

पेशागत कुक (PROFESSIONAL COOK)

(कम्पिटेन्सीमा आधारित १ वर्षे पाठ्यक्रम)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर
२०७३ चैत्र

विषय सूची

| | |
|--|-----|
| परिचय : | 3 |
| लक्ष्य : | 3 |
| उद्देश्यहरु | 3 |
| तालीम अवधि : | 3 |
| प्रशिक्षार्थी संख्या : | 3 |
| प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति : | 3 |
| प्रवेश-मापदण्ड : | 4 |
| प्रमाण-पत्र : | 4 |
| सीप परीक्षणको व्यवस्था : | 4 |
| प्रशिक्षकको योग्यता : | 4 |
| प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात : | 4 |
| कार्यगत तालिम : | 4 |
| प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन : | 4 |
| प्रशिक्षण विधि | 5 |
| कम्प्युटर-सूचीहरुको सूची: | 6 |
| पाठ्य संरचना | 7 |
| प्रथम खण्ड: साभा मोड्यूल | 8 |
| विस्तृत पाठ्यक्रम | 9 |
| मोड्यूल १: पाककला | 9 |
| सब मोड्यूल १.१: आधारभुत पाककला शिक्षा | 9 |
| सब मोड्यूल १.२ : पूर्व तयारी (mise en place)/कटिङ्ग | 12 |
| मोड्यूल २: व्यावसाय जन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा | 16 |
| मोड्यूल ३: संचार तथा जीवनोपयोगी सीप | 19 |
| मोड्यूल ४ : उद्यमशीलता विकास | 22 |
| मोड्यूल ५: लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण | 24 |
| द्वितीय खण्ड : पेशागत मोड्यूल | 25 |
| मोड्यूल ६ : पेशागत विशिष्ट कार्य | 26 |
| सब-मोड्यूल ६.१ : ब्रेकफास्ट तयारी | 26 |
| सब-मोड्यूल ६.२: सलाद तथा ड्रेसिङ्ग तयारी । | 56 |
| सब-मोड्यूल ६.३: सस, ग्रेभि तथा डिप्स तयारी । | 85 |
| सब-मोड्यूल ६.४: स्टक तथा सुप तयारी । | 120 |
| सब-मोड्यूल ६.५: स्न्याक्स तयारी । | 147 |
| सब-मोड्यूल ६.६: फास्टफुड (स्याण्डविच, बर्गर, पिजा) का परिकार तयारी । | 171 |
| सब-मोड्यूल ६.७: चिकेन/मटन/फिस/सि फुडका परिकार तयारी । | 188 |
| सब-मोड्यूल ६.८: दाल तथा भिजिटेवल तयारी । | 226 |
| सब-मोड्यूल ६.९: राइस, रोटी तथा पस्ता तयारी । | 258 |
| सब-मोड्यूल ६.१०: बेकरी, पेष्ट्री तथा स्विटस तयारी । | 278 |
| सब-मोड्यूल ६.११: बेभरेज तयारी । | 306 |
| ग. परियोजना कार्य (Project Work) | 311 |
| घ. कार्यगत तालिम (On the Job Training) | 315 |
| औजार, सामग्री तथा उपकरण: | 325 |

परिचय :

यो “कुक” पेशाको प्रोफेसनल कोर्सको पाठ्यक्रम कुक व्यवसायसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरी तयार गरिएको सीपमा आधारित पाठ्यक्रम हो । यो पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सम्पादन पश्चात प्रशिक्षार्थीहरूले सम्बन्धित व्यवसायमा स्वरोजगार हुने तथा बैतनिक रोजगारको अवसर प्राप्त गर्नेछन् । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका ज्ञान र सीपलाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरूलाई अभ्यास गर्न तथा सिक्न प्रचुर मौका प्रदान गर्दछ । यस तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्न, आवश्यक औजार, उपकरण तथा मेशिनहरू सुरक्षित रूपले प्रयोग गरी विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न सक्नेछन् । यस पाठ्यक्रममा व्यावसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा, व्यावहारिक गणित, संचार तथा जीवनपयोगी सीप, लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशिकरण र उद्यमशीलता विकाससंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समेत समावेश गरिएको छ ।

यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा नै केन्द्रित हुनेछ । जस अनुसार पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको समय मध्य ८० प्रतिशत समय सीप सिकाई (प्रयोगात्मक) मा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाई (सैद्धान्तिक) मा छुट्याईएको छ ।

लक्ष्य :

- पाककला व्यवसायसंग सम्बन्धित व्यावसायिक तथा सीपयुक्त जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्यहरू

यो तालीम कार्यक्रम सम्पन्न भइसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न उद्देश्यहरू पूरा गर्नेछन् ।

- पाकशाला, मेशिन औजार तथा कच्चा पदार्थको व्यवस्थापन गर्न ।
- पाककलामा प्रयोग हुने सामानहरूको सुरक्षित प्रयोग तथा सामान्य मर्मत सम्भार गर्न ।
- पाकशालामा सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन तथा प्राथमिक उपचार गर्न ।
- खानाका विभिन्न परिकारहरू तयार गर्न ।
- सम्बन्धित व्यवसायमा देश भित्र रोजगारी तथा स्वरोजगारी सृजना गरी आयआर्जनको माध्यमबाट जिविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन
- वैदेशिक रोजगारीबाट उच्च आयआर्जन गरी जिविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन

तालीम अवधि :

- यस पाठ्यक्रम अनुसार तालिमको अवधि कार्यगत तालिम (OJT) सहित १ वर्ष अर्थात १६९६ घण्टा हुनेछ । जसमा १२ हप्ता (५७६ घण्टा) कार्यगत तालिम अनिवार्य गरिएको छ ।

प्रशिक्षार्थी संख्या :

- एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति :

- पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका सम्पूर्ण सीपमा अभ्यास गरी दक्षता हाँसिल गर्नु पर्नेछ ।

प्रवेश-मापदण्ड :

- १६ वर्ष उमेर पुगेका यस व्यवसायमा अभिरुचि राख्ने व्यक्तिहरु ।
- संस्थाबाट संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तिर्ण भएका व्यक्तिहरु ।

प्रवेश परीक्षा विद्यालय स्तरको भाषा, गणित र विज्ञान विषयको आधारमा प्रश्नपत्र तयार गरी सम्बन्धित संस्थाले संचालन गर्नु पर्नेछ ।

प्रमाण-पत्र :

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले “पेशागत कुक (Professional Cook)” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था :

यो तालीम समाप्त पश्चात प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरुले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड अनुसार सम्बन्धित पेशाको सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागि हुनेछन् ।

प्रशिक्षकको योग्यता :

- सम्बन्धित विषयमा स्नातक तह उत्तिर्ण गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा कम्तिमा १ वर्षको कार्य अनुभव भएको वा
- सम्बन्धित विषयमा डिप्लोमा तह वा सीप परीक्षण तह ३ उत्तिर्ण गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा कम्तिमा २ वर्षको कार्य अनुभव भएको वा
- सम्बन्धित व्यावसायमा प्राविधिक एस.एल.सी वा सीप परीक्षण तह २ उत्तिर्ण गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा कम्तिमा २ वर्षको कार्य अनुभव भएको ।
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण सम्बन्धी तालिम प्राप्त गरेको ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात :

- प्रयोगात्मक कक्षा : १ : १०

कार्यगत तालिम :

यो तालिम कार्यक्रममा संलग्न भएका प्रशिक्षार्थीहरुले २८ हप्ताको संस्थागत तालिम समाप्त गरी सकेपछि अनिवार्यरूपमा १२ हप्ताको कार्यगत तालिम (OJT) मा सहभागि हुनु पर्नेछ । कार्यगत तालिम अवधिमा अनिवार्य रूपमा सम्बन्धित संस्थाको नियम पालना गर्नु पर्नेछ । OJT प्रदायक संस्थालाई पूर्णरूपमा सन्तुष्टि प्रदान गरी कार्यगत तालिम सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई मात्र तालिम प्रदायक संस्थाले प्रमाणपत्र प्रदान गर्न सक्नेछ । कार्यगत तालिम सम्बन्धी छुट्टै निर्देशिका तयार गरी लागु गरिनेछ ।

प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन :

- प्रशिक्षार्थीहरुले प्राप्त सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रूपमा गर्नुपर्नेछ ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सफल हुन कम्पिट्यान्सिमा समावेश गरिएका सम्पूर्ण सीपमा दक्षता हासिल गरेको हुनुपर्नेछ ।
- सम्बन्धित संस्थाले सम्पूर्ण सीपमा अभ्यास गरेको प्रमाण पेश गर्नु पर्नेछ ।

प्रशिक्षण विधि

१. कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

- कार्यसम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने
- क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरू मन्द गतिमा मौखिक वर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने
- आवश्यक परेमा उपरोक्तानुसारको मन्द कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूको प्रदर्शन प्रशिक्षार्थीको आवश्यकता वा माग अनुसार स्पष्टिकरणको लागि आवश्यकतानुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने
- अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

२. प्रदर्शित कार्य संपादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई यथेष्ट मौका दिने

- प्रशिक्षार्थीहरूलाई पथप्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने
- प्रदर्शित कार्य संपादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई समुचित बातावरण सृजना गरि दिने
- कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कदम कदममा सहयोग वा पथप्रदर्शन (गाईड) गर्ने
- प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यकतानुसार दिईएको कार्य संपादन गर्न निपूर्ण हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्याउने वा पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने
- दिईएको कार्य संपादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरू निपूर्ण भएपछिमात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्यसंपादन प्रदर्शन गर्ने

कम्पिट्यान्सीहरुको सूची:

यो पाठ्यक्रम अनुसार तालिम प्राप्त प्रशिक्षार्थीहरुले तालिमको अन्तमा निम्न कम्पिट्यान्सीहरुमा दक्षता हाँसिल गर्नेछन् ।

| कम्पिट्यान्सी | समय | | |
|--|-------------|-------------|-------------|
| | सैद्धान्तिक | प्रयोगात्मक | जम्मा |
| १. आधारभुत पाककला शिक्षासंग परिचित हुने । | ५८ | ० | ५८ |
| २. पाककलासंग सम्बन्धित पूर्व तयारी (Mise en place) गर्ने । | ४ | १२ | १६ |
| ३. व्यावसाय जन्य स्वास्थ्य र सुरक्षाका उपाय अपनाउने । | ४ | १० | १४ |
| ४. संचार तथा जीवनोपयोगी सीप हासिल गर्ने । | ४० | ३६ | ७६ |
| ५. उद्यमशीलता सम्बन्धी ज्ञान र सीप हासिल गर्ने । | १८ | २२ | ४० |
| ६. लैंगिक समानता र सामाजिक समावेशिकरणको बारेमा परिचित हुने । | ६ | १० | १६ |
| ७. ब्रेकफास्ट तयार पार्ने । | ७ | २५ | ३२ |
| ८. सलाद तथा ड्रेसिङ्ग तयार पार्ने । | ८ | ३० | ३८ |
| ९. सस, ग्रेभि तथा डिप्स तयार पार्ने । | ३० | ६० | ९० |
| १०. सुप तयार पार्ने । | १४ | ४० | ५४ |
| ११. स्न्याक्स तयार पार्ने । | ११ | २३ | ३४ |
| १२. फास्टफुड (स्याण्डविच, बर्गर, पिजा) तयार पार्ने । | १६ | ३४ | ५० |
| १३. मासुका परिकार (चिकेन, मटन, फिस र सि फुड) पकाउने । | १५ | ३६ | ५१ |
| १४. दालका परिकार पकाउने । | ३ | ९ | १२ |
| १५. तरकारीका परिकार पकाउने । | २५ | ५१ | ७६ |
| १६. भातका परिकार पकाउने । | ६ | १२ | १८ |
| १७. रोटीका परिकार पकाउने । | ४ | ८ | १२ |
| १८. पास्ता पकाउने । | ९ | १८ | २७ |
| १९. बेकरीका परिकार बनाउने । | ९ | २७ | ३६ |
| २०. पेष्ट्रीका परिकार बनाउने । | ६ | १९ | २५ |
| २१. मिठाइका परिकार बनाउने । | १४ | ४३ | ५७ |
| २२. बेभरेज तयार पार्ने । | ३ | ७ | १० |
| २३. दिइएका परियोजना कार्यमा अभ्यास गर्ने । | ० | २७८ | २७८ |
| २४. कार्यगत तालिम हासिल गर्ने । | ० | ५७६ | ५७६ |
| जम्मा | ३१० | १३८६ | १६९६ |

पाठ्य संरचना

पेशागत कुक

| मोड्युल/सब मोड्युल | स्वभाव | समय (घण्टा) | | | कैफियत |
|---------------------------------------|-----------|-------------|-------|-------|--------|
| | | सै. | व्या. | जम्मा | |
| क) साभ्ना मोड्युल | | १३० | ९० | २२० | |
| १ पाककला | | ६२ | १२ | ७४ | |
| १. आधारभुत पाककला शिक्षा | सै. | ५८ | ० | ५८ | |
| २. पूर्व तयारी (Mise en place) | सै+ व्या | ४ | १२ | १६ | |
| २ व्यावसाय जन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा | सै. | ४ | १० | १४ | |
| ३ संचार तथा जीवनोपयोगी सीप | सै. | ४० | ३६ | ७६ | |
| ४ उद्यमशीलता बिकास | सै+ व्या | १८ | २२ | ४० | |
| ५ लैंगिक समानता र सामाजिक समावेशिकरण | सै + प्र | ६ | १० | १६ | |
| ख) पेशागत मोड्युल | | | | | |
| ६. आधारभुत कार्य | | १८० | ४४२ | ६२२ | |
| १. ब्रेकफाष्ट | सै+ व्या | ७ | २५ | ३२ | |
| २. सलाद तथा ड्रेसिङ्ग | सै+ व्या | ८ | ३० | ३८ | |
| ३. सस, ग्रेभि तथा डिप्स | सै+ व्या | ३० | ६० | ९० | |
| ४. सुप | सै+ व्या | १४ | ४० | ५४ | |
| ५. स्न्याक्स | सै+ व्या | ११ | २३ | ३४ | |
| ६. फाष्टफुड (स्याण्डविच, बर्गर, पिजा) | सै+ व्या | १६ | ३४ | ५० | |
| ७. चिकेन, मटन, फिस र सि फुड | सै+ व्या | १५ | ३६ | ५१ | |
| ८. दाल तथा भेजिटेवल | सै+ व्या | २८ | ६० | ८८ | |
| ९. राइस, रोटि तथा पास्ता | सै+ व्या | १९ | ३८ | ५७ | |
| १०. बेकरी, पेष्ट्री तथा स्विट्स | सै+ व्या | २९ | ८९ | ११८ | |
| ११. बेभरेज | सै+ व्या | ३ | ७ | १० | |
| ग) प्रोजेक्ट अभ्यास | ब्या. | ० | २७८ | २७८ | |
| घ) कार्यगत तालीम (OJT) | ब्या. | ० | ५७६ | ५७६ | |
| | कूल जम्मा | ३१० | १३८६ | १६९६ | |

सै.-सैद्धान्तिक/ व्या-व्यावहारिक

प्रथम खण्ड: साभा मोड्यूल

मोड्यूल १ : पाककला

सब-मोड्यूल १.१: आधारभूत पाककला शिक्षा

सब-मोड्यूल १.२: पूर्व तयारी (Mise en place) /कटिङ्ग

मोड्यूल २: व्यावसाय जन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा

मोड्यूल ३: संचार तथा जीवनोपयोगी सीप

मोड्यूल ४: उच्चमशीलता बिकास

मोड्यूल ५: लैंगिक समानता र सामाजिक समावेशिकरण

बिस्तृत पाठ्यक्रम

मोड्यूल १: पाककला

सब मोड्यूल १.१: आधारभुत पाककला शिक्षा

समय : ५८ घण्टा (सै)

बर्णन:

यसमा कुकिङ्गको परिचय संग सम्बन्धित ज्ञानहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु कुकिङ्गसंग सम्बन्धित निम्न ज्ञानहरु बुझ्न/गर्न समर्थ हुनेछन् ।

कुकिङ्ग

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- कुकिङ्गका प्रकारहरु

भान्छा -किचेन)

- परिचय
- प्रकारहरु
- सरसफाई
- किचेन लेआउट र डिजाइनिङ्ग

भान्छा (कुइजन) का प्रकारहरु

हाइजिन एण्ड स्यानिटेसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
 - ब्यक्तिगत सरसफाई
 - खानाको सरसफाई
 - किचेनको सरसफाई
- किचेन सरसफाई गर्ने तरिका

कुलिनरी शब्द शन्दावली

किचेन ओपनिङ्ग एण्ड क्लोजिङ्ग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

HACCP

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- चरणहरु
- ब्यक्तिगत सरसफाई गर्ने ।
- Grooming Maintain गर्ने ।
- Kitchen सरसफाई गर्ने ।
- Food Hygiene Maintain on Perishable goods
- Food Hygiene Maintain on Non-perishable goods गर्ने ।
- FIFO Rules Follow गर्ने ।

- Tag System Follow गर्ने ।
- Dry Store Maintain गर्ने ।
- Frozen Store Maintain गर्ने ।
- Cold/Chiller Store Maintain गर्ने ।
- Food Commodities अनुसार color coded Chopping Board व्यवस्थित गर्ने ।
- Food Commodities अनुसार Knife व्यवस्थित गर्ने । (Types of knife and lists uses)

खानाको सुरक्षा

तापक्रम व्यवस्थापन

खाद्य चक्र (Food Preparation Cycle) (Food Flow)

- पंचेजिङ्ग
- रिसिभिङ्ग
- स्टोरिङ्ग
- इसुइङ्ग
- प्रोसेसिङ्ग
- प्रोडक्सन
- होल्डीङ्ग
- प्रोर्सनिङ्ग
- प्रिजन्टेसन
- सर्भिसिङ्ग

फुड प्वाजनिङ्ग (Food Poisoning)

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरू
- कारणहरू
- बचावट

नाप तौलका इकाईहरू र परिवर्तन

खानाको प्रस्तुतिकरण गर्ने तरिका

तापका प्रसारहरू

खाना पकाउने विधिहरू

- परिभाषा
- महत्व
- अन्य स्पेशल खाना पकाउने तरिकाहरू

कच्चा खाद्य पदार्थ

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरू
 - एनिमल ओरिजन
 - प्लान्ट
- गुणस्तर
- स्टारेज

- परिकारहरु

१. पर्यटन

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

२. हस्पीटालिटी

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास

फाउण्डेशन अफ कुइजन

स्टक, सस, सुप, ग्रेभि, एकम्पनिमेन्ट, गार्निस

३. किचन अर्गानाइजेशन

कार्य विभाजन

४. किचेन सेफ्टी

- परिभाषा
- महत्व
- नियमहरु

कस्ट एण्ड कस्ट कन्ट्रोल

स्टयाण्डर्ड रेसिपि

५. ब्रेक फास्ट

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु
 - इन्डियन
 - चाइनिज
 - कन्टिनेन्टल

६. मेनु

- परिभाषा
- महत्व
- इतिहास
- प्रकारहरु
- प्लानिङ्ग
- मिल प्यार्टन

७. न्युट्रेसन

- परिभाषा
- महत्व
- प्रकारहरु

सब मोड्युल १.२ : पूर्व तयारी (mise en place)/कटिङ्ग

समय : ४ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १६ घण्टा

बर्णन:

यसमा पूर्व तयारी (मिजं प्लासो)/कटिङ्ग संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु :

यो मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु पूर्व तयारी (मिजं प्लासो)/कटिङ्ग संग सम्बन्धित निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. Julienne Cutting गर्ने ।
२. Wedge Cutting गर्ने ।
३. Slice Cutting गर्ने ।
४. Dice Cutting गर्ने ।
५. Jardinière Cutting गर्ने ।
६. Brunoise Cutting गर्ने ।
७. Mecedoine Cutting गर्ने ।
८. Barrel Cutting गर्ने ।
९. Shredded Cutting गर्ने ।
१०. Diamond Cutting गर्ने ।
११. Finely Chop Cutting गर्ने ।
१२. Mire-poix Cutting गर्ने ।
१३. Segmented
१४. Diagnol
१५. Cube

कार्यहरु :

१. Julienne Cutting गर्ने ।
२. Wedge Cutting गर्ने ।
३. Slice Cutting गर्ने ।
४. Dice Cutting गर्ने ।
५. Jardinière Cutting गर्ने ।
६. Brunoise Cutting गर्ने ।
७. Mecedoine Cutting गर्ने ।
८. Barrel Cutting गर्ने ।
९. Shredded Cutting गर्ने ।
१०. Diamond Cutting गर्ने ।
११. Finely Chop Cutting गर्ने ।
१२. Mire-poix Cutting गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (पूर्व तयारी (mise en place) / कटिङ्ग)

| क्र. सं. | क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | समय घण्टामा | | |
|----------|------------------------------|---|---|-------------|-------|---------|
| | | | | सै | ब्या | जम्मा |
| १. | Julienne Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Julienne Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): 1 cm.-2 2 inches लामो हुने गरि काटिएको (with? proper shape)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Julienne Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| २. | Wedge Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Wedge Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): मुख्यतया गोलो भेजिटेबल र कागतीलाई सफा गरेपछि आधा काट्ने र आधालाई अर्को आधा हुने गरि काटिएको</p> | <ul style="list-style-type: none"> Wedge Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| ३. | Slice Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Slice Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): Root vegetable वा अन्यलाई पातला हुने गरि काटिएको</p> | <ul style="list-style-type: none"> Slice Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| ४. | Dice Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Dice Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): भेजिटेबललाई आधा से.मी dice हुने गरि काटिएको</p> | <ul style="list-style-type: none"> Dice Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| ५. | Jardinie'rre Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको):</p> | <ul style="list-style-type: none"> Jardinie'rre Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |

| क. सं. | क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | समय घण्टामा | | |
|--------|---------------------------|---|--|-------------|-------|---------|
| | | | | सै | व्या | जम्मा |
| | | कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य (के): Jardine'ire Cutting गर्ने । स्तर (कति राम्रो): 2x2x15 mm हुने गरि काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | | | |
| ६. | Brunoise Cutting गर्ने । | अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य (के): Brunoise Cutting गर्ने । स्तर (कति राम्रो): 1 mm Dice हुने गरि काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● Brunoise Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| ७. | Mecedoine Cutting गर्ने । | अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य (के): Mecedoine Cutting गर्ने । स्तर (कति राम्रो): 5 mm Dice हुने गरि काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● Mecedoine Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| ८. | Barrel Cutting गर्ने । | अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य (के): Barrel Cutting गर्ने । स्तर (कति राम्रो): मादल आकारको हुने गरि काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● Barrel Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| ९. | Shredded Cutting गर्ने । | अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य (के): Shredded Cutting गर्ने । स्तर (कति राम्रो): लेटुस वा बन्दा लाई मसिनो लामो हुने गरि काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● Shredded Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| १०. | Diamond Cutting गर्ने । | अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू निर्दिष्ट कार्य (के): Diamond Cutting गर्ने । स्तर (कति राम्रो): हिरा आकार हुने गरि काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● Diamond Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |

| क. सं. | क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | समय घण्टामा | | |
|--------|-----------------------------|---|--|-------------|-----------|-----------|
| | | | | सै | व्या | जम्मा |
| ११. | Finely Chop Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Finely Chop Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): कुनै पनि भेजीटेबललाई मसिनो गरि काटिएको जस्तै : चप अनियन, चप गार्लिक इत्यादि</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● चप (Chop) कटिङ्गको आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| १२. | Mire-poix Cutting गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): कटिङ्ग टेबल, कटिङ्ग गर्नु पर्ने भेजिटेबल वा अन्य सामग्री, काट्नु पर्ने सामग्री अनुसारको कलर चपिङ्ग बोर्ड तथा अन्य औजार उपकरणहरू</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): Mire-poix Cutting गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): Root vegetable को छांटकांटलाई कुनै साइज आकार प्रकार बिना काटिएको</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Mire-poix Cutting को आवश्यकता, महत्व र प्रयोग ● चपिङ्ग बोर्डका प्रकारहरू र त्यसको प्रयोग ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| १३. | क्यूब कटिङ्ग (Cube) : | गाजर वा अरु Root भेजीटेबललाई धोएर, छिलेर १ इन्चको गोठी काट्ने । | <ul style="list-style-type: none"> ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| १४ | डाईग्नोल (Diagnol) : | छड्के गोलो काट्ने | <ul style="list-style-type: none"> ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| १५ | डायमण्ड कटिङ्ग (Diamond) | हिरा आकार काट्ने | <ul style="list-style-type: none"> ● कटिङ्ग गर्दा आउन सक्ने विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| १६. | सेगमेण्टेड (Segmented) | सुन्तला वा अन्य Citrus fruit को बाहिरी बोक्रा र भित्री सेतो भागलाई काटेपछि, भित्रको citrus भागलाई राम्रो काट्ने | | १५ मी | ४५ मी | १ घण्टा |
| | | जम्मा | | ४ | १२ | १६ |

मोड्युल २: व्यावसाय जन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा

समय : ४ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १४ घण्टा

परिचय : यसमा कुक पेशामा आवश्यक पर्ने व्यावसायजन्य स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचार सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु:

- व्यवसायसंग सम्बन्धित स्वास्थ्य र सुरक्षा अपनाउन ।

कार्यहरु :

- १ व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री प्रयोग गर्न
- २ औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्न
- ३ कार्यस्थल सुरक्षा गर्न
- ४ वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्न
- ५ विद्युतीय सुरक्षा अपनाउन
- ६ आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्न
- ७ साधारण प्राथमिक उपचार गर्न

कार्यहरु :

१. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरु प्रयोग गर्ने ।
२. औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।
३. कार्यस्थल सुरक्षा गर्ने ।
४. वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने ।
५. विद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।
६. आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।
७. साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

| क्र. सं. | कार्यहरू | अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | समय घण्टामा | | |
|----------|--|--|--|-------------|---------|---------------|
| | | | | सै | प्र | जम्मा |
| १ | व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू (PPE), सुरक्षा संकेत</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू प्रयोग गरेको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू विभिन्न जोखिमहरू (Hazards) र त्यसबाट बच्ने उपायहरू सुरक्षा संग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका संकेत चिन्हहरू दुर्घटना हुने कारणहरू | ३० मी | १ घण्टा | १ घण्टा ३० मी |
| २ | औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) : सुरक्षित भण्डारण स्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): सही कामको लागि सही औजारहरूको प्रयोग भएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> औजार तथा उपकरणहरूको सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व औजार तथा उपकरणको सुरक्षा गर्ने विधि | ३० मी | २ घण्टा | २ घण्टा ३० मी |
| ३ | कार्यस्थल सुरक्षा गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) : कार्यस्थल</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कार्यथलो सुरक्षा गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यशाला सफा र तेल तथा चिप्लो पदार्थ रहित पारिएको । आर्कस्मिक दुर्घटनाबाट बच्ने उपकरणहरू उपलब्ध भएको । सुरक्षाका पोस्टरहरू भितामा टागेको । | <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थलको सुरक्षाको आवश्यकता र महत्व कार्यथलो सुरक्षा गर्ने विधि | ३० मी | २ घण्टा | २ घण्टा ३० मी |
| ४ | वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने | <p>अवस्था (दिइएको): आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> काम गर्दाखेरि ध्वनि प्रदुषण नियन्त्रण गरिएको । हावा र प्रकाश खुल्लारूपमा आवत जावत हुने व्यवस्था मिलाइएको । हानिकारक विषादि तथा रसायनहरू सुरक्षित भण्डारण गरिएको । | <ul style="list-style-type: none"> वातावरण प्रदुषणको परिचय वातावरण प्रदुषणका प्रकारहरू वातावरण प्रदुषणले पार्ने असरहरू वातावरण प्रदुषण नियन्त्रण गर्ने विधि | ३० मी | १ घण्टा | १ घण्टा ३० मी |
| ५. | बिद्युतीय सुरक्षा अपनाउने । | <p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): बिद्युतीय सुरक्षा अपनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> | <ul style="list-style-type: none"> बिद्युतीय जोखिम आउनसक्ने कारणहरू बिद्युतीय जोखिम न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू बिद्युतीय सुरक्षा अपनाउने विधि | ३० मी | १ घण्टा | १ घण्टा ३० मी |

| क. सं. | कार्यहरु | अन्तिम कार्य संपादन सूचक उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | समय घण्टामा | | |
|--------|--|---|--|-------------|---------|------------------|
| | | | | सै | प्र | जम्मा |
| | | काम गर्दाखेरि विद्युतीय सुरक्षा अपनाएको । | | | | |
| ६. | आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): आगलागीबाट हुने क्षती न्यूनीकरण गरेको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> आगलागी हुनसक्ने कारणहरु आगलागी न्यूनीकरण गर्ने उपायहरु अग्नि नियन्त्रक उपकरण तथा सामानहरु प्रयोग गर्ने विधि आगलागीबाट सुरक्षा अपनाउने विधि | ३० मी | १ घण्टा | १ घण्टा ३० मी |
| ७. | साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) : आवश्यक सामग्री उपलब्ध भएको ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): बिभिन्न किसिमका साधारण प्राथमिक उपचार गरेको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> साधारण प्राथमिक उपचारको परिचय साधारण प्राथमिक उपचारहरु First Aid Kit प्राथमिक उपचारमा प्रयोग हुने औषधी र सामग्रीहरु साधारण प्राथमिक उपचार गर्ने विधि | १ घण्टा | २ घण्टा | ३ घण्टा |
| | | | जम्मा | ४ | १० | १४ |

मोड्यूल ३: संचार तथा जीवनोपयोगी सीप

Part I: English Communication

Total: 36 hrs

Course descriptions:

This course is designed for the development of English communication skills specially in speaking for to-be professional technicians of Nepal who will work in national and international labour market after completing the professional course in their respective sector from the Technical Training Center /Institutes.

Course contents

Time hrs

A. Communicative functions/ Conversation skills

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1) Everyday functions | 4 hrs |
| • Greetings | |
| • Welcoming | |
| • Introductions | |
| • Thanking | |
| • Excuses/apologizing/forgiving | |
| 2) Everyday Activities | 4 hrs |
| • Asking about activity | |
| • Asking about trouble/problems | |
| • Asking about health status | |
| • Telling not to interrupt/disturb | |
| • Showing enthusiasm | |
| 3) Requests and offers | 4 hrs |
| • Making requests | |
| • Offers | |
| ○ Offering | |
| ○ Accepting | |
| ○ Declining | |
| • Excuses | |
| ○ Asking to be excused | |
| ○ Excusing | |
| • Permission | |
| ○ Asking for permission | |
| ○ Giving permission | |
| • Congratulations | |
| • Encouraging/discouraging | |
| • Sympathy | |
| • Condolence | |

- 4) Expressing 4 hrs
- Likes/dislikes
 - Interest/Enjoyment
 - Satisfactions/dissatisfactions
 - Hopes/wishes
 - Advice/suggestions/recommendations
 - Prohibitions

B. Writing skills

- 1) Technical terms (Common technical terms) 2 hrs
- 2) Paragraphs 2 hrs
- 3) Writing letters 4 hrs
- Personal/social letters
 - Resume/bio-data
 - Applications letters
 - Business letters
- 4) Writing work reports 4 hrs
- 5) Writing Instructions 2 hrs
- 6) Writing dialogues 2 hr

C. Email and internet skills

- Search website
 - Make email ID
 - Compose mail
 - Send /receive mail
 - Attach files
 - Download files
- 4hrs

Part II: नेपाली संचार

१६ घण्टा

१. प्राविधिक शब्दहरू २ घण्टा
२. बोध अभिव्यक्ति २ घण्टा
३. अनुच्छेद लेखन २ घण्टा
४. पत्र लेखन: ४ घण्टा
- क. व्यापारिक पत्र
 - ख. निवेदन पत्र
 - ग. व्यक्तिगत विवरण (बायोडाटा) लेखन
५. निबन्ध लेखन २ घण्टा
६. कार्य प्रतिवेदन लेखन ३ घण्टा
७. भौचर लेखन १ घण्टा

Part III: Life/Soft Skills

24 hrs

- 1) Motivation 4 hrs
 - Self motivation
 - Features (honesty, enthusiasm, dedication and productiveness) of self motivation
- 2) Stress Management 4 hrs
 - Define stress;
 - Identify causes and consequences of stress;
 - Describe stress management techniques
- 3) Decision Making to solve problem 4 hrs
 - Decision making and problem solving;
 - State steps of problem solving;
 - Steps of decision making process.
- 4) Creativity 4 hrs
 - Meaning of creativity;
 - Purpose of creativity;
 - Technique to improve creative thinking skills.
- 5) Time Management 4 hrs
 - Definition of time management;
 - Time wasters;
 - Effective time management strategic
- 6) Team Work 4 hours
 - Definition of team work
 - Purpose of team work
 - Characteristic of champion team
 - Interpersonal relationship

Suggested texts and references:

1. English conversation practice, GRANT TAYLOR
2. A manual to communicative English, R C Poudel, K P Pustak Bhandar Dilli bazaar, Kathmandu.
3. लालानाथ सुवेदी इन्जिनियरिङ्ग नेपाली

मोड्यूल ४ : उद्यमशीलता विकास

(Entrepreneurship Development)

समय : १८ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

वर्णन:

आफ्नै व्यवसाय/लघु उद्यम सुरु गरी स्वरोजगार हुन चाहने व्यक्तिहरुको लागि आवश्यक ज्ञान तथा सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले यो उद्यमशीलता विकास सम्बन्धी मोड्यूल तयार पारिएको हो । यसमा उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक योजना तयारीको लागि व्यावसायिक विचारको विकास जस्ता विषय वस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य:

यस मोड्यूलको समापनपछि विद्यार्थीहरुले निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन्:

१. उद्यम तथा स्वरोजगारको अवधारणा बुझ्ने ।
२. आफ्नो व्यवसायको लागि उपयुक्त हुने व्यवसायिक विचारको प्रस्फुटन गर्ने ।
३. व्यावसायिक योजनाको तयारी गर्न सिक्ने ।
४. व्यवसायिक अभिलेख राख्न प्रशिक्षित हुने ।

कार्यहरु

१. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।
२. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।
३. सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।
४. व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने ।
५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।

| क्र.सं. | कार्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | समय (घण्टामा) | | |
|---------|--|---|---------------|-------|-------|
| | | | सै. | ब्या. | जम्मा |
| १ | व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने । | <ul style="list-style-type: none"> व्यवसाय/उद्यमको परिचय व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी स्वरोजगारी र तलवी व्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरु | ४ | | ४ |
| २ | उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने । | <ul style="list-style-type: none"> सफलताको जीवनचक्र जोखिम लिने मनोवृत्ति | ३ | | ३ |
| ३ | सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने । | <ul style="list-style-type: none"> व्यवसायिक विचारको श्रृजना व्यवसायिक विचारको मुल्याङ्कन | १ | २ | ३ |
| ४ | व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक | <ul style="list-style-type: none"> बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा वस्तु तथा सेवाको वर्णन व्यवसाय गर्ने स्थानको छनौट बजार हिस्साको अनुमान | ९ | १८ | २७ |

| | | | | | |
|--------------|--|---|-----------|-----------|-----------|
| | योजना तयार गरी प्रस्तुति गर्ने) | <ul style="list-style-type: none"> • प्रवर्द्धनात्मक कृयाकलाप • अचल सम्पत्ति तथा लागतको विश्लेषण • कच्चा पदार्थ तथा लागत मुल्याङ्कन • कार्यान्वयन प्रकृयाको वर्णन • मानव संसाधन तथा लागत विश्लेषण • शिर्षभार खर्च तथा युटिलिटीज विश्लेषण • चालू पूजीको अनुमान तथा कूल आवश्यक पूजीको विश्लेषण • वस्तुको उत्पादन लागत तथा मूल्य निर्धारण • लगानीमा प्रतिफल तथा पार विन्दु विश्लेषण • सूचना संकलन प्रकृया तथा निर्देशिका | | | |
| ५ | व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने । | <ul style="list-style-type: none"> • दैनिक खाता (Day Book) • विक्री खाता • खरिद तथा खर्च खाता • साहु असामी वा लिनु दिनु पर्ने खाता । | १ | २ | ३ |
| जम्मा | | | १८ | २२ | ४० |

Textbook:

क) प्रशिक्षकहरुका लागि निर्मित निर्देशिका तथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्, २०६९

ख) प्रशिक्षार्थीहरुका लागि निर्मित पाठ्यसामग्री तथा कार्यपुस्तिका, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

Reference book:

Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

मोड्युल ५: लैंगिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरण

| अवधि : १६ घण्टा (सैद्धान्तिक + प्रयोगात्मक) | | | | | |
|--|--|--|----------------|------------------|------------------|
| विवरण : यस सह मोड्युलमा लैससासका अवधारणाहरू, लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरण, लैससास आधारित हिंसा र कार्यस्थलमा हुने लैससास आधारित दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने कार्यविधिहरू रहेका छन् । | | | | | |
| उद्देश्य : प्रशिक्षार्थीहरूमा लैससासका अवधारणाहरूको चेतना दिने, लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरणका साथै कार्यस्थलमा हुने लैससास आधारित दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने साधन प्रदान गर्ने | | | | | |
| कार्यभार: क. लैससासका अवधारणालाई बुझ्ने ख. टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास मूलप्रवाहीकरण बारे बुझ्ने ग. कार्यस्थलमा हुने लैंगिक दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने कार्यविधि बारे बुझ्ने | | | | | |
| क्र. सं. | कार्य/सीपको चरण कदम Tasks/Skills Steps | सम्बन्धितप्रविधिक ज्ञान | अवधि | | |
| | | | सैद्धान्तिक | प्रयोगात्मक | जम्मा |
| लैससासका अवधारणाहरू प्रति परिचित हुनु | | | | | |
| १. | लैससासका अवधारणाहरू बुझ्ने | <ul style="list-style-type: none"> लिंग र लैंगिक लैंगिक कार्य र विद्यमान सामाजिक प्रणालीमा कार्य विभाजन लैंगिक समानता/समता विद्यमान सामाजिक प्रणालीमा सामाजिक बहिष्करण/समावेशिकरणको अवस्था | १ घण्टा | २ घण्टा ३० मिनेट | ३ घण्टा ३० मिनेट |
| लैससास मैत्री तालिम र काम गर्ने वातावरण प्रति परिचित हुनु | | | | | |
| २. | टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास मैत्री काम गर्ने वातावरण बारे बुझ्ने | <ul style="list-style-type: none"> टीभीइटी क्षेत्रमा लैससास सम्बन्धि स्थापित मान्यता वा रुढिग्रस्त धारणा | ३० मिनेट | १ घण्टा | १ घण्टा ३० मिनेट |
| कार्यस्थलमा हुने लैंगिक दुर्व्यवहारलाई सम्बोधन गर्ने तरिका बारे परिचित हुनु | | | | | |
| ३. | कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुर्व्यवहार बारे बुझ्नु | <ul style="list-style-type: none"> विभिन्न किसिमका लैससासमा आधारित दुर्व्यवहार (मौखिक, हाउभाउ, शारिरीक, अशिल साहित्य वा लिखित र चित्रका प्रकार, मानसिक/भावनात्मक | १ घण्टा | ३० मिनेट | १ घण्टा ३० मिनेट |
| ४. | कार्यस्थलमा हुने लैससासमा आधारित दुर्व्यवहारलाई रोक्ने तरिका (ज्यालादारी रोजगारी र स्वरोजगारी) | <ul style="list-style-type: none"> ज्यालादारी काम वा स्वरोजगारमा हुने लैससासमा आधारित दुर्व्यवहार प्रति सजग हुने यौन दुर्व्यवहार बढि हुने क्षेत्रहरू प्रति सजग हुने आफ्नो पदको काम र जिम्मेवारीको बारे छर्लंग हुने व्यवस्थापन/वा वरिष्ठ सहकर्मीहरूसँग विश्वास कायम गर्ने संस्था/कम्पनीको कर्मचारी नीति बारे सजग हुने गोप्यनियताको उजुरी गर्ने र परामर्श सहयोग लिने विधिहरू बारे सजग हुने | १ घण्टा | १ घण्टा | २ घण्टा |
| ५. | वैदेशिक रोजगारी र महिलाहरूका सवालहरू | <ul style="list-style-type: none"> अवस्था/आवश्यकताहरूको बारे सचेत हुने विदेशमा नेपाली महिला कामदारहरू विरुद्ध हुने दुर्व्यवहार बारे सचेत हुने महिलाहरू/पुरुषहरू विदेशमा काम गर्दा हुने सवालहरू बारे सचेत हुने सरकारले विदेशमा जाने महिलाहरूका लागि गरेका प्रयासहरू बारे सचेत हुने | २ घण्टा | ४ घण्टा | ६ घण्टा |
| ६. | लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानून | <ul style="list-style-type: none"> लैससास आधारित हिंसा विरुद्ध देशको कानून बारे बुझ्ने | ३० मिनेट | १ घण्टा | १.३० मिनेट |
| | | जम्मा घण्टा | ६ घण्टा | १० घण्टा | १६ घण्टा |

द्वितीय खण्ड : पेशागत मोड्युल

मोड्युल ६ : पेशागत बिशिष्ट कार्य

सब-मोड्युल ६.१ : ब्रेकफाष्ट

सब-मोड्युल ६.२ : सलाद तथा ड्रेसिङ्ग

सब-मोड्युल ६.३ : सस, ग्रेभि तथा डिप्स

सब-मोड्युल ६.४ : स्टक तथा सुप

सब-मोड्युल ६.५ : स्न्याक्स

सब-मोड्युल ६.६ : फाष्टफुड (स्याण्डविच, बर्गर, पिजा)

सब-मोड्युल ६.७ : चिकेन, मटन, फिस र सि फुड

सब-मोड्युल ६.८ : दाल तथा भेजिटेवल

सब-मोड्युल ६.९ : राइस, रोटि तथा पास्ता

सब-मोड्युल ६.१० : बेकरी, पेष्ट्री तथा स्विट्स

सब-मोड्युल ६.११ : बेभरेज

मोड्युल ६ : पेशागत बिशिष्ट कार्य

सब-मोड्युल ६.१ : ब्रेकफास्ट तयारी

समय : ७ घण्टा (सै) + २५ घण्टा (ब्या) = ३२ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा **Breakfast** तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने **Breakfast** तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) बनाउने ।
२. पोच एग (Poached egg) तयार गर्ने ।
३. स्काम्वल एग (Scrambled egg) तयार गर्ने ।
४. फ्राईड एग (Sunnysid up fried egg) तयार गर्ने
५. मसला अम्लेट (Masala Omelette) बनाउने ।
६. प्यान केक बनाउने ।
७. वाफल (Waffle) बनाउने ।
८. फेन्च टोस्ट (French Toast) तयार गर्ने ।
९. Ham bacon and sausages तयार गर्ने ।
१०. Hash Brown Potato तयार गर्ने ।
११. Baked Beans तयार गर्ने ।
१२. Lyonnaise Potato तयार गर्ने ।
१३. फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने ।
१४. ग्रिल टोमेटो बनाउने ।
१५. पोरिज ÷ कर्नफ्लाक्स बनाउने ।
१६. Fruit platter तयार गर्ने ।
१७. पराठा तयार गर्ने ।
१८. पुरी तयार गर्ने ।
१९. भाजी तयार गर्ने ।
२०. डोसा तयार गर्ने ।
२१. उपमा तयार गर्ने ।
२२. बारा तयार गर्ने ।
२३. छोल्ले तयार गर्ने ।
२४. भटुरे तयार गर्ने
२५. Cheese platter तयार गर्ने ।
२६. इडली तयार गर्ने ।
२७. साम्बर तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

कार्य (Task) १: उसिनेको अण्डा (Boiled Egg) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. अण्डालाई सफा पानीमा धुने र पखाल्ने । ७. एउटा भाँडामा पानीमा अलि नून राखेर उमाल्ने । ८. उमालेको नून पानीमा विस्तारै नफुट्ने गरी अण्डा हाल्ने र उमाल्ने पूरा पाक्न -१० मिनेट आधा पाक्न- ५ मिनेट ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> उसिनेका अण्डा बनाउने</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । बाहिरी तत्व नरहेको । सफा उसिनेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>उसिनेको अण्डा :</p> <ul style="list-style-type: none"> उसिनेको अण्डा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>उसिनेको अण्डा बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> अण्डाहरू पानी नून सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- पानी उमाल्ने भाँडा सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):
- उम्लेको पानीमा अण्डा हाल्दा फुट्न सक्ने भएको होशियापूर्वक हाल्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २: पोच एग (Poached egg) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. करिव ३ इन्च गहिरो र ६ इन्च गोलो (Frypan) मा पानी, नुन र भिनेगर हालेर उम्लना दिने ।</p> <p>७. आगो कम 80-85⁰ C सेल्सीयसको हाराहरी तापमा राख्ने ।</p> <p>८. पहेलो नफुट्ने गरी होसीयारी पुर्वक अण्डालाई फुटालेर पानीमा राख्ने ।</p> <p>९. करिव ४ देखि ५ मिनेट सम्म</p> <p>१०. विस्तारै पाकन दिने ।</p> <p>११. पाकेको अण्डालाई नटुट्ने गरी अण्डालाई निकाल्ने ।</p> <p>१२. (Toast) पाउरोटी माथी राखेर पस्कने</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल । - चुल्हो । - काम गर्ने टेबुल । - रेसिपि (Recipe) । - आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u></p> <p>पोच एग तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | <p>-पोच एग तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><u>अवयव (Ingredients)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -अण्डा -२ वटा -नुन -१/२ चिया चम्चा -भिनेगर -३० मि. लि. -पानी -आवश्यक अनुशार । |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्त्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३: स्काम्वल एग (Scrambled egg) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. फ्लन दयर्धा मा अण्डा फुटाएर राख्ने ।</p> <p>७. दुध, बटर र नुन हालेर काँटाले राम्रो संग फिट्ने ।</p> <p>८. मध्यम अँचमा (Non stick Frypan) लाई वसाल्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>- आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>स्काम्वल एग तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-स्काम्वल एग तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>-अण्डा -२ वटा</p> <p>-दुध -४० मि. लि.</p> <p>-पगालेको बटर -१० ग्राम</p> <p>-नुन - स्वाद अनुशार ।</p> |

औजार तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ४: फ्राईड एग (Sunnyside up fried egg) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - फ्राईड एग तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | -चुल्हो । | -पकाउने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -पस्कने तरिका । |
| ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पुर्व सावधानी । |
| ६. करिब ६ इन्च गोलोकार (Frypan) मा तेल हालेर तताउने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने |
| ७. अण्डालाइ बिस्तारै फुटाएर राख्ने (पहेलो फुट्न नदिने)। | निर्दिष्ट कार्य (के) | अवयव (Ingredients) |
| ८. अण्डाको सेतो भाग जम्ने गरी पाकन दिने । | -फ्राईड एग (Sunnysidup egg) तयार गर्ने । | -अण्डा -२ वटा |
| ९. अण्डालाई सावधानी पुर्वक नविग्रिने गरी निकालेर पस्कने । | स्तर (कति राम्रो) | -तेल -१०मि.लि |
| १०. अभिलेख राख्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | |
| | -स्तरिय । | |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | |
| | -आकर्षक । | |
| | -स्वादिलो । | |
| | -स्वस्थकर । | |
| | -सुगन्धित । | |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ५: मसला अम्लेट (Masala Omelette) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. सफा ननस्टीक प्यानमा तेललाई हल्का भुट्टने (कलर आउन नदिने) ७. एउटा सानो बलमा अण्डा फुटाएर राख्ने र काँटाले राम्रोसँग फिट्ने (नुन हालेर) ८. भुटेको भेजिटेबल माथीबाट खन्याएर हल्का चलाउने ९. हरियो धनियाँ हालेर मिलाउने । १०. तातोले अण्डा जमेपछि आधा छोप्ने (half moon) गरी पल्टाउने र तुरुन्तै Serve गर्ने ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) मसला अम्लेट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मसलायुक्त अम्लेट नडढेको • आकर्षक मसलाको रंग देखिने • स्वादिष्ट • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>मसला अम्लेट बनाउने:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मसला अम्लेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>मसला अम्लेट बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा (स्ट्यान्डर्ड साईज)- २ वटा • चप अनियन -१० ग्राम • हरियो खुर्सानी पप- ३ ग्राम • चप टोमेटो -१० ग्राम • नून- स्वाद अनुसार • चप अरियो धनिया - ५ ग्राम • तेल - १० मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

Non Stick pan, अण्डा फिट्ने सानो कचौरा, काठको दाविलो, प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- मसला भुट्टा रंग बदल्न नदिने
- अम्लेट खैरो कालो हुन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ४५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ६: प्यान केक pan cake बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा मैदा र बेकिङ पाउडर चालेर हाल्ने ७. अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने ८. बाँकी सबै अवयव हालेर बाक्लो घोल, ब्लीस्क गरेर बनाउने । ९. महन जालिमा घोललाई छानेर सफा भाँडोमा राख्ने । १०. Nonstick pan मा केहि तेल कपडाले दले मध्यम आँचमा प्यान लाई तताउने । ११. करिब ६० मि.ली. जती घोल हालेर देखि ३ मिनेट पकाउने हल्का खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने (करीब ३ ईन्च गोली) १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने | <u>अवस्था (दिइएको)</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> प्यान केकको बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Semi liquid butter • बाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | प्यान केकको मिक्चर: <ul style="list-style-type: none"> • प्यान केकको मिक्चर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी प्यान केकको मिक्चर अवयव : <ul style="list-style-type: none"> • मैदा- ४०० ग्राम • दुध - ५०० ग्राम • बेकिङ पाउडर -३० ग्राम • नुन - ५ ग्राम • तेल - प्यान दल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

फ्लास्क, मैदा चाल्ने, Non Stick pan, Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- प्यान केक पकाउँदा उच्चताप हुनु हुँदैन ।
- करिब ४ देखि ५ मिनेट भित्र पाक्नुपर्छ
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ७: वाफल (Waffle) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा सफा बाटामा मैदा र बेकिङ पाउडर चालेर हाल्ने</p> <p>७. अण्डा फुटाएर मैदामा राख्ने</p> <p>८. बाँकी सबै अवयव हालेर बाक्लो घोल, ब्लीस्क गरेर बनाउने ।</p> <p>९. महन जालिमा घोललाई छानेर सफा भाँडोमा राख्ने ।</p> <p>१०. Waffle Machine मा केहि तेल कपडाले दल्ने मध्यम आँचमा प्यान लाई तताउने ।</p> <p>११. करिब ६० मि.ली. जती घोल हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने हल्का खैरो भएपछि पल्टाउने र पाक्ने गरी पकाउने (करीब ३ ईन्च गोलो)</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) वाफल (Waffle) बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Semi liquid butter • बाहिरी तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>प्यान केकको मिक्चर:</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्यान केकको मिक्चर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>प्यान केकको मिक्चर अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा- ४०० ग्राम • दुध - ५०० ग्राम • बेकिङ पाउडर -३० ग्राम • नुन - ५ ग्राम • तेल - प्यान दल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

फ्लास्क, मैदा चाल्ने, Non Stick pan, Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- प्यान केक पकाउँदा उच्चताप हुनु हुँदैन ।
- करीब ४ देखि ५ मिनेट भित्र पाक्नुपर्छ
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ढः फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. सफा :फ्लप्लन दयर्धा मा अण्डा फुटाएर राख्ने, दुध, दाल्चीनी पाउडर र ख्वलर्षीबि राखेर राम्रो सँग फिट्ने । ७. (Non Stick pan) मा बटर राखेर हल्का आँचमा गरम हुन दिने । ८. bread लाई फिट्टेको अण्डामा राखेर दुवै तर्फ लट्टपटाउने । ९. फ्राईप्यानमा विस्तारै राखेर एक तर्फ करिव १ मिनेट बराबर १०. पाकन दिने र फेरी पल्टाएर पकाउने । ११. गरम गरम पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने । | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । -रेसिपि (Recipe) । -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> फ्रेन्च टोष्ट (French Toast) तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-फ्रेन्च टोष्ट तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><u>अवयव (Ingredients)</u></p> <p>-अण्डा -२ वटा -Slicedbread - 2 slices -दुध -६० मि.लि. -दाल्चीनी पाउडर -१ चिम्टी Vanilla Esspnse-थोपा बटर -१५ ग्राम</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गवोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ९: Ham bacon and sausages तयार गर्ने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>Ham bacon and sausages तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | <p>Ham bacon and sausages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ham bacon and sausages बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <ul style="list-style-type: none"> • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि <p>Ham bacon and sausages बनाउनको लागि अवयव :</p> |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आलुलाई पुरा पाक्न नदिने (Boil) गर्दा :
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक: १० मिनेट
व्यवहारिक: ५० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १०: ह्याज ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. पोटेटोलाई सफासँग पखाल्ने र पानीमा ब्वाइल गर्ने । ७. आधा पाकेपछी निकाल्ने र चिसो बनाउने । ८. बोक्रा छिल्ले र आलुलाई कोरेसोमा कोर्ने (grate) ९. नुन र चप पार्सली हाल्ने । १०. आलुलाई करीब २० ग्रामको गोलो वा अण्डा Shape दिने ११. फ्राई पानमा बटर पगालेर कजबृभ दिईएको आलुहरूलाई पाक्नेगरी ब्राउन कलर हुने गरी पकाउने १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ह्याज ब्राउन पोटेटो (Hash Brown Potato) बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • करीब २० ग्रामको हल्का खैरो रंग • पुरा पाकेको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>ह्याज ब्राउन पोटेटा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>ह्याज ब्राउन पोटेटो बनाउनको लागि अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोटेटो- ५०० ग्राम • बटर -६० ग्राम • नुन - स्वाद अनुसार • चप पार्सली - १५ ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Pot (भाँडा), Fry Pan, Grater

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- आलुलाई पुरा पाक्न नदिने (Boil) गर्दा :
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ९० मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ११: वेकड विन्स (Baked beans) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|---------------------------|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. सेतो घ्युसिमिलाई राम्ररी केलाएर सफा पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>७. पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने ।</p> <p>८. भिजाएको सिमिलाई नरम हुने गरी उसिनेर पकाउने ।</p> <p>९. एउटा Sauce मा तेल लाई गरम गर्ने २ लहसुन र प्याजलाई नरम हुनेगरी भुट्ने ।</p> <p>१०. चप टोमटो र टोमटो प्युरी राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>११. नुन, मरिच र (Thyme) हालेर सस् तयार गर्ने ।</p> <p>१२. तयार गरिएको सस्मा उमालेको सिमि राखेर ओभनमा राख्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) .</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u></p> <p>-वेकड विन्स तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-वेकड विन्स तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><u>अवयव (Ingredients)</u></p> <p>-सेतो घ्यु सिमि -५० ग्राम</p> <p>-मसिनो काटेको लहसुन -१ ठुलो चम्चा ।</p> <p>-मसिनो काटेको प्याज-५० ग्राम</p> <p>-टोमटो प्युरी -५००मि.लि.</p> <p>-चप टोमटो -२०० ग्राम</p> <p>-तेल -३ ठुलो चम्चा</p> <p>-चिनी -१५ग्राम</p> <p>-Thym -१ चिया चम्चा</p> <p>-नुन -स्वादानुशार</p> <p>-मरिच -स्वादानुशार</p> | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ९० मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १२: लियोनेज पोटेटो (Lyonnise potato) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--------------|--------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | | -लियोनेज पोटेटा तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | | -पकाउने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | | -पस्कने तरिका । |
| ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | | -पुर्व सावधानी । |
| ६. एकनासको आलु छानेर छिल्ले र करिव आधाइन्च वाक्लो गोलाकार काट्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ७. पानीमा हल्का नुन राखेर उमाल्ने र उम्लेको पानीमा आलुलाई करिव ५ मिनेट सम्म उमालेर पकाउने र पानी तर्काएर राख्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | | अवयव (Ingredients) |
| ८. (Frypan) मा ६०ग्राम जति वटर राखेर गरम गर्ने र (Slice) काटेको प्याज लाई खैरो हुने गरी भुट्ने । | - लियोनेज पोटेटो तयार गर्ने । | | -आलु -५०० ग्राम |
| ९. अर्को (Frypan) मा बाकी वटर राखेर गरम गर्ने र गोलाकार आलुलाई सुनौलो खैरो हुने गरी डाम्ने (Fry) गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | | -प्याज -१०० ग्राम |
| १०. भुटेको प्याज आलु सँग मिसाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | | -वटर -१००ग्राम |
| ११. स्वाद अनुसार नुन र मरिच राख्ने । | -स्तरिय । | | -चप पार्सली -१ ठुलो चम्चा |
| १२. चप पार्सली राखेर पुर्णता दिने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | | -नुन -स्वादानुशार |
| १३. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | | -मरिच -स्वादानुशार |
| | -स्वादिलो । | | |
| | -स्वस्थकर । | | |
| | -सुगन्धित । | | |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | | |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थाल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १३: फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने (Fresh Juice) ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. सुन्तला वा मौसमलाई सफा पानीमा राम्रो सँग पखाल्ने । ७. पानीलाई तर्काउने । ८. आधा हुनेगरी बिचमा काट्ने । ९. सफा हातबाट राम्रो सँग निचोर्ने वा जुस बनाउने मेसिन प्रयोग गरी जुस निकाल्ने । १०. मसिनो जालीमा जुसलाई सफा भाँडामा छान्ने । ११. चिसो पार्ने जुस भएको भाँडालाई फ्रिजमा राख्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • चिसो तत्व नरहेको । • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>फ्रेस फ्रुट जुस :</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रेस फ्रुट जुस बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>फ्रेस फ्रुट जुस बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सुन्तला/मौसम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Strainer (छान्ने जाली), सफा Bowl हरू, छुरी, Juicer Mechine

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- जुस तयार भएपछि तुरुन्तै फ्रिजमा भण्डारण गर्ने ।
- जुसमा कुनै बाहिरी तत्वहरू देखिनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १४: ग्रिल टोमेटो grilled tomato बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. पाकेको तर किसिएको सानो सानो टोमेटोलाई सफा सँग पखाल्ने । ७. टोमेटोको आख्ला काटेर फाल्ने ८. पिंधमा हल्का क्रस काट्ने ९. फ्राईपानमा तेल तताएर क्रस काटेको पिंध तर्फ डाम्ने १०. हल्का खैरो भएपछि भिक्ने ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ग्रिल टोमेटा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • गोलभेंडाको आख्ला निकालेको • पिंधमा क्रस काटेको • खैरो हुने गरी पिंध ग्रिल गरेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>ग्रिल टोमेटा :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ग्रिल टोमेटा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>ग्रिल टोमेटा बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • सानो सानो टोमेटो • तेल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- छुरी
- फ्राईप्यान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- गोलभेंडाको पिंध क्रस ज्यादा गाहिरो नकाट्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १५: पोरिज / कर्नफ्लाक्स porridge and cornflake बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. बजारबाट प्याकिड आएको पोरिज १ कपलाई ३ कप पानी/दुध राखेर करिब १०-१२ मिनेट एउटा सफा भाँडोमा पकाउने । ७. दुध र चिनीसँग पस्कने ८. बजारबाट प्याकिड आएको कर्न फ्लाक्सलाई सुप बलमा तातो दुध र चिनीसँग पस्कने । ९. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १०. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ११. कार्यस्थल सफा गर्ने । १२. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १३. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>पोरिज /कर्नफ्लेक्स बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • चिसो तत्व नरहेको • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>पोरिज र कर्नफ्लाक्स :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोरिज र कर्नफ्लाक्स बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>फ्रेस फ्रुट जुस बनाउन :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोरिज र कर्नफ्लाक्स (नोट : बजारबाट तयारी प्राप्त हुन्छ) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Pan
- Soup Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पोरिजलाई पकाउने पानी वा दुध प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५मिनेट
सैद्धान्तिक: १५मिनेट
व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १६: फ्रुट प्लटर fruits platter बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. मौसम अनुसारको फलहरूलाई सफा सँग धुने, पखाल्ने ७. छिल्लु पर्ने भए छिल्ले, तास्नु पर्ने भए तासेर आकर्षक प्रकारले, विभिन्न तरीकाले काट्ने ८. सफा हाफ प्लेटमा रंग मिलाएर आकर्षक तरीकाले सजाएर प्रस्तुत गर्ने ९. धेरै पाहुनाहरूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्ने भए ठूलो आकर्षक प्लटरमा सजाउने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फ्रुट प्लटर बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • प्लटर (प्लेट) मा विभिन्न प्रकारको विभिन्न रंगको सजिएको काटेको फ्रुटहरू • आकर्षक सजावट • बाहिरी तत्व नरहेको • आकर्षक तरीकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>फ्रुट प्लटर:</p> <ul style="list-style-type: none"> • फ्रुट प्लटर बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>फ्रुट प्लटर बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मौसम अनुसारको आकर्षक • फलहरू • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- छुरी
- चपिंग बोर्ड
- हाफ प्लेट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फ्रुटको आकार अनुसार छिल्ले काट्ने ।
- प्लेट वा प्लटरमा बाहिरी तत्व रहनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९० मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १७: पराठा paratha तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------|------------|------|-----------|------|--------------|-------|------------------|-----------|-----------|--------------------|-----------|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. एउटा सफा वाटामा मैदा, नुन, तेल र आवश्यकता अनुशार पानी राखेर नरम म्यगनज तयार गरी करिब १५ मिनेट छोपेर राख्ने । ७. करिब ८० ग्राम बराबर डल्लामा भाग गर्ने । ८. डल्लालाई सुख्खा आटामा लटपटाएर करिब ८ इन्च गोलाकार बेल्ले । ९. पग्लेको घ्यु/तेलले डल्ले र आधा पल्टाउने र फेरी घ्यु डल्ले / Triangle हुने गरी पल्टाउने । १०. पातालो हुने गरी बेल्लेले बेल्ले । ११. Nonstick pan मा हल्का घ्यु वा तेल डलेर बेल्लेबो पराठा दुवै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी पराठा पकाउने । १२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । -रेसिपि (Recipe) -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) -पराठा तयार गर्ने तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- पराठा तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <table> <tr> <td>-आटा</td> <td>-५०० ग्राम</td> </tr> <tr> <td>-तेल</td> <td>-१००ग्राम</td> </tr> <tr> <td>-नुन</td> <td>-स्वादानुशार</td> </tr> <tr> <td>-पानी</td> <td>-आवश्यकता अनुशार</td> </tr> <tr> <td>-घ्यु/तेल</td> <td>-१००ग्राम</td> </tr> <tr> <td>-छुट्टै आटा(Extra)</td> <td>- ५०ग्राम</td> </tr> </table> | -आटा | -५०० ग्राम | -तेल | -१००ग्राम | -नुन | -स्वादानुशार | -पानी | -आवश्यकता अनुशार | -घ्यु/तेल | -१००ग्राम | -छुट्टै आटा(Extra) | - ५०ग्राम |
| -आटा | -५०० ग्राम | | | | | | | | | | | | | |
| -तेल | -१००ग्राम | | | | | | | | | | | | | |
| -नुन | -स्वादानुशार | | | | | | | | | | | | | |
| -पानी | -आवश्यकता अनुशार | | | | | | | | | | | | | |
| -घ्यु/तेल | -१००ग्राम | | | | | | | | | | | | | |
| -छुट्टै आटा(Extra) | - ५०ग्राम | | | | | | | | | | | | | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १० मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १८: पुरी puri बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा सफा बाटामा आटा, नून र पानी राखेर डो बनाउने ७. करीब ५० ग्रामको डल्लाहरूमा विभाजन गर्ने ८. सफा टेबुल वा बेल्नामा आटा छरेर गोलो रोटीको आकार दिने । ९. करीब २००° से. मा ताते १०. को तेलमा पुरीलाई पाक्ने गरी, फुल्ने गरी तेलमा तार्ने ११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १३. कार्यस्थल सफा गर्ने । १४. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) पुरी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • फुलेको • पाकेको • खैरो रंगको • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>पुरी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पुरी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>पुरी बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आटा- ५०० ग्राम • पानी करीब -२०० मि.लि. • नून - ५ ग्राम • पूरी तार्ने तेल (Deep fry) • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Deep Fry गर्न कराई
- बाटा
- Spider Net
- बेल्ना

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- पुरी तार्दा डह्न नदिने र राम्रो सँग फुल्ल दिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९० मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १९: भाजी Bhaji बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकैनासको स-साना टुक्रा काट्ने । ७. एउटा फाई प्यान मा तेललाई तताउने । तेजपातसँग प्याज राखेर हल्का भुट्ने, हल्का खैरो भएपछि पाउडर मसलाहरू राखेर एकछिन भुट्ने र कडा बास्ना आएपछि अदुवा लसुनको पेष्टसँग चप टोमेटो पनि राखेर करीब ३-४ मिनेट पकाउने । ८. काटेको आलु र हरियो केराउ राखेर केही छिन भुट्ने र हल्का ग्रेभी जस्तो हुने गरी पानी र नून हालेर राम्रोसँग पकाउने ९. पाकेपछि हरियो धनियाँ राखेर पस्कने १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) भाजी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • सबै भाजी प्रष्टसँग देखिने • बाहिरी तत्व नरहेको • स्वादिष्ट • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>भाजी :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भाजी बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>भाजी बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • तेल- ४० मि.लि. • आलु उसिनेको -५०० ग्राम • हरियो केराउ -१०० ग्राम • चप अनियन-३० ग्राम • चप गोलभेंडा- ४० ग्राम • सुख्खा खुर्सानी-४ वटा • जिरा गेडा-केही • जिरा पाउडर-३ ग्राम • धनियाँ पाउडर-३ ग्राम • धुलो खुर्सानी- ३ ग्राम • बेसार- ३ ग्राम • तेजपाट- २ वटा • पानी - अलिकति • अदुवा लसुन पेष्ट - १० ग्राम • नून - स्वाद अनुसार • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

PAN, काठको दाबिलो, छुरी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भाजी बनाउँदा आलुको आकार सकेसम्म नबिग्रेको ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: १०० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २०: डोसा (Dosa) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - डोसा तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । | -चुल्हो । | -पकाउने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -पस्कने तरिका । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि ९८अप्टभ० । | -पुर्व सावधानी । |
| ६. दाल र मेथीलाई सफासँग पखाल्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ७. सफा पानीमा ६ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | अवयव (Ingredients) |
| ८. चामललाई पनि पखालेर ४ घण्टा सम्म भिजाएर राख्ने । | -डोसा तयार गर्ने तयार गर्ने । | -छाता कालो दाल -१०० ग्राम |
| ९. दुवैको पानी तर्काएर Blender मा आवश्यकता अनुशार पानी राखेर राम्रो सँग घभिलम गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | -चामल टाईचिन -२००ग्राम |
| १०. डोसा पकाउन सक्ने घोल (Batter) तयार गर्ने र नुन राख्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | -चनादाल - १ चम्चा |
| ११. Non stick pan गरम गर्ने र हल्का तेल डाल्ने । | -स्तरिय । | -मेथी -आधा चिया चम्चा |
| १२. करिव ८० मि.लि . जति Ladle ले एबल मा राखेर पातलो हुनेगरी घुमाउने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | -चिउरा - २५ ग्राम |
| १३. हल्का खैरो हुने गरी डोसा तयार गर्ने । | -आकर्षक । | -नुन -स्वादानुशार |
| १४. अभिलेख राख्ने । | -स्वादिलो । | -पानी -आवश्यकता अनुशार |
| | -स्वस्थकर । | |
| | -सुगन्धित । | |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Fry pan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९० मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २१: उपमा Upama तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. भांडोमा तेल तताउने करीपता ही.ग राखेर एक छिन पकाउने । ७. भेजीटेवल हालेर एक छिन पकाउने । ८. पानी हाल्ने र स्वाद अनुसार नून खोर्सानी हालेर पकाउने । ९. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । <p>रेसिपि (Recipe) ।</p> <ul style="list-style-type: none"> -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । <p>निर्दिष्ट कार्य (कै)</p> <ul style="list-style-type: none"> - उपमा तयार गर्ने । <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | <p>सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान</p> <ul style="list-style-type: none"> - उपमा तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> सुजी -१००ग्राम मसिनो काटेको गाजर -६०ग्राम मसिनो काटेको प्याज- ५० ग्राम मसिनो काटेको हरियो खुर्सानी -१वटा अदुवा पिसेको - १ चम्चा गेडा रायो -१/२दचिया चम्चा पानी गरम - ३ कप आवश्यकतानुसार हरियो धनिया - केहि तेल - ३ ठूलो चम्चा करिपता - केहि हिंग १ चिम्टी काज/ बदम -१०ग्राम नुन - स्वादअनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९० मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २२: बारा Bara तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. छाता मासको दाल लाई पखालेर सफा पानी मा करिव ६ देखि ८ घण्टा वा रतभरी भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. Grinder मा वा ओखलमा बाक्लो मसिनो हुने गरी पिसने ।</p> <p>८. एउटा गहिरो बाटामा राखेर हातबाट राम्रोसंग करिव १० मिनेट सम्म चलाउने ।</p> <p>९. नुन, हिंग, जीरा, धनिया, खुर्सानी अदुवा, लहसुन राखेर भिजाउने र छोपेर करिव आधा घण्टा राख्ने ।</p> <p>१०. कराहिमा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>११. भिजेको हत्केलामा करिव ५० ग्राम Bara mixture लिने र विचमा प्वाल गरेर वाराको आकार दिने र गरम तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी Deep Fry) गर्ने र गरम गरम पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>- बारा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- बारा तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>मासको दाल -१००ग्राम</p> <p>हरियो खुर्सानी -१वटा</p> <p>हरियो धनिया - केहि</p> <p>जिरा पउडर -१/२चिया चम्चा</p> <p>लहसुन पिसेको-१/२चिया चम्चा</p> <p>अदुवा -१/२चिया चम्चा</p> <p>हिंग - १ चिम्टी</p> <p>नुन - स्वादानुशर</p> <p>तेल - तार्नको लागी</p> <p>(Deep Fry)</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गवोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९० मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ७५ मिनेट

कार्य (Task) २३: छोले Chhole बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चनालाई सफा सँग केलाएर, सफा धोइ पानीमा रातभरी भिजाएर राख्ने</p> <p>७. भिजाएको चनालाई पूरा पाक्ने गरी उमाल्ने</p> <p>८. अर्को एउटा Sauce पानमा तेल तताउने</p> <p>९. तेजपत्ता फुराउने, चप अनियन राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने र सुख्खा मसला सबै राखेर केही छिन मसला भुट्ने, अलि कडा बास्ना आएपछि अदुवा लसुनको पेष्ट हाली भुट्ने</p> <p>१०. चप टोमेटो राखेर केही छिन पकाएपछि व्वाइल गरेको चना र चनाको पानी राखेर राम्रो सँग पकाउने, नून र चना मसला स्वाद अनुसार राख्ने ।</p> <p>११. चप धनियाँ हालेर सर्भ गर्ने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) छोले बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • लटक्क पूरा पाकेको • स्वादिष्ट • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>छोले :</p> <ul style="list-style-type: none"> • आलु पराठा बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>छोले बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • काबुली चना - ५०० ग्राम • चप अनियन - १०० ग्राम • धुलो जिरा - ५ ग्राम • धुलो खुर्सानी - ५ ग्राम • धुलो धनियाँ - ५ ग्राम • चना मसला - ५ ग्राम • चप टोमेटो - ६० ग्राम • नून- स्वाद अनुसार • चप धनियाँ - गार्निसको लागि • तेल - ६० • तेजपत्ता - २ पत्ता • अदुवा लसुन पेष्ट - ३० ग्राम • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

चना उमाल्न भाँडा, चना बनाउन भाँडा (Sauce Pan), काठको पन्थू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- चना उमाल्दा नून नराखी उमाल्ने
- चना भिजाएको पानी नफाली सोही पानीमा उमाल्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: १.१५ घण्टा

कार्य (Task) २४: भटुरे Bhatore बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा सफा बाटामा मैदा, पानी, बेकिङ पाउडर, अण्डा र नून राखेर मोल्ने र भिजेको सफा कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>७. करीब ८० ग्रामको डल्लामा विभावन गर्ने</p> <p>८. प्रत्येक डल्लालाई हल्केलाको माध्यमद्वारा गोलो रोटीको आकार दिने ।</p> <p>९. तातेको तेल (२००°से) मा राखेर दुवै तर्फ तेलमा पाक्ने गरी तार्ने</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) भटुरे बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • नरम फुलेको । • गोल्डेन ब्राउन • आकर्षक । • स्वादिष्ट • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>भटुरे :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भटुरे बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>भटुरे बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मैदा - ५०० ग्राम • अण्डा - १ • बेकिङ पाउडर १५ ग्राम • पानी - २५० मि.लि. • नून - एक चिम्टी • चिनी - ५ ग्राम • Deep Fry गर्न तेल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Spider net
- Deep Fry Medhine
- Bowl

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- भटुरे बनाउँदा एकनास हुनुपर्छ, बाक्लो पातलो हुनुहुँदैन ।
- फ्राई गर्दा सबै पुरा पाक्नुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १० मिनेट

व्यवहारिक: ३५ मिनेट

कार्य (Task) २५: बेकन/ह्याम ससेज Bacon, Ham, Sausage बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. गेष्टको माग बमोजिम प्रत्येक व्यक्तिलाई २ पिसका दरले सानो फ्राई एबल मा Ham वा बेकन वा ससेजलाई थोरै तेल तताएको फ्राई Pan मा Shallow fry गरेर कुनै अण्डको परिकारसँग पस्कने ।</p> <p>७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>९. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>११. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> बेकन ह्याम ससेज बनाउने स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । Shallow fry गरेको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p><u>बेकन ह्याम र ससेज:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> बेकन ह्याम र बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>बेकन ह्याम र ससेज तयार गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> Defrost बेकन, ह्याम वा ससेज सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/ Precautions):

- Shallow fry गर्दा ठीक मात्रामा पाक्ने र तातो हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २६: कोल्ड कट Cold cuts तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. तयारी Cold meat जस्तै Ham, Smoked Chicken, Salami Mortadella etc. संकलन गर्ने । ७. &_ Slicer mechine वा धारिलो छुरीले सक्दो पातलो काट्ने । ८. Platter मा आवश्यकता अनुशार सजाउने र Individual Plate मा सजाएर Serve गर्ने । ९. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । -रेसिपि (Recipe) । -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <ul style="list-style-type: none"> - कोल्ड कट तयार गर्ने । <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | <p>- बारा तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>Ham- Smoked chicken- Salami- Mortadella- Terrines-</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २७: चिज प्लटर Cheese Platter तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--------------|--|
| <p>१) आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२) चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३) कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४) व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>५) (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६) स्थानिय बजारमा उपलब्ध चिजहरू जस्तै Hard Chese Soft Chese Blue Chese हरु संकलन गर्ने ।</p> <p>७) काठको प्लटरमा चिजको आकार अनुशार काटेर राम्रो सँग सजाएर पस्कने वा Individual Plate मा पनि चिजहरू सजाएर Serve गर्न सकिन्छ ।</p> <p>८) अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>- कार्यस्थल ।</p> <p>- चुल्हो ।</p> <p>- काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>- रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>- आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>- चिज प्लटर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>- रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>- स्तरिय ।</p> <p>- बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>- आकर्षक ।</p> <p>- स्वादिलो ।</p> <p>- स्वस्थकर ।</p> <p>- सुगन्धित ।</p> <p>- सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>- कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | | <p>- बारा तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>- आवश्यक अवयव ।</p> <p>- पकाउने तरिका ।</p> <p>- पस्कने तरिका ।</p> <p>- पुर्व सावधानी ।</p> <p>- कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>याक चिज</p> <p>गोट (Goat) चिज</p> <p>Bliss चिज</p> <p>Camembert चिज</p> <p>Blue Cheese</p> <p>Brie Chese</p> <p>Gorgonzola cheese</p> <p>Gauda Cheese etc.</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्त्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १५ मिनेट

व्यवहारिक: १.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २८: ईडली तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - ईडली तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | -चुल्हो । | -मिक्सिङ गर्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -पकाउने तरिका । |
| ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पस्कने तरिका । |
| ६. सफा वाटामा चामल र मेथीलाई र अर्को वाटामा दाललाई करिव ४ देखि ५ घण्टासम्म भिजाएर राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पुर्व सावधानी । |
| ७. पानी तर्काएर चामल र दाल मिसएर ब्लेण्डरमा लेदो हुने गरी पिस्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ८. सफा वाटामा खन्यइ छोपेर रातभरी राख्ने । | - ईडली तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) |
| ९. हल्का नुन राखेर फिट्ने । | स्तर (कति राम्रो) | चामल -३०० ग्राम |
| १०. ईडली बनाउने Steamer मा राखेर पाक्ने गरी Steam गर्ने र सम्बर सँग Serve गर्ने । अभिलेख राख्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | छाता मास दाल - १०० ग्राम |
| | -स्तरिय । | मेथी -१०ग्राम |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | नुन |
| | -आकर्षक । | |
| | -स्वादिलो । | |
| | -स्वस्थकर । | |
| | -सुगन्धित । | |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ९० मिनेट
सैद्धान्तिक: १५ मिनेट
व्यवहारिक: ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २९: साम्बर तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. दाललाई सफा पानीमा भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. भिजेको दाललाई पाक्ने गरी उमाल्ने ।</p> <p>८. Vegetable हरुलाई पनि अलगगै उमाल्ने ।</p> <p>९. कराहिमा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>१०. प्याज हाल्ने र नरम हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>११. ईमलि भिजाएको पानी हाल्ने र काटेको गोलभेडालाई पनि हालेर चलाउने र नरम हुन दिने</p> <p>१२. बेसार र साम्बर मसला हालेर चलाउने ।</p> <p>१३. उमालेको दाल र Vegetable हरु राखेर चलाउने र आवश्यकता अनुशार पानी हालेर उमाल्ने ।</p> <p>१४. स्वादानुशार नुन हालेर चलाउने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>साम्बर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- साम्बर तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>अरहर दाल -१००ग्राम</p> <p>सहजन -३०ग्राम</p> <p>आलु - ५० ग्राम</p> <p>भण्टा -३० ग्राम</p> <p>हरियो सिमि -३०ग्राम</p> <p>भिंडे -२०ग्राम</p> <p>गेडा रायो -१चिया चम्चा</p> <p>करीपत्ता -८/ १० पत्ता</p> <p>सुख्खा खुर्सानी -२ वटा</p> <p>मसिनो काटेको प्याज -५०ग्राम</p> <p>साम्बर मसाला -१चिया चम्चा</p> <p>बेसार - १चिम्टी</p> <p>ईमली -१ चिया चम्चा</p> <p>मसिनो काटेको गोलभेडा -३०ग्राम</p> <p>हरियो धनिया - केही</p> <p>नुन - स्वाद अनुशार</p> <p>हिंग - १ चिम्टी</p> <p>पानी -४००मि.लि(आवश्यक अनुशार)</p> <p>तेल - ५०मिं ली</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

सव-मोड्युल ६.२: सलाद तथा ड्रेसिङ्ग तयारी ।

समय : ८ घण्टा (सै) + ३० घण्टा (ब्या) = ३८ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा सलाद तथा ड्रेसिङ्ग तयार गर्नेसंग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने सलाद तथा ड्रेसिङ्ग तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. Vinaigrette based dressing तयार गर्ने ।
२. Mayonnaise based dressing तयार गर्ने ।
३. Thousand Island dressing तयार गर्ने ।
४. French Vinaigrette तयार गर्ने ।
५. Italian Vinaigrette तयार गर्ने ।
६. कक्टेल् ड्रेसिङ (Cocktail Dressing) तयार गर्ने ।
६. Green Salad तयार गर्ने ।
७. Tossed green Salad तयार गर्ने ।
८. Greek Salad तयार गर्ने ।
९. Niscoise Salad तयार गर्ने ।
१०. Pasta Salad तयार गर्ने ।
११. Seafood Salad तयार गर्ने ।
१२. Caesar Salad तयार गर्ने ।
१३. Russian Salad तयार गर्ने ।
१४. Waldorf Salad तयार गर्ने ।
१५. Coleslaw Salad तयार गर्ने ।
१६. Chicken Hawaii salad तयार गर्ने ।
१७. Devil egg तयार गर्ने ।
१८. सोमताम (Som tam) Salad तयार गर्ने ।
१९. कुचुम्बर (Kuchumber) तयार गर्ने ।
२०. तन्दुरी Salad तयार गर्ने ।
२१. चमन की चाट तयार गर्ने ।
२२. किम्ची Salad तयार गर्ने ।
२३. Rice- fin Salad तयार गर्ने ।
२४. आलुको चुकौनी तयार गर्ने ।
२५. मिक्स अचार तयार गर्ने ।
२६. Couscous Salad तयार गर्ने ।
२७. Tomato Salsa तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ४५ मिनेट

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १: मायोन्येज सस् (Mayonnaise sauce) बनाउने ।

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. काचो अण्डाबाट पहेलो भाग छुट्याउने। २. सफा भाडामा अण्डाको पहेलो भाग भिनेगर राख्ने ३. गहिरो भाडामा राखेको सामग्रीलाई बाक्लो फिज बन्दा सम्म फिट्ने। ४. थोपा थोपा गरी तेल हाल्ने ५. बाक्लो भएपछि आदा चम्चा भिनेगर हाल्ने र फेरी तेल हाल्दै हुइस्क गर्ने । ६. तयार भएको ससलाई आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्ने वा ढाकेर चिसो ठाउमा राख्ने। | <u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म । <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> मायोन्येज सस् बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> ● ध्यू रंगको हुनु पर्ने। ● चिसो हुनुपर्ने। | ● मायोन्येज तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <u>अवयव (Ingredients)</u> ● तेल अण्डाको पहेलो भाग ● भिनेगर ● नुन ● मरिचको धुलो |

- औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

हुइस्क, कचौरा, डस्टर आदि ।

- सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ४५ मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २: थाउजेन्ड आइल्यान्ड (Thousand Island Dressing) बनाउने । व्यवहारिक : ३० मि.

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. गरकिनलाई सुख्खा गर्ने । २. गरकिनलाई मसिनो गरी काट्ने । ३. सफा, सुख्खा, गहिरो भाडामा सबै सामग्री राख्ने र विस्तारै हुइस्क गर्ने । ४. सुहाइदो खाना संगै सर्भ गर्ने । | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> थाउजेन्ड आइल्यान्ड बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● हल्का रातो रंगको ● हल्का अमिलो ● चिसो हुनुपर्ने | <ul style="list-style-type: none"> ● थाउजेन्ड आइल्यान्ड तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> मयोनाइज टोम्याटो केचप, वस्टरसाइर सस्, गरकिन प्यापरीका धुलो, नुन, मरीच धुलो।</p> |

- **औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :** मिक्सड बोल, हुइस्क, चमिड बोर्ड, चक्कु आदि।
- **सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :** किचन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्यांस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ५० मि.

सैद्धान्तिक : २० मि.

व्यवहारिक : ३० मि.

निर्दिष्ट कार्य ३: फ्रेन्च भिनेग्रेट (French Vinaigrette)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. छ्यापिलाई मसिनो गरी काट्ने ।</p> <p>२. सबै सामग्रीलाई एउटा गहिरो भाडामा राख्ने।</p> <p>३. हल्का बाक्लो मिश्रण तयार नहुदा सम्म हुइस्क गर्ने ।</p> <p>४. सस् पटमा राखी वा सुहाउदो खाना,संग सर्भ गर्ने ।</p> <p>५. विभिन्न सलादहरु संग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> फ्रेन्च भिनेग्रेट बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● नुन लागेको ● हल्का हरियो रंगको ● बाक्लो घोल भएको ● चिसो | <ul style="list-style-type: none"> ● फ्रेन्च भिनेग्रेट तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> छ्यापि भिनेगर डिजोइन भिनेगर नुन जैतुनको तेल (Olive Oil) चिनी (मसिनो) मरिचको धुलो</p> |

● **औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :** मिक्सीङ बोल, चक्कु, चपिङ बोर्ड, हुइस्क आदि।

● **सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :** किचन सरसफाई तथा सावधानी बारे ज्ञान हुनु पर्ने।

जस्तै : काट्ने, लड्ने आदि।

सरसफाई : भाडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत आदि।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ४५ मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : ३० मि.

निर्दिष्ट कार्य ४: इटालियन भिनेग्रेट (Intalian Vinaigrette)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. लसुनलाई मसिनो गरी काट्ने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म । | <ul style="list-style-type: none"> ● इटालियन भिनेग्रेट तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| २. सबै सामग्रीलाई एउटा गहिरो भाडामा राख्ने। | इटालियन भिनेग्रेट बनाउने । | |
| ३. हल्का बाक्लो मिश्रण तयार नहुदा सम्म हुइस्क गर्ने । | | <u>अवयव (Ingredients)</u> भिनेगर लसुन डिजोइन मस्टर्ड वरिग्यानो जैतुनको तेल नुन मरिचको धुलो |
| ४. सस् पटमा राखी वा सुहाउदो खाना, सलाद संग सर्भ गर्ने । | <u>स्तर (कति राम्रो)</u> <ul style="list-style-type: none"> ● नुन लागेको ● हल्का हरियो रंगको ● बाक्लो घोल भएको ● चिसो | |

- **औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools)** : मिक्सीड बोल, चक्कु, चपिड बोर्ड, हुइस्क आदि।
- **सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions)** : किचन सरसफाई तथा सावधानी बारे ज्ञान हुनु पर्ने।
सरसफाई : भाडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत आदि।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ४५ मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : ३० मि.

निर्दिष्ट कार्य ५: कक्टेल् ड्रेसिङ (Cocktail Dressing) बनाउने ।

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. मायोन्जेलाई फिट्ने</p> <p>२. थोरै क्रिमलाई मायोन्जेजमा मिसाई दिने।</p> <p>३. सबै सामग्रीलाई एउटा सफा गहिरो भाडामा राख्ने</p> <p>४. बाक्लो मिश्रण हुदा सम्म हुइस्क गर्ने ।</p> <p>५. सस् पटमा राखि वा सुहाउदो खाना सलाद संग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> कक्टेल् ड्रेसिङ बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● रातो रङको ● नुन लागेको ● बाक्लो हुनुपर्ने ● चिसो हुनुपर्ने | <ul style="list-style-type: none"> ● कक्टेल् ड्रेसिङ तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> मायोन्जेज टोम्याटो केचप वस्टरसाइर सस् टोवास्को सस् क्रिम नुन मरिचको धुलो</p> |

- **औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :** मिक्सिङ बोल, हुइस्क, चमिड बोर्ड, चक्कु, आदि।
- **सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :** किचन सरसफाई तथा सावधानी बारे ज्ञान हुनु पर्ने।
जस्तै : काट्ने, लड्ने आदि।
सरसफाई : भाडाकुडा, भान्सा, खाना, व्यक्तिगत आदि।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा २० मि.

सैद्धान्तिक : २० मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: ग्रीन सलाद (Green Salad) बनाउने ।

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. तरकारीलाई सफा संग पखाल्ने र काटछाट गरी पोटास पानीमा डुबाउने। | <u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म । | <ul style="list-style-type: none"> ● ग्रीन सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । |
| २. सबै तरकारीलाई स्लाइस (Slice) आकारमा काट्ने | | <ul style="list-style-type: none"> ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । |
| ३. तर कागतीलाई वेज(wedge)मा काट्ने | | <ul style="list-style-type: none"> ● पुर्व सावधानी । |
| ४. काटिएको तरकारीलाई लेटुस माथी राख्ने | <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> ग्रीन सलाद बनाउने । | <ul style="list-style-type: none"> ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ५. तरकारीलाई रङ अनुसार मिलाइ राख्ने। | <u>स्तर (कति राम्रो)</u> <ul style="list-style-type: none"> ● तरकारी राम्ररी मिलाएर काटेको ● ताजा तरकारी प्रयोग गर्ने | <u>अवयव (Ingredients)</u> काका गाजर मूला प्याज टमाटर कागती खुर्सानी लेटुस |

- **औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :** पिलर, चमिड बोर्ड, चक्कु,प्लेट वा प्याटर आदि।
- **सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :** किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्यांस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : ४५ मि.

निर्दिष्ट कार्य ७: टोस् ग्रीन सलाद (Tossed Green Salad) बनाउने ।

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. तरकारीलाई सफा संग पखाल्ने र काटछाट गर्ने ।</p> <p>२. सबै तरकारीलाई डाइस् (Dice) आकारमा काट्ने</p> <p>३. भिनेगर,तेल,नुन,मरीचलाई मिस्क गरी घोल तयार गर्ने ।</p> <p>४. भएको घोल र डाइस,टमाटर, गाजरलाई मिस्क गर्ने ।</p> <p>५. सफा प्लेटमा लेटुस राख्ने</p> <p>६. तयार भएको सलादलाई लेटुस माथि राख्ने</p> <p>७. सलादको माथि हरियो र कालो जैतुनले सजाएर सभर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) टोस् ग्रीन सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नुन लागेको ● धेरै ड्रेसिङ (dressing) नभएको ● ताजा तरकारीको प्रयोग गरिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● टोस् ग्रीन सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) काका गाजर टमाटर कागती / भिनेगर तेल (Olive Oil) खुर्सानी लेटुस हरियो जैतुन कालो जैतुन मरिचको धूलो</p> |

- **औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :** मिक्सीङ बोल, चमिङ बोर्ड, चक्कु,सर्भिङ प्लेट आदि।
- **सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :** किचन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : ९० मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ढः ग्रीक सलाद बनाउने (Greek Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. काक्रा, प्याज छिल्ले र बराबरी काट्ने । २. गोलभेडा, भेडे खुर्सानी सफा गर्ने । बिया निकाल्ने र एउटै आकारमा काट्ने । ३. तेल, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो मिसाएर ड्रेसिङ्ग तयार गर्ने । ४. लेटुस पत्ता सफा गर्ने । ५. चिजलाई पनि बराबरी टुकामा काट्ने । ६. सबै सामग्रीहरूलाई ड्रेसिङमा मिसाएर मोल्ने । ओलिभ समेत मिसाउने । ७. लेटुस पत्तामाथि सलाद राखेर पार्स्लीले सजाउने । | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ग्रीकसलाद बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) सामग्री बराबरी मात्रामा मिसाउने, ड्रेसिङ्गसंग करिब १ घण्टा अगाडि मिसाउने</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● ग्रीक सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) काक्रा-२०० ग्राम प्याज १ वटा, टोमाटो २ वटा, भेडे खुर्सानी १ वटा, सफ्ट चीज ५० ग्राम, ओलिभ तेल ५० ग्राम ओलिभ तेल, कागतीको रस, नुन, मरिचको धुलो, पार्स्ली, लेटुस</p> |

● औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

स्पुन, हवीस्क, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

● सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य ९: निस्वाज् सलाद बनाउने (Nis coise Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. लेमन, ड्रेसिङको लागि कागतिको रस, तेल, मस्टार्ड पेस्ट, लसुनको पेस्ट र सेतो मरिचलाई मोल्ने</p> <p>२. अण्डालाई ८, ९ मिनेट सम्म उमाल्ने</p> <p>३. आलु पाक्ने गरि उबालेर, तेल, छ्यापि, धेरै स्टर्क, भिनेगर नुन र पार्सली मसिनो काटेर एउटा भाडामा मिसाउने ।</p> <p>४. लेमन ड्रेसिङमा टमाटर, मटर र बाईट साइज जिरीको साग हालेर घोल्ने।</p> <p>५. उबालेको अण्डालाई डाइस कट साथै टमाटर, हरियो सिमिलाई पनि त्यसै गरी काट्ने ।</p> <p>६. सुरुमा जिरीको साग राख्ने</p> <p>७. मोलेको आलुहरुलाई जिरीको साग माथि राख्ने</p> <p>८. गरिसकेको लेमन ड्रेसिङ लाई आलुहरु माथि राख्ने</p> <p>९. डाइस कटमा काटेको अण्डा टमाटरले आदिले गार्निस गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) निस्वाज् सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अण्डा र आलु मज्जाले पकाएको हुनुपर्छ। ● जिरीको साग हरियो नै हुनुपर्छ। | <ul style="list-style-type: none"> ● निस्वाज् सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) जिरी सागको भुप्पा टुना उबालेको अण्डा हरियो सिमि कालो जैतुन केपर्स मटर उबालेको आलु तेल छ्यापी भिनेगर नुन र पार्सली</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : सस प्लेट, नाइफ, चपिड बोर्ड, प्लेट, बटुका आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) : किचन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १०: पास्ता सलाद (Pasta Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. पास्तालाई उमाल्ने र पानी तारी चिसो बनाउने । | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) पास्ता सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> पास्ता नटुक्रिएको, स्वाद अनुसार, नुन लागेको, धेरै भोल नभएको। | <p>● पास्ता सलाद तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>● आवश्यक अवयव ।</p> <p>● काट्ने तरिका ।</p> <p>● मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>● पस्कने तरिका ।</p> <p>● पुर्व सावधानी ।</p> <p>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients) पास्ता गाजर टमाटर भिनेगर भेडे खुर्सानी नुन लेटुस हरियो जैतुन जैतुनको तेल मरिच</p> |
| २. सबै तरकारीलाई Dice मा काट्ने । | | |
| ३. भिनेग्रेट ड्रेसिङ तयार पार्ने। | | |
| ४. लेटुसलाई सफा गर्ने | | |
| ५. चिजलाई Dice मा काट्ने । | | |
| ६. चिसो पास्ता Dice cut मा काटिएका तरकारीलाई भिनेग्रेट ड्रेसिङमा मोल्ने। | | |
| ७. नुन र मरिच सच्चाउने । | | |
| ८. सफा प्लेटमा लेटुस राख्ने | | |
| ९. तयार भएको सलादलाई लेटुस माथि राख्ने | | |
| १०. माथि बाट चिज र हरियो जैतुनले सजाएर सभ गर्न । | | |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools): बाउल, नाइल, चपिङ बोर्ड, प्लेट, चम्चा आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions): किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा २० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ११: सि फुड सलाद बनाउने (Sea Food Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. प्राउनको ढाड चिरेर कालो नसा निकाल्ने ।</p> <p>२. मुसेल्स वा वेस्टरलाई पनि सफा गर्ने ।</p> <p>३. लेटुस पत्तालाई सफा गर्ने ।</p> <p>४. एउटा वाउलमा सि फुड र ट्रेसिङ्ग मिलाउने । आवश्यक मात्रामा नुन थप्ने ।</p> <p>५. लेटुस पत्तालाई बराबरी ४ टुकामा काट्ने र त्यसमाथि सलाद राख्ने, पास्लीले सजाउने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) सि फुड सलाद बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> बराबरी ४ भाग लगाइएको चिसो सर्भ गरिएको । | <ul style="list-style-type: none"> सि फुड सलाद तयार गर्ने अवधारणा । आवश्यक अवयव । काट्ने तरिका । मिश्रण प्रविधि । पस्कने तरिका । पुर्व सावधानी । कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) प्राउन- २०० ग्राम, मुसेल्स वा वेस्टर-१०० ग्राम, लेटुस पत्ता २ वटा, नुन र मरिचको धुलो स्वाद अनुसार, मायोनेज् सस्-५० ग्राम, कागतीको रस, पास्ली</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

वाउल, सर्भिस स्पोन, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा २० मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १२: सिजरसलाद बनाउने (Caesar Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. दुबै लेटुस पत्ता सफा गरेर हातले टुक्र्याउने ।</p> <p>२. ब्रेडलाई हातले टुक्र्याएर टोस्ट गर्ने वा फ्राई गर्ने ।</p> <p>३. वेकनलाई मसिनो काटेर फ्राई गर्ने ।</p> <p>४. लेटुस पत्ता सफा गर्ने ।</p> <p>५. अण्डाको पहेलो भाग, कागतीको रस, लसुन, मस्टर्डपेस्ट, एन्चोभी फिले, ओलिभ तेल, नुन, मरिचको धुलोबाट ड्रेसिङ तयार गर्ने ।</p> <p>६. पहिला दुबै लेटुस माथि कृतो (पाउरोटीको टुक्रा) राख्ने र वेकन मिसाउने ।</p> <p>७. सलाद वाउल वा प्लेटमाथि लेटुस, कृतो, वेकनमाथि ड्रेसिङ छर्केर सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) सिजरसलाद बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) सबै सामग्री ताजा Crispy तथा ड्रेसिङले सलादलाई राम्रोसंग ढाकेको हुनु पर्ने र चिसो सर्भ गर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● सिजरसलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) लेटुस पत्ता, रोमानियम लेटुस, अण्डाको पहेदलो भाग, लसुन, नुन, मरिचको धुलो, ओलिभ तेल, कागतीको रस, पारमिजान चिज, पाउरोटी एन्चोभी फिले, वेकन र डिजोनमस्टर्ड पेस्ट सजाउनको लागि ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

वाउल, सर्भिस स्पोन, फ्राईड प्यान, व्हीस, नाईफ, चपिङ बोर्ड, सस्पेन आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा २० मिनेट
सैद्धान्तिक : २० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १३: रसियन सलाद बनाउने (Russian Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. गाँजर, आलु छिलेर बराबरी आकार(brunoise)मा काट्ने ।</p> <p>२. केराउ छिल्ले ।</p> <p>३. सिमी केलाउने र काट्ने ।</p> <p>४. अण्डा उसिन्ने ।</p> <p>५. मायोनेज सस् तयार गर्ने ।</p> <p>६. लेटुस पत्ता सफा गर्ने ।</p> <p>७. सफाभाडा पानी बसाल्ने, गाँजर र आलु हालेर उमाल्ने र सिमी केराउ पनि हाल्ने, थोरै नुन हालेर ठिक्क पकाउने, पाके पछि छान्ने र चिसो पानीले धुने, नुन मरिचको धुलो, मायोनेज सस् र थोरै क्रिममा मोल्ने र अण्डा छोडाएर वेजमा काट्ने ।</p> <p>८. प्लेटमाथि लेटुस राख्ने त्यसमाथि सलाद राख्ने, अण्डा र पर्सलीले सजाउने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) रसियन सलाद बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) सस् नफाटेको राम्रोसंग मोलेको हुनुपर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● रसियन सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) गाँजर- १५० ग्राम, आलु- १५० ग्राम, मटरकोसा- १०० ग्राम, हरियो सिमी- ७५ ग्राम, क्रिम १ टेबल चम्चा, मायोनेज ५० ग्राम, अण्डा २ वटा, नुन, मरिचको धुलो, पर्सली, लेटुस पत्ता-२ वटा</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

नाईफ, वाउल, सस्प्यान, ल्याडल, स्ट्रेनर, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा २०मिनेट

सैद्धान्तिक : २० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १४: वालडोर्फ सलाद बनाउने (Waldorf Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. स्याउलाई छिलेर बराबरी टुकामा काट्ने । २. सेलरीको डाँढलाई पनि बराबरीको टुकामा काट्ने ३. ओखरको बोक्रा निकालेर बराबरी टुक्राउने । ४. मायोनेज तयार गर्ने । ५. लेटुस पत्ता सफा गर्ने । ६. सबै सामग्रीहरूलाई मिसाएर मोल्ने र आवश्यक मात्रामा नुन, मरिचको धुलो र क्रिम हाल्ने । ७. प्लेटमाथि लेटुस पत्ता राख्ने त्यसमाथि सलाद राख्ने, त्यसमाथि चेरी र्पास्लीले गार्निश गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) वालडोर्फ सलाद बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) सस् नफाटेको राम्रोसंग मोलेको हुनुपर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● वालडोर्फ सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) स्याउ-३०० ग्राम, सेलरीको डाँठ ५० ग्राम, ओखर-५० ग्राम, रेड चेरी गार्निशको लागि ,लेटुस पत्ता, मायोनेज, नुन, मरिचको धुलो, र्पास्ली, क्रिम</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

नाईफ, पिलर, स्पुन, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि
सैद्धान्तिक : १५ मि.
व्यवहारिक : ७५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १५: कोलस्लव सलाद बनाउने (coleslaw Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. बन्दा र गाजरलाई एकै नासे मसिनो लामो आकार मा काट्ने । २. नुनले मोलेर केहि समय राख्ने ३. किसमिसलाई पानीमा भिजाउने ४. बन्दा र गाजरबाट निस्केको पानी निचोरेर, मायोनेज हाली चम्चाले राम्रोसंग मोल्ने ५. स्वाद अनुसार नुन मरिचको धुलो हाल्ने। ६. सफा लेटुसको माथि तयार भएको सलाद राख्ने। ७. माथिबाट किसमिसले सजाउने। | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) कोलस्लव सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● धेरै गिलो नभएको ● नुन लागेको बन्दा र गाजर एकै नासे काटिएको | <ul style="list-style-type: none"> ● कोलस्लव सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) गाजर बन्दा गोबी मायोनेज नुन मरिचको धुलो, लेतुसको पात किसमिस</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : बाउल, चपिड बोर्ड, चम्चा, चक्कु आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट काय १६: चिकेन हवाईन सलाद (Chicken Hawain Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. हडि नभएको चिकेनलाई dice cut मा काटि उम्लेको नुन पानीमा उमाली पकाउने</p> <p>२. पानी तारी चिसो बनाउने ।</p> <p>३. भुई कट्टरलाई पनि चिकेनको आकारमा काट्ने ।</p> <p>४. चिकेन र भुई कट्टरलाई कचौरामा राखी मायोनेजले मोल्ने।</p> <p>५. किम पनि हाल्ने</p> <p>६. स्वाद अनुसार नुन र मरिच धुलो हाल्ने।</p> <p>७. सफा र सुख्खा भाडामा लेटुस राखि तयार भएको सलाद राख्ने।</p> <p>८. माथिबाट सेलरी र चेरीले सजाउने।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन हवाईन सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> नुन लागेको चिसो हुनुपर्ने। | <ul style="list-style-type: none"> ● चिकेन हवाईन सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) चिकेन १०० ग्राम भुई कट्टर ६० ग्राम मायोनेज ४० ग्राम नुन स्वाद अनुसार मरिच धुला सेलरी १ मुठा चेरी १५ मि ली लेटुस १ पात</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : चपिड बोर्ड, चम्चा, उमाल्ने भाडा, ग्यास चुलो, चक्कु आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोलमा ध्यान दिनुको साथै ग्यास तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट काय १७: डेभिल्ड ऐग (Deviled Egg)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. अण्डालाई ८, ९ मिनेटसम्म उबाल्ने २. उबालेको अण्डालाई २ भागमा काट्ने र पहिलो भाग निकाल्ने ३. एउटा सानो भाडामा मायोनाइज र टुना मिसाउने ४. मोलेको टुना र मायोनाइजलाई अण्डाको सेतो भाग माथि राख्ने। ५. ओभनमा gratinate गर्ने । ६. सलाद प्लेटमा जिरीको साग राख्ने र अण्डको सेतो भाग सहित राखेको टुना र मायोनाइज पत्ति। | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) डेभिल्ड ऐग बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अण्डा मज्जाले पकाएको हुनुपर्छ। ● जिरीको साग हरियो नै हुनुपर्छ। | <ul style="list-style-type: none"> ● डेभिल्ड ऐग बनाउने गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) ३ वटा उमालेको अण्डा टुना मस्टार्ड पेस्ट मायोनाइज केपर्स काईन पेप्पर टमाटर र जिरीको साग</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools): सस प्लेट, नाइफ, चपिड बोर्ड, प्लेट, आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions): किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : ७५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १८: कुचुम्बर सलाद बनाउने (kuchumber Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. भेजिटेबलहरुलाई राम्रोसंग पखाल्ने।</p> <p>२. त्यसपछि भेजिटेबलहरुलाई डाइस कटमा वा जुलियनमा काट्ने</p> <p>३. नुन कागतीको रस, चाट मसला, खुर्सानीको धुलो मोल्ने</p> <p>४. मोलेर राखेको भेजिटेबलहरुलाई प्लेटमा मिलाएर राख्ने</p> <p>५. माथिबाट धनियाको पातलाई काटेर छर्ने र सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> कुचुम्बर सलाद बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> भेजिटेबलहरुलाई सबै तिर मसला लाग्ने गरी मोल्ने।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● कुचुम्बर सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> हरियो तरकारीहरु जस्तै खुर्सानी टमाटर काको गाजर प्याज धनियको पात लेटस कागती चाट मसला कालो नुन</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : नाइफ, चपिड बोर्ड, कचौरा, कागती निर्चोने, चम्चा सलाद प्लेट , आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघृतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १९: सोमताम सलाद बनाउने (Somtam Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. मेवा र गाजरलाई राम्रो सगं सफा गर्ने ।</p> <p>२. चक्कुको साहयताले मेवा र गाजरलाई लामो लामो मसिनो टुक्रा बनाउने ।</p> <p>३. खुर्सानी र लसुनलाई ओखलमा राखेर पिस्ने अनि सुकेको भिंंगा माछा र वदाम पनि राम्रोसंग पिस्ने।</p> <p>४. अन्तमा मेवा र गाजर राख्ने र राम्रोसंग चलाउने</p> <p>५. Seasoning चिनी fish sauce र कागतीको जुस</p> <p>६. सफा भाडामा लेटुस राख्ने र तयार भएको सलाद राख्ने र त्यस माथि वदाम धुलो राखि सजाएर सभर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> सोमताम सलाद बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> लामो लामो टुक्रा भएको सबै मसला राम्रो संग लागेको हुनुपर्ने। | <ul style="list-style-type: none"> ● सोमताम सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पूर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> गाजर मेवा सुकेको भिंंगा माछा लसुन खुर्सानी चिनी कागति वदाम लेटुस फिस सस्</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools): बाउल, नाइफ, चपिड बोर्ड,प्लेट,चम्चा,ओखल,चक्कु आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions): किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्यांस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५

व्यवहारिक : १ घण्टा ४५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २०: तन्दुरी सलाद बनाउने (Tanduri Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. भुईकटहर, पनिर, भेडे खुर्सानीलाई बराबरी टुक्रामा काट्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) तन्दुरी सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको हुनु पर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● तन्दुरी सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) भुईकटहर-३०० ग्राम, पनिर-२०० ग्राम, भेडे खुर्सानी-२०० ग्राम, गोलभेडा-१०० ग्राम, चाट मसला, नुन, तेल, खुर्सानीको धुलो, कागतीको रस</p> |
| २. गोलभेडाको बियाँ निकालेर काट्ने । | | |
| ३. चाट मसला, नुनसंग मोल्ने । | | |
| ४. तन्दुरी भिरमा भुईकटहर पनिर, भेडे खुर्सानी र गोलभेडा एकपछि अर्को गर्दै उन्ने, तेल दल्ने र तन्दुरी ओभनमा सेक्ने । तन्दुरीबाट निकालेर हरियो धनियाँ, कागतीको रस, खुर्सानीसंग मिसाउने । | | |
| ५. प्लेटमा सबै सामग्री मिलाएर सर्भ गर्ने । | | |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

तन्दुरी ओभन, भिर, चपिङ्ग बोर्ड, नाईफ, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मिनेट
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : ७५ मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २१: चमन्की चाट बनाउने (Chaman ki Chat)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| १. सबै फलफूललाई तासेर एकै नासको टुकामा काट्ने । २. लेटुस पत्ता सफा गर्ने । ३. सबै फलफूललाई एकै ठाउँमा मिसाई चाट मसला र नुनसंग मोल्ने । आवश्यक मात्रामा नुन र खुर्सानीको धुलो हाल्ने । मह हाल्ने । ४. लेटुस पत्तामाथि फलफूल राख्ने र हरियो धनियाँले सजाउने । | अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म निर्दिष्ट कार्य (के) चमन्की चाट बनाउने । स्तर (कति राम्रो) बराबरी मात्रामा फलफूलको मिसावट भएको, चिसो सर्भ गर्ने । | <ul style="list-style-type: none"> ● चमन्की चाट तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) मेवा, भुईकटहर, आँप, केरा, अंगुर, सुन्तला, लेटुस पत्ता, चाट मसला, तेल, नुन, हरियो धनियाँ, खुर्सानीको धुलो, मह ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

नाईफ, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : १ घण्टा ४५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २२: किमिच सलाद बनाउने (Kimchee Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. बन्दा राम्ररी सफा गर्ने ।</p> <p>२. प्याज, अदुवा, लसुन लाई सफा गर्ने ।</p> <p>३. सबै सामग्रीलाई काट्ने ।</p> <p>४. ब्लेन्डरमा सुकेको खुर्सानी भिनेगर, अदुवा, लसुन, सोया सस्, चिनी राखी बेन्ड गर्ने अनि तेल बिस्तारै हाल्ने।</p> <p>५. बन्दा र हरियो प्याजमा dressing हाल्ने र राम्ररी मोल्ने।</p> <p>६. नुन मरिचको धुलो हाल्ने।</p> <p>७. किमिच सलादलाई केहि जिरीको सागमा राखि सर्भ गर्ने वा सेतो तिलको दाना।</p> <p>८. केहि काटेको जैतुन, किमिच सलाद माथि छर्ने, राम्रो देखाउनको लागि।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> किमिच सलाद बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> बन्दा खान योग्य टुकामा काट्ने । | <ul style="list-style-type: none"> ● किमिच सलाद तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> बन्दा हरियो प्याज सोया सस् अदुवा लसुन सुकेको खुर्सानी नुन मरिच चिनी भिनेगर तेल</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools): बाउल, नाइफ, चपिड बोर्ड, प्लेट, पाल्टिकको पन्जा आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions): किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्यास तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३०मिनेट

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २३: फिन सलाद बनाउने (Fin Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| १. गाँजर, काक्रो छिल्ने र मसिनो जुलियन आकारमा काट्ने । | अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म | ● फिन सलाद तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. बन्दा पखालेर भेडे खुर्सानी बिया निकाल्ने, एउटै आकारमा काट्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) फिनसलाद बनाउने | ● आवश्यक अवयव । |
| ३. भिनाईग्रेट ड्रेसिङ बनाउने | स्तर (कति राम्रो) राम्रोसंग मोलेको र चिसो सर्भ गर्ने । | ● काट्ने तरिका । |
| ४. लेटुस पत्ता सफा गर्ने | | ● मिश्रण प्रविधि । |
| ५. फिनलाई तातो पानीमा डुबाएर राख्ने । | | ● पस्कने तरिका । |
| ६. सबै सामग्रीहरूलाई ड्रेसिङमा मिसाएर मोल्ने । | | ● पुर्व सावधानी । |
| ७. लेटुस पत्तामाथि सलाद राख्ने र पेस्लीले सजाउने । | | ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| | | अवयव (Ingredients) गाँजर, काक्रो, प्याज, बन्दा, भेडे खुर्सानी, फिन, ओलिभ तेल, भिनिगर, नुन, मरिचको धुलो, लेटुस पत्ता, पास्ली |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

पिलर, ट्रे, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २४: आलुको चुकाउनी बनाउने । (Aloo ko Chukauni)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आलु उसिन्ने, बोक्रा छिल्ले एउटै आकारमा काट्ने ।</p> <p>२. प्याज छिल्लेर काट्ने, हरियो खुर्सानी, धनियाँ पखालेर काट्ने ।</p> <p>३. उल्लेखित सबै सामग्रीहरू मिसाउने । त्यस माथि दही, खुर्सानीको धुलो, नुन र बेसार हाल्ने। तेल तताएर माथि फुराउने, आलुमा मिसाउने मोल्ने । कागतीको रस पनि हाल्ने ।</p> <p>४. प्लेटमा राखेर हरियो धनियाँले सजाउने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> आलुको चुकाउनी बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> राम्रोसंग मोलेको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● आलुको चुकाउनी तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p><u>अवयव (Ingredients)</u> आलु- १/२ किलो, प्याज २ वटा, हरियो खुर्सानी, धनियाँ, दही, नुन, खुर्सानीको धुलो, बेसार, मेथी, तेल, कागतीको रस ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

पिलर, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड, सस्पेन आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २५: आलु चाट बनाउने (Aloo Chat)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आलु उसिन्ने, बोक्रा छिल्ले स्लाईस गर्ने (पातलो टुकामा काट्ने) ।</p> <p>२. थोरै बेसनमा पानी हाली लेदो बनाउने, आलु चोपेर फ्राई गर्ने ।</p> <p>३. प्याज, हरियो खुर्सानी, धनियाँ पखालेर मसिलो टुकामा काट्ने ।</p> <p>४. आलुलाई प्लेटमा राख्ने त्यसमाथि दही, इम्ली सस, त्यसमाथि प्याज, खुर्सानी, भुजिया र धनिया राख्ने ।</p> <p>५. आवश्यक मात्रामा रातो खुर्सानीको धुलो पनि माथिबाट हाल्ने साथसाथै चाट मसला हालेर सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) आलु चाट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) क्रिस्पी हुने गरी फ्राई गरेको हुनु पर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● आलु चाट तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) आलु- $1/2$ किलो, बेसन २० ग्राम, नुन, खुर्सानीको धुलो, चाट मसला, दही, भुजिया, हरियो खुर्सानी, प्याज, धनियाँ, इम्ली, तेल ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

फ्राईङ्ग प्यान, भाँजर, नाईफ, पिलर, वाउल, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २६: मिक्स अचार बनाउने (Mixed Achar)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| १. आलु उसिनेर टुकामा काट्ने | अवस्था (दिइएको) खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म | <ul style="list-style-type: none"> ● मिक्स अचार तयार गर्ने अवधारणा । ● आवश्यक अवयव । ● काट्ने तरिका । ● मिश्रण प्रविधि । ● पस्कने तरिका । ● पुर्व सावधानी । ● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| २. गाँजर, मुला, काक्रो, केराउ छिल्ने र काट्ने । | | |
| ३. हरियो धनियाँ, खुर्सानी, अदुवा, लसुन सफा गरेर काट्ने । | | |
| ४. तिल भुटेर पिस्ने । | | |
| ५. माथि उल्लेखित सबै सामग्रीहरु मिसाउने । तेल तताउने, मेथि फुराउने र अचारमा हाल्ने र मोल्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) मिक्स अचार बनाउने । | अवयव (Ingredients) आलु, गाँजर, मुला, काक्रो, केराउ, हरियो धनियाँ, खुर्सानी, अदुवा, लसुन, जिरा, बेसार, कागतीको रस, तेल मेथि, तिल, लेटुस पत्ता |
| ६. लेटुस पत्ता माथि राखी अचार वा सलादको रुपमा दिने । | स्तर (कति राम्रो) राम्रोसंग मोलेको आवश्यक मात्रामा पानी पनि हालेको । हल्का लेदो भएको । | |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, सस्प्यान, स्पुनआदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २७: खुस खुस सलाद बनाउने (Cous cous Salad)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. खुसखुस लाई एउटा ठूलो बाटामा राख्ने</p> <p>२. गोलभेडा, काक्रो र प्याजलाई काट्ने ।</p> <p>३. एउटा बाटामा स्टक हालेर राख्ने।</p> <p>४. ओलिभको तेल कागती,जुस फर्सिको बिया भाडामा मिलाएर राख्ने।</p> <p>५. एउटा ठूलो बाटामा खुसखुस राख्ने त्यसमा स्टक हालेर चलाउने।</p> <p>६. खुसखुस स्टक सोची सके पछि त्यसमा काटेको भेजिटेबल हालेर चलाउने, ओलिभको तेल कागती जुस र नुन हालेर राम्रोसंग चलाउने।</p> <p>७. खुसखुस सलादलाई सलाद प्लेटमा राखेर फर्सिको बिया काटेको पार्सली राखेर सभर्न गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) खुस खुस सलाद बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> सलादमा राम्रोसंग नुन हालेर स्वादिलो बनाउने र राम्रोसंग चलाउनु पर्ने। | <p>● खुस खुस सलाद तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>● आवश्यक अवयव ।</p> <p>● काट्ने तरिका ।</p> <p>● मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>● पस्कने तरिका ।</p> <p>● पुर्व सावधानी ।</p> <p>● कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients) खुसखुस स्टक गोलभेडा काक्रो प्याज कागतीको रस फर्सिको सुख्खा बिया नुन पार्सली</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : बाउल, सानो कचौरा, नाइफ, चपिड बोर्ड, प्लेट आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा ३० मि.
सैद्धान्तिक : १५ मि.
व्यवहारिक : ७५ मि.

निर्दिष्ट कार्य २७: टोम्याटो सल्सा बनाउने (Tomato Salsa)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. गोलभेडा र धनियालाई मसिनो गरेर काट्ने</p> <p>२. प्याज, हरियो खुर्सानी लसुन पनि मसिनो गरेर काट्ने</p> <p>३. निबुवालाई निचोरेर एउटा कचौरामा राख्ने</p> <p>४. काटेको गोलभेडा र धनियालाई एउटा बाटामा राख्ने अनि त्यसमा काटेको प्याज खुर्सानी लसुनलाई राखेर मोल्ने। चलाउने अनि निबुवाको जुस र ओलिभको तेल राखेर चलाउने र नुन हाल्ने।</p> <p>५. राम्रो संग चलाएर मोलेको सलादलाई प्लेटमा राखेर माथिबाट काटेको धनिया राखेर सभर्न गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) टोम्याटो सल्सा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> सलादमा चाहिने सामग्री हालेर राम्रोसंग मोलेर आवश्यक मात्रामा नुन हालेको र सजाएको हुनुपर्ने | <ul style="list-style-type: none"> टोम्याटो सल्सा तयार गर्ने अवधारणा । आवश्यक अवयव । काट्ने तरिका । मिश्रण प्रविधि । पस्कने तरिका । पुर्व सावधानी । कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients) गोलभेडा धनिया प्याज लसुन निबुवा नुन ओलिभको तेल</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : बाउल, सानो कचौरा, नाइफ, चपिड बोर्ड, प्लेट फोर्क आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) : किचन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

सव-मोड्युल ६.३: सस, ग्रेभि तथा डिप्स तयारी ।

समय : ३० घण्टा (सै) + ६० घण्टा (ब्या) = ९० घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा सस, ग्रेभि तथा डिप्स तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने सस, ग्रेभि तथा डिप्स तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. बेसामेल (Bechamel) सस् तयार गर्ने ।
२. सुविसे (Soubise) सस् तयार गर्ने ।
३. मोर्ने (Mornay) सस् तयार गर्ने ।
४. साफ्रोन (Saffron) सस् तयार गर्ने ।
५. टोमेटो (Tomato) सस् तयार गर्ने ।
६. भेलुटे (Veloute) सस् तयार गर्ने ।
७. सुप्रिम (Suprem) सस् तयार गर्ने ।
८. हलान्डाईज (Hollandaise) सस् तयार गर्ने ।
९. वियरनेज (Bearnaise) सस् तयार गर्ने ।
१०. ब्राउनसस् (Espagnol) तयार गर्ने ।
११. च्यासर (Chasseur) सस् तयार गर्ने ।
१२. मसरुम (Mushroom) सस् तयार गर्ने ।
१३. मसरुम (Mushroom) सस् तयार गर्ने ।
१४. रेड वाइन (Red wine) सस् तयार गर्ने ।
१५. लेमन (Lemon butter) सस् तयार गर्ने ।
१६. हट गार्लिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने ।
१७. गोलभेडाको अचार तयार गर्ने ।
१८. तिलको अचार तयार गर्ने ।
१९. इम्ली (Tamarind) सस तयार गर्ने ।
२०. पिनट (Peanut) सस तयार गर्ने ।
२१. रेड ग्रेभि तयार गर्ने ।
२२. व्हाईट ग्रेभि (White Gravy) तयार गर्ने ।
२३. एलो ग्रेभि (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।
२४. ग्रिन ग्रेभि (Green Gravy) तयार गर्ने ।
२५. ब्राउन ग्रेभि (Brown Gravy) तयार गर्ने ।
२६. स्विट एण्ड सावर (Sweet and sour) सस् तयार गर्ने ।
२७. हट एण्ड सावर (Hot and sour) सस् तयार गर्ने ।
२८. मञ्चुरियन (Manchurian) सस् तयार गर्ने ।
२९. सेचुवान (Schzwan Sauce) सस् तयार गर्ने ।
३०. टेम्पुरा (Tempura) सस् तयार गर्ने ।
३१. लेमन (Lemon) सस् तयार गर्ने ।
३२. माण्डारिन (Mandarin) सस् तयार गर्ने ।
३३. मिन्ट (Mint) चटनी तयार गर्ने ।
३४. नरिवल (Coconut Chutney) चटनी तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: ४५ मि.

व्यवहारिक: २ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १: वेसामेल (Bechamel) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -वेसामेल सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | रेसिपि (Recipe) | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -वेसामेल सस् तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने | स्तर (कति राम्रो) : -सफा | -मैदा-५० ग्राम |
| ६. Pot मा दुध, प्याज, तेजपत्ता र ल्वाड (Clove) हालेर उमाल्ने र छानेर दुध अलग्गै राख्ने बाँकी फाल्ने । | -धमिलो नभएको -बाहिरी तत्व नरहेको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको | -वटर-५० ग्राम -दुध-१ लिटर -प्याज सानो-१ वटा -तेजपत्ता-१ वटा -ल्वाड (Clover)-३० वटा -नून-स्वादानुसार -सेतो मरिच-स्वादानुसार |
| ७. नयाँ सफा सस् पटमा वटरलाई पगाल्ने र मैदा हालेर करिब १ मिनेट भुट्ने । | | |
| ८. दुध हालेर Whisk ले चलाउँदै जाने ताकी गिर्खा नहोस् । | | |
| ९. करिब १० देखि १२ मिनेट सानो आगोमा पकाउने र समय-समयमा चलाउने । | | |
| १०. नून र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने | | |
| ११. Medium Strainer मा छान्ने । | | |
| १२. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), Sauce Pot, Whisk, Wooden Spatula, Strainer इत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ४५ मि.

सैद्धान्तिक: ४५ मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: सुविसे (Soubise) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -सुविसे सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगध राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -सुविसे सस् तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : -वेसामेल सस्-३०० मि.लि. -प्याज काटेको-१०० ग्राम -क्रिम -६० मि.लि. -नून र सेतो मरिच- स्वादानुसार |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. काटेको प्याजलाई पानीमा उमालेर पकाउने । | | |
| ७. पानी तारेर चिसोपार्ने र Blender मा Puree बनाउने र छेउमा राख्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -सफा -धमिलो नभएको -बाहिरी तत्व नरहेको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ८. ससपटमा बटरलाई पगाल्ने र Puree बनाएको प्याजलाई हल्का पकाउने । | | |
| ९. वेसामेल (Bechamel) सस् राखेर राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने । | | |
| १०. क्रिम पनि हालेर मिसाउने । | | |
| ११. बाक्लो भएमा हल्का दुध राखेर मिलाउने । | | |
| १२. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । | | |
| १३. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्याबल तथा उपकरण : छुरी, (Chopping board), Sauce Pot, Whisk, Wooden Spatula, Strainer इत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: मोर्ने (Mornay) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. वेसामेल सस् तयार गर्ने ।</p> <p>७. अण्डाको पहेंलो भाग र चिजलाई राम्रोसँग मिसाउने र वेसामेल सस्मा राम्रोसँग मिसिने गरी काठको ड्राविलो (Wooden Spatula) ले चलाउने</p> <p>८. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-मोर्ने सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-सफा</p> <p>-धमिलो नभएको</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- मोर्ने सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-भण्डारण गर्ने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-वेसामेल सस्-५०० मि.लि.</p> <p>-अण्डाको पहेंलो भाग-२० वटा</p> <p>-चिज (Grated)-५० ग्राम</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), Sauce Pot, Whisk, Wooden Spatula, Strainer इत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: साफ्रोन (Saffron) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. वेसामेल सस् तयार गर्ने । ७. तातो दुधमा Saffron राखेर करिब ५ मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने । ८. तयार गरिएको तातो वेसामेल सस्मा साफ्रोन र दुधको मिश्रण खन्याउँदै राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने । ९. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने १०. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -साफ्रोन सस् तयार गर्ने । <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -सफा -धमिलो नभएको -बाहिरी तत्व नरहेको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - साफ्रोन सस् तयार गर्ने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (Ingredients) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -वेसामेल सस्-५०० मि.लि. -उमालेको दुध-६० मि.लि. -साफ्रोन (Saffron)-आधा चिया चम्चा |

ज्याबल तथा उपकरण : Knife, Chopping board, Sauce Pot, Whisk, Strainer, Wooden Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: टोमेटो (Tomato) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. Sauce Pan मा Olive Oil लाई गरम गर्ने र तेजपातलाई पडकाउने ।</p> <p>७. चप काटेको लहसुन, प्याज र Celery राखेर करिब २/३ मिनेट हल्का आँचमा Saute राख्ने ।</p> <p>८. Tomato Concasse र Tomato Puree राखेर चलाउँदै पकाउने ।</p> <p>९. नून र मरिच राखेर स्वाद मिलाउने र पाके पछि अन्तिममा Basil र Oregano राखेर पूर्णता दिने ।</p> <p>१०. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-टोमेटो सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको</p> <p>-राम्रो समिश्रण ।</p> <p>-रातो वर्ण ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- टोमेटो सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-भण्डारण तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-Tomato Concasse- ३०० ग्राम</p> <p>-Tomato Puree-१०० मि.लि.</p> <p>-लहसुन (Chopped)-२ पोटी</p> <p>-प्याज (Chopped)-४० ग्राम</p> <p>-Celery (Chopped)- २० ग्राम</p> <p>-Olive Oil-५० मि.लि.</p> <p>-तेजपात-२ बटा</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-वेसिल (Basil)-केही</p> <p>-Oregano-१ चिया चम्चा</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : Knife, Chopping board, Sauce Pot, Whisk, Strainer, Wooden Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: भेलुते (Veloute) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | - भेलुटे सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -पूर्व सावधानी । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -भेलुटे सस् तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. Sauce Pan मा वटरलाई पगाल्ने । | | अवयव (Ingredients) : -वटर-६० ग्राम |
| ७. मैदा राखेर पकाउने (White Roux) तयार गर्ने । | | -मैदा-६० ग्राम |
| ८. चिकेन स्टकलाई विस्तारै खन्याउँदै Whisk ले चलाउने र एकपल्ट उम्लन दिने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -बाहिरी तत्व नरहेको । -गिर्खा रहित नरम । -सेतो वर्ण । | -चिकेन स्टक-१ लिटर -नून-स्वादानुसार -सेतो धुलो मरिच-स्वादानुसार |
| ९. आगो कम गर्ने, मध्यम आँचमा करिब १५ मिनेट सम्म पकाउने । | | |
| १०. नून र सेतो मरिच हालेर स्वाद मिलाउने | | |
| ११. Medium Strainer मा सस्लाई छानेर सपा Pan मा राख्ने | -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका । | |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |

ज्याबल तथा उपकरण : Knife, Chopping board, Sauce Pot, Whisk, Strainer, Wooden Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: सुप्रिम (Suprem) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | <p>अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) निर्दिष्ट काय (के) : -सुप्रिम सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -बाहिरी तत्व नरहेको -राम्रो समिश्रण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको</p> | - सुप्रिम सस् तयार गर्ने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | -भेलुटे सस् तयार गर्ने । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | अवयव (Ingredients) : -भेलुटे सस्-५०० ग्राम -White Wine-५० मि.लि. -Lemon Juice-१ चिया चम्चा -Fresh Cream-६० ग्राम -Egg Yolk (अण्डाको पहेलो)-२ वटा -नून र मरिच-स्वादानुसार |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | | |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. भेलुटे सस् तयार गर्ने । | | |
| ७. Egg Yolk र Fresh Cream एउटा कचौरामा फिट्ने र भेलुटे सस्मा खन्याउने Whisk ले चलाएर राम्रोसँग मिसाउने । | | |
| ८. White Wine र Lemon Juice पनि सँगसँगै राखेर चलाउँदै सस्सँग मिसिन दिने । | | |
| ९. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो Knife, Chopping board etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य दः हलान्डाईज (Hollandaise) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -हलान्डाईज सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -पूर्व सावधानी । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -हलान्डाईज सस् तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | |
| ६. एउटा भाँडोमा पानीलाई उमालेर राख्ने । | | अवयव (Ingredients) : -Egg Yolk (अण्डाको पहेँलो)- २ वटा -Butter (Melted)-१०० ग्राम -Taragon Vinegar-१ चम्चा |
| ७. Mixing bowl मा अण्डाको पहेँलो भाग र चम्चा मन तातोपानी, हल्का नून, Vinegar Mustard Powder राखेर Whisk ले फिंज आउने गरी चलाउने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको -स्तरीय । -बाहिरी तत्व नरहेको -पहेँलो वर्ण, नफाटेको । -आकर्षक नरम । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । | -Crushed Pepper-Few -नून-स्वादानुसार -Mustard Powder (सर्स्यूको धुलो)-१/२ चिया चम्चा |
| ८. Mixing bowl लाई उम्लेको पानी माथि (आगो निभाउने) राख्ने र नबिराई चलाई राख्ने सो समयमा Melted Butter लाई थोपा-थोपा हुने गरी चलाउँदै गर्ने र बाक्लो भएको केही थोपा भिनेगर राखेर चलाउँदै Hollandaise सस् तयार गर्ने । | -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ९. नून र Curshed Pepper राखेर स्वाद मिलाउने । | | |
| १०. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : Mixing bowl, Whisk, Water boiling pot, spoon etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- सस् तयार गर्दा तापक्रम मिलाउन आवश्यक छ, तापक्रम नमिलेमा सस् फाट्न सक्छ ।
- Hollandaise सस् लामो समयसम्म राख्न सकिदैन, तसर्थ आवश्यक पर्दा तुरुन्तै पकाउने/तयार गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: वियरनेज (Bearnaise) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -वियरनेज सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -पूर्व सावधानी । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -वियरनेज सस् तयार गर्ने । | |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने | | |
| ६. Hollandaise सस् तयार गर्ने । | | अवयव (Ingredients) : -Hollandaise सस्-५०० ग्राम -छ्यापी (मसिनो काटेको)-१५ ग्राम -Taragon (मसिनो काटेको)- १ चम्चा |
| ७. तयार Hollandaise सस्मा Chopped Shallot र Taragon राखेर मिसाउने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -बाहिरी तत्व नरहेको -आकर्षक पहेलो वर्ण । -राम्रो मिश्रण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ८. अभिलेख राख्ने | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping Board), Sauce Pot, Mixing bowl, Whisk, Spoon etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: ब्राउनसस् (Espagoni) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. Sauce Pan मा बटरलाई पगाल्ने । ७. Mirepoix हालेर खैरो (Caramelized) हुने गरी भुट्ट्ने । ८. मैदा हालेर पकाउने (Brown Roux) तयार गर्ने ९. Tomato Puree हालेर मिसाउने । १०. Brown Stock विस्तारै खन्याउने र Whisk ले राम्रोसँग चलाउने । ११. एकपल्ट उम्लन दिने र Bouquet Garni राख्ने । १२. आगो क मगर्ने र मध्यम आँचमा करिब २०/३० मिनेट सम्म पकाउने । १३. Bouquet Garni निकालेर फाल्ने र सस्लाई (Medium Strainer) जालीमा राम्रोसँग छान्ने १४. पुनः उमाल्ने नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । १५. अभिलेख राख्ने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) निर्दिष्ट काय (के) : -ब्राउन सस् तयार गर्ने । स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -बाहिरी तत्व नरहेको -खैरो वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | -ब्राउन सस् तयार गर्ने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृत्या । -भण्डारण तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । अवयव (Ingredients) : -बटर-५० ग्राम -मैदा-५० ग्राम -ब्राउन स्टक-१ लिटर -Mirepoix-१०० ग्राम -Tomato Puree-६० ग्राम -Bouquet Garni-1 Bunch -नून र मरिच-स्वादानुसार |

ज्याबल तथा उपकरण : Knives, Chopping board, stock pot, wooden spatula, whisk, medium strainer etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Mirepoix भुट्ट्दा खैरो मात्र हुने दिने तर उड्नु दिनु हुदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: च्यासर (Chasseur) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -च्यासर सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -पूर्व सावधानी । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -च्यासर सस् तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | |
| ६. ब्राउन (Espagnol) सस् तयार गर्ने । | | अवयव (Ingredients) : -ब्राउन सस्/Demi-Glace |
| ७. एउटा सस् Pan मा मसिनो काटिएको छ्यापी (२० ग्राम) र White Wine (२०० मि.लि.) राखेर उमालेर हल्का सुक्न (१५० मि.लि.मा भाग्ने) दिने । | | -छ्यापी/प्याज (Chopped) |
| ८. मसिनो काटेको च्याउ, Tomato Concasse, र Chopped Parsley हालेर चलाउने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -बाहिरी तत्व नरहेको -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | -च्याउ (Chopped) -Tomato Concasse -Chopped Parsley -White Wine -नून र मरिच -वटर (Frozen) |
| ९. ब्राउन सस्/Demi-glace (२५० मि.लि.) हालेर मिसाउने र करिब पाँच मिनेट मधुरो आँच (Simmer) मा पाक्न दिने । | | |
| १०. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । | | |
| ११. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्याबल तथा उपकरण : Knives, Chopping board, sauce pan, whisk, wooden, spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।

- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: मसरुम (Mushroom) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | <p>अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) निर्दिष्ट काय (के) : -मसरुम सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | -मसरुम सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | -पकाउने प्रकृया । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । | | -भण्डारण तरिका । |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | -पूर्व सावधानी । |
| ६. Sauce Pan मा वटरलाई पगाल्ने । | | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ७. मसिनो काटेको प्याज र लहसुनलाई हल्का नरम हुने गरी Saute गर्ने । | | <p>अवयव (Ingredients) : -वटर-२० ग्राम -लहसुन (मसिनो काटेको)-१ पोटी -प्याज (मसिनो काटेको)-३० ग्राम -च्याउ (मसिनो काटेको)-१०० ग्राम -क्रिम/Bechamel-३०० मि.लि. -White Wine-१०० मि.लि. -नून र मरिच-स्वादानुसार</p> |
| ८. मसिनो काटेको च्याउ (Mushroom) राखेर करिब ३ देखि ४ मिनेट सम्म नरम हुने गरी भुट्ने । | | |
| ९. White Wine खन्याएर उम्लन दिने र आगो कम गरेर २ देखि ३ मिनेट Simmer गर्ने । | | |
| १०. क्रिम/Bechamel सस् हालेर मिसाउने र मधुरो आँच (Simmer) मा ६ देखि ८ मिनेट सम्म पाकन दिने । | | |
| ११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । | | |
| १२. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, अचानो (chopping board), sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगन्ध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: डेभिल (Diable/Devil) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) | -डेभिल सस् तयार गर्ने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -Cutting Process -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -डेभिल सस् तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : -वटर-२० ग्राम -प्याज (मसिनो काटेको)-३० ग्राम -White Wine-१०० मि.लि. -Vinegar-५० मि.लि. -Crushed pepper-१/२ चिया चम्चा -Tabasco-१/२ चिया चम्चा -Brown Sauce/Demi-glance-२०० मि.लि. -नून-स्वादानुसार -Chopped parsley-केही |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -राम्रो मिश्रण भएको । -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । | | |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | |
| ६. Sauce Pan मा वटरलाई हल्का आँचमा पगाल्ने । | | |
| ७. मसिनो काटेको प्याज/छ्यापीलाई नरम हुने गरी Saute गर्ने । | | |
| ८. White Wine र Vinegar हालेर करिब ३ देखि ४ मिनेट उमाल्ने । | | |
| ९. आगोलाई कम गर्ने Demi-glance, crushed pepper र Tabasco हालेर मधुरो आँचमा Simmering गर्ने । | | |
| १०. हल्का बाक्लो सस् तयार गर्ने । | | |
| ११. नूनको स्वाद मिलाउने । | | |
| १२. Chopped parsley राखेर पूर्णता दिने | | |
| १३. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : Knives, chopping board, sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगन्ध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: रेड वाइन (Red wine) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -रेडवाइन (Redwine) सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -पूर्व सावधानी । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -रेड वाइन (Redwine) सस् तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | अवयव (Ingredients) : -वटर-३० ग्राम -प्याज (मसिनो काटेको)-२०० ग्राम -रेड वाइन(Redwine)- ६०० मि.लि. -Balsamic Vingar-१ चिया चम्चा -मह (Honey)-१ चम्चा -Brown Stock-६०० मि.लि. -नून र मरिच-स्वादानुसार -Rose mary-१ टुक्रा -Frozen butter-३० ग्राम |
| ६. Sauce Pan मा वटर पगाल्ने र मसिनो काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । | | |
| ७. Redwine, Balsamic vinegar, honey र rosemary हालेर उम्लन दिने | | |
| ८. आधा सुक्ने गरी उमाल्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -राम्रो मिश्रण भएको । -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ९. ब्राउन स्टक (Brown Stock) राखेर चलाउने र उम्लन दिने । | | |
| १०. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । | | |
| ११. टुक्रा काटेको Frozen Butter राखेर Whisk ले राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने | | |
| १२. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो chopping board, sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगन्ध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ४५ मि.
व्यवहारिक: १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १५: लेमन बटर (Lemon butter) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -लेमन सस् तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -भण्डारण तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -लेमन बटर (Lemon butter) सस् तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : -कागतीको रस (Lemon Juice)-६० मि.लि. -White win-६० मि.लि. -Onion (Chopped)-१ चिया चम्चा -Frozen butter (टुक्रा काटेको)-१०० ग्राम -नून र मरिच-स्वादानुसार -Chopped Parsley-केही |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | |
| ६. Sauce Pan लाई गरम गर्ने, कागतीको रस (Lemon Juice), White wine र मसिनो काटेको प्याज/छ्यापी राखेर उमाल्ने । | | |
| ७. आधा सुक्ने गरी पकाउने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -राम्रो मिश्रण भएको । -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ८. Frozen बटरको टुक्राहरु राख्दै Whisk ले चलाउँदै जाने । | | |
| ९. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । | | |
| १०. Chopped Parsley (आवश्यक भए) हाल्ने । | | |
| ११. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो chopping board, sauce pan, whisk, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: हट गार्लिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. एउटा Mixing bowl (वाटा) मा चिनी, Rice Wine Vinegar, Rice Wine, Chili Paste, तिलको तेल (Sesame Oil), र सोयसस् हालेर Whisk ले चलाउने ।</p> <p>७. एउटा सानो कचौरामा Corn Flour सँग चिसो पानी राखेर घोल तयार गर्ने ।</p> <p>८. Chinese Wok (चाइनिज कराही) मा तेल राखेर गरम गर्ने ।</p> <p>९. मसिनो काटेको लहसुन (Chopped Garlise) हाल्ने हल्का खैरो, वास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>१०. Mixing bowl मा तयार गरिएको मिश्रण हालेर उमाल्ने र चलाउने ।</p> <p>११. Corn flour को घोल हालेर विस्तारै चलाएर बाक्लो सस् तयार गर्ने ।</p> <p>१२. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने । (आवश्यक भए M.S.G. प्रयोग गर्ने)</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-हट गार्लिक (Hot Garlic) सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-चाइनिज तरिका ।</p> <p>-राम्रो मिश्रण भएको ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-पिरो लहसुनको सुगन्ध भएको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरु अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-हट गार्लिक सस् तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-भण्डारण तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-Chili Paste-30 Grms.</p> <p>-Chopped Garlic-20 Grams.</p> <p>-Rice Wine Vinegar-३० मि.लि.</p> <p>-Sugar-१ चम्चा</p> <p>-Soy Sauce-२ ठूलो चम्चा</p> <p>-Rice Wine-३० मि.लि.</p> <p>-Sesame Oil-१ ठूलो चम्चा</p> <p>-तेल (Oil)-३० मि.लि.</p> <p>-नून स्वादानुसार</p> <p>-Corn flour-१ चिया चम्चा</p> <p>Water (पानी)-२ ठूलो चम्चा</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : Knives, Chopping board, blender, Chinese wok, ladle, mixing bowl etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- सस् पकाउँदा पड्केर अनुहारमा पर्नसक्ने भएकोले सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ४५ मि.
व्यवहारिक: १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १७: गोलभेडाको अचार तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. ब्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफासँग पखालेको गोलभेडालाई आगोमा पाक्ने गरी पोल्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-गोलभेडाको अचार तयार गर्ने ।</p> | <p>-गोलभेडाको अचार तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-बनाउने प्रकृया ।</p> <p>-भण्डारण तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-रातो गोलभेडा-३०० ग्राम</p> <p>-लहसुन पिसेको-१ चिया चम्चा</p> <p>-अदुवा पिसेको-१ चिया चम्चा</p> <p>-खुर्सानी हरियो-२ वटा</p> <p>-कागतिको रस -१० मि.लि.</p> <p>-नून-स्वादानुसार</p> |
| <p>७. बोक्रा छिल्ले ।</p> <p>८. Blender मा बाँकी सबै अवयव संकलन गरेर राख्ने ।</p> <p>९. Blender Run गरेर Puree (अचार) तयार गर्ने ।</p> <p>१०. नून र खुर्सानीको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> <p>१२. (सबै अवयव संकलन गरेर खलमा पिसेर पनि अचार तयार गर्न सकिन्छ ।</p> | <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-चाइनिज तरिका ।</p> <p>-राम्रो मिश्रण भएको ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-पिरो लहसुनको सुगन्ध भएको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | |

ज्याबल तथा उपकरण : Knives, Chopping board, blender, Chinese wok, ladle, mixing bowl etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Blender चलाउँदा Extra Care गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कूल समय: २ घण्टा १५ मि.
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १८: तिलको अचार तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -तिलको अचार तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -पिस्ने तरिका -मिश्रण प्रणाली । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -भण्डारण तरिका । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -गोलभेडाको अचार तयार गर्ने । | -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | अवयव (Ingredients) : -तिल-५० ग्राम |
| ६. तिललाई राम्रोसँग केलाउने । | -स्तरीय । | -कागतीको रस-२ कागती |
| ७. Fry Pan मा तिललाई पाक्ने गरी सुख्खा भुट्ने र खन्याएर चिसो हुन दिने | -वाहिरी तत्व नरहेको । | -नून-स्वादानुसार |
| ८. खलमा/Blender मा Powder हुने गरी पिस्ने । | -आकर्षक वर्ण । | -खुर्सानी धुलो-स्वादानुसार |
| ९. एउटा कचौरा (Bowl) मा खन्याउने । | -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । | -लसुन-१,२ केसा |
| १०. बाँकी सबै अवयव राख्ने र राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने । | -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका । | |
| ११. आवश्यकता अनुसार सफा पानी राखेर अचार (घोल) तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| १२. नून र खुर्सानीको स्वाद मिलाउने । | | |
| १३. अभिलेख गर्ने । (कागतीको रसको सट्टा लप्सी राखेर पनि अचार तयार गर्न सकिन्छ ।) | | |

ज्याबल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो, (Chopping board), blender, खल, spoon, mixing bowl etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १९: ईमलीको चटनी (Tamarind) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा Sauce Pan मा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. गेडा जिरा, सौंफ र तेजपातलाई पड्काउने ।</p> <p>८. आगो कम गर्ने ।</p> <p>९. पिसेको अदुवा, लहसुन, हिंग र खुर्सानीको धुलो हालेर वास्ना आउने गरी पकाउने ।</p> <p>१०. पानी हालेर चलाउने ।</p> <p>११. चिनी र ईमली कोलेदो हालेर र उम्लन दिने ।</p> <p>१२. मधुरो आँचमा चलाउँदै पकाउने ।</p> <p>१३. रातो खैरो भएपछि गरम मसला हालेर चलाउने ।</p> <p>१४. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-ईमली (Tamarind) को चटनी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-गुलियो अमिलो स्वाद ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-ईमलीको चटनी तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया</p> <p>-भण्डारण तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-जिरा (गेडा)-१ चिया चम्चा</p> <p>-सौंफ (गेडा)-१ चिया चम्चा</p> <p>-अदुवा लहसुन (पिसेको)-१ ठूलो चम्चा</p> <p>-तेजपात-२ वटा</p> <p>-तेल-२ ठूलो चम्चा</p> <p>-हिंग-१,२ चिया चम्चा</p> <p>-चिनी-१०० ग्राम</p> <p>-ईमलीको लेदो-४ ठूलो चम्चा</p> <p>-गरम मसला-१,२ चिया चम्चा</p> <p>-पानी-आधा लिटर</p> <p>-खुर्सानी धुलो-स्वादानुसार</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो, (Chopping board), Sauce Pan, Spatula, Ladle etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।

- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २०: पिनट (Peanut) चटनी तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | -पिनट (Peanut) तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव (Ingredients) -मिश्रण प्रणाली । -बनाउने प्रकृत्या -पूर्व सावधानी । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -पिनट (Peanut) चटनी तयार गर्ने । | |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | |
| ६. सफा Mixing bowl मा सबै अवयव संकलन गर्ने । | | अवयव (Ingredients) : - Roasted Peanut powder-२०० ग्राम -Peanut butter - 50 gram. -Cocount milk-६० मि.लि. |
| ७. Whisk ले सबै अवयव राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय । -आकर्षक वर्ण । -बाहिरी तत्व नरहेको । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | -Lemon Juice-४ चम्चा -सोयसस्-२ ठूलो चम्चा -Fish Sauce-१ ठूलो चम्चा -Tabasco-१ चिया चम्चा -अदुवा लहसुन (पिसेको)-१ ठूलो चम्चा -खुर्सानी धुलो १/२ चिया चम्चा |
| ८. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : knives, chopping board, whisk, Spatula, Spoon etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २१: रेड ग्रेभि तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सफा कराहीमा घ्यूलाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चीनीलाई पड्काउने ।</p> <p>८. Chopped tomato अदुवा, लसुन को पेष्ट राखेर नरम हुने गरी पकाउने</p> <p>९. Rogani mirch powder राखेर चलाउने ।</p> <p>१०. ब्राउन अनियन पोष्ट (Brown Onion Paste) काजु Paste, Hanged Yoghurt र Tomato Puree हालेर राम्रोसँग चलाउने ।</p> <p>११. खुर्सानी धुलो, जिरा धुलो, धनियाँ धुलो, बेसार हालेर मध्यम आँचमा राम्रोसँग विस्तारै पकाउने ।</p> <p>१२. नून राखेर स्वाद मिलाउने र गरम मसला हालेर चलाउने</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-रेड ग्रेभि तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-नरम ग्रेभि ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका नियमहरू अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-रेड ग्रेड तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-आवश्यक मसलाहरू</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पकाउने प्रकृत्या ।</p> <p>-भण्डारण ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-Brown Onion Paste-100 Grms.</p> <p>-Cashew Nut Paste-100 Grms.</p> <p>-Garlic and Ginger Paste-50 Grms</p> <p>-Rogani mirch powder-50Grms.</p> <p>-Chopped Tomato-200Grms.</p> <p>-Tomato Puree-200Grms.</p> <p>-Ghee/Oil-60 ml.</p> <p>-Cumin powder-1Tsb</p> <p>-Coriender powder -1Tbl. sp</p> <p>-Turmeric powder-1Tsp</p> <p>-Garam Masala-1 Tsp</p> <p>Chilli powder -1 T.sp.</p> <p>-Bayleaf-3</p> <p>-ल्वाड, सुकुमेल दाल्चीनी, नून-30Grms</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : knives, chopping board, कराही, डाडु, पन्थु इत्यादि.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २२: व्हाइट ग्रेभि (White Gravy) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. एउटा Bowlमा दहि, Cashew Paster खुवा हालेर राम्रोसंग फिटेर राख्ने ।</p> <p>७. सफा कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने र सुकुमेल र तेज पातलाई पडकाउने ।</p> <p>८. Onion paste, ginger paste, garlic paste हालेर हल्का वास्ना आउने गरी पकाउने ।</p> <p>९. काजु पेष्ट र खुवा राखेर चलाउने र विस्तारै मधुरो आँचामा पाक्ने दिने । (आवश्यकता अनुसार तातो दुध, सुकुमेल पाउडर र धनिया पाउडर हाल्ने)</p> <p>१०. नून र सेतो मरिचको धुलो राखेर स्वाद मिलाउने</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>- कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>- चुल्हो</p> <p>- काम गर्ने टेबुल</p> <p>- आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत(ingredients)</p> <p>- रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>व्हाइट ग्रेभि (White Gravy) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <p>- रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</p> <p>- स्तरिय</p> <p>- आकर्षक सेतो वर्ण ।</p> <p>- बाहिरि तत्व नरहेको ।</p> <p>- नरम स्वादिलो ग्रेभी ।</p> <p>- सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका</p> <p>- कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको</p> | <p>- व्हाइट ग्रेभी (White gravy) तयार गर्ने अवधारणी ।</p> <p>- अवयत ।</p> <p>- आवश्यक मसलाहरू ।</p> <p>- मिश्रण प्रणाली</p> <p>- पकाउने प्रक्रिया ।</p> <p>- भण्डारण ।</p> <p>- पूर्व सावधानी ।</p> <p>- कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयत (ingredients)</p> <p>- Onion paste - 200g</p> <p>- Cashew paste - 250g</p> <p>- Garlic paste - 1tbsp</p> <p>- Girger paste - 1 tbsp</p> <p>खुवा - ६० ग्राम</p> <p>- Milk - 500ml</p> <p>- Sukumel - 3, 4 pices</p> <p>- White rapper powder - १ चिया चम्चा</p> <p>- सुकुमेल पाउडर आधा चिया चम्चा</p> <p>- धनिया पाउडर १ चिया चम्चा</p> <p>- नून स्वादानुसार</p> <p>- घ्यू ५० ग्राम</p> <p>- तेजपात २ वटा</p> |

ज्यावल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (choping Board), कराही, Blender, डाडु-पन्यू ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी: - व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।

- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।

- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २३: एलो ग्रेभि (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा ३० मि.

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने</p> <p>६. कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दाल्चिनीलाई पड्काउने ।</p> <p>८. मसिनो काटेको प्याज वा पेष्ट र G.G, paste हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ट्ने ।</p> <p>९. मसिनो काटेको गोलभेडा वा क्यरी हाल्ने र नरम हुने गरी पकाउने ।</p> <p>१०. वेसार, धनियाँ पाउडर, जिरा पाउडर, खुर्सानी पाउडर हालेर पाक्ने गरी पकाउने</p> <p>११. काजु पेष्ट हालेर मध्यम आँचमा विस्तारै पकाउने, आवश्यक भए हल्का पानी राखेर पाक्न दिने ।</p> <p>१२. नून राखेर स्वाद मिलाउने । अन्तमा घ्यू हाल्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल (Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (ingredients) - रेसिपि (Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>एलो ग्रेभि (Yellow Gravy) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - पहेंलो आकर्षक वर्ण । - बाहिरि तत्व नरहेको । - नरम - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>- एलो ग्रेभी (Yellow gravy) बनाउने अवधारणी ।</p> <p>- अवयत ।</p> <p>- आवश्यक मसलाहरू ।</p> <p>- मिश्रण प्रणाली</p> <p>- पकाउने प्रक्रिया ।</p> <p>- भण्डारण ।</p> <p>- पूर्व सावधानी ।</p> <p>- कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयत (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onion paste - 180 ग्राम - Tomato (chopped) - ६० ग्राम - kaju pest - ८० ग्राम - G.G. paste - २ टू. च. - धनियाँ पाउडर - १ टू. च - जीरा पाउडर - १ चि. च. - घ्यू - ५० ग्रा - तेजपात - २ वटा - ल्वाड, सुकुमेल, दालचिनी, केहि - नून - स्वादानुसार - वेसार पाउडर - आधा चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, (choping Board), कराही, Blender, डाडु-पन्यू ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २४: ग्रिन ग्रेभि (Green Gravy) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. कराहिमा घ्यूलाई गरम गर्ने । जिरा पड्काउने</p> <p>७. मसिनो काटिएको प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>८. पिसेको अदुवा, लसुन, हरियो खुर्सानी, राखेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>९. पालक प्यूरो राखेर मिसिने गरी चलाउने</p> <p>१०. आवश्यक अनुसार पानी राखेर मधुरो आँचमा विस्तारै पाकन दिने ।</p> <p>११. नून र गरम मसला हालेर चलाउने ।</p> <p>१२. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३. कसुरी मेठी र जायफको पाउडर राखेर चलाउने ।</p> <p>१४. स्वाद बढाउन क्रिम राखेर चलाउने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल (Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (ingredients) - रेसिपि (Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>ग्रिन ग्रेभि (Green Gravy) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - हरियो वर्ण । - नरम सुगन्धित ग्रेभी । - बाहिरी तत्व नरहेको - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - ग्रिन ग्रेभी (Green gravy) तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - आवश्यक मसलाहरू । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयत (ingredients) - पालक प्यूरी - ३०० ग्रा. - अदुवा लसुन पिसेको - २ ठूलो चम्चा - हरियो खुर्सानी मसिनो कोटेको वा पिसेको - २ वटा - प्याज मसिनो काटेको वा पिसेको - ४० ग्राम - घ्यू, तेल - ४० ग्राम - जिरा पाउडर - १ चि.च. - गरम मसला - १/२ चिया चम्चा - कसुरी मेठी - १ चियाचम्चा - नून स्वादानुसार - क्रिम - ५० ग्रा. - जायफल - एक चिम्टी |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, chopping board. Pot, strainer, blender, spatula, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- ग्रेभि Over cook हुन नदिने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २५: ब्राउन (Brown Gravy) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. खैरो(Brown) हुने गरी Deep fry गरेको प्याजलाई दहीसंग ब्लेण्डरमा Puree बनाउने ।</p> <p>७. Sauce pan मा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>८. गरम तेलमा तेजपात, ल्वाड, सुकुमेल र दालचिनीको टुकालाई पडकाउने ।</p> <p>९. Brown प्याजको Pureeसंग पिसको अदुवा र लसुनलाई हल्का भुट्टने र टमटरको प्युरी एड गर्ने ।</p> <p>१०. जिरा, धनियाँ, खुर्सानी र वेसार हालेर पाकन दिने (आवश्यक भए हल्का पानी हाल्ने) ।</p> <p>११. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२. काजू पेष्ट(Cashew paste)हालेर केही मिनेट पकाउने र क्रिम हालेर पूर्णता दिने</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>ब्राउन ग्रेभि(Brown Gravy) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक खैरो वर्ष । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - ब्राउन ग्रेभी (Green gravy) तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - आवश्यक मसलाहरु । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fried onion - १०० ग्राम - दही - १०० मि.लि. - अदुवा पिसको - २ ठूलो चम्चा - लसुन पिसको - १ ठूलो चम्चा - Cashew paste- ३ ठूलो चम्चा - टमटर प्युरी - ३ ठूलो चम्चा - तेजपात - २ वटा - सुकुमेल - ३-४ वटा - ल्वाड - ३-४ वटा - दालचिनी - १ टुक्रा - जिरा पाउडर - १ चिया चम्चा - धनियाँ पाउडर - १ चिया चम्चा - खुर्सानी पाउडर - १/२ चि. चम्चा - वेसार - १/२ चिया चम्चा - गरम मसला - १ चिया चम्चा - क्रिम - २ ठूलो चम्चा - नून स्वादअनुसार - तेल ५० मि.ली |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, chopping board, sauce pan, karahi, spatula, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २६: स्विट एण्ड सावर (Sweet and sour) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. sauce pan मा Stock लाई उमाल्ने ।</p> <p>७. बाकी सवै (Cornflour बाहेक) अवयव उम्लेको स्टकमा राख्ने र whisk ले राम्रोसंग मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>८. नून र सोया सस् हाल्ने र चलाउने ।</p> <p>९. कर्न फ्लावरे(Cornflour) को घोललाई विस्तारै आवश्यकता अनुसार खन्याउने र whisk ले चलाउने आवश्यकता अनुसार वाक्लो सस् तयार गर्ने ।</p> <p>१०. अमिलो र गुलियो स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>स्वीट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - अमिलो गुलियो स्वाद । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - स्वीट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव । - आवश्यक मसलाहरु । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - स्टक Stock - १ लिटर - Tomato puree - ४० मि.लि. - चिनी - ३ चिनी चम्चा - Red wine vinegar- १०० मि.लि. - सोयसस् - १ ठूलो चम्चा - Tomato ketchup - २ ठूलो चम्चा - Pineapple juice - २ ठूलो चम्चा - कर्न फ्लावर र पानीको घोल - आवश्यकता अनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (chopping Board), Sauce pan. Chinese wok whisk, ladle, Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २७: हट एण्ड सावर (Hot and sour) सस् तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुग्घर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सबै अवयत(Cornflour बाहेक) संकलन गरेर सफा Sauce pan मा हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>७. नून, मरिच र सोय सस् हालेर चलाउने ।</p> <p>८. आवश्यकता अनुसार(Cornflour) को घोल राखेर चलाउने र बाक्लो हट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने ।</p> <p>९. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>हट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - पिरो अमिलो स्वाद । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - हट एण्ड सावर सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - आवश्यक मसलाहरु । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomato puree - १०० मि.लि. - Vinegar - ५० मि.लि. - चिनी - १५ ग्राम - Chilli paste - २ ठूलो चम्चा - Black papper powder salt - स्वादअनुसार - कर्न फ्लावर र पानीको घोल - आवश्यकता अनुसार - Stock - २०० मि.लि. - Soysauc - १ ठूलो चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, (chopping Board), Sauce pan, Whisk, ladle, Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २८: मञ्चुरियन (Manchurian) सस् तयार गर्ने ।

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Sauce pan मा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>७.प्याज, अदुवा, लसुन र सेलेरी (Celery) लाई करिब दुई मिनेट Saute गर्ने ।</p> <p>८. नून, मरिच र सोयसस् हालेर चलाउने ।</p> <p>९. स्टक (Stock) खन्याउने, चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>१०. Corn flour र पानीको घोललाई विस्तारै खन्याएर Whisk ले (आवश्यकता अनुसार बाक्लो) चलाउने ।</p> <p>११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल (Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि (Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>मञ्चुरियन सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - मञ्चुरियन सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - आवश्यक मसलाहरु । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - तेल - ३ ठूलो चम्चा - प्याज मसिनो काटेको - ४० ग्रा. - सेलेरी मसिनो काटेको - २० ग्रा. - हरियो खुर्सानी मसिनो काटेको - १५ ग्राम - हरियो प्याज मसिनो काटेको - १५ ग्राम - अदुवा मसिनो काटेको - १ चम्चा - लसुन मसिनो काटेको - १ चम्चा - सोयसस् - १ ठूलो चम्चा - स्टक - १ लिटर - नून र मरिच - स्वादानुसार - Cornflour+water - आवश्यकता अनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives chopping Board)Sauce pan, Chinese wok, ladle Whisk, Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २९: सेचुवान (Schzwan Sauce) सस् तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Sauce pan/Chinese wok (कराई) मा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>७.प्याज, अदुवा, लसुन र सेलेरी चप तेजपात राखेर हल्का वास्ना आउने गरी भुट्ने ।</p> <p>८. Chilli Paste, सोयसस्; Tomato ketchup हालेर राम्रोसंग चलाउने र आवश्यकता अनुसार Stock पानी हालेर पाक्न दिने ।</p> <p>९. भिनेगर, चिनी, नून र टिम्बुर राखेर पाक्न दिने ।</p> <p>१०. सस् बाक्लो बनाउन Cornflower को घोल राखेर चलाउने र बाक्लो हुन दिने ।</p> <p>११. नून र टिम्बुरको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>सेचुवान सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - टिम्बुरको स्वाद रहेको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - सेचुवान सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - आवश्यक मसलाहरु । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chilli paste - २ ठूलो चम्चा - प्याज मसिनो काटेको - ५० ग्रा. - सेलेरी मसिनो काटेको - १ चिया चम्चा - लसुन मसिनो काटेको - ५ पोटी - अदुवा मसिनो गरी काटेको - १ चम्चा - भिनेगर - १ चम्चा चम्चा - टिम्बुर - १/२ चिया चम्चा - चिनी - १, २ चिया चम्चा - Tomato ketchup - १ ठूलो चम्चा - तिलको तेल - ४ ठूलो चम्चा - सोयसस्- १ ठूलो चम्चा - नून - स्वादअनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, अचानो (choping Board) Chinese wok, sauce pan, Whisk, Spatula, ladle, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ३०: टेम्पुरा (Tempura) सस् तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने । ६. सबै अवयव संकलन गरेर एउटा Mixing bowl मा राख्ने । ७. Whisk ले चिनी पग्लने गरी चलाउने । ८. स्वाद मिलाउने । ९. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>टेम्पुरा सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - टेम्पुरा सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - आवश्यक मसलाहरु । - मिश्रण प्रणाली - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयत(ingredients) - सोयसस् - १०० मि.लि. - Rice wine vinegar -५०० मि.लि. - अदुवा मसिनो काटेको - २ ठूलो चम्चा - लसुन मसिनो काटेको - २ पोटी - हरियो प्याज मसिनो काटेको - २ ठूलो चम्चा - तिलको तेल - १ ठूलो चम्चा - चिनी - १ ठूला चम्चा - मह- १ ठूलो चम्चा |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives, chopping Board, Mixing bow, whisk, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी: _____

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा ३० मि.

निर्दिष्ट कार्य ३१: लेमन (Lemon) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. कागतीलाई पातलो Riing Slice काट्ने र वियाहरु निकालेर फाल्ने ।</p> <p>७. सस् पान (Sauce pan) मा तेल राख्ने र Lemon को Slice लाई करिब ३० सेकेन्ड भुट्ने</p> <p>८. स्टक खन्याउने, लेमन जूस, नून, चिनी, र सोयसस् राखेर राम्रोसंग चलाउने ।</p> <p>९. मध्यम आँचमा करिब ३ देखि ४ मिनेटसम्म पकाउने ।</p> <p>१०. Cornflou र पानीको घोललाई विस्तारै खन्याउदै Whisk ले चलाउने र आवश्यकता अनुसार Lemon Sauce लाई बाक्लो बनाउने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>लेमन सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - सहि समिश्रण भएको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - लेमन सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - तेल - २ ठूलो चम्चा - चिकेन स्टक - ५०० मि.लि. - लेमन जुस - ५ ठूलो चम्चा - सोयसस् - १ ठूलो चम्चा - चिनी - २५ ग्राम - कागती - १ वटा - नून र मरिच - स्वादअनुसार - Cornflour र पानीको घोल - आवश्यकता अनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, chopping Board, sauce pan, whisk, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३२: माण्डारिन (Mandarin) सस् तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने । ५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने । ६. Orange Juice, Mandarin Flesh अदुवा, सोय सस् लाई Sauce pan मा राखेर उमाल्ने ७. Cornflou र पानीको घोल विस्तारै खन्याएर सस्लाई आवश्यकता अनुसार बाक्लो बनाउने । ८. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): माण्डारिन सस् तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक सुन्तलासंग । - सुगन्धित, स्वादिलो र स्वस्थकर । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- माण्डारिन सस् तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयत(ingredients) - Orange Juice - 1/2 Liter - Mandarin Flesh - ५० ग्राम - अदुवा मसिनो काटेको - १ चिया चम्चा - चिनी - १ ठूलो चम्चा - सोयसस् - १ ठूलो चम्चा - Cornflour र पानीको घोल - आवश्यकता अनुसार</p> |

ज्यावल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (choping Board), sauce pan, whisk, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ३३: मिन्ट (Mint) चटनी तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सबै अवयव (Ingredients) संकलन गरेर Blend को Jug मा राख्ने ।</p> <p>७. Blend गरेर Puree बनाउने ।</p> <p>८. आवश्यकता अनुसार नून राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>९. अभिलेख राख्ने । (आवश्यक भए हरियो धनिया पनि मिसाउन सकिन्छ ।)</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>मिन्ट चटनीतयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - हरियो वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - मिन्ट चटनी तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव । - मिश्रण प्रणाली - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ताजा पुदिना - ५० ग्राम - सादा दहि - ४ ठूलो चम्चा - हरियो खुर्सानी - १ वटा - प्याज काटेको - सानो १ वटा - लसुन काटेको २ केसा ठुलो - अदुवा काटेको - १सानो टुक्रा - चाट मसला - १ चिया चम्चा - नून - स्वादअनुसार - लेमनजुस - १ ठूलो चम्चा |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives, Chopping Board, Blender, Spoons, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३४: नरिवल (Coconut Chutney) चटनी तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. नरिवलको खैरो बोक्रा तासेर फाल्ने र मसिनो टुक्रा काटेर Blender मा केहि नरिवलको पानी हालेर Blender गरी Puree बनाउने ।</p> <p>७. भुटेको चना दाल, अदुवा, लसुन र हरियो खुर्सानीलाई मसिनो हुने गरी पिस्ने ।</p> <p>८. नरिवलको Puree र पिसेको चनादालहरू एउटा Bowl मा राखेर राम्रो संग मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>९. लेमन जुस, दहि र नून राखेर राम्रोसंग मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>१०. सफा कराहिमा तेल गरम गर्ने र रायो र जिरा पडकाउने हल्का खैरो भएपछि सुख्खा खुर्सानी र करी पत्ता पनि पडकाउने ।</p> <p>११. आगो निभाउने र नरिवल मिश्रण हाल्ने</p> <p>१२. चलाउने, नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>नरिवल चटनीतयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - राम्रो मिश्रण गरिएको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - नरिवल चटनी तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - मिश्रण प्रणाली - बनाउने तरिका । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ताजा पुदिना - २०० ग्राम - हरियो खुर्सानी - २ वटा - लेमन जुस - १ ठूलो चम्चा - सादा दहि - १ ठूलो चम्चा - भुटेको चनादाल - १ ठूलो चम्चा - लसुन - १ पोटी - रायो गेडा - १ चिया चम्चा - जिरा गेडा - १/२ चिया चम्चा - करिपत्ता - ५/७ वटा - सुख्खा खुर्सानी - २ वटा - नून - स्वाद अनुसार - पानी - आवश्यकता अनुसार - तेल - २ ठूलो चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण: चकू, छुरी, अचानो, (Choping Board) कराही Blender, Spoons bowl, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

सव-मोड्युल ६.४: स्टक तथा सुप तयारी ।

समय : १४ घण्टा (सै) + ४० घण्टा (ब्या) = ५४ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा स्टक तथा सुप तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकका लागी आवश्यक पर्ने स्टक तथा सुप तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. Vegetable stock बनाउने ।
२. White stock बनाउने ।
३. Brown stock बनाउने ।
४. Fish stock बनाउने ।
५. Cream of mushroom soup बनाउने ।
६. कन्सोमे (Consomme) सुप बनाउने ।
७. चिकेन ब्रोथ (Chicken Broth) सुप बनाउने ।
८. पिउरे अफ लेन्टिल (Puree of Lentil) बनाउने ।
९. मिनेस्ट्रोन (Minestrone) सुप तयार गर्ने ।
१०. प्राउन विस्क (Prawn Bisque) सुप तयार गर्ने ।
११. ग्याजपाचो (Gazpacho) सुप तयार गर्ने ।
१२. मुली गात्वानी (Mulligatawany) सुप तयार गर्ने ।
१३. खुट्टीको सोर्बा (Paya sorba) तयार गर्ने ।
१४. रसम (Rasam) सुप तयार गर्ने ।
१५. आलु तामा (Alu Tama) को भोल तयार गर्ने ।
१६. नूडल्स (Noodles) सुप तयार गर्ने ।
१७. वान्टन सुप (Wanton) सुप तयार गर्ने ।
१८. स्वीटकर्न (Sweet Corn) सुप तयार गर्ने ।
१९. टोमेटो एगड्रप (Tomato egg drop) सुप तयार गर्ने ।
२०. मान्चाउ (manchau) सुप तयार गर्ने ।
२१. तालुमिन (Talumein) सुप तयार गर्ने ।
२२. सिस्नुको (Nettle Soup) सुप तयार गर्ने ।
२३. क्वाटीको सुप तयार गर्ने ।
२४. हट एण्ड सावर (Hot and Sour) सुप तयार गर्ने ।
२५. टोम याम (Tom Yam) सुप तयार गर्ने ।
२६. गुन्द्रुकको सुप (Himalayan fermented mustard) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.३० घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मि.
व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: भेजेटेवल स्टक (Vegetable Stock) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) | -Vegetable stock भेजेटेवल स्टक बनाउने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -तयार गर्ने प्रक्रिया -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | अवयव (Ingredients) : -प्याज काटेको - ६० ग्राम -गाँजर काटेको - १०० ग्राम -सेलेरी (Celery) - ५० ग्राम -पार्सली डाँठ (Parsley) - २० ग्राम -लिक (Leek) - ५० ग्राम -च्याउको टुक्राहरू - ३० ग्राम -मरिचको गेडा (Pepper corn) -Thyme - केही -तेजपात - ३/४ पत्ता -पानी - ३ लिटर |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | | |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. सबै भेजेटेवलहरू संकलन गरेर टुक्रा काट्ने । | | |
| ७. सफा पानीमा राम्रोसँग धुने र पखाल्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : - भेजेटेवल स्टक (Vegetable Stock) | |
| ८. सबै अवयव संकलन गरेर स्टक पटमा (Stock Pot) मा राख्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -सफा, सुगन्धित । -बाहिर तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ९. एकपल्ट उम्लन दिने । | | |
| १०. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब १ घण्टा सम्म पाकन दिने । | | |
| ११. भोल पदार्थ छानेर राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने । | | |
| १२. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी (Knife), अचानो (Chopping board), स्टक पट (Stock Pot), डाडु (Ladle), छान्ने जाली (Strainer)

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्वान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: व्हाइट स्टक (White Stock) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) | -White stock व्हाइट स्टक बनाउने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -तयार गर्ने प्रक्रिया -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -(White Stock) व्हाइट स्टक तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : -ताजा सफा हड्डी-१ किलो -सफा पानी-३ लिटर -मिरेप्या (Mirepoix) - २०० ग्राम (गांजर, प्याज, सेलरी, लिक) -बुकेगार्नी (Bouquet garni) (Thyme, bayleaf, pepper corn and parsley stalk) को बोको |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -सफा -धमिलो नभएको -बाहिरी तत्व नरहेको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. ताजा सफा हड्डीलाई टुक्रा हुने गरी काट्ने र अनावश्यक बोसो तथा भित्रांश फालेर हड्डीलाई सफा धुने/पखाल्ने । | | |
| ७. स्टक पटमा (Stock Pot) मा सबै अवयव संकलन गरेर राख्ने । | | |
| ८. एकपल्ट उम्लन दिने । | | |
| ९. आगोलाई सक्दो सानो आँच ९०° देखि ९५° से. मा स्टकलाई विस्तारै पाकन दिने । | | |
| १०. आवश्यक भए फिंजहरु निकालेर फाल्दै गर्ने । | | |
| ११. चिकेनको हड्डी - २ घण्टा | | |
| १२. अन्य मटन वा बफ - ४ घण्टा सम्म मध्यम आँचमा पाकन दिने । | | |
| १३. छानेर भोल राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने । | | |
| १४. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), Stock Pot (स्टक पट) Ladle (डाडु)

Strainer (छान्ने जाली)

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सौद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३: ब्राउन स्टक (Brown Stock) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) | -White stock व्हाइट स्टक बनाउने अवधारणा । -अवयव (Ingredients) -तयार गर्ने प्रक्रिया -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | निर्दिष्ट काय (के) : -(Brown Stock) ब्राउन स्टक तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : -Buff/Mutton Bone -मिरेप्वा (Mirepoiy) २०० ग्राम -मिरेप्वा (Mirepoix) - २०० ग्राम -बुकेगार्नी (Bouquet garni) -तेल - ५० मि.लि. -सफा पानी - ३ लिटर |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | | |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -सफा -धमिलो नभएको -बाहिरी तत्व नरहेको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ६. हड्डीलाई टुक्रा काट्ने र अनावश्यक बासो तथा अन्य पदार्थ फाल्ने । | | |
| ७. फ्राईपान (Frypan) तेललाई तताउने र हड्डीलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । | | |
| ८. स्टकपटमा (Stock Pot) पानी राखेर एकपल्ट उम्लन दिने । | | |
| ९. खैरो भुटेको हड्डीलाई पानीमा राख्ने । | | |
| १०. सोही फ्राइपानमा मिरेप्वा (Mire poix) लाई पनि खैरो हुने गरी भुटेर हड्डी पानीमा मिसाउने । | | |
| ११. बाँकी अवयव पनि राखेर मिसाउने । | | |
| १२. मध्यम आँचमा करिब ४ घण्टासम्म स्टकलाई पाकन दिने र उक्त अवधिमा फिंज निकालेर फाल्ने । | | |
| १३. भोललाई छानेर राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने । | | |
| १४. अभिलेख राख्ने । | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), Stock Pot (स्टक पट) Ladle (डाडु)

Strainer (छान्ने जाली), Fry Pan.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १ घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ३० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ४: फिस स्टक (Fish Stock) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. माछाको हड्डीलाई स-साना टुक्रा हुनेगरी काट्ने</p> <p>७. सफा पानीमा राम्रोसँग पखाल्ने ।</p> <p>८. स्टकपटमा (Stock Pot) बटरलाई पलाल्ने र काटेको प्याज र तेजपात राखेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>९. माछाको हड्डीलाई पनि राखेर भुट्ने र केही छिन छापेर बफाउन दिने ।</p> <p>१०. पानी राखेर एकपल्ट उमाल्ने ।</p> <p>११. आगो सानो गरेर करिब २० मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१२. छानेर भोल राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने ।</p> <p>१३. भोल (Fish Stock) मा कागतीको रस राखेर मिसाउने ।</p> <p>१४. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>- फिस स्टक (Fish Stock)</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-बाहिर तत्व नरहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-Fish Stock फिस स्टक बनाउने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव (Ingredients)</p> <p>-तयार गर्ने प्रक्रिया</p> <p>-पूर्व सावधानी</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-ताजा माछाको हड्डी - १ किलो</p> <p>-पानी - $2 \frac{1}{2}$</p> <p>-प्याज काटेको - ६० ग्राम</p> <p>-बटर (Butter) - ३० ग्राम</p> <p>- कागतीको रस (Lemon Juice)-१ कागती</p> <p>-तेजपात-४ पत्ता</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), Stock Pot, Strainer

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्वान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ५ क्रिम अफ मसरुम (Cream of Mushroom) सुप बनाउने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. च्याउलाई सफा पानीमा धुने र केलाउने ।</p> <p>७. एउटा Pot मा पानीमा च्याउलाई उमाल्ने ।</p> <p>८. उमालेको च्याउलाई चिसो पानीमा Refresh गर्ने</p> <p>९. गार्निसको लागि केही च्याउ Chop गरेर छेउ राख्ने ।</p> <p>१०. बाँकी च्याउलाई Blender मा Puree बनाउने ।</p> <p>११. सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको प्याज र लसुन,तेजपत्तालाई केही समय Saute गर्ने ।</p> <p>१२. मैदा राखेर White Roux तयार गर्ने ।</p> <p>१३. चिकेन स्टकलाई विस्तारै खन्याएर Whisk राम्रोसँग चलाउने । करिब आधा घण्टा पकाएर छान्ने ।</p> <p>१४. Puree गरेको च्याउ, बुकेगार्नी, नून र मरिच हालेर मिसाउने र एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>१५. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा करिब १० मिनेटसम्म (Simmering) पकाउने ।</p> <p>१६. छानेको सुपमा क्रिम राखेर नून मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१७. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>- क्रिम अफ मसरुम सुप बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-सफा सेतो सुप ।</p> <p>-स्वादिसु ।</p> <p>-पोषणयुक्त ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्तरीय तरिकाले तयार गरेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-क्रिम अफ मसरुम सुप बनाउने अवधारणा ।</p> <p>-तयार गर्ने प्रक्रिया</p> <p>-पूर्व सावधानी</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-बटर (Butter) - ५० ग्राम</p> <p>-मैदा - ५० ग्राम</p> <p>-स्टक (Chicken) - १ लिटर</p> <p>-च्याउ (Mushroom) - १०० ग्राम</p> <p>-बुके गार्नी - १</p> <p>-लसुन (Chopped) २ पोटी</p> <p>-प्याज (Chopped) १ सानो</p> <p>-दुध - २०० मि.लि.</p> <p>-क्रिम - ६० मि.लि.</p> <p>-नून र मरिच स्वाद अनुसार</p> <p>-चप पार्सल (Chopped parsley) केही</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट, व्हीस्क (Whick), डाडु, सुप पस्कन कप (Soup bowl) छान्ने जाली (Medium Strainer)

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: कंसोमे (Consomme) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै अवयव संकलन गर्ने र सुप पट ।</p> <p>७. मध्यम आँचमा सुपलाई विस्तारै उम्लन दिने</p> <p>८. सुप पकाउने अवधिभर नचलाउने ।</p> <p>९. एकपल्ट उम्लेपछि आगो कम गरेर (Simmering) कम आँचमा १ देखि २ घण्टासम्म विस्तारै नचलाई पाकन दिने ।</p> <p>१०. छान्ने जाली माथि सफा मलमलको कपडा राखेर होसियारी पूर्वक नचलाई सुपलाई विस्तारै छान्ने ।</p> <p>११. छानेर निकालेको भोल (Consomme) लाई सफा सुपपटमा राखेर पुन एकपल्ट ।</p> <p>१२. सुपमा चिल्लो हटाउन Kitchen Paper प्रयोग गर्ने ।</p> <p>१३. नूनको स्वाद मिलाउने</p> <p>१४. गर्निश राखेर पस्कने</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>- कंसोमे सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-सफा (Clear) सुप ।</p> <p>-स्वादिलो र स्वस्थकर ।</p> <p>-स्तरीयता कायम रहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-कन्जुमे सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-Mixing गर्ने प्रकृया ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-किमा मासु (Mincedmeat)-२०० ग्राम</p> <p>-मिरेप्वा (Mirepoix)-मसिनो काटेको-१०० ग्राम</p> <p>-अण्डाको सेतो भाग(Egg White)-२ वटा</p> <p>-स्टक (Stock)- $1\frac{1}{2}$</p> <p>-मरिच गेडा (Peppercorn)-केही</p> <p>-नून-स्वादानुसार</p> <p>-गार्निश (Garnish)</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट, व्हीस्क (Whick), डाडु, सुप पस्कन कप (Soup bowl), छान्ने जाली (Medium Strainer), मलमलको कपडा आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- किमा मासु र Mirepoix (Vegetables) ताजा हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: चिकेन ब्रथ (Chicken broth) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सुपपटमा चिकेन स्टक र बुके गर्नी हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>७. एकनास सँग काटेको (Brunise), Vegetable, चिकेन, चामल, नून र मरिच हालेर मिसाउने ।</p> <p>८. आगोलाई सानो पार्ने मध्यम आँचमा करिब आधा घण्टा सम्म पाकन दिने ।</p> <p>९. फिंजहरू (Scume) लाई बिस्तारै निकालेर फाल्ने ।</p> <p>१०. बुके गर्नी (Bouquet garni) निकालेर फाल्ने ।</p> <p>११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२. सुपबलमा भोल र चोक्टा दुवै जाने गरेर राख्ने र Chopped Parsley छर्केर तातो पस्कने (Serve)</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>- चिकेन ब्रथ सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-सफा आकर्षक ।</p> <p>-भेजेटेवलको Shape नबिगारी पकाएको।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-चिकेन ब्रथ सुप तयार गर्ने अवधारणा</p> <p>-एकनासले Vegetable काट्ने विधि</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-बोनलेस चिकेन-१०० ग्राम</p> <p>-Vegetable - (गाजर, सिमी, आलु, प्याज, गान्टेमुला, मटर) (Brunise)</p> <p>Small dice काट्ने-ग्राम</p> <p>-चिकेन स्टक-१ लिटर</p> <p>-चामल (Rice)-३० ग्राम</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-बुके गर्नी-Bouquet garni)-4</p> <p>-Chopped Parsley-केही</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), Soup bowl ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ८: प्युरी अफ लेन्टील (Puree of Lentils) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. मुसुरीको दाललाई राम्रोसँग केलाएर पखाल्ने ।</p> <p>७. सफा पानीमा १५ मिनेट भिजाएर राख्ने ।</p> <p>८. सुप पटमा वटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको प्याज, लहसुन र दाल राखेर करिब ३-४ मिनेट सम्म भुट्ने ।</p> <p>९. स्टक खन्याई चलाएर मिसाउने</p> <p>१०. गाँजर, बुकेगार्नी, नून र मरिच राखेर एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>११. आगो कम गर्ने, मध्यम आँचमा करिब ४० मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१२. गाँजर र बुकेगार्नी निकालेर गाँजरलाई चिसो हुन दिने र मसिनो Fine chop गर्ने ।</p> <p>१३. दाल चिसो भएपछि Blender मा राखेर Puree गर्ने र सफा सुप पटमा राख्ने ।</p> <p>१४. मसिनो काटेको गाँजर पनि राखेर उमाल्ने ।</p> <p>१५. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने</p> <p>१६. सुप बलमा राखेर (Serve) कागतीसँग पस्कने</p> <p>१७. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-प्युरी अफ लेन्टील सुप बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-राम्रोसँग Puree भएको ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र आकर्षक ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-प्युरी अफ लेन्टील सुप बनाउने अवधारणा ।</p> <p>-तयार गर्ने विधि ।</p> <p>-प्युरी बनाउने पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-मुसुरी दाल-१५० ग्राम</p> <p>-प्याज (मसिनो काटेको)-५० ग्राम</p> <p>-वटर-५० ग्राम</p> <p>-लहसुन (मसिनो काटेको)-२ पोटी</p> <p>-गाँजर (छिल्लेको) १ सानो टोमेटो प्युरी (Tomato Puree)-५० ग्राम</p> <p>-चिकेन स्टक-१ लिटर</p> <p>-बुके गार्नी (Bonquet Garni)-१</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-कागती (Lemon)-११ वटा</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), ब्लेन्डर (Blender), सुपबल (Soup bowl), ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: मिनेस्ट्रोन (Minestrone) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव</p> <p>(Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> | -मिनेस्ट्रोन सुप तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | -Vegetable काट्ने विधि । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | -पकाउने तरिका |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | | -पस्कने तरिका । |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | -अवयव । |
| ६. सबै Vegetable हरू संकलन गर्ने, धुने र पखाल्ने । | | -पूर्व सावधानी । |
| ७. भेजिटेबल अलग Paysanne Cut काटेर राख्ने । | | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ८. पाकेको Spaghetti लाई १" ईन्च टुक्रा पारेर राख्ने । | | अवयव (Ingredients) : |
| ९. Soup Pot मा वटरलाई पगाल्ने र Chopped लहसुन सँगै सबै Paysanne काटेको Vegetable हरू राखेको हल्का चलाउने । | | -वटर-५० ग्राम |
| १०. स्टकलाई खन्याउने र हल्का चलाउने । | | -लहसुन (Chopped)-२ पोटी |
| ११. Bouquet Garni, नून र मरिच राखेर उम्लन दिने साथमा ओरिगानो पनि हाल्ने । | -Tomato Concasse-१०० ग्राम | |
| १२. आगो कम गरेर मध्यम आँचमा सुप पाकन दिने | -Tomato Puree-६० ग्राम | |
| १३. Tomato Concasse र Tomato Puree राखेर मिसाउने र करिब २० मिनेट सम्म सुप पकाउने । | -Spaghetti टुक्रा काटेको-६० ग्राम | |
| १४. Bouquet Garni निकालेर | -Vegetables -प्याज, सिमि, गाँजर, गान्तेमुला, Celery, आलु, मटर)-३० ग्राम (Paysanne) कट गरेको | |
| १५. Oregano राख्ने र नून मरिचको स्वाद मिलाउने | -Chopped Parsley-केही | |
| १६. तातो सुपबल (Soup bowl) मा राख्ने र माथिबाट Grated Cheese र Chopped Parsley छर्केर (Serve) पस्कने । | -स्टक-१ लिटर | |
| १७. अभिलेख राख्ने । | -Grated Cheese-६० ग्राम | |
| | -Oregano-१ चिया चम्चा | |
| | -नून र मरिच स्वादानुसार | |
| | -Bouquet Garni-१ | |

ज्याबल तथा उपकरण : छुरी, Chopping board, Soup Pot, (Soup bowl), सुपबल, Grater, डाडु (Ladle) ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- सुप तयार गर्दा काटेको Vegetable को आकार (Shape) विग्रनु हुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा
सौद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १० प्राउन विस्क (Prawn Bisque) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. प्राउनको छिल्ला र टाउको सफासँग धुने र पखाल्ने</p> <p>७. Soup Pot मावटरलाई पगाल्ने, तेजपत्ता, प्राउनको छिल्ला, टाउको, मसिनो काटेको लहसुन, प्याज हालेर हल्का (३-४ मिनेट) (Saute) भुट्ने । ब्रान्डी हालेर फ्लेम गर्ने ।</p> <p>८. मैदा हालेर हल्का खैरो (Blond Roux) हुने गरी भुट्ने र Red wine हालेर मिसाउने ।</p> <p>९. केही सेकेन्ड पछि Fish Stock खन्याउने र Whisk ले राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>१०. Tomato Concasse, Tomato puree, नून र मरिच हालेर एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>११. आगो कम गर्ने र मध्यम आँच (Simmering) मा करिब २० मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१२. Medium Strainer मा घोट्टेर सुपलाई छानेर सफा Soup Pot मा राख्ने ।</p> <p>१३. पुनः उमाल्ने नून र मरिचको स्वाद मिलाउने र कागतीको रस राखेर मिसाउने ।</p> <p>१४. Fresh Cream राखेर राम्रोसँग मिसाउने र भात र काटेको प्राउन राख्ने ।</p> <p>१५. सुपवलमा राख्ने र Chopping Parsley र कागतीको टुक्रा (Wedge) सँग (Serve) पस्कने</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-प्राउन विस्क सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्तरीयता कायम रहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-प्राउन विस्क सुप तयार गर्ने अवधारणा।</p> <p>-पकाउने तरिका</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पस्कने विधि</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-Prawn shell and head (प्राउनको छिल्ला र टाउको)-३०० ग्राम</p> <p>-Cream -१०० मि.लि.</p> <p>-लहसुन (Chopped)-२ केसा</p> <p>-तेजपत्ता-२ पत्ता</p> <p>-प्याज (मसिनो काटेको)-४० ग्राम</p> <p>-Tomato Concasse-८० ग्राम</p> <p>-Tomato Puree-५० ग्राम</p> <p>-मैदा-४० ग्राम</p> <p>-वटर-४० ग्राम</p> <p>-White Wine-१०० मि.लि.</p> <p>-Brandy - 50 m.l.</p> <p>-कागतीको रस (Lemon Juice)-१ कागती</p> <p>-पाकेको भात-६० ग्राम</p> <p>-पाकेको प्राउन (मसिनो काटेको)-६० ग्राम</p> <p>-नून र मरिच स्वादानुसार (Chopped Parsley) केही</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो Chopping board, सुपवल (Soup Pot), व्हीस्क (Whisk), डाडु (Ladle), छान्ने जाली, (Medium Strainer), Soup bowl ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्वान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : ११ ग्याजपाचो (Gazpacho) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. ब्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. सबै अवयव संकलन गर्ने । ७. Blender मा राखेर Blend गर्ने । ८. मसिनो जाली (Medium Strainer) मा सुपलाई घोटेर छान्ने । ९. सफा Steel को बाटा (Bowl) मा राख्ने र नून मरिचको स्वाद मिलाउने । १०. फ्रिजमा राखेर ठण्डा हुन दिने । ११. सुपवलमा राख्ने र हरियो मसिनो काटेको (Snipped) छ्यापी छर्केर (Serve) पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : -ग्याजपाचो सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -राम्रो समिश्रण भएको । -आकर्षक वर्ण र स्तरीय । -स्वस्थकर, स्वादिलो । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- ग्याजपाचो सुप तयार गर्ने अवधारणा । -समिश्रण प्रविधि । -तयार गर्ने तरिका । -पस्कने तरिका । -अवयव । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) : -पाकेको गोलभेडा-२०० ग्राम -काँक्रो-१०० ग्राम -लहसुन-३ पोटी -प्याज-५० ग्राम -भिंडे खुर्सानी (Capsicum)-५० ग्राम -Tomato Juice-५०० मि.लि. -कागतीको रस (Lemon Juice)-१ कागती -Vinegar-१ चम्चा -Olive Oil-६० मि.लि. -Fresh basil-१ चम्चा -Worcestershire Sauce-१ चम्चा -नून र मरिच-स्वादानुसार -हरियो छ्यापी (मसिनो काटेको) केही</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, Chopping board, Blender, Medium Strainer, Soup bowl ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- ताजा, सफा दाग नलागेको Vegetable हरु मात्र प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: मुलीगात्वानी (Muligatawany) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. वेसनलाई Fry Pan हल्का सुख्खा भुटेर राख्ने ।</p> <p>७. Soup Pot मा वटरलाई पगाल्ने र मसिनो काटेको लहसुन, प्याज र करी पत्ता हालेर केही सेकेण्ड Saute गर्ने ।</p> <p>८. वेसन हालेर चलाउने र वेसन पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>९. चिकेन स्टक खन्याएर Whisk ले चलाउने ।</p> <p>१०. Tomato Puree, Chopped Tomato, स्याउ, आलु, Grated Coconut, करी पाउडर, नून र मरिच हालेर एक पल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>११. फिंजरु निकाल्दै फाल्ने ।</p> <p>१२. आगो कम गर्ने, मध्यम आँचमा करिब ४० मिनेटसम्म सुपलाई पाक्न दिने ।</p> <p>१३. Medium Strainer मा सुपलाई घोट्टेर छान्ने र सफा Soup Pot मा राख्ने ।</p> <p>१४. फेरि एकपल्ट उमाल्ने, नूनको स्वाद मिलाउने र कागतीको रस राखेर घोल्ने ।</p> <p>१५. पाकेको भात र टुक्रा काटेको चिकेन सुपमा मिसाएर चलाउने ।</p> <p>१६. तातो सुपबलमा राख्ने, माथिबाट हरियो धनियाँ छर्केर सुप (Serve) पस्कने साथमा एक टुक्रा Lemon Wedge दिने</p> <p>१७. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : -मुली गात्वानी सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय तरिकाले बनाएको । -आकर्षक वर्ण, सुगन्धित । -स्वस्थकर, स्वादिलो । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- मुली गात्वानी सुप तयार गर्ने अवधारणा । -समिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -अवयव । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) : -ताजा नरिवल-१०० ग्राम -आलु टुक्रा काटेको-१०० ग्राम -लहसुन (Chopped)-२ पोटी -प्याज(Chopped)-५० ग्राम -स्याउ (Chopped)-१०० ग्राम -गोलभेडा (Chopped)-६० ग्राम -चिकेन स्टक-२ लिटर -वटर-५० ग्राम -वेसन पिठो-५० ग्राम -Tomato Puree-६० ग्राम -करिपत्ता-केही -करिपाउडर-१ चम्चा -कागतीको रस-२ वटा कागती -नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>Garnish -भात-५० ग्राम -धनियाँ काटेको-केही -पाकेको चिकेन-८०ग्राम</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, Chopping board, Soup Pot, छान्ने जाली, (Medium Stainer)

Whisk, डाडु (Ladle), Soup bowl, Wooden Spatula, Fry Pan ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- सुप तयार गर्दा ताजा नरिवल र नरिवलको पानी पनि राख्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३०घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: खुट्टीको सोर्वा (Paya Sorba) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. खसीको खुट्टीलाई राम्रोसँग सफा गर्ने र पखाल्ने ।</p> <p>७. १ लिटर पानीसँग Pressure Cooker मा खुट्टी तेजपात राखेर पूरा पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>८. सुप पटमा बटरलाई पगाल्ने मसिनो काटेको अदुवा, लहसुन, प्याजलाई केही समय भुट्टेने र काटेको गोलभेडा, जिरा, बेसार, नून र मरिच राखेर पाक्न दिने ।</p> <p>९. प्रेशर कुकरमा पकाएको खुट्टी र भोल खन्याएर मिसाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>१०. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. सुपबलमा तातो सोर्वा खन्याउने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-खुट्टीका सोर्वा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-राम्रो समिश्रण भएको ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर स्वादिलो, सुगन्धित</p> <p>-स्तरीय</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- खुट्टीको सोर्वा बनाउने अवधारणा ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-खसीको खुट्टी-४ वटा</p> <p>-मसिनो काटेको अदुवा-१ टुक्रा</p> <p>-मसिनो काटेको प्याज-५० ग्राम</p> <p>-मसिनो काटेको लहसुन-२ पोटी</p> <p>-मसिनो काटेको गोलभेडा-६० ग्राम</p> <p>-बटर-४० ग्राम</p> <p>-नून र मरिच स्वादानुसार</p> <p>-जिरा पाउडर १/२ चिया चम्चा</p> <p>-बेसार-१ चिम्टी</p> <p>-हरियो धनियाँ काटेको-केही</p> <p>-पानी-१ लिटर</p> <p>-तेजपत्ता-२ वटा</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो Chopping board, सुपपट (Soup Pot), सुपबल Soup bowl, Pressure Cooker ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : १४ रसम (Rasam) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. भिजाएको ईमाली (TamarInd) लाई निचोरेर गेडाहरु फाल्ने र भोललाई सुरक्षित राख्ने ।</p> <p>७. सुप पटमा तेल गरम गर्ने र करिपत्ता, रायो, जिरा र हिंगलाई तेलमा पड्काउने ।</p> <p>८. मसिनो काटेको गोलभेडा राखेर चलाउने ।</p> <p>९. ईमलीको भोल/लेडो राखेर मिसाउने ।</p> <p>१०. पिसेको रसम पाउडर राखेर चलाउने ।</p> <p>११. पानी खन्याउने र नून राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>१२. आगो कम गर्ने र मध्यम आँचमा करिब १५ सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-रसम सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-राम्रो समिश्रण भएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर स्वादिलो, सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- रसम सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-प्रयोग गरिने मसला ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-रसम पाउडर -२ ठूलो चम्चा</p> <p>-कालो मरिच-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-गेडा जिरा-१ चिया चम्चा</p> <p>-रातो खुर्सानी सुकेको-४ वटा</p> <p>-गेडा धनियाँ-१ चिया चम्चा</p> <p>-लहसुन-४/५ पोटी (सबैलाई हल्का पिस्ने)</p> <p>पड्काउने सामग्री</p> <p>-रायो-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-गेडा जिरा-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-हिंग-१ चिम्टी</p> <p>-करिपत्ता-१०/१२ पत्ता</p> <p>-ईमली ५० ग्राम एककप पानीमा ३० मिनेट भिजाउने ।</p> <p>-तेल-२ ठूलो चम्चा ।</p> <p>-गोलभेडा-मसिनो काटेको-५० ग्राम</p> <p>-पानी-१ लिटर</p> <p>-नून स्वादानुसार</p> <p>-हरियो धनियाँ काटेको-केही</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : छुरी, अचानो Chopping board, सुपपट (Soup Pot), सुपबल Soup bowl, Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- ईमली सफा भएको हुनुपर्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: आलु तामा (Alu Tama) को भोल तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. उसिनेको आलुलाई छिलेर एकनासको Cube काट्ने ।</p> <p>७. उसिनेको बोडीलाई पनि आलुसंगै प्लेट/Tray मा राख्ने ।</p> <p>८. Soup Pot मा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>९. जिरा,, सुख्खा खुर्सानी र तेजपातलाई पडकाउने</p> <p>१०. प्याज राखेर केही छिन भुट्ने, पिसेको अदुवा, लहसुन, हरियो खुर्सानी राखेर चलाउने ।</p> <p>११. बेसार, धुलो खुर्सानी, जिरा राखेर केही सेकेण्ड भुट्ने र मसिनो काटेको गोलभेडा, तामा, पानी, नून, खुर्सानी राखेर एकपल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>१२. बोडी, आलु र Tomato Puree राखेर हल्का आँचमा पाकन दिने ।</p> <p>१३. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४. हरियो धनियाँ छर्केर (Serve) पस्कने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-आलु तामाको भोल (सुप) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-राम्रो समिश्रण भएको ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- आलु तामाको भोल तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-समिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरू ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-प्याज (Chopped)-५० ग्राम</p> <p>-अदुवा लहसुन (पिसेको)-१ चम्चा</p> <p>-गोलभेडा (Chopped)-६० ग्राम</p> <p>-Tomato Puree-५० ग्राम</p> <p>-जिरा धुलो-१ चिया चम्चा</p> <p>-बेसार-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-धुलो खुर्सानी-१ चिया चम्चा</p> <p>-गोडा जिरा-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-तेजपात-२ पत्ता</p> <p>-आलु (उसिनेको)-१०० ग्राम</p> <p>-बोडी (उसिनेको)-६० ग्राम</p> <p>-तामा (अमिलो)-६० ग्राम</p> <p>-तोरी/अन्य तेल-५० मि.लि.</p> <p>-नून-स्वादानुसार</p> <p>-हरियो खुर्सानी(Chopped)-२ वटा</p> <p>-पानी/Chicken Stock-१ लिटर</p> <p>-हरियो धनियाँ-काटेको</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपबल Soup bowl, डाडु Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- तामा अमिलो हुनेगरी खाँदिको प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: नूडल्स (Noodles) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. स्टक पटमा तेललाई (Sun Flower Oil) गरम गर्ने ।</p> <p>७. मसिनो काटेको अदुवा लहसुन राखेर भुट्ने ।</p> <p>८. Julienne काटेको Vegetable हरू राखेर केही छिन Saute गर्ने ।</p> <p>९. चिकेन स्टक खन्याउने र उम्लन दिने ।</p> <p>१०. नून, मरिच र सोयसस् (Soysauce) राखेर चलाउने ।</p> <p>११. उसिनेको नूडल्स् पनि हालेर पकाउने ।</p> <p>१२. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३. तिलको तेल माथिबाट हालेर मिसाउने ।</p> <p>१४. हरियो प्याज छर्केर (Serve) पस्कने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने । (M.S.G. समावेश गरिएको छैन) यसमा चिकेनको टुक्रा मिसाएर चिकेन नूडल्स सुप बनाउन सकिन्छ ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-नूडल्स् सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- नूडल्स सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरु ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-Vegetables (Leek, Carrot, Celery, Onion, Cabbage etc) Cut into Julienne)-८० ग्राम</p> <p>-हरियो प्याज Julienne-२० ग्राम</p> <p>-लहसुन (Chopped)-२ पोटी</p> <p>-अदुवा (Chopped)-५ ग्राम</p> <p>-नूडल्स (उसिनेको)-१८० ग्राम</p> <p>-चिकेन स्टक-१ लिटर</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-सोयसस् (Soysauce)-२ चम्चा</p> <p>-तिलको तेल-१ चम्चा</p> <p>-Sun Flower Oil-५० मि.लि.</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपबल Soup bowl, डाडु Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- सकेसम्म MSG प्रयोग नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १७: वान्टन सुप (Wanton) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) | - वान्टन सुप तयार गर्ने । -अवयव । -मिश्रण प्रविधि । -आवश्यक मसलाहरू । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | | |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. पोर्क किमा, हरियो प्याज, तिलको तेल, सोयसस, नून र मरिच सबै एउटा Bowl मा राखेर मुच्छने । | निर्दिष्ट काय (के) : -वान्टन सुप तयार गर्ने । स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | अवयव (Ingredients) : -पोर्क किमा-२०० ग्राम । -तिलको तेल-३० मि.लि. । -सोयसस-१ चम्चा । -नून र मरिच-स्वादानुसार -हरियो प्याज(Chopped)- १०० ग्राम -मैदा-१५० ग्राम -अण्डा-१ वटा -पानी-आवश्यक अनुसार सुप बनाउने -चिकेन स्टक-१ लिटर -सोयसस-१ चम्चा -नून र मरिच-स्वादानुसार -पालुङ्गो साग(पखालेको)-६० ग्राम -तिलको तेल-१ चम्चा |
| ७. एउटा बाटामा मैदा, कर्न फूलोर, अण्डा र पानी राखेर Tight dough तयार गर्ने । | | |
| ८. Dough लाई सफा टेबुल माथि पातलो हुने गरी बेल्नाले बेल्ने । | | |
| ९. करिब २" इन्चको चारपाटे काट्ने र पोर्कको मिश्रण (Mixture) १ चिया चम्चा बराबर राखेर (Wanton) को आकार दिएर पोका बनाउने । | | |
| १०. सुप पटमा चिकेट स्टकलाई उमाल्ने । | | |
| ११. उम्लेको स्टकमा तयार गरिएको (Wanton) पालुङ्गोको साग (Spinach), सोयसस, नून र मरिच हालेर सुप पकाउने । | | |
| १२. Wanton पाकेपछि नूनको स्वाद मिलाउने । | | |
| १३. तिलको तेल छर्केर पस्कने । | | |
| १४. अभिलेख राख्ने | | |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), बेल्ना, सुपवल Soup bowl, डाडु , Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- Wonton तयार गर्दा एकनासको प्वाल नपर्ने गरी तयार गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्वान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १८: स्वीटकर्न (Sweet Corn) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe) | - स्वीट कर्न सुप तयार गर्ने अवधारणा -अवयव । -आवश्यक मसलाहरु । -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | | |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | | |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -स्वीट कर्न सुप तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) : -Sweetcorn -१५० ग्राम (Fresh/Frozen/Cans) -प्याज (मसिनो काटेका)-३० ग्राम -लसुन (मसिनो काटेको)-२ पोटी -गाँजर (Dice काटेको)-५० ग्राम -हरियो सिमि (Dice काटेको)-३० ग्राम -हरियो प्याज (मसिनो काटेका)-२० ग्राम -तेल-४० मि.लि. -सोयसस्-१ चम्चा -पानी/स्टक-१ लिटर -कर्न फ्लाउर-२ चम्चा -पानी-६० मि.लि. |
| ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । | | |
| ६. सुपपटमा तेललाई गरम गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको -स्तरीय -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | |
| ७. मसिनो काटेको प्याज, लहसुन, गाँजर, हरियो सिमि राखेर Saute गर्ने । | | |
| ८. स्वीटकर्न र पानी/स्टक राखेर उमाल्ने । | | |
| ९. सोयसस्, नून र मरिच हालेर पाक्न दिने । | | |
| १०. एउटा सानो कचौरामा कर्नफ्लाउडर र पानी राखेर घोल्ने र उम्लेको सुपमा विस्तारै खन्याएर बाक्लो हुन दिने । | | |
| ११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने । | | |
| १२. हरियो प्याज (काटेका) छर्केर (Serve) पस्कने । | | |
| १३. अभिलेख राख्ने । (M.S.G. समावेश गरिएको छैन) | | |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपवल Soup bowl, डाडु Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० घण्टा

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १९: टोमेटो एगड्रप (Tomato Egg Drop) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. स्टक पटमा तेललाई गरम गर्ने, लहसुन, प्याज र गोलभेडा राखेर नरम हुनेगरी Saute गर्ने । ७. स्टक खन्याएर चलाउने र राम्रोसँग मिसाउने । ८. Tomato Puree, नून, मरिच र सोयसस् हालेर उम्लन दिने । ९. कचौरामा कर्न फ्लोर र पानीको घोल तयार गर्ने १०. उम्लेको सुपमा विस्तारै खन्याउँदै चलाउने र सुपलाई बाक्लो हुन दिने । ११. कचौरामा अण्डा फुटाएर राख्ने र काटाले राम्रोसँग फिट्ने । १२. उम्लेको सुपमा फिट्टेको अण्डालाई विस्तारै खन्याउने र चलाउने । १३. नून मरिचको स्वाद मिलाउने । १४. काटेको हरियो प्याज छर्केर (Serve) पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने । (M.S.G. समावेश गरिएको छैन) | <p>अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) -रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) : -टोमेटो एगड्रप सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरीय -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- टोमेटो एग ड्रप सुप तयार गर्ने अवधारणा । -अवयव । -आवश्यक मसलाहरू । -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) : -तेल-३० मि.लि. -लहसुन (Chopped)-२ पोटी -प्याज (Chopped)-३० ग्राम -गोलभेडा (Chopped)-१०० ग्राम -Tomato Puree-६० मि.लि. -स्टक-१ लिटर -सोयसस्-१ चम्चा -अण्डा-२ वटा -नून र मरिच-स्वादानुसार -कर्न फ्लाउर-३० ग्राम -पानी-६० मि.लि. -हरियो प्याज (काटको)-केही</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपवल Soup bowl, डाडु Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य : २० मान्चाउ सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सुपपटमा तेललाई गरम गर्ने, चप काटेको लसुन, प्याज, अदुवा हरियो खुर्सानी, गाँजर, बन्दा, भेडे खुर्सानी, काउली, गोलभेडा र च्याउ हालेर केही छिन/समय Saute गर्ने ।</p> <p>७. स्टक खन्याउने, नून, मरिच, सोयसस् र तोफु हालेर उमाल्ने ।</p> <p>८. एउटा कचौरामा पानी र कर्नफ्लोर हालेर घोल तयार गर्ने ।</p> <p>९. उम्लेको सुपमा घोल खन्याएर चलाउने र सुपलाई हल्का बाक्लो हुन दिने ।</p> <p>१०. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. सुपवलमा खन्याउने र माथिबाट (Topping) फ्राई गरेको नूडल्स (Noodles) राख्ने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> <p>१३. (M.S.G. समावेश गरिएको छैन) यसमा चिकेन हालेर नन भेजिटेवल पनि बनाउन सकिन्छ ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-मान्चाउ सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- मान्चाउ सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-स्टक-१ लिटर</p> <p>-तेल-४० मि.लि.</p> <p>-लहसुन (Chopped)-२ पाटी</p> <p>-अदुवा (Chopped)-५ ग्राम</p> <p>हरियो खुर्सानी (Chopped)-१ वटा</p> <p>-गाँजर (Chopped)-३० ग्राम</p> <p>-बन्दा (Chopped)-३० ग्राम</p> <p>-भिडे खुर्सानी (Chopped)-३० ग्राम</p> <p>-काउली (Chopped)-३० ग्राम</p> <p>-गोलभेडा (Chopped)-३० ग्राम</p> <p>-तोफू (मसिनो टुक्रा काटेको)-६० ग्राम</p> <p>-च्याउ (Chopped)-२० ग्राम</p> <p>-सोयसस्-१ चम्चा</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-हरियो धनियाँ काटेको-२० ग्राम</p> <p>-कर्न फ्लोर-३० ग्राम</p> <p>-पानी- ६० मि.लि.</p> <p>-फ्राई गरको नूडल्स-६० ग्राम</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपवल Soup bowl, डाडु Ladle ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।
- चाइनिज कालो च्याउलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २१: तालुमिन (Talumein) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) : -कार्यस्थल (Kitchen) | - तालुमेन सुप तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने । | -चूल्हो -काम गर्ने टेबुल -आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient) | -अवयव । -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । |
| ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । | -रेसिपि (Recipe) | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |
| ४. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | | |
| ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । | | |
| ६. स्टक/Chinese Wok मा तेल गरम गर्ने । | | अवयव (Ingredients) : |
| ७. Dice काटेको Vegetable हरु हालेर Saute गर्ने । | निर्दिष्ट काय (के) : -तालुमेन सुप तयार गर्ने । | -Vegetables (Diced)-200 Grs. (Cabbage, Calti flour, Carrot, Green Beans, Mushroom) |
| ८. स्टक खन्याउने, नून, मरिच र सोयसस् हालेर उम्लन दिने । | | -तोफु (Fofu, Diced)-६० ग्राम -कर्न फ्लोर -१ चम्चा |
| ९. तोफू हालेर पाकन दिने । कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोलेर हाल्ने । | स्तर (कति राम्रो) : -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको -स्तरीय -आकर्षक वर्ण । -स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । -बाहिरी तत्व नरहेको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | -Sweet Corn-५० ग्राम -स्टक-१ लिटर -नूडल्स (Boiled)-८० ग्राम -हरियो प्याज (काटेको)-केही -तेल-४० मि.लि. -सोयसस्-१ चम्चा -नून र मरिच-स्वादानुसार |
| १०. Boiled Noodle राख्ने र नूनको स्वाद मिलाउने | | |
| ११. हरियो काटेको प्याज छर्केर (Serve) पस्कने | | |
| १२. Chili Vinegar साथमा दिने । | | |
| १३. अभिलेख राख्ने । | | |
| १४. (M.S.G. समावेश गरिएको छैन) | | |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपवल Soup bowl, डाडु Ladle, Wok ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २२: सिस्नुको (Nettle Soup) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सिस्नुलाई सफा पानीमा पखाल्ने ।</p> <p>७. सिस्नु र पखालेको भिन्डी उम्लेको पानी र नूनमा उमाल्ने ।</p> <p>८. पाकेपछि चिसोपानीमा (Refresh) पूर्णताजगी गर्ने ।</p> <p>९. पाकेको भिन्डी र सिस्नुलाई ब्लेन्डरमा Puree बनाउने ।</p> <p>१०. सुपपटमा घ्यू/तेललाई गरम गर्ने र मसिनो काटेको लहसुनलाई हल्का भुट्टने ।</p> <p>११. मैदा राखेर पकाउने र पानी/स्टक खन्याएर Whisk ले चलाउने ।</p> <p>१२. भिन्डी र सिस्नुको Puree राखेर मिसाउने ।</p> <p>१३. टिम्बूर, नून र मरिच हालेर पाकन दिने ।</p> <p>१४. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१५. सुपवलमा हाल्ने र क्रिम माथिबाट तर्काएर पस्कने (Serve) गर्ने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-सिस्नुको सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय</p> <p>-आकर्षक वर्ण ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- सिस्नुको सुप तयार गर्ने अवधारणा -अवयव ।</p> <p>-मिश्रण प्रणाली ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरु ।</p> <p>-तयार गर्ने प्रकृया ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-लहसुन-२ पोटी</p> <p>-ताजा सिस्नु-३०० ग्राम</p> <p>-भिन्डी-५० ग्राम</p> <p>-घ्यू/तेल-४० ग्राम</p> <p>-मैदा-२० ग्राम</p> <p>-पानी/स्टक-१ लिटर</p> <p>-टिम्बूर (पिसेको)-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, अचानो (Chopping board), सुपपट (Soup Pot), सुपवल Soup bowl, डाडु Ladle, Whisk, Blender ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।
- सिस्नु ताजा, सफा खालको प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २३: क्वाटीको सुप तयार गर्ने । (Kwati)

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> | <p>- क्वाटी बनाउने तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-भिजाउने प्रकृया ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरू ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> |
| <p>६. क्वाटी (गेडागुडीहरू) लाई राम्रोसँग केलाउने, धुने, पखाल्ने र सफा पानीमा एकरात भिजाएर राख्ने । भोलिपल्ट पानी फालेर केही दिन उम्रन दिने ।</p> <p>७. गेडागुडीहरूलाई प्रेसरकुकरमा पानी/स्टक राम्रोसँग पाक्ने गरी पकाउने र नून, तेजपत्ता, ल्वाड., सुकुमेल पनि हाल्ने ।</p> <p>८. नून राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>९. एउटा छुट्टै Fry Pan मा घ्यू/तेल गरम गर्ने र केलाएको सफा ज्वानुलाई पड्काउने र हल्का खैरो भएपछि पाकेको क्वाटीको भोलमा भान्ने ।</p> <p>१०. गरम-गरम सुपवलमा राख्ने र हरियो धनियाँ छर्केर पस्कने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-क्वाटीको सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-क्वाटी-२०० ग्राम</p> <p>-पानी/Stock-१ १/२ लिटर</p> <p>-घ्यू/तेल-५० ग्राम</p> <p>-ज्वानु-१ चिया चम्चा</p> <p>-नून-स्वादानुसार (नेवारी पारा)</p> <p>-हरियो धनियाँ-काटेको ल्वाड., सुकुमेल, तजपत्ता, गराम मसला</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी, अचानो (Chopping board), Fry Pan, Soup bowl, Pressure Cooker ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- क्वाटी भिजाउँदा हल्का टुसा पलाएको राम्रो ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्वान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २४: हट एण्ड सावर (Hot and Sour) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. Soup Pot/Chinese wok मा तेल गरम गर्ने, मसिनो काटेको अदुवा, लहसुन र प्याजलाई भुट्ने ।</p> <p>७. Small Dice काटेको सबै Vegetable हरुलाई Saute गर्ने ।</p> <p>८. स्टक खन्याउने र राम्रो मिसिने गरी काठको पन्थू (Spatula) ले चलाउने ।</p> <p>९. सोयसस्, चिल्लीसस्, नून र मरिच हालेर चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>१०. नून, मरिच र चिल्लीससको स्वाद मिलाउने (ठिकै अमिलो पिको स्वाद) भिनिगर हाल्दा सुप निकाल्ने बेलामा हाल्ने ।</p> <p>११. घोलेको Corn Flour र पानीको मिश्रण बिस्तारै खन्याएर चलाउने र सुपलाई ठिकै बाक्लो बनाउने ।</p> <p>१२. हरियो प्याज माथिबाट छर्केर पस्कने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने । (M.S.G. समावेश नगरिएको)</p> <p>१४. चिकेन हालेर पकाई अण्डा हालेर एगड्रप गर्न पनि सकिन्छ ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-हट एण्ड सावर सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- हट एण्ड सावर सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरू ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-तोफु(Small Dice)काटेको-५० ग्राम</p> <p>-तामा(Small Dice)काटेको-४० ग्राम</p> <p>-च्याउ(Small Dice)काटेको-३० ग्राम</p> <p>-गाँजर(Small Dice)काटेको-४० ग्राम</p> <p>-बन्दा(Small Dice)काटेको-२० ग्राम</p> <p>-प्याज(Chopped)-३० ग्राम</p> <p>-लहसुन(Chopped)-२ पोटी</p> <p>-अदुवा(Chopped)-५ ग्राम</p> <p>-स्टक चिकेन/भेज-१ लिटर</p> <p>-सोयसस्-२ चम्चा</p> <p>-भिनेगर(Rice wine)-२ चम्चा</p> <p>-नून र मरिच-स्वादानुसार</p> <p>-हरियो सिमी(Small Dice)-३० ग्राम</p> <p>-चिल्ली पेष्ट/सस्-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-तेल-२ चम्चा</p> <p>-Corn Flour+पानी घोलेको</p> <p>-हरियो प्याज-मसिनो काटेको केही</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, Chopping board, Soup Pot, Soup bowl, Wok, डाडु (Ladle), ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २५: टोम याम कुङ्ग (Tom Yam kung) सुप तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. Soup Pot मा स्टकलाई उमाल्ने ।</p> <p>७. टुक्रा काटेको Leonongrass, Galangal , हरियो खुर्सानी र lime leave राखेर पकाउने ।</p> <p>८. पाकि सकेपछि छानेर भोललाई अर्को सफा Soup Pot मा राख्ने र ठोस पदार्थ फाल्ने ।</p> <p>९. पुनः स्टक उमाल्ने, कागतीको रस Tomyam Paste, Fish Sauce च्याउ र गोलभेडा राखेर पकाउने र पाकेपछि प्राउन हालेर २ देखि ३ मिनेट पकाउने ।</p> <p>१०. Coconut Milk हालेर चलाउने</p> <p>११. हरियो धनियाँ र हरियो काटेको प्याज हालेर सुपलाई पूर्णता दिने र (Serve) पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-टोमयाम सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-बाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-टोमयाम सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरू ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-Fish Stock-2 liter</p> <p>-Galangol(Ginger)root-10 Gms.</p> <p>-Lime leaves-3 leaves</p> <p>-Lemon Grass-2 stalks</p> <p>-हरियो खुर्सानी-२ वटा</p> <p>Tomyam Paste-२०० ग्राम</p> <p>-कागतीको रस-१ कागती</p> <p>-चिनी-३० ग्राम</p> <p>-Fish Sauce-६० किलो</p> <p>-धनियाँ काटेको-केही</p> <p>-हरियो प्याज काटेको-केही</p> <p>-Coconut Milk-२०० मि.लि.</p> <p>-प्राउन छिलेको-२० वटा</p> <p>-च्याउ काटेको-५० ग्राम</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, Chopping board, Soup Pot, Soup bowl, डाडु (Ladle), Whisk Soup bowl ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.३० घण्टा

सौद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २६: गुन्द्रुकको सुप तयार गर्ने । (Fermented mustard feaf)

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, Equipment and Ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. कराहीमा तेल तताउने, मसिनो काटेको सुख्खा खुर्सानी, लसुन र प्याज हालेर हल्का भुट्ने । त्यस पछि गुन्द्रुक हालेर भुट्ने ।</p> <p>७. गोलभेडा हालेर लटक्क गल्न दिने ।</p> <p>८. जिरा पाउडर, खुर्सानी पाउडर र बेसार हालेर मिसाउने र केही छिन (१ मिनेट) पकाउने ।</p> <p>९. पानी खन्याउँदै चलाउने ।</p> <p>१०. भुटेको भटमास मिसाउने ।</p> <p>११. नून हालेर हल्का आँचमा करिब ८ मिनेटसम्म पकाउने ।</p> <p>१२. नूनको स्वाद मिलाउने र भुटेको भटमास हाल्ने र चलाउने ।</p> <p>१३. आवश्यक भए धनियाँ छर्कने ।</p> <p>१४. तातो स्वादिलो गुन्द्रुकको भोल (Soup) पस्कने (Serve) गर्ने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) :</p> <p>-कार्यस्थल (Kitchen)</p> <p>-चूल्हो</p> <p>-काम गर्ने टेबुल</p> <p>-आवश्यक सामग्री सरजाम र अवयव (Ingredient)</p> <p>-रेसिपि (Recipe)</p> <p>निर्दिष्ट काय (के) :</p> <p>-गुन्द्रुकको सुप तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) :</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरीय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाइएको ।</p> <p>-कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- गुन्द्रुकको सुप तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-अवयव ।</p> <p>-आवश्यक मसलाहरु ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने प्रकृया ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।</p> <p>अवयव (Ingredients) :</p> <p>-गुन्द्रुक-५० ग्राम</p> <p>-प्याज(Chopped)-४० ग्राम</p> <p>-गोलभेडा(Chopped)-६० ग्राम</p> <p>-लहसुन(Chopped)-३ पोटी</p> <p>-तेल-४० मि.लि.</p> <p>-सुख्खा खुर्सानी-२ वटा</p> <p>-जिरा (Powder)-१/२ चम्चा</p> <p>-बेसार-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-भुटेको भटमास-५० ग्राम</p> <p>-खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-नून-स्वादानुसार</p> <p>-पानी-१ लिटर</p> |

ज्याबल तथा उपकरण : छुरी, Chopping board, कराही, डाडु (Ladle), Soup bowl ईत्यादि ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- गुन्द्रुक राम्रोसँग केलाएर मात्र प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा लागू गर्ने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

सव-मोड्युल ६.५: स्न्याक्स तयारी ।

समय : ११ घण्टा (सै) + २३ घण्टा (ब्या) = ३४ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा स्न्याक्स तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकका लागि आवश्यक पर्ने स्न्याक्स तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. Potato Croquette तयार गर्ने ।
२. चिजबल (Cheese Ball) बनाउने ।
३. भेज कटलेट बनाउने ।
४. फिस फिङ्गर बनाउने ।
५. मिटवल बनाउने ।
६. मिनी सास्लीक बनाउने ।
७. चिकेन नगेट बनाउने ।
८. समोसा बनाउने ।
९. हराभरा कवाब बनाउने ।
१०. आलु टिक्की बनाउने ।
११. फिस अमृतसरी बनाउने ।
१२. सीरु कवाब बनाउने ।
१३. चिकेन टिक्का बनाउने ।
१४. आलु चप बनाउने ।
१५. टेम्पुरा बनाउने ।
१६. चिकेन साते बनाउने ।
१७. क्रिस्पी फ्राइड प्राउन बनाउने ।
१८. चिकेन वीङ्गस बनाउने ।
१९. स्प्रिङ्ग रोल बनाउने ।
२०. Tacos बनाउने ।
२१. नाचोज (nachos) बनाउने ।
२२. वानटन (Wanton) बनाउने ।
२३. छोयला बनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: पोटेटो क्वेकेट (Potato Croquette) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - पोटेटो क्वेकेट तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । -चुल्हो । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -रेसिपि (Recipe) । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- on Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । |
| ६. आलुलाई धोएर बोका छिल्ले र टुकामा काटेर उम्लेको नुन पानी मा पुरा पाक्ने गरी उमाल्ने । | निर्दिष्ट कार्य पोटेटो क्वेकेट तयार गर्ने । स्तर (कति राम्रो) | -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ७. आलुलाई mash गर्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | अवयव (Ingredients) |
| ८. फाई Pan प्यानमा आलु राख्ने र मध्यम आँचमा गरम गर्ने । | -स्तरिय । | आलु - ५०० ग्राम |
| ९. नुन, Nutmeg Powder र अण्डाको पहेलो भाग राखेर कडा हुने गरी पकाउने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | चिज -५० ग्राम |
| १०. काम गर्ने टेबुलमा खन्याउन र केही ब्रेड क्रम्ब र चिज हालेर मुछ्ने । | -आकर्षक । | अण्डाको पहेलो भाग -२ वटा |
| ११. करिब २ ईन्च वरावर Cylinder Shaped मा Potato croquette तयार गर्ने । | -स्वादिलो । | अण्डाको -२ वटा |
| १२. मैदा मा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा चोपल्ने र ब्रेडक्रम्बले कोट गर्ने । | -स्वस्थकर । | ब्रेडक्रम - आवश्यकता अनुशार |
| १३. कराहीमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी Fry गर्ने । | -सुगन्धित । | मैदा -आवश्यकता अनुशार |
| १४. अभिलेख राख्ने । | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएको । | (करिब १०० ग्राम) |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | नुन - स्वाद अनुशार |
| | | Nutmeg पाउडर-१चिम्टी |
| | | तेल -Deep fry गर्नको लागि |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, कराही, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

कार्य (Task) २: पोटेटो चिज बल (Potato Cheese ball) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई पाक्ने गरी उमालेर पकाउने, चिसो पार्ने बोक्रा छिल्ले । ७. राम्रोसँग हातले वा मेशिनद्वारा Mash गर्ने, नून, मरिच र जाइफलको पाउडर हालेर मिसाउने । ८. करीब १५ ग्राम जति हत्केलामा लिने र चेप्टो पारेर बिचमा ग्रेट गरेको चिज हाल्ने र पोको पारेर गुच्चा जस्ता Balls हरु बनाउने । ९. अण्डा, मैदा र पानी राखेर एउटा सानो Bowl (बाटा) मा फिट्ने र लेदो बनाउने । १०. चिज राखेको पाटेटो बलहरू त्यसमा डुबाउने र ब्रेड क्रम्बले सबैतिर ढाक्ने । सबै बलहरूलाई व्याटरमा डुबाउँदै ब्रेड क्रम्बले राम्रो सँग ढाक्ने । ११. तेललाई १६०°-१८०° सम्म तताउने सबै पोटेटो चिज बलहरू तार्ने । १२. गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकाल्ने । १३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १५. कार्यस्थल सफा गर्ने । १६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>पोटेटो चिज बल बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • एकैनासको बलहरू • सुनौलो पहेँलो रंग • Deep fry गरेको • आकर्षक • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>पोटेटो चिज बल :</p> <ul style="list-style-type: none"> • पोटेटो चिज बल बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ देखि ६ जनाको लागि पोटेटो चिज बल बनाउन चाहिने सामग्री :</p> <ul style="list-style-type: none"> • मास (Mashed) पोटेटो- ५०० ग्राम • नून र मरिच - स्वाद अनुसार • जाइफलको पाउडर - १ चिम्टी • ग्रेट गरेको चिज - १०० ग्राम <p>व्याटर (Batter)</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा - २ वटा • मैदा - ६० ग्राम • पानी - ६० मि.लि. • ब्रेड क्रम्ब - Coat गर्न • Oil Deep fry गर्नको लागि • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Deep fry गर्नको लागि, भाँभर Spider net

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फ्राई गर्दा ठिक्क सुनौलो रंग सम्म फ्राई गर्ने ।
- तेललाई धेरै वा थोरै तापमा फ्राई नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

कार्य (Task) ३: भेजीटेबल कटलेट (Vegetable cutlet) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. ब्वाईल गरेको सबै भेजीटेबललाई सक्दो मसिनो चप गर्ने र एउटा सफा बाटामा हाल्ने, हरियो खुर्सानी, अनियन र धनियाँ पनि मिसाउने ।</p> <p>७. अण्डालाई फुटाएर हाल्ने, नून र केही ब्रेड क्रम्ब हालेर राम्रोसँग मुछ्ने र केही छिन राख्ने</p> <p>८. एउटा अलग्गै बलमा एउटा अण्डा फुटाएर राख्ने, पानी र मैदा राखेर घोल (Batter) तयार गर्ने ।</p> <p>९. Batter मा चोपले र ब्रेडक्रम्ब मा Coat गर्ने ।</p> <p>१०. तातेको तेलमा Golden brown हुने गरी तार्ने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • मिक्स भेजीटेबल • तेलमा गोल्डेन ब्राउन हुने गरी तारेको • पातको आकार भएको • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>भेजीटेबल कटलेट बल :</p> <ul style="list-style-type: none"> • भेजीटेबल कटलेट बल बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>२ जनाको लागि भेजीटेबल कटलेट बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • अण्डा - १ वटा • चप हरियो खुर्सानी - २ वटा • चप अनियन - २० ग्राम • नून - स्वाद अनुसार • ब्रेड क्रम्ब - कोट गर्न • व्याटर - अण्डा १ • मैदा - ३० ग्राम • पानी - ३० मि.लि. • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Deep fry गर्न कराई
- Bowls

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फ्राई गर्दा ठिक्क सुनौलो रंग सम्म फ्राई गर्ने ।
- तेललाई धेरै वा थोरै तापमा फ्राई नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: फिस फिंगर (Fish finger) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - फिस फिंगर तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. फिस फिले (fish Fillet) लाई Finger size मा काटेर मा राख्ने र Lemon juice, Mustard पाउडर नुन, र मरिच हालेर मल्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. एक एक गरी मैदामा लट्पटाउने, फिटेको अण्डामा डुवाउने र ब्रेड कम्बले Coat गर्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. कराहिमा तेल गरम गर्ने । | फिस फिंगर तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने |
| ९. गरम तेलमा Fish Finger लाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | Recipe (Ingredients) |
| १०. अभिलेख राख्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | Fish Fillet (३००ग्राम |
| | -स्तरिय । | Lemon Juice-२ ठुलो चम्चा |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | Mustard powder—आधा चिया चम्चा |
| | -आकर्षक । | नुन र मरिच -स्वादानुशार |
| | -स्वादिलो । | अण्डा -२ वटा फिटेको |
| | -स्वस्थकर । | मैदा -१००ग्राम |
| | -सुगन्धित । | ब्रेड कम्ब -आवश्यक अनुशार |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका | (करिव १०० ग्राम) |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | तेल -Deep fry गर्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, कराही, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

कार्य (Task) ५: मिट बल (Meat Ball) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. नम्बर १ देखि ६ सम्मको अवयव एउटा Bowl मा राखेर राम्रो सँग मिसाउने फ्रिजमा १ घण्टा राख्ने ।</p> <p>७. करीब १५ ग्रामको मिक्चर बराबरको स-साना Meat balls हरु बनाएर एउटा ट्रे मा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>८. १६०°-१८०° से. सम्म तातेको तेलमा मिटबलहरू Deep Fry गर्ने । मित बललाई पूरा पाक्न दिने ।</p> <p>९. एउटा फ्राई प्यान मा टोमेटो केचप राखेर सानो आगोमा तताउने र पाकेको मिटबल र Tomato Ketchup ले Glaze (टल्काउने) गर्ने ।</p> <p>१०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>भेजीटेबल कटलेट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकैनासको पूरा पाकेको लोभलाग्दो आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>मिट बल :</p> <ul style="list-style-type: none"> मिटबल बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि मिटबल बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> किमा मासु - ५०० ग्राम अण्डा - २ वटा चपड् अनियन (प्याज) - ८० ग्राम जाईफलको पाउडर - १ चिम्टी ब्रेड क्रम्ब (फ्रेस) - ५० ग्राम नून र मरिच - स्वाद अनुसार टोमेटो केचप - १०० ग्राम तेल - Deep Fry गर्न सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- Try (ट्रे)
- फ्रिज
- Bowls (बाटा)
- Deep Fry गर्न कराई/मसिन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उच्च तापमा Fry नगर्ने ।
- तातेको तेलसँग सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: मिनि सास्लीक (Mini Sashlik) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - मिनि सास्लीक तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. चिकेनलाई Small cube काट्ने र सोही size मा प्याज भिडेखुर्सानी र गोलभेडा लाई काटेर अलग अलग राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. चिकेनमा तेल, नुन, मरिच, Worcester sauce, कागतीको रस लसुन , Rosemary राखेर मल्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. एक पछि अर्को प्याज, चिकेन , गोलभेडा र चिकेन भिडे खुर्सानी , चिकेन, गोलभेडा, चिकेन, भिडे खुर्सानी, चिकेन र प्याज Tooth pick मा उन्ने । | मिनि सास्लीक तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. ग्रीडल (फ्राइपेन) तताउने र हल्का तेल छर्केर उनेको Sashlic लाई पाक्ने गरी पकाउने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. अभिलेख राख्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | Boneless Chicken-३००ग्राम |
| | -स्तरिय । | भिडे खुर्सानी -६० ग्राम |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | Onion -६० ग्राम |
| | -आकर्षक । | गोलभेडा- १०० ग्राम |
| | -स्वादिलो । | तेल -४ ठुलो चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | पिसेको लसुन -१ चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | Rosemary (केहि |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | Worcester sauce -१ चिया चम्चा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | नुन र मरिच- स्वादानुसार कागतीको रस - १ चम्चा |
| | | Tooth Picks -उन्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, कराही, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

कार्य (Task) ७: चिकेन नगेट (Chicken Nugget) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ६. चिकेन ब्रेटलाई बोनलेस गर्ने छाला पनि निकाल्ने । ७. डेढ इन्चको Cube काट्ने । ८. एउटा Bowl मा नून, मरिच, कागतीको रस र रोजमेरी राखेर सँग मल्ने (Marinade) ९. मैदा, फिटेको अण्डा र ब्रेडक्रम्ब क्रमसँग अलग अलग राख्ने । १०. मलेको चिकेनको टुक्राहरूलाई मैदामा लटपटाउने, फिटेको अण्डामा पुरै अण्डा भिज्ने गरी डुबाउने र ब्रेडक्रम्बमा राखेर Coat गर्ने, सबै टुक्रा चिकेनलाई एक एक गरी माथिको Process गर्ने । ११. १६०° देखि १८०° सम्म तातेको तेलमा Deep Fry गर्ने, गोल्डेन ब्राउन भएपछि निकाल्ने । १२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १४. कार्यस्थल सफा गर्ने । १५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल • चूल्हो • काम गर्ने टेबुल • आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>चिकेन नगेट बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । • Golden Brown भएको • चिकेन पुरा पाकेको • रसिलो • आकर्षक • स्वादिलो • सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>चिकेन नगेट :</p> <ul style="list-style-type: none"> • चिकेन नगेट बनाउने अवधारणा • अवयव • बनाउने प्रकृया • पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि चिकेन नगेट बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast of Chicken - ३२० ग्राम • Salt and Pepper - to taste • Lemon Juice - 15ml • रोजमेरी चप गरेको - आधा चिया चम्मा • अण्डा - फिटेको - २ वटा • मैदा - १०० ग्राम • ब्रेड क्रम्ब - Coat गर्न • Deep Fry को लागि तेल • सुरक्षा र सावधानीहरू । • कार्यस्थल, ज्याबल, र उपकरणको सरसफाई • ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- चिकेन काट्न छुरी, Bowls (बाटा), ट्रे, Deep Fry गर्न कराई/मसिन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- उच्च तापमा Fry नगर्ने ।
- तातेको तेलसँग सावधान रहने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.
सैद्धान्तिक: ३० मि.
व्यवहारिक: १ घण्टा

कार्य (Task) ८: समोसा (Samosa) बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mise-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. नं. १ देखि ५ सम्मको अवयव संकलन गरी एउटा बाटामा डो बनाउने ।</p> <p>७. पाकेको आलुलाई छिलेर आलुलाई मसिनो काट्ने र न्चवतभ गर्ने ।</p> <p>८. एउटा फ्राई प्यानमा तेल तताउने, जिरालाई खैरो हुने गरी पड्काउने, चप अनियन पनि राख्ने र हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>९. धुलो मसलाहरू सबै राख्ने र ३० सेकेण्ड जति भुट्ने, अदुवा लसुन हरियो खोर्सानी आलु केराउ बदाम हालेर राम्रो सँग मिसिने गरी पकाउने, नुन र धनिया हालेर निकाल्ने</p> <p>१०. डो लाई करिब ८० ग्रामका दरले भाग लगाई अलि लामो Cone बनाउन मिल्ने गरी वेल्ने, काट्नु परे काट्ने र कोनमा आलुको मिक्चर राखेर समोसाको आकार दिने ।</p> <p>११. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१२. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१३. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१४. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) समोसा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । बाहिरी तत्व नभएको एकै साईजको राम्रो पाकेको आकर्षक स्वादिलो सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको | <p>समोसा :</p> <ul style="list-style-type: none"> समोसा बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने प्रकृया पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि समोसा बनाउन अवयव :</p> <ul style="list-style-type: none"> मैदा - ५०० ग्राम ध्यू - ७५ ग्राम ज्वानो - ५ ग्राम नुन - १ चिम्टी मनतातो पानी - २०० मि.लि. <p>भर्नको लागि</p> <ul style="list-style-type: none"> तेल - १५ मि.लि. गोडा जीरा - ३ ग्राम चप अनियन - ७० ग्राम अदुवा लसुन पेष्ट - ग्राम धुलो जिरा - ३ ग्राम धुलो धनिया - ३ ग्राम चप हरियो खोर्सानी - ३ वटा बेसार - ३ ग्राम हरियो केराउ - १०० ग्राम पाकेको आलु - ४०० ग्राम भुटेको बदाम - ७० ग्राम चप धनिया - १०० ग्राम नुन - स्वादनुसार तेल - Deep Fry गर्न |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials)

- डो बनाउन बाटा, Deep Fry गर्न कराई, छुरी, फ्राई प्यान

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- समोसा एकनासको आकारको बनाउने
- समोसा Deep Fry गर्दा पुरा पाक्ने गरी फ्राई गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: हराभरा कवाब (Haravara kabab) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> | - हराभरा कवाब तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. पालकलाई उसिनेर Refresh गर्ने र निचोरेर मसिनो काट्ने | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. उमालेको आलुलाई छिल्ले र पालक सँग मिसाउने । | <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> | -पुर्व सावधानी । |
| ८. मटरलाई Blanch गर्ने र ब्लेण्डरमा राखेर ब्लेण्ड गरेर पालक आलुसँग मिसाउने । | हराभरा कवाब तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने |
| ९. हरियो खुर्सानीलाई मसिनो काटेर पालक मिक्चरमा हाल्ने । | <u>स्तर (कति राम्रो)</u> | <u>अवयव (Ingredients)</u> |
| १०. वेसन नुन अदुवा र लसुन राखेर राम्रोसँग मोल्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | पालक(Spinanch - १००ग्राम |
| ११. सानो टिक्की (गोलो) आकार मा तयार गर्ने । | -स्तरिय । | आलु -१००ग्राम |
| १२. कराहीमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा हरियो टिक्की Deep fry गरेर निकाल्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | मटर कोसा - ५० ग्राम |
| १३. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | हरियो खुर्सानी -२ वटा |
| | -स्वादिलो । | वेसन भुटेको -३ ठुलो चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | अदुवा लहसुन पिसेको -१ चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | नुन -स्वादानुशार |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | तेल -Deep fry गर्न |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, कराही, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: आलु टिक्की (Potato Tiki) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - आलु टिक्की तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) . | -पकाउने तरिका । |
| ६. उमालेर पकाएको आलुलाई छिलेर वा कोरेसो मा कोरेर वाटामा राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. बाकी सबै अवयव संकलन गरेर आलुसंग राखेर राम्रो सँग मल्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. हल्केलामा सफा पानी राखेर आवश्यकता अनुसार (करिव ६० ग्राम) राखेर गोलो टिक्की अकार दिएर बनाउने । | आलु टिक्की तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने |
| ९. गरम गर्ने र हल्का तेल डल्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. आलु टिक्कीलाई दुवै तर्फ सुनौलो खैरो हुने गरी डामेर पकाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | आलु (उमालेको) -२००ग्राम |
| ११. अभिलेख राख्ने । | -स्तरिय । | प्याज (मसिनो काटेको)-३०ग्राम |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | हरियो धनिया (मसिनो काटेको) -केही |
| | -आकर्षक । | पिसेको अदुवा लसुन -१ चिया चम्चा |
| | -स्वादिलो । | हरियो खुर्सानी -मसिनो काटेका) -२ वटा |
| | -स्वस्थकर । | जीरा पाउडर -१/२ चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू | Lemon juice-१ ठुलो चम्चा |
| | अपनाईएका | नुन -स्वादानुसार |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख | ब्रेड क्रम्ब - आवश्यकता अनुसार |
| | राखिएको । | तेल -Deep fry गर्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, तावा, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: फिस अमृतसरी (Fish Amritsary) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. Fish fillet लाई सफा गरी १ ईन्च वरावर टुका काटेर Bowl मा राख्ने ।</p> <p>७. कागती को रस, नुन, जीरा, खुर्सानी, वेसार, अदुवा र लसुन राखेर मल्ने ।</p> <p>८. एउटा छुट्टै सानो Mixingbowl मा अण्डा, दही, ज्वानो , वेसन राखेर वाक्लो घोल (Batter) तयार गर्ने ।</p> <p>९. माछालाई व्याटरमा लट्पटायर करिव २० मिनेट राख्ने ।</p> <p>१०. कराहिमा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>११. गरम तेलमा एक एक गरी माछालाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी माछालाई हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी Deepfry गर्ने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि ९छभअण्डभ० ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>आलु टिक्की तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- फिस अमृतसरी तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु (उमालेको) -२००ग्राम</p> <p>प्याज (मसिनो काटेको)-३०ग्राम</p> <p>हरियो धनिया (मसिनो काटेको) -केही</p> <p>पिसेको अदुवा लहसुन -१ चिया चम्चा</p> <p>हरियो खुर्सानी -मसिनो काटेका) -२ वटा</p> <p>जीरा पाउडर -१/२ चिया चम्चा</p> <p>खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा</p> <p>Lemon juice-१ ठुलो चम्चा</p> <p>नुन -स्वादानुशार</p> <p>ब्रेड क्रम्ब - आवश्यकता अनुसार</p> <p>तेल -Deep fry गर्न</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, कराही, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: सिख कवाब (Sikh kabab तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) -कार्यस्थल । | -सिस कवाब तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -चुल्हो । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -रेसिपि ९चअष्ठभ० । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पकाउने तरिका । |
| ६. एउटा सफा बाटामा सबै अवयव संकलन गर्ने गरेर राख्ने र राम्रो सँग हातले मलेर करिव २ देखि ३ घण्टा छोपेर राख्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) सिस कवाब तयार गर्ने । | -पस्कने तरिका । |
| ७. राम्रो सँग मिलाएर Sikh (IronRod) मा होसियारी पुर्वक राम्रो सँग टाँस्ने गरी उन्ने । | स्तर (कति राम्रो) -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | -पुर्व सावधानी । |
| ८. तातो तन्दुरी Oven मा सेक्ने र तेलले Brush गरेर राम्रो सँग Sikh Kabab तयार गर्ने | -स्तरिय । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने |
| ९. Sikh बाट निकालेर चाट मसला छर्केर पस्कने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | अवयव (Ingredients) |
| १०. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | -किमामटन -५० |
| | -स्वादिलो । | ग्राम |
| | -स्वस्थकर । | -प्याज (मसिनो काटेको) - |
| | -सुगन्धित । | ५०ग्राम |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | -त्तरियो खुर्सानी (मसिनो काटेको)-२ |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | वटा |
| | | -अदुवा लहसुन -पिसेको)-१ ठुलो |
| | | चम्चा |
| | | -खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा |
| | | -मरिच पाउडर-१/२ चिया चम्चा |
| | | -वेसार -१/२ चिया चम्चा |
| | | -धनिया पाउडर-१/२ चिया चम्चा |
| | | -गरम मसला -१/२ चिया चम्चा |
| | | Nutmeg Pouder -१/२-चिया |
| | | चम्चा |
| | | Orange colour (केहि |
| | | नुन -स्वादानुशार |
| | | चट मसला -छर्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, तावा, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: चिकेन टिक्का (Chicken Tikka) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पूर्व तयारी गर्ने</p> <p>६. लाई एकनासको कट काटेर एउटा सफा वाटा (Bowl) मा राख्ने ।</p> <p>७. कागती को रस, विरेनुन, जीरा, मरिच, खुर्सानी राखेर मल्ने ।</p> <p>८. अलग्गै अर्को बाटामा दहि, बेसन, काशिमरी मिर्च, अदुवा, लहसुन, बेसार, इचबलनभ अययिगच नुन, र गरम मसला हालेर राम्रोसँग भोलेर वाक्लो घोल तयार गर्ने ।</p> <p>९. घोलमा चिकेन हलेर चलाउने र करिव २ देखि ३ घण्टा सम्मा राख्ने ।</p> <p>१०. क्छाप ९६चयल च्चम० मा मिलाएर उन्ने ।</p> <p>११. तातेको त्वलमययच मा सेकाउने र केहि तेल छर्केर ९द्यचगकज० पाकन दिने ।</p> <p>१२. चट मसला छर्केर पस्कने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि ९चमअपुअ० ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>चिकेन टिक्का तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- चिकेन टिक्का तयार गर्ने अवधारणा , आवश्यक अवयव, -काट्ने तरिका - मिश्रण प्रविधि -पकाउने तरिका -पस्कने तरिका -पूर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>- Chicken breast(Bone less) -६०० ग्राम</p> <p>Lemon juice -१ ठुलो चम्चा</p> <p>-विरे नुन -१/२ चिया चम्चा</p> <p>-जिरा पाउडर -१/२ चिया चम्चा</p> <p>-खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा</p> <p>-मरिच पाउडर-</p> <p>-भुटेको वेसार -२ ठुलो चम्चा</p> <p>-दहि -२००मि.लि.</p> <p>-काशमीरी मिर्च-१ चिया चम्चा</p> <p>-अदुवा लहसुन (पिसेको)-१ चिया चम्चा</p> <p>-वेसार -१/२ चिया चम्चा</p> <p>-गरम मसला -१/२ चिया चम्चा</p> <p>Orange colour (केहि</p> <p>-नुन -स्वादानुशार</p> <p>-Oil For Basting</p> <p>-चाट मसला -छन</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, तन्दुरी ओभन, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: आलु चप (Potato Chop) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -आलु चप तयार गर्ने अवधारणा |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | आवश्यक अवयव -काट्ने तरिका - |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | मिश्रण प्रविधि -पकाउने तरिका - |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | पस्कने तरिका -पुर्व सावधानी -कार्य |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ६. उसिनेको आलुलाई छिलेर मल्ले (Mash) बनाउने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | अवयव (Ingredients) |
| ७. एउटा वाटामा काटेको प्याज, हरियो खुर्सानी, धनिया, अदुवा, लहसुन, जिरा, भनिया पउडर र नुन राखेर मल्ले । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -आलु (उसिनेको) -५०० ग्राम |
| ८. करिव २५ग्राम बराबर गोलो टिक्की तयार गरेर Tray मा राख्ने । | आलु चप तयार गर्ने । | -अदुवा लहसुन (पिसेको)-१ चिया चम्चा |
| ९. एउटा Mixing bowl मा बेसन , खुर्सानी पाउडर, बेसार, बेकिङ पाउडर नुन राख्ने र आवश्यक अनुशार पानी राखेर बाक्लो घोल (Batter) तयार गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | -हरियो खुर्सानी काटेको - २ वटा |
| १०. कराहिमा तेल गरम गर्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | -हरियो धनिया (काटेको)-केहि |
| ११. टिक्कीलाई घोल मा (Batter) एक एक गरी डुवाएर गरम तेलमा Deep fry गरेर पकाउने । | -स्तरिय । | -जिरा पाउडर -१/२ चिया चम्चा |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | -धनिया पाउडर -१/२ चिया चम्चा |
| | -आकर्षक । | -नुन -स्वादानुशार |
| | -स्वादिलो । | -प्याज (काटेको) -५०ग्राम |
| | -स्वस्थकर । | For the Batter |
| | -सुगन्धित । | - बेसन -१५० ग्राम |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | -खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | -बेसार -१/२ चिया चम्चा |
| | | -बेकिङ पाउडर-१ चिम्टी |
| | | -नुन -स्वादानुशार |
| | | -तेल - Deep fry गर्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan)

spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: टेम्पुरा (Tempura) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -टेम्पुरा तयार गर्ने अवधारणा -आवश्यक अवयव -काट्ने तरिका -मिश्रण प्रविधि -पकाउने तरिका -पस्कने तरिका -पुर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । | |
| ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | अवयव (Ingredients) |
| ६. सफा Mixing Bowl मा मैदा, Tempura, अण्डा र चिसो पानी हालेर वाक्लो घोल (Batter) तयार गर्ने । | टेम्पुरा तयार गर्ने । | - मैदा -१०० ग्राम -Tempura flour -३० ग्राम -अण्डा - २ वटा -चिसो Cold water -२५०मि.लि. |
| ७. कराहिमा तेल गरम गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | -गांजर -Thinslices - १ वटा -हरियो फर्सि-Thinslices -आधा फर्सि -भिंडे खुर्सानी -Thinslices -१ वटा -सानो भण्टा-Thinslices - १ वटा -हरियो सिमि -Thinslices -१ वटा -आलु -Thinslices -केहि |
| ८. पातलो काटेको Vegetable हरुलाई मैदामा लट्पटाउने र एक एक गरी घोल (Batter) मा डुवाएर निकाल्ने र गरम तेलमा पाक्ने गरी Deep fry गर्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । | -मैदा - लट्पटाउन -तेल - Deep fry गर्न |
| ९. तेल वाट निकालेर गरम गरम Serve गर्ने । | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | |
| १०. अभिलेख राख्ने । | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, कराही, प्लेट इत्यादी

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: चिकेन साते (Chicken Satay) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> | - चिकेन साते तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. सफा वाटामा Coconut milk, मह, Lemonzest | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. Juice सोया सस्, बेसार लहसुन र करिपाउडर घोलेर राख्ने । | <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> | -पुर्व सावधानी । |
| ८. चिकेनलाई १ वरावर Cube टुक्रा काटेर Coconut को घोलमा लटपटाएर करिब ५ घण्टा सम्म वा रातभरी Fridge मा राख्ने । | वान्टन तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. वाँसको सिन्का (Bamboo skewer) लाई पानीमा भिजाएर राख्ने र Marirade गरेको चिकेनलाई उनेर राख्ने । | <u>स्तर (कति राम्रो)</u> | <u>अवयव (Ingredie)</u> |
| १०. गिलरलाई गरम गर्ने र तेल डलेर Chicken लाई राम्रो सँग पकाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | Boneless chicken breast -4 Breast |
| ११. अभिलेख राख्ने । | -स्तरिय । | तेल -३ ठुलो चम्चा |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | लहसुन चप काटेको-२ पोठी |
| | -आकर्षक । | Lemonzest and juice- 1 lemon |
| | -स्वादिलो । | मह - १ चिया चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | सोया सस् - १ चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | Coconut milk- १५० मि.लि |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | करीपाउडर -१ ठुलो चम्चा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | बेसार - १/२ चिया चम्चा |
| | | वाँसको सिन्का - उन्न |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, तावा, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १७: क्रिस्पी (Crispy fried prawan) फ्राईड प्राउन तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - क्रिस्पी फ्राईड प्राउन तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. एउटा ट्रे मा मैदा, नुन, मरिच पप्रीका पाउडर हालेर मिसाउने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. एउटा सानो Bowl मा अण्डा र दुधलाई फिटेर राख्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. प्राउनलाई मैदामा लटपटाउने र टकटकाएर अलग राख्ने । | क्रिस्पी फ्राईड प्राउन तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. मैदा लटपटाएको प्राउनलाई फिटेको अण्डामा डुवाउने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. तेललाई गरम गर्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | प्राउन -५००ग्राम |
| ११. गरम तेलमा अण्डामा डुवाएको प्राउनलाई फेरी मैदामा लटपटाएर हल्का सुनौलो खैरो हुने गरी म्भभउाचथ गर्ने । | -स्तरिय । | (छिलेको तर पुच्छर रहेको) |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | मैदा -२०० ग्राम |
| | -आकर्षक । | नुन -स्वादानुशार |
| | -स्वादिलो । | मरिच -१ चिया चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | पप्रीका पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | अण्डा -२ वटा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | दुध -५० मि.लि |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | तेल - Deep Fry गर्न । |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, कराही, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १८: चिकेन विङ्ग (Chicken Wings) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|-----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -चिकेन विङ्ग तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) . | -पकाउने तरिका । |
| ६. चिकेन विङ्गस (winglet) लाई सफासँग पखाल्ने र कपडाले सुख्खा गर्ने / पार्ने। | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. एउटा bowl मा कागतीको रस, मह, अदुवा, लहसुन, सोया सस, नुन र मरिच हालेर घोल्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. चिकेन हालेर Marinade गर्ने र करिव २ देखि ३ घण्टा सम्म फ्रिजमा राख्ने । | चिकेन विङ्ग तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने |
| ९. एउटा फ्राईपानमा तेल र वटर लाई गरम गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. गरम तेल र वटरमा चिकेन विङ्गस राखेर पाक्ने गरी भुट्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | Chicken wings (winglet) –24 pc. |
| ११. भुटेको तील र हरियो प्याजले गार्निस गरेर पस्कने । | -स्तरिय । | सोया सस -१ ठुलो चम्चा |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | पिसेको अदुवा लहसुन -१ ठुलो चम्चा |
| | -आकर्षक । | कागती रस -१ ठुलो चम्चा |
| | -स्वादिलो । | मह (Honey) -१ ठुलो चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | नुन र मरिच -स्वादानुशार |
| | -सुगन्धित । | तिल भुटेको - गार्नीसको लागी |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | हरियो प्याज (Snipped) -केहि |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | तेल -२ ठुलो चम्चा |
| | | वटर -२ ठुलो चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १९: स्प्रिङ रोल (Spring roll) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -स्प्रिङ रोल तयार गर्ने अवधारणा - आवश्यक अवयव -काट्ने तरिका -मिश्रण प्रविधि -पकाउने तरिका -पस्कने तरिका । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -पुर्व सावधानी -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने । | -चुल्हो । | |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | |
| ६. (Chinese Wok) कराहिमा तेललाई गरम गर्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | अवयव (Ingredients) |
| ७. चप लहसुनलाई हल्का भुट्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | - प्याज- (Julienne) -५० ग्राम |
| ८. बाकी सबै Vegetables हरु राखेर Stir fry गर्ने । | स्प्रिङ रोल तयार गर्ने । | -गांजर -(Julienne) - ५० ग्राम |
| ९. सोयाससर, नुन र मरिच हालेर स्वाद मिलाउने । | स्तर (कति राम्रो) | -हरियो सिमि-(Julienne)-५० ग्राम |
| १०. Spring Roll Wrapper | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | -बन्दी -(Julienne) - ३० ग्राम |
| ११. लाई टेबुलमा लहरै मिलाउने । | -स्तरिय । | -हरियो प्याज-(Julienne)-२० ग्राम |
| १२. मिक्चर (Vegetable) हालेर स्प्रिङ रोलेलाई आकार दिने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | -सेलरी-(Julienne)-१५ ग्राम |
| १३. कराहिमा तेल गरम गर्ने । | -आकर्षक । | -भिंडे खुर्सानी-(Julienne)-५० ग्राम |
| १४. स्प्रिङ रोललाई सुनौलो खैरो हुने गरी Deep fry गरेर निकाल्ने । | -स्वादिलो । | -पाकेको नुडल्स -५० ग्राम (ऐक्षिक) |
| १५. अभिलेख राख्ने । | -स्वस्थकर । | -लहसुन(Chopped)-१ चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | - सोया सस् -१ठुलो चम्चा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | -नुन र मरिच -स्वादानुशार |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | -तेल - ५० मि.लि. |
| | | -Spring roll Wrappers - आवश्यकता अनुशार |
| | | -Oil - Deep fry गर्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, कराई, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा ३० मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २०: टाकोस (Tacos) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -टाकोस तयार गर्ने अवधारणा - आवश्यक अवयव । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -काट्ने तरिका । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -पकाउने तरिका । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) . | -पस्कने तरिका । |
| ६. मासुलाई पातलो कष्ठिभ काट्ने | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पुर्व सावधानी । |
| ७. मासुमा नुन, मरिच, खुर्सानी पाउडर लेमन जुस राखेर राम्रो संग मलेर करिव १ घण्टा फ्रिज मा राख्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ८. तेल अलिकति Fry pan मा तताएर मासुलाई ऋगतभ गर्ने । | टाकोस तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) |
| ९. एउटा Sauce pan मा बाकी तेल गरम गर्ने केहि चप प्याज लाई Saute गर्ने, चिकेन चप गरेको हरियो खुर्सानी राख्ने र Tomato puree राखेर Sauce तयार गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | Buff/Chicken Boneless-500 gram |
| १०. तयार गरिएको सस्मा मासु हालेर लट्पटाएर पकाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | Lemon Juice - १ वटा |
| ११. Torfilla ब्रेड गरम गर्ने, आवश्यकता अनुशार मासु, Avocado प्याज गोलभेडा र धनिया हालेर पस्कने । | -स्तरिय । | हरियो खुर्सानी -३ वटा |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | चिकेन स्टक -२०० मि.लि |
| | -आकर्षक । | चप प्याज -४० ग्राम |
| | -स्वादिलो । | चप गोलभेडा -४० ग्राम |
| | -स्वस्थकर । | चप धनिया - ८ वटा |
| | -सुगन्धित । | Tortilla Bread -१० ग्राम |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | Avocado slice (काटेको । |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | खुर्सानीपाउडर - १ चिया चम्चा |
| | | नुन र मरिच - स्वादानुशार |
| | | टोमटो प्युरी - ८० मि लि |
| | | तेल -४ ठुलो चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा २० मि.

सैद्धान्तिक: २० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २१: नाचोज (Nachos) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -नाचोज तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव -काट्ने तरिका - |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | मिश्रण प्रविधि -पकाउने तरिका -पस्कने |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | तरिका -पुर्व सावधानी -कार्य |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) . | सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ६. साल्सा को लागी गोलभेडा, प्याज हरियो खुर्सानी लाई मसिनो काटेर नुन मरिच हालेर एउटा द्रयधमि मलेर राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | अवयव (Ingredients) |
| ७. Torping को लागी :-sauce pan मा तेल गरम गर्ने प्याज , लहसुन हरियो खुर्सानी र किमा मासुलाई कबगतé गर्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | Tortilla Cips - २ वटा |
| ८. स्वाद अनुशार नुन राख्ने र मासुलाई पाक्ने गरी पकाउने र द्रबिअप द्रभवलक राखेर मिसाउने । | नाचोज तयार गर्ने । | साल्सको लागी |
| ९. प्लेट /प्लाटरम Tortilla Chips मिलाएर राख्ने, गरम चिजसस मिक्चर पनि चरैतिर मिलाएर राख्ने र माथीवाटा साल्सा राख्ने हरियो धनियाले सजाएर पस्कने | स्तर (कति राम्रो) | पाकेको गोलभेडा -४ वटा |
| १०. अभिलेख राख्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | हरियो खुर्सानी - ३ वटा |
| | -स्तरिय । | सानो प्याज - १ चप गरेको |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | हरियो धनिया चप गरेको - (आधा कप) |
| | -आकर्षक । | नुन र मरिच - स्वादानुशार |
| | -स्वादिलो । | Topping |
| | -स्वस्थकर । | बफ चिकेन किमा -५०० ग्राम |
| | -सुगन्धित । | पिसेको लहसुन - १ ठुलो चम्चा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | हरियो खुर्सानी (चपगरेको) २ वटा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | प्याज काटेको - २ वटा |
| | | Black Beans -१क्यान |
| | | नुन -स्वाद अनुशार |
| | | चिज सस -अवश्याकता अनुशार |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan)

spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा २० मि.

सैद्धान्तिक: २० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २२: वान्टन (Wonton) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> | - वान्टन तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) | -पकाउने तरिका । |
| ६. पोर्क वा चिकेन वा प्राउन किमा सँग मसिनो ऋजयउ गरेको च्याउ र हरियो प्याज एउटा Bowl मा राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. नुन, मरिच र सोया सस् (आवश्यक भए MSG) राखेर मल्ने । | <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> | -पुर्व सावधानी । |
| ८. Wonton wrapper लाई आवश्यकता अनुशारको Size मा काटेर टेबुलमा मिलाएर राख्ने । | वान्टन तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. Meat mixture आवश्यकता अनुशार राखेर धचबउ गरेर Wonton आकार दिने । | <u>स्तर (कति राम्रो)</u> | <u>अवयव (Ingredients)</u> |
| १०. कराहिमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा सुनौलो खैरो हुने गरी wanton लाई Deep fry गरेर निकाल्ने | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | -पोर्क/ चिकेन किमा-३००ग्राम |
| ११. अभिलेख राख्ने । | -स्तरिय । | - च्याउ- (Mushroom)-४० ग्राम |
| | -वाहिरी तत्व नरहेको । | - हरियो प्याज(मसिनो काटेको) ६० ग्राम |
| | -आकर्षक । | - सोया सस् |
| | -स्वादिलो । | - १ चिया चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | - नुन र मरिच |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | - स्वादानुशार |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | - Wonton wrapper- आवश्यकता अनुशार |
| | | - तेल |
| | | - Deep fry गर्न |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, कराही, प्लेट

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १ घण्टा २० मि.

सैद्धान्तिक: २० मि.

व्यवहारिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २३: छोयला (Chhoela) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. राँगको फलमासुलाई लामो सिला काट्ने र मसिनो डण्डीमा उल्ने ।</p> <p>७. परालको आगो वा अन्य आगोमा उनेको मसुलाई चरैतिर पाक्ने गरी राम्रो सँग पोल्ने।</p> <p>८. पोलेको मासुलाई एकनासको एक ईन्चको टुक्रा काट्ने ।</p> <p>९. एउटा बोलमा राख्ने र करिब ६०/७० मि.लि. तोरीको तेल, अदुवा, लसुन, जिरा र नुन राखेर तेल मासुमा सोस्ने गरी मल्ने ।</p> <p>१०. फ्राइपेनमा बाकी तेललाई गरम गर्ने, मेथी पड्काउने र मेथी खैरो भएपछि वेसार राखेर छोयला मा राख्ने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) .</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>नाचोज तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-नाचोज तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>बफ -(फलमासु) -५०० ग्राम</p> <p>पिसेको अदुवा लहसुन-१ ठुलो चम्चा</p> <p>तोरीको तेल - १०० मि.लि</p> <p>जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा</p> <p>खुर्सानी पाउडर -१ चिया चम्चा</p> <p>नुन -स्वाद अनुशार</p> <p>हरियो लहसुन - १ काटेको</p> <p>हरियो धनिया -केहि काटेको</p> <p>टिम्बुर पाउडर -आधा चिया चम्चा</p> <p>वेसार -आधा चिया चम्चा</p> <p>मेथी -आधा चिया चम्चा</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

सव-मोड्युल ६.६: फाष्टफुड (स्याण्डविच, बर्गर, पिजा) का परिकार तयारी ।

समय : १६ घण्टा (सै) + ३४ घण्टा (ब्या) = ५० घण्टा

वर्णन (Description): यस मोड्युलमा **Fast Food (Sandwich, Burger, Pizza)** का परिकार बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने **Fast Food (Sandwich, Burger, Pizza)** का परिकार बनाउने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. म.म बनाउने ।
२. क्लब सान्डविच (Club Sandwich) तयार गर्ने ।
३. चिकेन वर्गर (Chicken Burger) तयार गर्ने ।
४. भेजिटेवल वर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।
५. हट डग (Hot dog) तयार गर्ने ।
६. रोल सान्डविच (Rolled S/w) तयार गर्ने ।
७. भेजिटेवल सान्डविच (Vegetable S/w) तयार गर्ने ।
८. मिक्स पिज्जा (Mixed Pizza) तयार गर्ने ।
९. चाउमिन (Chowmein) तयार गर्ने ।
१०. चासुई (Chopsuey) तयार गर्ने ।
११. ग्रिल्ड चिज (Grilled Chese S/W) तयार गर्ने ।
१२. पाडथाई (Padthai) तयार गर्ने ।
१३. टुना फिस (Tuna Fish) तयार गर्ने ।
१४. ओपन फेस (Open Face S/W) सान्डविच तयार गर्ने ।
१५. वुरितो (Burito) तयार गर्ने ।
१६. चटामरी तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: म: म: तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. एउटा बाटामा मैदा, तेल, हल्का नून र आवश्यकता अनुसार कडा तरिकाले मुछेर छोपेर राख्ने ।</p> <p>७. अर्को सफा बाटामा बाकी रहेको सबै अवयव संकलन गरेर म: म: बनाउन मासुको मिश्रण मुछेर तयार गर्ने ।</p> <p>८. करिब १ घण्टा छोपेर फ्रिजमा राख्ने</p> <p>९. मुछेको पिठोलाई ससाना एकनासको डल्लो बनाउने ।</p> <p>१०. काम गर्ने टेबुलमा हल्का पिठो छर्केर पिठोको डल्लाहरुलाई एकनासको गोलाकार बेल्ले ।</p> <p>११. प्रत्येक बेल्लेको गोलाकारको विचमा करिब १ चिया चम्चा -आवश्यक अनुसार) मासुको मिश्रण राख्ने ।</p> <p>१२. हातको हत्केलामा राखेर औंलाको सहायताले म:म आकार (छोपेको डल्लो) दिने ।</p> <p>१३. म:म पकाउने भाँडोमा तेल लगाएर लहरै मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१४. करिब १५ मिनेट steam गरेर पकाउने र तुरुन्तै अचारसंग पस्कने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>म: म: तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो एक नासको म: म: तयार गरिएको । - राम्रो संग पाकेको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - नरिवल चटनी तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - मिश्रण प्रणाली - बनाउने तरिका । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - मैदा - ५०० ग्राम - तेल - १ ठूलो चच्चा - पानी - आवश्यकता अनुसार - किमा मासु - ५०० ग्राम - प्याज(मसिनो काटेको) -२०० ग्रा. - अदुवा पिसेको - १ ठूलो चम्चा - लसुन पिसेको - १ ठूलो चम्चा - धनिया काटेको) - ३० ग्राम - हरियो प्याज काटेको - ३० ग्राम - जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा - खुर्सानी पाउडर - १ चिया चम्चा - बेसार - १/२ चिया चम्चा -जायफलपाउडर- १/२ चिया चम्चा - गरम मसाला - १ चिया चम्चा - नुन - स्वादअनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्, छुरी, अचानो, (Choping Board) बाटाहरु, बेल्ला, म: म: पकाउने भाडा, प्लेट आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: क्लब स्यान्डविच (Club Sandwich) तयार गर्ने ।

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. पाउरोटीलाई Toaster मा हल्का खैरो र कडा हुने गरी (सेक्ने) Toast गर्ने ।</p> <p>७. नरम बटर र मायोनेज मिसाएर पाउरोटीमा राम्रोसंग डल्ने ।</p> <p>८. पहिलो slice पाउरोटीमा लेटूस् विछ्याउने गोल्भेडा र काँकोको स्लयाइसहरू मिलाएर राख्ने, हल्का नून र मरिचको धुलो छर्के पछि cheese slice राख्ने ।</p> <p>९. दुबै तर्फ बटर मायोनेज डलेको पाउरोटीले टोप्ने र फेरि लेइस विछ्याउने, पातलो काटेको चिकेन राख्ने रचिकेन माथि Ham को slice राख्ने र Ham को माथि Fry गरेको अण्डा राखेर अर्को बाकी पाउरोटीले छोप्ने र चारवटा cocktail picksले घोच्ने ।</p> <p>१०. बिस्तारै सावधानी पूर्वक चार triangle shape plate पस्कने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>क्लब स्यान्डविच तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक तयारी वर्ण । - स्वस्थकर स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - क्लब स्यान्डविच तयार गर्ने अवधारणा । - अवयत । - बनायने तरिका - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ३ slice पाउरोटी - नरम बटर र मयोलेज - अण्डा - १ वटा - उसिनेको chicken - ५ ग्राम - Ham - एक slice - Cheese - एक slice - काँको (पातलो काटेको - ४ slice - रातो गोल्भेडा पातालो काटेको - ४ slice - नून र मरिच धुलो - स्वादानुसार - सफा Lettuce पत्ता - केहि - Cocktail picks or tooth pick. |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, Chopping Board, fry pan, toaster, plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: चिकेन वर्गर (Chicken Burger) तयार गर्ने ।

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. वर्गर बनलाई विचमा (गोलो) चिरेर दुई वटा हुनेगरी काट्ने, नरम वटरले राम्रोसँग उलेर Toast गरेर राख्ने</p> <p>७. सफा वाटामा चिकेन किमा सेगै प्याज सेलेरी, अण्डा, ब्रेडक्रम्ब, नून र मरिच राखेर राम्रोसँग भुट्ने ।</p> <p>८. ४ भागमा बाँड्ने र गोलो रोटी (patty) तयार गर्ने केहि मिनेटमा छोपेर राख्ने ।</p> <p>९. तातो ग्रिलरमा Patty लाई राम्रोसँग पाक्ने गरी दुवै तर्फ ओल्टाई पल्टाई पकाउने ।</p> <p>१०. Toast गरेको Bun को तल्लो भागको घगलमा लेटूस ओछ्याउने, गोल्भेडा र काँको मिलाएर राख्ने र हल्का नून मरिच छर्कने त्यस्को माथि Grill गरेको chicken pattyराख्ने र अर्को माथिल्लो भाग toast गरेको Bun ले छोपेर serve गर्ने</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>चिकेन वर्गर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक - राम्रो पाकेको । - स्वस्थकर स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन वर्गर तयार गर्ने अवधारणा । - मिश्रण प्रणाली - बनाउने तरिका । - पूर्व सावधानी । - पकाउने तरिका । - पूर्व सावधानी - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन किमा - ६०० ग्राम - प्याज मसिनो काटेको - ८० ग्रा. - अण्डा - २ वटा - Bread crumb - ५० ग्राम - जायफल पाउडर - १/२ चिया चम्चा - नून र मरिच - आवश्यक अनुसार - Burger Bun - ४ वटा - नरम वटर - ५० ग्राम - काँको पातलो काटेको -४ slice - गोल्भेडा पातलो काटेको-४ slice - लेटूस - केहि |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, Chopping Board, Bowls, toaster, plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: भेजिटेवल वर्गर (Vegetable Burger) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. उसिनेको Mixed vegetable लाई राम्रोसंग निचोरेर पानी फाल्ने र एकदम मसिनो हुने गरी काट्ने ।</p> <p>७. उसिनेको आलु, काउली संग राख्ने ।</p> <p>८. ब्रेड क्रम्ब, मसिनो काटेको प्याज जयफल पाउडर र नून राखेर राम्रोसंग लस्सा आउने गरी मुट्टे र केहि समय छोपेर राख्ने ।</p> <p>९. गोलो रोटी आकार (vegetable patty) तयार र Griller मा दुबै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी Grill गर्ने ।</p> <p>१०. Burger Bun लाई काट्ने (गोलो) र वटर डलेर Toast गर्ने ।</p> <p>११. तल्लो भाग Bun माथि Lettuce बिछ्याउने र काँक्रो गोल्भेडा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१२. Grill गरेको Patty राख्ने र अर्को बाकी Bun ले छोपेर Serve गर्ने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>भेजिटेवल वर्गर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - भेजिटेवल वर्गर तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - मिश्रण प्रणाली - बनाउने तरिका । - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - उसिनेको काउली -३० ग्रा. - उसिनेको आलु - ५० ग्रा. - Mixed vegetable उसिनेका - प्याज - १५ ग्राम - ब्रेड क्रम्ब - २० ग्राम - जायफल पाउडर - १ वटा - नून - स्वदानुसार - काँक्रो पातलो काटेको -४ slice - गोल्भेडा पातलोकाटेको -४ slice - Burger Bun- १ वटा - वटर - १५ ग्राम - लेटूस - केहि |

ज्यावल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, (Choping Board), Bowl, spatula, plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: हट डग (Hot dog) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. हटडग रोल (Hotdog Roll) लाई लामो तर्फ चिर्ने, बटर डलेर Roll लाई Grill गर्ने</p> <p>७. Sausageलाई पनि हल्का तेल राखेर Fry pan मा हलका खैरो हुने गरी Grill गर्ने ।</p> <p>८. हटडग रोलमा मसिनो लामो (shredded) काटेको लेटूस हाल्ने र माथिबाट मसिनो काटेको प्याज, गोलभेडा र काँक्रो मिलाएर राख्ने केहि नून र मरिच छर्केने ।</p> <p>९. Fry गरेको Sausage राख्ने र Mayonnaise माथिबाट छर्केर Serve गर्ने ।</p> <p>१०. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>हट डग तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - हट डग तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - बनाउने तरिका । - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sausage - १ वटा - Hot dog roll - १ वटा - बटर - १५ ग्राम - मसिनो काटेको प्याज, गोलभेडा, काक्रो - १ ठूलो चम्चा - लेटूस - १ पत्ता - नून र मरिच - स्वदानुसार - मायोनेज - केहि |

ज्यावल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (Chopping Board), fry pan, plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: रोल सान्डविच (Rolled S/w) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. एउटा सफा Bowl मा मसिनो काटेको प्याज, गोल्भेडा, काँको (opt) चिकेन राख्ने ।</p> <p>७. आवश्यकता अनुसार नून, मरिच मायोनेज राखेर हल्का मलेर राख्ने</p> <p>८. White Bread को खैरो भाग (Crust) लाई काटेर फाल्ने र सेतो भागलाई वेल्नाले पातलो हुने गरी बेल्ने ।</p> <p>९. मायोनेज डल्ने र मसिनो काटेको Fillings राखेर सावधानी पूर्वक Roll गर्ने र पातलो प्लास्टीक (Cling film) ले बेरेर करिब एक घण्टा फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>१०. फ्रिजबाट निकालेर बेरेर राखेको cling film लाई निकालेर फाल्ने ।</p> <p>११. उपयुक्त आफार (Diagonol) मा काटेर Serve गर्ने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>रोल सान्डविच तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो Roll गरेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - रोल सान्डविच तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - Roll गर्ने तरिका । - बनाउने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - White S/W Bread - मायोनेज - मसिनो काटेको प्याज, काक्रो, चिकेन, गोल्भेडा, (opt), Lettuce ईत्यादि । - नून र मरिच - स्वदानुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: Knivesm Chopping Board, Rolling pin, plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: भेजिटेवल सान्डविच (Vegetable S/w) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. White S/W Bread बटरले डलेर राख्ने</p> <p>७. Fine Strips काटेको Vegetable हरुलाई एउटा Mixing bowl मा थोरै नून राखेर १० देखि १५ मिनेट राख्ने</p> <p>८. निस्केको पानीलाई निचोरेर अर्को सफा Miring bowl मा राख्ने ।</p> <p>९. नून, मरिच र मायोनेज राखेर मल्ले ।</p> <p>१०. बटर डलेर White ब्रेडमा लेइसको माथि मिलाएर राख्ने र अर्को Slice ब्रेडले छोप्ने ।</p> <p>११. चारै तर्फको खैरो भाग (Crust) लाई काटेर फाल्ने ।</p> <p>१२. उपयुक्त आकारमा काटेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>भेजिटेवल सान्डविच तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - भेजिटेवल सान्डविच तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - बनाउने तरिका - काट्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयत(ingredients) - White Bread - 2 Slices - मायोनेज र बटर - गाजर - प्याज - बन्दा - काक्रो - गोडभेडा - Strrps - लेटूस - Shredded - नून र मरिच - स्वदानुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: Knivesm Choping Board, Bowls, plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ढः मिक्स पिज्जा (Mixed Pizza) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. एउटा वाटामा मैदा, अण्डा, चिनी, नून, yeast र मनतातो दूध अथवा पानी हालेर राम्रोसंग मुछेर कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>७. Grated cheese र oregano मिसाएर एउटा वाटामा राख्ने</p> <p>८. मैदा dough लाई ४ वटा भाग (डल्ला) मा काट्ने ।</p> <p>९. काम गर्ने टेबुलमा हल्का मैदा छर्केर Dough को डल्लालाई करिब ८ ईन्चको गोलो रोटी वेल्नाले वेल्ने ।</p> <p>१०. Pizza पकाउने Tray मा राख्ने ।</p> <p>११. छेउ सबैतिर Olive oil ले Brush गर्ने ।</p> <p>१२. काटेको vegetable, चिकेन, (आवश्यक अनुसार) भर्ने</p> <p>१३. ग्रेटेड (Grated cheese) ले माथिबाट राम्रोसंग छोप्ने</p> <p>१४. Oven मा करिब १५ मिनेट पाक्ने गरी Bake गरेर Serve गर्ने</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>मिक्स पिज्जा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो Bake गरिएको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । | <ul style="list-style-type: none"> - मिक्स पिज्जा तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - बनाउने तरिका । - Bake गर्ने तरिका - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - मैदा - ५०० ग्राम - अण्डा - १ वटा - Yeast - १५ ग्राम - चिनी - २५ ग्राम - नून - १ चिम्टी <p>मनतातो पानी/दूध आवश्यकता अनुसार</p> <p>Fillings</p> <ul style="list-style-type: none"> - मसिनो काटेको तरकारीहरु (प्याज, भिडे खुर्सानी, गोडभेडा, च्याउ आदी) - चिकेन, ससेज ईत्यादि । - Grated Cheese - Oregano - Olive oil. |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, अचानो (Choping Board) वेल्ना, पिज्जा ट्रे, वाटाहरु आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: चाउमिन (Chowmein) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. चाउमिन चाइनिज कराहीमा तेललाई गरम गर्ने र लसुनलाई हल्का फ्राई गर्ने ।</p> <p>७. Julienne काटेकोसबै तरकारीहरुलाई राख्ने र उच्च तापमा हल्का खैरो हुने गरी Stirfry गर्ने ।</p> <p>८. नून, मरिच र सोय सस् हालेर चलाउने ।</p> <p>९. उसिनेर पकाएको Noodles लाई राखेर राम्रो संग तरकारीसंग मिसिने गरि Stirfry गर्ने ।</p> <p>१०. नून, मरिच र सायसस्को स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. तातो-तातो प्लेटमा पस्कने, हरियो प्याज छर्केर Serve गर्ने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> <p>M.S.G. प्रयोग गरिएको छैन ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>चाउमिन तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो तरिकाले पकाएको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - चाउमिन तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - पाकेको चाउचाउ - ६०० ग्राम - गाजर - ८० ग्राम - प्याज - ८० ग्राम - हरियो सिमि - ८० ग्राम - वन्दा - ८० ग्राम - हरियो प्याज - ५० ग्राम - भिडें खुर्सानी - ४० ग्राम - तेल - ८० मि.लि. - सोयसस् - २ ठूलो चम्चा (dark + light) - लसुन (टुक्रा काटेको) - ३ पोटी - नून र मरिच - स्वदानुसार - (Vegetable) सबै लाई - (Julienne cut) काट्ने |

ज्यावल तथा उपकरण: Knivesm Choping Board, Chinese wok, Wooden spatula, Plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: चासुई (Chopsuey) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. उसिनेको Noodle लाई चार भाग बराबर गर्ने ।</p> <p>७. कराहिमा तेल गरम गरेर Noodle लाई हल्का खैरो र crispy हुने गरी Deep fry गरेर राख्ने ।</p> <p>८. चाईनिज कराहि (Chinese wok) मा हल्का (२ ठूलो चम्चा) तेललाई गरम गर्ने र लसुनलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्टने ।</p> <p>९. Cub काटेको vegetable हरु High heat मा करिब १ मिनेटसम्म stir fry गर्ने ।</p> <p>१०. स्टक खन्याएर मिसिने गरि चलाउने र उम्लन दिने ।</p> <p>११. नून, मरिच, सोयसस् र भिनेगर राखेर चलाउने र ३/४ मिनेट सम्म पाकन दिने ।</p> <p>१२. Corn flour र पानीको घोल राखेर आवश्यकता अनुसार बाक्लो बनाउने र १ चिम्टी चिनी राख्ने ।</p> <p>१३. नून, मरिच र सोय सस्को स्वाद मिलाउने</p> <p>१४. Fry गरेको Noodle plate मा राख्ने र माथिबाट vegetable खन्याउने ।</p> <p>१५. अण्डा फिटेर Omelette बनाउने र Juliene काटेर छर्केर serve गर्ने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>चासुई तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो सजिएको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - चासुई तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - उसिनेको चाउचाउ - ६०० ग्राम - गाजर - ५० ग्राम - प्याज - ५० ग्राम - भिडें खुर्सानी - ५० ग्राम - हरियो सिमि - ५० ग्राम - बन्दा - ५० ग्राम - काउली - ५० ग्राम - हरियो प्याज - - <p>Julienne सबै Cube Cut काट्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> - अण्डा - २ वटा - चिकेन/पोर्के - २०० ग्राम <p>Cube काट्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> - स्टक - आधा लिटर - तेल - Deep fry गर्न - सोयसस् - १ ठूलो चम्चा - भिनेगर - १ ठूलो चम्चा - लसुन काटेको - २ पोटी - Cornflour र पानीको घोल - आवश्यकता अनुसार - नून र मरिच - आवश्यकता अनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, Choping Board, Spatula Deep bowl, Chinese wok, Plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: ग्रिल्ड चिज (Grilled Chese S/W) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. ब्रेडलाई नरम वटरले दुवै तर्फ रामोसंग डल्ने ।</p> <p>७. दुईवटा स्लाईस ब्रेडमा प्रत्येकमा cheese slice राख्ने ।</p> <p>८. अर्को बाकी स्लाईस ब्रेडले छोप्ने ।</p> <p>९. Grille Sanwich Mechine मा ब्रेड हल्का खैरो हुने गरी Grill गर्ने ।</p> <p>१०. उपयुक्त तरिकाले (Triangle) काटेर तातो Grilled Cheese Sanwich प्लेटमा serve गर्ने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>ग्रिल्ड चिज तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रोसंग ग्रिल गरिएको । - आकर्षक वर्ण । - स्वादिलो - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - ग्रिल्ड चिज तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - बनाउने तरिका - ग्रिल्ड गर्ने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ब्रेड - ४ स्लाईस - वटर - ५० ग्राम - चिज - २ स्लाईस |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives Choping Board, Sandwich griller, Plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: पाडथाई (Padthai) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. एउटा वाटामा फिडलाई तातो पानीले नरम हुने गरी भिजाएर पानी तर्काएर राख्ने ।</p> <p>७. एउटा कचौरामा लेमन जूस, फिससस, र चिनी राखेर काटाले घोलेर राख्ने ।</p> <p>८. चाईनिज कराहि (Chinese Wok) मा तेल राखेर high heat मा तताउने ।</p> <p>९. मसिनो लामो काटेको chicken breast लाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र पछि Prawn हालेर रातो हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>१०. हरियो प्याज, खुर्सानी हालेर चलाउने ।</p> <p>११. फिड हालेर stir fry गर्ने (करिब २ मिनेट)</p> <p>१२. लेमन जूसको मिश्रण खन्याएर चलाउने ।</p> <p>१३. फिटेको अण्डालाई खन्याएर बिस्तरै चलाएर पकाउने र Bean sprout राखेर करिब १ मिनेट stir fry गर्ने ।</p> <p>१४. पाको padthai प्लेटमा पस्कन, Lemon wedge, भुटेको बदाम र धनियाले सजाएर serve गर्ने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>पाड थाई तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले पस्केको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - पाड थाई तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - फिड- २५० ग्राम - लेमन जूस- २ ठूलो चम्चा - Fish sauce- २ ठूलो चम्चा - चिनी (खैरो) - २ ठूलो चम्चा - बदामको तेल- २ ठूलो चम्चा - Boneless Chicken Breast- ४०० ग्राम - प्राउन - ४०० ग्राम - अण्डा फिटेको - २ वटा - Beansprout - १५० ग्राम - भुटेको बदाम - १०० ग्राम - हरियो प्याज - टुक्राकाटेको केही - रातो खुर्सानी मसिनो काटेको - २ वटा - हरियो धनियाँ - ५० ग्राम - Lemon Wedge - 4 Wedge |

ज्यावल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (Choping Board) Chinese wok, Spatula Bols, Plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: टूना फिस (Tuna Fish) Sandwich तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. ब्रेडलाई एकतर्फ Mayonnaise ले (spread) डलेर राख्ने ।</p> <p>७. एउटा Bowl मा टूना फिस (पानी तरेको), मसिनो काटेको प्याज र shredded काटेको लेटूस राख्ने ।</p> <p>८. आवश्यकता अनुसार मायोनेज राख्ने, नून र मरिच राखेर राम्रोसंग Tunafish लाई मल्ने ।</p> <p>९. दुईवटा स्लाईस ब्रेडमाथि Tunafish को मिश्रणलाई राम्रोसंग मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१०. बाकी २ स्लाईस ब्रेडले छोप्ने ।</p> <p>११. ब्रेडको crust लाई काटेर फाल्ने र उपयुक्त आकारमा Tuna fish S/W लाई काट्ने ।</p> <p>१२. Plate मा राखेर serve गर्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयत - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>टूना फिस सान्डविच तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक । - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - टूना फिस सान्डविच तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - बनाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयत(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ब्रेड - ४ स्लाईस - टूना फिस - १ क्यान - प्याज मसिनो काटेको - सानो - लेटूस -२ पत्ता Shredded काटेको - मायोनेज - आवश्यकता अनुसार - नून र मरिच - आवश्यकता अनुसार |

ज्याबल तथा उपकरण: चकू, छुरी, अचानो, Knives, Chopping Board, Butter knife, Plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: ओपन फेस (Open Face S/W) सान्द्रविच तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Slice ब्रेड वा आधा काटेको ब्रेड रोलहरुमा नरम बटरले राम्रोसंग दल्ने ।</p> <p>७. Slice ब्रेडलाई विभिन्न आकारमा (Triangle, Round, Diamond, Finger) काटेर ट्रे Tray मा मिलाएर राख्ने ।</p> <p>८. लहर मिलाएर एकनाससंग मसिनो लेटूस राख्ने ।</p> <p>९. विभिन्न तयार गरिएको अवयवले Topping गर्ने ।</p> <p>१०. पार्सली तथा सामग्रीहरुले राम्रो संग सजाएर पस्कने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>ओपन फेस सान्द्रविच तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले नरहेको । - आकर्षक तरिकाले गरिएको । - सजावत तथा राम्रोसंग पस्केको । - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - ओपन फेस सान्द्रविच तयार गर्ने अवधारणा । - अवयव - बनाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयव(ingredients) - ब्रेड स्लाईस वा ब्रेड रोल आधा काटेको - नरम बटर - Topping गर्ने । - पार्सलीको Spring - मसिनो Lettuce को पातहरु |

ज्याबल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, अचानो, Knives, Choping Board, Tray etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: वुरितो (Burito) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. मसिनो काटेको प्याज, गोलभेडा र हरियो धनियाँ मिसाएर एउटा कचौरामा राख्ने (साल्सा तयार) गरेर राख्ने ।</p> <p>७. Fry pan मा तेल गरम गर्ने लसुन, प्याज र हरियो खुर्सानीलाई Saute गर्ने ।</p> <p>८. मसिनो लामो काटेको र पाकेको चिकेन हाल्ने, राम्रोसंग चलाउने ।</p> <p>९. Tabasco, worcester shire sauce र खुर्सानी पाउडर राखेर हल्का Stir fry गर्ने ।</p> <p>१०. नून राखेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. Tortilla ब्रेडलाई हल्का तताउने र ब्रेड माथी तयार गरिएको चिकेन Mixture लाई मिसाएर राख्ने ।</p> <p>१२. मिक्चर माथि साल्सा राख्ने र माथि लेटूस Sour cream, Guacamole र Cheese राखेर Roll गरेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>वुरितो तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो संग रोल गरिएको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - वुरितो तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - बनाउने प्रक्रिया । - मिश्रण प्रणाली । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव(ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guacamole <ul style="list-style-type: none"> - आवश्यकता अनुसार - प्याज मसिनो काटेको - १ वटा - गोलभेडा मसिनो काटेको -२ वटा - हरियो धनिया मसिनो काटेको - १ चम्चा - पाकेको चिकेन - ३०० ग्राम - लसुन काटेको - २ पोटी - प्याज काटेको - १ वटा - हरियो खुर्सानी काटेको - १ वटा - Tabasco - केहि थोपा - Worcestershire sauce - १ चिया चम्चा - खुर्सानी पाउडर-१/२ चिया चम्चा - तेल - ३ ठूलो चमचा - Tortilla ब्रेड - २ वटा - लेटूस - shreted - Grated Cheese - ७५ ग्राम - sour creame - १०० मि.ली |

ज्यावल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (Choping Board)

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: चटामरी तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने । ६. चामलको पिठो र मनतातो पानी हालेर एउटा वाटामा मुछेर करिब २ घण्टा छोपेर राख्ने । ७. आवश्यकता अनुसार पानी हालेर ठिक्को घोल तयार गर्ने । ८. Non-stick pan लाई गरम गर्ने र करिब १०० ग्राम जतिको घोल तर्काएर Flat हुनेगरी कचौराले घुमाउने । ९. छोपेर पाक्ने गरी चटामरी तयार गर्ने । १०. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>चटामरी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो संग पकाएको । - आकर्षक तरिकाले गरिएको । - स्वस्थकर र स्वादिलो । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - चटामरी तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । अवयव(ingredients) - चामलको पिठो । - पानी मन तातो । - नून स्वादअनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: Non stick pan, Ladle plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

सव-मोड्युल ६.७: चिकेन/मटन/फिस/सि फुडका परिकार तयारी ।

समय : १५ घण्टा (सै) + ३६ घण्टा (ब्या) = ५१ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा चिकेन/मटन/फिस/सि फुडका परिकार बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने चिकेन/मटन/फिस/सि फुडका परिकार बनाउने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. रोष्ट चिकेन बनाउने ।
२. ग्रिल चिकेन बनाउने ।
३. Lamb Stew बनाउने ।
४. Chicken Ala king बनाउने ।
५. Stuffed Chicken Breast बनाउने ।
६. Grilled Pork Chop बनाउने । (Hawai)
७. Grilled Steak बनाउने ।
८. Stroganoff बनाउने ।
९. Braised Meat बनाउने ।
१०. Pork Goulash बनाउने ।
११. Roast Lamb Leg बनाउने ।
१२. फ्राईड फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्ने ।
१३. Chicken Cordon Bleu बनाउने ।
१४. Grilled Fish बनाउने ।
१५. Baked Fish बनाउने ।
१६. Pan Fried Fish बनाउने ।
१७. Mandarin Braise (Whole Fish) तयार गर्ने ।
१८. Mutton Rohan Josh तयार गर्ने ।
१९. Chicken Butter Masala बनाउने ।
२०. Gowan Fish Curry बनाउने ।
२१. Chicken Tandoori बनाउने ।
२२. तारेको माछा बनाउने ।
२३. Chicken Tikka Masala बनाउने ।
२४. Mix Grilled बनाउने ।
२५. Chicken Barbeque बनाउने ।
२६. Sweet and Saur Pork बनाउने ।
२७. चिकेन गार्लिक (Chicken Garlic) बनाउने
२८. हनि चिकेन (Honey Chicken) बनाउने

२९. Szechwan Chicken बनाउने ।
३०. Chicken Chilly बनाउने ।
३१. Hot Garlic Fish बनाउने ।
३२. Thai green Chicken Curry बनाउने ।
३३. Chicken Sizzler बनाउने ।
३४. Chicken Quesadilla बनाउने ।
३५. Sesame Chicken बनाउने ।
३६. Chicken Fajitas बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट काय १: रोस्ट चिकेन तयार गर्ने (Roast Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|--|
| <p>१. चिकेनलाई छालासंगै राम्रोसंग पखाल्ने ।</p> <p>२. गाजर, प्याज, सेलरी पखालेर काट्ने (मेरप्या)</p> <p>३. चिकेनलाई नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर ससमा मोल्ने ।</p> <p>४. सफा, रोस्टिङ्ग ट्रेमा पहिला भेजिटेवल त्यसमाथि चिकेन राख्ने र मरिच, तेजपत्ता छर्किएर तातो ओभनमा दुबै तर्फ खैरो हुनेगरी रोस्ट गर्ने, त्यसपछि तापक्रम घटाएर करिब ४५ मिनेट जति रोस्ट गर्ने । पाकेपछि भेजिटेवल जम्मा गरेर ग्रेभी बनाउने ।</p> <p>५. चिकेनलाई दुई वटा छाती र दुई वटा खुट्टामा बाँडेर काट्ने साथमा भेजिटेवल, पोटेटो तथा ग्रेभीको साथमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> कलिलो चिकेन, ओभन तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> रोस्ट चिकेन तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> रसिलो, ठिक्क खैरो भएको हुनु पर्ने । ४ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - रोस्ट चिकेन तयार गर्ने अवधारणा - मसला मोल्ने तरिका - रोस्ट गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन-१२०० ग्राम नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सस, जागर, प्याज, सेलरी, मरिच, तेजपत्ता, थोरै</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओभन, ट्रे, किचन फोर्क, सस प्यान, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २: ग्रिल चिकेन बनाउने (Grill Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. चिकेनलाई छालासंगै राम्रोसंग सफा गर्ने ।</p> <p>२. चिकेनको छाती र खुट्टा छुट्टाछुट्टै गरी छुट्ट्याउने ।</p> <p>३. मुख्य हड्डी निकाल्ने ।</p> <p>४. नुन, मरिचको धुलो वेस्टर सस् संग मोल्ने ।</p> <p>५. चिकेनलाई केही समय फ्रिजमा राखेपछि तातो ग्रिलबाट वा बाक्लो तावा अथवा फ्राईङ्ग प्यानमा ग्रिल गर्ने । दुबैतर्फ हल्का खैरो रंग आएपछि केहीवेर ओभन वा सालामाण्डरमा तताई राख्ने ।</p> <p>६. ठिक्क पाकेपछि कुनै सस्को साथमा भेजिटेवल, पोटेटो वा नुडल्ससंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) कलिलो चिकेन, ग्रिडल ओभन वा सालामाण्डर, साथै अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ग्रिल चिकेन बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) रसिलो, ठिक्क खैरो भएको हुनु पर्ने । ४ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ग्रिल चिकेन तयार गर्ने अवधारणा - मसला मोल्ने तरिका - ग्रिल गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव(ingredients) १^१/_२ को चिकेन, नुन, मरिचको धुलो, तेल, मोल्नको लागि वेस्टर सस् ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ग्रिडल ओभन वा सालामाण्डर, फ्राईङ्ग प्यान, वा तावा, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३: ल्याम्ब स्ट्यू तयार गर्ने (Lamb Stew)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|--|
| <p>१. मासुलाई एउटै आकारको टुकामा काट्ने । (cubed)</p> <p>२. ब्राउन स्टक बनाउने ।</p> <p>३. गाजर, आलु, सिमी र सलगमलाई छिलेर एउटै आकारमा cubed काटेर उसिन्ने ।</p> <p>४. सफा कपडामा तेजपत्ता, मरिच र रोजमेरी हाल्ने ।</p> <p>५. तेल तताउने, मसिनो काटेको लसुन र प्याज भुट्ने, मासुलाई मिसाएर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । मैदा हाल्ने, बुकेगानी पनि हाल्ने, एक छिन भुटेर स्टक हाल्ने । राम्रोसंग चलाएर विकोले छोपी कम आँचमा पकाउने । पाकेपछि टोमाटोप्युरी, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, वाइन मिसाएर केहीवेर पकाउने । त्यसपछि उसिनेको भेजिटेवल मिसाउने ।</p> <p>६. बुकेगानी निकालेर राइसको परिकारसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p style="text-align: center;">अवस्था (दिइएको)</p> <p>सस् प्यान, विको समेतको अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p style="text-align: center;">निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>ल्याम्ब स्ट्यू तयार गर्ने ।</p> <p style="text-align: center;">स्तर (कति राम्रो)</p> <p>मासु पाकेको हुनुपर्ने, भेजिटेवल ठिक्क पाकेको, बाक्लो खैरो रंगको सस भएको । ४ जनाको लागि भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ल्याम्ब स्ट्यू तयार गर्ने अवधारणा - साइज काट्ने प्रविधि - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients)</p> <p>कलिलो खसीको फिलाको मासु- ६०० ग्राम, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, रेड वाइन, टोमाटो प्युरी, मैदा, ब्राउन स्टक, तेजपत्ता, मरिचको गोडा, रोजमेरी, तेल, लसुन, प्याज, थोरै गाँजर, आलु, सिमी, सलगम ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस् प्यान, स्पाचुला, पिलर, ल्याडल, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ४: चिकेन आलाकिङ्ग तयार गर्ने (Chicken Alaking)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. चिकेन वोनलेस गर्ने र एकैनासको टुक्रामा काट्ने । (cubed)</p> <p>२. प्याज, च्याउ र भेडे खुर्सानीलाई पखालेर चिकेन कै आकारमा टुक्रा काट्ने ।</p> <p>३. वटर, मैदा र दुधबाट आवश्यकता अनुसार बेसामेल सस् बनाउने ।</p> <p>वटरलाई फ्राईङ्ग प्यानमा पगाल्ने, चिकेन मिसाउने, एकछिन पकाउने । थोरै वटर, प्याज, भेडेखुर्सानी र च्याउलाई भुट्ने र चिकेनमा मिसाउने । नुन मरिचको धुलो र टेरागन हाल्ने । त्यसपछि बेसामेल सस्मा मिसाउने । अण्डाको पहेलो भाग क्रिममा फिटेर हाल्ने र एकछिन पकाउने ।</p> <p>स्टिम्ड वा प्लेन राईससंग सर्भ गर्ने । थोरै चप पार्सली माथिबाट छर्किने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) सस् प्यान तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन आलाकिङ्ग तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको चिकेन, भेजिटेवल र चिकेनको टुक्रा वरावरी गरी ६ भाग जति बनाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन आलाकिङ्ग तयार गर्ने अवधारणा - काट्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन १^१/_२किलोको १ वटा, भेडे खुर्सानी-१ पाउ, च्याउ-१०० ग्राम, प्याज-१०० ग्राम, मैदा-५० ग्राम, वटर-१०० ग्राम, दुध-२०० मि.लि. क्रिम-५० मि.लि., नुन मरिचको धुलो, हवाईट वाईन-५० मि.लि. टेरागन-थोरै, अण्डा-२ वटा</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस् प्यान, फ्राईङ्ग प्यान, स्पाचुला, पिलर, ल्याडल, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ५: स्टफ्ड लेग अफ चिकेन बनाउने (Stuffed Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. चिकेन लेगपार्टको मुख्य हड्डी निकाल्ने र छाला ननिकाल्ने ।</p> <p>२. पाउरोटीको टुक्रा बनाउने ।</p> <p>३. थोरै तेलको बेकन, प्याज, च्याउ, मसिनो काटेर फ्राई गर्ने ।</p> <p>४. ब्राउन सस् बनाउने ।</p> <p>५. चिकेन लेगमा माथि उल्लेखित सामग्रीमा नुन, मरिचको धुलो र भेजिटेवल हाली मिक्चर बनाई भर्ने, टुथपिकले सिलाउने । थोरै तताई फ्राईङ्ग प्यानमा हल्का खैरो बनाउने । ब्राउन सस्मा केहीवेर पकारएर सिन्को निकाली दिने ।</p> <p>६. चिकेन लेगलाई २ देखि ३ स्लाइसमा टुक्रामा काट्ने । सस्संग साथमा पोटेटो नुडल्स तथा भेजिटेवल राखी सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) स्टफ्डचिकेन बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको सिन्का निकालेर तातो सस्संग दिने । ४ भाग बनाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - स्टफ्ड लेग अफ चिकेन तयार गर्ने अवधारणा - स्टफ गर्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन लेग-४ वटा, पाउरोटी-४ स्लाइस, बेकन-२ टुक्रा, प्याज ^१/_२टुक्रा, च्याउ-५० ग्राम, तेल-५० मि.लि. भर्जोटा-थोरै नुन मरिचको धुलो र टुथपिक, ब्राउन सस् ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस् प्यान, फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ६: ग्रिल पोर्क चप बनाउने (Grilled Pork Chop) (Huwaii)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <p>पोर्क चपलाई सफा गरेर नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस् र तेलले मोलेर केही समय फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>थोरै तेल तताएर पोर्क चपलाई दुवै तर्फ हल्का खैरो हुनेगरी फ्राई गर्ने वा ग्रिलरमा सेक्ने । केही समय तातो ओभनमा वा सालामाण्डरमा राख्ने । पाकेपछि पाइनापल स्लाइसलाई पनि हल्का तताएर राख्ने ।</p> <p>पोर्क चपमाथि पाइनापल स्लाइस त्यसमाथि चेरीले सजाई सभर्भ गर्ने । यो कुनै ब्राउन सस्संग पनि सभर्भ गर्न सकिन्छ । साथमा पोटेपो र भेजिटेवल दिने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) ग्रिडल, सालामाण्डर, वा ओभन तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ग्रिल पोर्क चप बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) राम्रोसंग पाकेको तात्तो ४ जनालाई भाग लगाउने ।</p> | <p>Concept</p> <ul style="list-style-type: none"> - पोर्क चप तयार गर्ने अवधारणा - म्यारिनेड गर्ने तरिका - ग्रिल्ड गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) पोर्क चप-४ वटा, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, तेल, पाइनापल स्लाइस, चेरी-४ वटा</p> <p>-</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ग्रिडल, फ्राईङ्ग प्यान, ओभन वा सालामाण्डर, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्नु पोल्नुमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ७: ग्रिल्ड स्टेक बनाउने (Grilled Steak)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. फिलेलाई १८० ग्रामको टुकामा काट्ने ।</p> <p>२. ह्याम्मरको सहायताले केही चौडा र नरम बनाउने ।</p> <p>३. नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सस् हालेर मोल्ने । केही समय फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>४. ग्रिडल वा बाक्लो तावा तताउने, थोरै तेल दलेर चिल्लो बनाउने, मध्यम तापक्रममा बिस्तारै दुबै तर्फ खैरो हुनेगरी पकाउने, स्टेक अर्डर अनुसार रेयर मेडियम र वेलडन (कम पाकेको, मध्ययम रूपमा पोकेको र पूर्ण रूपमा पोकेको) बनाउन सकिन्छ ।</p> <p>५. पोटेटो वा पास्ताको परिकारसंग सस् समेत राखेर भेजिटेबल समेतसंग सर्भ गरिन्छ ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) ग्रिडल वा तावा तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ग्रिल्ड स्टेक बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) तातो राम्रो आकार मिलेको, नरम ४ भाग लगाउने ।</p> | <p>Concept</p> <ul style="list-style-type: none"> - ग्रिड स्टेक तयार गर्ने अवधारणा - मसला मोल्ने तरिका - ग्रिल्ड गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) बफ फिले-७२० ग्राम, नुन मरिचको धुलो, वेस्टर सस् तेल</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ग्रिडल, तावा वा फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ढः स्ट्रुगनोफ बनाउने (Stroganoff)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. फिलेलाई लामो टुकामा (जुलियन) काट्ने ।</p> <p>२. प्याजलाई मसिनो लामो टुकामा काट्ने ।</p> <p>३. गरकिनलाई पनि मसिनो लामो टुकामा काट्ने ।</p> <p>४. बाक्लो फ्राइङ्ग प्यानमा वटर तताउने, प्याजलाई हल्का फ्राई गर्ने, फिलेलाई मिसाई हल्का खैरो रंग आउने गरी फ्राई गर्ने, गार्निक मिसाउने । ब्राउन सस् मिसाउने, नुन, मरिचको धुलो वेस्टर सस्, रोजमेरी र रेड वाइन हाल्ने । केही समय पाक्न दिने । त्यसपछि क्रिम मिसाई निकाल्ने ।</p> <p>५. राईस, पास्ता वा पोटेटो र भेजिटेबलसंग सर्भ गर्ने । यो चिकेनबाट पनि बनाउन सकिन्छ ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) फ्राइङ्ग प्यान तथा अन्य किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) स्ट्रुगनोभ बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको, बाक्लो सस भएको तातो ४ भाग लगाउने ।</p> | <p>Concept</p> <ul style="list-style-type: none"> - स्ट्रुगनोफ तयार गर्ने अवधारणा - कटिङ्ग गर्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) बफ फिले-६०० ग्राम, नुन मरिचको धुलो, वेस्टर सस् रेड वाईन- २० मि.लि., ब्राउन सस्-^१/_२ लिटर सावर क्रिम- ४ चम्चा, रोजमेरी-थोरै, प्याज-१ वटा, गरकिन-१ वटा, वटर-३० ग्राम ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

फ्राइङ्ग प्यान, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ९: ब्रेज्ड मटन लेग बनाउने (Braised Leg of Mutton)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|--|
| <p>१. खसीको खुट्टाबाट हड्डी छुट्याउने ।</p> <p>२. डोरीले बाँध्ने ।</p> <p>३. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस् तथा तेलमा मोल्ने ।</p> <p>४. तेजपत्ता, रोजमेरी समेत हाल्ने ।</p> <p>५. मेरप्वा तयार गर्ने,</p> <p>६. ब्राउन स्टक तयार गर्ने ।</p> <p>७. बाक्लो क्यासरोल वा फ्राई प्यानमा थोरै तेल तताउने, मटनलाई हल्का ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने, मैदा हालेर रु बनाउने, टोमाटो प्यूरी हाल्ने, त्यसपछि वाइनमा अनि स्टक हालेर ट्राईट बिकोले छोपी कम आँचमा पकाउँदै जाने । दुबै तर्फ फर्काइ फर्काइ पकाउने ।</p> <p>८. धागो निकालेर स्लाईस गर्ने, राईस वा पास्ता र भेजिटेबलसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) ब्रेज्ड मटन लेग बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको नरम बाक्लो सस्संग ४ भाग लगाउने ।</p> | <p>Concept</p> <ul style="list-style-type: none"> - ब्रेज्ड मटन तयार गर्ने अवधारणा - बोनलेस गर्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - डोरी बाँध्ने तरिका - braised गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) खसीको खुट्टा-८०० ग्राम, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, तेल रेड वाईन-२० मि.लि., रोजमेरी, तेजपत्ता, गाँजर, प्याज, मैदा, टोमाटो प्यूरी, ब्राउन मटन स्टक, डोरी बुचर स्ट्रिङ्ग)</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

क्यासरोल वा सस् प्यान, स्पाचुला, धागो, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १०: पोर्कगुलास बनाउने (Pork Goulash)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. मासुलाई एउटै आकारमा काट्ने ।</p> <p>२. प्याजलाई छिलेर मसिनो टुकामा काट्ने ।</p> <p>३. लसुन छिलेर पेष्ट बनाउने ।</p> <p>४. तेजपत्ता, ल्वाङ्ग र मरिचको गोडा सफा कपडामा बाँधेर बुके गर्नी बनाउने ।</p> <p>५. बाक्लो सस् प्यानमा तेल तताउने, लसुन हालेर भुट्ने, प्याज हालेर हल्का खैरो हुनेगरी भुट्ने, मासु मिसाउने हल्का भुट्ने, नुन, मरिचको धुलो पप्रिका, वेस्टर सस् तथा पप्रिका पाउडर हाल्ने साथै मैदा हालेर केही समय पकाउने, त्यसपछि स्टक हाल्ने, मन्द गतिमा पकाउने । अन्त्यमा टोमाटो प्युरी हाल्ने ।</p> <p>६. राईससंग सर्भ गर्ने साथै भेजिटेबलसंग पनि सर्भ गर्ने सकिन्छ ।</p> | <p style="text-align: center;"><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p style="text-align: center;"><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> पोर्क गुलास बनाउने ।</p> <p style="text-align: center;"><u>स्तर (कति राम्रो)</u> बाक्लो लेदो रातो रङ्ग भएको ४ जनालाई भाग लगाउने ।</p> | <p style="text-align: center;"><u>Concept</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - पोर्क गुलास तयार गर्ने । - कटिङ्ग गर्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p style="text-align: center;"><u>अवयव (ingredients)</u> वंगुरको मासु हड्डी, छाला, बोसो नभएको-६०० ग्राम, प्याज-१०० ग्राम, लसुन १ चम्चा, पप्रिका पाउडर-१ चम्चा, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, तेल-५० मि.लि., मैदा-२० ग्राम, टोमाटो प्युरी-५० मि.लि. बुकेगानी-सानो, स्टक वा पानी आवश्यकताअनुसार ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ११: रोस्ट ल्याम्ब लेग बनाउने (Roast Leg of Lamb)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. ल्याम्ब लेगको बीचको हड्डी र छाला निकाल्ने ।</p> <p>२. गाजर, प्याज सेलरीमा, Leek र गाण्टेमुलाको मेरपवा काट्ने</p> <p>३. ल्याम्ब लेगलाई धागोले बाँध्ने</p> <p>४. रोस्टीङ्ग ट्रेमा तल मेरपवा त्यसपछि ल्याम्ब राखी नुन, मरिचको धुलो, रोजमेरी, सस्ले मोल्ने ।</p> <p>५. ओभन तताएर रोस्टीङ्ग ट्रेमा राखेको ल्याम्ब दुबै तर्फ खैरो हुने गरी रोस्ट गर्ने, त्यसपछि तापक्रम घटाएर बिस्तारै पकाउदै जाने, बेला बेलामा हलका तेल हाल्दै जाने, पाकेपछि ट्रेमा भएको भेजिटेवल जम्मा गरेर रोस्टिग्रीभी बनाउने, त्यसको लागि थोरै मैदा र टोमाटो प्युरी हाल्ने । मिन्ट सस् छुट्टै बनाउने ।</p> <p>६. रोस्ट ल्याम्बबाट धागो निकाल्ने र बराबरी स्लाईस गर्ने साथमा पोटेटो वा पास्ता, भेजिटेवल, ग्रेटी र मिन्ट सस्संग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> रोस्ट ल्याम्ब लेग बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> ठिक्क पाकेको, एउटै आकारको टुकामा तातो ४ जनालाई भाग लगाउने ।</p> | <p><u>Concept</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - रोष्ट ल्याम्ब लेख तयार गर्ने - बोनलेस गर्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - धागोले बाँध्ने तरिका - रोष्ट गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p><u>अवयव (ingredients)</u> कलिलो खसीको फिला-५०० ग्राम, नुन, मरिचको धुलो, तेल, रोजमेरी, तेजपत्ता, वेस्टर सस्, गाजर, प्याज, सेलरी, मैदा, टोमाटो प्युरी, स्टक, मिन्ट सस्, धागो (Butter String)</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओभन सस् प्यान, टर्नर, ल्याडल, स्पाचुला, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १२: फ्राईड फिस एण्ड चिप्स (Fish and Chips) तयार गर्ने ।

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. माछालाई बराबरी ४ टुकामा काट्ने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्ने र केही समय फ्रिजमा राख्ने</p> <p>३. अण्डा फिटेर छुट्टै वाउलमा राख्ने ।</p> <p>४. मैदा र ब्रेडक्रम (पाउरोटीको धुलो) छुट्टैछुट्टै प्लेटमा राख्ने</p> <p>५. टरटरे सस् बनाउने ।</p> <p>६. माछाको टुकालाई पहिला मैदा, त्यसपछि अण्डा अनि ब्रेडक्रममा डुबाएर नाईफको मद्दतले एउटै आकार दिने । तेल मध्यम तापक्रममा तताउने, माछा फ्राई गर्ने, माछाको रंग सुनौलो रंगको हुनु पर्छ ।</p> <p>७. माछालाई फ्रेन्च फ्राईज सलाद र टारटार सस्संग सभर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> फ्राईड फिस एण्ड चिप्स बनाउने</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> ठिक्क पाकेको, रसिलो, सुनौलो रंगको हुनुपर्ने, र ४ भाग लगाउने ।</p> | <p><u>Concept</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - फ्राईड फिस तयार गर्ने - काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - टरटरे सस् बनाउने तरिका - फ्राईड गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p><u>अवयव (ingredients)</u> फिस फिले-६०० ग्राम, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रस, तेल, मैदा, अण्डा, पाउरोटीको धुलो र टारटार सस् । फ्रेन्च फ्राईस</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

फ्राईङ्ग प्यान, भाँजर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे, प्लेट आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १३: चिकेन कर्डन ब्लू बनाउने (Chicken Cordon Bleu)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. चिकेन ब्रेस्टलाई (कुखुराको छाती) चिरेर ठूलो, पातलो आकारको बनाउने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर ससमा मोल्ने ।</p> <p>३. ह्याम र चीज बेरेर चिकेनको छाती भित्र राख्ने, पहिला मैदा त्यसपछि अण्डा डुबाउने र ब्रेडक्रममा रोल गर्ने वा फ्ल्याट गरेपनि हुन्छ ।</p> <p>४. तेल मध्यम तापक्रममा तताउने, चिकेनलाई फ्राई गर्ने र सुनौलो रंग भएपछि निकाल्ने ।</p> <p>५. कुनै पोटेटो डिस र भेजिटेबलसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) फ्राईड फिस एण्ड चिप्स बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) नफूटेको, राम्रोसंग पाकेको हुनुपर्ने र ४ भाग लगाउने ।</p> | <p>Concept</p> <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन कर्डन ब्लू तयार गर्ने - काट्ने तरिका - स्टफ्ड गर्ने तरिका - फ्राई गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) Chicken breast-४ वटा, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, कागतिको रस, तेल, मैदा, अण्डा, पाउरोटीको धुलो र टारटार सस । फ्रेन्च फाईस, Ham, Cheese</p> <p>-</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

फ्राईङ्ग प्यान, भाँजर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे, प्लेट आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १४: ग्रिल्ड फिस बनाउने (Grilled Fish)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|---|
| <p>१. माछाको फिलेलाई बराबरी टुकामा काट्ने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्ने र केही समय फ्रिजमा राख्ने</p> <p>३. वटर सस् बनाउने ।</p> <p>४. मध्यम तातो ग्रिल्ड वा बाक्लो तावामा थोरै तेल राखी माछालाई दुबै तर्फ हल्का खैरो हुने गरी सेक्ने । प्लेटमा माछा राखेर त्यसमाथि वटर सस् खन्याउने । वटर सस्को लागि वटर तताउने, थोरै नुन र कागतीको सस् हालेर दिने ।</p> <p>५. साथमा कागतीको टुक्रा र पोटेटो, भेजिटेबलको परिकारसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> ग्रिल्ड फिस बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> ठिक्क पाकेको, नटुक्रिएको हुनु पर्ने र ४ भाग लगाउने ।</p> | <p><u>Concept</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ग्रिल्ड फिस तयार गर्ने - माछा काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - ग्रिल्ड गर्ने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p><u>अवयव (ingredients)</u> फिस फिले-६०० ग्राम, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रस, वटर</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ग्रिल्ड, वा तावा, टर्नर, सस् बोट, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १५: बेकड फिस बनाउने (Baked Fish)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. माछालाई राम्रोसंग सफा गर्ने २. चक्कुको हल्का दागलाई नगरी ठाउँ ठाउँमा काट्ने । ३. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस् र कागतिको रसले मोलेर केही समय फ्रिजमा राख्ने । ४. माछालाई ट्रे मा राख्ने, हल्का तेल दल्ने, तातो ओभनमा राख्ने, दुबैतर्फ फर्काउँदै पाक्ने गरी पकाउने । ५. माछासंगै कागतिको टुक्रा पोटेटो तथा भेजिटेबलको परिकारसंग सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) बेकड फिस बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) नटुक्रिएको, पाकेको वरावरी ४ भाग लगाउएको हुनुपर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - बेकड फिस तयार गर्ने - माछा काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) एउटै आकारका सिंगा माछा-४ वटा (२००-२५० ग्राम) नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रस</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओभन, ट्रे, फोके ब्रा, टर्नर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १६: प्यान फ्राईड फिस बनाउने (Pan Fried Fish)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. माछाको फिलेलाई बराबरी टुक्रामा काट्ने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रसले मोल्ने र केही समय फ्रिजमा राख्ने</p> <p>३. वटर सस् बनाउने ।</p> <p>४. माछाको फिलेलाई मैदामा चोपेर राख्ने । फ्राइङ्ग प्यानमा तेल तताएर थोरै वटर हाल्ने । माछालाई दुबैतर्फ हल्का खैरो हुनेगरी फ्राई गर्ने । वटर पगाल्ने र थोरै कागतिको रस र नुन हाल्ने ।</p> <p>५. माछालाई थोरै वटर सस् हालेर पोटेटो तथा भेजिटेबल परिकारसंग सर्भ गर्ने साथमा कागतिको टुक्रा पनि दिने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) प्यान फ्राईड फिस बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) खैरो रंगको बराबरी आकारको टुक्रा, नटुक्रिएको हुनु पर्ने र ४ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - प्यान फ्राइड फिस तयार गर्ने - माछा काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - पकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) फिस फिले-६०० ग्राम, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस्, कागतिको रस, वटर, मैदा ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

फ्राइङ्ग प्यान, टर्नर, सस् वोट, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १७: मान्डारिन होल ब्रेईज्ड फिस बनाउने (Mandarin)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. माछाको कत्ला फाल्ने, भित्र-बाहिर सफा गर्ने, बीचबीचमा हल्का काट्ने ।</p> <p>२. नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रसले मोल्ने ।</p> <p>३. अदुवा गाजर, हरियो प्याज सफा गरेर जुलियन काट्ने ।</p> <p>४. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने</p> <p>५. तेल तताएर कडा खैरो हुने गरी तार्ने, अर्को फ्राइप्यानमा थोरै तेल तताउने, टिमुर, रातो खुर्सानी, अदुवा, गाजर हल्का फ्राई गर्ने, स्टक हाल्ने, नुन मरिचको धुलो, सोया सस्, तिलको तेल, अजिनो मोटो हाल्ने, उम्लिएपछि घोलेको कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो सस् बनाउने । हरियो प्याज हाल्ने, केही समय उमाल्ने ।</p> <p>६. तारेको माछालाई वटरमा राख्ने, त्यसमाथि सस् खन्याउने, हरियो धनियाले सजाउने ।</p> | <p style="text-align: center;">अवस्था (दिइएको)</p> <p>किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p style="text-align: center;">निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>मान्डारिन होल ब्रेईज्ड फिस बनाउने ।</p> <p style="text-align: center;">स्तर (कति राम्रो)</p> <p>ठिक बाक्लो सस्, नटुक्रिएको माछा, माछाको आकार हेरेर सिङ्गो सर्भ गर्ने</p> | <ul style="list-style-type: none"> - मान्डारिन होल ब्रेईज्ड फिस तयार गर्ने - माछा सफा गर्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - पकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients)</p> <p>स्थानीय सिङ्गो माछा, नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रस, तेल- तार्नको लागि, अदुवा, हरियो प्याज, सुकेको खुर्सानी, टिमुर, गाजर, हरियो धनिया, सोया सस्, अजिनामोटो, तिलको तेल, स्टक कर्नफ्लोर ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

फ्राइङ्ग प्यान अथवा ओक, भाँजर, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १८: मटन रोगन जोस बनाउने (Mutton Rogan Josh)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|--|
| <p>१. मासु एउटै आकारमा काट्ने २. प्याज छिलेर स्लाइस गर्ने । ३. अदुवा, लसुनको पेष्ट बनाउने ४. काजुको पेष्ट बनाउने ५. थोरै अदुवालाई जुलियन गर्ने ६. हरियो धनिया पखालेर काट्ने । ७. सस् प्यानमा तेल तताउने, ल्वाङ्ग, तेजपत्ता फुराउने, प्याज फ्राई गर्ने, प्याज खैरो भएपछि मासु मिसाउने, केही समय भुट्ने, बेसार, जिरा, मिच हाल्ने । नुन हाल्ने । केही समय भुट्ने, आवश्यक भए पानी हाल्ने । अदुवा, लसुन पेस्ट हालेर सानो आँचमा नपाकेसम्म पकाउने । त्यसपछि टोमाटो प्यूरी हाल्ने । काजु पेष्ट हाल्ने । केही समय पकाउने । ८. रोगन जुसलाई केही डिस्मा राखेर माथिबाट क्रिम, जुलियन अदुवा र धनियाले सजाउने । राइस वा रोटीसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> मटन रोगन जोस बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> बाक्लो रातो लेदो, पाकेको मासु वरावरी ४ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - मटन रोगन जोस तयार गर्ने । - मटन काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p><u>अवयव (ingredients)</u> खसीको फिलाको मासु-६०० ग्राम, प्याज-५० ग्राम, अदुवालसुन, तेल, नुन, रागनी, मिच, बेसार, जिरोको धुलो, ल्वाङ्ग, तेजपत्ता, अलैंची, टोमाटो प्यूरी,-३० ग्राम, काजुको पेष्ट-२० ग्राम, क्रिम-२० ग्राम, जुलियन अदुवा, हरियो धनिया सजाउनको लागि ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस् प्यान, वा प्रेसर कुकर, स्पाचुला, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य १९: चिकेन बटर मसला बनाउने (Chicken Butter Masala)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|--|
| <p>१. चिकेनलाई छाला निकालेर २ छाती र २ खुट्टा छुट्याई ४ टुक्रा बनाउने</p> <p>२. बीच बीचमा हल्का काट्ने ।</p> <p>३. नुन, कागती अदुवा, लसुन साथै अन्य मसला तोरीको तेलसंग मोल्ने ।</p> <p>४. दही सफा कपडामा भुण्ड्याएर तन्दुरी रंग मिसाउने र चिकेनलाई मिलाउने ।</p> <p>५. बटर मसला ग्रेवी तयार गर्ने ।</p> <p>६. तेल तताउने, मेथी फुराउने, अदुवा लसुन पेष्ट हाल्ने, गोलभेडा ब्लेण्ड गरेर छानेर हाल्ने, टोमाटो प्यूरी हाल्ने । काजु पेष्ट हाल्ने, नुन हाल्ने र बिस्तारै पकाउने । चिकेनलाई भिरमा उनेर तन्दुरीमा सेक्ने वा ट्रेमा राखेर ओभनमा सेक्ने । पाकेपछि तीन तीन टुक्रामा काट्ने र ग्रेभीमा मिसाउने । हल्का उमाल्ने, बटर हाल्ने, थोरै क्रिम पनि हाल्ने ।</p> <p>७. चिकेनलाई करी डिस्मा राखेर त्यसमाथि अदुवा, क्रिम र धनियाले सजाउने । रोटी वा राईससंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) चिकेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन बटर मसला बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) हल्का तन्दुरी बास्ना आउने, रेडग्रेभी, पाकेको मासु वरावरी ४ भाग लगाउने ।</p> | <p>- चिकेन बटर मसला तयार गर्ने</p> <p>- चिकेन काट्ने तरिका</p> <p>- मसला मोल्ने तरिका</p> <p>- पकाउने तरिका</p> <p>- ग्रेभी तयार गर्ने तरिका</p> <p>- पस्कने तरिका</p> <p>- पूर्व सावधानी</p> <p>अवयव (ingredients) चिकेन सिंगो-१२०० ग्राम, नुन, कागतीको रस, तोरीको तेल, अदुवा, लसुन, वेसार, जिरा खुर्सानीको धुलो, तन्दुरी मसला, वा गरम मसलाको धुलो, दही, तन्दुरी रंग, तेल, मेथी, गोलभेडा, टोमाटो प्यूरी, काजु, पेष्ट, बटर, क्रिम जुलियन अदुवा, हरियो धनिया ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools):

ओभन वा तन्दुरी चुलो, ट्रे, सस् प्यान, ल्याडल, स्पाचुला, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

चिकेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २०: गोवान फिस करि बनाउने (Gowan Fish Curry)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <p>१. प्राउनको ढाड सफा गर्ने र थोरै नुन र कागतिको रससंग मोलेर राख्ने ।</p> <p>२. अदुवा, लसुन नरिवल जिरा, धनिया, खुर्सानी पिसेर मसला पेष्ट बनाउने ।</p> <p>३. गोलभेडालाई ब्लेण्ड गरेर छान्ने</p> <p>४. प्याज छिलेर स्लाईस गर्ने ।</p> <p>५. सस् प्यानमा तेल तताउने, तेजपत्ता ल्वाङ्ग फुराउने । प्याज हाल्ने र खैरो नभएसम्म फ्राई गर्ने, त्यसपछि मसला पेष्ट हाल्ने, गोलभेडा हाल्ने, नुन हालेर केही समय पाक्न दिने । आवश्यक मात्रामा पानी हाल्ने । त्यसपछि प्राउन हाल्ने । केही समय विस्तारै पकाउने ।</p> <p>६. करि डिस्मा प्राउनलाई राख्ने, त्यसमाथि अदुवा, हरियो धनिया र खुर्सानीले सजाउने, राईस वा रोटीसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) गोवान फिस करि बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) वाक्लो लेदो भएको प्राउन ठिक्क मात्रामा पाकेको ४ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - गोवान फिस करि तयार गर्ने - प्राउन केलाउने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी - <p>अवयव (ingredients) प्राउन- ५०० ग्राम, (बोक्रा नभएको) काँचो नरिवल, अदुवा, लसुन, जिरा, धनिया, रातो सुकेको खुर्सानी, तेजपत्ता, ल्वाङ्ग, नुन, बेसार, तेल, प्याज, कागतिको रस, गोलभेडा, हरियो धनिया, हरियाे खुर्सानी र अदुवा जुलियन काटेको ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस् प्यान अथवा कराई, स्पाचुला, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २१: तन्दुरी चिकेन बनाउने (Tandoori Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|---|
| <p>१. चिकेनको छाला निकाल्ने, बिच बिचमा हल्का काट्ने ।</p> <p>२. नुन, कागतीको रस, तोरीको तेल, मसलाको धुलो, अदुवा, लसुन पेष्टमा मोल्ने ।</p> <p>३. दही भुण्ड्याएर तन्दुरी रंग मिसाई चिकेनलाई डुवाएर राख्ने ।</p> <p>४. तन्दुरी चुल्हो तताएर, चिकेनलाई भिर्नमा उन्ने र सेक्ने । करिब १० मिनेट सेकेर निकाल्ने । त्यसपछि वटर पगालेर हल्का दल्ने । फेरि तन्दुरी चुलोमा करिब ३ मिनेट जति पकाएर निकालेर टुक्रामा काट्ने । चाट मसला छर्किने ।</p> <p>५. चिकेनको टुक्रा प्लाटरमा राखेर त्यसमाथि कागतिको टुक्रा, प्याजको रिङ्ग साथै सलादहरुसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> तन्दुरी चिकेन बनाउने</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> राम्रोसंग पाकेको नरम हुनु पर्ने, र आधा वा सिंगो सर्भ गर्ने ।</p> | <p>- तन्दुरी चिकेन तयार गर्ने</p> <p>- चिकेन काट्ने तरिका</p> <p>- मसला मोल्ने तरिका</p> <p>- तन्दुरमा पकाउने तरिका</p> <p>- सस् तयार गर्ने तरिका</p> <p>- पस्कने तरिका</p> <p>- पूर्व सावधानी</p> <p>अवयव (ingredients) चिकेन-१००० ग्राम नुन, कागतिको रस, तोरीको तेल, अदुवा, लसुन पेष्ट, तन्दुरी मसला, वा बेसार जिरा खुर्सानीको धुलो, दहि, तन्दुरी रंग, चाट मसला, वटर ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

तन्दुरी ओभन, भिर्न, वाउल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २२: तारेको माछा बनाउने (Local Fried Fish)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. माछाको कत्ला निकाल्ने, सफा गर्ने, बराबरी आकारमा टुक्रा पार्ने ।</p> <p>२. नुन, कागतिको रस, अदुवा, लसुन पेष्ट, खुर्सानीको धुलो र बेसनमा मोल्ने ।</p> <p>३. अचार बनाउने ।</p> <p>४. कराई वा फ्राईङ्ग प्यानमा तेल तताएर माछा फ्राई गर्ने । निकालेर नेप्किन पेपर माथि राख्ने ।</p> <p>५. साथमा कागतिको टुक्रा राखेर सर्भ गर्ने । साथै दाल रोटी वा राईस पनि सर्भ गर्न सकिन्छ ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) तारेको माछा बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको, नटुक्रिएको करिब ५ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - तारेको माछा तयार गर्ने तरिका - माछा सफा गर्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - फ्राई गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) लोकल माछा १ केजी, नुन, कागतिको रस, खुर्सानीको धुलो, अदुवा, लसुनको पेष्ट, बेसन, तेल, तार्नको लागि (गोलभेडा, हरियो खुर्सानी, लसुन, मेथी, जिराको धुलो, बेसार अचारको लागि)</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

कराई वा फ्राईङ्ग प्यान, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २३: चिकेन टिक्का बनाउने (Chicken Tikka)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. चिकेनको वोन निकाल्ने । एउटै आकारमा काट्ने ।</p> <p>२. माथि लेखिएका सम्पूर्ण सामग्रीहरू मिसाएर लेदो बनाउने ।</p> <p>३. त्यसमा चिकेन मिसाएर करिब १ घण्टा राख्ने ।</p> <p>४. तन्दुरी ओभन तताउने र चिकेनका टुक्रालाई भिरमा उन्ने । तातो ओभनमा करिब १० मिनेट सेक्ने । त्यसपछि बाहिर निकालेर पगालेको वटर दल्ने । फेरि २ मिनेट जति ओभनमा सेक्ने । (नोट: सम्पूर्ण तरिका तन्दुरी चिकेन बनाउने जस्तै हो । यसलाई वोनलेस गर्ने ।</p> <p>५. साथमा कागतिको टुक्रा राखेर चाट मसला छर्केर सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन टिक्का बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) धेरै कडा नबनाउने । ४ देखि ५ जना सम्मलाई भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन टिक्का तयार गर्ने - चिकेन काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - उन्ने तरिका - तन्दुरमा पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) कुखुरा १^१/_२केजीको, नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रस, तेल, अदुवा लसुनको पेष्ट, बेसार, खुर्सानीको धुलो वा तन्दुरी मसला । दहि र तन्दुरीसंग वटर चाट मसला ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

तन्दुरी ओभन, भिर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २४: मिक्सड ग्रिल बनाउने (Mixed Grills)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <p>१. खसीको कलेजो र मृगौलालाई पातलो टुकामा काट्ने ।</p> <p>२. भेडे खुर्सानी, च्याउलाई पनि पातलो टुकामा काट्ने</p> <p>३. गोलभेंडा सिङ्गो मध्यम खालको छानेर ग्रिलको तयार गर्ने ।</p> <p>४. आलु छिलेर मसिनो टुकामा काट्ने ।</p> <p>५. मासु र भेजिटेवललाई नुन, मरिचको धुलो वेस्टर ससमा मोल्ने, ग्रिडल तताएर थोरै तेल दलेर ग्रिल गर्ने । आलुलाई डिप फ्राई गर्ने । त्यसलाई म्याचस्टिक पोटेटो भनिन्छ ।</p> <p>६. प्लेटमा सबैप्रकारको सामग्रीहरु राख्ने र छेउमा पोटेटो डिस राखेर सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) मिक्सड ग्रिल बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको हुनु पर्ने, सबै प्रकारका परिकार हुनु पर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - मिक्सड ग्रिल तयार गर्ने - काट्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) खसीको कलेजो, मृगौला, ससेज, ब्रेकन, च्याउ, नुन, मरिचको धुलो, वेस्टर सस, तेल, भेडे खुर्सानी, आलु, गोलभेंडा ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ग्रिल वा तावा, टर्नर, ट्रे, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ९० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २५: चिकेन वार वीक्यू (Chicken Barbeque)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|---|
| <p>१. चिकेनको छाला निकालेर दुई छाती र दुईवटा फिला छुट्याउने र नुन मरिचको धुलो, वेस्टर सस् र तेलमा मोल्ने ।</p> <p>२. लसुन पिसेर टोमाटो केचप, सोया सस्, नुन, ब्राउन सुगर, हट पेपर मिलाई पेष्ट बनाउने ।</p> <p>३. चिकेनलाई ग्रिडल वा तावामा ग्रिड गर्ने, त्यसपछि वार वीक्यू सस् एकापट्टि दल्ने र सालामाण्डरको मुनी राखेर सेक्ने।</p> <p>४. चिकेन पाकेपछि साथमा पोटेटो र भेजिटेवल परिकारसंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) चिकेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन वार वीक्यू बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) राम्रोसंग पाकेको नरम हुनु पर्ने । ४ जनालाई भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन वार वीक्यू तयार गर्ने - चिकेन काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - तन्दुरमा पकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन $1/2$केजी नुन, मरिचको धुलो, तेल, वेस्टर सस् टोमाटो केचप, लसुन, ब्राउन सुगर, पिपर सस्, सोया सस् (वार वीक्यू सस्को लागि)</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ग्रिल वा तावा, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

चिकेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा १५ मिनेट
सैद्धान्तिक : १५ मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २६: स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने (Sweet & Sour Pork)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <p>१. वंगुरको मासुलाई पातलो काटेर नुन, कर्नफ्लोर र अण्डाले मोल्ने, तार्ने ।</p> <p>२. अदुवा लसुन छिलेर मसिनो काट्ने ।</p> <p>३. प्याज, भेडेखुर्सानी र पाईनापललाई एउटै प्रकारको आकारमा काट्ने ।</p> <p>४. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने ।</p> <p>५. ओकमा तेल तताउने, अदुवा, लसुन साथै प्याज हल्का फ्राई गर्ने । स्टक हाल्ने, वंगुरको मासु हाल्ने, क्याप्सिकम, पाईनापल हाल्ने, नुन मरिचको धुलो, चिनी, भिनिगर, थोरै सोया सस र केचप हाल्ने । केही समय पाकेपछि कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो बनाउने ।</p> <p>६. करिडिसमा राखेर हरियो प्याजले सजाउने । राईस वा नुडल्ससंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> स्विट एण्ड सावर पोर्क बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> वंगुरको मासु पाकेको हुनु पर्ने । ४ जनाको लागि सर्भ गर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - स्वीट एण्ड सावर पोर्क तयार गर्ने - काट्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p><u>अवयव (ingredients)</u> वंगुरको मासु- ४०० ग्राम, पाईनापल स्लाईस, क्याप्सिकम, प्याज, अदुवा, लसुन, नुन, मरिचको धुलो, सोया सस, चिनी, भिनिगर, टोमाटो केचप, कर्नफ्लोर, अण्डा, तेल, स्टक वा पानी, हरियो प्याज ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १ घण्टा १५ मिनेट

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २७: चिकेन गार्लिक (Chicken Garlic) बनाउने

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|---|--|
| <p>१. चिकेनलाई एउटै आकारमा स्लाईस गर्ने ।</p> <p>२. अण्डा, नुन, कर्नफ्लोर हालेर मेरिनेट गर्ने ।</p> <p>३. लसुनलाई छिलेर मसिनो काट्ने ।</p> <p>४. तेल तताएर चिकेन फ्राई गर्ने । छुट्टै ओकमा थोरै तेल तताउने, लसुन फ्राई गर्ने । स्टक हाल्ने । नुन मरिचको धुलो, अजिनामोटो, सोयासस, कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोलेर बाक्लो सस् बनाउने । फ्राई गरेको चिकेन मिसाएर एकछिन पकाउने ।</p> <p>५. करिडिसमा राखेर हरियो प्याजले सजाउने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> चिकेन गार्लिक बनाउने</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> ठिक्क बाक्लो सस् भएको तातो ४ जनाको लागि सर्भ गर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन गार्लिक तयार गर्ने - चिकेन र भेजिटेबल काट्ने तरिका - पकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन बोनलेस- ६०० ग्राम, अण्डा, कर्नफ्लोर, तेल- तार्नको लागि, लसुन, मरिचको धुलो, अजिनामोटो, सोया सस, स्टक, हरियो प्याज ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, कुकिङ रेञ्ज, भाँजर, टर्नर, नाईफ, चपिङ बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २८: हनि चिकेन (Honey Chicken) बनाउने

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. चिकेनलाई एउटै आकारमा काट्ने । कर्नफ्लोर, अण्डामा मोल्ने ।</p> <p>२. सानो कचौरामा मह, सोया सस्, थोरै नुन, अजिनामोटो, मरिचको धुलो, तिलको तेल घोल्ने ।</p> <p>३. सुकेको रातो खुर्सानीलाई टुक्रा पार्ने ।</p> <p>४. चिकेन हल्का फ्राई गर्ने । अर्को ओकमा थोरै तेल तताएर चिकेन हाल्ने, महको घोल मिसाउने, राम्रोसंग चलाउने ।</p> <p>५. करिडिसमा राखेर हरियो प्याजले सजाउने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) हनि चिकेन बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) धेरै सुख्खा नभएको राम्रोसंग पाकेको ४ भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - हनि चिकेन तयार गर्ने - चिकेन वोनलेस गर्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - तपकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस- ६०० ग्राम, अण्डा, कर्नफ्लोर, नुन, मरिचको धुलो, मह, सुकेको खुर्सानी, हरियो प्याज, सोया सस्, तिलको तेल ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, भ्राँजर, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य २९: सेच्वान चिकेन बनाउने (Szechuan Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <p>१. चिकेनलाई मोटो लामो टुकामा काट्ने । नुन, अण्डा र कर्नफ्लोरले मोल्ने । डिप फ्राई गर्ने ।</p> <p>२. थोरै तातो तेलमा खुर्सानीको धुलो हालेर चिल्ली ब्वाइल गर्ने ।</p> <p>३. थोरै पानीमा कर्नफ्लोर घोल्ने</p> <p>४. ओकमा तेल तताउने, टिमुर खुर्सानी फुराउने । अदुवा, लसुन फुराउने र स्टक हाल्ने । फ्राई गरेको चिकेन हाल्ने । थोरै नुन, मरिचको धुलो सोयासस् अजिनामोटो हाल्ने । उम्लिएपछि कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो गर्ने । अन्त्यमा चिल्लो वोइल हाल्ने ।</p> <p>५. करिडिसमा हरियो प्याजले सजाएर राईस वा नुडल्ससंग सभर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) सेच्वानचिकेन बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) धेरै कडा नभएको, धेरै पिरो नभएको ठिक्क बाक्लो सस् भएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - सेच्वान चिकेन तयार गर्ने - चिकेन काट्ने तरिका - मसला मोल्ने तरिका - पकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस-६०० ग्राम, कर्नफ्लोर, अण्डा, तेल-फ्राई गर्नको लागि, टिमुर, लसुन, अदुवा, मरिच, काटेको रातो खुर्सानी, खुर्सानीको धुलो, मरिचको धुलो, सोया सस्, अजिनामोटो, स्टक वा पानी ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, भाँजर, डाडु, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३०: चिकेन चिल्ली बनाउने (Chicken Chilli)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| १. चिकेनलाई एउटै आकारको टुकामा काट्ने । नुन, अण्डा र कर्नफ्लोरले मोल्ने । फ्राई गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन चिल्ली बनाउने</p> <p>स्तर (कति राम्रो) नरम मासु, हल्का पिरो पिरो हुनु पर्छ ।</p> | <p>- चिकेन चिल्ली तयार गर्ने</p> <p>- चिकेन र भेजिटेबल काट्ने तरिका</p> <p>- फ्राई गर्ने तरिका</p> <p>- पकाउने तरिका</p> <p>- सस् तयार गर्ने तरिका</p> <p>- पस्कने तरिका</p> <p>- पूर्व सावधानी</p> <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस-६०० ग्राम, नुन, कर्नफ्लोर, अण्डा, तेल, हरियो खुर्सानी, भेडे खुर्सानी, प्याज, अदुवा, लसुन, मरिचको धुलो, अजिनामोटो, गोलभेडा - माटो पफलेको, बियाँ निकाल्ने सोया सस् ।</p> |
| २. अदुवा, लसुन मसिनो टुकामा काट्ने । | | |
| ३. खुर्सानी प्याज, भेडे खुर्सानी र गोलभेडा एउटै आकारको टुकामा काट्ने । | | |
| ४. ओकमा तेल तताएर चिकेन फ्राई गर्ने, अर्को ओकमा थोरै तेल तताउने, अदुवा, लसुन फुराउने, खुर्सानी, भेडे खुर्सानी प्याज हाल्ने । फ्राई गरेको चिकेन हाल्ने । थोरै नुन, मरिचको धुलो, सोया सस् अजिनामोटो, हाल्ने । अन्त्यमा थोरै केचप र चिल्ली पेष्ट हालेर स्टक वा पानी तथा कर्नफ्लोर हालेर पनि बनाउन सकिन्छ । | | |
| ५. हरियो प्याजले सजाएर नुडल्स वा स्याक्स संग पनि सभर्न गर्न सकिन्छ । | | |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, भाँजर, ल्याडल, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मिनेट

व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३१: हट गार्लिक फिस बनाउने (Hot Garlic Fish)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. माछालाई बराबरी आकारमा काट्ने । नुन, कर्नफ्लोर, अण्डासंग मोलेर फ्राई गर्ने ।</p> <p>२. कर्नफ्लोर छुट्टै थोरै चिसो पानीमा घोलेर राख्ने ।</p> <p>३. थोरै तेल तताउने, ओकमा लसुन फुराउने, खुर्सालीको पेष्ट हाल्ने, केचप हाल्ने, नुन, मरिचको धुलो, सोयासस् अजिनामोटो हाल्ने । स्टक हाल्ने । साथै थोरै भिनिगर पनि हाल्ने, उमाल्ने । त्यसपछि कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो सस् बनाउने । फ्राई गरेको माछा मिसाउने ।</p> <p>४. हरियो प्याजले सजाउने । राईस वा नुडल्ससंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) हट गार्लिक फिस बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पिरो, ठिक्क बाक्लो सस् भएको बनाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - हट गार्लिक फिस तयार गर्ने - माछा काट्ने तरिका - पकाउने तरिका - हट लार्गिक सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) फिस फिले-६०० ग्राम, नुन, कर्नफ्लोर, अण्डा, तेल-फ्राई गर्नको लागि । रातो खुर्सानीको पेष्ट-१ चिया चम्चा मसिनो काटेको लसुन टोमाटो केचप, स्टक वा पानी सोयासस् अजिनामोटो, मरिचको धुलो, भिनिगर-थोरै ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, ल्याडल, भाँजर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल, ट्रेआदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३२: थाई ग्रिन करी चिकेन बनाउने (Green Curry Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. चिकेनलाई एउटै आकारमा काट्ने ।</p> <p>२. भण्टालाई एकै नासको टुकामा काट्ने ।</p> <p>३. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने ।</p> <p>४. लसुन मसिनो टुक्रा पार्ने ।</p> <p>५. ओकमा तेल तताउने । लसुन भुट्ने । ग्यालेङ्गल लाईम लिम्स लोमन ग्रास भुट्ने, चिकेन हालेर एकछिन भुट्ने । अण्डा हाल्ने । स्टक हाल्ने कोकोनट मिल्क हाल्ने । चिनी फिस सस् हाल्ने । कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो सस् बनाउने ।</p> <p>६. करिडिसमा राखेर राईससंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) थाई ग्रिन करी चिकेन बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) बाक्लो सस् भएको तातो ४ भाग लगाउने ।</p> | <p>- थाई ग्रिन करी चिकेन तयार गर्ने</p> <p>- चिकेन भण्टा काट्ने तरिका</p> <p>- पकाउने तरिका</p> <p>- पस्कने तरिका</p> <p>- पूर्व सावधानी</p> <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस- ६०० ग्राम, भण्टा-१५० ग्राम, ग्रिन करी पेष्ट, कोकोनट, मिल्क, तेल, लसुन, लाईम लिफ, ग्यालेङ्गल, चिनी स्टक, कर्नफ्लोर, फिस सस्, लेमन ग्रास ।</p> <p>-</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३३: चिकेन सिजलर बनाउने (Chicken Sizzler)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|--|--|--|
| <p>१. चिकेनलाई नुन, मरिचको धुलो, वेष्टरसस् र तेलमा मोलेर केही समय फ्रिजमा राख्ने ।</p> <p>२. हट डिस (सिजलर प्लेट) तयार गर्ने ।</p> <p>३. ब्राउन सस् बनाउने ।</p> <p>४. चिकेन प्यान वा ग्रिडलमा ग्रिल गर्ने । केही समय तातो ओभनमा सेक्ने वा सिधै ब्राउन सस्मा पकाउने । सिजलर प्लेट तताउने ।</p> <p>५. सिजलर प्लेटमा चिकेन राख्ने, माथिबाट सस् हाल्ने र ब्राण्डी बालेर हाल्ने । आलु भेजिटेवल, नुडल्ससंग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन सिजलर बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) ठिक्क पाकेको गेष्टको अगाडि बाल्दै पुऱ्याउने</p> | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन सिजलर तयार गर्ने - चिकेन काट्ने तरिका - ग्रिल गर्ने तरिका - सिजलरमा पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस ब्रेस्ट वा लेग- ४ वटा, नुन मरिचको धुलो, स्टर सस्, तेल, ब्राण्डी ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

हट प्लेट, ग्रिडल, वा फ्राईङ्ग प्यान, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३४: चिकेन क्वासडिला बनाउने (Chicken Quesadilla)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. तोर्तीला ब्रेड तयार गर्ने । २. चिकेन स्लाईस गर्ने र हल्का फ्राई गर्ने साथमा भेजिटेवल पनि मिसाउने । ३. चेदार चिज स्लाईस गर्ने । ४. गोलभेडा, भेडे खुर्सानी पनि स्लाईस गर्ने । ५. तावामाथि ब्रेड राख्ने, त्यसमाथि स्लाई चिकेन, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा, हल्का नुन, मरिचको धुलोले सिजनिङ्ग गर्ने । त्यसमाथि चिज राखेर फोल्ड गर्ने, तातो पार्ने । लेमा जुस पनि हाल्ने । ६. हरियो धनियाले सजाउने । | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) चिकेन पक्वार्सडिला बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो) राम्रोसंग फोल्ड भएको तातो सर्भ गर्ने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन क्वासडिला तयार गर्ने - चिकेन काट्ने तरिका - तोर्तीला ब्रेड तयार गर्ने तरिका - पकाउने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस, तोर्तीला ब्रेड, भेडे खुर्सानी, गोलभेडा, चेदार चिज, धनिया, नुन, मरिचको धुलो, कागतिको रस ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

तावा, फ्राङ्ग प्यान, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, स्ट्रे आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३५: सिसामे चिकेन बनाउने (Sesame Chicken)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|---|--|
| <p>१. चिकेनलाई एउटै आकारमा काट्ने, नुन, कर्नफ्लोर अण्डामा मोल्ने र सिसामेले कोट गर्ने ।</p> <p>२. ब्राउन सुगर र भिनिगर घोल्ने ।</p> <p>३. कर्नफ्लोर चिसो पानीमा घोल्ने ।</p> <p>४. ओकमा तेल तताएर चिकेन फ्राई गर्ने । अर्को ओकमा थोरै तेल तताएर स्टक हाल्ने, नुन, मरिचको धुलो, सोया सस् हाल्ने । चिकेन मिसाउने । कर्नफ्लोर हालेर बाक्लो सस् बनाउने । अन्त्यमा चिनी र भिनिगर मिसाउने ।</p> <p>५. करिडिसमा राख्ने, तिलको गेडा छर्कने । हरियो प्याजले सजाउने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> सिसामे चिकेन बनाउने</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> हल्का सस् भएको तातो ४ जनालाई भाग लगाउने ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> - सिसामे चिकेन तयार गर्ने - चिकेन काट्ने तरिका - पकाउने तरिका - सस् तयार गर्ने तरिका - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चिकेन वोनलेस-६०० ग्राम, नुन, अण्डा, कर्नफ्लोर, तेल, तिल, भिनिगर, ब्राउन सुगर, स्टक, सोया सस्, मरिचको धुलो, हरियो प्याज ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

ओक, टर्नर, भाँजर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कूल समय : १^१/_२ घण्टा
सैद्धान्तिक : ३० मिनेट
व्यवहारिक : ६० मिनेट

निर्दिष्ट कार्य ३६: चिकेन फाजितास बनाउने (Chicken Fajitas)

| कार्य चरण (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal Performance Objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical Knowledge) |
|---|--|---|
| <p>१. तोतीला ब्रेड रोटी ।</p> <p>२. चिकेन, प्याज र भेडे खुर्सानीलाई स्लाईस गरेर ग्रिल गर्ने ।</p> <p>३. गोलभेडा, पिसेको जिरा, प्रापिका र खुर्सानीको अचार (सस्) बनाउने ।</p> <p>४. रोटीमा चिकेन, भेडे खुर्सानी, प्याज भनेर, सस् ले काटे गर्ने, त्यसमाथि चिज स्लाईस राखेर रोल गर्ने ।</p> <p>५. तातो ताते सर्भ गर्ने, अन्त्यमा दहिले हल्का गर्नीस गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u> चिकेन औजार, खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> चिकेन फाजितास बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u> तातो एउटै आकारको बनाउने ।</p> | <p>- चिकेन फाजितास तयार गर्ने</p> <p>- पकाउने तरिका</p> <p>- पस्कने तरिका</p> <p>- पूर्व सावधानी</p> <p>अवयव (ingredients) चिकेन वेस्ट वोनलेस, भेडे खुर्सानी, प्याज, पाप्रिका, तेल, जिरा, खुर्सानी, नुन, गोलभेडा, दहि, चिज ।</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

तावा, टर्नर, नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, स्ट्रेआदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

चिकेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

सव-मोड्युल ६.८: दाल तथा भिजिटेबल तयारी ।

समय : २८ घण्टा (सै) + ६० घण्टा (ब्या) = ८८ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा **Dal/Vegetable** तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने **Dal/Vegetable** तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. Boiled Vegetable बनाउने ।
२. Augratin बनाउने ।
३. Saute Vegetable बनाउने ।
४. जाकेट पोटेटो (Jacket potato) तयार गर्ने ।
५. रातातुईल्य (Ratatouille) तयार गर्ने ।
६. मास पोटेटो (Mashed potato) तयार गर्ने ।
७. रोयस्टी पोटेटो (Roesti potato) तयार गर्ने ।
८. फेञ्च फ्राई (French Fry) तयार गर्ने ।
९. ब्रईज्द भेजेटेबल (Braised vegetable) तयार गर्ने ।
१०. मुसाका (Moussaka) तयार गर्ने ।
११. पालक पनिर तयार गर्ने ।
१२. भेजेटेबल कोर्मा तयार गर्ने ।
१३. भेजेटेबल कोफ्ता करी तयार गर्ने ।
१४. आलु ग्रेभि मसला तयार गर्ने ।
१५. बेगन भर्ता बनाउने ।
१६. शाहि पनिर तयार गर्ने ।
१७. आलुदम तयार गर्ने ।
१८. मटर पनिर तयार गर्ने ।
१९. राज्मा करी तयार गर्ने ।
२०. दाल फ्राई तयार गर्ने ।
२१. दाल मखनी बनाउने ।
२२. दाल हिमाली बनाउने ।
२३. स्टफ्ड कैप्सीकम तयार गर्ने ।
२४. भेजिटेबल मंचुरियन बनाउने
२५. स्वीट फ्राई भेजिटेबल बनाउने ।
२६. स्टर फ्राई भेजिटेबल बनाउने ।
- २७ दाल महारानी बनाउने । (Project work)
२८. बक्चोइ/पोक्चोई बनाउने ।
२९. हट एण्ड सावर (Hot and saur Vegetable) तयार गर्ने
- ३० स्विट एण्ड सावर भेजेटेबल (Sweet and saur vegetable) तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक: ४५ मि.
व्यवहारिक: १ घण्टा १५ मि.

निर्दिष्ट कार्य १: व्वाइल भेजटेवल (Boiled vegetable) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. आवश्यक अनुशार खनभतवदभि लाई छान्ने । ७. पानीलाई उमाल्ने र हल्का नुन राख्ने । ८. Vegetable लाई एकनास Size मा काट्ने । ९. उम्लेको नुन पानीमा राखेर उमाल्ने करिव ७५ प्रतिशत पाकेपछि पानी वाट निकालेर तुरुन्तै चिसो पानीमा (Refresh) पुनर्ताजगी गर्ने । १०. अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । -रेसिपि (Recipe) । -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>व्वाइल भेजटेवल तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | <ul style="list-style-type: none"> - व्वाइल भेजटेवल तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । <p>अवयव (Ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> -गाँजर -हरियो सिमि -काउली -गाण्टेमुला -ब्रोकाउली -हरियो पाटे ईल्यादि |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट (Frypan) spatula, Plate

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३.१५ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: अउग्राटिन (Augratin) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । ६. काटेको सबै vegetable हरुलाई Refresh गरेर गर्ने । ७. Augratin Dish मा राख्ने र Bechamel सस् नुन र मरिच राखेर मिसाउने । ८. Grated Cheese ले छोप्ने र केहि ब्रेड क्रम्ब छर्कने । ९. Samander/oven मा चिज खैरो हुने गरी द्रवपभ गर्ने र गरम गरम पस्कने । १०. अभिलेख राख्ने । | अवस्था (दिइएको) -कार्यस्थल । -चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल । -रेसिपि (Recipe) । -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । निर्दिष्ट कार्य (के) अग्राटिन तयार गर्ने । स्तर (कति राम्रो) -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । -स्तरिय । -वाहिरी तत्व नरहेको । -आकर्षक । -स्वादिलो । -स्वस्थकर । -सुगन्धित । -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | -अउग्राटिन तयार गर्ने अवधारणा । -आवश्यक अवयव । -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पुर्व सावधानी । -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । अवयव (Ingredients) Mixed Vegetable -३०० ग्राम (मटर, गाजर, काउली, हरियो सिमि, आलु, गण्टेमुला एक नासको Smalldice (Mecedolne)- काटेको) वेसोमेल सस् -५०० मि।ील Grated Cheese- २०० ग्राम Fresh white bread crumb(केहि वटर -३० ग्राम नुन र मरिच -स्वादानुशार |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ४५ मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: सते भेजिटेबल बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने २. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ब्वाइल भेजिटेबल तयार गर्ने । ७. फ्राइपानमा बटर पगाल्ने । ८. बटर पगलेपछि, ब्वाइल गरेको भेजिटेबललाई राम्ररी हल्लाउने-चलाउने) ९. स्वादअनुसार नुन र मरिचको धुलो राख्ने । १०. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ११. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १२. कार्यस्थल सफा गर्ने । १३. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) सते भेजिटेबल बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● भेजिटेबलको प्राकृतिक रंग नउडेको । ● लोभ्याउने रंग । ● बाहिरी तत्व नरहेको । ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p>सते भेजिटेबल</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सते भेजिटेबल बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने प्रकृया ● पूर्व सावधानी <p>सते भेजिटेबलको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ब्वाइल गरेको भेजिटेबल (Root veg/Leafy) ● बटर ● नुन र धुलो मरिच ● सुरक्षा र सावधानीहरू । ● कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई । ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- फ्राई प्यान, दाबिलो

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/ Precautions):

- सते गर्दा डहन नदिने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (किचेन) लाई सफा सुगंध राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा ४५ मि.

सैद्धान्तिक: ३० मि.

व्यवहारिक: १.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: दाल तडका बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. दाललाई केलाएर सफा पानीमा धुने पखाले र पानीमा भिजाई राख्ने ।</p> <p>७. एउटा सफा पटमा आवश्यक पानी हाली नरम तथा पाक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>८. हल्का बाक्लो भएपनि नुन राख्ने ।</p> <p>९. अर्को एउटा सफा फ्राईपानमा घ्यूलाई तताउने, जिरा गेडालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने, खुर्सानिलाई पनि पड्काउने र खैरो भएपछि साइडमा राख्ने र चप अनियन हालेर हलका खैरो हुने गरी भुट्ने र दाललाई त्यसैमा भान्ने ।</p> <p>१०. नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. Serving bowl मा राख्ने र हरियो चप धनियाँले सजाएर पस्कने ।</p> <p>१२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१४. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१६. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>दाल तडका बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । पहेँलो दाल घिउमा भानेको आकर्षक स्वादिलो बाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरिकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p>दाल तडका</p> <ul style="list-style-type: none"> दाल तडका बनाउने अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई लागि दाल तडका बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> चना/रहर दाल - १०० ग्राम पानी - आवश्यकताअनुसार चप अनियन - ५० जिरा गेडा - ३ ग्राम घ्यू - ४० ग्राम सुख्खा खोर्सानी - ४ वटा बेसार - एक चिम्टी सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई । ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment & Materials):

- छुरी, चपिंग बोर्ड, बलहरू, फ्राई पान
- दाल पकाउने भाडा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/ Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २ घण्टा

सैद्धान्तिक: ४५मि.

व्यवहारिक: १.१५घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: जाकेट पोटेटो (Jacket potato) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|-------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - जाकेट पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. आलुलाई राम्रो सँग सफा गरेर धोएर पखाल्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. कपडाले सुख्खा पार्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. आलुलाई पोको पार्न हुने गरी यर्ष लाई काट्ने । | जाकेट पोटेटा तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. Foil लाई लहरे मिलाउने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. Foil माथी नुन छर्कने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | आलु (Medium even sized)- ५००ग्राम |
| ११. आलु राखेर राम्रो सँग यर्ष ले पेका पार्ने । | -स्तरिय । | Aluminium Foil-आवश्यक अनुशार |
| १२. Baking tray मा राखेर तातो Oven मा पाक्ने गरी गर्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | नुन -केहि |
| १३. Foil निकालेर फाल्ने र आलु माथी हल्का Cross काटेर थिच्ने । | -आकर्षक । | बटर -आवश्यक अनुशार |
| १४. बटर, चिज राख्ने र चप पार्सली छर्केर तातो पस्कने । | -स्वादिलो । | Grated cheese (आवश्यक अनुशार |
| १५. अभिलेख राख्ने । | -स्वस्थकर । | चप पार्सली -केहि |
| | -सुगन्धित । | |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: रातातुईल्य (Ratatouille) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -उग्राटिन तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि ९चभअपुउभ० । | -पकाउने तरिका । |
| ६. भण्टा, फर्सि, भिंडेखुर्सानी, गोलभेंडा र प्याज लाई एकनासको Small Dice मा अलग अलग काट्ने र अलग अलग राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. Fry pan गरम गर्ने र Olive oil राखेर तताउने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. प्याज र लहसुन हालेर हल्का भुट्ने । | उग्राटिन तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) |
| ९. भण्टा, फर्सि, भिंडेखुर्सानी, राखेर हल्का नरम हुने गरी पकाउने । | स्तर (कति राम्रो) | भण्टा -७५ ग्राम |
| १०. नुन मरिच हालेर चलाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | हरियो फर्सि -७५ ग्राम |
| ११. गोलभेंडा हालेर मिसाउने । | -स्तरिय । | रातो भिँडे खुर्सानी -७५ ग्राम |
| १२. Basil, Thyme र Oregano लाई मसिनो काटेर छर्कने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | गोलभेंडा -७५ ग्राम |
| १३. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | प्याज -३० ग्राम |
| | -स्वस्थकर । | चप लहसुन -२ पोटी |
| | -सुगन्धित । | Olive -१०० मि. लि. |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | नुन र मरिच -स्वादानुशार |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | Basil (केहि) |
| | | Oregano (केहि) |
| | | Thyme (केहि) |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २.४५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: मास पोटेटो (Mashed potato) तयार गर्ने ।

व्यवहारिक: १.४५ घण्टा

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|-----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) -कार्यस्थल । | - मास पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -चुल्हो । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -रेसिपि ९अअष्टभ० । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पूर्व तयारी गर्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पकाउने तरिका । |
| ६. आलुलाई पखालेर बोका छिल्ले । | निर्दिष्ट कार्य (के) मास पोटेटा तयार गर्ने । | -पस्कने तरिका । |
| ७. एकनासको टुका काटेर उम्लेको नुन पानीमा पाक्ने गरी उमाल्ने । | | -पूर्व सावधानी । |
| ८. Potato Masher वा जालीको मध्यम वाट Mash गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. Pot गरम गर्ने र मास गरेको आलुलाई हालेर काठको दाविलोले राम्रो सँग चलाउने । | -स्तरिय । | अवयव (Ingredients) |
| १०. बटर हालेर मसिनो सँग चलाउने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | आलु -५०० ग्राम |
| ११. दुध, क्रिम नुन र जयफल हालेर मध्यम आँचमा चलाउदै पकाउने र गरम गरम Mashed potato serve गर्ने । | -आकर्षक । | बटर -५० ग्राम |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -स्वादिलो । | दुध -५० मि.लि |
| | -स्वस्थकर । | क्रिम -५० ग्राम |
| | -सुगन्धित । | जयफल पाउडर -१ चिम्टी |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | नुन - स्वदानुार |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ४५ मि.

व्यवहारिक: १.४५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: रोयस्टी पोटेटो (Roesti potato) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. एकनासको आलु संकलन गेरर उम्लेको नुन पानीमा आधा पाक्ने (Parboiling) गरी पकाउने ।</p> <p>७. वोका छिलेर कोरेसा (Grater) को मोटो प्वाल भएको वाट कोर्ने र एउटा वाटामा राख्ने र रोजमेरी, नुन, मरिच र फिटेको अण्डा राखेर हल्का सँग मिसाउने ।</p> <p>८. Non stick pan मा बटरलाई पगाल्ने ।</p> <p>९. आलुको मिश्रणलाई करिव ४ इन्च को गोलाकार रोटी जस्तै बनाउने ।</p> <p>१०. तातेको Pan माथी राखेर पल्टाएर दुवै तर्फ सुनौलो खैरो हुने गरी पाक्न दिने ।</p> <p>११. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>मास पोटेटा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- मास पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु -५०० ग्राम</p> <p>बटर -४० ग्राम</p> <p>नुन र मरिच - स्वाद अनुसार</p> <p>चप Rosemary -आधा चिया</p> <p>चम्चा</p> <p>अण्डा - १ वटा (फिटेको)</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्क, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: ४५ मि.

व्यवहारिक: १.४५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ढ: फ्रेञ्च फ्राई (French Fry) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -मास पोटेटो तयार गर्ने अवधारणा |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. एकनासको Size ठुलो को आलु संकलन गर्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव | -पस्कने तरिका । |
| ७. सफा सँग पखालेर बोका टाँस्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. French fry काट्ने Cutter वा एकनासको Finger Size मा काटेर चिसो पानीमा डुवाउने । | फ्रेञ्च फ्राई तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. नुन, अलि Vinegar र पानी उमाल्ने र आलु हालेर करिव ७५%पाकेपछि निकाल्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. कराहिमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा आलु हालेर सुनौलो खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | आलु -१ कि. ग्रा. |
| ११. तेलवाट निकालेर तेल तर्काउने । | -स्तरिय । | तेल - Deep fry गर्न |
| १२. हल्का नुन छर्केर तातो पस्कने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | नुन - स्वादानुार |
| १३. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | |
| | -स्वादिलो । | |
| | -स्वस्थकर । | |
| | -सुगन्धित । | |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: ब्रेइज्ड भेजेटेवल (Braised vegetable) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -ब्रेइज्ड भेजेटेवल तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. गाजर र गाण्टेमुलाको वोका टाँस्ने र लामो आधा काटेर Diagonol cut मा काट्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. Sauce pot मा बटर लाई गरम गर्ने , गाजर र गाण्टेमुला राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । | निर्दिष्ट कार्य (कैं) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. प्याज र लसुन हाल्ने र हल्का भुट्ने । | ब्रेइज्ड भेजेटेवल तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. चिकेन स्टक राखेर उम्लन दिने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. नुन, मरिच र रोजमेरी राखेर चलाउने र हल्का वाक्लो हुने गरी मध्यम आँचमा पकाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | गाजर -१५० ग्राम |
| ११. मटर केराउ हालेर चलाउने । | -स्तरिय । | सेतो गाण्टेमुला -१५० ग्राम |
| १२. करिव २ देखि ३ मिनेट पाकन दिने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | मटर केराउ -५० ग्राम |
| १३. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | लसुन (चपगरेको) -१ पोटी |
| | -स्वादिलो । | प्याज Slice काटेको - केही |
| | -स्वस्थकर । | रोजमेरी (Rosemary) -केहि |
| | -सुगन्धित । | नुन र मरिच -स्वाद अनुशार |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | बटर -३० ग्राम |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | चिकेन स्टक -आधा लिटर |

ज्यावल तथा उपकरण: चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: मुसाका (Moussaka) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. भण्टालाई पखालेर लामो Slice काट्ने ।</p> <p>७. Fry pan/Graiddle मा हल्का तेल राखेर भण्टालाई दुवैतर्फ हल्का खैरो हुने गरी डाम्ने (Grilled) गर्ने ।</p> <p>८. आलुलाई छिलेर पतलो Slice काट्ने र नुन पानीमा उमालेर निकाल्ने ।</p> <p>९. सस्पानमा Olive oil गरम गर्ने र लसुन, प्याज, सेलरी राखेर Saute गर्ने ।</p> <p>१०. किमा मासु राखेर राम्रोसग भुट्ने ।</p> <p>११. नुन, मरिच र Wine हालेर चलाउने ।</p> <p>१२. टुक्रा काटेको गोलभेंडा, टोमटो प्युरी पप्रिका (Paprika) हालेर पकाउने ।</p> <p>१३. मासु लटकक हुने गरी पकाउने र जयफल र Oregano हालेर मिसाउने ।</p> <p>१४. सफा Baking + Tray मा Olive oil राखेर राम्रो सँग मल्ने ।</p> <p>१५. भण्टालाई मिलाएर (Layer) राख्ने ।</p> <p>१६. मासुको सस्ले भण्टालाई छोप्नेगरी मिलाउने ।</p> <p>१७. आलुको Slice लाई मासुको सस् छोप्ने गरी मिलाउने ।</p> <p>१८. Bechamel र चिज मिसाएर आलुमाथी छोप्ने गरी राख्ने</p> <p>१९. हल्का ब्रेडकम्ब सस् माथी छर्कने ।</p> <p>२०. Grated Cheese पनि हल्का छर्कने ।</p> <p>२१. Oven मा सुनौलो खैरो हुने गरी Bake गर्ने</p> <p>२२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>मुसाका तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- मुसाका तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>लामो ठुलो भण्टा -२ वटा</p> <p>प्याज (मसिनो काटेको) -५० ग्राम</p> <p>किमा मासु -५०० ग्राम</p> <p>चप लहसुन -२ पोटी</p> <p>गोलभेंडा(मसिनो काटेको) -१००ग्राम</p> <p>Olive oil</p> <p>Celery Chopped -२०ग्राम</p> <p>Oregano -१चिया</p> <p>चम्चा</p> <p>नुन र मरिच -स्वाद अनुशार</p> <p>जयफल पाउडर- १/२चिया चम्चा</p> <p>पप्रिका पाउडर -१/२ चिया चम्चा</p> <p>टोमटो प्युरी -६० ग्राम</p> <p>Wine -१००मि.लि.</p> <p>ठुलो आलु -२ वटा</p> <p>Bechamel Sauce -३००ग्राम</p> <p>Grated Cheese -१००ग्राम</p> <p>Fresh Bred Crumbs -केहि</p> |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्क, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी १०चथउबल० कउबतगवि,एवितभ भतआ

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: पालक पनिर तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|-----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - पालक पनिर तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. पालकलाई उम्लेको पानीमा Blanch गरेर Refresh गर्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. Sauce pan मा घ्यु /तेल राखेर गरम गर्ने र प्याज, हरियो खुर्सानी, अदुवा र लसुन राखेर Saute गर्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. गोलभेडा राखेर नरम हुने गरी पकाउने र पालक सँग मिसाएर Blender मा Puree गर्ने । | पालक पनिर तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. सोहि Sauce pan मा हल्का घ्यु हालेर गरम गर्ने, वेसार, जीरा र खुर्सानी पाउडर हाल्ने हल्का भुट्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. Puree गरेको पालक हालेर पकाउने | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | पालक (Spinach) - २५० ग्राम |
| ११. नुन, कसुरी मेथी र जयफलको पाउडर हालेर मिसाउने । | -स्तरिय । | पनिर (Cottagecheese) - २०० ग्राम |
| १२. Cube काटेको पनिर हाल्ने र क्रिम हालेर मिसाउने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | कसुरी मेथी -केहि |
| १३. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | घ्यु /तेल -४ ठुलो चम्चा |
| | -स्वादिलो । | अदुवा लसुन (पिसेको) -१ ठुलो चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | क्रीम -२ ठुलो चम्चा |
| | -सुगन्धित । | खुर्सानी पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | जीरा पाउडर - चिया चम्चा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | प्याज -मसिनो काटेको) -१ वटा |
| | | गोलभेडा मसिनो काटेको) -१ वटा |
| | | वेसार -आधा चिया चम्चा |
| | | गरम मसला -आधा चिया चम्चा |
| | | नुन र मरिच -स्वाद अनुशार |
| | | जयफल पाउडर -१ चिम्टी |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थ
- ल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: भेजेटेवल कोर्मा तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पूर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. आलुलाई उसिनेर छिल्ले र Cube कट काटेर राख्ने ।</p> <p>७. ससपानमा (Sauce Pan) घ्यु लाई गरम गर्ने प्याज लाई हल्का भुट्ने ।</p> <p>८. अदुवा र लहसुन राखेर भुट्ने ।</p> <p>९. हरियो खुर्सानी (Chopped) हालेर चलाउने ।</p> <p>१०. गाजर हालेर मिसाउने र केहि मिनेट भुट्ने</p> <p>११. आलु, भिंडेखुर्सानी, मटर केराउ राखेर ४ देखि ५ मिनेट पकाउने ।</p> <p>१२. टोमटो प्युरी करी पाउडर काजु प्युरी हालेर मिसाएर नुन राखेर पाक्न दिने ।</p> <p>१३. क्रीम हालेर लेदो हुनेगरी चलाउने र नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४. हरियो धनिया छर्केर पस्कने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>भेजेटेवल कोर्मा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- भेजेटेवल कोर्मा तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु (Cube काटेको)- २ वटा</p> <p>प्याज (चप गरेको) -१ वटा</p> <p>गाजर (Cube काटेको -१ वटा</p> <p>भिंडे खुर्सानी Cube काटेको -१ वटा</p> <p>अदुवा (चप गरेको) -१ टुक्रा</p> <p>लहसुन (चप गरेको) -४ पोटी</p> <p>काजु Paste (१००ग्राम</p> <p>घ्यु -२५ ग्राम</p> <p>टोमटो प्युरी -३० ग्राम</p> <p>करी पाउडर -१ चिया चम्चा</p> <p>मटर केराउ - १००ग्राम</p> <p>क्रीम -१०० ग्राम</p> <p>हरीयो धनिया</p> <p>हरियो खुसानी -१ चप गरेको</p> <p>नुन -आवश्यकअनुशान</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३.३० घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: भेजेटेवल कोफ्ता करी तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -भेजेटेवल कोफ्ता करी तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि ९८अपुभ० । | -पकाउने तरिका । |
| ६. आलु, गाजर, मटर लौका, काउली (अन्य भेजेटेवल मिसाउन सकिन्छ) लाई मसिनो चप गरेर वाटामा Bowl राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. जीरा, धनिया, वेसार, खुर्सानी, नुन, र वेसन हालेर राम्रो संग मल्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. गोलाकार Cylinder shape मा सानो आकार तयार गर्ने । | भेजेटेवल कोफ्ता करी तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा पाक्ने गरी Deep fry गर्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. कराहिमा थोरै तेल गरम गर्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | आलु उसिनेको - २ वटा |
| ११. तेजपत्ता, ल्वाड, सुकुमेल, दाल्चीनी लाई पड्काउने । | -स्तरिय । | गाजर -१ वटा |
| १२. प्याज,अदुवा लहसुन हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | मटर केराउ - २००ग्राम |
| १३. टुका काटेको गोलभेडा हालेर नरम हुने गरी पकाउने । | -आकर्षक । | गाण्टेमुला -१वटा |
| १४. जीरा पाउडर, वेसार, खुर्सानी पाउडर, धनिया पाउडर राखेर हल्का भुट्ने । | -स्वादिलो । | लौका -५० ग्राम |
| १५. टोमटो प्युरी राखेर मिसाउने । | -स्वस्थकर । | काउली -५० ग्राम |
| १६. १नुनको स्वाद मिलाएर ग्रेभि तयार गर्ने । | -सुगन्धित । | वेसन -३ ठुलो चम्चा |
| १७. Deep fry गरेको कोफ्ता हालेर ग्रीभमा लटपटाएर तताउने र हरियो धनिया छर्केर पस्कने । | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | जीरा पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| १८. अभिलेख राख्ने । | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | धनिया पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| | | वेसार -१ चिम्टी |
| | | नुन -स्वाद अनुशार |
| | | खुसानी पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| | | तेल म्भभउा चथ गर्न |
| | | ग्रेभिको लागी |
| | | गेलभेडा (मसिनो काटेको) -५० ग्राम |
| | | प्याज (मसिनो काटेको) -३० ग्राम |
| | | अदुवा लहसुन -पिसेको) २ चम्चा |
| | | Indian Masala |
| | | Tomato puree |
| | | ईत्यादी |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: आलु ग्रेभि मसला तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - आलु ग्रेभि मसला तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. आलुलाई आधा पाक्ने गरी पानी मा उमल्ने र Cube कट काट्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. कराहिमा तेल /घ्यु लाई गरम गर्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. तेजपात र प्याज हालेर नरम हुने गरी भुट्ने । | आलु ग्रेभि मसला तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. अदुवा, लहसुन, जीरा, वेसार, खुर्सानी धनिया पाउडर हालेर हल्का भुट्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredients) |
| १०. मसिनो काटेको गोलभेडा हालेर लटक्क नरम हुने गरी पकाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | आलु (Cube काटेको)- १५० ग्राम |
| ११. Tomato puree हालेर मिसाउने र मसला ग्रेभि तयार गर्ने । | -स्तरिय । | काउली(Florest)-१५० ग्राम |
| १२. आलुर गोभि ग्रेभिमा राखेर पाकन दिने र गरम मसला हाल्ने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | प्याज -मसिनो काटेको)- ५० ग्राम |
| १३. नुनको स्वाद मिलाउने । | -आकर्षक । | हरियो खुर्सानी -मसिनो काटेको)- २ वटा |
| १४. क्रिम राखेर मिसाउने । | -स्वादिलो । | गेलभेडा -मसिनो काटेको) -५० ग्राम |
| १५. हरियो धनिया हालेर पस्कने । | -स्वस्थकर । | Tomato puree -५० ग्राम |
| १६. अभिलेख राख्ने । | -सुगन्धित । | अदुवा लहसुन -पिसेको) -१ चम्चा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | तेजपात -१ वटा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | जीरा पाउडर -१ चिया चम्चा |
| | | खुर्सानी पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| | | वेसार -आधा चिया चम्चा |
| | | धनिया पाउडर - आधा चिया चम्चा |
| | | नुन -स्वदानुशार |
| | | गरम मसला - आधा चिया चम्चा |
| | | क्रिम -४ ठुलो चम्चा |
| | | तेल /घ्यु -३ ठुलो चम्चा |
| | | हरियो धनिया -केहि |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: बेगन भर्ता तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | - बेगन भर्ता तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने। | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. भण्टालाई आगोमा पाक्ने गरी पोल्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. डडेको भण्टाको वोकालाई छिलेर फाल्ने र मसिनो चप गरेर राख्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. Fry pan मा तेललाई गरम गर्ने । | बेगन भर्ता तयार गर्ने । | अवयव (Ingredients) |
| ९. Kofh राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । | स्तर (कति राम्रो) | भण्टा - ५०० ग्राम |
| १०. वेसार, जीरा, खुर्सानी पाउडर र हरियो खुर्सानी राखेर हल्का भुट्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | प्याज -मसिनो काटेको) - ५० ग्राम |
| ११. चप गरेको गोलभेडा राखेर नरम हुने गरी पकाउने । | -स्तरिय । | गेलभेडा (मसिनो काटेको) -५० ग्राम |
| १२. Chop गरेको भण्टा हलेर राम्रो सँग चलाउने र नुन को स्वाद मिलाउने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | हरियो खुर्सानी (मसिनो काटेको) -३ वटा |
| १३. गरम गरम Serve गर्ने । | -आकर्षक । | जीरा पाउडर -१ चिया चम्चा |
| १४. अभिलेख राख्ने । | -स्वादिलो । | खुर्सानी पाउडर -आधा चिया चम्चा |
| | -स्वस्थकर । | वेसार -आधा चिया चम्चा |
| | -सुगन्धित । | नुन -स्वदानुशार |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | तेल -४ ठुलो चम्चा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | हरियो धनिया काटेको -केहि |

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: शाहि पनिर तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. पनिरलाई आधा ईन्च टुक्रा Cube काटेर हल्का घ्यु मा भुटेर म्भभउ चथ गरेर छेउ राख्ने ।</p> <p>७. Fry pan मा थोरै घ्युमा काजुलाई हल्का भुट्ने, प्याज र हरियो खुर्सानी हालेर हल्का नरम हुने गरी पकाउने ।</p> <p>८. आवश्यकता शनुशार पानी हलेर Blender मा पिसेर Paste तयार गर्ने ।</p> <p>९. (auce pan) सस् प्यानमा २ ठुलो चम्चा घ्यु गरम गर्ने र घ्युमा तेजपात, ल्वाड, दाल्चीनी, र सुकुमेल लाई पड्काउने ।</p> <p>१०. जीरा, वेसार, र खुर्सानी पाउडर हालेर केहि सेकेण्ड भुट्ने र अदुवालाई (पिसेको) हालेर चलाउने ।</p> <p>११. काजु पेस्ट हालेर भुट्ने र दहि हालेर मिसाउदै पकाउने ।</p> <p>१२. आवश्यक परे हल्का पानी हलेर चलाउने ।</p> <p>१३. नुन हालेर स्वाद मिलाउने र स्वादिलो ग्रेभि तयार गर्ने ।</p> <p>१४. Fry गरेको पनिर ग्रेभिमा हालेर मिसाउने र गरम मसला मिसाउने ।</p> <p>१५. हरियो धनिया छर्केर पस्कने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>शाहि पनिर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- शाहि पनिर तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredient)</p> <p>पनिर - ५०० ग्राम</p> <p>दहि -वाक्लो सादा) - १०० ग्राम</p> <p>अदुवा लहसुन - १ चिया चम्चा</p> <p>जीरा पाउडर -आधा चिया चम्चा</p> <p>वेसार -आधा चिया चम्चा</p> <p>खुर्सानी पाउडर -आधा चिया चम्चा</p> <p>गरम मसला -आधा चिया चम्चा</p> <p>घ्यु -२ ठुलो चम्चा</p> <p>तेजपात - २वटा</p> <p>ल्वाड -३/४ वटा</p> <p>दाल्चीनी -१ टुक्रा</p> <p>सुकुमेल - २वटा</p> <p>एवकतभ को लागी</p> <p>काजु -५०ग्राम</p> <p>प्याज काटेको -१०० ग्राम</p> <p>हरियो खुर्सानी -२ वटा</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३.१५ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २.१५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १७: आलुदाम तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने</p> <p>६. एकनासको सानो गोलो आलु संकलन गर्ने, धुने र पखालेर राम्रो सँग पाक्ने गरी नुन पानीमा उमालेर पकाउने ।</p> <p>७. पानीवाट निकालेर आलुलाई चिसो हुन दिने र वोका छिल्ले ।</p> <p>८. कराहिमा तेल गरम गर्ने र आलु लाई Deepfry गरेर छेउ राख्ने ।</p> <p>९. प्याजलाई हल्का Blanch गरेर काजु र गोलभेडा सँग मिसाएर Blender मा Paste तयार गर्ने ।</p> <p>१०. Sauce pan मा घ्युलाई गरम गर्ने ।</p> <p>११. गरम घ्युमा तेजपात , ल्वाड, सुकुमेल, दाल्चीनी र चिरेको हरियो खुर्सानीलाई पड्काउने ।</p> <p>१२. जीरा, वेसार र खुर्सानी पाउडर राखेर हल्का भुट्ने र काजु Paste हालेर पकाउने ।</p> <p>१३. नुन, दहि हालेर ग्रेभि तयार गर्ने ।</p> <p>१४. Deep fry गरेको आलु ग्रेभि मा हालेर पड्काउने ।</p> <p>१५. किम र गरम मसला हालेर राम्रो सँग चलाउने ।</p> <p>१६. हरियो धनिया छर्केर आलुदाम पस्कने ।</p> <p>१७. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>आलुदाम तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>-आलुदाम तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>आलु -एकनासको सानो)-३००ग्राम</p> <p>प्याज -मसिनो काटेको) - ५० ग्राम</p> <p>गोलभेडा (मसिनो काटेको) -५० ग्राम</p> <p>काजु -५० ग्राम</p> <p>दहि -वाक्लो) सादा -६० ग्राम</p> <p>नुन -स्वदानुशार</p> <p>तेल (म्भभउ चथ गर्न</p> <p>घ्यु -१ ठुलो चम्चा</p> <p>तेजपात -२ वटा</p> <p>सुकुमेल -२ वटा</p> <p>दाल्चीनी -१ टुका</p> <p>ल्वाड -३/४ वटा</p> <p>हरियो खुर्सानी -चिरेको) -२ वटा</p> <p>जीरा पाउडर -आधा चिया चम्चा</p> <p>वेसार -आधा चिया चम्चा</p> <p>खुर्सानी पाउडर -आधा चिया चम्चा</p> <p>गरम मसला -आधा चिया चम्चा</p> <p>हरियो धनिया काटेको -केहि</p> <p>कीम -२ ठुलो चम्चा</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल ९प्टअजभल० सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १८: मटर पनिर तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. Sauce pan मा दुई ठुलो चम्चा तेललाई गरम गर्ने , गेडा जिरा पड्काउने , लहसुन, अदुवा र प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्ने ।</p> <p>७. काटेको गोलभेडा हालेर नरम हुनेगरी पकाउने, चिसो बनाउने र Blender मा Puree तयार गर्ने ।</p> <p>८. अर्को एबल मा बाँकी तेल हालेर गरम गर्ने , जीरा, वेसार खुर्सानी जीरा पाउडर हालेर ४/५ सेकेण्ड भुट्ने ।</p> <p>९. तयार गरीएको Puree र Tomato puree हालेर चलाउदै पकाउने र आगो कम गरेर दहिलाई राखेर मिसाउने ।</p> <p>१०. मटर केराउ र पनिर हालेर मध्यम आँचमा पकाउने आवश्यक भए केहि पानी राखेर चलाएर पकाउने, नुन स्वाद अवश्यकता अनुसार हालेर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. गरम मसला पाउडर राखेर चलाउने ।</p> <p>१२. किम राखेर मिसाउने ।</p> <p>१३. हरियो धनिया छर्केर पस्कने ।</p> <p>१४. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>मटर पनिर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- मटर पनिर तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredient)</p> <p>मटर -१५० ग्राम</p> <p>पनिर (टुका काटेको)-२००ग्राम</p> <p>प्याज (काटेको) - २ वटा</p> <p>गोलभेडा (काटेको) -६० ग्राम</p> <p>लहसुन टुका कटेको ३० ग्राम</p> <p>जीरा गेडा -१ चिया चम्चा</p> <p>खुर्सानी पाउडर -१ चिया चम्चा</p> <p>वेसार -१ चिम्टी</p> <p>गरम मसला -आधा चिया चम्चा</p> <p>धनिया -१ चिया चम्चा</p> <p>जीरा पाउडर -१ चिया चम्चा</p> <p>दहि -३ ठुलो चम्चा</p> <p>तेल -४ ठुलो चम्चा</p> <p>हरियो धनिया काटेको -केहि</p> <p>नुन -स्वदानुशार</p> <p>क्रीम -२ ठुलो चम्चा</p> <p>Tomato Puree (५० ग्राम</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १९: राज्मा करी तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|----------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -राज्मा करी तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्राविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. राज्मालाई केलाएर रातभरि भिजाएर राख्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. राज्माको पानी समेत Pressure cooker मा राख्ने, तेजपात,लवाड, सुकुमेल, र दाल्चीनी हालेर करीव ४ देखि ५ सिटी सम्म पाक्न दिने । | निर्दिष्ट कार्य (के) | -पुर्व सावधानी । |
| ८. Sauce pan मा घ्यु लाई गरम गर्ने | राज्मा करी तयार गर्ने । | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । | स्तर (कति राम्रो) | अवयव (Ingredient) |
| १०. जीरा, धनिया, वेसार र खुर्सानी पाउडर हालेर हल्का भुट्ने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | राज्मा - २०० ग्राम |
| ११. लसुन अदुवा हालेर हल्का भुट्ने । | -स्तरिय । | घ्यु -२ ठुलो चम्चा |
| १२. काटेको गोलभेडा हालेर नरम हुनेगरी भुट्ने र Tomato puree राखेर पाक्न दिने । | -वाहिरी तत्व नरहेको । | तेजपात -२ वटा |
| १३. उसिनेका राज्मा र पानी राखेर पकाउने । | -आकर्षक । | सुकुमेल -२ वटा |
| १४. नुन राखेर स्वाद मिलाउने । | -स्वादिलो । | दाल्चीनी -१ टुका |
| १५. गरम मसला हालेर मिसाउने । | -स्वस्थकर । | लवाड -३/४ वटा |
| १६. क्रिम हालेर चलाउने । | -सुगन्धित । | प्याज -मसिनो काटेको)-५०० ग्राम |
| १७. हरियो धनिया छर्केर पस्कने । | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | गोलभेडा(मसिनो काटेको)-५०० ग्राम |
| १८. अभिलेख राख्ने । | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | लहसुन अदुवा पिसेका-१ ठुलो चम्चा |
| | | त्यबतय उगचभभ-५०० ग्राम |
| | | धनिया पाउडर -१ चिया चम्चा |
| | | जीरा पाउडर -१ चिया चम्चा |
| | | वेसार -आधा चिया चम्चा |
| | | खुर्सानी पाउडर -१ चिया चम्चा |
| | | गरम मसला -आधा चिया चम्चा |
| | | हरियो धनिया काटेको -केहि |
| | | क्रीम -२ ठुलो चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २०: दाल फ्राई तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise-en Place) पूर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा करिब ४ घण्टा भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. प्रेशर कूकरमा घ्यु लाई गरम गर्ने</p> <p>८. रायो, करी पत्ता र सुख्खा खुर्सानीलाई पडकाउने, काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र हिड हाल्ने ।</p> <p>९. गोलभेडा हालेर नरम हुने गरी पकाउने साथै अदुवा, लसुन, वेसार, धनिया पाउडर राखेर भुट्ने र दाल हालेर उम्लन दिने र ४ देखि ५सिटी आउने गरी Pressure cooking गर्ने ।</p> <p>१०. Cooker को विक्रो खोलेर आवश्यक अनुशार नून राखेर चलाउने ।</p> <p>११. हरियो धनिया छर्केर पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>दाल फ्राई तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- दाल फ्राई तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पूर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>अरहर दाल - ७० ग्राम</p> <p>चना दाल - ३० ग्राम</p> <p>घ्यु -२ ठुलो चम्चा</p> <p>खुर्सानी सुख्खा -२ वटा</p> <p>रायो -आधा चिया चम्चा</p> <p>जीरा गेडा - आधा चिया चम्चा</p> <p>हिड - १ चिम्टी</p> <p>करी पत्त -केहि</p> <p>वेसार -आधा चिया चम्चा</p> <p>प्याज (काटेको) - ४० ग्राम</p> <p>गोलभेडा (काटेको) -४० ग्राम</p> <p>लहसुन अदुवा पिसेका-१ ठुलो चम्चा</p> <p>धनिया पाउडर -आधा चिया चम्चा</p> <p>नून -स्वदानुशार</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: ३० मिनेट
व्यवहारिक: २.३० घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २१: दाल मखनी बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. कालो दाल र राजमालाई सफासँग केलाउने ७. सफा पानीमा धुने पखाल्ने । ८. सफा पानीमा रातभरी भिजाउने । १०. एउटा सफा भाँडामा बटरलाई पगाल्ने । ११. चप अनियनलाई हल्का भुट्टने र जि.जि. पेष्ट हालेर कडा बास आउने गरी भुट्टने । १२. उमालेको दाल हालेर केही छिन पकाउने । १३. रेड ग्रेभि हाल्ने, नुन र दुध हालेर दाल लतक्क गल्ने गरी पकाउने । १४. नुनको स्वाद मिलाउने । १५. केहि एकस्ट्रा बटर हाल्ने र क्रिम राखेर पूर्णता दिने । १६. आगोबाट निकालेर सर्व (Serve) गर्ने बलमा राख्ने केहि क्रिमको थोपा र हरियो धनियाँ हालेर पस्कने । १७. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । १८. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । १९. कार्यस्थल सफा गर्ने । २०. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● चूल्हो ● काम गर्ने टेबुल ● आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> दाल मखनी बनाउने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । ● एकैनासको कटिड ● बाहिरी तत्व नरहेको ● आकर्षक तरिकाले सजिएको ● आकर्षक तरिकाले सजिएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । ● कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p><u>दाल मखनी</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● दाल मखनी बनाउने अवधारणा ● अवयव ● बनाउने तरीका ● पूर्व सावधानी <p>४ जनालाई लागि दाल मखनी बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कालो दाल - १०० ग्राम ● राजमा - ३० ग्राम ● बटर - ३० ग्राम ● चप अनियन - ५० ग्राम ● जि.जि. पेष्ट - २० ग्राम ● क्रिम - ३० मि.लि. ● दूध - १०० मि.लि. ● हरियो चप धनियाँ - १० ग्राम ● नुन - स्वादअनुसार ● रेड ग्रेभि - २०० मि.लि. ● सुरक्षा र सावधानीहरू ● कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई ● ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू :

- काठको दाबिलो पस्कने dish Bow बलहरू दाल पकाउने भाडा

सुरक्षा/सावधानीहरू :

- दाल भिजाएको पानी नफाल्ने ।
- धेरै पातलो नगर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २ घण्टा ३० मिनेट

सैद्धान्तिक: ३० मिनेट

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २२: दाल हिमाली तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक उद्देश्यहरू | क्रियाकलापका सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>५. (Mise-en Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. कालो दाललाई राम्रो सँग केलाएर पखाल्ने र पानीमा करिब ४ देखि ५ घण्टा भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. प्रेशर कुकरमा (Pressure cooker) २ चम्चा घ्यु लाई गरम गर्ने</p> <p>८. तेजपातलाई पडकाउने, र प्याज अदुवा लहसुन हालेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>९. भिजाएको कालो दाल पनि हाल्ने र चलाएर केहि समय भुट्ने ।</p> <p>१०. आवश्यक अनुशार गरम पानी र वेसार हालेर विको बन्द गरेर करिब ४ देखि ५ सिटी आउने गरी दाललाई पाकन दिने ।</p> <p>११. सावधानी पुर्वक विको खोल्ने ।</p> <p>१२. आवश्यक अनुशार नुन राखेर चलाउने</p> <p>१३. Fry pan मा वाकी घ्यु गरम गर्ने ।</p> <p>१४. गरम घ्युमा सुख्खा खुर्सानी र जिम्बु हालेर खैरो हुने गरी पाकेको दालमा भान्ने ।</p> <p>१५. हरियो धनिया छर्केर पस्कने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u></p> <p>दाल हिमाली तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- दाल हिमाली तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><u>अवयव (Ingredie)</u></p> <p>कालो दाल - १५० ग्राम</p> <p>प्याज(मसिनो काटेको)-१वटा सानो</p> <p>अदुवा(मसिनो काटेको)-१सानो टुका</p> <p>लहसुन(मसिनो काटेको)-१पोटी</p> <p>घ्यु -३ ठुलो चम्चा</p> <p>तेजपात -२ वटा</p> <p>वेसार -१ चिया</p> <p>चम्चा</p> <p>खुर्सानी सुख्खा -३ वटा</p> <p>जिम्बु -१ ठुलो चम्चा</p> <p>नुन -स्वदानुशार</p> <p>हरियो धनिया -केहि</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २३: स्तफ्ड कैप्सीकम तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने</p> <p>६. उसिनेको आलुलाई मसिनो एकनासको टुक्रा काटेर राख्ने ।</p> <p>७. पनिर लाई न्ववतभ गर्ने ।</p> <p>८. Fry pan मा २ ठुलो चम्चा Olive oil लाई गरम गर्ने, गरम तेलमा प्याज, लहसुन र हरियो खुर्सानी लाई नरम हुने गरी भुट्ने</p> <p>९. मसिनो काटेको गोलभेडा,आलु, पनिर Black olive नुन, मरिच राखेर सुख्खा हुने गरी पकाउने र Oregano धनिया हाल्ने ।</p> <p>१०. Bowl मा खन्याएर चिसो हुन दिने ।</p> <p>११. Capsicum (भिंडे खुर्सानी)लाई आधा हुने गरी काट्ने र भित्रको सेतो भाग र वियाँ निकालेर फाल्ने ।</p> <p>१२. पकाएको Mixture Capsicum मा राम्रो सँग भर्ने ।</p> <p>१३. माथीवाट चिजले Topping गर्ने ।</p> <p>१४. Black Tray मा Olive oil छर्कने र भरेको Capsicum मिलाएर राख्ने ।</p> <p>१५. Pre heated oven अथवा Salamander मा चिज हल्का खैरो हुने गरी Bake गर्ने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको)</u></p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u></p> <p>स्तफ्ड कैप्सीकम तयार गर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो)</u></p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरु अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- स्तफ्ड कैप्सीकम तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p><u>अवयव (Ingredients)</u></p> <p>आलु(मसिनो टुक्रा काटेको)- २०० ग्राम</p> <p>पनिर -मसिनो काटेको) - ६० ग्राम</p> <p>प्याज -मसिनो काटेको) - ५० ग्राम</p> <p>लहसुन -मसिनो काटेको) - ३ पोटी</p> <p>हरियो खुर्सानी(मसिनो काटेको)-२ वटा</p> <p>गोलभेडा(मसिनो काटेको) -४० ग्राम</p> <p>कालो जैनुन (Black olive -केहि मरिच पाउडर -१ चिया चम्चा नुन -स्वदानुशार</p> <p>भिंडे खुर्सानी Capsicum -४ वटा</p> <p>Grate cheese</p> <p>Origano</p> <p>Olive oil-४ ठुलो चम्चा</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गवोर्ड, डाडु, पन्थु, फाईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगधर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २४: भेजिटेबल मंचुरियन बनाउने

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै सामाग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. चप गरेको मिक्स भेजिटेबलसँगै अरु सबै चप गरेको भेजिटेबलहरू संकलन गरी एउटा सफा मिक्सिंग बलमा हल्का नुन मिसाएर करिब १५ मिनेट राख्ने ।</p> <p>७. भेजिटेबललाई दुवै हत्केलाले सक्दो त्यसमा रहेको भोललाई निचोरेर अर्को सफा मिक्सिंग बलमा राख्ने ।</p> <p>८. अण्डा, मैदा, कर्नफ्लाउर, नुन, मरिच र अजिनोमोटो राखेर सबै मल्ने</p> <p>९. करिब २० देखि २५ ग्राम सम्मको स-साना बलहरू बनाउने ।</p> <p>१०. Deep fry गर्न तेललाई १८०°C मा गरम गर्ने र सबै भेजिटेबल बलहरूलाई Golden brown हुने गरी फ्राइ गर्ने ।</p> <p>११. चाईनिज कराई/सस पानमा तयार पारेको मंचुरियन ससमा भेजिटेबल बलहरू राखेर पकाउने ।</p> <p>१२. तातो सससँगै Dish मा राखेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६. ज्याबल र सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामाग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>भेजिटेबल मन्चुरियन बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । भेजिटेबल चप गरी सानो बल बनाएर Deep fry गरी मंचुरियन ससमा राखेर आकर्षक तरिकाले पकाएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p>भेजिटेबल मंचुरियन:</p> <ul style="list-style-type: none"> भेजिटेबल मंचुरियन बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>६ जनालाई भेजिटेबल मंचुरियन बनाउन आवश्यक अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> मिक्स भेजिटेबल (चप) - ५०० ग्राम (बन्दा, हरियो सिमी, गाँजर, काउली इत्यादी) मसिनो चप अनियन - १०० ग्राम चप धनियाँ - २० ग्राम हरियो प्याज चप गरेको - २० ग्राम अण्डा - १ वटा नुन, मरिच, अजिनोमोटो - स्वाद अनुसार मैदा - ६० ग्राम कर्नफ्लोर - ४० ग्राम तेल - Deep fry गर्न सस : मंचुरियन सस् - ६०० मि.लि. (ष १ मा हेर्ने) सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई ज्याबल र सामाग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |

औजार, उपकरण र सामाग्रीहरू :

● छुरी, चपिंग बोर्ड, भाँभर, Deep fry गर्न कराई, मिक्सिंग बलहरू, Tray (ट्रे), चाईनिज कराई/ससपट, Serving dish

सुरक्षा/सावधानीहरू :

- भेजिटेबल बलहरू बनाउँदा एकनासको हुनुपर्छ ।
- भेजिटेबल बलहरू Deep fry गर्दा पाक्ने गरी फ्राई गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने । किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २५: स्वीट फ्राई भेजिटेबल बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. सबै भेजिटेबल संकलन गर्ने, धुने, पखाल्ने र छिल्लुपर्ने छिल्ले ।</p> <p>७. हरियो सिमीलाई करिब २ इन्च लामो काट्ने र अरु सबै भेजिटेबलहरूलाई पनि हरियो सिमीको साईजमा काट्ने ।</p> <p>८. एउटा सफा मिक्सिंग बलमा बाँकी रहेको सबै सबै अवयवलाई संकलन गरेर राख्ने ।</p> <p>९. सबै अवयव राखेर (Batter) वाटर बनाएर करिब १५ मिनेट राख्ने ।</p> <p>१०. काटेको सबै भेजिटेबलहरू वाटरमा राखेर लतपताउने ।</p> <p>११. Deep fry गर्न तेललाई १८०° से. मा गरम गर्ने र सबै वाटरमा लतपताएको भेजिटेबलहरूलाई एक एक गरी Golden Brown हुने गरी फ्राई गर्ने ।</p> <p>१२. Honey/अरु सससँग Serve गर्ने ।</p> <p>१३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) स्वीट फ्राई भेजिटेबल बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । Deep fry गरेको विभिन्न भेजिटेबलहरू आकर्षक हलका गुलियो स्वादपिष्ट सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p>भेजिटेबल मंचुरियन:</p> <ul style="list-style-type: none"> स्वीट फ्राई भेजिटेबल बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ४ जनालाई स्वीट फ्राई भेजिटेबल बनाउन आवश्यक अवयव: <ul style="list-style-type: none"> दुध - ३०० मि.लि. अण्डा - २ वटा मैदा - १०० ग्राम कर्नफ्लाउर - ६० ग्राम चिनी - ३० ग्राम बेकिंग पाउडर - २० ग्राम गार्लिक पाउडर - १० ग्राम सिनामन पाउडर - २० ग्राम सखरखण्ड - १०० ग्राम गाँजर - १०० ग्राम क्याप्सिकम - ५० ग्राम भण्टा - १०० ग्राम हरियो सिमी - ५० ग्राम तेल - Deep fry गर्न सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment & Materials):

- छुरी, Plates, चपिंग बोर्ड, मिक्सिंग बलहरू, Deep fry गर्ने कराई, भांभर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/ Precautions):

- भेजिटेबल काट्दा धेरै मोटो हुनुहुँदैन ।
- Batter धेरै बाक्लो भए दुध/पानी राखेर मिलाउने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २६: स्टिर फ्राई भेजिटेबल बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने ।</p> <p>६. बकचोय (चाईनिज साग) लाई सफासँग एक एक गरी धुने पखाल्ने, डाँठ र पात छुट्याउने ।</p> <p>७. डाँठलाई २ इन्चको साईजमा काट्ने र पातलाई पनि काट्ने ।</p> <p>८. चाईनिज (Wok) कराईमा तिलको तेललाई तताउने, स्लाईस गार्लिक राखेर हल्का भुट्ने, साग पनि हालेर Stir fry गर्ने (भुट्ने)</p> <p>९. Oyestr sauce, नुन, मरिच र अजिनोमोटो राखेर चलाउने ।</p> <p>१०. सुख्खा भए पछि स्टक/पानी हालेर पकाउने</p> <p>११. कर्नफ्लाउरको घोल हालेर करीब १ मिनेट पकाउने ।</p> <p>१२. Serving dish मा हालेर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने ।</p> <p>१४. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१५. कार्यस्थल सफा गर्ने ।</p> <p>१६. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने</p> <p>१७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>स्टिरफ्राई भेजिटेबल बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । हल्का ससमा हरियो बकचोय सागलाई आकर्षक तरिकाले पकाएको । सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p>भेजिटेबल मंचुरियन:</p> <ul style="list-style-type: none"> स्टर फ्राई भेजिटेबल बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी ४ जनालाई स्टरफ्राई भेजिटेबल बनाउन आवश्यक अवयव: <ul style="list-style-type: none"> बकचोय - ३०० मि.लि. स्लाईस गार्लिक - २० ग्राम तिलको तेल - तेल - ४० मि.लि. स्टक/पानी - १०० मि.लि. आयस्टर (Cyester) सस - ५० मि.लि. नुन, मरिच, अजिनोमोटो - स्वाद अनुसार कर्नफ्लाउर - १ चिया चम्चा पानी - २ ठूलो चम्चा (TBSP) एउटा कचौरामा घोल्ने) बकचोयको सथानमा अरु मिक्स भेजिटेबल प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुरक्षा र सावधानीहरू । कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण । कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment & Materials):

- छुरी, Plates, चपिंग बोर्ड, चाईनिज कराई, काठको दाबिलो, पट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/ Percutions):

- बकचोयलाई ज्यादा नपकाउने ।
- Stir fry भेजिटेबलमा ज्यादा सस हुनुहुँदैन ।
- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २७: दाल महारानी बनाउने ।

| कार्य चरणहरू (Steps) | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य (Terminal performance objective) | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related technical knowledge) |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै सामग्री, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगत सरसफाई कायम दिने । ४. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । ५. पूर्व तयारी (Mis-en-place) गर्ने । ६. ७. ८. ९०. ९१. ९२. सुरक्षा/सावधानी अपनाउने । ९३. ज्याबल र उपकरण सफा गर्ने । ९४. कार्यस्थल सफा गर्ने । ९५. ज्याबल र सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ९७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यस्थल चूल्हो काम गर्ने टेबुल आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव <p>निर्दिष्ट कार्य (के) दाल महारानी बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन भएका । एकैनासको कटिड बाहिरी तत्व नरहेको आकर्षक तरिकाले सजिएको सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । | <p>दाल महारानी</p> <ul style="list-style-type: none"> दाल महारानी बनाउने अवधारणा अवयव बनाउने तरीका पूर्व सावधानी <p>४ जनाको लागि दाल महारानी बनाउन अवयव:</p> <ul style="list-style-type: none"> कालो दाल - १०० ग्राम राजमा - ३० ग्राम बटर - ३० ग्राम चप अनियन - ५० ग्राम जि.जि. पेष्ट - २० ग्राम क्रिम - ३० मि.लि. दूध - १०० मि.लि. हरियो चप धनियाँ - १० ग्राम नुन - स्वादअनुसार रेड ग्रेभि - २०० मि.लि. सुरक्षा र सावधानीहरू कार्यस्थल, ज्याबल र उपकरणको सरसफाई ज्याबल र सामग्रीहरूको भण्डारण कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि । |

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment & Materials):

- छुरी चपिंग बोर्ड बलहरू फ्राई पान दाल पकाउने भाडा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/ Precautions):

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- किचेन सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक: १ घण्टा
व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २८: वक्चोइ (Bok Choy) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---------------------------------------|
| १. आवश्यक जानकारी लिने । | अवस्था (दिइएको) | -वक्चोटा तयार गर्ने अवधारणा । |
| २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने । | -कार्यस्थल । | -आवश्यक अवयव । |
| ३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने । | -चुल्हो । | -काट्ने तरिका । |
| ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । | -काम गर्ने टेबुल । | -मिश्रण प्रविधि । |
| ५. (Mise- en Place) पुर्व तयारी गर्ने । | -रेसिपि (Recipe) । | -पकाउने तरिका । |
| ६. Bok choy लाई सफा पानीमा राम्ररी धुने र पखालेर पानीतर्काएर आवश्यक अनुशार काट्ने । | -आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव । | -पस्कने तरिका । |
| ७. Chines wok मा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा खुर्सानी लाई पड्काउने र लहसुन राखेर हल्का भुट्ने । | निर्दिष्ट कार्य (के) वक्चोटा तयार गर्ने । | -पुर्व सावधानी । |
| ८. Bok choy राखेर Stir fry गर्ने नुन र सोया सस हालेर भुट्ने ।। | स्तर (कति राम्रो) | -कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने । |
| ९. आधा कप स्टक हाल्ने र चलाउने । | -रेसिपि अनुसार तयार गरिएको । | अवयव (Ingredients) |
| १०. सानो कचौरामा कर्नफ्लावर र पानीको घोल तयार गर्ने । | -स्तरिय । | Bok Choy - ३०० ग्राम |
| ११. पकाई राखेको Bok Choy मा राखेर मिसाउने र नुन को स्वाद मिलाउने | -वाहिरी तत्व नरहेको । | लहसुन -मसिनो काटेको) - २ पोटी |
| १२. अभिलेख राख्ने । | -आकर्षक । | खुर्सानी सुख्खा -२ वटा |
| | -स्वादिलो । | नुन -स्वदानुशार |
| | -स्वस्थकर । | पानी/स्टक -आधा कप |
| | -सुगन्धित । | कर्नफ्लावर (Corn flour) -२ ठुलो चम्चा |
| | -सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका । | तेल -२ ठुलो चम्चा |
| | -कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको । | सोया सस् -१चिया चम्चा |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula, Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २९: हट एण्ड सावर (Hot and saur Vegetable) तयार गर्ने

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. सबै Vegetables हरुलाई राम्रो सँग पखालेर उपयुक्त Size तथा आकारमा काटेर अलग अलग राख्ने ।</p> <p>७. सबै Vegetable हरुलाई उम्लेको नुन पानीमा Blanch गर्ने र Refresh गर्ने ।</p> <p>८. Chines Wok मा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>९. गरम तेलमा लहसुन र सुख्खा खुर्सानीलाई पड्काउने ।</p> <p>१०. Blanch गरेको Vegetable हरु राखेर हल्का Stirfry गर्ने ।</p> <p>११. नुन, मरिच र रायो हालेर चलाउने र स्टक हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>१२. Tomato puree, wine vinegar हालेर चलाउने -आवश्याक भएकेहि खुर्सानी धुलो हाल्ने ।</p> <p>१३. कर्नफ्लावरको घोल हालेर वाक्लो - आवश्यकता अनुशार)वनाउने ।</p> <p>१४. Cubed काटेको Tomato हाल्ने ।</p> <p>१५. नुनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१६. तीलको तेल र हरियो प्याज छर्केर पस्कने</p> <p>१७. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) ।</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>हट एण्ड सावर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- हट एण्ड सावर तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingrdie)</p> <p>गाजर - ४० ग्राम</p> <p>ब्रोकाउली - ५० ग्राम</p> <p>हरियो फर्सि - ३० ग्राम</p> <p>हरियो सिमी - ३० ग्राम</p> <p>सुख्खा खुर्सानी -२ वटा</p> <p>प्याज ऋगदभम -३० ग्राम</p> <p>गोलभेडा ऋगदभम - ३० ग्राम</p> <p>च्याउ तगभिचभम- २० ग्राम</p> <p>त्फवतय एगचभम-२ ठुलो चम्चा</p> <p>धजप्तभ धप्लभ खप्लभनवच-२ ठुलो चम्चा</p> <p>चिकेन स्टक -१कप</p> <p>सोया सस् -२ ठुलो चम्चा</p> <p>नुन / मरिच -स्वदानुशार</p> <p>कर्नफ्लावार ९ऋयचल ियिगच० -२ ठुलो चम्चा</p> <p>तेल -२ ठुलो चम्चा</p> <p>हरियो प्याज -केहि</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्थु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (Kitchen) सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ३ घण्टा

सैद्धान्तिक: १ घण्टा

व्यवहारिक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३०: स्विट एण्ड सावर भेजेटेवल (Sweet and saur vegetable) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलाप चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. चाहिने सबै ज्यावल, सरजाम र अवयव संकलन गर्ने ।</p> <p>३. कार्यस्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने।</p> <p>५. (Mise- in Place) पुर्व तयारी गर्ने ।</p> <p>६. Cubed काटेको सबै Vegetable लाई Blanch गरेर Refresh गर्ने</p> <p>७. Chines wok मा तेल गरम गर्ने ।</p> <p>८. गरम तेलमा लहसुन लाई गड्काउने ।</p> <p>९. चिकेन स्टक हालेर उमाल्ने ।</p> <p>१०. नुन, मरिच, सोयासस, भिनेगर चिनी त्फवतय पभतअजगउ र हालेर चलाउने ।</p> <p>११. कर्न फ्लावर को घोल मिसाएर आवश्यकता अनुशार वाक्लो सस तयार गर्ने ।</p> <p>१२. Blanch गरेको Vegetable प्याज, वन्दा, र मसरुम हालेर सस्मा पकाउने र Pineapple हालेर मिसाउने ।</p> <p>१३. नुन को स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१४. हरियो प्यान छर्केर पस्कने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको)</p> <p>-कार्यस्थल ।</p> <p>-चुल्हो ।</p> <p>-काम गर्ने टेबुल ।</p> <p>-रेसिपि (Recipe) .</p> <p>-आवश्यक ज्यावल, सरजाम र अवयव ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के)</p> <p>स्विट एण्ड सावर भेजेटेवल तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <p>-रेसिपि अनुसार तयार गरिएको ।</p> <p>-स्तरिय ।</p> <p>-वाहिरी तत्व नरहेको ।</p> <p>-आकर्षक ।</p> <p>-स्वादिलो ।</p> <p>-स्वस्थकर ।</p> <p>-सुगन्धित ।</p> <p>-सुरक्षा तथा सावधानिका उपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>-कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको ।</p> | <p>- स्विट एण्ड सावर भेजेटेवल तयार गर्ने अवधारणा ।</p> <p>-आवश्यक अवयव ।</p> <p>-काट्ने तरिका ।</p> <p>-मिश्रण प्रविधि ।</p> <p>-पकाउने तरिका ।</p> <p>-पस्कने तरिका ।</p> <p>-पुर्व सावधानी ।</p> <p>-कार्य सम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>अवयव (Ingredients)</p> <p>Pineapple - २० ग्राम</p> <p>गाजर Cubed - ७५ ग्राम</p> <p>भिँडे खुर्सानी Cubed - ४० ग्राम</p> <p>हरियो सिमीCubed - ५० ग्राम</p> <p>काउली Cubed - ६० ग्राम</p> <p>वन्दाकोभि Cubed - ५० ग्राम</p> <p>प्याज Cubed -५० ग्राम</p> <p>मसरुम Cubed -३० ग्राम</p> <p>सस् तयार गर्ने</p> <p>लहसुन -मसिनो काटेको) - २ पोटी</p> <p>चिकेन स्टक -आधा लिटर</p> <p>भिनेगर -३ ठुलो चम्चा</p> <p>त्फवतय पभतअजगउ -१००ग्राम</p> <p>चिनी -आधा चिया चम्चा</p> <p>नुन/मरिच -स्वदानुशार</p> <p>सोया सस् -२ ठुलो चम्चा</p> <p>तेल -२ ठुलो चम्चा</p> <p>हरियो प्याज काटेको -केहि</p> |

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, डाडु, पन्यु, फ्राईप्यान, ससप्यान, प्लेट इत्यादी (Frypan) spatula,Plate etc.

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल ९प्टअजभल० सफा सुगंध राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउन

सव-मोड्युल ६.९: राइस, रोटी तथा पस्ता तयारी ।

समय : १९ घण्टा (सै) + ३८ घण्टा (ब्या) = ५७ घण्टा

वर्णन (Description): यस मोड्युलमा **Rice/ Roti/pasta** बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने **Rice/ Roti/pasta** बनाउने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. सादा भात (Plain Rice) तयार गर्ने ।
२. काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao) तयार गर्ने ।
३. जिरा राईस (Jeera Rice) तयार गर्ने ।
४. चिकेन बिरयानी (Chicken Biryani) तयार गर्ने ।
५. नान रोटी तयार गर्ने ।
६. चपाती तयार गर्ने ।
७. सि फुड पायला (Seafood Paella) तयार गर्ने ।
८. रिसोतो (Risotto) तयार गर्ने ।
९. फ्राईड राईस (Fried Rice) तयार गर्ने ।
१०. पोलेन्ता (Polenta) तयार गर्ने ।
११. क्यानेलोनी (Cannelloni) तयार गर्ने ।
१२. स्पागेटी बोलोग्नाईज (Spaghetti Bolognese) तयार गर्ने ।
१३. स्पागेटी कार्वोनारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने ।
१४. लजाने (Lasagna) तयार गर्ने ।
१५. पेने नेपोलीटाना (Panne Napolitana) तयार गर्ने ।
१६. फेटुचिनी (Fetluccine Arabiata) अरबियता तयार गर्ने ।
१७. नासिगोरेड (Nasigoreng) तयार गर्ने ।
१८. रेभियोली (Ravioli) तयार गर्ने ।
१९. कोदोको ढिंडो तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: सादा भात (Plain Rice) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्यस्थल सफा सुगन्ध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. राम्रोसंग केलाएर चामललाई सफा पानीमा पखालेर करिब ८ देखि १० मिनेटसम्म भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. भाँडामा पानी, घ्यु र नून राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>८. भिजाएको चामलको पानी राम्रोसंग तर्काउने र चामललाई उम्लेको पानीमा राखेर हल्का चलाउने ।</p> <p>९. केहि पानी सुकेपछि विकोले छोपेर एकदम सानो आगोमा पाकन दिने ।</p> <p>१०. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>सादा भात तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक सेतो वर्ण । - फुर् परेको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - सादा भात तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - पकाउने प्रक्रिया । - भण्डारण । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चामल - २०० ग्राम - पानी - २२५ मि.लि. - नून - १/२ चिया चम्चा - घ्यू/Butter - १ चिया चम्चा |

ज्याबल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, (Choping Board), POt with lided, spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगन्ध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: काश्मीरी पुलाउ (Kashmire pulao) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. तातो दूध र केशर एउटा कचौरामा भिजाएर राख्ने ।</p> <p>७. Slice काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी तेलमा Fry गरेर राख्ने।</p> <p>८. काजु, बदाम, किसमिस, नरिवललाई पनि घ्यु वा तेलमा हल्का खैरो हुने गरी भुटेर राख्ने ।</p> <p>९. केलाएको चामललाई पखालेर सफा पानीमा करिव ८ देखि १० मिनेट भिजाएर राख्ने ।</p> <p>१०. सफा भाँडो (pot) मा घ्युलाई गरम गर्ने ।</p> <p>११. तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल, अलैच र दाल्चनीलाई पड्काउने र चामल हालेर केहि समय भुट्ने ।</p> <p>१२. गरम पानी खन्याएर राम्रोसंग चलाउने ।</p> <p>१३. उमालेर चामल पाकन दिने र पानी सुकेपछि आगो कम गरे मधुरो आँचमा बिकोले छोपेर पाकन दिने र पाकेपछि हल्का चलाउने ।</p> <p>१४. नून छर्केर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१५. केशर भिजाएको दूध राखेर चलाउने ।</p> <p>१६. Fry गरेको प्याज, Dry nuts र स्याउ छरेर पस्कने ।</p> <p>१७. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>काश्मीरी पुलाउ तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रोसंग पाकेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - काश्मीरी पुलाउ तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - आवश्यक मसलाहरू - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चामल - २०० ग्राम (long grain) - काजु, बदाम, किसमिस, पेष्टा, ओखर, नरिवल - ५० ग्राम - पानी (गरम) - २०० मि.लि. - दूध (गरम) - ४ ठूलो चम्चा - केशर (saffron) - १ चिम्टी - तेजपात - २ वटा - ल्वांग, सुकुमेल, दाल्चीनी अलैच - करिव १० ग्राम - Fried onion - १ सानो - स्याउ मसिनो काटेको - केहि - cherry (चेरी) - केहि - घ्यु - २ ठूलो चम्चा - नून - स्वादानुसार |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives, Chopping Board, Pots, Bowls, Plates, Spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: जिरा राईस (Jeera Rice) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सफा कराहि Fry pan मा घ्युलाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. गरम घ्युमा जीरालाई हल्का खैरो हुने गरी पड्काउने ।</p> <p>८. तेजपात, ल्वांग, र दाल्चीनीलाई पनि पड्काउने ।</p> <p>९. पाकेको भात राखेर राम्रोसंग मिसिने र तात्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>१०. नून छर्केर स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११ .तातो पस्कने (serve) गर्ने</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>जीरा राईस तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रोसंग पाकेको । - जीराको सुगन्ध रहेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - जीरा राईस तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - सादा पाकेको भात <ul style="list-style-type: none"> - २०० ग्राम चामलको - घ्यु - ५० ग्राम - गोडा जीरा - १-१/२ चिया चम्चा - ल्वांग र दाल्चीनी - केहि - तेजपात - १ वटा - नून - स्वादानुसार |

ज्याबल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, (Choping Board), Fry pan, Spatula Plates etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: चिकेन बिरयानी (Chicken Biryani) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सफा वाटामा चिकेनसंग अदुवा, लसुन, बेसार, खुर्सानी पाउडर, जीरा पाउडर सबै मोलेर राख्ने ।</p> <p>७. चामललाई पखालेर सफा पानीमा १० मिनेट भिजाएर राख्ने र पानी तर्काउने ।</p> <p>८. Fry pan मा हल्का घ्यू राखेर गरम गर्ने, नरिवल, काजु बदामलाई हल्का खैरो हुने गरी भुटेर राख्ने</p> <p>९. कसौडी (pot) मा घ्यूलाई गरम गर्ने र slice काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी Fry गरेर निकाल्ने ।</p> <p>१०. तेजपात, ल्वांग, सुकुमेल, अलैंची र दाल्चीनी लाई पड्काउने र chopped प्याजलाई नरम हुने गरी भुट्टेने ।</p> <p>११. मसला मोलेर राखेको chicken लाई राखेर केहि मिनेट पकाउने (१५ मिनेट)</p> <p>१२. चामल राखेर हल्कासंग मिसिने गरी चलाउने ।</p> <p>१३. आवश्यकता अनुसार तातो पानी राखेर विस्तारै चलाउने र एक पल्ट उम्लन दिने ।</p> <p>१४. आगो कम गरेर करिव १५ मिनेटसम्म पानी सुक्ने गरी पकाउने ।</p> <p>१५. विकोले छोपेर पाकन दिने ।</p> <p>१६. नूनको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१७. उसिनेको अण्डा, Fried onion, Nuts, धनियाँ, बावरीले Garnish गरेर पस्कने ।</p> <p>१८. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>चिकेन बिरयानी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रोसंग पाकेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन बिरयानी बनाउने अवधारणा - अवयव - काट्ने तरिका - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चिकेन - ६०० ग्राम - गरम मसला - १ चिया चम्चा - प्याज (chopped) - ३० ग्राम - अदुवा लसुन (पिसेको) - १ ठूलो चम्चा - बेसार - १/२ चिया चम्चा - खुर्सानी पाउडर - १ चिया चम्चा - जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा - नून - आवश्यकतानुसार - वास्मती चामल - ५०० ग्राम - घ्यू - १०० ग्राम - प्याज काटेको - १०० ग्राम - तेजपात - २ वटा - ल्वांग, अलैंचि सुकुमेल- १० ग्राम - Garnish - उसिनेको अण्डा - ४ वटा - नरिवल काजु बदाम - ३० ग्राम |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, Chopping Board, Pots, Bowls, Karahi, Ladle Spatulas, Spoons, Plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: नान रोटी तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. वेकिंग पाउडर र मैदा दुबै मिसाएर चाल्नीमा राखेर वाटामा छान्ने ।</p> <p>७. मैदाको बिचमा हल्का खाल्टो बनाउने ।</p> <p>८. अण्डा फुटायर राख्ने ।</p> <p>९. नून, चिनी, दूध / दहि र पानी राखेर हातले राम्रोसंग मुछेर डल्ला (dough) तयार गर्ने र कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>१०. सफा काम गर्ने टेबुल माथि Dough राखेर फेरी राम्रोसंग मुछ्ने र १२ वटा बराबर भाग गर्ने र डल्ला बनाउने ।</p> <p>११. हल्का मैदा छर्केर डल्लालाई लहरै राख्ने ।</p> <p>१२. डल्ला माथि हल्का तेल दलेर चिसो कपडाले छोपेर राख्ने ।</p> <p>१३. हत्केलाको मद्दतले डल्लालाई रोटी (Naan) को आकार दिने ।</p> <p>१४. तातेको तन्दुरी भित्र राखेर पाक्ने गरी सेक्ने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>नान रोटी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - नडढेको । - राम्रोसंग पाकेको । - Crispy रोटी । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - नान रोटी तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मुछ्ने तरिका । - रोटी तयार गर्ने तरिका । - सेक्ने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - मैदा - १ किलो - वेकिंग पाउडर - ५० ग्राम - अण्डा - २ वटा - चिनी - ३० ग्राम - दहि / दूध - २०० ग्राम - नून - १/२ चिया चमचा - तेल - ४ ठूलो चमचा - पानी - ४०० मि.लि. <p>वा आवश्यकता अनुसार</p> <ul style="list-style-type: none"> - मैदा केहि - छर्नको लागि |

ज्यावल तथा उपकरण: चकू, छुरी, अचानो, (Chopping Board), Tandoor, Siever, Bowls, Plates, Baskets etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: चपाती तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सफा वाटामा आटा र नून मिसाउने ।</p> <p>७. आवश्यकता अनुसार पानी हालेर मुछ्ने ।</p> <p>८. राम्रोसंग मुछेर Dough तयार गर्ने ।</p> <p>९. कपडाले छोपेर करिव आधा घण्टा राख्ने ।</p> <p>१०. करिव ५० देखि ६० ग्रामको हिसाबले भाग लगाएर डल्ला बनाउने ।</p> <p>११. काम गर्ने टेबुल अथवा बेल्ले चौकीमा हल्का आटा मैदा छर्केर गोलाकार रोटी बेल्ले ।</p> <p>१२. तातो तावामा दुबै तर्फ रोटीलाई सेकने पोल्ने ।</p> <p>१३. राम्रोसंग पाक्नेगरी सेकने ।</p> <p>१४. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>चपाती तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - राम्रो मिश्रण । - राम्रोसंग पाकेको । - नडढेको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - चपाती तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - Dough बनाउने । - मुछ्ने तरिका । - बेल्ले तरिका । - रोटी पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - आटा - ५०० ग्रा. - नून - १ चिया चम्चा - पानी आवश्यकता अनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: मैदा चाल्ने जाली, (Siever), तावा, बेल्ला (Rolling Pan), Serving Basket etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: सि फुड पायला (Seafood Paella) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. paella pan (पायला पकाउने भाँडा) मा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. लसुन, प्याज, रातो र हरियो भिंडे खुर्सानीलाई राखेर saute गर्ने ।</p> <p>८. सफासंग केलाएको चामल हालेर मिसाउने र करिव ३ देखि ४ मिनेट भुट्ने ।</p> <p>९. Fish stock खन्याएर राम्रोसंग चलाउने र नून मरिच हाल्ने र केशर माथिबाट छर्केर हाल्ने ।</p> <p>१०. Mixed seafood गोल्भेडा माथिबाट मिलाएर हाल्ने र उम्लन दिने ।</p> <p>११. आगोलाई कम गरेर भाँडालाई विकोले छोपेर पायलालाई पाक्न दिने ।</p> <p>१२. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>सि फुड पायला तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - राम्रोसंग पाकेको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - सि फुड पायला तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - आवश्यक मसलाहरू ।। - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चामल (medium grain) <ul style="list-style-type: none"> - ५०० ग्राम - प्याज (chopped) - ५० ग्राम - लहसुन (chopped)- ५० ग्राम - गोल्भेडा (chopped) <ul style="list-style-type: none"> - २०० ग्राम - हरियो सिमि (टुका काटिएको) <ul style="list-style-type: none"> - ८० ग्राम - रातो भिंडे खुर्सानी (टुका काटेको) <ul style="list-style-type: none"> - २० ग्राम - हरियो भिंडेखुर्सानी (टुका काटेको) <ul style="list-style-type: none"> - २० ग्राम - Mixed seafood - २०० ग्राम - केशर (saffron) केहि - Fish stock - १-१/२ लिटर - Olive oil - १०० मि.लि. - नून र मरिच - स्वादानुसार Sundried tomato and mix olives for garmish |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, Chopping board, bowls, pots, spatulas, ladles, plates. spoons, forks, paella pot etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।

- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने
कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ढः रिसोतो (Risotto) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. चामललाई राम्रोसंग केलाउने ।</p> <p>७. सफा पट (pot) मा Olive oil लाई गरम गर्ने ।</p> <p>८. प्याज, लसुन, राखेर ४ देखि ५ मिनेटसम्म नरम हुने गरी भुट्ने । (Saute) गर्ने ।</p> <p>९. चामल राखेर हल्का भुट्ने ।</p> <p>१०. स्टक खन्याएर चलाउने, नून र मरिच राखेर उम्लन दिने ।</p> <p>११. आगो सानो गर्ने र विकोले छोपेर बिस्तारै चामललाई पाक्न दिने ।</p> <p>१२. चामल नरम भएपछि दूध हालेर पकाउने ।</p> <p>१३. दूध सुकेर चामल लटक्क गले पछि क्रिम र चिज हालेर चलाउने ।</p> <p>१४. आगो निभाउने र नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१५. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>रिसोतो तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो मिश्रण भएको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - रिसोतो तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चामल (टाईचिन/Italian rice) - १५० ग्राम - स्टक - ३०० मि.लि. - दूध - १०० मि.लि. - लसुन मसिनो काटेको - २ पोटी - प्याज मसिनो काटेको - १ सानो - च्याउ मसिनो काटेको- २० ग्राम - नून र मरिच - स्वादानुसार - क्रिम - ६० मि.लि. - Grated parmasan cheese - ५० ग्राम - Olive oil - ४ ठूलो चम्चा |

ज्याबल तथा उपकरण: चक, छुरी, अचानो, (Chopping Board), Cooking pots, wooden spatulae, plates, spoons, forks, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: फ्राईड राईस (Fried Rice) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. चाईनिज कराहिमा तेललाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. लसुनलाई पड्काउने ।</p> <p>८. मसिनो टुक्रा काटेको प्याज र अरु सबै vegetables हरु राखेर भुट्ने (Soute) गर्ने ।</p> <p>९. पाकेको भात राखेर भुट्ने ।</p> <p>१०. सोयससु, नून र मरिच राखेर राम्रोसंग मिसिने गरी भुट्ने ।</p> <p>११. लामो काटेको हरियो प्याज गार्निश (सजाएर) प्लेटमा पस्कने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> <p>(M.S.G.) समावेश गरिएको छैन ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>फ्राईड राईस तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो मिश्रण भएको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - फ्राईड राईस तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - काट्ने प्रविधि । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - पाकेको सादा भात - ६०० ग्राम - प्याज मसिनो काटेको - १०० ग्रा - मटर कोसा - ६० ग्राम - गाजर मसिनो काटेको -६० ग्राम - भिंडे खुर्सानी मसिनो काटेको - ३० ग्राम - सेलेरी मसिनो काटेको -४० ग्राम - नून मरिच - आवश्यकता अनुसार - तेल ४ ठूलो चमचा - सोयससु - १ ठूलो चम्चा - लसुन काटेको - २ पोटी - Garnish - हरियो प्याज लामो काटेको |

ज्यावल तथा उपकरण:

चकु, छुरी, अचानो, (Chopping Board), Chinese wok, ladle, wooden spatulae, plates, spoons, forks, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: पोलेन्ता (Polenta) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Sauce pan मा पानी र दूध उमाल्ने ।</p> <p>७. उम्लेको पानी र दूधमा Polenta विस्तारै खन्याएर काठको दाबिलो Wooden spatula ले चलाउदै जाने ताकी गिर्खा नहोस् र बाक्लो polenta तयार गर्ने ।</p> <p>८. नून राखेर स्वादिलो बनाउने ।</p> <p>९. आगो बन्द गर्ने र बटर राखेर चलाउने ।</p> <p>१०. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>पोलेन्ता तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - राम्रो पाकेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - पोलेन्ता तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Polenta - १ कप - दूध - २ कप - पानी - २ कप - नून - स्वादअनुसार - बटर - ४ ग्राम |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives, Chopping Board, Pans, wooden spatule, whisk plates, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: क्यानेलोनी (Cannelloni) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Ready-mad Cannelloni pasta लाई करिब ८ मिनेट Boil गर्ने र चिसो पानीमा Refresh गरेर राख्ने</p> <p>७. एउटा Bowl मा Bolognese, आधा Bechamel र केहि Grated chees राखेर मिसाउने ।</p> <p>८. Bolognese का मिश्रण Cannelloni Pasta मा राम्रोसंग भरेर राख्ने ।</p> <p>९. Baking tray मा आधा Tomats sauce लाई छर्ने र भरेको Cannelloni लाई मिलाएर लहरै राख्ने ।</p> <p>१०. माथिबाट बाँकी Tomats sauce र Bechemel लाई चम्चाले छर्कने (Spread) गर्ने ।</p> <p>११. Grated Cheese र Oregano ले Topping गर्ने र Oven मा खैरो हुनेगरी Bake गर्ने ।</p> <p>१२. Oven बाट निकालेरे तातो पस्कने (Serve) गर्ने</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>क्यानेलोनी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - क्यानेलोनी तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connelloni Pasta - आवश्यकता अनुसार - Bolognese Sauce - ४०० ग्राम - Bechamel Sauce - ४०० ग्राम - Grated Cheese - १०० ग्राम - Tomato Sauce - १०० ग्राम - Oregano - केही |

ज्याबल तथा उपकरण: चकू, छुरी, अचानो, chopping Board, cooking pans, roasting tray, spatula, plates, spoons etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: स्पागेटी वोलोग्नाईज (Spaghetti Bolognese) तयार

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Sauce pan मा Olive oil गरम गर्ने, तेजपात, लसुन र प्याज हालेर नरम हुनेगरी भुट्ने ।</p> <p>७. किमा मासु राख्ने र राम्रोसंग चलाउने मध्यम आचमा ढाँचे देखि १० मिनेटसम्म बिकोले छोपेर पकाउने ।</p> <p>८. गाजर र सेलेरी राख्ने र बिको नलगाई ३ देखि ४ मिनेटसम्म पकाउने ।</p> <p>९. Red wine, Tomato concasse, Tomato puree, नून र मरिच हालेर राम्रोसंग मिसिने गरी चलाउने र छोपेर सानो आगोमा पूरा पाकन दिने ।</p> <p>१०. Chopped मसरुम राखेर केही समय पकाउने</p> <p>११. नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१२. Oregano हालेर पूर्णता दिने ।</p> <p>१३. Boil गरेको Spaghetta संग पस्कने र माथिबाट Grated cheese छर्कने ।</p> <p>१४. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>स्पागेटी वोलोग्नाईज तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो मिश्रण । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - स्पागेटी वोलोग्नाईज तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - किमा menced meat - ५०० ग्राम - Olive oil - ७५ मि.लि. - लसुन Chopped - ३ पोटी - प्याज Chopped - ५० ग्राम - गाजर Chopped - २५ ग्राम - सेलेरी Chopped - २० ग्राम - Tomato concasse - २०० ग्राम - Tomato Puree - १०० ग्राम - Mushroom Chopped - ३० ग्राम - तेज पात - २ वटा - Red Wine - १०० मि.लि. - नून र मरिच - स्वादअनुसार - Oregano - केही |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives, chopping board, fry pan, sauce pan, wooden spatula, kitchen fork, plates, spoons forks etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: स्पागेटी कार्वोनारा (Spaghetti Carbonara) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Pot मा नून र पानी उमालेर spaghetti हालेर करिब ८ देखि १० मिनेटसम्म उमालेर पकाउने पानी तार्ने र चिसो पानीमा Refresh गरेर निकालेर राख्ने ।</p> <p>७. सफा Sauce pan मा Olive oil लाई गरम गर्ने । मसिनो काटेको Bacon लाई कडा हुने गरेर भुट्टने र लसुन संगै प्याज हालेर केहि समय नरम हुनेगरी Saute गर्ने ।</p> <p>८. एउटा Bowl मा क्रिम, अण्डा (Yellow part) र केहि चिज हालेर फिट्टने ।</p> <p>९. फिट्टेको क्रिमलाई Bacon पकाएको Pan मा हालेर सानो आगोमा पकाउने ।</p> <p>१०. उमालेको Spaghetti pasta हालेर चलाउने र नून मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>११. Grated chees र Chopped parsley, छर्केर Serve गर्ने ।</p> <p>१२. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>स्पागेटी कार्वोनारा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो मिश्रण । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - स्पागेटी कार्वोनारा तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - Spaghetti boil गर्ने तरिका । - सस् तयार गर्ने विधि । - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spaghetti pasta - ५०० ग्राम - लसुन Chopped - १ पोटी - प्याज Chopped - १ वटा - मसिनो काटेको Bacon - केही - अण्डा- २ वटा - क्रिम - ३०० मि.लि. - Olive oil - २ ठूलो चम्चा - नून र मरिच - स्वादअनुसार - Chopped parsley - केही |

ज्यावल तथा उपकरण: Knives, chopping board, sauce pan, pot, bowl, grater, kitchen fork, wooden spatula etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: लजाने (Lasagna) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Lasagna Sheets नून पानीमा उमालेर पकाउने र चिसो पानीमा Refresh गरेर निकालेर राख्ने</p> <p>७. हल्का गहिरो Baking tray मा तेल दलेर पकाएको Lasagna Sheet लाई एक लहर मिलाएर राख्ने ।</p> <p>८. Lasagna Sheets माथि Bolognese लाई चम्चाले मिलाएर छोप्ने ।</p> <p>९. Bolognese माथि Bechamel ससूले चम्चाको मदतले छोप्ने ।</p> <p>१०. Grated mozzarella Cheese छर्कने ।</p> <p>११. माथि गरेको तरिका दोहोर्‍याउने र तीन तह (3 layer) मिलाउने र सबै भन्दा माथि धेरै Cheese हालेर छोप्ने ।</p> <p>चिज cheese भन्दा माथि केही Tomato sauce र chopped parsley छर्कने ।</p> <p>१२. Oven मा Cheese खैरो हुने गरी Bake गर्ने</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>लजाने तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रोसंग Bake गरिएको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - लजाने तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - बनाउने तरिका । - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lasagna Sheets - Bolognese - ५०० ग्राम - Bechamel - ४०० ग्राम - Grated mozzarella Cheese - २०० ग्राम |

ज्याबल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, chopping Board, Baking tray, Sauce pan foots, wooden spatula, Spoon etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: पेने नेपोलीटाना (Penne Napolitaine) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Olive oil लाई Sauce pan मा गरम गर्ने ।</p> <p>७. लसुन, प्याज र सेलेरी हालेर Saute गर्ने ।</p> <p>८. Tomato Concasse र Tomato puree हालेर राम्रोसंग चलाउने ।</p> <p>९. नून र मरिच हालेर मधुरो आचँमा पकाउने ।</p> <p>१०. आधा चिया चम्चा चिनी हालेर विस्तारै आवश्यकता अनुसार बाक्लो हुनेगरी पाकन दिने ।</p> <p>११. Basil र Oregano हालेर पूर्णता दिने ।</p> <p>१२. उम्लेको पानीमा हल्का नून राख्ने र Panne Paste लाई करिब १० मिनेट उमालेर पकाउने र पानी तर्काएर तातो Panne pasta, sauce मा लट्पटाउने ।</p> <p>१३. Plate मा राख्ने Grated cheese र Chopped parsley हालेर Serve गर्ने ।</p> <p>१४. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>पेने नेपोलीटाना तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो मिश्रण । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - पेने नेपोलीटाना तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - बनाउने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Panne pasta - ५०० ग्राम - Olive oil - २ ठूलो चम्चा - लसुन Chopped - २ पोटी - प्याज Chopped - ४० ग्राम - सेलेरी Chopped - १५ ग्राम - Tomato conceese - २०० ग्राम - Tomato Puree - १०० ग्राम - Basil Chopped - केहि - Oregano - केहि - नून र मरिच - स्वादअनुसार - Grated parmasan cheese - १०० ग्राम - Chopped parsley - केही |

ज्यावल तथा उपकरण: चकू, छुरी, अचानो, Chopping board, sauce pan pots, fry pan, grater, woodensptula, conical strainer etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: फेट्टुचिनी (Fettuccine Arabiata) अरबियता तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. Sauce pan मा Olive oil लाई गरम गर्ने ।</p> <p>७. Bacon लाई फ्राई गरेर निकालेर राख्ने ।</p> <p>८. सोही Sauce pan मा प्याज, लसुन र हरियो खुर्सानीलाई Saute गर्ने ।</p> <p>९. Tomato Concasse हालेर नरम हुने गरी पकाउने ।</p> <p>१०. Tomato puree, नून र मरिच हालेर चलाउने ।</p> <p>११. आगो कम गर्ने र मधुरो आचँमा आवश्यकता अनुसार बाक्लो हुने गरी पकाउने ।</p> <p>१२. एउटा Pot मा पानी उमाल्ने र Fettuccine लाई ८ देखि १० मिनेटसम्म पाक्ने गरी उमालेर पकाउने ।</p> <p>१३. पानी राम्रोसंग तर्काउने र Arablata Sauce मा सससंग लट्पटाउने ।</p> <p>१४. Oregano हाल्ने र नून र मरिचको स्वाद मिलाउने ।</p> <p>१५. Plate मा पस्कने Grated cheese र Basil topping गरेर Serve गर्ने ।</p> <p>१६. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>फेट्टुचिनी अरबियता तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - फेट्टुचिनी अरबियता तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - लसुन मसिनो काटेको- २ पोटी - प्याज मसिनो काटेको- ५० ग्राम - Bacon मसिनो काटेको- २५ ग्राम - हरियो/रातो खुर्सानी मसिनो काटेको - २ वटा - Tomato concasse - २०० ग्राम - Tomato Puree - १०० ग्राम - Basil leaves - केहि - नून र मरिच - स्वादअनुसार - Olive oil - ३ ठूलो चम्चा - Organo - १ चिया चम्चा - Grated parmasan cheese - २०० ग्राम - Fettuccine fasta - ५०० ग्राम -Chilli powder - to taste. |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives chopping board, sauce pan, pets,fry pan, sptula, spoon plates, conical strainer etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १७: नासिगोरेड (Nasigoreng) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. चामललाई सफा पानीमा पखालेर उम्लेको पानीमा हालेर सादा भात तयार गर्ने ।</p> <p>७. Fry pan मा तेललाई गरम गर्ने, अदुवा, लसुन, खुर्सानी, प्याज हालेर Saute गर्ने ।</p> <p>८. मसिनो लामो काटेको चिकेन र prawn राखेर पाक्ने गरी भुट्ने ।</p> <p>९. पाकेको भात राखेर चलाउने र राम्रो संग मिसिन दिने ।</p> <p>१०. सोयसस् Oyester सस्, फिस सस् र मरिच राखेर राम्रो चलाएर पकाउने ।</p> <p>११. Fry pan मा फिटेको अण्डालाई पातलो अमलेट बनाउने र मसिनो टुक्रा काटेर भातमा मिसाउने ।</p> <p>१२. Plate मा पस्कने र हरियो प्याज र धनियाँले सजाएर Serve गर्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>नासिगोरेड तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो मिश्रण । - आकर्षक वर्ण । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - पाने नेपोलीटाना तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - बनाउने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - चामल - २०० ग्राम - पानी - ४०० मि.ली. - तेल - २ चम्चा - अण्डा फिटेको - ३ वटा - लसुन Chopped - २ पोटी - प्याज Chopped - ५० ग्राम - हरियो खुर्सानी - २ वटा - Chicken Boneless - २०० ग्राम - Prawn - १०० ग्राम - सोयसस् - १ ठूलो चम्चा - Oyester सस् - १ ठूलो चम्चा - Fresh conander Fow - - Spring onion Fow - - Fish sauce र मरिच - स्वादअनुसार |

ज्यावल तथा उपकरण: चकु, छुरी, अचानो, Chopping board, sauce pan, fry pan, pot, colarder, spatula, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १८: रेभियोली (Ravioli) तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगंध राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सफासंग पखालेको पालुङ्गो सागलाई उम्लेको पानीमा हल्का नून राखेर सागलाई पकाएर चिसो पानीमा Refresh गरेर निचोड्ने र मसिनो काट्ने ।</p> <p>७. Fry pan मा तेल गरम गर्ने, लसुन पड्काएर सागलाई भुट्ने, नून मरिच हालेर चलाउने ।</p> <p>८. आगोबाट निकाल्ने Cheese (mix) र Mozzarella राखेर मिसाउने र Nutmeg हालेर चलाउने ।</p> <p>९. वाटामा मैदा अण्डा र हल्का पानी राखेर कडा Dough तयार गर्ने र काम गर्ने टेबुलमा पातलो बेल्ले र Roundle shap मा काट्ने ।</p> <p>१०. १ चिया चम्चा पालुङ्गो मिक्चर राखेर हल्का पानीले छेउमा डलेर Ravioli seal गर्ने ।</p> <p>११. उम्लेको पानीमा पाक्ने गरी उमाल्ने र निकालेर Tomato sauce संग लटपटाउने ।</p> <p>१२. Grated Cheese संग Serve गर्ने ।</p> <p>१३. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>रेभियोली तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो सजिएको । - राम्रो पाकेको । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरू अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - रेभियोली तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - मैदा - ५०० ग्राम - अण्डा - ४ वटा - पानी - आवश्यकता <p>Filling</p> <ul style="list-style-type: none"> - पालुङ्गो साग - ३०० ग्राम - Cheese (mix) - १०० ग्राम - Mozzarella - १०० ग्राम - Olive oil - २ ठूलो चम्चा - लसुन Chopped - २ पोटी - Nutmeg Powder - few - नून र मरिच - स्वादअनुसार - Tomato Sauce - आवश्यकता अनुसार - Grated Cheese |

ज्याबल तथा उपकरण: Knives, chopping board, cutter, fry pan, spatula, grater, trays, bowls, etc.

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधैं सफा सुगंध राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १९: कोदोको ढिंडो तयार गर्ने ।

| क्रियाकलापका चरणहरु | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरु | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२. आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव (Tools, equipment and ingredients) संकलन गर्ने ।</p> <p>३. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।</p> <p>४. कार्य स्थल सफा सुगधर राख्ने ।</p> <p>५. पूर्व तयारी(Mis-en-place)गर्ने ।</p> <p>६. सफा कराहीमा घ्यूलाई पगाल्ने र पानी हालेर उम्लन दिने ।</p> <p>७. कोदोको पिठो छर्कन्दै काठको दाबिलोले चलाउदै जाने ।</p> <p>८. पिठो छर्कन्दै चलाउदै बाक्लो राम्रो संग पाकेको ढिंडो तयार गर्ने ।</p> <p>९. तातो-तातो पस्कने ।</p> <p>१०. अभिलेख राख्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको):</p> <ul style="list-style-type: none"> - कार्यस्थल(Kitchen) - चुल्हो - काम गर्ने टेबुल - आवश्यक सामग्री, सरजाम र अवयव - रेसिपि(Recipe) <p>निर्दिष्ट कार्य (के):</p> <p>कोदोको ढिंडो तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> - रेसिपि अनुसार तयार गरिएको - स्तरिय - बाहिरी तत्व नरहेको । - राम्रो संग पाकेको । - गिर्खा नरहेको नरम । - स्वस्थकर, स्वादिलो र सुगन्धित । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राखिएको | <ul style="list-style-type: none"> - कोदोको ढिंडो तयार गर्ने अवधारणा - अवयव - मिश्रण प्रणाली । - पकाउने प्रक्रिया । - पस्कने तरिका - पूर्व सावधानी । - कार्य सम्पादनका अभिलेख राख्ने विधि । <p>अवयव (ingredients)</p> <ul style="list-style-type: none"> - घ्यू - १ ठूलो चम्चा - कोदोको पिठो - २ कप - पानी - ५ कप |

ज्यावल तथा उपकरण: कराही, काठको डाबिलो

सुरक्षा तथा सावधानी:

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने/व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल (kitchen) सधै सफा सुगधर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा नियम अपनाउने ।

सव-मोड्युल ६.१०: बेकरी, पेष्ट्री तथा स्विट्स तयारी ।

समय : २९ घण्टा (सै) + ८९ घण्टा (ब्या) = ११८ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा Bakery Pastry and Sweet बनाउने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने Bakery Pastry and Sweet बनाउने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. ह्वाइट ब्रेड बनाउने
२. ब्राउन ब्रेड बनाउने ।
३. फ्रेन्च ब्रेड तयार गर्ने ।
४. ब्रेड रोल्स/ब्रेड स्टिक तयार गर्ने ।
५. डोनट तयार गर्ने ।
६. क्रोसान्ट डो तयार गर्ने र क्रोसान्ट बनाउने । (क्रोसो)
७. मफिन/कप केक तयार गर्ने ।
८. ड्राई फ्रुट केक तयार गर्ने ।
९. डेनिश पेष्ट्रि तयार गर्ने ।
१०. स्चु/शु पेष्ट्रि (प्रोफिट रोल वा ईक्वियर) तयार गर्ने ।
११. चकलेट ब्राउनी तयार गर्ने ।
१२. कस्टी डो/स्विट पेष्ट तयार गर्ने ।
१३. एप्पल पाई तयार गर्ने ।
१४. पफ पेष्ट्रि डो तयार गर्ने ।
१५. पेटिज तयार गर्ने ।
१६. चकलेट मौसज तयार गर्ने ।
१७. क्रिम क्यारमेल तयार गर्ने ।
१८. फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।
१९. स्पन्ज केक बेस गर्ने ।
२०. ब्रेड एण्ड बटर पुडिंग तयार गर्ने ।
२१. सेवाईका खिर तयार गर्ने ।
२२. गुलाब जामुन तयार गर्ने ।
२३. गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।
२४. खिर तयार गर्ने ।
२५. रसबरी तयार गर्ने ।
२६. जिलेबी/जेरी तयार गर्ने ।
२७. शाहि टुक्रा तयार गर्ने ।
२८. शिखर्नी तयार गर्ने ।
२९. लेमन टार्ट तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १: हवाईट ब्रेड बनाउने

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलमा राख्ने ।</p> <p>४. ब्रेड ईम्पुभर,ईष्ट अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने। अब बटर र नून राखेर माडने।</p> <p>५. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने ।</p> <p>६. मेशिनबाट डो लाई निकालेर आफूलाई चाहिने अनुसारको तौलमा काटने र डो मा भएको सबै ग्यास (हावा)प्रेस गरेर निकाल्ने सिलिण्डर सेपमा रोल गरि तेल दलेको ब्रेडमोल्डमा राखेर कभर गर्ने ।</p> <p>७. अब ब्रेड कीरब करिब पुरा उठेपछी फुले पछी २२० -२४० से. को तपक्रम मा ताती रहेको ओभनमा होर्सियारी पूर्वक भित्र राखेर ओभनको ढोका बन्द गरी करिब २० देखि २५ मिनेट बेक गर्ने ।</p> <p>८. २ मिनेट ढोका खोलेर छाडने र तयार भएको ब्रेडलाई डिमोल्ड गरेर तारको जालिको - याकमा राखेर चिस्याउने ।</p> <p>९. ब्रेड सबै भागमा गोल्डेन ब्राउन कलर मा पाकेको हुनु पर्दछ ।</p> <p>१०. चिस्याएको ब्रेडलाई आफ्नो ईच्छानसार काटेर प्रयोग गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा कच्चा सामग्री (मैदा, नून, चिनी, अण्डा, ईम्पुभर,ईष्ट,बटर, पानी) सहितको व्यवस्थित भान्छा ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): हवाईट ब्रेड तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): ब्रेड स्वदिष्ट हल्का नरम र पौष्टिक युक्त हुनु पर्दछ ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> • बेकरी का शब्दहरु बुझ्न सक्ने ज्ञान । • सामान्य लेख पढको ज्ञान । • तौल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को जानकारी • तयार पारिएको ब्रेडलाई आश्यकतानुसार काट्न सक्ने ज्ञान । • सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड,बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको -याक ब्रेड नाईफ, ब्रस आदी ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु, मेशिन, ओभन चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २: ब्राउन ब्रेड बनाउने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

ब्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. आंटा पिठो लाई चालेर मिक्सिंग बलमा राख्ने । ४. अब त्यसमा ह्वाईट ब्रेडको जस्तै गरि विधि बाट डो तयार गर्ने । ५. बेक गर्दा पनि ह्वाईट ब्रेडको जस्तै गरि विधि बाट ब्रेड तयार गर्ने । ६. तयारी ब्रेडलाई आवश्यकतानुसार काटने र प्रयोगमा ल्याउने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (आंटा, ब्राउन चिनी,ईष्ट, पानी) सहितको व्यवस्थित भान्छा ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ब्राउन ब्रेड तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): ब्राउन ब्रेड खैरो,बाहिरी भाग हल्का चाम्रो गहुंको बास्नामा तयार गरिएको फाईवर युक्त हुनु पर्दछ ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को जानकारी ● तयार पारिएको ब्रेडलाई आश्यकतानुसार काट्न सक्ने ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरणः डो मिक्स्चर मेशिन, चक्कु, ब्रेड मोल्ड,बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको -याक ब्रेड नाईफ, ब्रस आदी

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु, मेशिन, ओभन चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ३: फ्रेन्च ब्रेड तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. मैदालाई चाल्ने र एउटा मेशिन बलमा राख्ने ।</p> <p>४. बांकी सामग्री हरू ईम्प्रुभर, ईष्ट, चिसो पानी, नुन राखेर डो तयार गर्ने ।</p> <p>५. अब डो लाई ३ मिनेट सम्म माढ्ने ।</p> <p>६. डो नरम र मुलायम भएपछी छोपेर २०-२५ मिनेट राख्ने र उठन दिने ।</p> <p>७. अब डो लाई ४-५ घण्टा चिसोमा राखेर मात्र करिब ३०० ग्रामको डो लाई लामो र गोलो सेपमा बनाउने ।</p> <p>८. अब तेल ग्रीज गरेको बेकिंग ट्रेमा एरेन्ज गर्ने र फुलाउन ओसिलो न्यानो ठाउँमा राख्ने ।</p> <p>९. करिब दोब्बर साईजमा फुले पछी ब्रेडको माथी बाट लामो लामो आकारमा लाग्ने ब्लेडले हल्का चिर्ने ।</p> <p>१०. अब ब्रेडलाई २४०C को तापमा तातेको ओभनमा सानो बाफ र सुख्खा तापमा करिब २० मिनेटसबै तिर ब्रउन हुने गरी पकाउने ।</p> <p>११. ओभनको डोर खोलेर २ मीनेट राख्ने र क्रीष्पी गराउने ।</p> <p>१२. अब ब्रेडलाई आवश्यकतानुसार काटेर गार्लिक ब्रेड, बटर टोष्ट, स्याण्डवीच आदीको रुपमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा, ईम्प्रुभर, पानी, नुन) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): फ्रेन्च ब्रेड/बाग्वेट तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): ब्रेडको बहिरिभागमा कयाक,सवैतिर एकैनासको ब्राउन कलर, र भित्रि भाग कपास जस्तै नरम हुन जरुरी छ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● तापक्रम सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्ने सक्ने ज्ञान । ● ब्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्स्चर मेशिन, चक्कु, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको -याक ब्रेड नाईफ, ब्रस आदी ।
सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु, मेशिन, ओभन चलाउँदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ४: ब्रेड रोल्स/ब्रेड स्टीक तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलमा राख्ने । ४. ब्रेड ईम्पुभर,ईष्ट अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने। अब बटर र नून राखेर माड्ने। ५. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने । ६. मेशिनबाट डो लाई निकालेर आफूलाई चाहिने अनुसारको तौलमा काटने र डो मा भएको सबै ग्यास (हावा)प्रेस गरेर निकाल्ने । ७. डो लाई सानो साईजमा काटेर विभिन्न सेपमा रोल गरि तेल दलेको बेकिंग ट्रे मा राखेर सेट गर्ने । ८. अब ब्रेड करिब करिब पुरा उठेपछी फुले पछी एग वास गरेर २२० से. को तपक्रम मा ताती रहेको ओभनमा होर्सियारी पूर्वक भित्र राखेर ओभनको ढोका बन्द गरी करिब १० देखि १२ मिनेट बेक गर्ने । ९. त्यस्तै ब्रेड स्टीकको लागी लामो सेपमा रोल गर्ने र हल्का उठाएर १८० से. मा करिब ३० मिनेट बेक गर्ने । १०. तयार भएको ब्रेडलाई तारको जालिको -याकमा राखेर चिस्याउने । ११. अब ब्रेडहरूलाई ब्रेकफाष्टमा चिया कफी संग र अन्य समयमा सुप सलाद वा अन्य खाना संग सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा, ईम्पुभर,ईष्ट, चिनी,बटर, अण्डा,पानी, नून) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ब्रेड रोल्स/ब्रेड स्टीक तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): ब्रेड स्वदिष्ट, हल्का गोल्डेन ब्राउन कलरमा र नरम हुनु पर्दछ र स्टीक क्रीष्पी हुनु पर्दछ ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● तापक्रम सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्ने सक्ने ज्ञान । ● व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्चर मेशिन, चक्कु, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन तारको -याक ब्रेड नाईफ, ब्रस आदी ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु, मेशिन, ओभन चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ५: डोनट तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने । ३. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलमा राख्ने । ४. ब्रेड ईम्पुभर,ईष्ट अण्डा चिनी राखेर मिक्स गर्ने र पानी राखेर मुछ्ने। ५. अब बटर र नून राखेर माडने। ६. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने । ७. मेशिनबाट डो लाई निकालेर कभर गरेर चिसोमा १/२ घण्टा जमाउने । ८. अब डो लाई बेलर १ ईन्ची बाक्लो र सबै डो सम्म पारी आफूलाई चाहिने अनुसारको सेप र तौलमा काटने र पिठो छरेको ट्रे वा टेबलमा एरेन्ज गर्ने । ९. अब डोनट लाई ओसिलो न्यानो ठाउँमा राखेर करिब डबल साईज सम्म फुलाउने । १०. १५५से. मा तातेको तेल वा घ्यू मा सबै तिर लाईट ब्राउन हुने गरी फ्राई गर्ने । ११. भांजरको सहायताले डोनट निकालेर तेल सोसने कागजमा राख्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा, ईम्पुभर,ईष्ट, चिनी,बटर, अण्डा,पानी, नून) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): डोनट तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): डोनट स्वदिष्ट, हल्का गोल्डेन ब्राउन कलरमा र नरम हुनु पर्दछ र पौष्टीक तत्वहरूले युक्त हुनु पर्दछ ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● हाईजिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । ● व्यक्तिगतसुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्स्चर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, डोनट कटर, प्रुभिड चेम्बर, डिपफ्रायर, स्पाईडर नेट, चिल्लो सोसने कागज सहितको ट्रे ।

सुरक्षा तथा सावधानी: बेल्ला, मेशिन, कटर, तातो तेलको कडाई चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ६: क्रोसान्ट डो तयार गर्ने र क्रोसान्ट बनाउने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्री संकलन गर्ने ।</p> <p>३. मैदा लाई चाल्ने,मेशिन बलमा राख्ने ।</p> <p>४. ब्रेड ईम्पुभर,ईष्ट अण्डा चिनी थोरै बटर राखेर मिक्स गर्ने र दुध र नुन राखेर मुछ्ने।</p> <p>५. अब डो लाई कपडा वा प्लाष्टिक ले छोपेर उठाउने ।</p> <p>६. बेल्लाले चारपाटे आकारमा बेल्ले र माभ्रमा डो बराबरी नरम बटरलाई चारपाटे आकारमा हाल्ने ।</p> <p>७. बटरलाई डो ले पुरा ढाकेर सिल गर्ने र एक पटक लामो बेल्ले श्री फोल्ड गरेर मैदा छरेको ट्रे मा राखेर कपडा वा प्लाष्टिकले ढाकेर चिसोमा १ घण्टा जमाउने ।</p> <p>८. यहि तरिका अर्को २ पटक सम्म गरे पछि डो क्रोसान्ट बनाउनका लागि तयार हुन्छ ।</p> <p>९. अब डो लाई पातलो गरी १.५ मि.मि.को मोटाईमा बेल्ले लामो तिनकुने आकारमा काटने ।</p> <p>१०. गुडाएर बेरेर गंगटा आकारमा बनाएर तेल ग्रीज गरेको बेकिंग ट्रे मा एरेन्ज गरेर प्रुभिग गर्ने ।</p> <p>११. अब दोब्बर साईजमा उठेपछि एगवास गर्ने र २१० से.मा ताती रहेको ओभनमा १० देखि १२ मिनेट बेक गर्ने ।</p> <p>१२. पाकेको क्रोसान्ट लाई सेलाउन दिने र ब्रेकफाष्ट वा खाजाको रुपमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा, ईम्पुभर,ईष्ट, चिनी,बटर, अण्डा,दुध, नुन) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): क्रोसान्ट को डो तथा क्रोसान्ट तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्रोसान्ट पत्र पत्र परेको, हल्का, स्वादिष्ट, पौष्टिक युक्त हेर्दा आकर्षक र गंगटाको आकारमा खांदा अति नरम र बटरको स्वादमा बनेको । | <ul style="list-style-type: none"> ● हाईजिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । ● व्यक्तिगतसुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, रोलिंग कटर, प्रुभिड चेम्बर, बेकिंग ओभन बेकिंग ट्रे कुलिंग -याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन,रोलिंग कटर, ओभन चलाउंदा, ओभन बाट क्रोसान्ट निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ७: मफिन/कप केक तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

ब्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. मैदा लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने ।</p> <p>४. एउटा मेशिन बलमा नरम बटर र धुलो चिनीलाई राखेर क्रीमी हुने गरि फिटने ।</p> <p>५. अब विस्तारै विस्तारै अण्डा राखेर हल्का र मुलायम हुनेगरी एसेन्स राख्ने र मिक्स गर्ने ।</p> <p>६. अब चालेको मैदा र बेकिंग पाउडरलाई विस्तारै फोल्डिंग मेथड बाट डल्ला नपर्ने गरी दुध मिक्स गर्ने ।</p> <p>७. यसरी प्लेन मफिन्स वा कप केक को मिक्सचर तयार भयो अब यसमा विभिन्न फ्लेवरमा तयार गर्न सकिन्छ, जस्तै:- किसमिस, चकलेट, बनाना, स्ट्रबेरी, मार्वल आदी जुन फ्लेवरमा दिनेहो त्यसको प्युरी कलर र एसेन्स मिलाएर भिन्न भिन्न स्वादमा दिन सकिन्छ ।</p> <p>८. अब यसरी तयार गरेको मिक्सचरलाई पेपर कपमा भरेर बेकिंग ट्रे मा एरेन्ज गरेर २२० से. मा तातीरहेको ओभनमा करिब १२ मिनेट बेक गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा,चिनी,बटर,अण्डा,)सहितको ब्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): मफिन तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): मफिन स्पन्जी, नरम, फ्लेवर युक्त ठिक्क मात्रामा गुलियो र पौष्टि ता ले पुर्ण भएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● हाईजिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । ● ब्यक्तिगतसुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, बेकिंग मोल्ड, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग -याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन, ओभन चलाउँदा, ओभन बाट मफिन निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ढ: ड्राई फ्रुट केक तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू जम्मा गर्ने ।</p> <p>३. मैदा लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने ।</p> <p>४. सबै नट्सहरूलाई केलाउने काट्ने र छुट्टा छुट्टै गरि एउटा भांडोमा तयार गर्ने ।</p> <p>५. अण्डालाई तोडेर छुट्टै भांडोमा राख्ने ।</p> <p>६. अब बटर र चिनीलाई मेशिनमा राखेर फिटने र क्रीमी बनाउने ।</p> <p>७. अब अण्डा विस्तारै विस्तारै हाल्दै जाने र मिक्सचरलाई अझै हल्का टल्कने र मुलायम अबस्थामा ल्याउने ।</p> <p>८. अब तयारी मिक्सचरमा एसेन्स एलो कलर राखेर मिक्स गर्ने ।</p> <p>९. चालेको पिठो र काटेको नट्सहरूलाई मिलाएर बटर को मिक्सचरमा विस्तारै हाल्दै हातले फोल्डिंग मेथडले डल्ला नपर्ने गरि मिक्स गर्ने ।</p> <p>१०. अब केक को मिक्सचरलाई तेल ग्रीज गरेको केक मोल्डमा भर्ने र सम्म मिलाएर १८०-१९० से. मा तातेको ओभनमा करिब १ घण्टा वा पुरा पाक्दा सम्म बेक गर्ने ।</p> <p>११. सेलाएपछी डिमोल्ड गर्ने र ईच्छानुसार साईज र सेपमा काटेर सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (मैदा,चिनी,बटर,अण्डा,मिक्स नट्स)सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ड्राई फ्रुट केक बनाउने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): केक गोल्डेन ब्राउन कलरमा पाकेको, नरम स्वादिष्ट मिक्स नट्सको फ्लेवरमा पुर्ण पौष्टिक तत्व युक्त भएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> • हाईजिन सम्बन्धित ज्ञान • मेशिन सम्बन्धित ज्ञान • मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । • व्यक्तिगतसुरक्षा सम्बन्धित ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, केक मोल्ड, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग -याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन, ओभन चलाउंदा, ओभन बाट केक निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ९: डेनिश पेष्ट तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू जम्मा गर्ने । ३. कुनै एउटा क्रीम (कष्टड, पेष्ट, ट्वजलनट, आल्मण्ड पेष्ट आदि) तयार गर्ने र ४. क्रोसान्ट डो लाई बेलेर पातलो गर्ने । ५. त्यसमा क्रीम पेष्ट गर्ने । ६. विभिन्न स्वाद अनि आकारमा बनाउनका लागी नट्स वा फ्रेस फ्रुट्स को प्रयोग गर्ने । ७. कुनै एउटा आकर्षक आकारमा ल्याउने र तेल ग्रीज गरेको बेकिंग ट्रे मा मिलाएर राख्ने र फुल्ल दिने । ८. फुले पछि २१० से.को तापक्रम मा ताती रहेको ओभनमा ८ देखि १० मिनेट बेक गर्ने । ९. हल्का कलर वा पाकेपछि निकालेर बाक्लो अवस्थामा ल्याए पगालेको जाम लाई (मार्मलेड, पाईनापल, एप्रीकट) ग्लेजिंग गर्ने । १०. यसरी तयार गरेको डेनिश पेष्ट लाई ब्रेकफास्ट को रुपमा चिया वा कफि को साथमा सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू सहितको (मैदा,चिनी,बटर,अण्डा,मिक्स नट्स)सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): डेनिश पेष्ट तयार तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): डेनिश पेष्ट गोल्लेन ब्राउन कलरमा पाकेको, नरम स्वादिष्ट मिक्स नट्सको फ्लेवरमा र जामको स्वादमा पुर्ण पौष्टिक तत्व युक्त भएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● हाईजिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । ● व्यक्तिगतसुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, पाईपिंग व्याग, नोजल, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग - याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन, ओभन चलाउंदा, ओभन बाट डेनिश पेष्ट निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १०: स्चु/शु पेष्ट्र (प्रोफिट रोल वा ईक्लेयर) तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू जम्मा गर्ने ।</p> <p>३. मैदा लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने ।</p> <p>४. अण्डालाई फुटाएर एउटा भांडोमा राख्ने</p> <p>५. अब एउटा प्यानमा पानी, दुध, चिनी, नुन र बटर एकै साथ उमाल्ने ।</p> <p>६. उम्लेको मिक्सचरमा चालेको पिठो हालेर काठको दाबिलो ले चलाउदै आगो बन्द गर्ने र डल्ला नपर्ने गरी चलाउने ।</p> <p>७. मिक्सचर हल्का सेलाए पछि विस्तारै अण्डा हाल्दै मिक्स गर्दै अण्डा सकिंदा सम्म फीटने</p> <p>८. यसरी तयार गरेको डो लाई स्चु (शु) पेष्ट्र डो भनिन्छ ।</p> <p>९. अब पाईपिंग व्यागको सहयोगले तेल पातलो गरिग्रीज गरेको बेकिंग ट्रे मा पाईपिंग गर्ने</p> <p>१०. लामो आकारमा ईक्लेयर, गालो आकारमा प्रोफिट रोल, रिंग आकारमा पेरिस ब्रेष्ट छुट्टा छुट्टै लाईन मा क्रम बद्द मिलाएर पाईपिंग गर्ने ।</p> <p>११. यसलाई अब २०० से.मा ताती रहेको ओभनमा भित्र पुरै खाली बाहिर बोका मात्र हुने गरी करिब २० देखि २५ मिनेट वा गोल्डेन ब्राउन कलर सम्म बेक गर्ने ।</p> <p>१२. अब खाली बोका लाई विभिन्न किमहरू (चकलेट, कस्टड, मोक्का,पेष्ट्र आदी) भरेर माथिबाट टपिंग गरेर विभिन्न स्वाद फ्लेवरमा तयार गरि पेष्ट्रको रुपमा वा डेजर्टको रुपमा सभ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू सहितको (मैदा,चिनी,बटर,अण्डा, ननु)सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शु (स्चु) पेष्ट्र डो ,/तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): भित्री भाग पुरा खाली बाहिरी बोका भाग गोल्डेन ब्राउन कलर पुरापाकेको,हल्का गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● हाईजिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेशिन सम्बन्धि ज्ञान ● मेजरिङ्ग स्केल चलाउने र नाप्न सक्ने ज्ञान । ● व्यक्तिगतसुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरणहरू डो मिक्सचर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, पाईपिंग व्याग, नोजल, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग-याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन, ओभन चलाउंदा, ओभन बाट ट्रे निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य ११: चकलेट ब्राउनी तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू जम्मा गर्ने ३. मैदा र कोकोवा पाउडर र बेकिंग पाउडर लाई चाल्ने र एक साईडमा राख्ने । ४. बटर र चिनीलाई मेशिनमा राखेर फिटने र क्रीमी बनाउने । ५. अण्डालाई फुटाएर एउटा भांडोमा राख्ने । ६. अब अण्डा विस्तारै विस्तारै हाल्दै जाने र मिक्सचरलाई अभै हल्का टल्कने र मुलायम अवस्थामा ल्याउने । ७. अब मैदा,कोकोवा र बेकिंग पाउडरको मिक्सचर मा ओख्खरलाई मिलाउने ८. बटर चिनी र अण्डा को मिक्सचर संग फोल्डिंग मेथडबाट मिक्स गर्ने । ९. अब अन्तमा पगालेको बटर र क्रीम राखेर विस्तारै मिक्स गर्ने । १०. कुनै केक मोल्डमा वा ट्रे मा कागजको वा तेल ग्रीज को अण्डर लाईनर माथी भरेर सम्म मिलाएर माथीबाट ओख्खरको गार्निस छर्ने । ११. १८० देखी १९० से. मा तातेको ओभनमा ४० देखि ५० मिनेट सम्म बेक गर्ने । १२. केक सेलाए पछी विभिन्न तरिकाले काटेर चकलेट सस संग डेजर्ट को रुपमा सभ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(मैदा, कोकोवा पाउडर,बेकिंग पाउडर, बटर, चिनी, क्रिम) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चकलेट ब्राउनि तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): क्रिमी नरम चकलेटी ओख्खरको मिस्रित स्वादमा तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यक औजारको ज्ञान ● फाइल चलाउने ज्ञान ● व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, ,मेजरिङ्ग स्केल, पाईपिंग व्याग, नोजल, बेकिंग ओभन, बेकिंग ट्रे कुलिंग - याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन, ओभन चलाउंदा, ओभन बाट ट्रे निकाल्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १२: कस्टी डो/स्विट पेष्ट तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. मैदा लाई चाल्ने र एउटा भांडोमा राख्ने ।</p> <p>४. अण्डालाई फुटाएर एउटा भांडोमा राख्ने ।</p> <p>५. अब बटर र धुलो चिनीलाई मेशिनमा राखेर फिटने र क्रीमी बनाउने ।</p> <p>६. अब अण्डा विस्तारै विस्तारै हाल्दै जाने र मिक्सचरलाई अझै हल्का टल्कने र मुलायम अवस्थामा ल्याउने र एसेन्स हालेर मिक्स गर्ने ।</p> <p>७. चालेको पिठो हालेर इलाष्टिक नहुने गरी फोल्डिंग मेथड बाट मिक्स गर्ने ।</p> <p>८. अब एउटा ट्रे मा पिठो छरेर त्यस मा डो राखेर चिसोमा सेट गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा कच्चा सामग्री (मैदा, धुलो चिनी,अण्डा,बटर,) सहितको व्यवस्थित भान्द्रा ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): कस्टी डो/स्विट पेष्ट तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): कस्टी डो/स्विट पेष्ट मुलायम चिसो र ईलाष्टिक हुनु हुँदैन ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> • बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । • सामान्य लेख पढको ज्ञान । • तौल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को जानकारी • तयार पारिएको डोलाई आवश्यकतानुसार स्टोरिंग गर्ने सक्ने ज्ञान । • सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, स्टोरिंग ट्रे ,स्केपर ।

सुरक्षा तथा सावधानी: स्केपर, डो मिक्सचर मेशिन, चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १३: एप्पल पाई तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

ब्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन ईगर्ने ।</p> <p>३. स्याउलाई पखाल्ने, ताछ्ने, भित्रको दाना निकालेर सफा गर्ने ।</p> <p>४. स्याउलाई पातलो एकैनासको स्लाईस गर्ने र थोरै बटरमा सोते गर्ने, र सफा टेवलमा सेलाउने ।</p> <p>५. अब सेलाएको एप्पलमा, केलाएर धोएर भिजाएको किसमिस, ब्रेड क्राम्ब, दाल्चीनीको धुलो, नरम बटर, चिनी, हालेर पाईको भर्ने मिक्सचर तयार गर्ने ।</p> <p>६. स्विट पेष्ट डो लाई बेलेर पातलो १.५मि.मि.मा ल्याउने ।</p> <p>७. बेलको डो लाई तेल ग्रीज गरेको पाई मोल्डमा लगाएर सेट गर्ने ।</p> <p>८. अब त्यस भित्र स्याउको मिक्सचर भर्ने र माथीबाट अर्को पातलो गरि बेलको डो ले कभर गरेर सिल गर्ने र बढि भएको डो लाई सफा हुने गरी काटेर छाँटने ।</p> <p>९. माथीबाट अण्डा पलिस गरेर काँटाले घोपेर भित्रको वाफ बाहिर निकल्ने बनाउने ।</p> <p>१०. अब पाईलाई २०० से.मा तातीरहेको ओभनमा २५ मिनेट वा गोल्डेन ब्राउन कलर सम्म बेक गर्ने</p> <p>११. ओभनबाट निकालेर सेलाएर चिलरमा चिस्याउने र करिब १०० ग्राम बराबरको पिसमा काट्ने ।</p> <p>१२. अब एउटा प्लेटमा सेट गरेर कनै सस+फलफुलका टुक्राहरू र आईस क्रिम को साथमा डेजर्टको रूपमा सभर्न गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(स्याउको मिक्सचर, स्वीत पेष्ट, सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): एप्पल पाई तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): एप्पल पाई स्याउको स्वाद,बटरको वास्ना किसमिसको आनन्द र दाल्चीनीको फ्लेवरमा तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । ● तैल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को जानकारी ● तयार पारिएको एप्पल पाई लाई आश्यकतानुसार चिस्याएर पिस गर्न सक्ने ज्ञान ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन,पाई मोल्ड, चक्कु बेल्ला ।

सुरक्षा तथा सावधानी: स्केपर, डो मिक्सचर मेशिन, ,चक्कु बेल्ला, चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १४: पफ पेष्ट्र डो तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. मैदा लाई चाल्ने र एउटा भांडोमा राख्ने । ४. मैदामा अब नुन र पानी राखेर मुछ्ने र माडेर मुलायम बनाएर छोपेर आधा घण्टा रेष्ट दिने । ५. अब डो लाई चार पाटे आकार मा बेल्ले र बटरलाई पनी चारपाटे र डो जत्तिकै नरम अवस्थामा ल्याएर माभमा राखेर बटरलाई डो ले राम्रो संग कभर गरेर सिल गरेर बेल्ले । ६. बेल्लेको डो लाई ३ फोल्डमा पट्याउने र ट्रे मा राखेर कभर गर्ने र चिसोमा १ घण्टा जमाएर फेरी बेल्ले ३ फोल्डमा पट्याउने । ७. एसरी ३ पटक ३ फोल्ड गरे पछि डो ३ घण्टा चिसोमा राखे पछि प्रयोग गर्न तयार हुन्छ । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(मैदा, नुन, पानी, बटर) सहितको ब्यवस्थित किचेन</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पफ पेष्ट्र डो तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): पफ पेष्ट्र डो मुलायम चिसो र बराबरी अल्टरनेटिभ रुपमा बटर र डो को लेयर हुनु पर्दछ ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को ज्ञान । ● तयार पारिएको डोलाई आश्यकतानुसार स्टोरिंग गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्याबल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, स्टोरिंग ट्रे ,स्केपर ।

सुरक्षा तथा सावधानी: स्केपर, डो मिक्सचर मेशिन, चलाउंदा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १५: पेटिज तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. सबै भन्दा पहिला भेज वा ननुभेज वा नट्सहरू लाई मसिनो गरी काटेर किमा बनाउने ।</p> <p>४. किमा लाई आफ्नो स्वाद अनुसार तयार गर्ने ।</p> <p>५. अब पफ पेष्ट्रु डो लाई पातलो गरि १.५ मि.मि. को मोटाईमा बेल्ले र आवश्यकता अनुसारको सेप र साईजमा काट्ने ।</p> <p>६. काटेको डो मा तयारी किमा माभमा भर्ने ।</p> <p>७. या टर्न ओभर गरेर सिल गर्ने या त अर्को सेम पिसले किमालाई कभर गरेर सिल गर्ने र एगवास गर्ने ।</p> <p>८. २०० से. मा तातेको ओभनमा १५ मिनेट वा गोल्डेन ब्राउन कलर वा पुरा पाक्दा सम्म बेक गर्ने ।</p> <p>९. पाकेको पेटिज खाजाको रुपमा चिया संग वा कफी संग सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (पफ पेष्ट्रु डो, तयारी किमा,अण्डा) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): पेटिज तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): देख्दै आकर्षक डिजाईन, मिठो स्वाद र हल्का अनी पौष्टिकताले पुर्ण गरि तयार गरीएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को जानकारी ● तयार पारिएको पेटिजलाई आवश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: बेल्ला, बेकिंग ट्रे, रोलिंग कटर, ब्रश, ओभन ।

सुरक्षा तथा सावधानी: ओभन, कटर, बेल्ला प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १६: चकलेट Mousse तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. पाउडर जिलेटिन लाई चिसो पानीमा ढुङ्याएर न्यानो ठाउँमा राखेर पगाल्ने । ४. क्रिम लाई फीटेर बाक्लो बनाएर चिसोमा राख्ने । ५. अण्डालाई सेतो र पहिलो भाग भिन्दा भिन्दै मिक्सींग बलमा राख्ने । ६. पहिलो भाग अण्डा मा तोकेको आधा चिनी राखेर हुईस ले फिटेर स्मुथ र टल्कने गरी उठाउने । ७. अब उठेको पहिलो भाग अण्डामा पगालेको जिलेटिन र पगालेको चकलेट पनि मिसाएर साईडमा राख्ने । ८. सेतो भाग लाई पनि बांकी चिनी राखेर फिटेर क्रिमी खालको म्यारिंग तयार गर्ने । ९. अब म्यारिंग लाई लगेर पहिलो भागमा बनाएको चकलेट मिक्सचरमा मिलाउने । १०. अन्तमा फीटेको क्रिमलाई पनि विस्तारै चकलेटको मिक्सचरमा हातले फोल्डींग मेथडबाट मिलाउने । ११. एउटा भांडोमा मौसजलाई भर्ने र चिसोमा ३४ घण्टा जमाउने । १२. अब एउटा सर्भिस गर्ने डिशमा मौसजलाई सेट गर्ने र क्रिम ड्रप फलफुलका टुकाले र गुलियो सस ले सजायर डेजर्टको रुपमा सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(अण्डा, क्रिम, चिनी, चकलेट, जिलेटिन) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): चकलेट मौसज तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चकलेटी कलर अनी स्वाद, मुलायम, जेली, स्वादिष्ट, पौष्टिक युक्त आकर्षक तरिकाले तयार गरिएको । | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तैल गर्ने मेशिन र मेजरिंग स्केलको ज्ञान । ● आश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: मिक्सचर मेशिन, वायर हूईष्क, मिक्सिंग बाउल, प्लाष्टिक स्केपर ।

सुरक्षा तथा सावधानी: मिक्सचर मेशिन, प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १७: क्रिम क्यारमेल तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. अण्डा लाई तोडेर एउटा मिक्सींग बलमा राख्ने र चिनी राखेर ह्वीस्क ले बिट गर्ने । ४. अब फिटेको अण्डा मा दधलाई राखेर फिंज नआउनेगरी विस्तारै घोल्ने र एसेन्स र कलर मिसाउने । ५. तयार मिक्सचरलाई मसिनो जालिले छान्ने र साईडमा राख्ने । ६. अब एउटा सस प्यानमा चिनीलाई पगाल्ने र हल्का खैरो कलर सम्म ल्याएर क्यारमलाईज गर्ने । ७. क्यारामेल सुगरलाई पकाउने मोल्डको पिंधमा पातलो गरि सेट गर्ने । ८. क्यारमेल चिनी सेट गरको मोल्डमा अण्डा दुध चिनी को तयारी घोल ले भर्ने र १९० से.मा तातेको ओभनमा ४०-४५ मिनेट वा मिक्सचर सेट नहुंदा सम्म स्टीम हिटमा पकाउने । ९. तयारी क्रिम क्यारामेललाई सेलाएर चिस्याउने । १०. सानो पातलो चक्कुले स्केप गरेर डिमोल्ड गर्ने र सर्भिस डिसमा सेट गरेर ह्वीपड क्रिम, फलफुलको पिसहरू ले र क्यारामेल ससले सजाएर डेजर्ट को रुपमा सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(अण्डा, क्रिम, चिनी, दुध, एसेन्स,) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): क्रिम क्यारामेल तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● क्रिम क्यारामेल जालिनपरिकन स्मुथ, नरम, भेनेल्ला फ्लेवर, क्यारामेल स्वादमा र पौष्टिकता ले भरपुर गरी तयार पारिएको । | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन र मेजरिंग स्केलको ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● आश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: मसिनो छान्ने जाली, वायर हूईष्क, मिक्सिंग बाउल, क्यारामेल मोल्ड, ओभन ।

सुरक्षा तथा सावधानी: पाकेको क्रिम क्यारामेल ओभन बाट निकाल्दा र चक्कु चलाउंदा पुरै सावधानी अपनाइएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १८: फ्रुट सलाद तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. प्राप्त फलफुल (स्याउ, केरा, सुन्तला, मौसम, मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रवेरी, किवी, पाईनापल आदी) लाई सफापानीले राम्रो संग धुने ।</p> <p>४. आवश्यकता अनुसार ताछने र एकैनासको टुक्रा पार्ने ।</p> <p>५. एउटा सर्भिस गर्ने डिस्मा कलर कम्बिनेशन हुने गरी सेट गर्ने ।</p> <p>६. माथीबाट मसिनो फलफुलले (स्ट्रवेरी, किवी, अंगुर, चेरी आदी) ले हल्का टपिंग गर्ने र सुगर सिरपले माथीबाट सबै फलफुललाई भेटने गरी चिस्याउने ।</p> <p>७. अब अन्तमा सफा राम्रो खालको पुदिनाको मुन्टाले वा आईसक्रीमको स्कुपले गार्निस गरेर डेजर्टको रूपमा वा ब्रेक फाष्टको रूपमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p><u>अवस्था (दिइएको):</u> औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(स्याउ, केरा, सुन्तला, मौसम, मेवा, खर्बुजा, तर्बुजा, स्ट्रवेरी, किवी, पाईनापल, चास्नी) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p><u>निर्दिष्ट कार्य (के):</u> फ्रुट सलाद तयार तगर्ने ।</p> <p><u>स्तर (कति राम्रो):</u> ताजा फलफुलहरू बाट कलर कम्बिनेशन हुने गरी सुगर सिरप प्रयोग गरी तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन र मेजरिंग स्केलको ज्ञान । ● कटिंग मेथडको ज्ञान । ● आवश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: कटिंग बोर्ड, चक्कु, पिल्लर, बाटा, बस्केट ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु, प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य १९: स्पन्ज केक बेस गर्ने । (सेतो/कालो)

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. अण्डा लाई फूटाएर एउटा मिक्सचर मेशिन बलमा राख्ने । ४. अब चिनी राखेर हूईष्कले ५ गुणा उठाउने गरि फिटने । ५. अब सेतो स्पन्ज बनाउनका लागि मैदा पिठो मात्रै र चकलेट(कालो) बनाउनका लागि मैदा+कोकोवा पाउडर एकै साथ राखेर चाल्ने । ६. चालेको पिठो वा दुवै पाउडर लाई फिटेर उठाएको अण्डाको (फोमी) मिक्सचरमा विस्तारै हाल्दै हातले फोल्डिंग मेथडबाट डल्ला नरहने गरी मिक्स गर्ने । ७. अब तलबाट पेपर लगाएको ट्रे वा केक मोल्ड वा केक रिंग मा भर्ने र सम्म लेवल मिलाउने । ८. २०० से. मा तातीरहेको ओभनमा करिब २०-२२ मिनेट सम्म बेक गर्ने । ९. यसरी तयार गरेको केक बेसलाई विभिन्न प्रकारको फ्लेवर र स्वादमा बन्ने हल्का स्पन्जी केक को लागि प्रयो गर्न सकिन्छ । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (अण्डा, चिनी, मैदा, कोकोवा पाउडर) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): स्पन्ज केक बेस (सेतो/कालो) तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): केक फाईन स्पन्जी, धेरै नरम हुने गरी तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान ● तौल गर्ने मेशिन को ज्ञान ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● आवश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: मिक्सचर मेशिन सेट, मिक्सींग बल, बेकिंग ट्रे, बेकिंग ओभन चिस्याउने -याक ।

सुरक्षा तथा सावधानी: मेशिनको प्रयोग, ओभनको प्रयोगमा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २०: ब्रेड एण्ड बटर पुडिंग तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> निर्देशन प्राप्त गर्ने । आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । चिनीलाई होसियारी पुर्वक कलर नआउने गरी सानो आगोमा पगाल्ने । पगालेको चिनीलाई एउटा मोल्डमा क्यारामेल चिनी जस्तै गरि सेट गर्ने । सेट गरेको चिनी माथी ब्रेडका पिसहरू मिलाएर लगाउने काजु, किसमिस लाई मिलाएर छर्ने, माथीबाट नरम बटरका पिसहरू छर्ने र त्यसमाथी क्रीम क्यारामेलको मिक्सचरलाई राखेर भर्ने अब पुडिंगलाई क्रीम क्यारामेल जस्तै गरि ओभनमा जस्ट जम्ने गरि पकाउने । पाकेको पुडिंगलाई क्रीम क्यारामेल जस्तै सेलाउने | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (अण्डा, किम, चिनी, दुध, एसेन्स, बटर, नट्सहरू, ब्रेडका पिसहरू) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): ब्रेड एण्ड बटर पुडिंग तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): किम क्यारामेल जालिनपरिकन स्मुथ, नरम, भेनेल्ला फ्लेवर, क्यारामेल स्वादमा र पौष्टिकता ले भरपुर गरी तयार पारिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । सामान्य लेख पढको ज्ञान तौल गर्ने मेशिन को ज्ञान कुकिंग मेथडको ज्ञान । आशयकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: मसिनो छान्ने जाली, वायर हूईष्क, मिक्सिंग बाउल, ब्रेड एण्ड बटर पडिङ्ग मोल्ड, ओभन ।

सुरक्षा तथा सावधानी: पाकेको किम क्यारामेल ओभन बाट निकाल्दा र चक्कु चलाउंदा पुरै सावधानी अपनाइएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २१: सेवाईको खिर तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> निर्देशन प्राप्त गर्ने । आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । एउटा बाक्लो पिंध भएको कुकिंग प्यानमा घ्युलाई गरम गर्ने । सेवाई लाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । चप नट्सलाई पनि एकैछिन भुटेर तातेको दुधलाई होसियारी पुर्वक विस्तारै हालेर एक छिन उमाल्ने खिर बाक्लो भएपछि चिनी हाल्ने । अब खिर बाक्लो र नरम भएपछी आगो बन्द गर्ने एउट सर्भिस डिसमा राखेर नट्सहरू ले गार्निस गरेर डेजर्टको रुपमा सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (सेवाई, दूध, चिनी, रोष्टेड नट्स, चेरी, घ्यू सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): सेवाईका खिर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): खिर नरम वास्ना दार, हल्का खैरो र किमी हुने गरि तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । सामान्य लेख पढको ज्ञान तौल गर्ने मेशिन को ज्ञान कुकिंग मेथडको ज्ञान । आशयकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: पकाउने प्यान, काठको दाबिलो, सर्भिस बल

सुरक्षा तथा सावधानी: आगो र तातो खिर चलाउंदा सावधानी अपनाइएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २२: गुलाब जामुन तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. एउटा मिक्सींग बलमा दुध, मैदा, बेकिंग पाउडर, खुवा, पनिर, सुकमेलको धुलो, घ्यू, सबैचिजलाई फुकै माडने ४. अब फ्रेस दुध हालेर मुछेर स्मुथ, चमक दार वास्ना दार डो तयार गर्ने । ५. अब एउटा कडाईमा तेललाई १५० से. को तापक्रममा हिट गर्ने र ६. अब डो लाई सानो सानो पिस १० ग्राममा काटने र सबैलाई एकै नासको गोला बनाउने । ७. अब ताती रहेको तेलमा हलका खैरो हुने गरी फ्राई गर्ने । ८. तेल त-याउदै चिनीको चस्नी मा डुबाउने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू (दुध, मैदा, बेकिंग पाउडर, खुवा, पनिर, सुकमेलको धुलो, घ्यू, नरिवल धुलो) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गुलाब जामुन तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): गुलाब जामुन स्मुथ, नरम, हल्का खैरो कलर, र साईनी तरिकाले तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान ● तौल गर्ने मेशिन को ज्ञान ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● आश्यकतानुसार सर्भ गर्ने सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान । |

ज्यावल तथा उपकरण: मिक्सींग बल, कडाई(डिप फ्रायर), ट्रे सर्भिस बल

सुरक्षा तथा सावधानी: तातो तेलको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २३: गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. गाजरलाई राम्रो संग धुएर सफा गर्ने र पिल गर्ने । ४. एक पटक धोएर कोरेसाले कोर्ने । ५. एउटा प्यानमा घ्यू गरम गरेर कोरेको गाजरलाई नरम हुने गरी भुट्ने साथमा काटेको नट्सहरूलाई पनि भुट्ने । ६. अब गाजरमा चिनी र बाक्लो गरी तताएको दुध राखेर फेरी केहिबेर पल्टाएर मिक्स गर्ने । ७. एउटा सर्भिस डिसमा लगाउने र माथीबाट नट्स र चेरी ले टपिंग गरेर डेजर्टको रुपमा सर्भिस गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(गाजर, चिनी, खुवा, घ्यू, दुध, नट्स, चेरी) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): हलुवा नरम, स्वादिष्ट, वास्नादार, पौष्टिकता ले भपुर गरि बनाईएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● ईन्डियन मिठाईका शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● तयार पारिएको हलुवालाई आश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: कुकिंग पट, काठको दाबिलो, कोरेसो, स्टिल प्लेट, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: कोरेसोको प्रयोग, आगोको प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २४: खिर तयार गर्ने ।

कुल समय : ३ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : २ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. एउटा बाक्लो पिंघ भएको प्यानमा दुधलाई उम्लन दिने । ४. अब उम्लेको दुधमा घ्यूमा मोलेको ताईचिन चामललाई राखेर सानो आगोमा चलाउदै चलाउदै लामो समय सम्म पकाउने । ५. खिर बाक्लो अवस्थामा आएपछी काटेको नट्स, मरिच, चिनी राखेर चलाउदै पगाल्ने । ६. तयारी खिरलाई एउटा सर्भिस डिसमा लगाएर माथीबाट नट्स र चेरी ले टपिंग गरेर सर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(दुध, चामल, घ्यू, चिनी, नट्स, मरिच) सहितको व्यवस्थित किचेन</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): खिर तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): किमी नरम पौष्टिक युक्त तरिकाले तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● ईन्डियन मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● तयार पारिएको खिरलाई आश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: कुकिंग पट, काठको दाबिलो, चक्कु, स्टिल प्लेट, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: चक्कु चलाउँदा, आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २५: रसबरी तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
ब्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. दुधलाई एक पटक उमाल्ने र हल्का अमिलो (कागतीको रस) राखेर दुधलाई चलाउदै फटाएर छेना बनाउने ।</p> <p>४. तातो छेनालाई हल्का मैदा र थोरै सोडा राखेर माड्ने ।</p> <p>५. चिल्लो, स्मूथ अति नरम खालको डो तयार गर्ने ।</p> <p>६. अब पातलो चिनी पानीलाई पहिला उमाल्ने र आगो कम गरी करिब ९५ से. मा तयार गर्ने ।</p> <p>७. छेनाको मिक्सचरलाई अब १० ग्राम बराबरको पिस गरेर आफ्नो ईच्छानुसारको सेपमा तयार गरेर तयरी राखेको तातो चिनी पानीमा डुबाएर जाली पर्ने गरी पुरा पाक्ने गरी पोचिंग मेथडबाट पकाउने</p> <p>८. अब हल्का बाक्लो गरि तयार गरेको चिनी पानी मा रोजवाटर मिलाएर तयार गरेको सिरपमा पाकेको रसबरी लाई डुबाउने ।</p> <p>९. तयारी रसबरी लाई एउटा सर्भिस डिसमा लगाएर माथीबाट केशर वा पिस्ता बदामको टुकाले गानिकोस गरेर डेजर्ट को रुपमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू सहितको ब्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): रसबरी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): भित्रिभाग जाली परेको, बाहिरीभाग स्मूथ, नरम, पानी जस्तै सिरप, पौष्टिक यूक्त तरिकाले तयार गरिएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● ईन्डियन मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । ● तैल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● तयार पारिएको रसबरीलाई आश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: कुकिंग पट, स्टिल टेबल, स्टिल प्लेट, सर्भिस डिस, भाँजर ।

सुरक्षा तथा सावधानी: आगो र तातो सिरपको पयोग गर्दा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २६: जिलेबी/जेरी तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. मैदालाई सफा संग चाल्ने र हल्का न्यानो पानीमा लस्सा निकालेर बाक्लो लेदो अवस्था सम्म ल्याएर एउटा सफा भांडोमा राखेर हावा नघुसने गरी बिको लगाएर ३ वा ४ घण्टा सम्म गुम्साएर राख्ने ।</p> <p>४. अब अमिलीएको खमिरलाई फेरी थारै मैदा राखेर अभै लस्सा निकालेर लरररर परेको मिक्सचर तयार गर्ने ।</p> <p>५. अब तयारी मिक्सचरलाई एउटा पाईपिंग ब्यागमा आवश्यक साईजको नोजल राखेर भर्ने ।</p> <p>६. एउटा फ्ल्याट परेको कराईमा १७० से.मा तातेको तेल वा घ्यू मा भरेको पाईपिंगको मिक्सचरलाई जिलेबीको आकारमा भारेर गोल्डेन ब्राउन कलर र क्रिष्प अवस्था सम्म फ्राई गर्ने ।</p> <p>७. पाकेको जिलेबीलाई निकालेर न्यानो र बाक्लो खालको चास्नीमा एकैछिन ढुबाउने ।</p> <p>८. तयारी क्रिष्प जिलेबीलाई एउटा सर्भिस डिसमा लगाए फ्रेस एण्ड क्रिष्प जिलेबी डेजर्टको रूपमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(मैदा, चास्नी, तेल वा घ्यू) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): जिलेबी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): गोल्डेन ब्राउन कलर भित्र बाक्लो खालको चास्नी र बाहिर क्रिष्प हुने गरी तयार गरीएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● ईन्डियन मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिनको जानकारी र ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● तयार पारिएको जिलेबीलाई आश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: डिप फ्राएर(कडाई), स्टिल बाटा, पाईपिंग ब्याग, स्टिल प्लेट, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: आगो र तातो तेलको प्रयोग गर्दा सुरक्षा र सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २७: शाहि टुका तयार गर्ने ।

कुल समय : ५ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

व्यवहारिक : ४ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> १. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने । ३. पाउरोटिको टुकाहरूलाई एउटा प्यानमा घ्यू वा बटरमा खैरो हुने गरी टोष्ट गर्ने । ४. टोष्टेड पाउरोटिलाई आफ्नै डिजाईनको आकारमा काटने । ५. काटेको टोष्टेड ब्रेडलाई एउटा सर्भिस डिसमा मिलाएर लगाउने । ६. त्यसमाथी बाक्लो गरी बनाएको चास्नीले सबै तिर पर्ने गरी भिजाउने । ७. त्यसमाथी दूधको तरले ढाक्ने र नट्स र चेरीले गार्निश गरेर डेजर्टको रूपमा सभर्भ गर्ने । | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(पाउरोटी, घ्यू, चास्नी, दूधकोतर, नट्स) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शाहि टुका तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्वादिष्ट, नरम, बास्नादार, पौष्टिक तत्वयुक्त गरि तयार गरिएको । | <ul style="list-style-type: none"> ● ईन्डियन मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । ● ताल गर्ने मेशिन को जानकारी र ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● तयार पारिएको शाहि टुकालाई आवश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: कुकिंग सोते प्यान, स्लाईसर, चक्कु, स्टिल प्लेट, कटिंग बोर्ड, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: आगो तथा सोतेप्यान र चक्कुको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २८: शिखर्नी तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. बाक्लो खालको दहिलाई सेतो कपडामा भुण्ड्याएर पानी पुरै कट्टी गर्ने ।</p> <p>४. पानीकाटेको दहिलाई एउटा मिक्सींग बलमा राखेर आईसिंग सुगरको साथमा राखेर फीटटने र स्मूथ र टल्कने गरि फिटने ।</p> <p>५. फिटको दहिमा खस्रो दालचिनीको धुलो राखेर चम्चाले पल्टाएर मिक्स गर्ने ।</p> <p>६. यसरी तयार गरेको शिखर्नीलाई एउटा सर्भिस डिसमा हिमश्रीखलाको आकारमा लगाउने ।</p> <p>७. अब दालचिनीको लामो लामो टुकाले हिम रुख जस्तै गरि गार्नेसको रुपमा गाडेर शिखर्नीलाई डेजर्टको रुपमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(दहि, पाउडर चिनी, दलचिनीको पाउडर र सिन्का) सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): शिखर्नी तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शिखर्नीलाई हिउको पहाडको आकारमा, हिउजस्तै सेतो हिमालको बातावरणको अभासमा तयार गरिएको । | <ul style="list-style-type: none"> ● मिठाईका कुलिनारी शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढ्नको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिनको जानकारी र ज्ञान । ● कुकिंग मेथडको ज्ञान । ● तयार पारिएको शिखर्नीलाई आवश्यकतानुसार सर्भिस गर्न सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: मिक्सींग बल, हुईष्क, सर्भिस स्पुन, सर्भिस डिस ।

सुरक्षा तथा सावधानी: ग्रयाण्डिड.ग मेशिन चलाउँदा सावधानी अपनाईएको ।

कार्य विश्लेषण

निर्दिष्ट कार्य २९: लेमन टार्ट तयार गर्ने ।

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
व्यवहारिक : ३ घण्टा

| क्रियाकलापका चरणहरू | प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| <p>१. निर्देशन प्राप्त गर्ने ।</p> <p>२. आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३. एउटा मिक्सी बलमा चिनी, अण्डा, दूध, मैदा, सेन्स र कलर हालेर फिटने ।</p> <p>४. त्यस पछि फ्रेस किम हालेर मिक्स गर्ने ।</p> <p>५. अन्तमा कागतीको भुरा र जुस राखेर मिक्स गर्ने ।</p> <p>६. अब स्वीट पेष्ट लाई बेल्लाले बेलेर १.५ मि.मि.को मोटाईमा गोलाकारमा ल्याउने ।</p> <p>७. बेलको स्वीट पेष्टलाई तेल ग्रीज गरेको पाई मोल्डमा सेट गर्ने र बढि भएको डोलाई सम्म मिलाएर काटने ।</p> <p>८. अब स्वीट पेष्टको बेसमा मिक्सचरलाई भर्ने ।</p> <p>९. १९० से.मा तातेको ओभनमा करिब २५-३० मिनेट वा टार्ट पाक्दा सम्म बेक गर्ने ।</p> <p>१०. ओभनबाट निकाललेर सेलाउन दिने र चिस्याएर ९० देखि १०० ग्राम को पिस काटेर एउटा सर्भिस प्लेटमा सेट गर्ने र गार्निसको साथमा सर्भ गर्ने ।</p> | <p>अवस्था (दिइएको): औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू(स्वीट पेष्ट,कागतीको भुरा र जुस,चिनी,अण्डा, मैदा,किम,एसेन्स,कलर)सहितको व्यवस्थित किचेन ।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के): लेमन टार्ट तयार गर्ने ।</p> <p>स्तर (कति राम्रो): लेमन एल्लो कलर,लेमनको स्वाद,नरम, मुलायम,र कृष्ट डो को स मिश्रण बाट गयार गरीएको ।</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बेकरी का शब्दहरू बुझ्न सक्ने ज्ञान । ● सामान्य लेख पढको ज्ञान । ● तौल गर्ने मेशिन र डो मेशिन को जानकारी ● तयार पारिएको लेमन टार्टलाई आश्यकतानुसार काटेर सर्भ गर्न सक्ने ज्ञान । ● सरसफाई सम्बन्धि ज्ञान |

ज्यावल तथा उपकरण: डो मिक्सचर मेशिन, स्टोरिंग ट्रे ,स्केपर पाई मोल्ड, चक्कु, मिक्सींग बल हुईष्क ।

सुरक्षा तथा सावधानी: डो मिक्सचर मेशिन,चक्कु, ओभन प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाईएको ।

सव-मोड्युल ६.११: बेभरेज तयारी ।

समय : ३ घण्टा (सै) + ७ घण्टा (ब्या) = १० घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा Beverage तयार गर्ने संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- प्रशिक्षार्थीलाई प्रोफेशनल कुकरीका लागी आवश्यक पर्ने Beverage तयार गर्ने कार्यहरु गर्न सिकाउने ।

कार्यहरु (Tasks) :

१. Cold Coffee बनाउने ।
२. Lassi बनाउने ।
३. Milk Tea बनाउने ।
४. Milk Coffee बनाउने ।
५. Iced Tea बनाउने ।
६. Hot Chocolate बनाउने ।
७. Milk Shake बनाउने ।
८. Fresh Juice बनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य १: कोल्ड कफि बनाउने (Cold Coffee)

कूल समय : १.३० घण्टा सैद्धान्तिक : ३० मि. व्यवहारिक : १ घण्टा

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|--|--|
| १. चिनी र पानी उमाली चास्नी बनाउने र चिसो हुन दिने । २. सबै सामग्री (Blender) ब्लेन्डरमा राख्ने ३. ब्लेन्ड वा हुइस्क भएपछि चिनी थप्नु परे चास्नी स्वाद अनुसार थप्ने । ४. सिसाको ग्लासमा माथिबाट आइसक्रिम र धुलो कफिले सजाएर सभै गर्ने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म । <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> कोल्ड कफि बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> <ul style="list-style-type: none"> ● चिनी लागेको ● चिसो ● कफि रडको आइसक्रिम भएको | - कोल्ड कफि तयार गर्ने अवधारण - कफिका प्रकारहरु - सभै गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी अवयव (ingredients): कफि, दूध, चास्नि आइसक्रिम आइस् (बरफ) |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : ब्लेन्डर, चम्चा, ग्लास, डेक्विच आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य २: लस्सी बनाउने (Lassie)

कूल समय : १.३० घण्टा सैद्धान्तिक : ३० मि. व्यवहारिक : १ घण्टा

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. चिनी र पानी उमाली चास्नी बनाउने र चिसो हुन दिने । २. सबै सामग्रीलाई ब्लेन्डरमा राख्ने। ३. सबै सामग्रीलाई राम्ररी ब्लेन्ड वा हुइस्क गर्ने । ४. माथिको तहमा फिज हुनु पर्ने । ५. सिसाको वा अरु कुनै सफा ग्लासमा लस्सी हाल्ने । ६. खुवा, केसर, बदाम, काजु आदिले सजाई सभै गर्ने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म । <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> लस्सी बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> <ul style="list-style-type: none"> ● चिनी लागेको ● चिसो ● माथिल्लो तहमा बाक्लो फिज हुनुपर्ने । | - लस्सी तयार गर्ने अवधारण - लस्सीका प्रकारहरु - सभै गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी अवयव (ingredients) दहि, खुवा, चास्नी, केसर बदाम (मदिसे), काजु बरफ (आइस) चाहे अनुसारको फलफुल राख्न सकिनेछ । |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : ब्लेन्डर, चम्चा, ग्लास आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य ३: दूध कफि बनाउने (Milk Coffee)

कूल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|---|
| १. कफि चिनी र तातो दूधलाई (कफि र दूध बराबर फिटने) २. दूधलाई फिज आउने गरी उमाल्ने। ३. फिटेको कफिको मिश्रणमा तातो दूध हाल्ने। ४. माथिबाट धुलो कफि छर्कीने। ५. सुहाउदो कपमा तातो कफि सर्भ गर्ने। | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) दूध कफि बनाउने।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिनी लागेको ● कडा रगंको ● तातो हुनुपर्ने ● माथिल्लो तहमा बाक्लो फिज हुनुपर्ने। | <ul style="list-style-type: none"> - दुध कफि तयार गर्ने अवधारण - कफिका प्रकारहरु - सर्भ गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) कफि दूध चिनी</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : दूध उमाल्ने बाक्लो भाडा, चम्चा, कप, ससर आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य ४: दूध चिया बनाउने (Milk Tea)

कूल समय : १ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मि.

व्यवहारिक : ४५ मि.

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. सुक्मेल र मरीचलाई सिलोटामा पिस्ने २. दुध, पानी र चिनीलाई उबाल्ने ३. उब्ली रहको दूधमा चियापत्ति, पिसेको सुक्मेल र मरीच हाली उबाल्ने ४. उम्लेको चियालाई छानी सुहाउदो कप वा ग्लासमा हाली सर्भ गर्ने। | <p>अवस्था (दिइएको) किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म।</p> <p>निर्दिष्ट कार्य (के) दूध चिया बनाउने।</p> <p>स्तर (कति राम्रो)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिनी लागेको ● कडा रगं आएको ● तातो हुनुपर्ने। | <ul style="list-style-type: none"> - दुध चिया तयार गर्ने अवधारण - चियाका प्रकारहरु - सर्भ गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी <p>अवयव (ingredients) चियापत्ति, चिनी, पानी, दूध, सुक्मेल, मरीच</p> |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : चिया पकाउने भाडा -किट्ली वा डेक्चि, चिया छान्नी, डाडु आदि।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्न पोल्नमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विघुतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य ५: आइस टि बनाउने (Ice tea)

कूल समय : १.३० घण्टा

सैद्धान्तिक : ३० मि.

व्यवहारिक : १ घण्टा

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. कालो चिया बनाउने । २. चास्नी बनाउने । ३. कागतीलाई सलाइस्मा काट्ने । ४. ग्लासमा आइस, कागती, पुदिना हाल्ने ५. कालो चिया र चास्नी हाल्ने । ६. कागतीको स्लाइस र पुदिनाले सजाउने। ७. इस्ट्र (pipe) राखि सर्भ गर्ने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> किचेन औजार खाद्य सामग्री तथा सेफ युनिफर्म । <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> आइस टि बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> <ul style="list-style-type: none"> ● चिनी लागेको ● चिसो ● हल्का कालो रङको | - आइस टि तयार गर्ने अवधारण - सर्भ गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी अवयव (ingredients) आइस बरफ कालो चिया चास्नी कागती पुदिना |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) : केटली, डेक्च, चक्कु, चपिङ बोर्ड, डाडु, ग्लास र चम्चा आदि
सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) : किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोलनमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य ६: मिल्क सेक बनाउने (Milk Shake)

कूल समय : १ घण्टा

सैद्धान्तिक : १५ मिनेट

व्यवहारिक : ४५ मिनेट

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|---|--|
| १. दुध र चिनी उमालेर चिसो पार्ने । २. केरा वा आँप छिलेर ब्लेण्डरमा मिक्स गर्ने । ३. माथि उल्लेखित दुबै सामग्रीलाई फेरि ब्लेण्डरमा घोल्ने । ४. ग्लासमा सर्भ गर्ने । सजाउनको लागि नरिबल वामिक्स फुट हाल्ने । बाबरीको पातले सजाउने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> मिल्क सेक बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> चिसो, बाक्लो हल्का गुलियो हुनु पर्ने । | - मिल्क सेक तयार गर्ने अवधारण - सर्भ गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी अवयव (ingredients) दुध, चिनी, आँप, केरा, बाबरी |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस्प्यान,ब्लेण्डर, चम्चा, चपिङ बोर्ड, स्पून नाईफ, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्ने पोलनमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य ७: फ्रेस जुस बनाउने (Fresh Juice)

कूल समय : १ घण्टा सैद्धान्तिक : १५ मिनेट व्यवहारिक : ४५ मिनेट

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|--|--|---|
| १. फलफुल छिल्ने र जुस निकाल्ने । २. जुसमा हल्का चिनी मिसाउने । ३. ग्लासमा हालेर बाबरीको पातले सजाउने, आईस क्यूब हालेर दिने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> फ्रेस जुस बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> चिसो सफा ग्लासमा दिने । | - फ्रेस जुस तयार गर्ने अवधारण - जुसका प्रकारहरु - सर्भ गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी अवयव (ingredients) मौसम, आँप, खरबुजा, भुईकटहर, बाबरीको पात, चिनी आईस क्यूब |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

नाईफ, चपिङ्ग बोर्ड, जुसमेकर, स्ट्रेनर आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोलमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

निर्दिष्ट कार्य ८: हट चकलेट बनाउने (Hot Chocolate)

कूल समय : १ घण्टा सैद्धान्तिक : १५ मिनेट व्यवहारिक : ४५ मिनेट

| कार्य चरण | अन्तिम कार्यसम्पादन उद्देश्य | सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान |
|---|---|--|
| १. दुध र चिनी उमाल्ने । २. चकलेट पाउडर चिसो पानीमा घोलेर राख्ने । ३. उम्लिएको दुधमा घोलेको चकलेट पाउडर मिसाई हल्का उमाल्ने । ४. ग्लासमा सर्भ गर्ने । | <u>अवस्था (दिइएको)</u> खाद्य सामग्री, किचेन औजार तथा सेफ युनिफर्म <u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u> हटचकलेट बनाउने । <u>स्तर (कति राम्रो)</u> बाक्लो तातो हुनु पर्ने । | - हट चकलेट तयार गर्ने अवधारण - सर्भ गर्ने तरिका - पूर्व सावधानी अवयव (ingredients) दुध, चिनी, चकलेट पाउडर |

औजार, उपकरण र सामग्री (Equipment and Tools) :

सस्प्यान, स्पून, वाउल आदि ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions) :

किचेन सरसफाई तथा काट्न पोलमा ध्यान दिनुको साथै ग्याँस तथा विद्युतीय उपकरणबाट हुने जोखिमबाट जोगिन ध्यान दिने ।

ग. परियोजना कार्य (Project Work)

कुल समय: २७८ घण्टा

विद्यार्थीहरूले तालिम अवधिमा सिकेका ज्ञान र सीपहरूलाई अभि परस्कृत र दक्ष बनाउनको लागि परियोजना कार्यको व्यवस्था गरिएको छ। सबै विद्यार्थीहरूले प्रशिक्षकको निर्देशन अनुसार तपसिल बमोजिमको परियोजना कार्य सम्पन्न गर्नु पर्नेछ।

Project Work 1:

16 hrs

All the Students are required to survey the market of food commodities of potential areas such as hole sealers/retailers/departmental stores/cold stores and submit the report as per the stated format.

Group A (Perishable, Vegetables/Herbs)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|-----|-------------|------|------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |
| ... | | | |
| 50 | | | |

Group B (Perishable, Fruits)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|-----|-------------|------|------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |
| ... | | | |
| 50 | | | |

Group C (Perishable, Meats/Poultry/Fish/Sea Foods)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|-----|-------------|------|------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |
| ... | | | |
| 50 | | | |

Group D (Perishable, Dairy Products)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|------------|--------------------|-------------|-------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |
| ... | | | |
| 50 | | | |

Group E (Non-perishable, Canned/Bottled)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|------------|--------------------|-------------|-------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |
| ... | | | |
| 50 | | | |

Group F (Non-perishable, Cereals/Flours/Pulses)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|------------|--------------------|-------------|-------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| .. | | | |
| .. | | | |
| 50 | | | |

Group G (Non-perishable, Herbs/Spices)

| S.N | Ingredients | Unit | Unit Price |
|------------|--------------------|-------------|-------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |
| ... | | | |
| 50 | | | |

Submitted By:

Submitted To:

Name:

Name:

Roll No:

Group:

Project Work II

60 hrs

Students are required to prepare following Menus as practical which is covered all task as well as to write the report with recipe and attach the image of prepared menu

Menu 1: Buffet Breakfast

- 1. Choice of Fresh juice or canned juice**
- 2. Choice of Bakery product with preservative and Butter**
- 3. Fruit platters**
- 4. Cheese platter**
- 5. Cold cut platter**
- 6. French toast**
- 7. Porridge, cornflakes with milk or curd**
- 8. Pancake**
- 9. Hash brown potato**
- 10. Grilled Tomato**
- 11. Grilled Mushroom**
- 12. Baked Beans**
- 13. Bacon, Sausage ham**
- 14. Paratha**
- 15. Puri bhaji**
- 16. EGG preparation on order**
- 17. Poached egg**
- 18. Scrambled egg**
- 19. Masala omelette**
- 20. Fried egg**

Project Work III

202 hrs

Dinner Buffet Menu

- 1. Green Salad**
- 2. Russian Salad**
- 3. Pasta Salad**
- 4. Som tam**
- 5. Mix pickle**
- 6. Cream of mushroom soup**
- 7. Grilled Fish**
- 8. Mutton Roghan josh**
- 9. Chicken Garlic**
- 10. Plain rice/peas pulao**
- 11. Nan, Roti**
- 12. Vegatable Chowmein**
- 13. Dal makhani**
- 14. Mismas tarkari**
- 15. Palk paneer**
- 16. Sag**
- 17. Gulab jamun**
- 18. Gajarka halwa**
- 19. Fruit salad**

घ. कार्यगत तालिम (On the Job Training)

Full Marks: 300

Practical: 12 weeks/576 Hrs.

Description:

On the Job Training (OJT) is a 3 months (12 weeks/72 working days/8 hrs per day) program that aims to provide trainees an opportunity for meaningful career related experiences by working fulltime in real organizational settings where they can practice and expand their classroom based knowledge and skills before graduating. It will also help trainees gain a clearer sense of what they still need to learn and provides an opportunity to build professional networks. The trainee will be eligible for OJT only after attending the final exam. The institute will make arrangement for OJT. The institute will inform the CTEVT at least one month prior to the OJT placement date along with plan, schedule, the name of the students and their corresponding OJT site.

Objectives:

The overall objective of the On the Job Training (OJT) is to make trainees familiar with firsthand experience of the real work of world as well as to provide them an opportunity to enhance skills.

The specific objectives of On the Job Training (OJT) are to;

- apply knowledge and skills learnt in the classroom to actual work settings or conditions and develop practical experience before graduation
- familiarize with working environment in which the work is done
- work effectively with professional colleagues and share experiences of their activities and functions
- strengthen portfolio or resume with practical experience and projects
- develop professional/work culture
- broaden professional contacts and network
- develop entrepreneurship skills on related occupation.

Activity:

In this program the trainees will be placed in the real work of world under the direct supervision of related organization's supervisors. The trainees will perform occupation related daily routine work as per the rules and regulations of the organization.

Potential OJT Placement Sites:

The nature of work in OJT is practical and potential OJT placement site should be as follows;

- Tourist standard hotel
- Tourist standard restaurant

Requirements for Successful Completion of On the Job Training:

For the successful completion of the OJT, the trainees should;

- submit daily attendance record approved by the concerned supervisor and minimum 72 working days attendance is required
- maintain daily diary with detail activities performed in OJT and submit it with supervisor's signature
- prepare and submit comprehensive final OJT completion report with attendance record and diary
- secured minimum 60% marks in each evaluation

Complete OJT Plan:

| SN | Activities | Duration | Remarks |
|----|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Orientation | 2 days | Before OJT placement |
| 2 | Communicate to the OJT site | 1 day | Before OJT placement |
| 3 | Actual work at the OJT site | 12 weeks/576 hours | During OJT period |
| 4 | First-term evaluation | one week (for all sites) | After 2 to 3 weeks of OJT start date |
| 5 | Mid-term evaluation | one week (for all sites) | After 8 to 9 weeks of OJT start date |
| 6 | Report to the parental organization | 1 day | After OJT placement |
| 7 | Final report preparation | 5 days | After OJT completion |

- First and mid-term evaluation should be conducted by the institute.
- After completion of 3 months OJT period, trainees will be provided with one week period to review all the works and prepare a comprehensive final report.
- Evaluation will be made according to the marks at the following evaluation scheme but first and mid-term evaluation record will also be considered.

Evaluation Scheme:

Evaluation and mark distribution are as follows:

| S.N | Activities | Who/Responsibility | Marks |
|-----|--|----------------------------|------------|
| 1 | OJT Evaluation (should be three evaluation in three months –one evaluation in every month) | Supervisor of OJT provider | 200 |
| 2 | First and mid- term evaluation | The Training Institute | 100 |
| | Total | | 300 |

Note:

- Trainees must secure 60 percent marks in each evaluation to pass the course.
- Representative of CTEVT, Regional offices and CTEVT constituted technical schools will conduct the monitoring & evaluation of OJT at any time during the OJT period.

**Evaluation Criteria's of Professional Chef Course
Written Test**

Objective Questions

Set A

Encircle the correct answers (1x10=10)

1. Which of the following position is not related to kitchen brigade?
 - a. Sous Chef
 - b. Chef de partie
 - c. Commi chef
 - d. Chef de rang

2. Under which section, does the garde manger fall?
 - a. Soup section
 - b. Sauce section
 - c. Cold section
 - d. Pastry section

3. What of the following called is Chinois?
 - a. A mincer
 - b. A strainer
 - c. A slicer
 - d. A turner

4. Which of the following is not a squash vegetable?
 - a. Pumpkin
 - b. Cucumber
 - c. Aubergine
 - d. Zucchini

5. Which of the following herbs is used in lamb dish?
 - a. Rosemary
 - b. Thyme
 - c. Oregano
 - d. Marjoram

6. Which of the following is not an oily fish?
 - a. Herring
 - b. Sole
 - c. Tuna
 - d. Mackerel

7. What of the following cooking method most suitable for loin chop?
 - a. Grilling
 - b. Roasting
 - c. Braising
 - d. Sautéing

8. Which of the following is not a crustacean?
- a. Lobster
 - b. Oyster
 - c. Shrimp
 - d. Crab
9. Which one of the following is a roux based sauce?
- a. Napolitaine
 - b. Béarnaise
 - c. Tartar
 - d. Chasseur
10. What does Pane mean?
- a. Binding
 - b. Breading
 - c. Beating
 - d. Boiling

Correct Answers

- 1. d
- 2. c
- 3. b
- 4. c
- 5. a
- 6. b
- 7. a
- 8. b
- 9. d
- 10. b

Set B

Encircle the correct answers (1x10=10)

1. Which of the following components used in liaison?
 - a. Flour and butter
 - b. Cream and egg yolk
 - c. Butter and sugar
 - d. Egg yolk and sugar

2. Blood can be used as thickening agent for.....
 - a. Gravy
 - b. Sauce
 - c. Stew
 - d. Soup

3. Open sandwich is prepared from.....
 - a. One slice of bread
 - b. Two slice of bread
 - c. Three slice of bread
 - d. All of above

4. Duxelles contain.....
 - a. Chopped boiled egg, white bread crumbs
 - b. Chopped boiled egg, mayonnaise
 - c. White bread crumb, chopped mushroom
 - d. White bread crumbs, chopped bacon

5. Pate is served as
 - a. course
 - b. Accompaniment
 - c. Appetizer
 - d. Dessert

6. Microwave oven can be used for.....
 - a. Heating foods
 - b. Cooking foods
 - c. Thawing foods
 - d. All of above

7. Sponge is usually used for making
 - a. Gateaux
 - b. Cake
 - c. Pastry
 - d. All of above

8. Spread used for black forest cake is.....
- a. Whipped cream
 - b. Butter cream
 - c. Pastry cream
 - d. Sour cream
9. Crustacean refers to.....
- a. Lobster
 - b. Oyster
 - c. Octopus
 - d. Jelly fish
10. Sirloin is obtained from.....
- a. Pork
 - b. Lamb
 - c. Mutton
 - d. Beef

Correct Answers

- 1. b
- 2. c
- 3. a
- 4. c
- 5. c
- 6. d
- 7. d
- 8. a
- 9. a
- 10. d

Set C

Encircle the correct answers (1x10=10)

1. Stir frying is popular in:
 - a. Continental cuisine
 - b. Chinese cuisine
 - c. Nepali cuisine
 - d. Indian cuisine

2. Makhani gravy is known as:
 - a. White gravy
 - b. Yellow gravy
 - c. Red gravy
 - d. Brown gravy

3. Julliene vegetables are the cuts of:
 - a. Strips
 - b. Diamond
 - c. Slice
 - d. Square

4. Momocha can be serve as:
 - a. Breakfast
 - b. Lunch
 - c. Dinner
 - d. Snacks

5. Bhaji means:
 - a. Dry curry
 - b. Soup
 - c. Stew
 - d. Curry gravy

6. Kuchumber refers:
 - a. Snacks
 - b. Soup
 - c. Sauce
 - d. Gravy

7. Satay is:
 - a. Chinese dish
 - b. Japanese dish
 - c. Thai dish
 - d. French dish

8. Szechuan refers:
 - a. East China

- b. West China
 - c. North China
 - d. South China
9. Pad Thai refers:
- a. A noodle dish
 - b. A rice dish
 - c. A vegetable dish
 - d. A sweet dish
10. Korma prepared with:
- a. Brown gravy
 - b. Red gravy
 - c. Yellow gravy
 - d. White gravy

Correct Answers

- 1. b
- 2. c
- 3. a
- 4. d
- 5. a
- 6. d
- 7. c
- 8. b
- 9. a
- 10. d

Answer the following questions (5 marks each)

1. Write the figures and sizes of following cuts of vegetables.
 - a. Julienne b. Brunoise c. Macedoine d. Batone e. Paysanne
2. Write the recipe and method of white stock.
3. Explain the various types of roux with their uses.
4. Write the recipe and method of mayonnaise sauce.
5. Differentiate between dry and moist heat media of cooking.
6. Classify the soup and explain them with two examples of each.
7. What are the mother sauces? Explain with their components.
8. What are the functions of dressings? Explain.
9. What are various types of salads? Explain with two examples of each.
10. What are rules regarding personal hygiene?
11. Draw a figure of lamb and show the cuts and mention their culinary uses.
12. Enlist the cuts of fish and mention their culinary uses.
13. Explain any five pasta dishes with their sauces.
14. Write the recipe and method of bread rolls.
15. Write the recipe and method of chocolate mousse.

Practical Test

Prepare the following menus/items:

1. Eggs : Fried, Poached, Masala Omelette, Scrambled, Grilled Tomato, Porridge, Lyonnaise Potatoes, Hash Brown Potato, Tea, Coffee, Hot Chocolate, Lassi, Shakes
2. Upama, Idly, Dosa, Sambar, Puri Bhaji, Chhola Bhatura
3. Sandwiches/Burgers: Chicken Sandwich, Cheese and Tomato Grilled Sandwich, Club sandwich, Tuna Fish Open Sandwich, Vegetable Sandwich, Ham Burger, Vegetable Burger, Hot Dog
4. Cream of Vegetable Soup, Fried Fish with Chips, Tarter Sauce, Cole Slaw
5. Cream of Mushroom Soup, Grilled Chicken with Pepper Sauce, Grilled and Mashed Potato
6. Consomme Julienne, Chicken A La King, Buttered Rice, Macedoine of Vegetables
7. Minestrone Soup, Panne with Napolitaine Sauce, Green salad
8. Vegetable Broth, Stragonoff, Plain Rice, Jardiniere of Vegetable
9. Puree of Lentil Soup, Grilled Pork Chop with Chasseur Sauce, Parsley Potato, Tossed Salad
10. Hot & Sour Soup, Chicken Chilly, Vegetable Chowmein, Fin Salad,
11. Sweet Corn Soup, Sweet & Sour Pork, Vegetable Fried Rice
12. Vegetable Spring Roll, Hot Garlic Fish, Pak Choi, Plain Rice
13. Tom Kha Pak, Pad Thai, Papaya Salad
14. Hara Kebab, Mutton Rogan Josh, Matar Paneer, Pulao, Kuchumber
15. White Bread, Bread Rolls, Sticks, Doughnuts Muffins, Fruits Cake
16. Apple Pie, Cream Caramel, Brownie, Chocolate Mousse, Lemon tarts
17. Lalmohan, Rasbari, Jilebi, Gajar ko Haluwa

Evaluation Criteria

.....

| S.N | Name of Students | Hygiene/ Grooming 5 | Mise en place 10 | Taste/ Flavour 15 | Presentation 10 | Kitchen Cleaning 10 | Total 50 |
|-----|------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|-------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

External Evaluator

Signature:

Name:

Date:

Internal Evaluator

Signature:

Name:

Date:

Report Writing

During the training period students are required to visit the kitchen department of any food industry and prepare the report. The report should be in print with facts and figures. The report should contain:

- a. Cover page
- b. Table of contents
- c. Objectives
- d. Description of report (main body part)
 - Introduction
 - Location
 - Capacity
 - Physical facilities
 - Production system
- e. Conclusion

औजार, सामग्री तथा उपकरण:

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार, सामग्री तथा उपकरणहरु

| सि.नं | औजार/सामग्री | उपकरण |
|-------|----------------------------------|------------------------|
| १. | Spatchula | Oven (gas, Electrical) |
| २. | Piller | Tau door Oven |
| ३. | Laddler | Micro- oven |
| ४. | Souce | Blander |
| ५. | Pan | Toster |
| ६. | Pan | Dough |
| ७. | Wok | Maker |
| ८. | Meat hammer | Cooking range |
| ९. | Stone/Sharpener | Shalameuder |
| १०. | Knifes (Different) | Working Table |
| ११. | Chopping Board (different color) | Fridge/fridzer |
| १२. | Cane opener | Griller |
| १३. | Stock Pot | Deep frier |
| १४. | Soup Pot | Mins M/A |
| १५. | Fry Pan | Chese cutter |
| १६. | Stainer | Slicer M/C |
| १७. | Shire | Breade Slice M/c |
| १८. | Pizza cutter | Juice M/C |
| १९. | Whisk | Potato Piller M/C |
| २०. | Mixing bowl | Pasta Maker M/C |
| २१. | Grater | Sink |
| २२. | Masher | |
| २३. | Non stick pan | |
| २४. | Tong | |
| २५. | Fork | |
| २६. | Slicer/Turner | |
| २७. | Tray | |
| २८. | Piping bag | |
| २९. | Squizer | |
| ३०. | Pressure cooker | |
| ३१. | Steamer | |
| ३२. | Sizler dish | |
| ३३. | Gas lighter | |
| ३४. | Bread basket | |
| ३५. | Mould | |
| ३६. | Sandwich Griller /Griller | |

| | | |
|-----|------------------------------------|--|
| ୩୭. | Tandor Oven | |
| ୩୮. | Salamander | |
| ୩୯. | Kima Machine | |
| ୪୦. | Pasta Maker | |
| ୪୧. | Fridge | |
| ୪୨. | Blender/Bar mix | |
| ୪୩. | Gax Oven/Baking Oven/Electric Oven | |
| ୪୪. | Deep frying | |
| ୪୫. | Dough Mixing | |
| ୪୬. | Gas Range | |
| ୪୭. | Rice Cooker | |
| ୪୮. | Exhaut Hood | |
| ୪୯. | Toaster | |
| ୫୦. | Weighing Scale | |
| ୫୧. | Normal Oven | |
| ୫୨. | Hand Sink | |
| ୫୩. | Working Table | |
| ୫୪. | Knife Holding Magnet | |