इन्डियन कुइजिन कुक

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(कम्पिटेन्सीमा आधारित)

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

निर्माण: २०६७

पहिलो परिमार्जन: २०७३

दोश्रो परिमार्जन: २०७६

बिषय सूची

परिचय.....3
लक्ष्य.....3
उद्देश्यहरु.....3
पाठ्यक्रमको बिबरण.....4
तालीम अवधि.....4
लक्षित स्थानः.....4
प्रशिक्षार्थी संख्या.....4
प्रशिक्षणको माध्यम.....4
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति.....4
यस पाठ्यक्रमको जोड.....4
प्रवेशका आधारहरु.....4
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता.....5
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात.....5
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री.....5
प्रशिक्षण सिकाई विधि.....5
प्रमाण-पत्र.....5
सीप परीक्षणको व्यवस्था.....5
प्रशिक्षकलाई सुझाव.....5
प्रशिक्षणका लागि सुझाव.....6
तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरू).....6
उपकरण तथा औजार :.....6
पाठ्य संरचना.....8
बिस्तृत पाठ्यक्रम.....9
मोड्यूल १ : इन्डियन कुइजिन परिचय.....9
मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा.....11
मोड्युल ३ : इण्डियन खानाका परिकार तयारी.....18
सब मोड्युल ३.१: ग्रेभी एण्ड सस.....18
सब मोड्युल ३.२: एपिटाइजर, एकम्पनिमेन्टस, स्न्याक्स एण्ड पेय पदार्थ.....25
सब(मोड्युल ३.३: सोर्वा तथा सुप.....41
सबमोड्युल ३.४: मिट, पोल्ट्री तथा सि फुड.....47
सबमोड्युल ३.५: भेजिटेबल.....71
सबमोड्युल ३.६: दाल.....86
सबमोड्युल ३.७: राइस र बिर्यानि.....92
सबमोड्युल ३.८: ब्रेडस.....99
सबमोड्युल ३.९: डेर्जट र स्विटस.....112
मोड्युल ४ : उद्यमशीलता विकास.....123
सामान्य गुणस्तर सूचक (General Quality Indicator).....125
पेशागत विशिष्ठ सूचक (Occupation Specific Indicator).....130
पाठ्यक्रम परिमार्जनमा संलग्न विज्ञ.....131

परिचय

यो**"इन्डियन कुइजिन कुक**" को पाठ्यक्रम दक्षतामा आधारित सम्बन्धित ज्ञान, सीप र अभिवृद्धिले सज्जित सीपयुक्त तथा रोजगार पाउन योग्य **"इन्डियन कुइजिन कुक**" उत्पादन गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको पाठ्यक्रम हो । यो पाठ्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरुले तालीम कक्षामा एक इन्डियन खानाका परिकार बनाउने कुकले किचनमा गर्नु पर्ने प्रत्येक सीपहरुको अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरुमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरुले संबन्धित होटल तथा रेष्टुरेन्टमा रोजगार वा ब्यबसाय सन्चालन गरि स्वरोजगार हुने पर्याप्त अवसर पाउने र मुलुकको गरिबी न्यूनीकरणका लागि योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सीप र ज्ञानबाट प्रशिक्षार्थीहरुले आफूसंग भएका सीप र ज्ञानमा सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष **"इण्डियन कुइजिन कुक**" को रुपमा कार्य गर्न (स्वरोजगार वा रोजगारी) का लागि समर्थ हुन सक्नेछन् ।

होटल तथा रेष्टुरेण्ट व्यवसायहरुको लागि इन्डियन खानाका परिकार बनाउन सक्ने सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्न **"इण्डियन कुइजिन कुक (Indian Cuisine Cook)**" को पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । यस पेशामा संलग्न हुन चाहने कामदारले यो पाठ्यक्रमको आधारमा तालीम पाएपछि यस पेशालाई दक्षतापूर्वक सम्पन्न गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान, सीप र व्यवहार समेत सिक्न सक्नेछन् । यस पाठ्यक्रमबाट स्वदेश र विदेशमा संचालित होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुमा भारतिय मुलका खानाका परिकार तयार गर्ने **"इण्डियन कुइजिन कुक**" पेशाका लागि आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्ति तयार पार्न मद्दत पुग्नेछ ।

यो पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण लिएका प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान कक्षा कोठामा र प्रयोगात्मक सीप तालिम केन्द्रमा तयार परिएको सम्पूर्ण पूर्वाधार सहितको इण्डियन भान्छामा र होटल तथा रेष्टुरेण्टमा अभ्यास गर्नेछन् । यी सीपहरुमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरुले संबन्धित होटल तथा रेष्टुरेन्टमा रोजगार वा ब्यबसाय सन्चालन गरि स्वरोजगार हुने पर्याप्त अवसर पाउने र मुलुकको गरिबी न्यूनीकरणका लागि योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सिकाइबाट प्रशिक्षार्थीहरु आफूसंग भएका परम्परागत सीप र ज्ञानलाई नवीन प्रविधि अनुसार सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष कामदारको रुपमा कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

लक्ष्य

होटल तथा रेष्टुरेन्टका लागि **इन्डियन कुइजन कुक**संग सम्बन्धित सेवा प्रदान गर्ने एवं स्वरोजगारयोग्य दक्ष आधारभूत जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्वेश्यहरु

यो पाठ्यक्रमको उद्देश्य निम्नानुसार रहेका छन् ;

- इण्डियन खानाका परिकार बनाउनका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण ज्ञान र सीप प्रदान गरी देश भित्र वा विदेशमा संचालनमा रहेका होटल तथा रेष्टुरेण्ट व्यवसायको लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत तहका सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने ।
- इण्डियन खानाका परिकासंग सम्बन्धित ग्रेभि एण्ड सस, एपिटाइजर एण्ड एकम्पनिमेन्टस, सुप, मिट, पोल्ट्री र सि फुड, तरकारी, दाल, भात, बिरियानि, रोटी, डेर्जट र सुइट्स तयार गर्न सक्षम सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने ।
- सीपयुक्त दक्ष जनशक्ति तयार पारी रोजगारी तथा स्वरोजगारीको माध्यमबाट देशमा व्याप्त बेरोजगारी समस्याको समाधान गर्ने ।
- रोजगारी तथा स्वरोजगारीको माध्यमबाट आयआर्जनमा बृद्धि गरी विपन्न परिवारको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउने ।
- होटल तथा रेष्टुरेण्ट र शैक्षिक संस्था बीच सहकार्य गरी सम्बन्धित पेशामा आएका नयां प्रविधि अनुरुप तालीम संचालन गर्ने ।
- यस क्षेत्रमा कार्यरत वैदेशिक जनशक्तिलाई विस्थापित गर्ने ।
- उद्यमशीलताको विकास गरी प्रशिक्षर्थीहरुलाई स्वरोजगार उन्मुख बनाउने ।

पाठ्यक्रमको बिबरण

यस पाठ्यक्रमले इण्डियन कुइजिन कुक पेशाको लागि आवश्यक आधारभूत सीप र ज्ञान प्रदान गर्दछ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरुलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका सीप तथा ज्ञान लाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरुलाई अभ्यास गर्न तथा सिक्न प्रचुर मौका दिन्छ । यस तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरुले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरु सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरु सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपहरु समेत सिक्नेछन् ।

यस पाठ्यक्रममा **इण्डियन कुइजिन कुक**का लागि आवश्यक सरसफाईको व्यवस्थापन गर्ने र बिभिन्न प्रकारका इन्डियन खाना बनाउने (ग्रेभि एण्ड ससेजहरु तयार गर्ने, एपिटाइजर एण्ड एकम्पनिमेन्टसहरु तयार गर्ने, सोर्वा तथा सुपहरु तयार गर्ने, मिट, पोल्ट्री र सि फुडहरु तयार गर्ने, भेजिटेबलहरु तयार गर्ने, बिभिन्न प्रकारका दालहरु तयार गर्ने, बिभिन्न प्रकारका राइस र बिर्यानीहरु तयार गर्ने, ब्रेडसहरु तयार गर्ने, डेर्जट र सुइट्सहरु तयार गर्ने) कार्यसंग सम्वन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् । साथै यस पाठ्यक्रममा छुट्टै मोड्यूलको रुपमा पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा तथा उद्यमशीलता विकास समेत समावेश गरिएको छ ।

यो पाठ्यक्रममा **इण्डियन कुइजिन कुक** पेशाको लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सीपहरुको दक्षता हासिल नभएसम्म अभ्यास गराइरहने उद्देश्य राखिएको छ । यस पेशामा सरसफाईको अति महत्व हुने हुनाले कामदार स्वस्थ रहन आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप समेत समावेस गरिएको छ । कार्यस्थलमा हुन सक्ने बिभिन्न दुर्घटना र त्यसबाट बच्ने उपायहरु तथा तत्काल गर्न सकिने प्राथमिक उपचारहरु समेत यस पाठ्क्रममा समावेस गरिएको छ ।

तालीम अवधि

- यो तालीम कार्यक्रमको समयावधि प्रयोगात्मक अभ्यास समेत ३९० घण्टाको हुनेछ ।

लक्षित स्थान:

- नेपाल अधिराज्य भरी ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षणको माध्यम

- नेपाली/अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

- तालीम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति कम्तिमा ९०% पुगेको हुनुपर्नेछ अन्यथा प्रमाण-पत्र पाउन योग्य मानिने छैनन् ।

यस पाठ्यक्रमको जोड

- यस पाठ्क्रमले सीप बिकासमा जोड दिन्छ । यस पाठ्क्रमले ८० प्रतिशत समय सीप सिकाईमा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाईमा छुट्याईएको छ ।
- तसर्थ, यस पाठ्क्रमको जोड पाठ्क्रममा समाबेश गरिएका सीपहरु प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

प्रवेशका आधारहरु

- साधारण लेखपढ गर्न सक्ने ।
- कम्तीमा १६ वर्ष उमेर पुगेको ।
- मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ ।

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- होटल व्यवस्थापनमा डिप्लोमा तह उतिर्ण वा
- कुलिनरी आर्ट बिषयमा प्राविधिक एस.एल.सी तह उतिर्ण वा
- "**इण्डियन कुइजिन कुक**" पेशामा तह २ को सीप परीक्षण उत्तीर्ण वा सो सरह ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।
- सम्बन्धित व्यावसायमा अनुभवी ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात :- १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात :- १ : २०

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरु

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरुः तालीम म्यानुअल, अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची आदि ।
- Non-Projected सामग्रीहरुः डिस्प्ले नमूनाहरु, फिल्म चार्ट, पोष्टर, बोर्ड, मार्कर आदि ।
- Project Media सामग्रीः मल्टिमिडया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि ।
- श्रव्यदृष्यः टेप, फिल्म, स्लाइडटेप, भिडियो डिस्क आदि ।

प्रशिक्षण सिकाई विधि

- यो तालीम कार्यक्रमको प्रशिक्षण बिधि उदाहरणयुक्त व्याख्या, प्रवचन, छलफल, कार्यदेश, समूह छलफल, प्रदर्शन, अनुकरण, निर्देशित अभ्यास, अवलोकन, स्व-अभ्यास, प्रयोगात्मक अभ्यास र अन्य व्यक्तिगत सिकाई हुनेछ ।

प्रमाण-पत्र

यो तालिम सफलता पूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले " **इण्डियन कुइजिन कुक**" को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था

यो तालिमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिद्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व शर्तहरू पुरा गरेमा उक्त पेशाको तह एकको सीप परीक्षण परीक्षामा सहभागि हुन सक्नेछन् ।

प्रशिक्षकलाई सुझाव

यो पाठ्यक्रम बेरोजगार साक्षर युवालाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको छ । यो पाठ्यक्रम लागु गर्दा तपशिलका निर्देशनहरु पालना गर्न सूचित गरिन्छ ।

- तालीम पाठ्यक्रम पूर्ण रुपमा अध्ययन गर्ने ।
- सीपका अन्तिम सूचक, ज्ञानका बारे अध्ययन गर्ने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई सीपको सूची दिई प्रशिक्षणको विधि, समय तथा अन्य जानकारी तालीम शुरु हुनासाथ अभिमुखीकरण गर्ने ।
- पाठ योजना बनाउने र सीप, ज्ञान, पेशाप्रतिका अवधारणा समेटिएका श्रव्य दृष्यका सामानहरु प्रयोग गर्ने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई काम गराइमा केन्द्रित गराउने ।
- दिइएको समय, सीमा भित्र प्रशिक्षकले ज्ञान र सीप सिकाई दिइएका सूचांक प्राप्त गर्ने ।
- सीपको अभ्यास पछि प्रशिक्षार्थीलाई आवश्यक कार्य योजना दिने ।

प्रशिक्षणका लागि सुझाव

- उद्देश्य चयन गर्ने (संख्यात्मक, मनोक्रियात्मक, भावनात्मक) ।
- विषय वस्तु छनोट गर्ने ।
- प्रशिक्षणका विधि (प्रशिक्षक केन्द्रित/प्रशिक्षार्थी उन्मुख) अपनाउने ।
- उपयुक्त मूल्यांकन विधि अपनाउने ।
- सीप कार्यको प्रदर्शन गर्ने र अनुशरण गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षार्थीलाई सीप अभ्यासको प्रशस्त अभ्यास गराउने ।

तालिम सञ्चालन गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधार (भवन तथा कोठाहरू)

क. कार्यलय कोठा – १ वटा

ख. कक्षा कोठा २० जना अट्ने – १ वटा

(कम्तीमा प्रति प्रशिक्षार्थी १ वर्ग मि. स्थानको हिसाबले २० वर्ग मि. को कक्षा कोठा हुनुपर्नेछ । कक्षा कोठामा पर्याप्त प्रकाश तथा हावाको व्यवस्था हुनुपर्नेछ ।

ग. आगन्तुक कक्ष - १ वटा

घ. प्रशिक्षक कक्ष - १ वटा

ङ. कार्यशाला कोठा - १ वटा

(कम्तीमा प्रति प्रशिक्षार्थी २ वर्ग मि. स्थानको हिसाबले २० वर्ग मि. को कार्यशाला हुनुपर्नेछ) ।

च. स्टोर - १ वटा

छ. सामानहरू दिने/लिने कोठा - १ वटा

उपकरण तथा औजार :

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार तथा उपकरणहरु (१० जना प्रशिक्षार्थीहरुको लागि)

सि.नं	विवरण	परिमाण
१	Bucket	10 nos.
२	Basket	10 nos.
३	Bata	10 nos.
४	Broom	10 nos.
५	Butcher Knife	10 nos.
६	Chef Knife	10 nos.
७	Chopper	10 nos.
८	Chopping Board	10 nos.
९	Cold dish plate	10 nos.
१०	Cooker/rice/pressure	10 nos.
११	Cooking pot	10 nos.
१२	Cylinder	10 nos.
१३	Dust bin	10 nos.
१४	Freeze/D freeze	1/1 nos.
१५	Fry pan	10 nos.
१६	Full plate	12 nos.
१७	Glass	10 nos.
१८	Grinder/Mixer	2 nos.
१९	Half plate	12 nos.
२०	Hot case	5 nos.
२१	Handi	5 nos.
२२	Kitchen knife set	10 nos.
२३	Kadai/Wok	5 nos.

२४	Kitchen duster	10 nos.
२५	Kitchen rack	3 nos.
२६	Ladder	10 nos.
२७	Micro oven	2 nos.
२८	Mops	5 nos.
२९	Oven gas/electric	3 sets.
३०	Peelar	10 nos.
३१	Quarter plate	10 nos.
३२	Sink	4 nos.
३३	Spider	5 nos.
३४	Spatula wooden	10 nos.
३५	Sauce boat	20 nos.
३६	Saucers	20 nos.
३७	Sauce pan	10 nos.
३८	Stock pot	10 nos.
३९	Service spoon	24 nos.
४०	Serving plate	24 nos.
४१	Soup bowl	20 nos.
४२	Soup container	10 nos.
४३	Spices bowl	20 nos.
४४	Stove/gas/kerosene	4 nos.
४५	Tawa	5 nos.
४६	Tandoor gas/coal	1 no.
४७	WashBasin	4 nos.
४८	Working table	5 nos.

पाठ्य संरचना

सि.नं.	मोड्युल	प्रकृति	समय (घण्टा)			कैफियत
			सैद्धान्तिक	प्रयोगात्मक	जम्मा	
१	**इण्डियन कुइजिन परिचय**	सै. + प्र.	**१०**	**१०**	**२०**	
२	**पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा**	सै. + प्र.	**६**	**१४**	**२०**	
३	**इन्डियन कुइजिन तयारी**	सै. + प्र.	**६०**	**२५०**	**३१०**	
३.१	ग्रेभि एण्ड सस	सै. + प्र.	६	१२	१८	
३.२	एपिटाइजर, एकम्पनिमेन्टस, स्न्याक्स एण्ड पेय पदार्थ	सै. + प्र.	१०	३०	४०	
३.३	सोर्वा तथा सुप	सै. + प्र.	३	१२	१५	
३.४	मिट, पोल्ट्री र सि फुड	सै. + प्र.	१२	६०	७२	
३.५	भेजिटेबल	सै. +प्र.	७	३१	३८	
३.६	दाल	सै. +प्र.	३	१५	१८	
३.७	राइस र बिर्यानि	सै. +प्र.	६	१८	२४	
३.८	ब्रेडस	सै. +प्र.	८	३७	४५	
३.९	डेर्जट र सुइट्स	सै. +प्र.	५	३५	४०	
४	**उद्यमशीलता विकास**	**सै. +प्र.**	**१८**	**२२**	**४०**	
जम्मा		**जम्मा**	**९४**	**२९६**	**३९०**	

सै= सैद्धान्तिक/ब्या= ब्यावहारिक

बिस्तृत पाठ्यक्रम

मोड्यूल १ : इन्डियन कुइजिन परिचय

समय : १० घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = २० घण्टा

बर्णन (Description) :
यस मोड्युलमा इन्डियन कुइजिन कुक पेशासंग परिचित गराउन आवश्यक पर्ने ज्ञानहरु तथा कटिङ्ग सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरु समेत समावेश गरिएका छन् ।

उद्वेश्यहरु (Objectives) :
पाठ्यक्रमको यस मोड्युलमा प्रशिक्षार्थीहरुलाई इन्डियन कुइजिन कुक बिधासंग परिचित गराउने र बिभिन्न प्रकारका कटिङ्गको अभ्यास गराउने उद्धेश्य राखिएको छ ।

पाठ्यांश (Contents) :

१. इण्डियन कुइजिन कुकको परिचय, अवसर तथा चुनौतिहरु
२. पेशागत आचरण (Dos and Don't Dos)
३. पाककलाको अवधारणा
   - पाककलामा मानव सभ्यता बिकासक्रम
     - Grilling
     - Barbeque
     - Boiling
   - पाक कलामा फ्रेन्च खाना पहिलो आधुनिक अर्न्तराष्ट्रिय खाना
४. इण्डियन खानाको परिचय
५. भान्छामा बिभिन्न प्रकारका चक्कुहरुको प्रयोग
   - Boning Knife
   - Butcher Knife
   - French Knife
   - Chopper
   - Paring Knife
   - Peeler
६. इण्डियन कुकिङ्गमा आवश्यक बिभिन्न प्रकारका भाँडाकुडा तथा कटलरीहरुको पहिचान
   - हण्डी
   - कडाई
   - फ्राईङ्ग प्यान
   - झाझर
   - काठको दाबिलो
   - डाडु
   - कचौरा
   - फिङ्गर बाउल
   - करी डिस
   - थाल
   - प्लेट
   - चम्चा
   - काटा

- ग्रायन्डर
- कोरेसो
- ट्रे
- प्ल्याटर
- ब्रेड बास्केट

७. कट्टीङ्गका बिभिन्न तरिकाहरुः (फिलेटिङ्ग/बोनिङ/सेपिङ/श्रेडिङ/स्किनिङ/गटिङ्ग/पिलिङ (Filleting/ Boning/Filleting/Skinning/ Shredding/ Trimming/ Gutting/Peeling)
८. मुख्य कट्टीङ्गका प्रकारहरु (slicing/ Dicing/ Cubing/ Chopping/ Jardinière/ Julienne/ Brunoise/ Rough/ Macedonia)
९. मेनु/रेसिपिः परिचय, निर्माण बिधि
अलाकात, ताब्लेदो, पार्टी मेनु आदि ।
१०. इण्डियन खाद्य पदार्थको अवधारणा
११. पेरिसेबल, सेमी पेरिसेबल तथा नन पेरिसेवल खाद्य सामग्रीको पहिचान
१२. इण्डियन फुडस्टभसको अवधारणा
१३. इण्डियन हर्भस र स्पाइसिसको अवधारणा
१४. इण्डियन फुड स्टाटर, सलाद तथा सुपको अवधारण
१५. मुख्य इण्डियन भोजनको अवधारणा
१६. इण्डियन डेजर्टस तथा मिष्ठान परिकारको अवधारणा
१७. सरुवा रोग सम्बन्धी जानकारी
१८. सफा तथा सुरक्षित पानीको प्रयोग
१९. सफा गर्ने तालिका निमार्ण
२०. काम गर्ने क्षेत्रको चुस्त दुरुस्त सरसफाई
२१. भाँडाकुडाँ, कटलरीहरुको निर्मलीकरण
२२. गार्वेज व्यवस्थापन
२३. खाना प्रदुशित हुन सक्ने कारणहरु
२४. कन्टामिनेशन र यसबाट खानाको बचावट
२५. हाइ रिक्स खाना र यसको भण्डारण
२६. किरा नियन्त्रण बिधि
२७. खाना हेण्डल गर्ने नियमहरु

मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

समय : ६ घण्टा (सै) + १४ घण्टा (ब्या) = २० घण्टा
वर्णन: यस मोड्युलमा प्रशिक्षार्थीहरुलाई पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा सावधानीका बारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यस मोड्युलमा पेशागत कार्य गर्दा हुनसक्ने संभावित दुर्घटनाबाट सुरक्षित राख्न, प्राथमिक उपचार गर्न, कार्यस्थलको सुरक्षा गर्न, मेशिन/औजार तथा उपकरणहरु प्रयोग र सरसफाइसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्। **उद्देश्यहरू:** यो मोड्युलको समापन पछि प्रशिक्षार्थीहरू निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन्। १ व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउन। २ कार्यस्थलको सरसफाई गर्न। ३ औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्न । ४ कार्यस्थलको सुरक्षा गर्न। ५ प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्न। ६ खाद्य संरक्षण गर्न। **कार्यहरू:** १ व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउने। २ कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने। ३ औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने । ४ कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने। ५ प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने। ६ खाद्य संरक्षण गर्ने।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिकः १ घण्टा
व्यवहारिकः १ घण्टा
जम्मा समयः २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १ः व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. निर्देशन प्राप्त गर्ने । २. आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३. आफ्नो औंलाको नङ सफा र छोटो राख्ने । ४. आफ्नो कपाल छोटो राख्ने । ५. दैनिक नुहाउने । ६. पुरुष कामदारको हकमा नुहाउनु अगाडि दैनिक Shaving गर्ने । ७. नुहाइ सकेपछि भित्री लुगाहरु फेर्ने । ८. महिला कामदारको हकमा हल्का मेकअप मात्र गर्ने । ९. सफा सेफ युनिफर्म, हेयर नेट तथा सेफ क्याप लगाउने । १०. बिसन्चो महशुस भएमा डाक्टर देखाउने । ११. भुईमा पोखिएका तेल, केमिकल वा रसायनहरु तथा काट्न सक्ने औजारबाट बच्न सेफ्टी सुजको प्रयोग गर्ने । १२. रसायनजन्य वस्तु शरीरमा नपरोस् भन्नका लागि एप्रोन वा सेफ्टी ज्याकेट प्रयोग गर्ने । १३. औजार उपकरणको प्रयोग पछि उचित व्यवस्थापन गर्ने । १४. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको):** व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको लागि चाहिने औजार उपकरणहरु । **निर्दिष्ट कार्य :** व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा अपनाउने । **मापदण्ड :** • मास्क, ग्लोव सेफ्टी सुज र एप्रोन उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको । • औजार उपकरणहरु उचित स्थानमा राखिएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• स्वास्थ्यलाई असर गर्ने केमिकल सम्बन्धी ज्ञान । • सेफ्टीका लागि प्रयोग गर्ने उपकरण सम्बन्धी ज्ञान । • प्रयोग गर्ने विधि • कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु :

मास्क, ग्लोव (पञ्जा), सेफ्टी सुज, एप्रोन ।

सुरक्षा तथा सावधानीः

- व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने ।
- मास्क, पञ्जा, एप्रोन तथा सेफ्टी सुज प्रयोग गर्ने ।
- केमिकल, आगो र ग्यासको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने ।
- असुरक्षाका कारकहरु जस्तैः कस्सिएको, लामो बाहुला भएको कपडा नलगाउने र कपाल छोटो पार्ने वा हेयरनेट प्रयोग गर्ने ।
- महिला कामदारको हकमा बढी मेकअप नगर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिकः १ घण्टा
व्यवहारिकः २ घण्टा
जम्मा समयः ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं २: कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ निर्देशन प्राप्त गर्ने । २ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३ फोहोर राख्ने बाल्टिन छोपेर राख्ने । ४ भुई सफा राख्ने । ५ भेण्टीलेशन र सिलिंग सफा गर्ने । ६ एक्जस्टिंग फ्यान सफा राख्ने । ७ भित्ताहरुको धुलो र दागहरु हटाउने । ८ काम गर्ने टेबुल सफा गर्ने । ९ सिंकहरु सफा राख्ने । १० औजारहरुलाई यथास्थानमा राख्ने । ११ धुलोलाई कुनै भांडोमा उठाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । (यो कार्य नियमित गर्नुपर्छ) १२ फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने, धातु, प्लाष्टिक र बिषालु पदार्थ छुटाइ फरक फरक भाडोमा राख्ने १३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको):** कार्यस्थल, कुचो, डष्टविनवा भाँडो । **निर्दिष्ट कार्य :** कार्यस्थलको सरसफाई गर्ने । **मापदण्ड :** • कार्यस्थलको भुई, भित्ता, टेबुल, सिलिङ्ग, झ्याल, ढोकाहरु धुलो, चिल्लो तथा दाग रहित भएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• कार्यस्थल सरसफाइको परिचय तथा महत्व • सरसफाई गर्ने तरिका • झाडु/कुचो प्रयोग गर्ने तरिका । • फोहर व्यवस्थापनको ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरुः

पञ्जा, माक्स, एप्रोन, हेल्मेट, सेफ्टी सुज, डष्टविन, डष्टपान ।

सुरक्षा तथा सावधानीः

१ माक्स, पञ्जा, एप्रोन तथा सेफ्टी सुज प्रयोग गर्ने ।
२ सेफ्टी जन्य उपकरणको व्यवस्थापन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिकः १ घण्टा
व्यावहारिकः ३ घण्टा
जम्मा समयः ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं ३: औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ निर्देशन प्राप्त गर्ने । २ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३ औजार, उपकरणको छनोट र सुरक्षित तरिकाले औजार उपकरणहरु प्रयोग गर्ने । ४ औजार उपकरणहरु तथा सामानलाई दैनिक सफाइ गर्ने र टुल बक्समा राख्ने । ५ अन्य औजार उपकरणहरुलाई काम गर्नु अगाडि र काम सकेपछि सरसफाई गरी उचित स्थानमा सुरक्षित राख्ने । ६ चक्कु तथा कटरलाई धार लगाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने । ७ औजार उपकरणहरुलाई प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अगाडि सधै काम गर्ने अवस्थामा छ छैन चेक गर्ने । ८ सम्बन्धित कामका लागि सम्बन्धित औजार छनौट गर्ने । ९ प्रशिक्षकले औजारको प्रयोग गरी देखाउने र प्रशिक्षार्थीले निर्देशन अनुसार औजारको प्रयोग गर्ने १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको):** औजार र उपकरणहरु सहितको कार्यस्थल **निर्दिष्ट कार्य :** औजार, उपकरणको पहिचान, प्रयोग र सरसफाइ गर्ने । **मापदण्ड :** • सफाई गरिएका औजार तथा उपकरणहरु धुलो, चिल्लो तथा दाग रहत भएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	• बेकरीमा प्रयोग हुने बिभिन्न औजार तथा उपकरणको नाम, काम तथा प्रयोग बिधिबारे जानकारी • औजार सफाई गर्न प्रयोग हुने केमिकलको जानकारी • बेकरीमा प्रयोग हुने बिभिन्न औजार तथा उपकरणको सरसफाइ गर्ने तरिका । • औजार तथा उपकरणको सरसफाई तथा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरुः

औजार, उपकरणहरुः Bucket, Basket, Bata, Broom, Butcher Knife, Chef Knife, Chopper, Chopping Board, Cold dish plate, Cooker/rice/pressure, Cooking pot, Cylinder, Dust bin, Freeze/D freeze, Fry pan, Full plate, Glass, Grinder/Mixer, Half plate, Hot case, Handi, Kitchen knife set, Kadai/Wok, Kitchen duster, Kitchen rack, Ladder, Micro oven, Mops, Oven gas/electric, Peelar, Quarter, Plate, Sink, Spider, Spatula wooden, Sauce boat, Saucers, Sauce pan, Stock pot, Service spoon, Serving plate, Soup bowl, Soup container, Spices bowl, Stove/gas/kerosene, Tawa, Tandoor gas/coal, Wash Basin, Working table

सामग्रीहरुः सफा गर्ने कपडा, पानी, डिटर्जेन्ट

सुरक्षा तथा सावधानीः

१ PPE (पञ्जा, एप्रोन, माक्स, टोपी) प्रयोग गर्नुपर्ने ।
२ सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिकः १ घण्टा
व्यावहारिकः ३ घण्टा
जम्मा समयः ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं ४: खाद्य संरक्षण गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ निर्देशन प्राप्त गर्ने । २ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३ खाद्य पदार्थहरु सफा सुग्घर राख्ने । ४ सुख्खा खाद्य बस्तुलाई केलाउने (सफा गर्ने) । ५ केलाएको सुख्खा बस्तुलाई हावा नछिर्ने गरी बचाएर राख्ने । ६ उपभोग मिति जांच गर्ने । ७ डिव्वा बन्द खाद्य वस्तु डिव्वा खोलेपछि अलग राख्ने । ८ उत्पादित परिकारमा मिति उल्लेख गरी भण्डारण गर्ने । ९ तयारी परिकार कम्तीमा ८२ डिग्री तापक्रममा एकपल्ट मात्र तताएर प्रयोग गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको):** औजार, उपकरण तथा खाद्य बस्तुहरु सहितको कार्यस्थल । **निर्दिष्ट कार्य :** खाद्य पदार्थहरु संरक्षण गर्ने । **मापदण्ड :** • सफा गरिएको खाद्य पदार्थहरु धुलो तथा फोहोर रहित भएको • खाद्य पदार्थहरुलाई हावा नछिर्ने गरी बन्द गरिएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	• खाद्य पदार्थहरु संरक्षण गर्ने ज्ञान । • खाद्य पदार्थहरुमा प्रयोग हुने केमिकल सम्बन्धी ज्ञान । • औजारलाई सफाई गरेपछि उचित व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरुः

औजार, उपकरणः Freeze/D freeze, Soup container, Cupboard

खाद्य सामग्रीः चामल, मैदा, आटा, बेसन, दाल, चना, मटमास, राजमा, केराउ, सिमी, बोडी, भिन्डि, घिरौला, लौका, परबल, चिचिन्डो, झिम्नी, पनीर, गोलभेडा, प्याज, आलु, गोबी, काउली, बैगुन (भ्यान्टा), सिम्ला मिर्च, पालुङ्गो साग, माछा, खसीको मासु, कुखुराको मासु, अण्डा, दही, दुध, खुवा, चिनी, तेल, घ्यू, नौनी, स्याउ, केरा, आप, लिची, मेवा, सुन्तला, खर्बुजा, अनार, उखुको रस, अङ्गुर, भुइ कटहर, कटहर, च्याउ, नसपा, आदि ।

हर्बस तथा स्पाइसेसः जिरा, धनिया, बेसार, खुर्सानी, ल्वाङ, सुकमेल, जाईदाना, जाईपत्री, तेजपत्ता, दालचिनी, एलैंची, ज्वानो, मेथी, मरिज, नुन, कालो नुन, कालोन्जी, सुथो, हिङ, आम्चुर, चना मसला, चाड मसला, करी मसला, मिट मसला, साम्बर मसला, बिरयानी मसला, सौफ, कासमिरी मिर्च, कसुरी मेथी, सत्सौ, तिल, अनार पाउडर, इमिली, करी पत्ता, धनिया पत्ता, कालो जिरा, साई जिरा, अदुवा, लसुन, हरियो प्याज आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानीः

१ PPE (पञ्जा, एप्रोन, माक्स, टोपी) प्रयोग गर्नुपर्ने ।
२ खाद्य पदार्थहरुलाई हावा नछिर्ने गरी बन्द गरिएको हुनुपर्ने ।
३ खाद्य पदार्थ भण्डारण गर्दा तापक्रम मिलाएर राख्नु पर्ने ।
४ सफाई गर्न प्रयोग हुने उपकरण तथा केमिकलको उपयोग तथा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य नं ५: कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ निर्देशन प्राप्त गर्ने । २ आवश्यक औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३ काम गर्ने दराज वा ड्रयर (घर्रा) मा लक वा चावी लगाउने । ४ अपरिचित व्यक्तिलाई कार्यस्थलमा प्रवेश नदिने । ५ कार्यस्थलमा CCTV को प्रयोग गर्ने । ६ प्रवेशद्वार वा ढोकामा च्यानलगेटको प्रयोग गर्ने । ७ कार्यस्थलमा प्रवेश गर्दा वानिस्कंदा, फिंगर प्रिन्ट गरेर मात्र In – Out हुने । ८ In Out हुँदा मेटल डिक्टेटर (Metal Detector प्रयोग गरी शरीरको खानतलासी लिने । ९ कार्यस्थललाई बोन्ड टेपले घेर्ने । १० सुरक्षा संकेतहरु राख्ने । ११ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको):** कार्यस्थल, सेफ्टीजन्य उपकरणहरु । **निर्दिष्ट कार्य :** कार्यस्थलको सुरक्षा गर्ने । **मापदण्ड :-** • सुरक्षा जन्य उपकरणहरुको प्रयोग भएको । • उचित व्यवस्था गरी कार्यस्थलको सुरक्षा गरिएको । • कार्यस्थलमा भेन्टिलेशन तथा उज्यालोको पर्याप्त व्यवश्था भएको । • कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको	• कार्यस्थल सुरक्षाको अवधारणा, आवश्यकता तथा महत्व • CCTV सम्बन्धी जानकारी • In/Out Machine (Finger Print Machine) प्रयोग सम्बन्धी जानकारी • मेटल डिटेक्टर प्रयोग सम्बन्धी जानकारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु:

- ताला, चावी, CCTV, Metal Detector, Finger Print Mechine, Bond Tape, Notice Board आदि ।

सुरक्षा तथा सावधानी:

- कार्यस्थलमा प्रवेश गर्ने ढोकाहरु नियमित जाँच गरी राम्रोसंग बन्द गर्ने ।
- असम्बन्धित व्यक्तिहरुलाई कार्यस्थल प्रवेशमा रोक लगाउन सुरक्षा उपकरणहरु जडान गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

सैद्धान्तिकः १ घण्टा
व्यवहारिकः ३ घण्टा
जम्मा समयः ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य नं. ६ः प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

कार्य चरणहरू	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१ निर्देशन प्राप्त गर्ने । २ आवश्यक प्राथमिक उपचारको औजार सामग्री संकलन गर्ने । ३ कार्यशालामा कार्य गर्दा सामान्य घाउ चोटपटक लागेमा आवश्यक पर्ने डेटोल र कपास, बेटाडिन, स्प्रिट, कटन, कपडा, टेप, ब्यान्डेज तथा औषधिको ब्यवस्था गर्ने । ४ ती सामग्रीहरु First aid box मा अनिवार्य राखी ब्यवस्थित रुपमा कार्यस्थलमा सुरक्षित राख्ने । ५ टाउको दुख्दा वा सामान्य ज्वरो आउँदा प्रयोग हुने औषधी डाक्टरको सल्लाह लिई सुरक्षित स्थानमा राख्ने र आवश्यक पर्दा खानदिने । ६ स्ट्रेचरको पय्रोग गर्ने । ७ काटेको, पोलेको, बेहोस भएको भाँचिएको, मर्केको प्राथमिक उपचार गर्ने । ८ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको):** कार्यस्थल, First aid box **निर्दिष्ट कार्य :** प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने । **मापदण्ड :** • अवश्यक औजार र औषधी सहितको First aid box को ब्यवस्था गरेको । • औषधी प्रयोग गर्दा रोगसंग सम्बन्धित विज्ञहरुसंग सल्लाह लिएको । • कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• प्राथमिक उपचारको परिभाषा तथा महत्व • First aid box मा हुनु पर्ने न्यूनतम औजार तथा औषधीहरु • काटेको, पोलेको, बेहोस भएको भाँचिएको, मर्केको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका • प्राथमिक उपचार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु • सामान्य रोग जस्तै ज्वरो आउनु टाउको दुख्नु सम्बन्धी ज्ञान ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरुः
First aid kit box, strecher

सुरक्षा तथा सावधानीः

- माक्स, सेफ्टी सुज र हेण्ड ग्लोव प्रयोग गर्ने ।
- First aid box प्रयोग पछि सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।

मोड्युल ३ : इण्डियन खानाका परिकार तयारी

सब मोड्युल ३.१: ग्रेभी एण्ड सस

समय : ६ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १८ घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्वन्धित ग्रेभी र ससेसहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्धेश्यहरु (Objectives) :

यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्यहरु गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१ फ्रेस मसला ग्रेभी तयार गर्न ।
२ तन्दुरी मसला (मल्ने) तयार गर्न ।
३ व्हाईट ग्रेभि (शाहि) तयार गर्न ।
४ यलो (पहेलो) ग्रेभि तयार गर्न ।
५ रेड (रातो मखनी) ग्रेभि तयार गर्न ।
६ पेष्ट तयार गर्न ।

कार्यहरु (Tasks) :

१ फ्रेस मसला ग्रेभि तयार गर्ने ।
२ तन्दुरी मसला (मल्ने) तयार गर्ने ।
३ व्हाईट ग्रेभि (शाहि) तयार गर्ने ।
४ यलो (पहेलो) ग्रेभि तयार गर्ने ।
५ रेड (रातो मखनी) ग्रेभि तयार गर्ने ।
६ पेष्ट तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य १: फ्रेस मसला ग्रेभी तयार गर्ने

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. चप प्याज, चप गोलभेडा, पिसेको अदुवा, धुलो जिरा, खुर्सानी, बेसार, गरम मसला र टोमटो प्युरी संकलन गर्ने । ७. सस पट (कराई) मा तेल गरम गर्ने । ८. गरम तेलमा सुकमेल, दालचीनी, ल्वाङ र तेजपात पड्काउने । ९. चप प्याजलाई खैरो हुनेगरी भुट्ने । १०. अदुवा, लहसुन र धुलो मसलाहरु राखेर भुट्ने । ११. चप गोलभेडा राखेर गल्ने गरी पकाउने । १२. टोमेटो प्युरी राखेर पाक्ने गरी पकाउने । १३. नुनको स्वाद मिलाउने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** - कार्यस्थल । - चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि (४ जनाको लागि) - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** फ्रेस मसला ग्रेभी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	• फ्रेस ग्रेभिको अवधारणा । • मसला र अबयबहरु । • मिसाउने कार्य प्रणाली । • पूर्व सावधानी । • रेसीपीको जानकारी - प्याज- २०० ग्राम - चप टोमाटो- ४०० ग्राम - तेल- ४०० एम.एल - सुकुमेल- ८ ग्राम - दालचिनी- ४ ग्राम - तेजपत्ता, लसुन पेष्ट, धनियाको धुलो, खुर्सानी, नुन, ज्वानो

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u> चक्कु (छुरी) सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु, पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दागरहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य २: तन्दुरी मसला तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर गर्ने । ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सफा मलमल कपडामा दहि राखेर पोको पारी झुण्डाएर राख्ने । ७. दहिमा रहेको पानीको मात्रा तर्कन दिने । ८. दहिलाई एउटा स्टिलको वाटामा राख्ने । ९. अदुवा लहसुन मसिनो हुनेगरी पिस्ने र दहिमा राख्ने । १०. गरम मसला र (Red Chille Powder र Jeeria curry)पनि दहि सँगै राखेर मिसाउने । ११. धुलो मसलाहरु (जिरा, खुर्सानी, बिरेनुन, केसरी, मेथी, नुन, तेल कागतीको रस) सबै राखेर राम्रोसँग मिसिने गरि फिट्ने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** - कार्यस्थल । - चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** तन्दुरी मसला (मल्ने) तयार गर्ने **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- रातो तन्दुरी मसलाको अवधारणा । - मिसाउने कार्य प्रणाली । - पूर्व सावधानी । **<u>मसला र अभयबहरु</u>** • झुण्डाएको दही-१८० ग्राम • अदुवा लसुनको पेष्ट-२५ ग्राम • नुन- ५ ग्राम • खुर्सानीको धुलो, तोरीको तेल, पिसेको गरम मसला, जिरा, धनिया, कस्तुरी मेथी

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, (छुरी) सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु, पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन । ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य ३: व्हाईट ग्रेभि (शाहि) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. काजु, प्याज, मगज, सुकुमेललाई उसिन्ने र पेष्ट बनाउने ७. बाक्लो पिँध भएको भाँडामा बटरलाई पगाल्ने गेडा ईण्डीयन मसला (जीरा, खुर्सानी, तेजपात ईत्यादी) पड्काउने । ८. प्याजको पेष्ट राखेर हल्का आँचमा तेल तैरने गरी भुट्ने । ९. काजु, मगज पेष्ट हालेर मध्यम आँचमा विस्तारै पकाउने । १०. नुन हालेर स्वाद मिलाउने । ११. क्रिम हाल्ने । १२. राम्रो सँग चलाएर ग्रेभि तयार गर्ने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** - कार्यस्थल -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** व्हाईट ग्रेभि (शाहि) तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- व्हाईट ग्रेभिको अवधारण । - मसलाका प्रकारहरु - मिश्रण प्रविधि । - पूर्व सावधानी । **मसला र अभयबहरु** • काजु- ६० ग्राम • प्याज-३०० ग्राम • मजग-४० ग्राम • सुकुमेल, तेल, अदुवा, लसुन, नुन

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, (छुरी) सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य ४: एलो (पहेलो) ग्रेभि तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्याजलाई पातलो काटेर , गरम तेलमा काजु, मगज, र प्याज खैरो हुने गरी भुट्ने, ब्लेण्ड गर्ने । ७. गोलभेडालाई एकदम मसिनो टुक्रा काटेर अलग स्थानमा राख्ने ८. कराहीमा तेल गरम गर्ने र तेलमा दाना मसलाहरु पड्काउने ९. आगो कम गर्ने । १०. पिसेको अदुवा लहसुन राखेर नतास्ने गरी चलाउने र काँचो बस्न नआउने गरी पकाउने । ११. प्याज पेष्ट राखेर मधुरो आँचमा पकाउने । १२. पानी निक्लुन्जेल हल्का आँचमा पकाउने । १३. पानी वाफ भएर गएपछि बेसार जीराको धुलो, धनियाको धुलो, रातो खुर्सानीको धुलो र करी पाउडर राखेर मिसाउने । १४. हल्का आँचमा सबै मसलाहरुको काँचो वास्न आउने गरी पकाउने । १५. काजुको पेष्ट राखेर चलाउने । १६. आवश्यक परे हल्का पानी राखेर राम्रोसँग चलाउने । १७. संम्भव भएसम्म तेजपात र ल्वांङ निकाल्ने । जसले गर्दा ग्रेभिको रंग फिका हुन सक्छ । १८. ग्रेभिलाई चिसो हुन दिने र ग्राईण्डरमा मसिनो वाक्लो लेदो हुने गरी पिस्ने । १९. फ्रिजमा भण्डारण गर्ने । २०. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** एलो (पहेलो) ग्रेभि तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** ● स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । ● वाहिरि तत्व नरहेको । ● आकर्षक तरिकाले सजाइएको । ● कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको ● सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । ● कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-ग्रेभिको अवधारण । - मसलाहरु । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **<u>मसला र अभयबहरु</u>** ● प्याज- २०० ग्राम ● तेल-५० एम.एल ● सुकुमेल-२ ग्राम ● जिरा-२ ग्राम ● दालचिनी, तेजपत्ता, गोलभेडा, दही, काजु मगज, अदुवा, लसुन, बेसार, खुर्सानीको धुलो ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य ५: रेड (मखनी) ग्रेभि तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. गोलभेडाको पिंधमा हल्का क्रस काट्ने । ७. उम्लेको पानीमा गोलभेडा र रातो खुर्सानी हल्का पकाउने । ८. पानीलाई तर्काउने र गोलभेडाको छिल्कालाई छिल्ने । काटे्र विउ पनि निकालेर फाल्ने । ९. गोलभेडा र रातो खुर्सानी एक छेउ राख्ने । १०. गोलभेडाललाई मसिनो टुक्रा काट्ने । ११. गोलभेडा र रातो खुर्सानीमा राखेर मसिनो नरम हुने गरी पिस्ने । १२. बाक्लो पिध भएको भाँडामा बटर वा तेललाई गरम गर्ने । १३. तेजपत्ता, ल्वाङ, दालचिनी, आलैंची, सुकुमेल,राखेर हल्का पड्काउने । १४. पिसेको काजु र मगज हालेर चलाउने । १५. आगो (तापक्रम) कम गर्ने र पिसेको गोलभेडा र रातो खुर्सानीको लेदो हालेर मिसिने गरी चलाउने । १६. टोमाटो प्यूरी हाल्ने । १७. राम्रोसँग चलाई राख्ने ताकी भाँडाको पिँधमा नटाँसीयोस् । १८. मध्यम आँचमा पाक्न दिने । १९. बटरको वदलामा तेल प्रयोग गरिएको छ भने केहि बटर प्रयोग गर्नु जसले स्वाद वढाउन मद्धत गर्छ । २०. खुर्सानी र सुकुमेल साथै कास्मरी मिर्च र काजुपेष्ट राखेर काँचो वास्ना जाने गरी पकाउने । २१. नुन राखेरा हल्का आँचमा पकाउने । २२. ग्रेभिमा फोकाहरु आउन थाल्यो भने हल्का पानी छर्केर चलाउने २३. आगोवाट निकालेर चिसो हुन दिने । २४. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** रेड (रातो मखनी) ग्रेभि तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- रेड (रातो) ग्रेभिको अवधारण । -मसला र अवयव । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **मसला र अभयबहरु** - गोलभेडा- २०० ग्राम - सोफ - सुकुमेल-२ ग्राम - जिरा-२ ग्राम - दालचिनी, तेजपत्ता, कस्तुरी मेथी, काजु मगज, अदुवा, लसुन, बेसार, खुर्सानीको धुलो ।

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु (छुरी) सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य ६: जि.जि. पेष्ट तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. अदुवा, लसुन छिल्ने । ७. राम्रो संग पखालेर टुक्र्याउने ८. अदुवाबाट छुटै ग्याण्ड गरी पेष्ट बनाउने ९. लसुनबाट छुटै पेष्ट बनाउने	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** पेष्ट तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- पेष्टको अवधारण । - पेष्ट तयार गर्ने विधि । - पूर्व सावधानी । **आवश्यक सामग्री** अदुवा लसुन

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, काचौरा, पानी तार्ने जाली तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

सब मोड्युल ३.२: एपिटाइजर, एकम्पनिमेन्टस, स्न्याक्स एण्ड पेय पदार्थ

समय : १० घण्टा (सै) + ३० घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित एपिटाइजर र एकम्पनिमेन्टसहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्बेश्यहरु (Objectives) :
यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१ पुदिना चटनी तयार गर्न ।
२ टमाटरको पिरो अचार (चट्नी) तयार गर्न ।
३ काँक्रोको चाट तयार गर्न ।
४ Viniger Onion (शिर्का प्याज) तयार गर्न ।
५ फ्रेस ग्रिन सलाद तयार गर्न ।
६ रोष्ट पापड तयार गर्न ।
७ भेजिटेवल पकौडा तयार गर्न ।
८ कुकुम्वर/बोन्दी/अनियन राईता तयार गर्न ।
९ पानी पुरी तयार गर्न ।
१० हराभरा कवाव तयार गर्न ।
११ लस्सी (नुनीलो/गुलीयो) तयार गर्न ।
१२ समोसा तयार गर्न ।
१३ मिक्स चाट तयार गर्न ।
१४ ठन्ठाई तयार गर्न ।
१५ जलजिरा तयार गर्न ।

कार्यहरु(Tasks) :

१. पुदिना चटनी तयार गर्ने ।
२. टमाटरको पिरो अचार (चट्नी) तयार गर्ने ।
३. काँक्रोको चाट तयार गर्ने ।
४. Viniger Onion (शिर्का प्याज) तयार गर्ने ।
५. फ्रेस ग्रिन सलाद तयार गर्ने ।
६. रोष्ट पापड तयार गर्ने ।
७. भेजिटेवल पकौडा तयार गर्ने ।
८. कुकुम्वर/बोन्दी/अनियन राईता तयार गर्ने ।
९. पानी पुरी तयार गर्ने ।
१०. हराभरा कवाव तयार गर्ने ।
११. लस्सी (नुनीलो/गुलीयो) तयार गर्ने ।
१२. समोसा तयार गर्ने ।
१३. मिक्स चाट तयार गर्ने ।
१४. ठन्ठाई तयार गर्ने ।
१५. जलजिरा तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समयः १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: पुदिना चटनी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पुदीनाको पातहरुलाई सफासँग धुने, पखाल्ने र पानी तर्काउने । ७. हरियो खुर्सानीलाई पनि सफा सँग धुने, पखाल्ने । ८. पुदिना र हरियो खुर्सानी लाई टुक्रा काट्ने । ९. लहसुन, अदुवा सफा संग छिल्ने । १०. ब्लेण्डरमा काटेको पुदीना र बाकि सबै अबयब संकलन गरेर राख्ने । ११. कागतीको रस र आवश्यकता अनुशार पानी हालेर blend गरेर paste तयार गर्ने । १२. नुनको स्वाद मिलाएर लेदो चट्नी तयार गर्ने । १३. चट्नीलाई चटपटे स्वाद हुने गरी मसला मिलाउने १४. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (१०जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** पुदिना चटनी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-मिण्ट चट्नी को अवधारण । -मसाला को प्रयोग । -स्वाद र सुगन्ध । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** १) पुदिना - १०० ग्राम । २) हरियो धनिया - ५० ग्राम ३) हरियो खुसानी- ३ वटा ४) लहसुन - ४ पोटी ५) अदुवा - सानो १ टुक्रा ६) कागती - २ वटा ७) दहि - ५ चम्चा ८) खुर्सानी पाउडर- १ चम्चा ९) जीरा पाउडर -१ चम्चा १०) चाट मसाला-१चम्चा ११) नुन - स्वादानुशार

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, Blender, जोख्ने मेशिन, चट्नी राख्ने sauce boat ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: टमाटरको पिरो अचार तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. गोलभेडा र हरियो धनियालाई सफा पानीमा धुने पखालेर राम्रो संग पानी तर्काउने । ७. अदुवा, लहसुन, प्याज, धनिया, हरियो खुर्सानी र गोलभेडालाई मसिनोकाटे अलगअलग राख्ने । ८. फ्राईप्यानमा तेललाई गरम गर्ने, रातो सुख्खा खुर्सानी, जीरा, मेठी, र तेजपात लाई पड्काउने । ९. काटेको प्याज, अदुवा लहसुन र हरियो खुर्सानीलाई भुट्ने । १०. नुन, खुर्सानी, जीरा बेसार पाउडर हालेर पाक्ने गरी पकाउने । ११. गोलभेडा राखेर नरम हुने गरी पकाउने । १२. पिरो नपुगे खुर्सानी थप्ने र नुनको स्वाद मिलाउने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** - कार्यस्थल । - चुलो । - काम गर्ने टेबुल । - रेसिपि (१०जना) । - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - पिरो अचार तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको - कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- पिरो अचारको अवधारण । -पकाउने तरिका । - स्वाद र सुगन्ध । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (ingredients)</u>** १) गोल्भेडा - २०० ग्राम २) प्याज काटेको - ५० ग्राम ३) हरियो खुर्सानी - ४ वटा ४) सुख्खा खुर्सानी - ३ वटा ५) अदुवा लहसुन- २० ग्राम ६) मेथी- आधा चियाचम्चा ७) गेडाजीरा- आधा चियाचम्चा ८) तेज पाट - ३ वटा ९) बेसार - आधा चियाचम्चा १०) जीरा पाउडर -१ चि. च. ११) खुर्सानी पाउडर -१ चि.च १२) नुन - स्वादानुशार १३) हरियो धनिया - केहि १४) तेल - ४ चम्चा

<u>ज्यावल तथाउपकरण :</u> चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, बाटा, काचौरा, डाडु, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: काक्रोको चाट तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. काँक्रोलाई सफासँग धुने, पखाल्ने र छिल्ने । ७. काँक्रो लाई लामो आधा काटेर चम्चा को सहायताले बियाँ निकालेर फाल्ने । ८. काँक्रोलाई Dice मा काटेर सफा वाटामा र बाकी सबै अबयब संकलन गरेर काक्रो संग मिसाएर चलाउने । ९. प्लेटमा लेटुस राख्ने र लेटुस माथी काँक्रोको सलाद राखेर हरियो धनियाले सजाएर पस्कने । १०. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** कुकुम्वर सलाद तयार गर्ने **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- काँक्रको चाटको अवधारण । - पूर्व तयारी गर्ने । - सफा दाग रहित काँक्रो छान्ने । - सजाउने तरिका । - सलाद पस्कने । - पूर्व सावधानी । **<u>अबयब</u>** **<u>(ingredients)</u>** १) काँक्रो - आधा किलो २) प्याज - ६० ग्राम ३) हरियो खुर्सानी - ३ वटा ४) कागती को रस्- २ वटा ५) चाट् मसाला - १ चम्चा ६) नुन - स्वादानुशार ७) जीरा पाउडर - १ चि.च. ८) हरिया धनिया - केहि ९) Lettuce सफा गरेको

<u>ज्यावल तथा उपकरण</u>:

- चक्कु, छुरी चपिङ्ग बोर्ड, कराही, बाटा, काचौरा, डाडु, Colander, Plate, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: शिर्को प्याज (Venegr onion) तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. एकनासको सक्दो मसिनो प्याज लाई छान्ने र एकत्रित गर्ने । ७. छिलेर सफा पानीमा पखाल्ने । ८. एउटा सफा वोतलमा भिनेगर र नुन हालेर घोल तयार गर्ने । ९. नुन, भिनेगर को घोलमा छिलेको मसिनो प्याज र चुकन्दर राखेर विर्को वन्द गरेर घाममा ३-४ दिन सेक्न दिने । १०. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (२० जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** अनियन पिकल तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- अनियन पिकलको अवधारणा । - वनाउने तरिका । - पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** १) Pearl onion- ५०० ग्राम २) Beetroot- ५० ग्राम ३) Vinegar - १ लिटर ४) नुन - स्वाद अनुशार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, बोटल, काचौराहरु तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक: २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: फ्रेस ग्रिन सलाद तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. फ्रेस भेजेटेवल (काँक्रो, मुला, गाजार, गोलभेडा, ईत्यादि) लाई सफा पानीमा पोटस हालेर धुने पखाल्ने र पानी तर्काउने । ७. भेजेटेवलको बोक्रा छिलेर पातालो गोलाकार वा अन्य उपयुक्त साईजमा काट्ने । ८. प्लेटमा राम्रोसँग स्तरिय तरिकाले सजाउने । ९. हरियो धनिया, हरियो खुर्सानी र कागतीको टुक्राले सजाउने । १०. चाट मसला र नुन लाई हल्का छर्केर सर्व गर्ने । ११. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** - कार्यस्थल । - पकाउने चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** फ्रेस ग्रिन सलाद तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - बाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- फ्रेस ग्रिन सलाद का अबधारणा । - काट्ने प्रकृया । - सजाउने तरिका । - पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** १) काँक्रो - १०० ग्राम २) गोलभेडा- ८० ग्राम ३) पयाज - ६० ग्राम ४) मुला - ८० ग्राम ५) गाजर - ८० ग्राम ६) कागती - २ वटा ७) हरियो खुर्सानी-४वटा ८) lettuce - केहि ९) नुन - स्वादानुशार १०) चाट मसाला -२ चम्चा ११) हरिया धाीया - केहि

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, बाटा, काचौरा, पानी तार्ने जाली, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक: ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: रोष्ट पापड तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पापड सँकलन गर्ने । ७. आगोमा सवैतिर पाक्ने र फुलने गरी राम्रो संग सेक्ने । ८. कतै डढ्ने, कतै नपाक्ने नभइकन एकनास सेक्ने । ९. अभिलेख राख्ने ।	अवस्था (दिइएको) - कार्यस्थल । - पकाउने चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि (४) - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु - **निर्दिष्ट कार्य (के)** रोष्ट पापड तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - वर्ण, सुगन्ध र राम्रो संग सेकेको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- पापडको अवधारणा - पापड सेक्ने तरिका - पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** १) पापड - ४ वटा

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चिम्टा, प्लेट ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: भेजिटेवल पकौडा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. भेजेटेवल संकलन गर्ने, सफासंग पखाल्ने, पानी तर्काउने र बोक्रा छिल्ने । ७. सबै भेजेटेबलहरुलाई fine strip मा काट्ने ८. सफा बाटामा राखेर नुन, बेसन, र मसालाहरु राखेर राम्रो संग मलेर पकौडाको mixture तयार गर्ने ९. तेललाई गरम गर्ने । १०. करिब १० ग्राम बराबर को mixture लाई गोलो चेप्टो आकारमा deep fry गरेर निकाल्ने । ११. आवश्यक परे दुईपल्ट तेलमा फ्राई गर्ने । १२. चाट् मसाला छर्केर मिन्ट चटनी संग तातो पस्कने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल -पकाउने चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** भेजिटेवल पकौडा तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - राम्रो संग तोरेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- भेजेटेवल पकौडाको अवधारण । - अबयबको पहिचान । - मिश्रण प्रणालि । - पकाउने विधि । - पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** १) भण्टा - ५० ग्राम २) आलु - ५० ग्राम ३) काउली - ५० ग्राम ४) प्याज - ५० ग्राम ५) बण्डा - ५० ग्राम ६) हरियो खुसानी- २ वटा ७) बेसन - २०० ग्राम ८) ज्वानु - १ चम्चा ९) जीरा - १चम्चा १०) खुर्सानी पाउडर-१चि.च ११) धनिया पाउडर-१चि.च १२) G.G. पेष्ट -२ चम्चा १३) बेसार - १ चि.च. १४) हरियो धनिया-२०ग्राम १५) नुन - स्वादानुशार १६) तेल - तार्न को लागी १७) चाट मसाला - २चम्चा १८) मिण्ट चट्नी- १००ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u>

- चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर प्लेट तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने,
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने,
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने,
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य ८: मिक्स राईता तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. भेजेटेबलहरु संकलन गर्ने, धुने, पखाल्ने, छिल्ने र मसिनो एकनासको काटेर हाल्का नुन छर्केर जालीमा पानी तर्कने दिने । ७. प्याज र हरियो खुर्सानी सफा गरी मसिनो काट्ने । ८. झुण्याएर राखेको दहिमा काँक्रो, प्याज र हरियो खुर्सानी राखेर मिसाउने । ९. नुन, खुर्सानीको धुलो र भुटेर पिसेको जीरा राखेर स्वाद मिलाउने । १०. हरियो धनिया वा हरियो पुदिनाले सजाएर पस्कने । ११. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** - कार्यस्थल । - पकाउने चुल्हो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि (१० जना) - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु - **निर्दिष्ट कार्य (के)** कुकुम्वर राईता तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- मिक्स राईताको अवधारणा । - मिश्रण प्रविधि । - बिभिन्न किसिमका मसलाहरुको पहिचान तथा प्रयोग । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । **अबयब (ingredient)** १) दहि - १ लिटर २) काँक्रो - ६० ग्राम ३) हरियो धनिया- केहि ४) हरियो खुर्सानी-४ वटा ५) प्याज - १ सानो ६) गोलभेडा - ४० ग्राम ७) बिरेनुन - स्वादानुशार ८) नुन - स्वादानुशार ९) खुर्सानी पाउडर-१चि.च. १०) भुटेको जीरा पाउडर- १ चम्चा ११) चाट मसाला - १ चम्चा

ज्यावल तथा उपकरण :

- चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, पानी तार्ने जाली, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: पानी पुरी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. एउटा वाटामा मैदा सुजी र नुन राखेर मिसाउने र पानी राखेर मुछ्ने । ७. मुछिसकेको डोलाई चिसो नरम कपाडाले करिब आधा घण्टा छोपेर राख्ने र त्यस डोबाट स-सना डल्ला तयार गर्ने । ८. डल्लालाई वेलेर गरम तेलमा फुल्ने गरी फ्राई गर्ने । ९. पुरी सुनौलो खैरो र भुक्क फुलेको हुनुपर्छ ॥ १०. पाकेको आलु छिलेर mash गर्ने, मटर, इण्डियन मसला र मसिनो काटेको प्याज, खुर्सानी र धनिया हालेर mixture तयार गर्ने ११. पानीमा तितरी अमिलो ,वा कागतीको रस, काटेको पुदिना, विरेनुन, पानीपुरी मसाला राखेर चट्पटे पानीपुरी को झोल तयार गर्ने । १२. पानी पुरीलाई हल्का विचमा फुटाउने आलुको मिश्रण भर्ने र एक एक गरेर झोलमा चोपलेर पस्कने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थाल । -पकाउने चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** पानी पुरी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - पुरी राम्रो संग फुलेको । - बाहिरि तत्व नरहेको । - ताजा पानीपुरीको झोल । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- पानी पुरीको अवधारण - मिश्रण प्रकृया । - घोल तयार गर्ने प्रकृया । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** (मैदा १०० र सुजी १००ग्राम को डो तयार गर्ने) १) पानीपुरी - ४० वटा २)आलुउसिनेको-१०० ग्राम ३) प्याज - १वटा सानो ४) हरियो धनिया -१० ग्राम ५) हरियो खुर्सानी- २वटा ६) ताजा मटर - ५० ग्राम ७) नुन - स्वादानुशार ८) खुर्सानी- १चि.च. ९) जीरा - १चम्चा **झोलको लागि** १) पानी - १ लिटर २) पानी पुरी मसाला- आबश्यकता अनुशार ३) कागतीको रस वा तिरी- स्वादानुशार ४) पुदिना - २० ग्राम ५) बिरे नुन - केहि

ज्यावल तथा उपकरण :

- चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, कचौरा, झाँजर, प्लेट, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: हरियाली कवाव तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	**प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पालुङ्गो सागलाई राम्रो संग केलाएर सफासँग धुने, पखाल्ने । ७. उम्लेको नुन पानीमा हल्का उमालेर पकाउने र निकालेर चिसो पानीमा डुवाउने । ८. आलुलाई उमालेर पकाउने र आलुलाई छिलेर मुछ्ने । ९. पालुङ्गोको पानी निचोरेर मसिनो काट्ने र आलुसँग मिसाउने । १०. पनिरलाई कोरेसोमा कोरेर आलुसँग मिसाउने । ११. नुन, जीरा, खुर्सानी, मसिनो काटेको हरियो खुर्सानी, गरम मसाला र चाट मसलाहरु राखेर राम्रोसँग मुछेर हरियो mixture तयार गर्ने । १२. करिब १५ ग्रामको मिक्चरलाई हत्केलामा राखेर टिकि तयार पार्ने र टिकि को बिचमा आधा काजु टाँस्ने । १३. गरम तेलमा राम्रो संग पाक्ने गरी तार्ने । १४. मिन्ट वा अन्य चटनीसँग पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** - कार्यस्थल । - पकाउने चुल्हो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि (४जना) - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** हरियाली कवाव तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - हरियो बर्ण - राम्रो पाकेको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	- हरियाली कवावको अवधारणा । - मिश्रण प्रकृया । - मसलाहरु प्रयोग । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** १) पालक साग- २००ग्राम २) पनिर - ६० ग्राम ३) आलु उसिनेको-१५०ग्राम ४) हरियो खुर्सानी- २वटा ५) जीरा पाउडर- १चम्चा ६) खुर्सानी- १चिया चम्चा ७) गरम मसाला- १चि.च. ८) चाटमसाला- १ चि.च. ९) नुन - स्वादानुशार १०) काजु - २५ ग्राम ११) तेल-Deep fry गर्न १२) मिण्ट चट्नी-१०० मिली

<u>ज्यावल तथा उपकरण:</u>

- चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, प्लेट, काचौरा, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समयः १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११ः लस्सी (नुनीलो/गुलीयो) तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. ताजा दहि संकलन गर्ने । ७. दहि, चिनी/ नुन, आबश्यकता अनुशार पानी ब्लेण्डरमा हालेर राम्रो संग राम्रो सँग घोल्ने । ८. चेरी वा (काजु, पिस्टा, वदाम ईत्यादी) राखेर चिसो पेय पदार्थको रुपमा ग्लासमा सर्व गर्ने । ९. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (६ जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** लस्सी (नुनीलो /गुलीयो) तयार गर्ने **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । राम्रो संग घोलेको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-लस्सीको अवधारण -मिश्रण प्रकृया । -सर्व गर्ने तरीका -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** १) दहि - १ लिटर २) चिनी अथवा नुन - स्वदानुशार । ३) दाल्चीनी पाउडर - १चम्चा । ४)काजु, पष्टा, बादाम चेरि -४० ग्राम मसिनो काटेको ।

<u>ज्यावल तथा उपकरणः</u> चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, ब्लेण्डर, हाईगबल गलास्, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ६ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: समोसा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा, घ्यु, नुन, पानी संग मुछेर समोसाको कडा डो तयार गर्ने । **समोसाको लागी मिक्चार तयार गर्न ।** ७. उसिनेकोआलुको बोक्रा छिलेर एकदम मसिनो काट्ने । ८. फ्राई पानमा तेल लाई गरम गर्ने । ९. काटेको प्याज हालेर हल्का भुट्ने र आलु हालेर चलाउने, मटर केराउ र बाकि सबै मसलाहरु राखेर केहि पकाएर निकाल्ने । १०. आबश्यककता अनुशार डो लाई ठीकैको डल्लाहरुमा विभाजन गर्ने । ११. हलका मैदा छर्केर डोको डल्लाहरुलाई वेल्नाले गोलाकार वा उपयुक्त साईजमा वेल्ने । १२. आकार दिने (Cone को आकार बनाउने । १३. Cone को खाली आलुको ठाउँमा मिक्चर भर्ने १४. हल्का पानी डलेर cone मा भरेको mixture लाई seal गरेर समोसा को आकार दिने । १५. गरम तेलमा समोसालाई सुनौलो खैरो हुने गरी तार्ने (Deep fry) । १६. तेल तर्काएर निकाल्ने र ईमली चट्नीसँग सर्व गर्ने । १७. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** समोसा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - एकनास् को आकार । - राम्रो पाकेको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	-समोसा बनाउन प्रयोग हुने डो (मुछेको पिठो)को अवधारण । -समोसा को अवधारणा । -समोसा को मिश्रण । -पस्कने तरिका । -पकाउने तरिका । -पूर्व सावधानी । अबयब(Ingredients) १) मैदा- २०० ग्राम २) ध्यू - २ चमचा ३)कालोजीरा-आधा चि.च. ४) नुन - आधा चि.च. **समोसामिक्स्चर को लागी** १) आलु उसिनेको -२०० ग्राम । २) प्याज काटेको -१सानो ३) G.G. पेष्ट - १चम्चा ४) फ्रेश मटर- ५० ग्राम ५) कसुरीमेठी- १चम्चा ६) हरियो खुर्सानी- २ वटा ७)हरियो धनिया-२ चम्चा ८) भुटेकोबदाम- ५०ग्राम ९) जीरा- १चि.च. १०)बेसार - आधा चि.च. ११) खुर्सानी - १ चि.च १२)चाटमसाला- १चि.च. १३) नुन- स्वादानुशार । १४) तेल-deepfry गर्न १५) ईमली चट्नी १०० मि.ली

ज्यावलतथा उपकरण : चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, फ्राईपान, बेल्ना चौकि, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु, झाँजर तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी : -

- व्यक्तिगत र कार्यस्थल सधैं सफा सुग्घर राख्ने,
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने,
- ग्यास तथा बिद्युतियबाट जोगिने,
- सुरक्षा नियम को पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: समोसा चाट तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्याज, हरियो खुर्सानी, हरियो धनिया, र गाल्भेडा लाई सफा पानीमा पखालेर अलग अलग मसिनो काटेर राख्ने । ७. प्लेटमा समोसा राखेर हातले हल्का फुटाउने । ८. छोले मसाले वा केराउ मसाले समोसा माथि हाल्ने । ९. ईमली र मिण्ट चट्नी समोसा र छोले माथि सबैतिर राम्रो संग तर्काउने । १०. दहि लाई राख्ने । ११. प्याज, हरियो खुर्सानी, गाल्भेडा लाई पालैपालो छर्कने । १२. बिरे नुन, जरि, खुर्सानी पाउडर र चाट् मसाला लाई पनि एकएक गरेर छर्कने । १३. अनारदाना, हरियो धनिया, र सेब छर्केर तातो चट्पटे समोसा चाट् पस्कने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुल्हो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** **समोसा चाट** तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । – स्वादिलो र स्वस्थ्यकर । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-समोसा चाट तयार गर्ने -चाट् मा प्रयोग गरिने अबयब । - पस्कने तरिका । - पूर्व साबधानी । **अबयब** **(Ingredients)** -समोसा - ४ वटा -छोले मसाले - २०० मि.ली. -हरियो खुर्सानी - २वटा -प्याज - १ वटा -हरियो धनयि - केहि -गाल्भेडा - १ वटा -अनार दाना - केहि -दहि - १०० ग्राम -ईमली चट्नी - ४ चम्चा -मिण्ट चट्नी - ४ चम्चा -भुटेकोजीरा पाउडर - ४चि.च. -चाट् मसाला - ४ चि.च. -बिरे नुन - २ चि.च. -खुर्सानीपाउडर- २ चि.च. -सेब (झुरमुरे) - ४० ग्राम

ज्यावल तथा उपकरण, चक्कु, छुरी चपिङ्ग बोर्ड, कचौरा हरु, प्लेट, तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत र कार्यस्थल सधैं सफा सुग्घर राख्ने,
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने,
- ग्यास तथा बिद्युतियउपकरण बाट हुने जाखिम बाट जोगिने, र
- सुरक्षा नियम को पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: ठन्ठाई तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. दुध लाई उमालेर चिसो भएपछि फ्रिज मा राख्ने । ७. बदाम, शौफ, मगद, दाँख, पिष्टा, खस्खस्, र मरिच लाई सफा पानीमा २ घण्टा सम्म भिजाएर ढडाउने । ८. Blender मा राखेर Blend गरेर Paste तयार गर्ने । ९. Pot लाई गरम गर्ने, चिनी, पानी, र paste राखेर करिब १५ देखि २० मिनेट सम्म हल्का आँच मा चलाउँदै पकाउने र सुकुमेलको पाउडर हालेर mixture तयार गर्ने । १०. Mixture लाई चिसो हुन दिने गुलाब जल मिसाउने र बोटल मा भरेर फ्रिज मा भण्डारण गर्ने । ११. ४ चम्चा बराबरको mixture एउटा ग्लास् मा हाल्ने, चिसो दुध भर्ने र केहि Ice cube हालेर चम्चाले चलाउने । १२. केशर र Dry nuts ले सजाएर चिसो पस्कने। १३. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (१० जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** **ठन्ठाई** तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले ग्लास्मा सजाइएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	-ठण्डाई को अबधारणा । -पकाउने तरिका । -मिश्रण प्रकृया । -पस्कने तरिका । -भण्डारण । -पूर्ब साबधानी । **<u>अबयब (Ingrdients)</u>** -देशि बदाम - ५० ग्राम -शौफ - २५ ग्राम -मगद - ५० ग्राम -पिष्टा - ५० ग्राम -खस्खस् - २५ ग्ाम -गेडा कालो मरिच-१ चि.च. -दाँख (Raisins) -२५ ग्राम -चिनी - २५० ग्राम -पानी - १ कप -सुकुमेल - १० वटा - छिलेको) -केशर (Saffron) - केहि -गुलाब जल - २ चम्चा -Mixed dry nuts - ६०ग्राम -दुध - १० गिलास्

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> चक्कु, छुरी, चपिङ्ग बोर्ड, काठको दाबिलो, Blender, pot, Glasses, Spoon तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत र कार्यस्थल सधैं सफा सुग्घर राख्ने,
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने,
- ग्यास तथा बिद्युतिय जोखिमबाट जोगिने,
- सुरक्षा नियम को पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: जलजीरा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पुदिना, हरियो धनिया, र अदुवा सफा पानीमा सफा संग पखालेर Blender मा हालेर paste तयार गर्ने । ७. एउटा सफा Jar मा paste लाई खन्याउने । ८. बाँकि सबै अबयब संकलन गरेर राम्रो संग घोल्ने ९. ग्लास्हरुमा खन्याउने र आबश्यकता अनुशार Icecube हाल्ने । १०. Lemon slice र पुदिना को पातले सजाएर चिसो पेय पदार्थ को रुपमा पस्कने । ११. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** **जलजिरा** तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले ग्लास्मा सजाइएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-जलजीरा को अबधारणा -मिश्रण तयार गर्ने तरिका -भण्डारण गर्ने तरिका -सजाउने तरिका -पस्कने तरिका -पूर्ब साबधानी **अबयब (ingredients)** -पुदिना को पाट- २० ग्राम -हरियो धनिया - २० ग्राम -अदुवा - १ सानो टुक्रा -हिंग - १चिम्टी -आमचूर पाउडर-२ चम्चा -मरिच पाउडर - १ चि.च. -चाट मसाला - १ चि.च. -बिरे नुन - स्वादानुशार -भुटेकोजीरा पाउडर-१चि.च. -कागतीको रस्- ४ चम्चा -चिसो पानी - ४ ग्लास् -Ice cube-केहि टुक्राहरु **सजाउन** -Lemonslices-४ स्लाईस् र पुदिना

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी , चपिङ्ग बोर्ड, बाटा काचौरा, Jar, Glasses, Blender, Spoon तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत र कार्यस्थल सधैं सफा सुग्घर राख्ने, ताजा,
- सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने,
- ग्यास तथा बिद्युतिय जोखिमबाट जोगिने,
- सुरक्षा नियम को पालना गर्ने ।

सब(मोड्युल ३.३: सोर्वा तथा सुप

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित सोर्वा तथा सुपहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१ मुल्लीगाटावनी (साकाहरी/मांसाहरी) सुप तयार गर्न ।
२ टोमाटो सोर्वा तयार गर्न ।
३ चिकेन सोर्वा तयार गर्न ।
४ पाया (खुट्टी) सोर्वा तयार गर्न ।
५ रसम तयार गर्न ।

कार्यहरु (Tasks) :

१ मुल्लीगाटावनी (साकाहरी/मांसाहरी) सुप तयार गर्ने ।
२ टोमाटो सोर्वा तयार गर्ने ।
३ चिकेन सोर्वा तयार गर्ने ।
४ पाया (खुट्टी) सोर्वा तयार गर्ने ।
५ रसम तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: मुल्लीगाटावनी (साकाहरी/मांसाहरी) सुप तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सुप पटमा हल्का तेल गरम गरी चप प्याज र लसुन हल्का भुट्ने । ७. सफा गरी पखालेको दाल राखेर चलाउने । ८. स्टक, करीपाउडर, मसिनो कोरेसामा कोरेर ताजा नरिवल र नुन हाली उमालेर दाल पाक्ने गरी पकाउने । ९. सुपलाई छान्ने र ठीक तरिकाले वनोट र स्वाद मिलाउने । १०. काटेको अदुवा, भात र कागती गार्निसको रुपमा प्रयोग गर्ने । ११. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** मुल्लीगाटावनी (साकाहरी/मांसाहरी) सुप तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- सुपको अवधारण । -सुपको महत्व । - मसलाहरु । -मिश्रण प्रविधि । -पकाउने तरिका । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (ingredients)</u>** - रहरको दाल-१०० ग्राम - मुङ्ग दाल-५० ग्राम - नरिवल-२० ग्राम - चप्ड लसुन-१० ग्राम - प्याज, खुर्सानी, अदुवा, हरियो धनिया, तेल, नुन, जिरा, कडी पाउडर, - कागती- १ दाना

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य २: टोमाटो सोर्वा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६) सुप पटमा तेललाई गरम गर्ने । ६. गरम तेलमा इण्डियन मसला (तेजपात, ल्वाङ, सुकुमेल, दाल्चीनी र सुख्खा खुर्सानीहरु पड्काउने । ७. मसिनो काटेको गोलभेडा हालेर पानीको मात्रा सुक्ने गरी पकाउने । ८. वेसार र इण्डियन मसलाहरु हालेर काँचो बास्ना हराउने गरी पकाउने । ९. पकाउदा भाँडाको पीँधमा नटासीने गरी चलाएर पकाउने । १०. भेजेटेवल स्टक वा स्टक सँगै नुन हालेर मिसाउने र पकाउने । ११. एकपल्ट उम्लन दिने र आगो कम गरेर सुपलाई मध्यम आँचमा पाक्न दिने । १२. आवश्यक परे फिंज निकालेर फाल्ने । १३. मसिनो जालीमा सुपलाई छान्ने । १४. छानेर जालीमा बाकि रहेको मसला र टोमेटोलाई पिसेर सुपमा मिसाउने । १५. नुनको स्वाद मिलाउने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** टोमाटो सोर्वा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- टोमेटो सुपको अवधारण । -मसलाहरु । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **अबयब (ingredients)** - चप्ड गोलभेडा-३०० ग्राम - तेल-४० एम.एल - टोमाटोप्यूरी - तेजपत्ता - दालचिनी - चप्ड लसुन - खुर्सानी - जिरा - धनिया - हरियो धनिया - अदुवा - गरम मसला पाउडर

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: चिकेन सोर्वा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. उमालेको चिकेनलाई सानो आकारमा काटेर छेउ राख्ने । ७. मसिनो गरी प्याज, लसुन, अदुवा काट्ने ८. चिकेनको हड्डीवाट स्टक रस तयार गर्ने । ९. भाँडामा तेल तताएर प्याज, अदुवा, लसुन मसला राख्ने । १०. सानो काटेको चिकेन राखेर चलाउने । स्टक मिसाउने उमाल्ने । ११. काटेको हरियो धनियाले सजाएर तातो चिकेन सोर्वा पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** चिकेन सोर्वा तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	- चिकेन सोर्वाको अवधारण । -मसला र अवयव । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (ingredients)</u>** - चिकेन स्टक- ५०० एम.एल - मसिनो काटेको चिकेन-१०० ग्राम - वटर-३० ग्राम - लसुन-८ ग्राम - अदुवा-३ ग्राम - बेसा, चिल्ली पाउडर, हरियो खुर्सानी, हरियो धनिया - नुन- स्वादनुसार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय: २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: रसम तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. रहर दाललाई सफासँग धुने र पानी हालेर पकाउने । ७. पाकेको दाललाई छानेर ब्लेण्ड गर्ने । ८. दाल पकाएको बेसार पानी हालेर उम्लन दिने । पिसेको दाल मिसाउने । ९. राम्रोसँग इमिलि मिश्रण हुन दिने र नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने । १०. एउटा फाईप्यानमा तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा रायो र खुर्सानी पड्काउने । इण्डियन मसला भुट्ने । ११. हरियो धनियाको पातले सजाएर तातो पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** - कार्यस्थाल । - पकाउने चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि चार जनाको लागि - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** रसम तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको	- रसमको अवधारण । -मसलाहरु -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **अबयब (ingredients)** - रहरको दाल-१०० ग्राम - पानी- ४०० एम.एल - तेल-२० एम.एल - जिरा गेडा-थोरै - तोरीको तेल - सरर्स्यूको गेडा - मरिचको धुलो - तेजपत्ता - चप्ड लसुन - चप्ड अदुवा - रातो खुर्सानी - नुन - रसम पाउडर - चप्ड गोलभेडा - हरियो धनिया

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: पाया (खुट्टी) सोर्वा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. खुट्टीलाई सफा गरी सानो अकारमा काट्ने । ७. उमालेको पानीमा ब्लान्च गर्ने । ८. स्टक पटमा तेल हाली भुट्ने । ९. भुटेको खुट्टीमा चप गरेको लसुन प्याज हाली पकाउने । १०. वेसार र इण्डीयन मसला हाल्ने । ११. पानी हाली विस्तरै पकाउने । १२. छानेर ठिक तरीकाले बनोट र स्वाद मिलाउने । १३. काटेको हरियो धनीयाले सजाएर तातो पस्कने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** पाया (खुट्टी) सोर्वा तयार गर्ने **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजाइएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- रसमको अवधारण । -मिश्रण प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **अबयब (ingredients)** - खसीको खुट्टा-२०० ग्राम - तेल-२० एम.एल. - तेजपत्ता - दालचिनी - ल्वाङ्ग - सुकुमेल - चप्ड लसुन - चप्ड अदुवा - हरियो धनिया - नुन - बेसार

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने ।

सबमोड्युल ३.४: मिट, पोल्ट्री तथा सि फुड

समय : १२ घण्टा (सै) + ६० घण्टा (ब्या) = ७२ घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धितमिट, पोल्ट्री तथा सि फुडहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्धेश्यहरु (Objectives) :
यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१ मटन करी तयार गर्न ।
२ मटन सिख कवाब तयार गर्न ।
३ बटर चिकेन तयार गर्न ।
४ चिकेन टिक्का तयार गर्न ।
५ मटन भिंडालु तयार गर्न ।
६ चिकेन टिक्का मसला तयार गर्न ।
७ फिस अमृतसरी तयार गर्न ।
८ मटनरोगन जुस तयार गर्न ।
९ चिकेन कोर्मा तयार गर्न ।
१० वोटी कवाव तयार गर्न ।
११ टांग्री कवाव तयार गर्न ।
१२ नर्गिस कोफ्ता तयार गर्न ।
१३ मटन किमा मसला तयार गर्न ।
१४ कराही चिकेन तयार गर्न ।
१५ गोवाअन प्राउन तयार गर्न ।
१६ चिकेन मलाई टिक्का तयार गर्न ।
१७ चिकेन तन्दुरी तयार गर्न ।
१८ मटन /चिकेन साग तयार गर्न ।
१९ मटन दोपियाज्जा तयार गर्न ।
२० बंगाली फिस् करी तयार गर्न ।
२१ अचारी प्राउन तयार गर्न ।
२२ फिस् कबाब तयार गर्न ।

कार्यहरु (Tasks) :

१ मटन करी तयार गर्ने ।
२ मटन सिख कवाब तयार गर्ने ।
३ बटर चिकेन तयार गर्ने ।
४ चिकेन टिक्का तयार गर्ने ।
५ मटन भिंडालु तयार गर्ने ।
६ चिकेन टिक्का मसला तयार गर्ने ।
७ फिस अमृतसरी तयार गर्ने ।
८ मटनरोगन जुस तयार गर्ने ।
९ चिकेन कोर्मा तयार गर्ने ।
१० वोटी कवाव तयार गर्ने ।
११ टांग्री कवाव तयार गर्ने ।
१२ नर्गिस कोफ्ता तयार गर्ने ।
१३ मटन किमा मसला तयार गर्ने ।
१४ कराही चिकेन तयार गर्ने ।
१५ गोवाअन प्राउन तयार गर्ने ।
१६ चिकेन मलाई टिक्का तयार गर्ने ।

१७ चिकेन तन्दुरी तयार गर्ने ।
१८ मटन /चिकेन साग तयार गर्ने ।
१९ मटन दोपियाज्जा तयार गर्ने ।
२० बंगाली फिस् करी तयार गर्ने ।
२१ अचारी प्राउन तयार गर्ने ।
२२ फिस् कबाब तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य १ः मटन करी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. हड्डी नभएको खसिको मासु लाई सफा गरी एकनासको क्युव टुक्रा काट्ने । ७. अदुवा, लहसुन, धनिया,जीरा, मरिच, खुर्सानी र वेसारहरुलाई एउटा कचौरामा राखेरा घोल तयार गर्ने । ८. भाँडामा हल्का ध्यूलाई गरम गर्ने तेजपाट र खडा मसालाहरु लाई पड्काउने । ९. काटेको प्याजलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने र मासु राखेर ४ मिनेट जति चलाउँदै पकाउने । १०. मसालाको घोल राखेर हल्का चलाउने । ११. दहि, काटेको गोल्भेडा, र नुन राखेर मिसिने गरी चलाउने । १२. आवश्यकता अनुशार पानी हालेर मासुलाई पुरा पाक्ने गरी पकाउने । १३. Tomato puree हालेर चलाउने केहि समय पकाउने। १४. नुन को स्वाद मिलाउने । १५. गरम मसाला र क्रिम हालेर पूर्णता दिने । १६. हरियो धनिया र क्रिमले सजाएर भात अथवा रोटी संग पस्कने । १७. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि(४जना) -आवश्यक, सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** मटन करी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो संग सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । सवादिष्ट र स्वस्थ्यकर । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-मटन करीको अवधारण । -मटन काट्ने तरिका -मसला प्रयोग गर्ने तरिका -मटन (मासु) छनौट र भण्डारण । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** Boneless mutton ६०० ग्राम । ध्यू ४चम्चा । **<u>पड्काउनः</u>** तेज पाट, ल्वाँग, सुकुमेल, दाल्चीनि, १० ग्राम । G.G. paste २चम्चा । बेसार आधा चि.च. । जीरा पाउडर १ चम्चा । धनिया पाउडर १चम्चा । खुर्सानी पाउडर १चम्चा । गरम मसाला १ चि.च.। दहि २०० ग्राम । गोल्भेडा काटेको ४० ग्राम Tomato उगचभभ ३ चम्चा । Cream २ चम्चा । हरयो धनिया केहि । नुन- स्वादअनुसार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी सेट, अचानो chopping board, औजार, भाडाकुडाहरु, बाटा काचौरा, डाडु पन्यु, Curry bowls, blender तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानीः</u>

- ब्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने ।
- Knife चलाउँदा होशियार रहने ।
- आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: मटन सिख कवाब तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. किमा गरेको खसिको मासुलाई एउटा सफा वाटामा राख्ने । ७. बाकि सबै अबयब संकलन गरेर मासु मा मिसाउने । ८. अण्डा राखेर राम्रो संग मुछ्ने । ९. करिब ३ घण्टा सम्म मासुलाई छोपेर Fridge मा राख्ने । १०. तन्दुरिमा प्रयोग गर्ने डण्डी सफा गरि मासु को मिश्रण लाई आबश्यक अनुशार डण्डीमा राम्रो सँग टाँस्ने । ११. तातेको तन्दुरी भित्र छिराएर मटन सिख कवाब चारैतर्फ सेकेर पाक्न दिने । १२. सुख्खा भए हल्का पग्लेको घयु वा बटरले सिख कवाबमा ब्रस गर्ने । १३. नड्ढने गरी पकाउने । १४. डण्डि बाट पाकेको सिख कबाब निकालेर प्लेटमा राख्ने,कबाब माथी हल्का चाट मसाला छर्कने, सलाद र चट्नी संग सजाएर पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** -मटन सिख कवाब तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-सिख कबाबको अवधारण -सिखकवाब मा प्रयोग गरिने मसलाहरु । डण्डीमा सिखकवाब टास्ने कार्यविधि । -तन्दुरभित्र पकाउने प्रकृया -पस्कने प्रकृया । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (ingredients)</u>** Mutton किमा ५००ग्राम । G.G. paste १चम्चा । हरियो खुर्सानी -मसिनोकाटेको २ वटा । हरियो धनिया (मसिनो काटेको) ३ चम्चा । Onion paste १ चम्चा । बिरे नुन आधा चिया चम्चा । गरम मसाला १ चि.च. । खुर्सानि पाउडर १ चि.च.। धनिया पाउडर १ चि.च.। जीरा पाउडर १ चि.च. । चाट मसाला १ चि.च. । बेसार आधा चि.च. । बेसन -भुटेको) २ चम्चा । अण्डा १ वटा । नुन- स्वादअनुसार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी सेट,औजार, भाडाकुडाहरु, बाटा, chopping board, कचौरा, डाडु पन्यु, plate, sauce boat तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u> ब्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने । Knife चलाउँदा होशियार रहने । आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: बटर चिकेन तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पिसेको अदुवा, र लहसुन, धुलो खुर्सानी, नुन, तन्दुरीमसला, तोरीकोतेल,दहि, तन्दुरी रंग र कगतीको रस राखेर काटेको चिकेनका टुक्रालाई राम्रोसँग मसलाहरु मलेर एक घण्टा राख्ने । ७. ग्रेभि तयार गर्न ध्यु गरम गर्ने, ध्युमा ल्वाङ, सुकुमेल, दालचीनी, तेजपात आदी पड्काउने । ८. पिसेको अदुवा र लहसुन, गरम मसला र कसुरी मेथी सँगै टुक्रा काटेको गोलभेडा र टोमाटो प्युरी राखेर सानो आगोमा पकाएर ग्रेभि तयार गर्ने । ९. मसला मलेको कुखुराको मासुलाई डण्डीमा उनेर तातो तन्दुरी भित्र १० देखि १५ मिनेट सम्म पाक्ने गरी पकाउने । १०. पाकेको चिकेनलाई आबश्यकता अनुशार काटेने । ११. तयारी ग्रेभिमा हालेर सानो आगोमा १० मिनेट पकाउने । १२. क्रीम र बटर राखेर मिसाउने । १३. नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने । १४. हल्का क्रिम, अदुवा र हरियो धनियाले सजाएर भात वा रोटी संग पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक,सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** -बटर चिकेन तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-तन्दुरीचिकेनकोअवधारणा । -तन्दुरी मसला वनाउने । -मसला चिकेन मल्ने कार्यविधि -तन्दुरमा पकाउने कार्य प्रकृया । -ग्रेभि तयार गर्ने प्रकृया । -मिश्रण प्रकृया । -पूर्व सावधानी । **अबयब(ingredients)** चिकेन (whole) १ किलो । कागती को रस् २ वटा । तोरीको तेल ४ चम्चा । G.G. paste १ चम्चा । बेसार १ चिया चम्चा । जिरा पाउडर १ चम्चा । खुर्सानी पाउडर १चिया चम्चा गरम मसाला १ चि.च. । तन्दूरी मसाला १ चि.च. दहि (hanged) २०० ग्राम तन्दूरी रंग थोरै । तेल ५० मि.ली. । गोल्भेडा काटेको ६० ग्राम । Tomato puree ४ चम्चा काजु paste ३ चम्चा । Butter ६० ग्राम । Cream १०० मि.ली । क्सूरी मेठी केहि । **गर्निस् को लागि** हरियो धनिया केहि । अदुवा (strip) काटेको केहि । नुन- स्वादअनुसार

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु छुरी,chopping board, serving bowls, plates, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्धर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: चिकेन टिक्का तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. हड्डी नभएको चिकेनलाई १ इन्च बराबरको क्युव कट् काट्ने । ७. पिसेको अदुवा, लहसुन, दहि, विरेनुन, कागतीको रस, र अरु बाँकी मसला राखेर मिश्रण तयार गर्ने । ८. काटेको चिनेनको टुक्राहरु मसालाको मिश्रणमा राखेर राम्रोसंग मल्ने र करिव २-३ घण्टा छोपेर Fridge मा राख्ने । ९. तन्दुरमा प्रयोग गरिने डण्डीमा चिकेनका टुक्राहरु राम्रो सँग उन्ने र तातो तन्दुरमा करिबआधा पाक्ने गरी पकाउने । १०. चिकेनलाई पग्लेको वटर/तेलले राम्रो संग ब्रस गरेर फेरी तन्दुरमा पूरा पाक्ने गरी पकाउने र आवश्यक परे दुईपल्ट तेलले ब्रस गर्ने । ११. तन्दुरवाट निकाल्ने र डण्डीवाट चिकेन निकालेर प्लेटमा काटेको प्याज, एक स्लाईस कागती र मिन्ट चटनी सँग पस्कने १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि आवश्यक,सरजाम, उपकरण र अवयव । - चिकेन टिक्का तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपउहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-चिकेन टिक्काको अवधारण । -उपयुक्त अनुसार चिकेन काट्ने । -मसला प्रयोग गर्ने -मिश्रण प्रणली। -तन्दुरमा पकाउने -पूर्व सावधानी। **<u>अबयब (Ingredients)</u>** Boneless chicken ७०० ग्राम । नुन र मरिच को पाउडर आबश्यकता अनुशार । कागती को रस् १ वटा । तेल ४चम्चा । G.G. paste १ चम्चा । बेसाार आधा चि.च. । खुर्सानी पाउडर १ चम्चा । जीरा पाउडर १ चम्चा । बिरे नुन आधा चि.च. । तन्दूरी मसाला १ चम्चा । दहि (hanged) २०० ग्राम तन्दूरी रंग केहि । बटर ३० ग्राम । **<u>गार्निस् को लागि</u>** प्याज कष्अिभ काटेको । कागती को टुक्रा । Mint चट्नी ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: मटन भिंडालु तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मटनलाई सफागरी टुक्रा काट्ने । ७. भिंडालु को मसाला हरु संकलन गरेर एउटा bowl मा मिसाएर paste तयार गर्ने । ८. नुन हालेर पिसेको मसला सँग मटन राखेर राम्रो सँग मल्ने । ९. करिव २ घण्टा सम्म छोपेर राख्ने । १०. कराहीमा धयू वा तेल लाई गरम गर्ने । ११. गरम तेलमा मसला मलेको मटन सवै राखेर राम्रो सँग भुट्ने । १२. आलुलाई छिलेर एकनासको टुक्रा काटेको आलु मटन सँग हालेर पकाउने । १३. मासु र आलु नरम भएर पाकेपछि राखेर चलाउर केहि समय पकाउने । १४. राइस अथवा रोटी संग तातो मटन भिंडालु पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** -मटन भिंडालु तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । स्वादिलो र स्वस्थ्यकर -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-मटन भिंडालुको अवधारण - मटन काट्ने विधि । -मसला (मल्ने) तयार गर्ने -पकाउने तरिका। पस्कने । -पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** मटन ७०० ग्राम । आलु १०० ग्राम । प्याज काटेको ५० ग्राम । ध्यू ३ चम्चा । Tomato puree ४ चम्चा । **भिंडालु मसाला ।** जीरा पाउडर १चम्चा । खुर्सानी पाउडर १ चम्चा । गरम मसाला १ चि.च. । बेसार आधा चि.च. । दाल्ची पाउडर १ चि.च. । G.G. paste २ चम्चा । धनिया पाउडर १चि.च. । भिनेगर ४ चम्चा । नुन- स्वादअनुसार

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु छुरी, chopping board कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates,serving bowls काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्धर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: चिकेन टिक्का मसला तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. हड्डी नभएको चिकेन ब्रेष्टलाई १ ईन्च को क्युव काट्ने । ७. एउटा bowl मा मल्ने मसाला हरु संकलन गरेर राम्रोसंग मिसाएर paste तयार गर्ने । ८. मसाला को paste मा काटेको Chicken हालेर राम्रो संग मल्ने । ९. चिकेन लाई छोपेर कबि २ घण्टा Fridge मा राख्ने । १०. तन्दुरलाई २३०ं डिग्रीकको तापकममा तताउने । ११. तन्दुरमा प्रयोग गरिने डण्डीमा (भ्कीर)चिकेनलाई एकले अर्का नछुने गरी चिकेनको टुक्राहरुलाई भ्किरमा उनेर गरम तन्दुरमा चिकेन टिक्कालाई पाक्न दिने आवश्यक अनुसार तेल ब्रस गर्ने । १२. चिकेन टिक्का पुरा पाक्न दिने र निकालेर एक छेउ राख्ने । १३. सफा Pot मा तेल गरम गर्ने, स्लाईस प्याज, पिसेको अदुवा लहसुन राखेर खैरो हुने गरी भुट्ने । १४. वेसार, जिरा, धनिया, गरम मसला र खुर्सानीको धुलोहरु राखेर करिव २ मिनेट चलाएर पकाउने । १५. काटेको गोल्भेडा राखेर ग्रभि तयार गर्ने ,स्वाद अनुसार नुन राख्ने र क्रिम राखेर हल्का चलाउने । १६. पाकेको चिकेन टिक्का हालेर ग्रेभि सँग मिसाउने र हल्का चलाएर करिब १० मिनेट सम्म पकाउने । १७. राइस अथवा रोटी संग धनिया र ऋचभक ले सजाएर पस्कने । १८. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** -चिकेन टिक्का मसला तयाार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको स्वस्थ्यकर । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-चिकेनटिक्का मसलाको अवधारणा -चिकेन काट्ने विधि । -टिक्का मसलाको । -पकाउने तरिका । -मल्ने मसला तयार गर्ने विधि । -मिश्रण प्रणली । -पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** Chicken breast६०० ग्राम । **मल्नको लागि मसाला** दहि १००ग्राम । कागती कोरस् १वटा । जीरा पाउडर १चि.च. । दाल्चीनी आधा चि.च. । जयफल १चिम्टी । खुर्सानी पाउडर १ चि.च. । कालो करिच १ चि.च. । G.G. paste १ चम्चा । नुन स्वादानुशार । **Gravy को लागि ।** ध्यू ४ चम्चा । प्याज काटेको ५० ग्राम । गोल्भेडा काटेको ४० ग्राम । Tomato puree३ चम्चा जीरा पाउडर १ चि.च. । धनिया पाउडर १ चि.च. । खुर्सानी पाउडर १ चि.च. । बेसार आधा चि.च. । गरम मसाला १ चि.च. । Cream २ चम्चा । हरियो धनिया केहि । नुन- स्वादअनुसार

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: फिस अमृतसरी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. माछालाई सफा गर्ने, धुने र पखालेर सुख्खा पर्ने । ७. एक ईन्च को cube टुक्रा काट्ने । ८. पिसेको अदुवा लहसुन र कागतीको रस, नुन, मरिच खुर्सानी, हल्का ज्वानु, वेसन, मैदा, बेसार र केही हिंग राखेर राम्रोसँग मिसिने गरी माछा को टुक्राहरु लाई मलेर आधाघण्टा सम्म छोपेर राख्ने । ९. कराहीमा तेललाई गरम गर्ने । १०. गरम तेलमा माछालाई झुरुम झुरुम हुने गरी Deep fry गरेर पकाउने (तेलमा तार्ने) । ११. चाट मसला माछा माथी छर्केने, कागती र चट्नी संग तातो पस्कने १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** -फिस अमृतसरी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । स्वस्थ्यकर । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपउहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको	-फिस अमृतसरीको अवधारणा । -माछा काट्ने तरीका -मसला मल्ने कार्य । -पस्कने प्रकृया । -पूर्व सावधानी ा **<u>अबयब (Ingredients)</u>** Fish fillet ६०० ग्राम । कागती को रस् २ वटा हिंग १ चिम्टी । ज्वानु १ चि्च. । G.G.paste१ चम्चा खुर्सानी पाउडर १ चम्चा । बेसार १ चम्चा । जीरा १ चम्चा मैदा १चम्चा । बेसन १चम्चा । नून स्वादानुशार । तेल Deep fry गर्न **<u>गार्निस् को लागिः</u>** चट्नी, कागती को टुक्रा, र चाट मसाला । नुन- स्वादअनुसार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने ।
- चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ८: मटनरोगन जोस तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मटनलाई संकलन गरी अनावश्यक वोसो निकालेर सफा गर्ने । ७. सफा मटनलाई नलीहाड सहित एकनासको टुक्रा काट्ने । ८. Pot मा तेल गरम गर्ने, तेजपाट र खडा मसालाहरु पडकाउने । ९. प्याज, G.G. paste र मटन राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । १०. पाउडर मसाला हरु सबै राखेर केहि मिनेट भुट्ने ११. दहि हालेर राम्रसंग चलाएर मिसाउने । १२. आबश्यकता अनुशार तातो पानी हालेर सानो आगोमा करिब १ घण्टा सम्म बिर्कोले छोपेर पकाउने जवसम्म पानी वाफ भएर उडेर जाओस र तेल तर्कन दिने । १३. नुनको स्वाद मिलाउने । १४. Cream हालेर पूर्णता दिने । १५. आकर्षक Bowl मा Cream, अदुवा र हरियो धनिया ले सजाएर तातो राइस वा रोटी सँग पस्कने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** -मटनरोगन जोस तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-मटनरोगन जोशको अवधारण - मटन काट्ने तरिका -आवश्यक मसलाहरु -पकाउने विधि । -पस्कने प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingedients)</u>** मटन को नली हाड भएको मासु ८०० ग्राम । प्याज -मसिनो काटेको) ५० ग्राम । G.G. paste १ चम्चा तेल४चम्चा । रोगिनी मिर्च १ चम्चा । बेसार आधा चि.च. । गरम मसाला १ चि.च. । Tomato puree ४ चम्चा । नुन सवादानुशार । काजु paste २चम्चा Cream २ चम्चा । **<u>पड्काउन:</u>** तेजपाट, ल्वांग, सुकुमेल, दालचीनी र अलैंचि १० ग्राम । **<u>गार्निस:</u>** हरियो धनिया र Strip काटेको अदुवा ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u>

- चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates काचौरा, डाडु, पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: चिकेन कोर्मा तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेनलाई सफा गरी एकनासको टुक्राहरु काट्ने । ७. ताजा नरिवल, लट्टे, काजु, रातो खुर्सानी, धनिया, बेसार र प्याजलाई ब्लेण्डरमा पिसेर (Paste) लेदो तयार गर्ने ।। ८. Potमा तेल/घ्यु गरम गरेर तेज पाट लाई पड्काउने G.G.paste राखेर केहि सेकेण्ड भुट्ने । ९. नरियलको Paste लाई राखेर केहि मिनेट भुट्ने । १०. काटेको चिकेनको टुक्राहरु राखेर ४-५ मिनेट मसलासँगै पकाउने । ११. नुन र दहि राख्ने । १२. विर्कोले छोपेर सानो आगोमा पाक्न दीने । १३. नुन को स्वाद मिलाउने । १४. Cream र गरम मसाला राखेर हल्का चलाउने । १५. राइस अथवा रोटी संग हरियो धनियाले सजाएर चिकेन कोर्मा पस्कने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - चिकेन कोर्मा तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको स्वदिष्ट र स्वस्थ्यकर । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-चिकेन कोर्माको अवधारणा । -सेतो ग्रेभि तयार गर्ने विधि । -चिकेन काट्ने तरिका -चिकेन कोर्माको लागी आवश्यक मसला । - पकाउने कार्य विधि । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** चिकेल बोनलेस् ६०० ग्राम । तेल ३ चम्चा । तेजपाट २ वटा । ताजा नरिवल ५० ग्राम । काजु ५० ग्राम । लट्टे १चम्चा । खुर्सानी १चम्चा । धनिया १ चम्चा । बेसार आधा चि.च. । प्याज ४० ग्ाम । G.G. paste १चम्चा । दहि ४ चम्चा । गरम मसाला १चि.च. । Cream २ चम्चा । नुन स्वादानुशार । हरियो धनिया गार्निस् को लागी । प्याज-५० ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्धर राख्ने ।
- चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने ।
- सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: वोटी कवाव तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	**प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. Boneless मटनलाई एकनासको १ ईन्च बराबरको टुक्रा काट्ने । ७. प्याज, अदुवा, लहसुन, ल्वाङ,दाल्चीनी, सुकुमेल, धनिया, जीरा, कालो मरिच, रातो खुर्सानी र वेसार हालेर पिस्ने र लेदो (Paste) तयार गर्ने । ८. टुक्रा काटेको मटनमा मसलाको (Paste) लेदो तेल राखेर राम्रो संग मल्ने र करिव एक घण्टा छोपेर राख्ने । ९. तन्दुरमा प्रयोग गर्ने डण्डीमा मटनको टुक्राहरु एक आपासमा नछुने गरी उन्ने र तन्दुर भित्र पाक्ने गरी पकाउने । १०. आवश्यकता अनुशार तेलले मटन का टुक्राहरुलाई ब्रस गर्ने र पाक्न दिने । ११. मिण्ट चट्नी सँग पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - वोटी कवाव तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-वोटी कवावको अवधारणा -मटन काट्ने तरिका -वोटीकवावको मसाला तन्दूरमा पकाउने तरिका । -कार्य प्रणाली । -पस्कने कार्य । -पूर्व सावधानी। **<u>अबयब (Ingredients)</u>** Boneless mutton ६०० ग्राम । प्याज ३० ग्राम । अदुवा ५ ग्राम । लहसुन ३ पोटी । जीरा १चि.च. । कालो मरचि १ चम्चा । ल्वांग ५ वटा । सुकुमेल ५ वटा । दाल्चीनी १टुक्रा । खुर्सानी ४ वटा । धनिया १ चि.च. । तेल ४चम्चा । नुन- स्वादअनुसार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्धर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: टांग्री कवाव तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेनको टांग्री(DrumStick) संकलन गर्ने र ठाउँ ठाउँमा चिर्ने । ७. दहि, तोरीको तेल, कागतीको रस पिसेको अदुवा, लहसुन, काश्मिरी मिर्च, तन्दुरी मसला, चाट मसाला, नुन र हल्का सुन्तला रंग राखेर मसालाको घोल तयार गर्ने । ८. मसालाको घोलमा टांग्रीलाई राखेर राम्रोसँग मसला पस्ने गरी मल्ने । ९. करिब एक घण्टा छोपेर राख्ने । १०. तन्दुरीको डण्डीमा एक अर्का मा नछुने गरी उन्ने । ११. गरम तन्दुरी भित्र सेकेर पाक्ने गरी पकाउने । १२. आवश्यकता अनुसार तेल/घ्युले टांग्रीलाई ब्रस गर्ने र सेकेर पकाउने । १३. पाकेको टांग्री कवाव मा चाट मसला छर्केर सलाद सँग पस्कने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - टांग्री कवाव तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादनका अभिलेख राखिएको ।	-चिकेन कबाब को अवधारणा । -टांग्री कवावको आवश्यक मसलाहरु । -मसला मल्ने तरिका -तन्दुर भित्र पकाउने विधि । -घ्यु/तेलले ब्रस गर्ने तरिका । - पस्कने कार्य । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** टान्ग्रि (Chickendrumstick) ८ वटा द्यहि १०० मि.ली. । तोरीको तेल ४ चम्चा कागतीको रस् २ वटा। G.G.paste२ चम्चा काश्मीरि मिर्च १ चम्चा । चाट मसाला १ चम्चा तन्दूरि मसाला १चम्चा Orangecolor केहि नुन स्वादानुशार ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, brush, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: नर्गिस कोफ्ता तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. आवश्यक सबै औजार, उपकरण र सामग्रीहरु संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. अण्डालाई उसिनेर, वोक्रा छिलेर राख्ने । ७. किमा मासु सँग चनाको पिठो, नुन,खुर्सानी, पिसेको अदुवा लहसुन, जीरा, वेसार र गरम मसला राखेर राम्रो संग मिसेर मुछ्ने । ८. हत्केलालाई हल्का पानीले भिजाउने र आवश्यक किमा मासुको डल्ला लिएर हल्का बिचमा थिच्ने र अण्डा राखेर अण्डालाई किमा मासुले छोपीने गरी नर्गिस कोफ्ता तयार गर्ने । ९. सेट हुनुका लागि फ्रिजमा करिब २ घण्टा राख्ने । १०. तेल गरम गर्ने र गरम तेलमा नर्गिस कोफ्तालाई deepfryगरेर निकाल्ने । ११. कोफ्तालाई आधा काट्ने । १२. ग्रेभि लाई गरम गर्ने र ग्रेभिमाथी राखेर नर्गिस कोफ्ता तातो पस्कने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४ जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** - नर्गिस कोफ्ता तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो संग सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादनका अभिलेख राखिएको ।	-नर्गिस कोफ्ताको अवधारणा । -किमा मासु सँग मसलाहरु मिसाउने प्रकृया । -ग्रेभि तयार गर्ने । पकाउने तरिका । -काट्ने तथा पस्कने कार्य प्रणली । -पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** चिकेन/मटन किमा ५०० ग्राम । बेसन (भुटेको) ३० ग्राम । G.G. paste १ चम्चा । खुर्सानी १ चम्चा । जीरा १ चम्चा । बेसार १चि.च. । गरम मसाला १चि.च. नुन स्वादानुशार । अण्डा (उसिनेको) ४ वटा । तेल Deepfry गर्न । तयारी एलो ग्रेभि ५०० मि.ली. ।

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, serving bowls, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्धर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: मटन किमा मसाला तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मटनलाई किमा गरेर छेउ राख्ने । ७. उमालेको अण्डालाई छिलेर ४ टुक्रा काटेर छेउ राख्ने । ८. हरियो केराउलाई उमालेर राख्ने । ९. Pot मा तेल गरम गर्ने, गरम तेलमा तेजपात, ल्वाङ, दालचीनी, र सुकुमेल हरुलाई पड्काउने । १०. मसिनो काटेको प्याज, गोलभेडा, खुर्सानी, जीरा, धनिया, बेसार हालेर हल्का आँचमा फाई गर्ने G.G. paste हालेर चलाउने । । ११. मटनकिमा हालेर चलाउदै पकाउने । १२. सानो आगोमा कमसेकम आधाघण्टा पकाउने । १३. आवश्यक परे थोरैपानी हालेर हल्का पाक्न दिने । १४. नुन राखेर चलाउने र पुरा पाक्न दिने । १५. किमा पाकेपछि हरियो मटर केराउ, र गरम मसाला हालेर मिसाउने । १६. उसिनेर पकाएको अण्डा कोटुक्रा र हरियो धनियाले सजाएर किमा मसाला पस्कने । १७. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** - कार्यस्थल । - पकाउने चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि (४जना) - आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** - मटन किमा मसाला तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । - राम्रो संग पाकेको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकार्षक तरिकाले सजिएको । - कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-मटनकिमा मसाला को अवधारण - आवश्यक मसलाहरु -पकाउने तरिका । - पस्कने प्रविधि । -पूर्व सावधानी । **अबयब (ingredients)** मटन किमा ३०० ग्राम । अण्डा उसिनेको १ वटा । हरियो केराउ ६० ग्राम । तेजपाट २ व वटा । ल्वांग, दाल्चीनी, सुकुमेल ५ ग्राम । प्याज मसिनो काटेको ५० ग्राम । गेलभेडा मसिनोकाटेको ५० ग्राम । जीरा पाउडर १ चम्चा । खुर्सानी पाउडर १चम्चा । धनिया पाउडर १ चि.च. । बेसार १ चि.च. । G.G. paste १ चम्चा । नुन स्वाद अनुशार । गरम मसाला १चि.च. । हरियो धनिया केहि

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, serving bowls, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन । ।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: कराही चिकेन तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्राउन लाई केलाएर सफा गर्ने । ७. गेडा मसाला हरुसंकलन गरेर Grinderमा पिसेर गर powder तयार गर्ने । ८. कराहीमा ध्युलाई गरम गर्ने काटेको प्याज र तेजपाट लाई हल्का खैरो हुने गरि भुट्ने। ९. G.G. paste, चिकेन, र सबै मसालाहरुहालेर करिब ५ मिनेट भृट्ने । १०. काटेको गोलभेडा राखेर हल्का नरम हुने गरी पकाउने । ११. नुन राखेर मिसिने गरी चलाउने र हल्का आँच मा चिकेन लाई पाक्न दिने । १२. आबश्यक भए थोरै पानी हालेर चलाउने केहिछिन पकाउने। १३. नुनको स्वाद मिलाउने । १४. तातो कराही dishमा पस्कने धनिया र क्रीमले सजाउने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक,सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** कराही चिकेन करी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	कराहीचिकेन करीको अवधारण । -मसालापाउडर बनाउने -चिकेन काट्ने । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>(ingredients)</u>** चिकेन ४०० ग्राम प्याज ५० ग्राम मसिनो काटेको । हरियो धनिया केहि । Tomato puree४ ठुलो चम्चा । G.G.Paste १ ठुलो चम्चा । काश्मीरि मिर्च १ चिया चम्चा । बेसार १ चिया चम्चा गरम मसाला १ चिया चम्चा । तेजपाट २ पत्ता। ध्यु ३ ठुलो चम्चा । नुन स्वादानुशार । क्रीम ३ ठुलो चम्चा। **<u>Powder तयार गर्न</u>** सुख्खा खुर्सानी २ वटा । गेडा जीरा १ चि.च. गेडा मरिच १ चि.च. गेडाधनिया १ चि.च.

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u> Grinder, चक्कु, छुरी, अचानो, औजार, भाडाकुडाहरु, बाटा, Kadhai bowl, कचौरा, डाडु पन्यु, तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी:</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने । Knife चलाउँदा होशियार रहने । आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १५: चिकेन मलाई टिक्का तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. हड्डी नभएको चिकेनको मासुलाई १ ईन्च बराबरको Cube कट काट्ने । ७. बाकि सबै Ingredients हरु संकलन गरेर सफा Bowl मा मसालाको Paste तयार गर्ने । ८. मसालामा चिकेन लाई राम्रो सग मल्ने । ९. मलेको चिकेन लाई छापेर करिब २ घण्टा राख्ने। १०. तन्दुरीमा प्रयोग गरीने डण्डीमा एक अर्कामा नछुने गरि चिकेनको टुक्राहरु उन्ने । ११. गरम तन्दुर भित्र करिव ५ मिनेट सेक्ने र निकाल्ने । १२. घ्यु/तेलले ब्रस गर्ने । १३. फेरि तन्दुर भित्र २ देखि ३ मिनेट सेकाएर राम्रो संग पाक्न दिने । १४. डण्डीवाट पाकेको चिकेन मलाई टिक्का प्लेटमा राख्ने र चाट मसला छर्कने । १५. मिण्ट चटनी, सलाद र कागतीको टुक्राले सजाएर पस्कने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - चिकेन मलाई टिक्का तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । राम्रो संग पाकेको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-चिकेन मलाई टिक्काको अवधारणा । - आवश्यक मसलाहरु । -चिकेनलाई मल्ने प्रकृया -पकाउने तरिका । - पस्कने कार्यविधि । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** boneless chicken ७०० ग्राम । प्याज (paste) २ चम्चा हरियो खुर्सानी (Paste १चि.च. । G.G.paste २ चम्चा । काजु पेष्ट २ चम्चा । दहि (Hunged) ४चम्चा । Cream ४चम्चा । गरम मसाल १चि.च. । दाल्चीनी १ चि.च. । मरिच पाउडर १ चि.च. । कसुरी मेठी १ चि.च. । जयफल १ चिम्टी । नुन स्वादानुशार ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, serving bowls, काचौरा, डाडु, पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १६: चिकेन तन्दुरी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. चिकेन को भित्र बाहिर राम्रो संग धोइ पखाली सफागने । ७. छाला निकालेर कपडाले dry गर्ने । ८. दुई भागमा विभाजन हुने गरी छाती र खुट्टाको भाग नछुट्ने गरी काट्ने र आबश्यक ठाउँमा छुरीले हल्का हल्का चिर्ने । ९. कागतीको रस र नुन मिसाएर चिकेनलाई सवै तर्फ मल्ने । १०. हरियो खुर्सानी, अदुवा र लहसुनलाई मसिनो पिस्ने paste वनाउने ११. दहि, खुर्सानी, जीरा, विरेनुन, रातो रंग सँग पिसेको अदुवा लहसुन मिसाएर मिश्रण तयार गर्ने । १२. चिकेनलाई सवै तर्फ मसलाको मिश्रण मलेर करिव ६ घण्टा फ्रिज भित्र राख्ने । १३. तन्दुरमा प्रयोग गरिने डण्डीमा एक आपसमा नजोडिने गरी उन्ने १४. तातो तन्दूर भित्र सेकेर चिकेन लाई पकाउने। १५. चिकेन लाई निकालेर तेल/घ्युले ब्रस गर्ने । १६. पुरा चिकेन पाक्ने गरी तन्दुर भित्र पु:न सेक्ने । १७. पाकेपछि डण्डीवाट निकालेर काट्ने र प्लेटमा हाल्ने । १८. चाटमसला छर्कने, कागतीको टुक्रा सँग कुचुम्बर सलाद र Mint चट्नी संग पस्कने । १९. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि(४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - चिकेन तन्दुरी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-तन्दुरीचिकेनको अवधारणा - चिकेन काट्ने तरीका । -मसला तयार गर्ने विधि । -मसला मल्ने कार्य प्रणली । -तन्दुरमा प्रयोग हुने डण्डीमा चिकेन उन्ने कार्य -तन्दुरभित्र पकाउने तरिका - पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । **<u>अबयब (Ingredients)</u>** chicken (whole) १ किलो बराबरको । कागती को रस् २वटा । तोरी को तेल ४ चम्चा । G,G. paste १चम्चा । तन्दूरी मसाला १ चमचा । जिरा पाउडर १ चि.च. । खुर्सानी पाउडर १ चि.च. । दहि (hangd) २०० ग्रा. तन्दूरी रंग थोरै । गरम मसला १ चि.च. । बिरे नुन आधा चि.च.। नुन आवश्यकताअनुशार । **<u>गार्निस्को लागि</u>** कागती को टुक्रा चाट मसाला कुचुम्बर सलाद Mint चट्नी

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board, कराही, तन्दूरी तथा डण्डीहरु, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, serving bowls, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १७: मटन/चिकेन साग तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मासुलाई एकनासको टुक्रा काट्ने । ७. रातो खुर्सानी, बेसार, जीरा, अदुवा, लहसुन, र हरियो खुर्सानीहरुलाई मसिनो हुने गरी पिस्ने । ८. प्याजलाई मसिनो टुक्रा काट्ने । ९. Pan मा तेल गरम गरेर प्याजलाई हल्का भुटेपछि पिसेको मसलाहरु राखेर राम्रोसँग भुट्ने । १०. मासुलाई राख्ने र बिस्तारै चलाउँदै पाक्न दिने । आबश्यक अनुशार हल्का पानी राखेर बिर्कोले छोपेर सानो आगोमा पाक्न दिने ११. सागलाई सफा गरी धोई पखाली काटेर उम्लेको नुनमा Blanch गरेर चिसोपानीमा refresh गर्ने । १२. सागलाई blend गरेर मासुसँग मिसाउने । १३. मासु नरम हुने गरी पाक्न दिने गरम मसाला हाल्ने र नुनको स्वाद मिलाउने । १४. तातो राइस वा रोटी संग मासुसाग पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** - मटन /चिकेन साग तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो संग सजाएको । -वहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले तयार गरिएको। -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-मासु सागको अवधारणा - काट्ने तरिका । -पकाउने तरिका । -मिश्रण प्रणाली । - पस्कने विधि । -पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** Boneless chicken/mutton ४०० ग्राम । तेल ४ चम्चा । प्याज काटेको ५० ग्राम । सुख्खा खुर्सानी ४ वटा । लहसुन ३ पोटी । अदुवा १टुक्रा सानो । जीरा १चम्चा । धनिया १ चम्चा । गरम मसला १चि.च. । बेसार १ चि.च. । हरियो साग ३०० ग्राम । नुन स्वादानुशार ।

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु छुरी, chopping board, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, serving bowls, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी : व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्धर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १८ः मटन दोपियाज्जा तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मटनलाई एकनासको आबश्यकता अनुशार को टुक्रा काट्ने । ७. कराहीमा तेल लाई गरम गर्ने । ८. तेजपाट, लवांग, सुकुमेल, अलैंचि, सुख्खाखुर्सानी, र दाल्चीनी हरुलाई पड्काउने । ९. प्याज, अदुवा र लहसुनको पेष्ट केहि सेकेण्ड पकाउने र मटन हालेर चलाउने । १०. बाकि सबै मसलाहरु राखेर मिसिने गरी भुट्ने । ११. आबश्यकता अनुशार पानी र नुन हाल्ने र बिर्कोले छोपेर सानो आगोमा मटन लाई पाक्न दिने । १२. मासु नरम हुने गरी पाकेपछि टोमेटोप्युरी हालेर केहि मिनेट पकाउने र क्युब काटेको प्याज र भिँडे खुर्सानी हालेर मिसाउने । १३. हरियो धनियाले सजाएर पस्कने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल । -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - मटन दोपियाज्जा तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपयहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-दोपियाज्जा को अवधारणा - मटन काट्ने तरीका । -ग्रेभि र यसको प्रकार । -मिश्रण प्रबिधि। -पकाउने विधि । -पस्कने विधि । -पूर्व सावधानी। **<u>अबयब (Ingredients)</u>** मटन ५०० ग्राम । प्याज को पेष्ट २५० ग्राम टोमैीयुरी ४ चम्चा । G.G. paste २ चम्चा । तेज पाट २ वटा । ल्वांग ६वटा । सुकुमेल ५ वटा । दाल्चीनी १ टुक्रा सानो । सुख्खा खुर्सानी ४ वटा । अलैंचि २ वटा । तेल ४ चम्चा । बेसार १चि.च. । जीरा १ चम्चा । खुर्सानी १ चम्चा । धनिया १ चम्चा । नुन स्वादानुशार । प्याज काटेको ५०ग्राम । भिँडे खुर्सानी अगदभ काटेको ५० ग्राम । हरियो धनिया केहि ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी, chopping board, कराही, , भाडाकुडाहरु, बाटा, blender, plates, serving bowls, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफा सुध्घर राख्ने । चक्कु छुरी तथा अन्य जोखिम बाट जोगिने, सुरक्षा नियम पालना गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १९: गोवा अन प्राउन करी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्राउन लाई केलाएर सफा गर्ने । ७. paste बनाउने सबै Ingredients संकलन गरेर blend गरी paste तयार गर्ने । ८. Panमा हल्का तेललाई गरम गर्ने र काटेको प्याज लाई हल्का भुट्ने, हरियो खुर्सानी र प्राउन हालेर करिब ८ मिनेट भुट्ने ९. काटेको गोलभेडा राखेर हल्का नरम हुने गरी पकाउने । १०. नुन राखेर मिसिने गरी चलाउने । ११. Paste हालेर करिब ८ मिनेट सम्म पुरा पाक्ने गरी पकाउने । १२. आबश्यक भए थोरै पानी हालेर चलाउने केहिछिन पकाउने। १३. नुन को स्वाद मिलाउने । १४. तातो पस्कने धनिया र क्रीमले सजाउने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक,सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** गोवाअन करी तयार गर्ने **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-गोवाअन प्राउन करीको अवधारण । -मसालापेष्ट बनाउने -प्राउन केलाउने । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>(ingredients)</u>** प्राउन ३०० ग्राम प्याज ४० ग्राम मसिनो काटेको । हरियो खुर्सानी २ वटा । गोलभेडा ५० ग्राम मसिनो काटेको । धनिया केहि । तेल ३ चम्चा **<u>Paste तयार गर्न</u>** Dry chilli ३वटा । Gratedcoconut५०ग्राम । लहसुन २ पोटी । अदुवा सानो टुक्रा । बेसार १ चिया चम्चा जीरा १ चम्चा । धनिया १ चम्चा । ईमली २ चम्चा । नुन स्वादानुशार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u> Blender, चक्कु, छुरी, अचानो, औजार, भाडाकुडाहरु, बाटा, (curry bowl) कचौरा, डाडु पन्यु, तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने ।
- Knife चलाउँदा होशियार रहने ।
- आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २०: बंगाली फिस करी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. काटेको माछालाई सफासंग पखालेर Dry गर्ने । ७. माछा संग कागतीको रस्, नुन हल्का बेसार र mustard संग मलेर राख्ने । ८. Panमा २ चम्चा तेललाई गरम गर्ने र माछा लाई दुबै तर्फ खैरो हुने गरी Fry गरेर राख्ने । ९. सफा Panमा बाकी तेल राखेर गरम गर्ने, हरियो खुर्सानी, गेडा तोरी, कलौंजी, सुख्खा खुर्सानी र तेजपाट लाई हल्का खैरो हुने पड्काउने। १०. प्याज, G.G. pasteहालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ११. बाकी सबैमसालाहरु र टोमेटो प्युरीहालेर करिब ५ मिनेट पकाउने आबश्यक भए थोरे पानी हाल्ने । १२. नुन राखेर मिसिने गरी चलाउने, Fry गरेको माछा हालेर हल्का आँच मा पाक्न दिने । १३. नुनको स्वाद मिलाउने । १४. तातो सफा dishमा पस्कने धनिया र क्रीमले सजाउने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक,सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** बंगालीफिस करी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	बंगाली फिस करीको अवधारण । -मसालापाउडर बनाउने -फिस् काट्ने । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>(ingredients)</u>** माछा (steak) काटेको ८०० ग्राम । कागतीका रस् २वटा Mustard paste २ चम्चा । बेसार १ चिया चम्चा नुन स्वादानुशार । तोरी को तेल ४ ठुलो चम्चा । गेडा तोरी १ चि.च.। कलौंजी १ चि.च. । सुख्खा खुर्सानी ४ वटा । तेजपाट २ वटा । G.G. paste २ ठुलोचम्चा । प्याज ५० ग्राम मसिनो काटेको । खुर्सानी पाउडर चि.च. । धनिया पाउडर १ चि.च । हरियो खुर्सानी चिरेको ४ वटा । हरियो धनिया केहि । Tomato puree ४ ठुलो चम्चा ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u> चक्कु छुरी, अचानो, औजार, भाडाकुडाहरु, बाटा, bowl/plate, कचौरा, डाडु पन्यु, तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी:</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने । Knife चलाउँदा होशियार रहने । आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २१: अचारी प्राउन तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्राउनलाई केलाउने र सफासंग पखालेर Dry गर्ने । ७. गेडा तोरी र तेल बाहेक सबै अबयब संकलन गरेर Blender हालेर Paste तयार गर्ने । ८. Pan मा तेल गरम गरेर गेडा तोरीलाई पड्काउने । ९. Paste गरेको मिश्रण हालेर चलाउँदै पकाउने । १०. प्राउन हालेर मिसाउने आबश्यक भए हल्का पानी हालेर पाक्न दिने । ११. नुन को स्वाद मिलाउने । १२. तातो सफा dishमा पस्कने धनियाले सजाउने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक, सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** अचारी प्राउन तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	अचारी प्राउन को अवधारण । -मसाला बनाउने। -प्रउन छिल्ने । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>(ingredients)</u>** प्राउन ४०० ग्राम । कागतीका रस् २वटा Mustard paste १ चियाचम्चा । आँप को अचार १ चम्चा गोल्भेडा १ वटा काटेको बेसार १ चिया चम्चा नुन स्वादानुशार । तोरी को तेल २ ठुलो चम्चा । G.G. paste१ ठुलोचम्चा । प्याज ५० ग्राम मसिनो काटेको । खुर्सानी पाउडर चि.च. । धनिया पाउडर १ चि.च । हरियो खुर्सानी १ वटा । हरियो धनिया केहि । गेडा तोरी १ चि.च.

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u> चक्कु छुरी, अचानो, औजार, भाडाकुडाहरु, बाटा, bowl/plate, कचौरा, डाडु पन्यु, तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी:</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने । Knife चलाउँदा होशियार रहने । आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २२: फिस कबाब तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. माछालाई सफासंग पखालेर Dry गर्ने । ७. माछा संग कागतीको रस्, नुन हल्का बेसार,तेजपाट र mustard संग मलेर राख्ने । ८. Steam pot मा राखेर माछालाई करिब १० मिनेट Steam गरेर निकाल्ने र चिसो हुन दिने । ९. सफा Panमा बेसनलाई भुट्ने। १०. पाकेको माछालाई mash गरेर प्याज, G.G. pasteर अरुबाँकी सबै मसाला हरु हालेर राम्रो संग मल्ने । ११. भिजेको हत्केलामा करिब २५ ग्राम बराबर को टिक्की तयार गर्ने । १२. Nonstick panमा तेललाई गरम गर्ने । १३. fish टिक्की लाई दुबैतर्फ हल्का खैरो हुने गरी fry गर्ने । १४. तातो सफा dishमा कुनै चट्नी संग पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक, सरजाम, उपकरण र अवयव । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** फिस कबाब तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । स्वादिष्ट र स्वस्थ्यकर -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	फिसकबाब को अवधारण । -पकाउने प्रकृया । -पस्कने प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>अवयव (ingredients)</u>** माछा (bone less) काटेको ५०० ग्राम । कागतीका रस २ वटा । बेसन ३० ग्राम । Mustard paste १ चिया चम्चा । बेसार आधा चि.चम्चा । नुन स्वादानुशार । तेल ४ ठुलो चम्चा । तेजपाट २ वटा । G.G. paste १ ठुलोचम्चा । प्याज ३० ग्राम मसिनो काटेको । खुर्सानी पाउडर चि.च. । धनिया पाउडर १ चि.च गरम मसाला आधा चि.च. । हरियो खुर्सानी मसिनो काटेको २ वटा । हरियो धनिया केहि । नुन स्वादानुशार ।

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u> चक्कु छुरी, अचानो, औजार, भाडाकुडाहरु, steamer, बाटा, bowl/plate, कचौरा, डाडु पन्यु, तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी:</u> व्यक्तिगत तथा कार्यस्थल सफासुग्घर राख्ने । Knife चलाउँदा होशियार रहने । आगो तथा अन्य जोखिम बाट जोगीने ।

सबमोड्युल ३.५: भेजिटेबल

समय : ७ घण्टा (सै) + ३१ घण्टा (ब्या) = ३८ घण्टा

बर्णन (**Description**)**:** यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित भेजिटेबलहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. पनिर टिक्का मसला तयार गर्न ।
२. छोले मसला तयार गर्न ।
३. आलु जीरा तयार गर्न ।
४. वेगन भर्ता तयार गर्न ।
५. भेजिटे कोफ्ता तयार गर्न ।
६. पालक पनिर तयार गर्न ।
७. कराही भेजेटेवल तयार गर्न ।
८. भेजेटेवल भ्फालफ्रेजी तयार गर्न ।
९. शाहि कोर्मा ग्रेभि तयार गर्न ।
१०. आलुदमकास्मीरी तयार गर्न ।
११. आलु भाजी तयार गर्न ।
१२. आलुगोभि तयार गर्न ।
१३. शाहि ढयाङग्री पनिर तयार गर्न ।
१४. मटर मसरुम तयारी गर्न

कार्यहरु(Tasks) :

१ पनिर टिक्का मसला तयार गर्ने ।
२ चना पिन्डी तयार गर्ने ।
३ आलु जीरा तयार गर्ने ।
४ वेगन भर्ता तयार गर्ने ।
५ मलाई कोफ्ता तयार गर्ने ।
६ पालक पनिर तयार गर्ने ।
७ कराही भेजेटेवल तयार गर्ने ।
८ भेजेटेवल भ्फालफ्रेजी तयार गर्ने ।
९ शाहि कोर्मा ग्रेभि तयार गर्ने ।
१० आलुदम तयार गर्ने ।
११ आलु भाजी तयार गर्ने ।
१२ आलुगोभि तयार गर्ने ।
१३ शाहि ढयाङग्री पनिर तयार गर्ने ।
१४ मटर मसरुम तयारी गर्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: पनिर टिक्का मसला तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पनिरलाई १/२ ईन्चको टुक्रा काट्ने । ७. जीरा, बेसार, मरिच, नुन र हल्का गरम मसला पनिरमा छर्केर राम्रो सँग मल्ने । ८. एउटा अर्को वाटामा दहि मलमलको कपडमा हालेर झुण्डयाउने अण्डा, क्रीम नुन र वेसन हालेर घोल्ने । ९. वेसनको घोलमा पनिरलाई सवै तिर लतपताएर २० मिनेट सम्म फ्रिजमा राख्ने । १०. तन्दुरमा प्रयोग गर्ने डण्डीमा एक ईन्च दुरी वरावर होसीयारी पूर्वक उन्ने र पकाउँदा खस्न नदिन एउटा छिलेको प्याज उनेर बचाउने । ११. तातो तन्दुर भित्र १२ मिनेट सेक्ने । १२. चाट मसला छर्केर पस्कने र चट्नीसँग दिने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** - कार्यस्थल । - तन्दुरी ध्याम्पो तयारी अवस्थामा राख्ने । - पकाउने चुलो । - काम गर्ने टेबुल - रेसिपि (५जना) - आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु लसुन र अदुवा को पेष्ट **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** पनिर टिक्का मसला तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । - राम्रो सजाएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । - पनिर टुक्रा नभएको - ठाउँ ठाउँमा खैरो रङ्ग भएको अण्डा-१	-टिक्का मसलाको अवधारणा -टिक्का मसला -मसला मल्ने प्रकृया । - डण्डीमा उन्ने प्रकृया । -तन्दुर भित्र सेकेर पकाउने तरिका । - सर्भ गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी । **<u>अवयव (ingredients)</u>** पनिर - ५०० ग्राम जिरा - १० ग्राम बेसार - १० ग्राम मरिच - ५ ग्राम नुन - स्वाद अनुसार गरम मसला - १० ग्राम मलमलकोकपडा - १ दही - १ कप क्रिम - ५० मि.लि. बेसन - ३० ग्राम प्याज - २०० ग्राम चाट मसला - २० ग्राम बटर-३० ग्राम कागति -१

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, भाडाकुडाहरु, तन्दुर सेट -१,बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली तथा अन्य सामानहरु ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित पकाउने खाद्य वस्तुहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: छोले मसला तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. भिजाएर राखिएको चनालाई जाँच गर्ने । ७. कराईमा तेल तताएर काटिएको प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । ८. मसिनो काटेको लसुन, बेसार, अदुवा, नुन, चना मसला राखेर मसला तयार गर्ने । ९. उसिनेको चनालाई हालेर मिसाउने र मसलाको स्वाद मिलाउने र धनिया राख्ने । १०. तयार भएको छोलेलाई भटुरे वा पुरीसंग सर्भ गर्ने । ११. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** छोले मसला तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - राम्रो सजाएको । - चना पाकेको र टुक्रा नभएको । - स्वाद वर्ण मसलाको सुगन्ध । - मटर वा पुरी सँगै दिएको ।	- छोले मसालको अवधारणा । - छोले मसलाको सामग्री । - चना भिजाउने अवधारणा । - पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । - पूर्व सावधानी । **<u>अवयव (ingredients)</u>** - काबुली चना - ३०० ग्राम - तेल - १०० मि.लि. - चना मसला - १५ ग्राम - बेसार - १० ग्राम - धनिया - ४० ग्राम - खोर्सानी - १० ग्राम - प्याज - २०० ग्राम - क्रिम -५० - नुन - स्वाद अनुसार - तेजपत्ता-२

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, ग्याँस रेन्च, कराई, भाडाकुडाहरु, बाटा काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन । ग्याँस रेन्च, कराई

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित पकाउने खाद्य वस्तुहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : १ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: आलु जीरा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. एकनासको आलुलाई छान्ने र पानीमा उसिनेर पकाउने, पानीवाट निकालेर चिसो हुन दिने, छिलेर एकनासको क्युब कटमा काट्ने । ७. फ्राई प्यानमा तेल गरम गरेर जीरा र खुर्सानी पड्काउने । ८. मसिनो काटेको प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ९. वेसार, दही, धुलो खुर्सानी, धनिया, नुन हालेर चलाउने । १०. टुक्रा काटेको आलु राखेर मसला मिसिने गरी चलाएर फ्राई गर्ने । ११. काटेको हरियो धनियाले सजाएर तातो पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** आलु जीरा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । -जिरा र आलुको मिश्रण भएको ।	-आलु जीराको अवधारणा । -आलुजीराको सामग्रीहरु । -मिश्रण प्रणाली । -पकाउने तरिका । - पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । **अवयव (ingredients)** - आलु - ८०० ग्राम - जीरा - १५ ग्राम - बेसार - १० ग्राम - दही १/२ कप - धुलो खोसार्नी ५ ग्राम - धनिया हरिया - १० ग्राम - नुन - स्वाद अनुसार - धनिया धुलो - १० ग्राम - तेल ५० मि.लि

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित पकाउने खाद्य वस्तुहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: वेगन भर्ता तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. ताजा, सफा, दाग रहीत भण्टाहरु संकलन गरेर सफा संग पखाल्ने । ७. भण्टाहरुलाई आगोमा पाक्ने गरी सेक्ने/(पोल्ने) । ८. पाकेको भण्टाको बाहिरी वोक्रा छिल्ने । ९. वोक्रा छिलेको भण्टालाई मसिनो हुने गरी काट्ने र मुछ्ने । १०. प्याजलाई काट्ने । ११. मसिनो काटेको लहसुन, वेसार धुलो खुर्सानी, नुन,र करी पाउडर हालेर चलाउने । १२. केहि मिनेट पकाईसके पछि आगो वाट निकाल्ने । १३. तेललाई गरम गरी प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । १४. मुछेको भण्टा राखेर पकाउने । १५. मसिनो काटेको प्याज र हरियो खुर्सानी हालेर मिसाउने, नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (५जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** वेगन भर्ता तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाइएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । -रोटीसँग पस्केको	-वेगन भर्ताको अवधारणा । -भण्टालाई आगोमा सेक्ने कार्यविधि । -वोक्रा छिलेर मसिनो काट्ने/मुछ्ने कार्य । -पकाउने तरिका । - सर्भ गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी **अवयव (ingredients)** - भेक्टा - ५०० ग्राम - प्याज - ३०० ग्राम - तेल-५०मि.लि. - लसुन - २० ग्राम - धुलो खोर्सानी - ५ - नुन - स्वाद अनुसार - करि पाउडर- १५ ग्राम - हरियो खोर्सानी - २ वटा - हरियो धनिया-३० ग्राम

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु,, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन । तन्दुर वा आगो, oven

सुरक्षा तथा सावधानी

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, साफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: भेजिटेवल कोफ्ता तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मसिनो काटिएको (गाजर, काउली, आलु, पनिर, सिमी,) लाई उसिनेर मसालसंग मुछ्ने । ७. मुछिएको मिक्चरलाई ठीकै सानो कोफ्ताको आकार दिने । ८. तातिएको तेलमा कोफ्तालाई खैरो हुने गरी Fry गर्ने ।। ९. सेतो ग्रेभीलाई G.G. pasted सँग तताउने । १०. Fry गरिएको कोफ्तालाई राखी बिस्तारै चलाउने । ११. क्रिम र दालचिनीको पाउडर राखी राइससंग सर्भ गर्ने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको) सेतो ग्रेभी भएको ।</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -४ जना -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** भेजिटेवल कोफ्ता तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - सेतो रंगमा पस्केको । - राम्रो सजाएको । - रोगनको प्रयोग गरिएको । - कार्यचरणहरु क्तमिक रुपमा सम्पादन भएको । - रोगन राखेर सजाएको । - कोफ्ता नफुटेको ।	- भेजिटेवल कोफ्ताको अवधारणा । - कोफ्ताको रेसिपी - पूर्व सावधानी **<u>अवयव (ingredients)</u>** - सेतो ग्रेभी - ४०० - गाजर - १०० ग्राम - सिमी - ५० ग्राम - आलु - १०० ग्राम - पनिर - ५० ग्राम - ध्यु - ३० ग्राम - क्रिम - ५० मि.लि. - तेल - २०० मि.लि. रोगनको तेल सजावटको लागि - दालचिनी - १० ग्राम - धनिया हरियो - १० ग्राम - मैदा - ३० ग्राम - अण्डा - २ वटा - G G Paste - १० - नुन- स्वाद अनुसार - मैदा -२० ग्राम - जि जि पेस्ट-१५ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, साफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: पालक पनिर तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पनिरलाई काट्ने । ७. कराहीमा तेल गरम गरेर काटेको पनिरलाई हल्का खैरो हुने गरी तार्ने, निकाल्ने र चिसो नुन पानीमा डुवाउने । ८. पालुङ्गोको सागलाई सफा संग धोई पखाली उम्लेको नुन पानीमा उमालेर पकाउने र निकालेर तुरुन्तै चिसो पानीमा राखेर चिसो हुन दिने । ९. पानी तर्काएर काट्ने र व्लेण्डरमा राखेर मसिनो लेदो हुने गरी पिसेर छेउमा राख्ने । १०. सफा फ्राईप्यानमा घ्यु /तेल गरम गरेर पिसेको अदुवा, लसुन, वेसार, खुर्सानी र हालेर भुट्ने । ११. सागको लेदो हालेर राम्रो संग चलाएर पकाउने । १२. फ्राई गरेको पनिर हालेर मिसाउने । १३. नुन को स्वाद मिलाउने । १४. अन्तिममा हल्का जाइफल धुलो र कसुरी मेथी राखेर पुर्णता दिने । १५. क्रिम राखेर स्वाद बढाउने र तातो पस्कने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (३) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** पालका पनिर तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको । -हरियो रङ्गको पुर्णरुप पालक लेदो भएको -क्रिमले ग्रार्निस गरेको -कसुरी मेथीको बास्ना भएको -पालका केस्रा धागो नभएको	- पालक पनिरको अवधारणाा । - पालक काट्ने तरिका । - पालक उसिनेर लेदो हुने गरी गर्ने कार्य । - पालक पनिरलाई आवश्यक मसलाहरु । - पकाउने कार्य प्रणाली । - सर्भ गर्ने विधि । - पूर्व सावधानी **<u>अवयव (ingredients)</u>** पनिर - २०० ग्राम तेल - २०० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार पालुङ्गोको साग - ३ बटर, ध्यु - ५० ग्राम अदुवा - १० ग्राम लसुन - १० ग्राम बेसार - ५ ग्राम खोर्सानी - २ वटा जाइफल - १ ग्राम कस्तुरी मेथी- २ ग्राम क्रिम - ५० ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, साफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: कराही भेजेटेवल तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. ६) गाजर, काउली, हरियो सिमी, केराउ र आलुहरु लाई एकनासको उपयुक्त टुक्राहरु काट्ने । ७. काटेको भेजेटेवलहरुलाई अलग अलग उम्लेको नुन पानीमा उसिनेर पकाउने । ८. सफा कराहीमा घ्यु/तेल गरम गरेर मसिनो चप काटेको लहसुन, अदुवा, हरियो, खुर्सानी लाई हल्का भुट्ने । ९. वेसार, जीरा र खुर्सानी धुलो हालेर चलाउने । १०. मसिनो चप काटेको गोलभेडा र नुन हालेर हल्का ग्रेभि तयार गर्ने । ११. उमालेर वा उसिनेर राखेको गाजार, काउली, मटर, हरियो सिमी र आलु सबै राखेर पकाउने । १२. नुन र मसलाको स्वाद मिलाउने । १३. मसिनो टुक्रा काटेको हरियो प्याज र भिँडे खुर्सानी राखेर चलाउने । १४. हल्का गरम मसला राखेर मिसाउने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४ जना) -आवश्याक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** कराही भेजेटेवल तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । - राम्रो सजाएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । - भेजीटवलसहरु टुक्रा नभएको ।	-कराही भेजेटवलको अवधारणाा । - आवश्यक मसलाहरु । -रेसिपी -काट्ने तरिका । -मिश्रण प्रणालि । - सर्भ गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी **अवयव (ingredients)** गाजर - ५० ग्राम काउली - ५० ग्राम हरियो सिमी - ५० ग्राम केराउ - ५० ग्राम आलु - १०० ग्राम - नुन - स्वाद अनुसार घ्यु - ३० ग्राम लसुन - १० ग्राम अदुवा - १० ग्राम हरियो खोर्सानी - २ गोलभेडा - ५० ग्राम भिड खोर्सानी - ४ पिस हरियो प्याज - २० ग्राम च्याउँ - ५० ग्राम सुकेको खोर्सानी -४

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा अन्य सामानहरु ।

सुरक्षा तथा सावधानी

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, साफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ८: भेजेटेवल झालफ्रेजी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई छिलेर, डाइस आकारमा काटेर पानीमा डुवाएर राख्ने । ७. गाँजर, भिँडे खुर्सानी, काउली हरीयो सिमीलाई पनि आलु जस्तै डाइस आकारमा काट्ने । ८. तेललाई गरम गरेर खुर्सानी पड्काउने । ९. आलुलाई राखेर केही मिनेट फ्राई गर्ने र अरु वाँकी भेजिटेवल राख्ने चलाउने । १०. नुन, खुर्सानी, अदुवा लहसुन हालेर मिसाउने । ११. मधुरो सानो आगोमा विर्कोले छोपेर नरम पाक्ने गरी पकाउने । १२. सौफको धुला राख्ने । १३. नुनको स्वाद मिलाउने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** भेजेटेवल झालफ्रेजी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - बाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । - भेजीटेबलहरु टुक्रा नभएको ।	-भेजेटेवल झालफ्रेजी अवधारणाा । - भेजेटेवल काट्ने विधि । -पकाउने विधि । - सर्भ गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी **अवयव (ingredients)** आलु - ५०० ग्राम गाजर - ३०० ग्राम भिडे खोर्सानी - ४ पिस काउली - २०० ग्राम हरियो सिमी - ५० ग्राम तेल - १०० ग्राम सुकेको खोर्सानी -४ अदुवा - १० ग्राम लसुन - १० ग्राम टोमाटो प्युरी - ५० ग्राम जिरा धनिया धुलो - १५ ग्राम बेसार - १० ग्राम सौफको धुलो - १० ग्राम

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु , पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: शाहि कोर्मा ग्रेभि तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्याज छिलेर स्लाईस गर्ने ७. पानीमा उसिन्ने । साथमा तेजपत्ता पनि हाल्ने । ८. उसिनेको प्याज ग्राण्ड गरेर पेस्ट बनाउने । ९. काजु अथवा खसखसलाई ग्राण्ड गरेर पेष्ट बनाउने १०. अदुवा लसुन र थोरै हरियो खुर्सानी ग्राण्ड गरेर पेस्ट बनाउने । ११. कराईमा घ्यू अथवा बटर तताउने । १२. ल्वाङ्ग, सुकुमेल फूराउने । १३. अदुवा लसुनको पेस्ट हाल्ने । र एकछिन चलाउने १४. प्याजको पेस्ट हालेर र्तपर्ने गरी पकाउने । १५. काजु अथवा खसखसको पेस्ट हाल्ने, क्रिम हाल्ने र एकछिन पकाउने । १६. यो ग्रेबी चिकेन, मटन तथा भेजिटेवल करी पकाउनको प्रयोग गर्ने अन्त्यमा नुन र मरिचको धुलो हाल्ने र धनिया, क्रिम र अदुवाका टुक्रा आदिले सजाउने । १७. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -(४) -आवश्याक सरजाम, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** शाहि कोर्मा ग्रेभि तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । सेतो कलरको	-भेजेटेवल शाहि कोर्माको अवधारणाा । -नरिवल सँग अरु सामग्री मिसाएर लेदो तयार गर्ने प्रकृया । -मसला भुटेर पिसेर पाउडर मसला तयार गर्ने कार्यबिधि । -सर्भ गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी । **<u>अवयव (ingredients)</u>** प्याज - ८०० ग्राम तेजपत्ता - २ पिस काजु - २०० ग्राम अदुवा - २० ग्राम लसुन - १० ग्राम हरियो खोर्सानी - ३ पिस ध्यु - ३० ग्राम तेल -१०० ग्राम ल्वाङ्ग - ३ पिस सुकुमेल - ३ वटा क्रिम- ५० ग्राम कोर्मा मसाल - १५ ग्राम नरिवाल -५० ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> चक्कु,सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, साफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: आलुदम तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. एकनासको मध्यम आकारको आलुलाई पानीमा उसिनेर पकाउने । ७. पाकिसकेपछि बोक्रा छिल्ने । ८. माथीबाट तल लामो तर्फबाट आलुलाई आधा हुनेगरी काट्ने । ९. चम्चाको बिचमा हल्का खाली हुने गरी खाल्डो (डुंग जस्तै) बनाउने, पनिर च्याउलाई हल्का नुन, मरिच हल्ने । १०. भर्न तयार गरेको मिक्चरले आलुको खाली ठाँउ भर्ने । ११. दुवै आधा भागलाई जोडीने गरी आलु टाँस्ने । १२. गरम तेलमा खैरो हुने गरी Fry गर्ने । १३. तयारी रातो ग्रेभिमा राखेर लगभग २० मिनेट विस्तरै पकाउने । १४. हरियो धनिया र क्रिमले सजाएर पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -(५) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु रातो ग्रेभी तयार पार्ने । **निर्दिष्ट कार्य (के)** आलुदम तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । -रातो रङ्गको ।	- आलुदम को अवधारणा । -आलु उसिन्ने तरिका । -आधा काटेर विच भागलाई खोक्रो पार्ने । -आलु भर्ने प्रकृया । -पकाउने विधि । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी । **अवयव (ingredients)** आलु - ६०० ग्राम पनिर -५० ग्राम च्याऊ - ५० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार मरिच - १० ग्राम तेल - १०० ग्राम रातो ग्रेभी - ३०० ग्राम हरियो धनिया - ५० ग्राम क्रिम - ५० ग्राम

ज्यावल तथा उपकरण : छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही,भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: आलु भाजी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. एकनासको आलु संकलन गर्ने । ७. पानीमा उमालेर राम्रोसँग पकाउने । ८. वोक्रा छिलेर एकनासको सानो टुक्रा काट्ने । ९. प्याजलाई मसिनो काट्ने । १०. कराहीमा तेल गरम गरेर प्याज, जीरा र वेसारलाई खैरो हुने गरी भुट्ने र गोलभेडा हालेर पकाउने । ११. दहिमा नुन, धुलो खुर्सानी र धनिया हालेर घोल्ने । १२. भुटेको प्याजमा मिसाएर चलाउने । १३. काटेको आलु हालेर सानो आगो माथी १० मिनेट पकाउने । १४. हरियो धनियाले सजाएर पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -(५) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** आलु भाजी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-आलु भाजीको अवधारणा । -आलुलाई उसिन्ने तरिका । -आलुभाजीको रेसिपी -पूर्व सावधानी **<u>अवयव (ingredients)</u>** प्याज - ३०० ग्राम तेल - ५० ग्राम भाजी मसला - ५० ग्राम जिरा - १० ग्राम बेसार - १० ग्राम गोलभेडा - ५० ग्राम दही - १ कप नुन - स्वाद अनुसार धुलो खोर्सानी - ५ धनिया हरियो - २० ग्राम आलु-५००ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: सुख्खा आलुगोभि तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. आलुलाई सफा सँग धोएर पानीमा उमालेर पकाउने । ७. पाकेको आलुलाई पानीवाट निकालेर चिसो हुन दिने र वोक्रा छिल्ने । ८. छिलेको आलुलाई २ ईन्चको वरावर एकनासको टुक्रा काट्ने । ९. काउलीको गोभिलाई १ ईन्चको टुक्रा काटेर पानीमा उसिनेर र निकालेर चिसो पानी राख्ने । १०. Frypan मा तेल गरम गरेर रायो गेडा, जीरा, मेथी, खुर्सानी पड्काउने । ११. मसिनो काटेको प्याज र हरियो खुर्सानी राखेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । १२. आलु र गोभि हालेर मिसाउने । १३. आवश्यक आनुसार हल्का पानी, नुन, वेसार, खुर्सानी, धनीया हाल्ने । १४. बिस्तारै सबै मिसिने गरी हल्का चलाउने । १५. विर्को छोपेर ५/६ मिनेट पकाउने । १६. हरियो धनियाले सजाएर तुरुन्तै पस्कने १७. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -(५ जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** सुख्खा आलुगोभि तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -मिश्रण, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । -काउली टुक्रा नभएको	-आलुगोभिको अवधारणा । -आलुगोभिको सरजाम । -आलुगोभिमा प्रयोग हुने मसला । -कार्य प्रणाली । -पूर्व सावधानी **<u>अवयव (ingredients)</u>** आलु - ४०० ग्राम काउली - ५०० ग्राम तेल - १०० ग्राम रायो गेडा - ५ ग्राम जिरा - ५ ग्राम मेथी - ३ ग्राम खोर्सानी - ३ वटा हरियो खोर्सानी - २ हरियो धनिया - २० ग्राम नुन-स्वाद अनुसार

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १३: शाहि पनिर तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पनिरलाई आधा ईन्च टुक्रा काटेर गरम तेलमा हल्का फाई Fry गर्ने । ७. ताजा हरियो खुर्सानी, प्याज, अदुवा, लहसुन, धनिया पत्ता र वेसार राखेर Blender मा मिसिनो हुने गरी पिस्ने । ८. सबै दाल्चीनी, मरिच, सुकमेललाई हल्का भुटेर पाउडर हुने गरी पिस्ने । ९. मसिनो काटेको प्याजलाई फ्राईप्यानमा घ्यु गरम गरेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । १०. पिसेको नरिवल मिक्चर क्रिम रा राखेर चलाउने । ११. फ्राई गरेको पनिर राख्ने, नुन र धुलो पिसेको पाउडर मसला राखेर राम्रोसँग चलाउने । १२. आवश्यक भए हल्का पानी हालेर ग्रेभि वनाउने । १३. नुनको स्वाद मिलाउने । १४. भात सँग पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु सेतो ग्रेभी तयार गर्ने । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** शाहि पनिर तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - राम्रो सजाएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । - ग्रेभी सेतो भएको ।	-शाहि पनिरको अवधारणा । -शाहि पनिरको रेसिपी -मसला भुटेर पिस्ने कार्य । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी **<u>अवयव (ingredients)</u>** पनिर - ३०० ग्राम हरियो खोर्सानी - ५ वटा प्याज - २०० ग्राम अदुवा - १० ग्राम लसुन - १० ग्राम धनिया पत्ता - ३० बेसार - १० ग्राम सुकुमेल - २ वटा घ्यु- ५० ग्राम सेतो ग्रेभी - २०० ग्राम क्रिम-१०० ग्राम काचो नरिवाल -५० ग्राम

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १४: मटर पनिर तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पनिरलाई आधा इन्च टुक्रा काटेर गरम तेलमा हल्का फ्राई गर्ने । ७. तयार भएको फ्रेस ग्रेभीलाई तताउने । ८. उसिनिएको मटर कोसालाई ग्रेभीमा राख्ने । ९. फाई गरेको पनिर राख्ने, नुन र धुलो पिसेको पाउडर मसला राखेर राम्रो सँग चलाउने । १०. आवश्यक भएमा हल्का पानी हालेर ग्रेभीलाई बाक्लोपना मिलाउने । ११. नुन र खोसार्नीको स्वाद मिलाउने । १२. रोटी अथवा राइस संग पस्कने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु सेतो ग्रेभी तयार गर्ने । **निर्दिष्ट कार्य (के)** मटर पनिर तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** - स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । - राम्रो सजाएको । - वाहिरि तत्व नरहेको । - आकर्षक तरिकाले सजिएको । - कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । - सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । - कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-मटर पनिरको अवधारणा । -मसला भुटेर पिस्ने कार्य । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी **अवयव (ingredients)** पनिर - ३०० ग्राम हरियो खोर्सानी - ५ वटा प्याज - २०० ग्राम अदुवा - १० ग्राम लसुन - १० ग्राम धनिया पत्ता - ३० बेसार - १० ग्राम सुकुमेल - २ वटा ध्यु- ५० ग्राम सेतो ग्रेभी - २०० ग्राम मटरकोसा-२०० ग्राम दहि -१कप हरियो धनियाँ -३० ग्रामक

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु छुरी सेट, चपिङ्ग बोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहरमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग गर्ने ।

सबमोड्युल ३.६: दाल

समय : ३ घण्टा (सै) + १५ घण्टा (ब्या) = १८ घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्‍युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित दालहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :
यो सब मोड्‍युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१ पालक दाल तयार गर्न ।
२ चना मसला तयार गर्न ।
३ राज्मा मसला तयार गर्न ।
४ तड्का दाल तयार गर्न ।
५ दाल मखनि तयार गर्न ।

कार्यहरु (Tasks) :

१ पालक दाल तयार गर्ने ।
२ चना मसला तयार गर्ने ।
३ राज्मा मसला तयार गर्ने ।
४ तड्का दाल तयार गर्ने ।
५ दाल मखनि तयार गर्ने

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: पालक दाल तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. दाललाई राम्रोसँग केलाएर/पखालेर सफा पानीमा नुन हालेर उसिन्ने । ७. प्यानमा ध्यू गरम गर्ने, अदुवा, लहसुन, प्याज, खुर्सानी, बेसार र पालकलाई भुट्ने । ८. उसिनेको दालमा भुटेको अदुवा, लहसुन, प्याज, खुर्सानी, बेसार र पालकको मिश्रण हाल्ने र घोल्ने लेदो बनाउने (आवश्यक परे नुन र पानी थप्ने) । ९. हरियो धनिया राखेर सर्भ गर्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि चार जनाको लागि -आवश्यक सामग्रीहरु । **निर्दिष्ट कार्य (के)** पालक दाल तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -बाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-दालको अवधारण । -दालको महत्व । -पालक दालमा प्रयोग गरिने मसालाहरु । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी । **आवश्यक सामग्रीहरु** दाल -२०० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार प्याज - २ ठूलो चम्चा लसुन - १ सानो चम्चा अदुवा -१ सानो चम्चा बेसार - १ चिम्टी खुर्सानी-१ सानो चम्चा पालक - ५० ग्राम ध्यू -२० ग्राम धनिया - ५ ग्राम

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, (छुरी) सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: चना मसला तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	**प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु**	**सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान**
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. काबुली चनालाई सफासँग केलाउने । ७. हल्का तेलमा चनासँग नुन, तेजपात हाल्ने र उमालेर नरम हुनेगरी पकाउने । ८. कराहीमा घ्यु गरम गर्ने, मसिनो काटेको प्याज, लसुन र अदुवा नरम हुने गरी भुट्ने । ९. सानो आगो गर्ने र ईण्डीयन मसलाहरु राखेर भुट्ने । १०. टुक्रा काटेका गोलेभेडा हालेर चलाउने । ११. पाकेको काबुली चना हालेर मिसाउने साथै चना मसला हाल्ने । १२. मध्यम आँचमा ३० मिनेट जति पकाउने । १३. गरम मसला र चप गरेको हरियो खुर्सानी हालेर नुनको स्वाद मिलाउने । १४. अदुवा, हरियो खुर्सानी र धनियाले सजाएर सर्भ गर्ने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** चना मसला तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -बाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-चना मसलाको अवधारण -चना मसलामा प्रयोग हुने मसलाहरु । -पकाउने विधि । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी । **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** चना -२०० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार प्याज - २ ठूलो चम्चा लसुन - १ सानो चम्चा अदुवा -१ सानो चम्चा बेसार - १ चिम्टी खुर्सानी-१ सानो चम्चा घ्यू -२० ग्राम धनिया -१ सानो चम्चा तेज पत्ता २ वटा जिरा-१ सानो चम्चा चना मसला-१ सानो चम्चा

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु,, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, कचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: राज्मा मसला तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. राज्मालाई केलाएर रातभर वा ३ देखि ४ घण्टा सम्म भिजाउने । ७. भिजाएको राज्मामा नुन, ल्वाङ र तेजपात हालेर उमालेर पकाउने । ८. कराहीमा तेल गरम गर्ने, मसिनो काटेको प्याज, अदुवा र लहसुन तेलमा नरम हुने गरी पकाउने । ९. टुक्राकाटेको गोलभेडा हालेर पकाउने र राज्मा हालेर चलाउने । १०. ईण्डीयन मसलाहरु राखेर मन्द आँचमा ३० मिनेट जति पकाउने । ११. नुनको स्वाद मिलाउने । १२. चप गरेको हरियो खुर्सानी र गरम मसला हालेर मिसाउने । १३. चप हरियो धनियाले सजाएर पस्कने /सर्भ गर्ने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** राज्मा मसला तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- राज्मा मसलाको अवधारण -राज्मा मसलामा प्रयोगहुने ईण्डीयन मसलाहरु । -पकाउनेविधि । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी । **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** नुन - स्वाद अनुसार राज्मा-२०० ग्राम प्याज - २ ठूलो चम्चा लसुन - १ सानो चम्चा अदुवा -१ सानो चम्चा बेसार - १ चिम्टी खुर्सानी-१ सानो चम्चा धनिया -१ सानो चम्चा चप गोलभेडा- ५० ग्राम बटर- २० ग्राम तेल ३० मि.लि.

<u>ज्यावल तथा उपकरण :</u> चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: दाल तड्का तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सफासँग केलाएको चना दालमा पानी राखि एउटा सस्प्यान (भाँडा) मा उम्लन दिने । ७. नछोपिकन मध्यम आँचमा ८ देखि १० मिनेटसम्म पाक्न दिने । ८. विर्को लगाएर सानो आगोमा आधा घण्टा सम्म पाक्न दिने । ९. चुल्होवाट पाकेको दाल निकालेर चिसो हुन दिने । १०. घोलेर लेदो बनाउने र आवश्यक पानी थपेर उम्लन दिने । ११. सानो फ्राईप्यानमा ध्यु गरम गर्ने र गरम घ्युमा चप प्याज, लसुन र रातो खुर्सानीलाई खैरो हुने गरी भुट्ने । १२. पाकेको दालमा झानेर दाल तड्का तयार गर्ने र तातो पस्कने/सर्भ गर्ने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** दाल तड्का तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-तड्का दालको अवधारण । -दालमा प्रयोग गरिने मसला -पकाउने कार्यविधि । -दाल झान्ने विधि । -मिश्रण प्रणली । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** चना दाल -२०० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार प्याज - २ ठूलो चम्चा लसुन - १ सानो चम्चा अदुवा -१ सानो चम्चा बेसार - १ चिम्टी रातो सिङ्गो खुर्सानी-२ वटा ध्यू -१० ग्राम धनिया -१ सानो चम्चा तेज पत्ता २ वटा जिरा-१ सानो चम्चा चना मसला-१ सानो चम्चा

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा कचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: दाल मखनी तयार गर्ने

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सिङ्गो कालो दाल थोरै राज्मा र थोरै चनाको दाल पखालेर तेजपत्ता, ल्वाङ, सुकमेल र नुन राखेर पाक्ने गरी उसिन्ने । ७. बाक्लो पिँध भएको कराहीमा घ्यु तताउने, मसिनो काटेको अदुवा, लसुन र प्याजहरुलाई हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने । ८. उसिनेको दाल खन्याएर चलाउने । ९. टोमाटो प्युरी वा मसिनो काटेको गोलभेडा हाल्ने र करिव आधा घण्टा पकाउने । १०. बटर, क्रीम, (काजु पेष्ट) हालेर मिसाउने । ११. नुनको स्वाद मिलाउने । १२. आधा चिरेको हरियो खुर्सनी र काटेको हरियो धनिया राखेर सर्भ गर्ने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** दाल मखनी तयार गर्ने **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकार्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-दाल मखनीको अवधारणा । -दालमा प्रयोग गरिने मसला । -पकाउने कार्यविधि । -दाल झान्ने विधि । -मिश्रण प्रणाली । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** उमालेको कालो र राजमा दाल -२०० ग्राम नुन - स्वाद अनुसार प्याज - २ ठूलो चम्चा लसुन - १ सानो चम्चा अदुवा -१ सानो चम्चा बेसार - १ चिम्टी खुर्सानी-१ सानो चम्चा मख्खन - ३० ग्राम ध्यू -२० ग्राम धनिया -१ सानो चम्चा तेज पत्ता २ वटा क्रिम ५० ग्राम गरम मसला २ ग्राम रोगनि कसुरी मेथी १ ग्राम धनिया पत्ता ५ ग्रम

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, कचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

सबमोड्युल ३.७: राइस र बिर्यानि

समय : ६ घण्टा (सै) + १८ घण्टा (ब्या) = २४ घण्टा

बर्णन (**Description**): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित राइस र बिरियानिहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्बेश्यहरु (Objectives) :
यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. भेजेटेवल पुलाउ तयार गर्न ।
२. मटन/चिकेन विरयानी तयार गर्न ।
३. काश्मिरी पुलाउ तयार गर्न ।
४. भेजेटेवल बिरयानी तयार गर्न ।
५. स्टिम/प्लेन राईस तयार गर्न ।
६. जिरा राइस तयार गर्न ।

कार्यहरु (Tasks) :

१ भेजेटेवल पुलाउ तयार गर्ने ।
२ मटन/चिकेन विरयानी तयार गर्ने ।
३ काश्मिरी पुलाउ तयार गर्ने ।
४ भेजेटेवल बिरयानी तयार गर्ने ।
५ स्टिम/प्लेन राईस तयार गर्ने ।
६ जिरा राइस तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य १: भेजेटेवल पुलाउ तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई राम्रोसँग केलाएर पानीमा धोएर राख्ने (करिव १५ मिनेट) । ७. ताजा मटर केराउ लाई छिलेर राख्ने । ८. काउली, गाजर, हरियो सिमि, र प्याजहरुलाई (Small dice) सानो काट्ने । ९. प्याजलाई Slice काटेर खैरो हुने गरी Deep fry गरेर राख्ने । १०. पुलाउ पकाउने भाँडामा घ्यु तातो गरेर तेजपात, सुकुमेल, ल्वाङ, दाल्चिनी लाई पड्काउने । ११. भिजाएको चामल राखेर राम्रोसँग चलाएर २/३ मिनेट भुट्ने । १२. तातो पानी वा Vegetable स्टक राखेर चलाउने र छोपेर आधा पाक्न दिने । १३. काटेको भेजेटेवलहरु र नुन हालेर सबै मिसिने गरी चलाउने । १४. चामल र भेजेटेवलहरु सबै राम्रोसँग पाक्न दिने । १५. तातो भेजेटेवल पुलाउलाई फाई गरेको प्याजले सजाएर फाई गर्ने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** भेजेटेवल पुलाउ तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- भेजेटेवल पुलाउको अवधारणा । - भेजेटेवल पुलाउको रेसिपी । -कार्यविधि । -पकाउने तरिका । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** बास्मति राइस - ६०० ग्राम हरियो मटरकोसा १०० ग्राम काउली- १०० ग्राम गाजर - १०० ग्राम हरियो सिमी - १०० ग्राम नुन - १० ग्राम प्याज - १०० ग्राम ध्यू -५० ग्राम तेज पत्ता २ वटा सुकमेल(५ वटा ल्वाङ्ग ५ वटा दालचिनी २ वटा भेज स्टक २ लि.

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: मटन/चिकेन विरयानी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. चामललाई राम्रोसँग केलाएर पानीमा धोएर भिजाएर घोलेर राख्ने । ७. मासुलाई काटेर टुक्रा काटेर दहिमा डुवाएर राख्ने । ८. अदुवा, लहसुन, खुर्सानी, प्याज र हरियो खुर्सानी पिसेर लेदो वनाउने । ९. पकाउने भाँडामा घ्यु गरम गरेर तेजपात, सुकुमेल, अलैची प्याजसँग मासु राखेर भुट्ने । १०. मासु आधा पाके पछि दहि मसलाहरु (जीरा, खुर्सानी, वेसार, नुन, गरम मसला आदि) राखेर हल्का भुट्ने । ११. पिसेको लेदो मसलाहरु राखेर पकाउने । १२. अर्को भाँडामा भिजाउने चामलसँग नुन पानी राखेर भात छडकिने बेला सम्म ७५ प्रतिशत पकाउने । १३. Slice गरेको प्याजलाई खैरो हुने गरी Deep fry गरेर निकालेर राख्ने । १४. अर्को भाँडामा एकपत्र भात माथी पाकेको मासु हालेर २/३ पत्रे मिलाउने र माथीवाट धनिया र वावरी छर्कने । १५. सानो आगोमा छोपेर राम्रोसँग हल्का आँचमा पाक्न दिने । १६. खैरो फ्राई गरेको प्याजले सजाएर विरयानि लाई राइता संग सर्भ गर्ने । १७. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** मटन/चिकेन विरयानी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-विरयानीको अवधारणा । -विरयानीको आवश्यक सामग्रीहरु र मसलाहरु । -पकाउने तरिका । -सर्भ गर्ने तरिका । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** मटन ४०० ग्राम बास्मति राइस - ६०० ग्राम दहि २ कप लसुन - ५० ग्राम अदुवा ५० ग्राम बेसार - ५ ग्राम हरियो खुर्सानि ३ वटा सुकेको खुर्सानि ५ वटा काउली- १०० ग्राम गाजर - १०० ग्राम हरियो सिमी - १०० ग्राम नुन - २० ग्राम प्याज - ५०० ग्राम घ्यू -१०० ग्राम तेज पत्ता ४ वटा अलैची २ वटा जिरा १० ग्राम गरम मसला २० ग्राम धनिया १० ग्राम बाबरी ३० ग्राम काजु १०० ग्राम किसमिस १५ ग्राम **बिरियानी मसला २० ग्राम.**

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली भ्फाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: काश्मिरी पुलाउ तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. वास्मती चामललाई राम्रोसँग केलाएर सफा पानीमा धोएर चामललाई १५/२० मिनेट भिजाएर राख्ने । ७. पुलाउ पकाउने भाँडामा घ्यु गरम गरेर तेजपात, सुकुमेल, ल्वाङ, दाल्चिनी लाई पड्काउने । ८. Slice काटेको प्याजलाई खैरो हुने गरी भुट्ने र चामल हालेर चलाउदै चामललाई पनि भुट्ने । ९. चामलको भाग जति नै उम्लेको पानी हलेर चामललाई पानी सुक्ने गरी उमलेर पकाउने र नुन हाल्ने । १०. पानी सुकेपछि भिजेको सफा कपडाले ढाक्ने र विर्कोले छोपेर मधुरो आँचमा पुलाउलाई पाक्न दिने । ११. स्याउलाई छिलेर टुक्रा काट्ने र चेरी पनी आधा हुने गरी काट्ने । १२. काजुलाई गरम तेलमा खैरो हुनेगरी भुट्ने र स्याउसँग मिसाउने । १३. पुलाउ पाकेपछि कपडा निकालेर हल्का चलाउने । १४. टुक्रा काटेको स्याउ चेरी र भुटेको काजु राखेर मिसाउने । १५. तातो काश्मिरी पुलाउ पस्कने । १६. केशरलाई मनतातो पानीमा भिजाउने र तयारी पुलाउमा छर्कने १७. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** काश्मिरी पुलाउ तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -राम्रो सजाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- काश्मिरी पुलाउको अवधारणा । - काश्मिरी पुलाउको रेसिपी । -मसलाहरु । -पकाउने तरिका । -सर्भ गर्ने तरिका । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** बास्मति राइस - ५०० ग्राम नुन - १० ग्राम प्याज - ५० ग्राम घ्यू -५० ग्राम तेज पत्ता २ वटा सुकमेल ५ वटा ल्वाङ्ग **४ वटा** **दालचिनी २ वटा** मलमलको कपडा १ मिटर स्याउ १ वटा चेरी ६ वटा काजु ३० ग्राम केशर १० केस्रा

ज्यावल तथा उपकरण :- चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- कामगर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दागरहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: भेजिटेवल बिरयानी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. वास्मती चामल र छाटा चनालाई सफा गरेर पानीमा भिजाएर राख्ने । ७. नरिवल, जीरा, वेसार, खुर्सानी प्याज र खुवा मिसाएर राम्रो सँग पिस्ने । ८. काउली, गाजार र हरियो सिमिलाई Dice काटेर पानीमा राख्ने । ९. ताजा मटर केराउलाई छिलेर राख्ने । १०. उमालेर पकाएको आलुलाई छिलेर Dice काटेर गरम तेलमा खैरो हुने गरी भुटने र छेउमा राख्ने । ११. काजु, वदाम र दाख (Sultanas)लाई पनि तेलमा खैरो हुने गरी भुटेर निकाल्ने । १२. Slice काटेको प्याज पनि खैरो हुने गरी तेलमा Fry गरेर राख्ने । १३. पुलाउ पकाउने भाँडामा घ्यु गरम गरेर ल्वाङ, सुकुमेल, दाल्चीनी, तेजपात पड्काउने । १४. प्याज हालेर हल्का खैरो हुने गरी भुट्ने १५. त्यसमा चामल र चना हालेर भुट्ने, तातो Vegetable stock,नरिवलको दुध राखेर चलाउने र उम्लन दिने । १६. चामल ३/४ भाग पाकेपछि दहि, नुन, र काटेको भेजेटेवल राखेर चलाउने । १७. सानो आगोमा विर्कोले छोपेर विरयानी राम्रोसँग पाक्न दिने । १८. पाकेको भेजेटेवललाई फ्राई गरेको काजु, दाख, आलु र वदामले सजाएर सर्भ गर्ने । १९. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु । **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** भेजिटेवल बिरयानी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- भेजिटेवल बिरयानीको अवधारणा । - भेजिटेवल बिरयानीको अवयव । -पकाउने कार्यविधि । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** बास्मति राइस - ५०० ग्राम छाटा चना २० ग्राम हरियो मटरकोसा ५० ग्राम नरिवल १० ग्राम बेसार १० ग्राम खुर्सानी ५ वटा खुवा ५० ग्राम काउली- १०० ग्राम गाजर - ६० ग्राम हरियो सिमी - ५० ग्राम नुन - १० ग्राम प्याज - २०० ग्राम ध्यू -६० ग्राम काजु ६० ग्राम बदाम १० ग्राम दारब १० ग्राम आलु ५० ग्राम तेल ५० मि.ली. भेज स्टक १ लि.

<u>ज्यावल तथा उपकरण :-</u>चक्कु, छुरी सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: स्टिम/प्लेन राईस तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. वास्मती चामललाई राम्रोसँग केलाएर सफा पानीमा धोएर राख्ने । ७. मःम पकाउने (Steamer) भाँडोको तल्लो भागमा पानी हालेर उमाल्ने । ८. मसिनो प्वाल भएको भाँडोमा भिजाएको चामल मिलाएर राख्ने र विर्कोले छोपेर वफाएर (Steam) चामल पाक्न दिने । ९. चामल पुरा पाकेपछि निकालेर आगो वन्द गर्ने । १०. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** स्टिम/प्लेन राईस तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-स्टिम/प्लेन राईसको अवधारणा । -कार्यप्रणालि । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** बस्मती चामल ५०० ग्राम पानि १.५ लि.

ज्यावल तथा उपकरण :-चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

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

निर्दिष्ट कार्य ६: जिरा राईस तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै ज्यावल, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. वास्मती चामललाई राम्रोसँग केलाएर सफा पानीमा धोएर राख्ने । ७. तातिएको भाँडोमा ध्यु राखेर पग्लीए पछि जिराको दानलाई पूर्ण रुपमा फुराउने । ८. चामललाई राख्ने र चलाउने । ९. ततो पानि राखि २ मिनेट सम्म छोपेर पकाउने । १०. चामल पुरा पाकेपछि निकालेर आगो वन्द गर्ने । ११. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** जिरा राईस तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-स्टिम/प्लेन राईसको अवधारणा । -कार्यप्रणालि । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** बस्मती चामल ५०० ग्राम जिरा २० ग्राम ध्यु ५० ग्राम म्लमलको कपडा १ मी. नून १० ग्राम

ज्यावल तथा उपकरण : चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, पानी तार्ने जाली झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

सबमोड्युल ३.८: ब्रेडस

समय : ८ घण्टा (सै) + ३७ घण्टा (ब्या) = ४५ घण्टा
बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित ब्रेडसहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् । **उद्वेश्यहरु (Objectives) :** यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् । १ भटुरे तयार गर्न । २ पनिर नान तयार गर्न । ३ वटर नान बनाउन । ४ काश्मिरी नान तयार गर्न । ५ प्लेन पराठा तयार गर्न । ६ आलुपराठा तयार गर्न । ७ पुरी तयार गर्न । ८ मसला कुल्छा तयार गर्न । ९ चपाती तयार गर्न । १० प्लेन नान तयार गर्न । ११ खास्ता रोटी तयार गर्न । १२ मिसि रोटी तयार गर्न । **कार्यहरु (Tasks) :** १ भटुरे तयार गर्ने । २ पनिर नान तयार गर्ने । ३ वटर नान बनाउने । ४ काश्मिरी नान तयार गर्ने । ५ प्लेन पराठा तयार गर्ने । ६ आलुपराठा तयार गर्ने । ७ पुरी तयार गर्ने । ८ मसला कुल्छा तयार गर्ने । ९ चपाती तयार गर्ने । १० प्लेन नान तयार गर्ने । ११ खास्ता रोटी तयार गर्ने । १२ मिसि रोटी तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: भटुरे तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सफा बाटामा मैदा, सुजी ध्यु, नुन, चिनि, दुध, पानी र वेकिङ पाउडर हालेर मुछने र डो तयार पार्ने । ७. डोलाई सक्दो नरम हुने गरि मुछने । ८. डोलाई करिव १ घण्टा सम्म चिसो नरम कपडाले छोपेर राख्ने । ९. डोलाइ एकनासको करिव ५० ग्राम वरावरको डल्ला बनाएर विभाजन गर्ने । १०. कराहीमा तेल/ध्यु गरम गर्ने ११. डल्ला लाई हत्केलाको माध्यम बाट गोलाकार रोटि आकार दिने । १२. गरम तेलमा फुल्ने गरी deep fry गरेर निकाल्ने । १३. छोले सँग तातो सर्भ गर्ने । १४. प्रमाण राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** भटुरे तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो संग फुल्ने गरी पकाएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- भटुरेको अवधारणा । -डो तयार गर्ने । -हत्केला मार्फत भटूरे पड्काउने । -पकाउने प्रबिधि । -पस्कने । -पूर्व सावधानी । **<u>अवयब (Ingredients)</u>** -मैदा - २५० ग्राम -सुजी - २५ ग्राम -चिनी -२ चम्चा -ध्यु - २ चम्चा - वेकिङ पाउडर-२ चि.च. -नुन - १ चि.च. -दुध - १०० मि.ली. -पानी - आबश्यकतानुशार -तेल - Deep fry गर्न

<u>औजार तथा उपकरणहरु :</u> कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, झाँजर तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: पनीर नान तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्लईन नान् को डो तयार गर्ने । ७. नान भर्नको लागि पनीरलाई मसिनो Grate गर्ने, हरियो खुर्सानी र धनियालाई पखालेर मसिनो टुक्रा काटेर सबैलाई मिसाउने । ८. करिव ८० ग्राम बराबर नान डो को डल्लाको विचमा पनीरको मिक्चर भर्ने । ९. नानको (हातको माध्यमवाट) आकार वनाउने र तातेको तन्दुर भित्र पाक्ने गरी टाँस्ने । १०. डढ्न नदिई पाक्न दिने । ११. गरम गरम सर्भ गर्ने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल। -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** पनिर नान तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -नडढेको । -राम्रो संग पाकेको । -बाहिरि तत्व नरहेको । -स्वादिलो र स्वस्थ्यकर । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- नानको अवधारण । -आबश्यक अबयब । -डो मुछ्ने प्रणाली । -तन्दूर बाल्ने । -तन्दुर भित्र बेक गर्ने -पूर्व सावधानी **<u>अवयब(Ingredients)</u>** प्लईन नान् डो को लागी -मैदा - २५० ग्राम -चिनी - १ चम्चा -नुन - आधा चिया चम्चा -वेकिङ पाउडर- १ चि.च. -दुध - १२० मि.लीं -तेल - २ चम्चा -पनीर - १०० ग्राम -हरियो खुर्सानी- १वटा -हरियो धनिया - केही

<u>औजार तथा उपकरणहरु :</u> चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, बाटा, Grater, कचौरा, तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: वटर नान बनाउने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्लेईन नानको डो तयार गर्ने । ७. करिब ८० ग्राम बराबरको डो (सादा नान) हातको माध्यम वाट नान् को आकार दिएर तातो तन्दुर भित्र नडढ्ने गरि सकेर पकाउने । ८. पाके पछि तन्दुर वाट नान्लाई निकाल्ने र तातो नानमा तुरुन्तै ब्रसले बटरलाई सबैतिर राम्रो संग डल्ने । ९. तातो वटर नान सर्भ गर्ने । १०. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** वटर नान बनाउने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो संग पाकेको र बटर सबै तिर डलेको । -स्वादिलो र स्वस्थ्यकर । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- वटर नानको अवधारणा । -मिश्रण प्रणाली । -तन्दुर भित्र बेक गर्ने कार्य प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **अवयब (Ingredients)** प्लईन नान् डो को लागी -मैदा - २५० ग्राम -चिनी - १ चम्चा -नुन - आधा चिया चम्चा -वेकिङ पाउडर- १ चि.च. -दुध - १२० मि.लीं -तेल - २ चम्चा -बटर - ८० ग्राम

औजार तथा उपकरणहरु : बाटा, ब्रश, काचौरा, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: काश्मिरी नान तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. प्लेईन नानको डो तयार गर्ने । ७. स्याउ, काजु, किसमिस र पिस्ता लाई मसिनो काट्ने । ८. सबै मिसाएर मिक्चर तयार गर्ने । ९. नानका डो लाई करिव ८० ग्राम वरावर डल्लामा विभाजन गर्ने । १०. १०) दुईठुलो चम्चा बराबर स्याउको मिक्चर डल्लाको विचमा भर्ने । ११. नानको आकार दिएर तातो तन्दुरी भित्र नडढ्ने गरी पकाउने । १२. तातो तातो नान सर्भ गर्ने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४ जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** कश्मिरी नान तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो संग पाकेको -स्वदिस्त र स्वस्थ्यकर । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-काश्मिरी ानको अवधारण -मिश्रण प्रणाली । -तन्दुर भित्र बेक गर्ने कार्य प्रणाली । -पूर्व सावधानी । **<u>अवयब(Ingredients)</u>** प्लेईन नान् डो को लागी -मैदा - २५० ग्राम -चिनी - १ चम्चा -नुन - आधा चिया चम्चा -वेकिङ पाउडर- १ चि.च. -दुध - १२० मि.लीं -तेल - २ चम्चा - स्याउ - १ वटा - काजु - २० ग्राम - पिष्टा - २० ग्राम - किस्मिस् - २० ग्राम

<u>औजार तथा उपकरणहरु :-</u> चक्कु, छुरी, चपिङ्गबोर्ड, बाटा, कचौरा, डाडु तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: प्लेन पराठा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा, आँटा, पानी, ध्यु, र नुन हालेर मुछ्ने । ७. नरम डो तयार गर्ने । ८. वरावर ८ देखि १० भागमा बिभाजन गर्ने । ९. काम गर्ने सफा टेवुल माथी हल्का आटा छर्केर गोलाकारमा रोटी वेल्ने । १०. बेलेको रोटी माथि पग्लेको ध्यु हल्का दल्ने । ११. त्रिकोण आकार आउने गरी पुऱ्याउने । १२. हल्का आटा /मैदा छर्केर पातलो हुने गरी वेल्ने १३. तावालाई गरम गर्ने र गरम तावामा सवै तिर पाक्ने गरी ओल्टाई पल्टाई पकाउने र आबश्यक भए हल्का ध्यु डलेर पकाउने । १४. हल्का खैरो भएपछि पराठा निकालेर तातो पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक सरजाम, उपकरण र अवयव । **निर्दिष्ट कार्य (के)** प्लेन पराठा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -राम्रो संग पाकेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -स्वादिलो र स्वस्थ्यकर । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- प्लेनपराठाको अवधारण -मिश्रण प्रणाली । -डो तयार गर्ने । -वेल्ने र पट्याउने कार्य प्रणाली । -तावामा पकाउने विधि । -पस्कने तरिका । -पूर्व सावधानी **अबयब (ingredients)** -मैदा - १०० ग्राम -आँटा - ४०० ग्राम -पानी -२००मि.ली. अथवा आबश्यकता अनुशार -ध्यु - १ चम्चा -नुन - आधा चिया चम्चा -ध्यु डल्नको लागी

औजार तथा उपकरणहरु : बाटा, बेल्ना, तावा, कचौरा, पन्यु, पानी तार्ने जाली तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: आलु पराठा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पराठाको डो तयार गरेर भिसो कपडाले छापेर राख्ने । ७. आलुलाई उमालेर पकाउने, चिसो भएपछि आलुको बोक्रा छिल्ने । ८. प्याज, हरियो धनिया, खुर्सानीहरुलाई मसिनो काटेर आलुमा मिसाउने, नुन र मसला हालेर राम्रोसंग हातले मुछ्ने । ९. पराठाको डो लाई करिब ८० ग्राम बरावरको डल्ला बनाउने । १०. डोको डल्लालाई हत्केलामा राखेर पेडा जस्तै विचमा खाल्डो वनाउने । ११. खाल्डोमा आलुको मिक्चर आवश्यक मात्रामा हालेर बन्द गरी गोलो वनाउने । १२. सफा टेवुल माथी मैदा छर्केर गोलाकार वेल्ने । १३. तावामा हल्का ध्यु राखेर पराठा लाई दुवै तर्फ पाक्ने गरी पकाउने र आबश्यक अनुशार ध्यु छर्कने १४. आलु पराठा तातो पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (५जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** आलु पराठा तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । –राम्रो संग पाकेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -स्वदिलो र स्वस्थ्यकर -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-आलुपराठाको अवधारण -डो तयार गर्ने । -आलु को मिक्स्चर । -तावामा पकाउने तरिका -पस्कने । -अभिलेख राख्ने । -पूर्व सावधानी **<u>अबयब (ingredients)</u>** -मैदा - १०० ग्राम -आँटा - ४०० ग्राम -पानी -२००मि.ली.वा आबश्यकताअनुशार -ध्यु - १ चम्चा -नुन -आधा चिया चम्चा -ध्यु दल्नको लागी -आलु - २०० ग्राम -हरियो खुसानी - २वटा -हरियो धनिया - केहि -खुर्सानीपाउडर-१ चि.च. -जीरा पाउडर- १ चि.च. -बेसार - आधा चि.च. -G.G.paste-१ चि.च. -नुन - स्वादानुशार

<u>औजार तथा उपकरणहरु :</u> चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, तावा, बाटा, काचौरा, पन्यु तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: पुरी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सफा बाटामा आटा, सुजी, तेल, नुन र पानी हालेर राम्रो संग मुछेर पुरीको लागी डो तयार गर्ने । ७. डोलाई करिव ४० ग्राम वरावरको डल्ला वनाएर बिभाजन गर्ने । ८. टेवुलमा हल्का आटा/मैदा छर्केर करिव आठ ईन्च बराबरको पाटलो गोलाकार रोटी वेल्ने । ९. कराहीमा ध्यु/तेल गरम गर्ने । १०. वेलेको रोटीपुरीलाई तेलमा दुवै तर्फ ओल्टाई पल्टाई खैरो हुने गरी तार्ने । ११. पुरीलाई तरकारी (भाजी) सँग तातो सर्भ गर्ने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (६जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** पुरी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । –राम्रोसंग पाकेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- पुरीको अवधारणा । -डो बनाउने प्रकृया । -बेल्ने कार्यविधि । -तेलमा तार्ने कार्य । -पस्कने । -अभिलेख राख्ने । -पूर्व सावधानी । **अबयब (ingredients)** - आँटा- ५०० ग्राम - सुजी- ५० ग्राम - तेल- २ चम्चा - नुन- १ चिया चम्चा - पानी- आबश्यकतानुशार - तेल- Deepfry को लागी

औजार तथा उपकरणहरु : कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, बेल्ना, कचौरा, तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : १ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ८: मसला कुल्छा तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा, बेकिंग पाउडर, चिनी, दहि, तेल र आबश्यकताअनुशार पानी राखेर राम्रोसंग मुछेर डो तयार गर्ने । ७. उमालेर पकाएको आलुलाई छिल्ने र मसिनो काटेको प्याज हरियो खुर्सानी, धनिया, नुन, खुर्सानीको धुलो, आमचुर, गरममसला ईत्यादि आलुमा राखेर राम्रोसंग मुछ्ने । ८. करिब ८० ग्राम बराबरको डो लाई डल्ला बनाउने ९. डोको डल्लालाई हत्केलामा राखेर पेडा जस्तै विचमा खाल्डो वनाउने । १०. खाल्डोमा आलुको मिक्चर आवश्यक मात्रामा हालेर बन्द गरी गोलो वनाउने । ११. हत्केलाको माध्यम द्धारा पड्काएर गोलो रोटी आकार बनाउने । १२. तातो तन्दुरी भित्र नान जस्तै पाक्ने गरी पकाउने १३. ताजा तातो मसाला कुल्छा सर्भ गर्ने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** मसला कुल्छा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम ePsf] । -वाहिरि तत्व नरहेको । –राम्रो आकार । –राम्रो पाकेको । –स्वादिलो –स्वस्थकर -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको	-मसलाकुल्छाको अवधारणा । -आलु मसालाको मिश्रण -हत्केलामा राखेर रोटी तयार गर्ने कार्य विधि । -तन्दुरी भित्र पकाउने प्रकृया । -पस्कने । -पूर्व सावधानी **अबयब (ingredients)** -मैदा -४०० ग्राम -बेकिंग पाउडर -१चि.च. -चिनी -१ चियाचम्चा -दहि - १०० ग्राम -तेल - १ चम्चा -पानी -आबश्यकतानुशार **भर्नको लागी** -उसिनेकोआलु-२००ग्राम -प्याज - १ सानो -हरियो खुर्सानी - २ वटा -हरियो धनिया - केहि -आमचुर - १ चियाचम्चा -जीरा - १ चम्चा -गरममसालाआधा चि.च. -बेसार -आधा चि.च. -नुन -सवादानुशार

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, भाडाकुडाहरु, बाटा, कचौरा, डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: चपाती तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. आँटा सँग नुन मिसाएर चाल्ने । ७. वाटामा चालेको आँटा, तेल र पानी राखेर नरम हुने गरी मुछेर डो तयार गर्ने । ८. चिसो कपडाले करिब आधा घण्टा छोपेर राख्ने । ९. करिब ६० ग्राम वरावरको डल्ला तयार गर्ने । १०. सफा टेवुलमा हल्का आटा छर्कर करिव ७ ईन्च वरावरको पाटलो गोलाकार रोटी वेल्ने । ११. मन्द आँचमा तावालाई गरम गर्ने । १२. गरम तावामा चपाटीलाई दुवै तर्फ फुल्ने गरी राम्रोसँग पकाउने । १३. तातो चपाटी पस्कने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** चपाती तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । – राम्रो संग मुछेको – फुलेर पाकेको । -वाहिरि तत्व नरहेको । – स्वस्थकर -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको ।	- चपातीको अवधारण -आटा मुछ्ने प्रणाली । -बेल्ने कार्य । -तावामा पकाउने कार्य । -पस्कने । -पूर्व सावधानी **<u>अबयब (Ingredients)</u>** -आँटा - ५०० ग्राम -नुन - १ चिया चम्चा -तेल - २ चम्चा -पानी - आबश्यकतानुशार

<u>औजार तथा उपकरणहरु :</u> बाटा, बेल्ना, तावा तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: प्लेन नान तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सफा बाटामा मैदालाई चाल्ने र अरु सबै बाकी सामान राखेर हातले राम्रो संग मुछ्ने । ७. सक्दो नरम र हल्का हुने गरी मुछेर डो तयार गर्ने । ८. डो लाई डल्ला बनाउने र हल्का तेल मलेर सफा चिसो मलमल कपडाले करिब एक घण्टा छोपेर राख्ने ९. डो लाई करिब ८० ग्राम बराबरको ४ वटा डल्लामा विभाजन गर्ने । १०. हातको हत्केलामा राखेर पड्काउँदै नान्को आकार दिने । ११. तातो तन्दुरी भित्र करिव ३ मिनेट पकाउने । १२. पाके पछि निकाल्ने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** प्लईन नान तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । – राम्रो संग फुलेर पाकेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको ।	- प्लेन नानको अवधारणा । -वनाउने विधि । -तन्दुरी भित्र पकाउने विधि -तन्दुरी वेल्ने र पकाउने कार्य प्रणाली । -पूर्व सावधानी **अबयब (Ingredients)** -मैदा - २५० ग्राम -चिनी - १ चम्चा -नुन - आधा चिया चम्चा -वेकिङ पाउडर- १ चि.च. -दुध - १२० मि.लीं -तेल - २ चम्चा

औजार तथा उपकरणहरु : बाटा, मलमलकपडा, कचौरा, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ११: खास्ता रोटी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. मैदा, सुजी, नुन, चिनी, ज्वानु, र ध्यु हालेर राम्रोसंग मुछेर डो तयार गर्ने । ७. डो लाई चिसो कपडाले करिब २० मिनेट सम्म छोपेर राख्ने । ८. डोलाई सानो डल्लाहरुमा विभाजन गर्ने । ९. डो का डल्लाहरुलाई पातलो हुने गरी गोलाकार राटी वेल्ने । १०. तावा गरम गरेर रोटीलाई दुवै तर्फ ओल्टाई पल्टाई हल्का खैरो हुने गरि खास्ता रोटीलाई पाक्न दिने । ११. तातो खास्ता रोटी पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** खास्ता रोटी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-खास्ता रोटीको अवधारणा । -डोतयार गर्नेबिधि । - तावामा पकाउने तरिका । - पस्कने । - अभिलेख राख्ने । -पूर्व सावधानी । **अबयब (Ingredients)** - मैदा - ४०० ग्राम - सुजी - ५० ग्राम - चिनी - १चम्चा - नुन - १चिया चम्चा - ज्वानु - १ चियाचम्चा - ध्यु - ४ चम्चा - पानी - आबश्यकतानुशार

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, तावा, भाडाकुडाहरु, बाटा, तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १२: मिसि रोटी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सबै अबयब संकलन एउटा बाटामा राखेर राम्रो संग मिसाउने । ७. आबश्यकतानुशार पानी राखेर मुछ्ने र डो तयार गर्ने । ८. डो लाई एकनासको सानो डल्लामा विभाजन गर्ने । ९. हल्का मैदा छर्केर एकदम पातलो गोलाकार रोटी वेल्ने । १०. गरम तावामा दुवैतर्फ ओल्टाई पल्टाई मिसि रोटीलाई पकाउने । ११. कुनै तरकारी वा चट्नीहरु सँग गरम मिसि रोटी सर्भ गर्ने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि (४जना) -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** मिसि रोटी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । — राम्रो संग पाकेको । — स्वादिलो । — स्वस्थकर -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएका । -कार्य सम्पदन अभिलेख राखिएको ।	-मिसिरोटीको अवधारणा -वेल्ने विधि । -मुछ्ने कार्य प्रणाली । -पकाउने विधि । -पस्कने -पूर्व सावधानी **अबयब (Ingredients)** - मैदा - २०० ग्राम - बेसन - २०० ग्राम - प्याज - १ सानो मसिनो काटेको - हरियो खुर्सानी - २ वटा मसिनोकाटेको - हरियो धनिया - केहि मसिनोकाटेको - खुर्सानी पाउडर - १ चियाचम्चा - जीरा पाउडर - १ चिया चम्चा - आमचुर - १ चि.च. - ज्वानु- आधा चि.च. - बेसार-आधा चि.च. - तेल - ३ चम्चा - नुन - स्वादानुशार - पानी -आ. अनुशार

औजार तथा उपकरणहरु :-बाटा, कचौरा, तावा, बेल्ना, तथा डिजिटल जोख्ने मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत र कार्यस्थल सधैँ सफा सुग्घर राख्ने,
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरुको प्रयोग गर्ने,
- ग्यास तथा बिद्युतिय जोखिमबाट जोगिने,
- सुरक्षा नियमको पालना गर्ने ।

सबमोड्युल ३.९: डेर्जट र स्विटस

समय : ५ घण्टा (सै) + ३५ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

बर्णन (Description): यस सब मोड्युलमा इण्डियन कुइजिन कुक पेशासंग सम्बन्धित डेर्जट र स्विट्सहरु तयार गर्ने सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्वेश्यहरु (Objectives) :
यो सब मोड्युलको समापनपछि प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

१. गुलाव जामुन तयार गर्न ।
२. गाजरको हलुवा तयार गर्न ।
३. रसमलाई तयार गर्न ।
४. बुन्दी लड्डु तयार गर्न ।
५. रसवरी तयार गर्न ।
६. काजु बर्फि तयार गर्न ।
७. सिकर्नी तयार गर्न ।
८. राइस पुडिङ्ग (खिर) तयार गर्न ।
९. सुजिका हलुवा तयार गर्न ।
१०. शहि टुक्रा तयार गर्न ।

कार्यहरु (Tasks) :

१ गुलाव जामुन तयार गर्ने ।
२ गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।
३ रसमलाई तयार गर्ने ।
४ बुन्दी लड्डु तयार गर्ने ।
५ रसवरी तयार गर्ने ।
६ काजु बर्फि तयार गर्ने ।
७ सिकर्नी तयार गर्ने ।
८ राइस पुडिङ्ग (खिर) तयार गर्ने ।
९ सुजिका हलुवा तयार गर्ने ।
१० शाहि टुक्रा तयार गर्ने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १: गुलाव जामुन तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. खुवालाई दलेर/मुछेर नरम वनाउने । ७. खुवासँग मैदा राखेर मुछ्ने । ८. सुकुमेल पिसेर खुवा र मैदाको मिक्चर Mixture सँग मिसाउने । ९. एकनासको डल्ला वनाउने । १०. चिनी पानी पकाएर (Sugar Syrup) चास्नी तयार गर्ने । ११. तेल/घ्यु गरम गरेर डल्लाहरुलाई खैरो हुने गरी Deep fry गर्ने । १२. निकालेर चस्नीमा डुवाएर केही समय राख्ने । १३. तातो गुलाव जामुन पस्कने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ५ जना लाई -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** - गुलाव जामुन तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजिएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । -सिरपमा भएको ।	- गुलाव जामुनको अवधारणा । - Dessert (मिठाईको) प्रकारहरु - गुलाव जामुनको रेसिपी -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** खुवा १०० ग्राम मैदा १० ग्राम बेकिङ्ग सोडा ३ ग्राम चिनी ४८० ग्राम पानि आधा लिटर दुध १.५ मि.लि. सुकमेल पाउडर(आधा चम्चा तेल/ध्यु डिप फ्राई गर्न दालचिनि-२ टुक्रा कागति- १

<u>औजार तथा उपकरणहरु :-</u> चक्कु सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य २: गाजरको हलुवा तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. गाजरलाई संकलन गरेर सफासँग पखाल्ने ७. गाजरको वोक्रालाई छिल्ने । ८. कोरेसामा (Grater) लामो लामो काटेर निकाल्ने । ९. कोरेर निकालेको गाजरलाई निचोरेर पानी फाल्ने । १०. घ्युलाई तताउने गर्ने र गाजरलाई घ्युमा नरम हुने गरी भुट्ने । ११. दुध राखेर गजारलाई पकाउने । १२. चिनी हालेर मिसाउने र पाक्न दिने । १३. खुवा हालेर गाजरलाई हलुवा जस्तै गिलो लेदो तयार गर्ने । १४. काजु, दाख हालेर मिसाउने । १५. तातो गाजरको हलुवा पस्कने । १६. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ८ जनाको लागी -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** गाजरको हलवा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- गाजरको हलुवाको अवधारणा । - गाजरको हलुवाको रेसिपी -मिश्रण प्रणाली । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** खुवा ६० ग्राम बदाम काटेको २५ ग्राम गाजर १ किलो चिनी २४० ग्राम पानि आधा लिटर दुध १ लि. सुकमेल पाउडर ३ ग्राम पिष्टा ३० ग्राम दाख ४० ग्राम ध्यु १०० ग्राम

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्क, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, डाडु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ३: रसमलाई तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. दुधलाई फटाउने र मलमल कपडामा झुण्डाएर पानी सवै तर्कन दिने र छेना संकलन गर्ने । ७. केहि मैदा वा चामलको पिठो राखेर मुछ्ने । ८. बल आकार (Balls) वा लाम्चो आकारको (ovalshape) डल्ला तयार गर्ने । ९. दुधलाई उमालेर वाक्लो बनाउने र आवश्यकता अनुसार चिनी हाल्ने । १०. डल्ला वनाएको छेना डल्लाहरुले झोल सोसेर लिने गरी चास्नीमा सानो आगोमा पकाउने, चास्नी वाट निकालेर वाक्लो दुधमा राख्ने र चिसो पार्ने । ११. आगोवाट निकालेर सफा वाटामा राखेर चिसो हुन दिने । १२. मसिनो काटेको वदाम पिस्ता र केशर छर्केर चिसो हुन दिने । १३. चिसो रसमलाई सर्भ गर्ने । १४. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागी -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** रसमलाई तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-रस मलाइको अवधारणा । - रसवरी र रस मलाइको फरक -रस मलाइको आकार -रस मलाइको रेसिपी -मिश्रण प्रणाली । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** खुवा ४०० ग्राम मैदा १५ ग्राम बेकिङ्ग पाउडर १/२ चिया चम्चा चिनी ४८० ग्राम पानि आधा लिटर Dry nuts ५० ग्राम दुध २ लि. गाईको केशर १ चिम्टी तेल/ध्यु डिप फ्राई गर्न

<u>औजार तथा उपकरणहरु :-</u> चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ४: बुन्दी लड्डु तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. वेसन र पानीको वाक्लो घोल तयार गर्ने ७. चिनि र पानी उमालेर चास्नी तयार गर्ने र चास्नीमा हल्का गुलाफ जलको थोपाहरु राख्ने । ८. कराहीमा Deep fry गर्न तेल/घ्यु गरम गर्ने । ९. वेसनको घोललाई जालीमा राखेर घोलेर गरम घ्यु माथी थोपा झर्न दिएर बुँन्दी तयार गर्ने । १०. फ्राई गरेको बुंन्दीलाई चास्नीमा भिज्न दिने । ११. मसिनो काटेको पिस्ता र देसी बदाम मिसाउने । १२. लड्डुको आकार दिएर गोलो बुन्दी लड्डु वनाउने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ६ जना लाई -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** बुन्दी लड्डु तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको । -गोलो आकारको भएको	-बुन्दी लड्डुको अवधारणा । -बुन्दी लड्डुको रेसिपी । -कार्यविधि । -मिश्रण प्रणालि । -पकाउने बिधि । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** बेसन ३०० ग्राम खुवा १०० ग्राम मैदा १० ग्राम बेकिङ्ग सोडा ३ ग्राम चिनी ३६० ग्राम पानि १२० मिलि लिटर सुकमेल ५ वटा पेष्ट र बदाम २० ग्राम तेल/ध्यु डिप फ्राई गर्न

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्कु सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ५: रसवरी तयार गर्ने ।

क्रियाकलापका चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. दुधलाई पकाएर छेना तयार गर्ने । ७. भैंसिको दुध भन्दा गाईको दुध उपयुक्त हुन्छ जसमा चिल्लो पदार्थ ज्यादा रहेको हुन्छ । ८. छेनाको Mixture मसिनो डल्लाहरुलाई पेलेर फुटाउने । ९. मैदाछेनाको मिक्चरवाट मिसाउने । १०. छेनाको मिक्चरलाई एकनासको डल्लाहरु तयार गर्ने । ११. तयार गरेको तातो चिनीको चास्नीमा डुवाई पकाउने । १२. पाकेपछि आगोवाट निकाल्ने र केही थोपा गुलावजल राख्ने । १३. चिसो हुन दिने । १४. चिसो रसवरी पस्कने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ८ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** रसवरी तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-रसवरीको अवधारणा । -रसवरीको रेसिपी । -मिश्रण प्रणालि । -पकाउने विधि । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** खुवा १०० ग्राम चिनी ४00 ग्राम पानि ४०० मिलि लिटर कागतिको रस २ वटा दुध ५ लि. गुलावजल १ चिया चम्चा सुकमेल ५ वटा

<u>औजार तथा उपकरणहरु :-</u> चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु, पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ६: काजु बर्फि तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. काजुलाई मसिनो काटेर हल्का पानीसँग मिहिन हुने गरी पेल्ने । ७. चिनीको चास्नी तयार गर्ने । ८. खुवालाई मिहिन हुने गरी पेल्ने । ९. मिहिन पिसेको काजु र खुवालाई चिनीको चास्नीसँग मिसाउने । १०. राम्रोसँग चलाएर मिसिन दिने । ११. घ्यु डलेको ट्रे (किस्ती) मा खन्याएर मिलाउने । १२. चिसो (Allow setting) हुन दिने । १३. चाँदीकावर्ग (Silver foil) ले वर्फीलाई छोपेर तयार गर्ने । १४. Diamond Shape मा एकनासको टुक्रा काटेर सर्भ गर्ने । १५. अभिलेख राख्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ८ जनाको लागी -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** काजु बर्फि तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाइएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- काजु बर्फिको अवधारणा । - काजु बर्फिको रेसिपी । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी । **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** काजु १५० ग्राम खुवा ५०० ग्राम मैदा १५० ग्राम चिनी ४०० ग्राम दुध ५० मि.लि. सुकमेल ५ वटा चाँदिको बर्ग (सिलभर लिफ)

<u>औजार तथा उपकरणहरु :-</u> चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ४.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ७: सिकर्नी तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. सादा दहिलाई मलमलको कपडामा बाँधेर ५/६ घण्टा सम्मा झुण्डाएर दहिमा रहेको पानी सवै तर्कन दिने । ७. दहिलाई कपडावाट निकालेर सफा वाटामा खन्याउने । ८. स्वाद अनुसार चिनी, क्रीम, धुलो दाल्चीनी र कला मिर्च राखेर हल्का केशर (Saffron) सँग घोल्ने । ९. सानो ग्लास वलमा राख्ने माथीवाट मसिनो काटेको काजु पिस्ता वदाम छर्कर सर्भ गर्ने । १०. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** सिकर्नी तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	-सिकर्नीको अवधारणा । - सिकर्नीको रेसिपी । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** खुवा १०० ग्राम दाल्चीनी पाउडर १ चिया चम्चा कालो मरिच १ चिम्टी केशर १ चिम्टी दहि १ लि. सुकमेल ५ वटा ड्राईनट १० ग्राम

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ८: राइस पुडिङ्ग (खिर) तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. बासमती राईसलाई राम्रो सँग पखाली पानीमा भिजाएर राख्ने । ७. दुधलाई उमाल्ने । ८. चामललाई दुधमा राखी बिस्तरै मन्द तापमा नरम हुन्जेल पकाउने र सुकुमेल हाल्ने । ९. अन्तमा चिनी हाली राम्रोसँग मिलाउने । १०. ड्राई नट हाली तातो सर्भ गर्ने ।	**<u>अवस्था (दिइएको)</u>** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ५ जनाको लागि -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **<u>निर्दिष्ट कार्य (के)</u>** राइस पुडिङ्ग (खिर) तयार गर्ने । **<u>स्तर (कति राम्रो)</u>** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- राइस पुडिË (खिर)को अवधारणा । - राइस पुडिङ्ग (खिर) को रेसिपी । -मिश्रण प्रणालि । -पूर्व सावधानी **<u>आवश्यक सामग्रीहरु</u>** चामल (टाइचिन) १०० ग्राम चिनी ५० ग्राम दाख ४० ग्राम दुध २ लि. सुकमेल पाउडर आधा चम्चा ड्राईनट ५० ग्राम कालो मरिच १ चिम्टी ध्यु २५ ग्राम

<u>औजार तथा उपकरणहरु :-</u> चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु, पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

<u>सुरक्षा तथा सावधानी :</u>

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : २.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य ९: सुजिको हलुवा तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. बाक्लो पिंध भएको कराहीमा ध्यू गरम गर्ने । ७. सुजि हालेर हल्का खैरो हुने गरि राम्रो भुट्ने । ८. बिस्तारे पानी खन्याउँदै चलाउने । ९. चिनी सुकमेल र जयफल हालेर चलाउँदै पकाउने जबसम्म हलुवाले कडाई छाड्दैन । १०. बदामले गाँनिस गर्ने । ११. तातो पस्कने । १२. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ४ जनाको लागी -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** सुजिको हलुवा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाइएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- सुजिको हलुवा पकाउने तरिका -मिश्रण प्रणालि । पस्कने प्रणलि । -पूर्व सावधानी **आवश्यक सामग्रीहरु** सुजि १२० ग्राम चिनी ५० ग्राम ध्यू ३० ग्राम जयफल १ चिम्टी सुकमेल ५ वटा बदाम २० ग्राम पानि ७०० मि.लि.

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।
- ग्यास तथा अन्य जोखिमबाट हुने खतरा माथी सजग हुने ।

कार्य विश्लेषण

कुल समय : ४ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
प्रयोगात्मक : ३.५ घण्टा

निर्दिष्ट कार्य १०: शाहि टुकडा तयार गर्ने ।

क्रियाकलाप चरणहरु	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्धेश्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान
१. आवश्यक जानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, उपकरण, सरजम र अवयव संकलन गर्ने । ३. कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ४. व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने । ५. पूर्व तयारी (mis-en-place) गर्ने । ६. पाउरोटीको पहेलो भाग (Crust) लाई काटेर फाल्ने र त्रिकोण आकारमा काट्ने । ७. ध्यू गरम गरेर पाउरोटीलाई हल्का खैरो हुने गरि Fry गर्ने ८. फ्राई गरेको पाउरोटीलाई चास्नीमा करिब १ मिनेट डुबाएर निकाल्ने । ९. रवडिको लागि Pot मा दुध ्माल्ने र आधा सुकाउने । १०. चिनी र खुवा हालेर राम्रो संग चलाएर बाक्लो हुनेगरि पकाउने । ११. गुलाबजल र केशर हालेर पूर्णता दिने । १२. प्लेटमा Fry गरेको Bread हाल्ने र रवडिले Coat गरेर Drynuts छर्केर Serve गर्ने । १३. अभिलेख राख्ने ।	**अवस्था (दिइएको)** -कार्यस्थल । -पकाउने चुलो । -काम गर्ने टेबुल -रेसिपि ८ जनाको लागी -आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरु **निर्दिष्ट कार्य (के)** शाहि टुकडा तयार गर्ने । **स्तर (कति राम्रो)** -स्वाद, वर्ण, सुगन्ध र राम्रो मिश्रण कायम भएको । -राम्रो सजाइएको । -वाहिरि तत्व नरहेको । -आकर्षक तरिकाले सजाइएको । -कार्य चरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन भएको । -सुरक्षा तथा सावधानीका उपायहरु अपनाईएको । -कार्य सम्पादन अभिलेख राखिएको ।	- शाहि टुकडा पकाउने तरिका -मिश्रण प्रणालि । पस्कने प्रणलि । -पूर्व सावधानी । **आवश्यक सामग्रीहरु** पउरोटी स्लाइस १२ पिस ध्यु डिप फ्राई गर्न चिनीको चार्सनि **रवडि तयार गर्न** दुध १ लि. खुवा २०० ग्राम चिनी २०० ग्राम गुलाबजल केहि थोपा सुकमेलको पाउडर १ चिया चम्चा केशर १ चिम्टी ड्राईनट ४० ग्राम

औजार तथा उपकरणहरु :- चक्कु, छुरी, सेट, चपिङ्गबोर्ड, कराही, भाडाकुडाहरु, बाटा, काचौरा, डाडु पन्यु, झाँजर तथा डिजिटल वोइङ्ग मेशिन ।

सुरक्षा तथा सावधानी :

- व्यक्तिगत सरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- कार्यस्थल सफा सुग्घर राख्ने ।
- काम गर्दा सुरक्षा तथा सावधानी अपनाउने ।
- ताजा, सफा, दाग रहित सामग्रीहरु प्रयोग ।

मोड्युल 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 उद्यमशिलता विकास सम्बन्धि मोड्यूल तयार पारिएको हो । यसमा उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक योजना तयारीको लागि व्यावसायिक विचारको विकास जस्ता विषय वस्तुहरु समावेस गरिएका छन् ।
उद्देश्य: यस मोड्यूलको समापनपछि विद्यार्थीहरुले निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन्: १. उद्यम तथा स्वरोजगारको अवधारणा बुझ्न । २. आफ्नो व्यवसायको लागि उपयुक्त हुने व्यवसायिक विचारको प्रस्फुटन गर्न । ३. व्यावसायिक योजनाको तयारी गर्न सिक्न । ४.व्यवसायिक अभिलेख राख्न प्रशिक्षित हुन ।
कार्यहरु १. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने । २. उद्यमशीलता सम्बन्धि मनोवृति विकास गर्ने । ३. सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने । ४. व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । ५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।

क.सं.	कार्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय (घण्टमा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।	• व्यवसाय/उद्यमको परिचय • व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण • लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी • स्वरोजगारी र तलवी व्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरु	४		४
२	उद्यमशीलता सम्बन्धि मनोवृति विकास गर्ने ।	• सफलताको जिवनचक्र • जोखिम लिने मनोवृति	३		३
३	सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।	• व्यवसायिक विचारको श्रृजना • व्यवसायिक विचारको मुल्याङ्कन	१	२	३
४	व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजना तयार गरी प्रस्तुति गर्ने)	• बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा • वस्तु तथा सेवाको वर्णन • व्यवसाय गर्ने स्थानको छनौट • बजार हिस्साको अनुमान • प्रवर्द्धनात्मक कृयाकलाप • अचल सम्पत्ति तथा लागतको विश्लेषण	९	१८	२७

		• कच्चा पदार्थ तथा लागत मुल्याङ्कन • कार्यान्वयन प्रकृयाको वर्णन • मानव संसाधन तथा लागत विश्लेषण • शिर्षभार खर्च तथा युटिलिटिज 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 ।	• 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

सामान्य गुणस्तर सूचक (General Quality Indicator)

उपलब्धि तह

क.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	श्रम बजारमा तालिमको आवश्यकता छनोट गर्ने विधि/उपाय	तालीमको आवश्यकता निर्धारण, द्रुत बजार सम्भावना सर्वेक्षण वा अन्य उपयुक्त विधि अवलम्बन गरी कम्तीमा वर्षको एकपटक स्थानीय बजारमा माग हुने दक्ष/सीपयुक्त कामदारका लागि आवश्यक तालीम प्रतिबिम्बित हुनेगरी बजार अवलोकनमार्फत सम्भावना पत्ता लगाइन्छ।	टि एन ए अथवा द्रुतबजार सर्वेक्षण प्रतिवेदन
		टी. र ई. उद्योग वाणिज्य सङ्घका कार्यलयमा नियमित भेट्नुका साथै स्थानीय उद्योग व्यवसायी र ठूला उद्योगपतिका प्रतिनिधिसमेत स्थानीय रुपमा रोजगारी उपलब्ध गराउने विषयका बैठकमा सहभागी हुनेछन् र तालीमबारे समीक्षा गर्छन्।	बैठकको सङ्ख्या, सहभागीहरूको नामावली र बैठकपुस्तिका
२.	भि एस टीमा राम्रो पहुँचका लागि प्रयोग गरिएको योजनाहरू	तालीमसम्बन्धी आवश्यकताका सूचना स्थानीय पत्रपत्रिका र एफ.एम. लगायत आमसञ्चारका माध्यमबाट व्यापक प्रसारण गरिन्छन्। साथै यस्ता स्थानीय एफएम, पोस्टर र स्थानीय सामुदायिक कार्यकर्ता समेतको माध्यमबाट घोषणा गरिन्छ।	सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण भएका सूचनाका विषयहरू र प्रसारण संख्या
		प्रशिक्षार्थीहरू कार्यक्रमको प्रशिक्षार्थी छनोट निर्देशिकामा उल्लेख भएको विधि अपनाइ छनोट गरिन्छ।	छनोट प्रक्रिया र छनोट गरिएका तालीम लिने व्यक्तिहरूको जानकारी, योग्यता र सूची
३.	तालीम सम्बन्धी पाठ्यक्रम र तालीम पुस्तिकाको उपलब्धता	सिटिइभिटीद्वारा गुणस्तर कायम गरी बनाइएको पाठ्यक्रम प्रशिक्षकहरूलाई उपलब्ध गराइन्छ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		तालीम पुस्तिका तथा तालिम सामग्रीहरू सिटिइभिटीको स्तरीय पाठ्यक्रमलाई आधार मानी निर्माण गरिन्छ। यसलाई स्थानीय श्रम बजार अनुकूलको बनाइन्छ।	तालीम पुस्तिका/अन्य साधन
४.	तालीम दिने व्यक्तिहरूको छनोट	कम्तीमा दुइटा	तालीमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		दुईजना प्रशिक्षकमध्ये कम्तीमा एकजनाले सम्बन्धित पेशामा राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट संचालित सीप परीक्षणमा सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरेको वा तह १ उत्तीर्ण गरी कम्तिमा तीन वर्षको कार्यअनुभव भएको हुनुपर्नेछ।	सबै तालीमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
		त्यस्तै दुईजना प्रशिक्षकमध्ये कम्तीमा एकजनाको सीप तह १ का लागि त्यससम्बन्धी निर्धारण गरिएको पाँचदिने प्रशिक्षार्थी प्रशिक्षक तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने र आधारभूत/प्रारम्भिक सीप तहका लागि राष्ट्रिय रूपमा प्रतिष्ठित संस्था जस्तै-टिआइटिआईबाट चारदिने तालीम सम्पन्न गरेको हुनुपर्ने ।	सबै तालिमकर्ताहरूको विस्तृत जानकारी
		समग्र कार्यक्रम तालिमको पाठ्यक्रम र तालीम सामग्रीहरूबारे तालीम हनुअघि नै तालीमका सबै प्रशिक्षकहरूलाई अभिमुखीकरण तालीम दिइन्छ ।	तालीम अगाडिको अभिमुखीकरण प्रतिवेदन
५.	नियमित तालीम व्यवस्थापन	तालीमको सुरुआत, अन्त्य, कार्यगत तालीम, पदस्थापन योजना, सीप परीक्षण मिति, रोजगारी स्थापनासम्बन्धी योजना र तालीमपछिको सहयोग योजनाजस्ता विषयहरूलाई समेटेर उपयुक्त समयमा तालीम पात्रोको निर्माण हुने ।	तालीम पात्रो

प्रक्रियागत तह

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	तालीममा सहभागिता	प्रशिक्षार्थीहरू लिंग, जात, जनजाती, शिक्षाको तह र भौगोलिता लगायत समग्र क्षेत्रहरू र त्यो सम्बन्धित योग्य एवम् सम्बन्धित क्षेत्रको लक्षित समूहलाई ध्यानमा राखेर छानिन्छ ।	तालीम लिनेहरूको सूची
		एउटा समूहमा बढीमा २० जना	तालीम लिनेहरूको सूची तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		कम्तीमा ८०% प्रशिक्षार्थीहरू तालिमको पूरा अवधीभर उपस्थित हुनपर्ने ।	सहभागीहरूको हाजिरी पुस्तिका, तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
२.	तालीमकर्ताको संलग्नता	प्रशिक्षार्थी र प्रशिक्षकको अनुपात सैद्धान्तिक तालीमको अवधिमा बढीमा २० जना प्रशिक्षार्थी = एकजना प्रशिक्षक र व्यावहारिक तालीमको अवधिमा १० जना प्रशिक्षार्थी = एकजना प्रशिक्षक हुनुपर्ने ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
३.	भौतिक साधन	तालीम कार्यक्रमको दस्तावेजमा उल्लेख भएअनुसारको भौतिक सुविधा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनुपर्ने । नियमित पानी र हात धुने साबुनसहितका पुरुष र महिला शौचालय छुट्टाछुट्टै व्यवस्था हुनपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
		सबैखाले सामग्री र मेसिनहरूको प्रयोग गर्दा अवलम्बन गर्ने सुरक्षा विधिहरूको व्यवस्था, सुरक्षासँग सम्बन्धित जानकारी र त्यससँग सम्बन्धित वस्तुहरूको सूची कार्यशाला तथा प्रयोगशालामा टाँसिएको हुनपर्छ । प्रशिक्षाथी एवम् प्रशिक्षकहरूलाई स्वास्थ्य र सुरक्षाको उपायहरूबारे निर्देशन दिइन्छ । प्राथमिक उपचार बाकस नियमित रूपमा (औषधीसहित) सम्बन्धित कक्षमा उपलब्ध रहन्छ । साथै, त्यो बाकसमा प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित चिह्न पनि स्पष्ट रूपमा लेखिन्छ । प्रशिक्षाथीहरूलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने भन्ने विधिको जानकारी गराइन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
४.	व्यावहारिक तालीमसम्बन्धी व्यवस्था	सैद्धान्तिक कक्षा र व्यावहारिक कक्षाको अनुपात २०% सैद्धान्तिक कक्षा र ८०% व्यावहारिक कक्षा हुन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
		प्रत्येक प्रशिक्षाथीहरूले आ-आफ्नो व्यवसायसँग सम्बन्धित साधन/मेसिनहरूमा मात्रै आफ्नो अभ्यास र अन्य काम गर्नुपर्छ । साथै, अन्य सामग्री पेसा/सीपसँग सम्बन्धित रही वर्गीकरण गरेर राखिएको क्षेत्रमा गुणस्तर निर्धारण हुनेगरी सोही स्थानमा सबै प्रशिक्षार्थीले सम्बन्धित रही काम गरेको हुनुपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
		स्तरीय पाठ्यक्रम बमोजिम सबै प्रशिक्षार्थी कार्यगत तालीम, व्यवसायिक अभ्यास, सीप प्रदर्शन भ्रमण लगायत गतिविधिमा अनिवार्य सहभागी हुनुपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन कार्यगत तालीम पदस्थापनको व्यवसायिक अभ्यास र सीप पदर्शन भ्रमणको सूची
५.	नरम तथा व्यावसायिक सीप तालीमको व्यवस्था	सबै प्रशिक्षार्थीलाई श्रम अधिकार, एच आइ भी/एड्स, प्रजनन् स्वास्थ्य, व्यवसायिक सीप तालीम, जीवनोपयोगी तालीम र वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी अभिमुखीकरण जस्ता आफ्नो आवश्यकता अनुसारका तालीममा पहुँच पुऱ्याइन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम सत्र योजना
६.	तालीम दिने योजना तथा त्यसलाई लागू गर्ने विधि	सम्पूर्ण तालीम कार्यविधि तालिम पात्रो अनुसार नै लागू गरिन्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन तालीम पात्रो
		पाठ्यक्रम र तालीम पात्रो अनुसार तालिमको दैनिक पाठयोजना बनाइन्छ र त्यस सम्बन्धी दैनिक कार्य पुस्तिकाको व्यवस्था हुनुपर्छ ।	तालीम अवलोकन प्रतिवेदन
		सि टि इ भि टीबाट गुणस्तर कायम गरी निर्धारण गरिएको पाठ्यक्रमलाई तालीममा लागु गरिन्छ र त्यसै अनुसार बनाइएको तालीम पुस्तिकालाई प्रशिक्षक र प्रशिक्षार्थीहरूले प्रयोग गर्छन् ।	तालीम सत्र योजना, तालीम गतिविधि, अवलोकन प्रतिवेदन

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
७.	पदस्थापन र सरसल्लाह सम्बन्धी सहयोगको व्यवस्था	रोजगारीको पदस्थापना र अन्य स्थान विशेष सल्लाहहरू उपयुक्त कर्मचारीहरू द्वारा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध गराइन्छ	अवलोकन प्रतिवेदन
		प्रशिक्षार्थी छनोट गर्न र सीप परीक्षाको लागि रोजगारदाताहरू मध्येका विशिष्ठ र सम्बन्धित क्षेत्रमा विशिष्ठता हासिल गरेका दक्ष व्यक्तिहरूलाई सामेल गराइन्छ। रोजगारदाताहरूले नै कार्यगत तालीमको सुविधा उपलब्ध गराउँछन्। सफल प्रशिक्षार्थीहरूलाई तालीमपछि तत्काल रोजगारी उपलब्ध गराइन्छ।	अवलोकन प्रतिवेदन, रोजगारी र आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन
		सफल प्रशिक्षार्थीहरूलाई ऋण सुविधा र व्यवसाय स्थापना गर्न आवश्यक पर्ने 'सिड मनी' उपलब्ध गराई उद्योग व्यवसायको स्थापना र प्रवर्द्धन गराउन उनीहरूलाई तालीम पछि आर्थिक कारोबार गर्ने संस्थाहरूसँग सम्बन्ध स्थापना गराई सहयोग प्रदान गर्ने।	अवलोकन प्रतिवेदन, तालीम दिने संस्था र वित्तिय संस्थाहरू बीचको करारपत्र

परिणाम/उपलब्धि तह

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	तालीम पूरा गर्ने दर	प्रशिक्षार्थी मध्ये १० प्रतिशतभन्दा बढीले तालीम अधुरो पारी बिचमा नछोड्ने	प्रशिक्षार्थीहरूको सूची
२.	क्षमता/सीप परीक्षा	कम्तीमा ९० प्रतिशत भन्दा बढीले तालीम पूरा गरी सीप परीक्षा दिने	एन एस टि बी सीप परीक्षाको परिणाम
		कम्तीमा ८० प्रतिशत प्रशिक्षार्थीहरूले सीप परीक्षा उत्तीर्ण गर्नु पर्ने	एन एस टि बी सीप परीक्षाको परिणाम

परिणाम/उपलब्धि तह

क्र.सं.	मापक	उद्देश्य प्रमाणीकरण हुने सूचक	प्रमाणीकरणको साधन
१.	सफल प्रशिक्षार्थीहरूको पदस्थापन दर	प्रत्येक तालीमबाट सफल ६० प्रतिशत प्रशिक्षार्थीलाई रोजगारीको व्यवस्था भएको/रोजगारी पाएका छन्।	आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन/ ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन
		रोजगार पाएका प्रशिक्षाथीहरूले विशेष रुपमा व्यवस्था गरिएको वर्गीकरण (यदि गरेको भएमा) अनुसारको सामान्य अवस्थाको आम्दानी गरेका छन्।	आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन/ ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन
२.	तालीमबाट प्राप्त सीपहरूको कार्यस्थलमा भएको प्रयोग बारे	९० प्रतिशत जागिरमा संलग्न प्रशिक्षाथीहरूले आफ्नो सीपसँग सम्बन्धित व्यावसायिक तालीममा संलग्न भएको हुनुपर्छ।	आम्दानी प्रमाणीकरण प्रतिवेदन/ ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन
		कम्तीमा ८० प्रतिशत रोजगारमा संलग्न प्रशिक्षार्थीहरू आफ्नो कामप्रति सन्तुष्ट रहेको साथै ६० प्रतिशत रोजगारदाताहरू प्रशिक्षार्थीहरूको कार्यबाट सन्तुष्ट रहेको देखिन्छ। रोजगारदाताहरू तालीमबाट प्रशिक्षार्थीहरूले पाएको सीपबाट सन्तुष्ट छन्।	ट्रेसर अध्ययन प्रतिवेदन रोजगारदाताहरूको सर्वेक्षण

पेशागत विशिष्ठ सूचक (Occupation Specific Indicator)

प्रशिक्षणको पेशा : **इन्डियन कुइजिन कुक** अवधि :**३९० घन्टा** (आधारभूत)

समूहको आकार :२०

क.सं.	मापक/विधि	सूचकाङ्क(अनिवार्य)	सूचकाङ्क (भएमा राम्रो)
१.	प्रशिक्षणस्थलमा हुनुपर्ने विशेष आवश्यकता	• विद्युतको आपूर्ति	
२.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	• एउटा कक्षाकोठा (२० वर्ग मी.)	
३.	प्रयोगशाला र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	• क्षेत्रफल कम्तीमा २० वर्ग मी. (पूर्ण आयताकार आकारको) • व्यक्ति पिच्छे चुलो • २० वटा सामग्री र २ वटा मिजाप्ला तयार गर्ने साइड स्टेसन • सेतो पाटी • पर्याप्त प्रकाश र हावा खेल्ने कोठा	• कम्तीमा ८० वर्ग मी.को क्षेत्रफल
४.	व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा	• प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एकवटा सेफ ह्याट र एप्रोन • प्राथमिक उपचार किट बाकस • सुरक्षासँग सम्बन्धित जानकारीहरू	• आगो नियन्त्रण गर्ने मेसिन (कम्तीमा एउटा)
५.	प्रशिक्षकहरू	• २ जना प्रशिक्षक • सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरेको वा तह १ उत्तीर्ण गरी कम्तिमा ३ वर्षको इण्डियन कुकसंग सम्बन्धी प्रशिक्षणको अनुभव भएको ।	फेसन डिजाइनमा डिप्लोमा तह पास गरेको र कामको अनुभव भएको
६.	प्रशिक्षार्थीहरू	• गणितीय सङ्ख्याको ज्ञान भएको साक्षर • उमेर : १६-४५ वर्ष	• ८ कक्षा उत्तीर्ण
७.	औजार तथा उपकरणहरू	नत्थी गरिएको सूचीअनुसार	
८.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सिपको प्रयोग	• वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सिपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण	• कार्यक्षेत्रमा कम्तीमा २ हप्ताको व्यावहारिक कक्षा
९.	मूल्याङ्कन	• सबै योजनाका लागि मूल्याङ्कन मापक • योजनाअनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली	
१०.	प्रयोग हुने सामग्रीहरू	नत्थी गरिएको सूचीअनुसार	

पाठ्यक्रम परिमार्जनमा संलग्न बिज्ञ

१. श्री रामकैलास विच्छा, बिभागिय प्रमुख, NATHAM, रबिभबन, काठमाण्डौ ।
२. श्री सूर्य किरण श्रेष्ठ, उप बिभागिय प्रमुख, NATHAM, रबिभबन, काठमाण्डौ ।
३. श्री बिपनि नेपाल, प्रमुख प्रशिक्षक, NATHAM, रबिभबन, काठमाण्डौ ।
४. श्री सुदन शाह, बिषय बिज्ञ, Chef, School of Banking and Pastry Technology, भैंसेपाटी, ललितपुर ।
५. श्री सुवर्णमान श्रेष्ठ, सेफ, सेफ एशोसियसन नेपाल, रानीबारी, काठमाण्डौ ।
६. श्री लक्ष्मण पाण्डे, सेफ, होटल सोल्टी क्राउन प्लाजा, सोल्टीमोड, काठमाण्डौ ।
७. श्री युवराज पोखरेल, सेफ, होटल सोल्टी क्राउन प्लाजा, सोल्टीमोड, काठमाण्डौ ।
८. श्री राम प्रसाद सापकोटा, सेफ, सेफ बेकरी, कौशलटार, भक्तपुर ।
९. श्री कुमार चालिसे, सेफ, सेफ एशोसियसन नेपाल, रानीबारी, काठमाण्डौ ।
१०. श्री शिव प्रकाश प्रसाद, प्रशिक्षक, महालक्ष्मी कुलिनरी आर्ट एकेडमी नेपाल, ललितपुर ।