको खानेकुरा आवश्यक मात्रामा खन्याउने ।		
५.	पाकेको खानेकुरा सफा भाँडोमा चिन्टाको प्रयोग द्वारा झिक्ने ।		
६.	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ३, ५

अभ्यास पत्र: खानेकुरालाई फ्राई गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : खानेकुरालाई फ्राई गर्ने

WHAT के चिकेन फ्राई गर्ने

HOW कसरी प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई चिकेन पालैपालो फ्राई गर्न लगाउने, अन्य प्रशिक्षार्थीले फ्राई गरेको विधी अवलोकन गर्ने र मूल्यांकन गर्ने ।
प्रशिक्षकलाई अन्तिम उत्पादन देखाउने र टेष्ट गराएर पृष्ठपोषण लिने ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES तेल,डिप फ्रायर (Deep Fryer) चिकेन चिम्टा, वाटाहरू (Bowls)

NEEDED

आवश्यक

श्रोत/सामग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खानेकुरालाई फ्राई गर्ने

१. स्यालो फ्राइड कति डिग्री सेल्सियस तापक्रममा गर्नुपर्छ ?

- क) २३६
- ख) २५०
- ग) १८०
- घ) १००

२. कुन प्रकारको फ्राइड गर्दा धेरै मात्रामा तेलको प्रयोग गरिन्छ ?

- क) स्यालो फ्राइ
- ख) डिप फ्राइ
- ग) प्यान फ्राइ
- घ) स्टिर फ्राइ

३. खानेकुरालाई वोसो (Lard) मा पनि फ्राइ गर्न सकिन्छ ।

- क) क ठिक
- ख) ख वेठिक

४. फ्राई गर्दा ध्यानदिनु पर्ने वूँदाहरू लेख्नुहोस् ।

- क) फ्राइ गर्न वस्दा पुरा वाहुला भएको कपडा लगाउनु पर्छ ।
- ख) जमेको तथा पानी भएका खानेकुराहरू फ्राइ गर्नु हुँदैन किनकी तेल उछिट्टिने सम्भावना हुन्छ ।
- ग) रेसिपी अनुसार तेल ताते पछि मात्र खानेकुरा फ्राइ गर्नुपर्छ , कम तातो तेलमा पकाएको खानेकुरा वढि चिल्लो हुन्छ ।
- घ) प्यानमा खानेकुरा हाल्दा धेरै गुचुमुचु (Over Crowded) हुनेगरि राख्नु हुन्न । धेरै खानेकुरा एकै पटक राखेमा खानेकुरा राम्रोसंग फैलिन पाउँदैन र गिलो हुन्छ ।
- ङ) आवश्यक मात्रामा ताप दिनुपर्छ अन्यथा खानाको बाहिर भाग डढ्ने र भित्री भाग नपाकेको हुन्छ ।
- च) प्रत्येक पटक तेलमा फ्राइ गरेको खाना निकाले पछि तापक्रम मिलाउन थर्मोमिटरले जाँच गर्नुपर्छ ।
- छ) डिप फ्राइ गर्नुपर्ने भएमा भाँडोको मुखमा ३ इन्च जति ठाउँ खाली हुनुपर्छ जसले गर्दा खाना राखेपछि उम्लिएको तेल पोखिन पाउँदैन ।

५. फ्राइड प्रकारको नाम लेख्नुहोस् र त्यसको छोटकरीमा वयान पनि गर्नुहोस् ।

- क) स्टिर फ्राइड (Stir frying): स्टिर फ्राइङ्ग भन्नाले थोरै तेलको प्रयोगमा उच्च तापक्रम प्रयोग गरी खानालाई चलाई चलाई डढ्न नदिई पकाउने विधीलाई बुझिन्छ ।
- ख) प्यान फ्राइड (Pan frying): यस विधीमा फ्राइङ्ग प्यानमा थोरै तेल राखेर खानालाई विस्तारै पकाईन्छ । चिल्लो किसिमका खाद्यान्न साधारणतया प्यान फ्राइङ्ग गरिन्छ जस्तै बेकन (Becon) फ्राई गर्ने ।
- ग) स्यालो फ्राइड (Shallow frying) स्यालो फ्राइ भन्नाले उच्च आगोमा खानाको १/३ वा १/२ भाग डुब्ने गरी पकाउने विधीलाई भनिन्छ । जस्तै तोफु, पनिर लाई स्यालो फ्राई गर्ने ।
- डिप फ्राइड (Deep frying): डिप फ्राइड भन्नाले प्रसस्त तेलमा उच्च तापको प्रयोग गरेर खानेकुरा पुरै डुब्ने गरी फ्राइ गर्ने विधीलाई बुझाउँछ । जस्तै चिकेनलाई डिप फ्राई गर्ने ।

धन्यवाद !

खानेकुरालाई ग्रील गर्ने (Perform Grill)

अध्ययन सामाग्रीहरू: खानेकुरालाई ग्रील गर्ने

परिचय

सामान्य प्रत्यक्ष सुख्खा ताप (Direct Heat)को प्रयोगले खानालाई पकाउने विधीलाई ग्रीलिङ भनिन्छ। ग्रील गर्दा खानालाई खानाको माथिबाट र खानाको मुनिबाट वा माथि तल दुवै तिरबाट ताप दिन सकिन्छ।

निम्न प्रकारका खाद्यहरूलाई निम्न समय र तापक्रममा ग्रील गर्न सकिन्छ। तापक्रम भन्नाले खानाको भित्री तापक्रम बुझनुपर्छ।

क्र. स.	खाद्य पदार्थ	तापक्रम (डिग्री फरेनहाईट)	समय (मिनेट)	खानाको साइज
१.	विफ स्टेक (Steak)	१६०	४-५ मिनेट प्रत्येक साइड	३/४ इन्च बाक्लो
२.	ह्याम वर्गर (Ham Burger)	१६०	२ मिनेट प्रत्येक साइड	१/२ इन्च बाक्लो
३.	टेन्डर लोयन (Tenderloins)	१६०	१२ – १५ मिनेट प्रत्येक साइड	२ के जी.
४.	ह्याम (HAM)	१४०	८ -१० मिनेट	
५.	कवाव (Kabobs)	१४५ – १६०	५ मिनेट प्रत्येक साइड	१ इन्च डाइस
६.	अस्ट्रिचको फिलेट (Fillet)	१४५	३ मिनेट प्रत्येक साइड	३/४ इन्च वाक्लो
७.	भिल Chop (Steak)	१४५ – १६०	५-६ मिनेट प्रत्येक साइड	१ इन्च वाक्लो
८.	सिङगो चिकेन (Whole Chicken)	१६५ – १८५	६०-७५ मिनेट	२ के जी
९.	चिकेन लेग (Chicken leg, Breast or thigh)	१६५ – १८५	८ – १० मिनेट प्रत्येक साइड	१.५० ग्रा
१०.	हॉस (Duck) सिङ्गो	१६५ १८५ –	२ घण्टा ३० मिनेट	२ के जी

वास्टिङ्ग

सामान्यतया माछा- मासुहरू ग्रील गरेर पकाउँदा स्वयम माछामासुको झोल वा अन्य कुनै म्यारिनेसन वा ससले माछामासुलाई बेलाबेलामा दल्ने विधीलाई वास्टिङ्ग भनिन्छ। ग्रीलिङ्ग गरेर पकाईदा एक पट्टिबाट ताप दिने भएकोले अर्को भागमा सुख्खा हुन गई खानेकुराको रंग तथा स्वादमा फरक पर्दछ। त्यसैले खाना एकनासले पकाउनको लागि तेल वा माछामासुको पगाँलिएको वोसोले खानालाई बेलाबेला दल्नु पर्दछ। वास्टिङ्ग गर्नाले खानेकुरामा राम्रो वास्ना आउने गर्दछ र खानामा तापक्रम सन्तुलन गर्न मद्दत गर्दछ।

ग्रीलगर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू:

१. ग्रील गर्न बस्दा पुरा बाहुला भएको कपडा लगाउनु पर्छ।
२. नाङ्गो हातले ग्रील गरिएको खानेकुरा चलाउनु हुँदैन त्यसैले सधै चिम्टाको प्रयोग गर्नु पर्छ।
३. खानेकुरा ग्रीलरमा राख्नु पूर्व ग्रीललाई तताउनु पर्छ

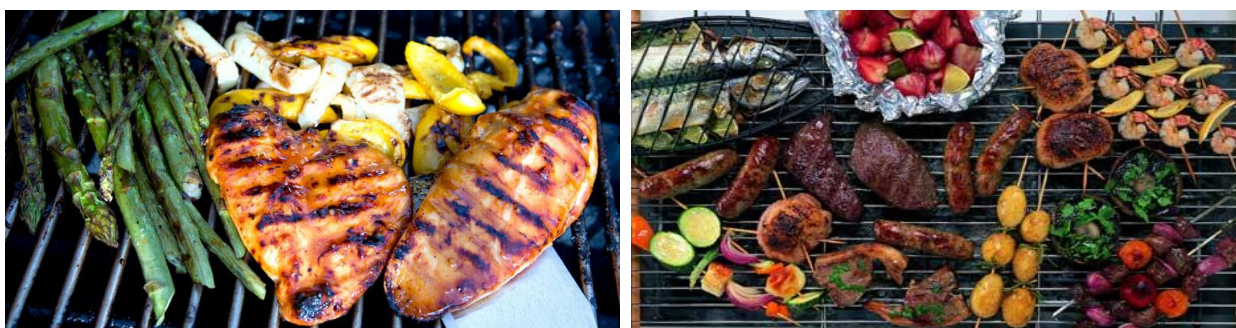
४. धेरै उच्च तापको प्रयोग गर्नु हुँदैन मन्द तापमा पकाउनाले भित्री भाग पाक्दा बाहिरी भाग पनि ठिक्क पाक्छ ।
५. ग्रील गर्दा ठुलो ठुलो मासुका टुक्रा छन भने त्यसलाई नटुक्रने गरि चलाउनु पर्छ ।
६. सिधा ज्वालामा माछा मासु पार्न हुँदैन ज्वालाले खानाको स्वादलाई बिगार्छ ।
७. एउटै ग्रीलरमा एकपटक धेरै प्रकारको खानेकुरा ग्रील गर्न हुँदैन, यसो गर्नाले खानाको स्वादमा फरक पर्छ ।
८. बारम्बार तापक्रम जाँच गर्न मासुलाई चलाइरहनु हुन्न ।
९. खानाको आन्तरिक तापक्रम जाँचेर मात्र खाना ग्रीलर बाट झिक्नु पर्छ ।
१०. ग्रील गरिएको खानेकुरा ग्रीलरबाट निकालेर कम्तिमा ३ मिनेट त्यसै छोड्नु पर्छ ।

चार जनाको लागि ग्रील चिकेन रेसिपी (Grilled Chicken Recipe)

समय: २५ मिनेट (तयारी १५ मिनेट, कुक १० मिनेट)

स्थिर गरेर राख्नु पर्ने समय : २४ घण्टा (१ दिन)

क्र.स.	सामाग्रीहरू (Ingredients)	मात्रा (Quantity)
१.	जैतुन तेल (Olive Oil)	२ एम एल
२.	कागतीको रस (Lemon Juice)	३० एम एल
३.	डिजोन मस्टार्ड (Dijon Mustard)	१ टेबल चम्चा
४.	मह (Honey)	२ टेबल चम्चा
५.	नुन/ मरिचको धुलो (Salt / Pepper)	स्वाद अनुसार
६.	चिकेन ब्रेस्ट (Chicken Breast)	४ वटा सिंगै



ग्रील गरेका बिभिन्न खानेकुराहरू

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	खानेकुरालाई ग्रील गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: कुनै खाद्य पदार्थ के काम: खानेकुरालाई ग्रील गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य पदार्थ पाकेको छ, कलर र टेक्सचर आएको छ, आवश्यकता अनुसार खानाको तापक्रम मिलेको छ ।
आवश्यक सामाग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	म्यारिनेट गरिएको खानेकुरा (चिकेन), भाँडा चिम्टा

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामाग्रीहरू संकलन गर्ने।		
२.	ग्रीलरलाई ON (अन) गर्न ।		
३.	ग्रीलरलाई प्री हिट (Pre – Heat) गर्न ५ मिनेट जति छोड्ने ।		
४.	म्यारिनेट गरिएको खानेकुरालाई प्री हिट गरिएको ग्रीलरमा राख्ने ।		
५.	खानेकुरा आवश्यकता अनुसार वास्टिँड गर्ने ।		
६.	एक पट्टिको भाग पाकेपछि अर्को साइडमा फर्काउने ।		
७.	फेरी आवश्यक भएमा वास्टिँड गर्ने ।		
८.	८-१० मिनेट ग्रील गरेपछि खानेकुरालाई थर्मोमिटरले भित्री तापक्रम जाँच्ने ।		
९.	ग्रील गरेको खानेकुरा लाई प्लेटमा राख्ने र सर्भ गर्ने ।		
१०.	प्रयोग गरिएका सामाग्रीलाई उचित ठाँउमा भण्डारण गर्ने ।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४,५,६,८

अभ्यास पत्र: खानेकुरालाई ग्रील गर्ने

Date (मिति)	:
To (लाई)	:	प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट)	:	प्रशिक्षक
Subject (बिषय)	:	खानेकुरालाई ग्रील गर्ने

WHAT के चिकेन ग्रील गर्ने

HOW कसरी प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई म्यारिनेट (Marinate) गरिएको चिकेन उपलब्ध गराउने र ग्रील गर्न लगाउने, आवश्यकता अनुसार वास्टिङ्ग गराउने र चिकेनलाई दुवै साइडमा पकाउने लगाउने । प्रशिक्षार्थीले गरेको कामलाई मुल्यांकन गर्ने ।

TIME समय २ घण्टा

RESOURCES NEEDED म्यारिनेट गरिएको चिकेन, ग्रिलर, चिम्टा (Tong), वाटा (Bowl), थर्मोमिटर
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरू

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: खानेकुरालाई ग्रील गर्ने

१. ग्रील गरेका खानेकुराहरू किन वास्टिङ्ग गरिन्छ ?

खाना एकनासले पकाउनको लागी ग्रील गरेका खानेकुराहरू वास्टिङ्ग गरिन्छ

२. ग्रील गर्दा स्टेकको आन्तरिक तापक्रम कति डिग्री फरेन्हाइट हुनु पर्छ?

क) १५०

ख) १६०

३. २ किलोको सिङ्गो चिकेनलाई १४५ डिग्री फरेन्हाइट देखि १६० डिग्री फरेन्हाइट सम्म आन्तरिक तापक्रम हुने गरी कति मिनेट ग्रील गर्नुपर्छ?

२ किलोको सिङ्गो चिकेनलाई १४५ डिग्री फरेन्हाइट देखि १६० डिग्री फरेन्हाइट सम्म आन्तरिक तापक्रम हुने गरी ६०-७५ मिनेट ग्रील गर्नुपर्छ .

४. ग्रील गर्दा अपनाउनु पर्ने २ वटा सावधानी लेख्नु होस् ।

क) ग्रील गर्दा ठुलो ठुलो मासुका टुक्रा छन भने त्यसलाई नटुक्रने गरि चलाउनु पर्छ .

ख) खानेकुरा ग्रीलरमा राख्नु पुर्व ग्रीललाई तताउनु पर्छ .

५. ग्रील गर्दा सुख्खा वाफको प्रयोग गरिन्छ?

धन्यवाद !

क. ठिक

ख. वेठिक

पोच गर्ने (Perform Poach)

अध्ययन सामाग्रीहरू: पोच गर्ने

परिचय

पोचिङ्ग इउटा ओसिलो तापको माध्यमले खाना पकाउने तरिका हो । यस तरिका अनुसार खानालाई तरल पदार्थ जस्तै पानी, दुध, स्टक अथवा वाइनमा डुबाएर निम्न तापमा सिमर गरेर पकाइन्छ । सामान्यतया पोच गर्दा प्रयोग गरिने तरल पदार्थको तापक्रम, तरल पदार्थ अनुसार फरक पर्छ । पोच गर्न प्रयोग गरिने तरल पदार्थलाई उम्लन दिनहुन्न, त्यसैले पोच गर्न चाहिने तापक्रम उम्लने बिन्दु भन्दा तल हुनुपर्छ जस्तै पानीको उम्लने बिन्दु १०० डिग्री सेल्सियस भएकाले ८० – ९० डिग्री सेल्सियस को तापक्रममा पानीलाई तताएर खाद्य पदार्थहरू पोच गर्न सकिन्छ । उम्लिएको पानीले खानालाई फुटाउने, टुक्राउने वा आकार बिगार्ने सम्भावना हुन्छ ।

पोच गरिने खानेकुरा ,प्रयोग गरिने तरल पदार्थ ,त्यसको तापक्रम र समयको विवरण यस प्रकार छ

खाद्य पदार्थ	तरल	तापक्रम (डिग्री सेल्सियस)	समय (मिनेट)
सालमन (Salmon)	वाइन (Wine)	७५	१० -१५
चिकेन (Chicken)	स्टक (Stock)	८२	१५
माछा (Fish)	सोया सस ,पानी साके (Sake)	७५	१०
अण्डा (Eggs)	पानी	८० -९०	५ -६
फलफुल (Vegetables)	रेड वाइन (Red Wine)	७०	५ -६

पोचिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

- माछा मासुलाई पोच गर्दा आन्तरिक तापक्रम ७४ डिग्री सेल्सियस पुगेको हुनुपर्छ ।
- तरल पदार्थ १ देखि २ इन्च सम्म उचाई हुनुपर्छ ।
- तरल पदार्थलाई उम्लन दिनु हुदैन र यदि उम्लिएमा आगो को राप सानो गर्नु पर्छ ।
- पानीमा पोच गर्दा थोरै नुन राख्नु पर्छ जसले गर्दा पानीको घनत्व बढ्छ र खानालाई फैलिन दिदैन ।

१ जनालाई पोच अण्डा (Poach Eggs) बनाउने रेसिपी

समय: १० मिनेट (पकाउने : ८ मिनेट र तयारी २ मिनेट)

क्र.स .	सामाग्रीहरू (Ingredients)	मात्रा (Quantity)
१.	अण्डा	२ वटा
२.	नुन	१ चिया चम्चा
३.	भिनेगर	२ चिया चम्चा
४.	पानी	१ लिटर



पोच बनाएको

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	पोच गर्ने
कार्य वर्धक उद्देश्य (Performance Objective):	अवस्था: काँचो खाद्य पदार्थ के काम: पोच गर्ने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार पाकेको छ, कलर र टेक्सचर आएको छ ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	खानेकुरा, नुन, प्यान, स्पाचुला (Spatula), थर्मोमिटर, ग्याँस आवश्यक तरल पदार्थ

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ		होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।			
२.	पोच गरिने तरल पदार्थलाई प्यानमा राखेर तताउने ।			
३.	रेसिपी अनुसार तापक्रम भए नभएको थर्मोमिटरले जाँच्ने ।			
४.	पोच गर्नुपर्ने खानेकुरा उक्त तरल पदार्थमा राख्ने ।			
५.	आगोको आँच कम गरेर रेसिपी अनुसार आवश्यक समय सम्म पकाउने ।			
६.	पाकेको खानेकुरालाई प्लेटमा राखेर सभर्भ गर्ने ।			
७.	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।			

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ३,५

अभ्यास पत्र: पोच गर्ने

Date (मिति) :
To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरू
From (बाट) : प्रशिक्षक
Subject (बिषय) : पोच गर्ने

WHAT के अण्डा पोच गर्ने

HOW कसरी प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई १-१ वटा अण्डा उपलब्ध गराएर पालै पालो अण्डालाई रेसिपी अनुसार पोच गर्न लगाउने र सीपको मुल्यांकनगर्दा अण्डा टुक्रिनु हुँदैन र सेतो भागले पहेलो भागलाई ढाकेको हुनुपर्छ ।

TIME समय १ घण्टा

**RESOURCES
NEEDED
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरू** अण्डा, पानी प्यान, भिनेगर स्पाचुला (Spatula), नुन, मरिच

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: पोच गर्ने

१. अण्डालाई कति डिग्री सेल्सियस तापक्रम पानीमा पोच गर्नु पर्छ?

- क) ८० – ९०
- ख) ७० ८० –
- ग) १०० ११० –
- घ) ५० ६० –

२. पोच गर्न कुन तापको प्रयोग गरिन्छ?

- क) ओसिलो (Moist Heat)
- ख) सुख्खा (Dry Heat)
- ग) रेडियसन ताप (Radiant Heat)
- घ) चिल्लो पदार्थिय (Fat Heat Medium)

३. फलफुललाई सामान्यतया कुन वाइनमा पोच गरिन्छ?

- क) ह्वाइट वाइन (White Wine)
- ख) रेड वाइन (Red Wine)
- ग) रोज वाइन (Rose Wine)
- घ) फोर्टिफाइड (Fortified Wine)

४. उम्लिएको पानीमा अण्डा पोच गरियो भने अण्डा टुक्रिदैन ?

- क) ठिक
- ख) बेठिक

५. पोच गर्दा ध्यान दिनु पर्ने वूँदाहरू लेख्नुहोस् ।

- क) माछा मासुलाई पोच गर्दा आन्तरिक तापक्रम ७४ डिग्री सेल्सियस पुगेको हुनुपर्छ ।
- ख) तरल पदार्थ १ देखि २ इन्च सम्म उचाई हुनुपर्छ ।
- ग) तरल पदार्थलाई उम्लिन दिनु हुदैन र यदि उम्लिएमा आगो को राप सानो गर्नु पर्छ ।
- घ) पानीमा पोच गर्दा थोरै नुन राख्नु पर्छ जसले गर्दा पानीको घनत्व बढ्छ र खानालाई फैलिन दिदैन ।

धन्यवाद !

माइक्रोवेभमा खाना बनाउने (Cook Food in Microwave)

अध्ययन सामाग्रीहरू: माइक्रोवेभनमा खाना बनाउने

परिचय

माइक्रोवेभ ओभन भान्सामा प्रयोग हुने यन्त्र हो। यसले माइक्रोवेभ रेडियसन (Microwave Radiation) द्वारा खाना पकाउछ। माइक्रोवेभ ओभनले प्रसारण गरेको Microwave लाई खानाको तरल पदार्थमा हुने अणुहरूले (Molecules) ले सोसेर माइक्रोवेभले खानालाई पाकन मद्दत गर्छ।

माइक्रो वेभ ओभनका प्रकार

साधारणतया माइक्रोवेभ ओभन ३ प्रकारका छन्।

१. स्ट्यान्डर्ड माइक्रो वेभ ओभन (Standard Microwave Oven)

यो आधारभूत मोडेलको माइक्रोवेभ ओभन हो। यो साधारण प्रकारको ओभनले डिफ्रोस्टिङ (Defrosting), तताउने (Heating) र उमाल्ने (Boiling) विधीको मात्र काम गर्छ र यसमा वेकिङ गर्ने र रोस्टीङ गर्ने अप्सन हुँदैन।

२. ग्रील माइक्रोवेभ ओभन (Grill Microwave Oven)

यस प्रकारको माइक्रोवेभ ओभनमा ग्रिल प्लेटेड गरिएको हुन्छ र साथमा हिटिङ्ग क्वायल (Coil) फिट गरिएको हुन्छ। उक्त क्वायलले विद्युतलाई ताप शक्तिमा बदल्छ र उक्त क्वायलले खाद्य पदार्थहरूलाई वोइलिङ र हिटिङ्ग अलावा, रोस्टिङ्ग टोस्टीङ्ग आदी गर्न सघाउँछ।

३. कन्भेक्सन माइक्रोवेभ ओभन (Convention Microwave Oven)

यो माइक्रोवेभ ग्रील र कन्भेक्सन माइक्रोवेभ ओभनको समिश्रण हो त्यसैले यसले दोहोरो फाइदा दिन्छ। यसले माइक्रो वेभ तथा कन्भेक्सन ओभन दुवैको काम गर्छ। कन्भेक्सन ओभनले हावा का अणुहरूको माध्यमबाट ताप खाना सम्म पुऱ्याउँछ जसले वेकिङ्ग गर्न मद्दत गर्दछ भने माइक्रोवेभले खानामा भएको अणुलाई तताएर खाना पकाउँछ। त्यसैले यो कन्भेक्सन माइक्रोवेभ ओभन द्वारा तताउने, डिफ्रोस्टिङ्ग गर्ने, उमाल्ने, साधारण तवरले पकाउने, सेस्टिङ गर्ने, रोस्ट गर्ने, वेक गर्ने र ग्रील गर्ने सबै प्रकारको काम गर्न सक्छ।

माइक्रोवेभको प्रयोगले भान्सामा मानिसको जनजीवन सहज बनाउनुका साथै होटल तथा रेस्टुराँहरूमा यसको प्रयोगले कामको बोझ हल्का गराएको छ। यसको माध्यमबाट खाना पकाउँदा सरल र सहज हुन्छ तर यसको प्रयोग गर्दा यसमा पकाइने खाद्यान्नहरू र त्यसमा पकाउने विधीको र चाहिने तापक्रमको ज्ञान हुनु आवश्यक छ। प्रायः सबै माइक्रोवेभ ओभनमा खाना पकाउदाँ अपनाउनु पर्ने विधी अनुरूप वटन निर्धारण गरिएको हुन्छ र त्यस्तै पकाउन आवश्यक पर्ने समय मिलाउने वटन पनि हुन्छ। खाना पकाउने विधी र समय खानाको रेसिपी अनुरूप फरक फरक हुने गर्दछ।

माइक्रोवेभमा खाना पकाउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू:

- माइक्रोवेभमा खाना पकाउँदा धातुका सामनहरू प्रयोग गर्नु हुन्न किन कि माइक्रोवेभ धातुका भाँडाबाट पार गर्न सक्दैन।
- धेरै पानी प्रयोग गर्नु पर्ने खानेकुराहरू माइक्रोवेभमा पकाउनु हुन्न धेरै मात्रामा पानी भएमा खाना राम्रोसंग नपाकन सक्छ, त्यस्तो खानालाई स्तोभमा आधा पकाएरमात्र माइक्रोवेभमा पकाउन सकिन्छ।
- माइक्रोवेभमा पकाउने खानाको साइज बराबर हुनुपर्छ।

४. माइक्रोवेभमा पकाउन हालिएका खानेकुराहरु समय समयमा चलाउने फर्काउने गर्नुपर्छ ।
५. माइक्रोवेभमा सिङ्गो अण्डा पकाउन वा उसिन्न हुँदैन किन कि अण्डा भित्र वाफ भरिन्छ र अण्डा पड्किन्छ ।
६. माइक्रोवेभमा प्लास्टिकका भाँडाहरु प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
७. माइक्रोवेभ चलाउन पूर्व माइक्रोवेभमा भएको सेफ्टि वारनिङ्ग (Safety Warning) पढ्नु पर्छ ।
८. माटो तथा सेरामिक्सको भाडाँमा वा माइक्रोवेभ ग्लासवयरमा मात्र खाना पकाउनु पर्छ ।

माइक्रोवेभ रेसिपी

चिकेन स्टियु विथ कोकोनट मिल्क (Chicken Stew with Coconut Milk) (६ जना मान्छेलाइ पुग्ने)

समय- ३० : ४० मिनेट

क्र.स .	सामग्री	मात्रा
१	बोन लेस चिकेन डाइस) Boneless Chicken Dice)	४५० ग्राम
२	प्याज)Medium Size(१ वटा
३	तासेको आलु (Peel Potato)	१ वटा
४	वेवी गाजर (Baby Carrot)	१ कप
५	टाटे सिमि (Baby Lima Beans)	२५० ग्रा
६	टुक्रा परिणको गोलभेडा (Diced Tomato)	३४० ग्रा
७	कोकोनट मिल्क (Coconut Milk)	१कप
८	जिरा पाउडर (Cumin Power)	१ टेबल चम्चा
९	करि पाउडर (Curry Power)	१ टेबल चम्चा
१०	नुन र मरिच (Salt and Pepper)	स्वाद अनुसार
११	हट टोवास्को सस (Hot Tabasco Sauce)	१/४ चिया चम्चा
१२	पार्सले (Parsley)	गार्निश (सजावटको लागी)

कार्य-सम्पादन निर्देशिका: (Performance Guide)

विषय/इकाई	
सीप/अवधारणा	माइक्रोवेभमा खाना पकाउने
कार्य वर्धक उद्देश्य: (Performance Objective):	अवस्था: विभिन्न प्रकारको खाद्य पदार्थ के काम: माइक्रोवेभमा खाना बनाउने कति राम्रो: आवश्यकता अनुसार खाद्य परदार्थ पाकेको छ, कलर र टेक्सचर आएको छ। आवश्यकता अनुसार तापक्रम मिलेको छ।
आवश्यक सामग्री, औजार तथा यन्त्रहरू	माइक्रोवेभ ओभन, खानेकुरा, ओभन पंजा, थर्मोमिटर, सेरामिक्सको वा ग्लासको भाँडाहरू

कार्य-सम्पादन निर्देशिका

#	खुड्किलाहरू	हो/छ	होइन/छैन
१.	आवश्यक सामग्रीहरू संकलन गर्ने।		
२.	माइक्रोवेभको निर्देशन तथा सुरक्षा सावधानी पढ्ने।		
३.	माइक्रोवेभको तार प्लगमा जोडेर स्विच अन गर्ने।		
४.	खानाको रेसिपी अनुसार पकाउने तरिका सेट गर्ने।		
५.	खानाको रेसिपी अनुसार पकाउनु पर्ने समय सेट गर्ने।		
६.	पकाउन पर्ने खानालाई रेसिपी अनुरूप तयार गरेर सेरामिक्सको वा ग्लासको भाँडामा राख्ने।		
७.	खानालाई माइक्रोवेभ भित्र हालेर ढोका बन्द गर्ने।		
८.	माइक्रोवेभको कुक (Cook) बटन दवाउने।		
९.	निर्धारित समय पछि खानालाई बाहिर निकाल्ने (पजां प्रयोग गरेर)।		
१०.	थर्मोमिटरले खानाको अन्तरिक तापक्रम नाप्ने।		
११.	प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने।		

सीप सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनको निम्ति आधार: सबै खुड्किलाहरू पार गरेको हो/छ मा चिन्ह लगाएको हुनपर्छ।

सुरक्षा/संवेदनशील खुड्किलाहरू:- ४,५,६,१०

अभ्यास पत्र: माइक्रोवेभमा खाना बनाउने

Date (मिति) :

To (लाई) : प्रशिक्षार्थीहरु

From (बाट) : प्रशिक्षक

WHAT के माइक्रोवेभमा चिकेन स्टियु विथ कोकोनट मिल्क बनाउने

HOW कसरी प्रशिक्षार्थीहरुलाई आवश्यक सामग्रीहरु संकलन गर्ने लगाई दिइएको रेसिपी अनुसार चिकेन स्टियु विथ कोकोनट मिल्क बनाउन लगाउने ।
प्रशिक्षकले सीपको अवलोकन गर्ने र आवश्यक निर्देशन दिने तथा पृष्ठपोषण दिने ।

TIME समय १ घण्टा

**RESOURCES
NEEDED
आवश्यक
श्रोत/सामग्रीहरु** रेसिपी माइक्रोवेभ ओभन, रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरु माइक्रोवेभमा राख्न मिल्ने भाडाँहरु ओभन पंजा

धन्यवाद !

प्रश्नहरू: माइक्रोवेभमा खाना बनाउने

१. माइक्रोवेभ ओभनमा खाना पकाउँदा प्लास्टिकको भाँडा प्रयोग गर्नुहुन्छ?

क) ठिक

ख) बेठिक

२. स्ट्यान्डर्ड माइक्रोवेभ ओभनमा रोष्ट गर्न सकिन्छ

क) ठिक

ख) बेठिक

३. माइक्रोवेभ ओभनमा पकाउने खानाको साइज _____ हुनुपर्छ?

क) फरक

ख) बराबर

ग) सानो

घ) ठूलो

४. माइक्रोवेभ ओभनका प्रकार अनुसार के के गर्न सकिन्छ छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

क) स्ट्यान्डर्ड माइक्रोवेभ ओभन (Standard Microwave Oven): यो साधारण प्रकारको ओभनले डिफ्रिस्टिङ (Defrosting), तताउने (Heating) र उमाल्ने (Boiling) विधीको मात्र काम गर्छ ।

ख) ग्रील माइक्रोवेभ ओभन (Grill Microwave Oven): यस प्रकारको माइक्रोवेभ ओभनमा ग्रील प्लेट गरिएको हुन्छ र साथमा हिटिङ्ग क्वायल (Coil) फिट गरिएको हुन्छ। उक्त क्वायलले विद्युतलाई ताप शक्तिमा बदल्छ र उक्त क्वायलले खाद्य पदार्थहरूलाई वोइलिङ र हिटिङ्ग अलावा, रोस्टिङ्ग टोस्टीङ्ग आदी गर्न सघाउँछ ।

ग) कन्भेक्सन माइक्रोवेभ ओभन (Convention Microwave Oven): यो माइक्रोवेभ ग्रील र कन्भेक्सन माइक्रोवेभ ओभनको समिश्रण हो त्यसैले यसले दोहोरो फाइदा दिन्छ । त्यसैले यो कन्भेक्सन माइक्रोवेभ ओभन द्वारा तताउने, डिफ्रिस्टिङ्ग गर्ने, उमाल्ने, साधारण तवरले पकाउने, रोस्ट गर्ने, वेक गर्ने र ग्रील गर्ने सबै प्रकारको काम गर्न सक्छ ।

५. माइक्रोवेभ ओभनका खाना बनाउदा ध्यान दिनु पर्ने वूँदाहरू लेख्नुहोस् ।

क) माइक्रोवेभमा खाना पकाउँदा धातुका सामानहरू प्रयोग गर्नु हुन्न किन कि माइक्रोवेभ धातुका भाँडाबाट पार गर्न सक्दैन ।

ख) धेरै पानी प्रयोग गर्नु पर्ने खानेकुराहरू माइक्रोवेभमा पकाउनु हुन्न धेरै मात्रामा पानी भएमा खाना राम्रोसंग नपाक्न सक्छ, त्यस्तो खानालाई स्टोभमा आधा पकाएर मात्र माइक्रोवेभमा पकाउन सकिन्छ ।

ग) माइक्रोवेभमा पकाउने खानाको साइज बराबर हुनुपर्छ ।

घ) माइक्रोवेभमा पकाउन हालिएका खानेकुराहरू समय समयमा चलाउने फर्काउने गर्नुपर्छ ।

ङ) माइक्रोवेभमा सिङ्गो अण्डा पकाउन वा उसिन्न हुँदैन किन कि अण्डा भित्र वाफ भरिन्छ र अण्डा पड्किन्छ ।

च) माइक्रोवेभमा प्लास्टिकका भाँडाहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

छ) माइक्रोवेभ चलाउन पूर्व माइक्रोवेभमा भएको सेफ्टि वारनिङ (Safety Warning) पढ्नु पर्छ ।

ज) माटो तथा सेरामिक्सको भाँडामा वा माइक्रोवेभ ग्लासवयरमा मात्र खाना पकाउनु पर्छ ।

किचेन सफा गरेर किचेनमा प्रयोग हुने टुल तथा उपकरणहरुको निर्मलीकरण गर्नुहोस् ।

निर्देशन/प्रकृया:

१. सवै सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्ने।
२. किचेन दाग रहित, चिल्लो रहित र टल्किएको हुनुपर्ने ।
३. टुल तथा उपकरणहरुको आवश्यक मात्रामा निर्मलीकरण गरिएको हुनुपर्ने ।
४. काम सम्पन्न भएपछि सामानहरु सफा गरी व्यवस्थित वा तोकिएको ठाउँमा राख्ने।
५. प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर मूल्यांकन गराउने।

कार्य अवस्था: काम गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएको हुनुपर्नेछ।
धन्यवाद!

दश जना ग्राहकको लागी सिजर सलाद बनाउने

निर्देशन/प्रकृया:

१. सवै सुरक्षाका उपायहरु अवलम्बन गर्ने।
२. सिजर सलाद बनाउने रेसिपी अध्ययन गर्ने
३. रेसिपी अनुसारको सामग्रीहरु संकलन गर्ने
४. कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार सिजे सलाद बनाउने
५. काम सम्पन्न भएपछि सामानहरु सफा गरी व्यवस्थित वा तोकिएको ठाउँमा राख्ने।
६. प्रशिक्षक/मूल्यांकनकर्तालाई अनुरोध गरेर कार्य सम्पादन निर्देशिका अनुसार मूल्यांकन गराउने।

कार्य अवस्था: काम गर्दा सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिएको हुनुपर्नेछ।

धन्यवाद !

ब्यावसायिक कोर्षमा प्रयोगहुने शब्दावलीहरू

क्षमता Competency: कुनै तोकिएको क्षेत्रमा कामदारहरूलाई आवश्यक पर्ने कार्य सम्पादन क्षमता। A performance capability needed by workers in a specific area.

कोर्ष निर्देशिका (Curriculum Guide): तालिम कार्यक्रमहरू असरदार तरिकाले सञ्चालन गर्न अध्यापकको लागि वृहत स्रोत कितावनै कोर्ष निर्देशिका हो। निर्देशिकाले अध्यापकको लागि पाठ योजना, हातेपत्र, तालिम पुस्तिका, र मुल्यांकन निर्देशिका, आदि बनाउन मार्गदर्शन गर्दछ, जुन सिकाउने तथा सिक्ने प्रकृयाको आधारभूत अंगहरू हुन्। A curriculum guide is a detail resource for teachers to conduct training programs effectively. The guide intends to add the teacher in developing lesson plan, handouts, training manuals, and evaluation criteria etc., which are basic elements in the teaching learning process.

कोर्ष (Curriculum): वृहत उद्देश्य तथा खास उद्देश्यहरू हासिल गर्न एउटा बिध्यालय केन्द्रद्वारा सेवाप्राप्त केहि लक्षित जनसंख्याका लागि सिकाईका अवसरहरू उपलब्ध गराउनको लागि एउटा योजना हो। A plan for providing sets of learning opportunity to achieve broad goal and related specific objectives for an identifiable population serves by a single school center.

आवश्यक ज्ञान (Enabling Objectives): ज्ञान, सीप वा मनोवृत्ति जनाउने कथन जसम निपुण भएका प्रशिक्षार्थीलाई अन्तिम कार्य संपादन उद्देश्य हासिल गर्न "समर्थ" बनाउँछ। The Objectives are defined as to set for guiding the teacher and students to attain the end result of the particular unit of work or lesson.

प्रशिक्षक पुस्तिक Trainer's Manual: प्रशिक्षकको लागि राम्रोसंग प्रशिक्षण गर्न तयार पारिएको सुनियोजित तथा संरचनात्मक पुस्तिका जस्तैगर्दा प्रशिक्षार्थीहरूले सजिलै तालिमको मापदण्ड (standard) अनुसारका सिक्ने उद्देश्यहरू हासिल गर्ने सक्नु। is a well-planned and structured document for the instructor to deliver effective instruction so that trainees can attain learning is objectives as per training standards.

विषयको उद्देश्यहरू Course Objectives: उद्देश्यहरू वृहत तरिकामा कुनै पेशालाई पोख्नुहुनेगरि लक्षित गरेर निर्धारण गरिएको हुन्छ। The objectives are set in a broad way to target to achieve mastery learning of the complete occupation.

सीप Skill: कुनै पेशालाई आवश्यक पर्ने स्वीकार्य मापदण्ड अनुरूप पेशागत कार्य गर्नसक्ने क्षमता। The ability to perform on occupational task with the degree of proficiency required for a given occupation

सिकाईका खुड्किलाहरू **Learning steps:** सीप सम्पन्न गर्ने प्रकृयाको सबैभन्दा सानो हुने वा देख्न सकिने भाग। The smallest discrete or observable aspect of a skill.

Task: कार्यको इकाइ जुन आफैमा सम्पन्न हुन्छ जसले पेशाको तर्कसंगत अंशहरू बनाउदछ। यसलाई कार्य-सम्पादन खुड्किलाहरूमा बिभाजन गर्न सकिन्छ। A unit of work complete in itself that forms a logical part of on occupation. It can be broken down into discrete Performance steps.

अन्तिम कार्य संपादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective): तालिमको अन्तमा प्राप्त गरिने उद्देश्यनै अन्तिम कार्य संपादन उद्देश्य हो। यसमा कार्यको मात्रा, कामको वा मुल्यांकन अबस्था र सिकाउने-सिक्ने मापदण्डहरू समेटिएको हुन्छ। The objectives set to attain at the end of the training completion. It includes condition, unit of work and standard of teaching and learning.

प्राविधिक सहयोग

स्वीस सरकारको सहयोगमा संचालित सामी परियोजना

SaMi
Safer Migration Project