

ইউনিট ১৩

খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন

খাদ্য নির্বাচন ও মেনু পরিকল্পনার পরেই আসে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের কথা। যুগের পরিবর্তনের সাথে মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি। কাজের ধারা এবং খাওয়ার রুচিরও পরিবর্তন এসেছে অনেক। সৃজনশীল মানুষ চিন্তাধারার বিকাশ ঘটিয়েছে রান্নাতেও। রন্ধনজ্ঞান এখন অনেক বিজ্ঞানসম্মত ও বিস্তৃত হয়েছে। এখন রেসিপি প্রচলন হয়েছে। রান্নার পদ্ধতি হয়েছে অনেক। রান্নার কৌশল আবিষ্কৃত হয়েছে। রান্নার বৈজ্ঞানিক সরঞ্জাম তৈরি হয়েছে। রান্না একটি কলা ও বিজ্ঞানের যৌথ জ্ঞানের বহিঃপ্রকাশ। রান্নাকে সুস্বাদু এবং খাদ্যকে আকর্ষণীয় করতে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশের জ্ঞান অপরিহার্য।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ৫টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে

- পাঠ-১৩.১ : রান্নায় রেসিপি
- পাঠ-১৩.২ : রান্নায় সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র
- পাঠ-১৩.৩ : রান্নায় কৌশল খাদ্য উপকরণ ও সতর্কতা
- পাঠ-১৩.৪ : রান্নায় বিভিন্ন পদ্ধতি
- পাঠ-১৩.৫ : কয়েকটি পরিবেশন

পাঠ ১৩.১

রান্নায় রেসিপি



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- রেসিপির সংজ্ঞা দিতে পারবেন।
- রেসিপি ব্যবহার করার কৌশল ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- রেসিপি বোঝার নিয়ম বর্ণনা করতে পারবেন।



রান্না করার জন্য খাদ্যে কী কী উপকরণ লাগে তার পরিমাপ ও কী পদ্ধতিতে রান্না করা হবে এই সব কিছু লিখিত থাকাই হল রেসিপি। রেসিপি দেখে রান্না করলে রান্নায় কোন অপচয় হয় না। সময় মতো রান্না হয়। রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যাও উল্লেখ থাকে ফলে কতজন খাবে বা খেতে পারবে তাও জানা যায়। রেসিপি দেখে যেকোন লোক অভিজ্ঞতা না থাকলেও রান্না করতে পারে। রেসিপি দেখে অনেক নতুন নতুন খাবার রান্না করা যায়। পরিবেশন কিভাবে করা যায় (ঠান্ডা কিংবা গরম অবস্থা) তাও জানা যায়।

রেসিপির ব্যবহার

১. রেসিপি ভালো করে লিখতে হবে।
২. রেসিপি পড়ে ভালোভাবে বুঝতে হবে।
৩. রেসিপিতে যা যা উপকরণ আছে সেগুলো ব্যবহার করতে হবে।
৪. রেসিপিতে লিখিত উপকরণগুলো চিনতে হবে।
৫. উপকরণ সঠিকভাবে মাপতে হবে।
৬. রেসিপি অনুযায়ী রান্নার যে কৌশলগুলো আছে সেগুলো প্রয়োগ করতে হবে।
৭. সঠিক সরঞ্জাম ও তাপমাত্রা ব্যবহার করতে হবে।
৮. রেসিপিতে উল্লিখিত সময়সীমার মধ্যে রান্না শেষ করতে হবে।
৯. সঠিক রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।
১০. যেভাবে পরিবেশন করতে নির্দেশ থাকে সেভাবে পরিবেশন করতে হবে।

রেসিপি বুঝার নিয়ম

রেসিপিতে যেসব খাদ্য, সরঞ্জাম, কৌশল, পদ্ধতি, ওজন, মাপ দেয়া থাকে সেগুলো আগেই পড়ে জ্ঞান অর্জন করতে হবে। কোন কিছু অজানা থাকলে জেনে নিতে হবে। কোন খাদ্যের কোন সরঞ্জামের বিকল্প জেনে নিতে হবে নতুবা রান্না করা খাদ্যটি যথাযথ হবে না। মাপ ও ওজনের সাংকেতিক চিহ্নগুলো জানতে হবে। অজানা মসলাগুলো চিনে নিতে হবে। তবে লবণ, ঝাল, মসলা, চিনি, পানি ইত্যাদি ব্যবহারে নিজেদের অভ্যাস মতো কিছু বেশি কম করা যেতে পারে। অনেক সময় নতুন চাল ও পুরাতন চালে পানির পরিমাণ ঠিক করে নিতে হয়।

উপকরণে যে পরিমাণ থাকে তৈরি খাবারটি যদি দুইগুণ বা তিনগুণ প্রয়োজন হয় তবে উপকরণের পরিমাণ সে অনুপাতে দুইগুণ বা তিনগুণ বাড়িয়ে দিলে লোক সংখ্যা অনুপাতে পরিবেশন করা যাবে।

কয়েকটি সংকেতিক চিহ্ন (রেসিপিতে ব্যবহার করা হয়)

টে. চামচ	=	টেবিল চামচ
চা চামচ	=	চায়ের চামচ
সে. মি	=	সেন্টিমিটার
কেজি	=	কিলোগ্রাম

সারাংশ

রেসিপি হল যেকোন খাদ্য রান্নার জন্য একটি লিখিত পদ্ধতি। যাতে থাকবে খাদ্যটি তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ, পরিমাণ, তৈজসপত্র, সরঞ্জাম ও রন্ধন প্রক্রিয়া এবং পরিবেশন সংখ্যাসহ পরিবেশের নিয়ম। রান্নার পূর্বে সব জিনিস হাতের কাছে যোগাড় রাখতে হবে এবং রেসিপিটি সম্পূর্ণ ভাবে বুঝে নিতে হবে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৩.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- রেসিপিতে কোনটি লেখা থাকে?

(ক) খাদ্য উপাদানের নাম	(খ) খাদ্যের ক্রয়মূল্য
(গ) খাদ্যের তালিকা	(ঘ) উপকরণ, পরিমাণ ও পদ্ধতি
- রেসিপির ব্যবহার করতে গেলে কোনটি অনুসরণ করতে হবে?

(ক) হাত-মুখ ধুতে হবে	(খ) সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার করতে হবে
(গ) উপকরণগুলো সঠিকভাবে মাপতে হবে	(ঘ) তাড়াতাড়ি রান্না করতে হবে
- রেসিপিতে নিজের প্রয়োজনমত কোনটি বেশি-কম করা যাবে?

(ক) রান্নার কৌশল	(খ) রান্নার পদ্ধতি
(গ) উপকরণের মাপ	(ঘ) লবণ, ঝাল, মসলা ও পানি

রচনামূলক প্রশ্ন

- রেসিপি কাকে বলে? ব্যাখ্যা করুন।
- রেসিপি ব্যবহারের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করুন।

উত্তরমালা :

১।ঘ ২।গ ৩।ঘ ৪।ক

পাঠ ১৩.২

রান্নায় সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

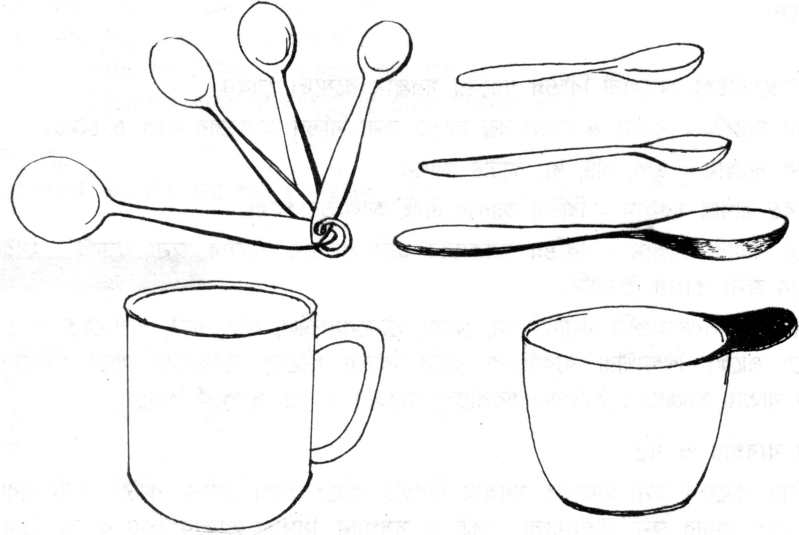
- রান্নার সময় প্রয়োজনীয় মাপার সরঞ্জামগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন।
- রান্নার সময় কাটার ও মিশ্রণের সরঞ্জামগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন।
- বেকিং-এর সরঞ্জামগুলো চিনতে পারবেন।
- সব রকম সরঞ্জামের ব্যবহার ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



রেসিপি অনুযায়ী রান্না করার জন্য চাই সঠিক ও সুনিয়ন্ত্রিত সরঞ্জাম এবং তৈজসপত্র। রান্না করা, কাটা, বাছা, মেশানো ইত্যাদি কৌশলগত দিকগুলোর জন্য যেসব জিনিসপত্র বা দ্রব্যাদি প্রয়োজন হয় তাকে রান্নার সরঞ্জাম বা তৈজসপত্র বলে।

মাপার সরঞ্জাম

সঠিক ওজন ও মাপ নেবার জন্য আমরা নিম্নের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করে রান্নার কাজকে সহজ করতে পারি, যেমন চায়ের চামচ, টেবিল চামচ, কাপ, আধা কাপ, কিচেন স্কেল ইত্যাদি।



চিত্র ১৩.১ : ওজন মাপার সরঞ্জাম

কাটার সরঞ্জাম

কাটা বাছা করা রান্নার একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ দিক। কাটা, বাছার জিনিস পত্রগুলো যদি ঠিকমত ধারালো বা ধরার কায়দা ঠিক না থাকে তবে তরিতরকারীর আকৃতি ঠিক থাকে না।

তাতে পরিবেশন ব্যাহত হয়। ধারযুক্ত বটি, দা, ছুরি, শিল-পাটা, বিস্কুট কাটার, ডোনট কাটার, সবজি কুবুনি, কিমার মেশিন, পেয়াজ রসুন কাটার ইত্যাদি সরঞ্জাম।

মিশাবার সরঞ্জাম

রান্নার সময় সঠিকভাবে বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যকে একসাথে মেশানোর জন্য যেসব সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয় তাদেরকে মিশাবার সরঞ্জাম বলে। যেমন- চালনি, ঘুটনি, এগবিটার, চালনি, গামলা, বল, পেয়ালা, বড় বাটি ইত্যাদি।

বেকিং এর সরঞ্জাম

আগুনে, চুলায়, ওভেনে যেসব খাদ্য সরাসরি তাপে রান্না হয়, সেসব সরঞ্জাম হচ্ছে; তন্দুর, ওভেন, কেক পাত্র, মাফিন প্যান, বেকিং ট্রে ও শিট, পাইপ্যান, পেস্ট্রিব্রাশ, পাইপিং ব্যাগ, টিনের তৈরি পাইপিং নকশা, ক্রীম রোলার ছাঁচ ইত্যাদি। কেক, বিস্কুট, ক্রীমরোল প্যাটিস, পাই এসব খাবার বেক করা হয়। সেজন্য নানা আকারের জিনিসের প্রয়োজন হয়।

উনুনে রান্না করার সরঞ্জাম

চুলাতে রান্না করার জন্য নানা ধাতুর তৈরি সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়ে থাকে। যেমন-

এ্যালুমিনিয়াম :	হাঁড়ি, পাতিল, ঢাকনা, সসপ্যান, তাওয়া, কড়াই ইত্যাদি।
লোহা :	কুন্তি, লোহার কড়াই, লোহার তাওয়া ইত্যাদি।
স্টীল :	স্টীলের হাঁড়ি, পাতিল, খেসার কুকার, ষ্টীলের কুন্ডি কড়াই, সসপ্যান ইত্যাদি।
কাঁচ :	ওভেন ও চুলায় দিয়ে তাপ সহনশীল কাঁচের পাত্র আজকাল পাওয়া যায় তবে খুব দাম বেশি।

বিশেষভাবে জানা দরকার লোহা বা তামার কড়াই বা পাতিলে টক জাতীয় খাদ্যদ্রব্য রান্না করা উচিত নয়।

সারাংশ

রান্নার সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র ব্যতীত রান্নার কাজ সুসম্পন্ন করা কঠিন কাজ। সঠিক মাপার, কাটার, ধোয়ার, উনুনের সরঞ্জামগুলো ব্যবহার করলে রান্না করা খাদ্যটি পছন্দমত হবে। আকর্ষণীয় খাদ্যবস্তু তৈরি করতে সঠিক সরঞ্জামগুলো একান্ত প্রয়োজন।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৩.২

সঠিক উত্তরের (✓) টিক চিহ্ন দিন।

১. মাপার সরঞ্জাম কোনটি?
(ক) ছুরি (খ) দা (গ) খুস্তি (ঘ) টেবিল চামচ
২. কাটার সরঞ্জাম কোনটি?
(ক) চা-চামচ (খ) ছুরি (গ) টেবিল চামচ (ঘ) ফলঝুড়ি
৩. বাটার সরঞ্জাম কোনটি?
(ক) শিলপাটা (খ) হাড়ি (গ) সসপ্যান (ঘ) মিক্সার
৪. উনুনে রান্নার সরঞ্জাম কোনটি?
(ক) চালনি (খ) বালতি (গ) হাড়িপাতিল (ঘ) বল

রচনামূলক প্রশ্ন

১. রান্নার সরঞ্জাম ও তৈজসপত্র বলতে কী বোঝেন? ব্যাখ্যা করুন।
২. মাপার সরঞ্জাম ও কাটার সরঞ্জামের একটি তালিকা তৈরি করুন।
৩. উনুনের সরঞ্জামগুলো কী লিখুন।

উত্তরমালা :

১। ঘ ২। খ ৩। ক ৪। গ

পাঠ ১৩.৩

রান্নায় কৌশল, খাদ্য উপকরণ ও সতর্কতা



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- রান্না করার কৌশল বর্ণনা করতে পারবেন।
- কৌশল প্রয়োগে রান্নার সহজকরণ প্রক্রিয়া বর্ণনা করতে পারবেন।
- রান্নার সময় কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হয় সেগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন।



রান্না করতে শুধু রেসিপি আর সরঞ্জামই যথেষ্ট নয়। রান্নার জন্য চাই দক্ষতা অভিজ্ঞতা। খাদ্য প্রস্তুতের জন্য কতকগুলো কৌশল আয়ত্ত্ব করতে পারলেই দক্ষতা অর্জন করা যায়। খাদ্যকে রং-এ, রূপে, বর্ণে, গন্ধে ও স্বাদে আকর্ষণীয় করতে গেলে রান্নার কৌশল আয়ত্ত্ব করা একান্ত প্রয়োজন। নিচে কৌশলগুলো আলোচনা করা হল।

১. ফালি করা : লম্বায় টুকরা করা আম, গাজর, কুমড়া ফালি করা হয়।
২. কুরানো/ঝুরি : নারকেল, সবজি, আনারস, কাঁচা আম, পেঁপে ইত্যাদি নানা ধরনের খাদ্য তৈরিতে ঝুরি অথবা কুরাতে হয়।
৩. কুচি : বেরেস্‌ড্রর জন্য পেয়াজকুঁচি করতে হয়। আদা, রসুন, আম, পেঁপে ইত্যাদি কুঁচি কুঁচি করে কাটা হয়।
৪. চেরা : শুধু কেটে ফাঁক করে দেয়া। পটল, করলা ইত্যাদি চেরা চেরা করে দোলমা করা হয়। ধারাল ছুরি দিয়ে শশা বা পাউরুটি চেরা বা ফালা ফালা করে রাখা হয়।
৫. কেঁচা : কাঁটা চামচ, খেজুরের কাঁটা দিয়ে আম, চাল কুমড়া, পেঁপে, মোরব্বার জন্য কেঁচা হয়।
৬. ফেটান : জোরে জোরে কোন খাদ্যকে ভেঙে মেশানো হয়। ডিম, কেক, ডালডা, মাখন ইত্যাদি।
৭. মেরাং : ডিমের সাদা অংশকে এগবিটার দিয়ে ফেটিয়ে ফাপা করে তোলা। কুসুম থাকলে মেরাং তৈরি হবে না। মেরাং ক্রিমে ব্যবহার করা হয়। পুডিং এর মধ্যেও ব্যবহার করা যায়। এছাড়াও একে দুধে বল বল করে নাস্তা তৈরি করা যায়।
৮. মেরিনেটিং : তেল ও সিরকা বা লেবুর রসের মিশ্রণে কাবাব রান্নার আগে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখা।
৯. ময়ান : ময়দা, তেল, ঘি, মাখন দিয়ে ভালোভাবে মাখানো।
১০. মখা : ময়দা, আটা, পিঠার গুঁড়া ভালোভাবে মাখানো।
১১. ছেকে নেওয়া : ছাঁকনি বা কাপড় দিয়ে ছাঁকা।
১২. মচমচে : যেকোন ভাজা শক্ত না হয়ে মুরমুরে হওয়া।
১৩. ফোড়ন : মেথি, জিরা, সরিষা ইত্যাদি পাঁচ ফোড়ন তেলে ভেজে ডালে বা নিরামিষে দেয়া।

১৪. কষান : রান্নার পূর্বে তেলে ময়দা দিয়ে ভালোভাবে পানি শুকিয়ে নেয়া।
 ১৫. দম : রান্নার শেষে মৃদু আঁচে রেখে দেয়া।
 ১৬. নির্বীজন করা : ছুরি, চামচ, বোতল শিশি ইত্যাদিকে বিশুদ্ধ করা।
 ১৭. বায়ুরোধ করা : বোতলে বা পাত্রে অনেকদিন রাখলে ভিতর থেকে বাতাস বের করে সীল করা।
 ১৮. পিকলিং : লবণ ও সিরকায়, কাঁচাফল, সবজি রেখে নরম করে পরে তেল, মসলা ইত্যাদি উপকরণ দিয়ে আচারের স্বাদ আনাকে পিকলিং বলে।

খাদ্য ক্রয় ও রান্না করার সময় সতর্কতা অবলম্বন:

খাদ্য ক্রয়ের সময় খাদ্যকে সুনির্বাচিত করে ক্রয় করতে হবে। খাদ্যের উপাদান বজায় রাখার জন্য রান্নার সময় যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করলে উপাদানগত ও গুণগত অপচয় রোধ করা যায়। খাদ্য ক্রয় করার সময় মনে রাখতে হবে খাদ্য বস্তুটি যেন রান্নার উপযুক্ত থাকে। সেজন্য খাদ্যের মান ও গুণ বিচার এবং দাম যাচাই করা উচিত। এছাড়া পচনশীল ও অপচনশীল খাদ্যবস্তু আলাদা রান্নার ব্যবস্থা ও সংরক্ষণ করতে হবে। রান্না করার আগে ধুয়ে কেটে নিতে হবে। ধোয়ার সময় ভিটামিন 'বি' পানিতে মিশে বেরিয়ে যায়। তাই সাবধানে খোসা ছাড়াবার আগে ধুয়ে নিতে হবে। অথবা ধুয়ে সাথে সাথে পানি ঝরিয়ে তুলে রাখতে হবে।

১. শাকসবজি কাটার আগেই পরিষ্কার করে ধুতে হবে।
২. খোসা ছাড়াবার পর যতটা সম্ভব বড় বড় করে টুকরা করতে হবে।
৩. কাটার পর পরই অল্প পানিতে ঢেকে রান্না করার কৌশল অবলম্বন করতে হবে।
৪. খোলা অবস্থায় রান্না করলে বাষ্পের সাথে ভিটামিন নষ্ট হবে।
৫. সিদ্ধ হতে যেটুকু সময় লাগে ঠিক ততটুকু সময় নিতে হবে।
৬. অতিরিক্ত তাপে ও সময়ে রং, আকার ও উপাদান নষ্ট হয়ে যাবে।
৭. চালে ভিটামিন বি১ আছে বলে সিদ্ধ করে মাড় ফেলা উচিত নয়। তাই বসা ভাত রান্না করা ভালো।
৮. ভিটামিন 'সি' যুক্ত খাদ্য কুচি হবে না এবং পানিতে কুটে বা কেটে ধোয়া যাবে না।
৯. সবজি সিদ্ধ করে মোটেই পানি ফেলা যাবে না।
১০. যেসব সবজি কাঁচা খাওয়া হবে, সেগুলো প্রয়োজন বোধে হালকা গরম পানিতে ধুয়ে নিতে হবে
১১. খাবার তৈরি করার সাথে সাথে খাওয়ার ব্যবস্থা নিতে হবে।
১২. শাকসবজি ভাজি ইত্যাদি টেবিলে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।
১৩. রান্না করার সময় পরিবেশনের কথা চিন্তা করে রং, আকার, স্বাদ ও গন্ধ বজায় রাখতে হবে।

সারাংশ

রান্নার কৌশলগুলো, কাটা, বাছা, কুঁচি, কুরানো, ফেটান ইত্যাদি যেন যথাযথ ভাবে সম্পন্ন হয় খেয়াল রাখতে হবে। নতুবা রন্ধন করা খাবারটি যথার্থতা হারাতে পারে। রান্না করা খাবারটি যাতে সুস্বাদু হয় তার জন্য পরিমাণমত অতিরিক্ত খাদ্য উপকরণগুলো যথাসময়ে মূল খাদ্যের সঙ্গে সংযোজন করতে হবে। খাদ্যদ্রব্য সঠিক উপায়ে তাজা ও টাটকা ক্রয় করতে হবে। রান্নার সময় খাদ্য উপাদানের প্রতি লক্ষ্য রেখে ধোয়া, কাটা, পানির পরিমাণ

অনুসরণ করতে হবে। সঠিক সময়ে রান্নার পর পরই উপযুক্ত পরিবেশে পরিবেশন করতে হবে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৩.৩

সঠিক উত্তরের পাশে (✓) টিক চিহ্ন দিন।

১. ফালি করা অর্থ কী?
 (ক) লম্বা টুকরা করা (খ) চারকোনা টুকরা করা
 (গ) কেটে কেটে রাখা
২. কুচি করা অর্থ কী?
 (ক) ছোট চিকন করে কাটা (খ) গুঁড়া করা
 (গ) তাড়াতাড়ি কাটা (ঘ) চেরা
৩. কেচা অর্থ কী?
 (ক) ছিদ্র করা (খ) বড় করা
 (গ) খেজুর কাঁটা দিয়ে কেচা (ঘ) বটি দিয়ে ফালা করা
৪. দম দেয়া অর্থ কী?
 (ক) হাড়ির মুখ বন্ধ করে রেখে দেয়া (খ) মৃদু আঁচে উনুনে রাখা
 (গ) হাড়ির মুখে আটা দিয়ে ফাঁক বন্ধ করা (ঘ) পানি দিয়ে গরম করা

রচনামূলক প্রশ্ন

১. খাদ্যকে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু করতে রান্নার কী কী খাদ্য উপকরণ লাগে বর্ণনা করুন।
২. রান্নার সময় কী কী সতর্কতা অবলম্বন করা হয় ব্যাখ্যা করুন।
৩. রান্নার কৌশল বলতে কী বোঝেন লিখুন।

উত্তরমালা :

১।খ ২।ক ৩।গ ৪।খ

পাঠ ১৩.৪

রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে অবহিত হবেন।
- রান্নার পদ্ধতিগুলোর নাম উল্লেখ করতে পারবেন।
- রন্ধন পদ্ধতি অবলম্বনে রান্না করতে সক্ষম হবেন।
- পদ্ধতি জেনে সহজে অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারবেন।



রান্না একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া রান্না করার কতকগুলো উদ্দেশ্য আছে। যেমন

- (১) কাঁচা খাদ্য বস্তুকে খাওয়ার উপযোগী করা
- (২) খাদ্যবস্তু সহজপাচ্য করা
- (৩) খাদ্য উপাদানের অপচয় রোধ করা এবং যথাসম্ভব রক্ষা করা
- (৪) খাদ্যের স্বাদ বাড়ান

প্রত্যেক কাজে কতকগুলো প্রক্রিয়া বা পদ্ধতি থাকে। পদ্ধতি হল প্রথম থেকে শুরু করে শেষ ধাপ। পদ্ধতি একটি বৈজ্ঞানিক শব্দ এবং রান্না একটি বৈজ্ঞানিক বিষয়। রান্নাতে রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তু তৈরি হয়। নিচে রান্নার বিভিন্ন পদ্ধতিগুলো আলোচনা করা হল।

১. সিদ্ধ (পানিতে)
২. ভাপে সিদ্ধ
৩. ভাজা (অল্প তেলে)
৪. ডুবো তেলে ভাজা (বেশি তেলে)
৫. সেকা বা টালা
৬. পোড়ানো/ঝলসানো
৭. বেকিং

১. **সিদ্ধ:** পানি দিয়ে বসা ভাত বা মাড় ফেলে রান্না করা সিদ্ধ পদ্ধতির একটি উদাহরণ, এছাড়াও শাকসবজি অল্প পানিতে (সিদ্ধ হতে যতটুকু প্রয়োজন) সিদ্ধ করা হয়, অর্থাৎ তরল পদার্থে কঠিন বা অর্ধ কঠিন পদার্থকে খাওয়ার জন্য ফুটিয়ে সিদ্ধ করাই হল সিদ্ধের সাধারণ পদ্ধতি।

২. **ভাপে সিদ্ধ:** পানি ফুটালে সে বাষ্প উপরের দিকে উঠে আসে, বাষ্পের উত্তাপে কঠিন বা নরম খাদ্যবস্তুকে সিদ্ধ করাই ভাপে সিদ্ধ করা বলে। নানা ধরনের শীতের পিঠা, পুডিং, পুলি পিঠা, ফিনী ভাত, গোটা পিঠা, ভাপা পিঠা ইত্যাদি এ পদ্ধতিতে তৈরি হয়।

৩. **ভাজা:** অল্প তেলে পিঠা করা যেমন পাটি সাপ্টা, বেগুন ভাজা, সবজি ভাজা, পরটা ভাজা ইত্যাদি।

৪. **ডুবো তেলে ভাজা:** কড়াইতে এমন পরিমাণে তেল দেয়া হল যাতে ভাজার বস্তুটি তাতে ডুবে যায়। পরে যখন ফুটে উঠে তখন তেলের উপর ফেঁপে ফুলে উঠে। তেলের

পিঠা, ডালের বড়া, কাবাব, লুচি, ডালপুরি সিঙ্গারা, চপ, কাটলেট ইত্যাদি এ পদ্ধতিতে ভাজা হয়। তেল বেশি উত্তপ্ত হলে ভাজা পুড়ে যায়।

৫. সেকা বা টালা: শুধু তাওয়া বা কড়াই বা মাটির খোলায় কোন খাদ্যকে টেলে নেওয়াকে সেকা বা টালা বলে। আমরা এ পদ্ধতিতে রুটি সেকি। জিরা, ধনে, মরিচ ইত্যাদি টেলে বেটে গুঁড়া করা হয়।

৬. পোড়ানো বা ঝলসানো : কয়লার আগুনে অনেক সময় আলু, বেগুন, মিষ্টি আলু পোড়ান হয়। এছাড়াও কাঁচা আম, জলপাই পুড়িয়ে খাওয়া হয়। মাছ, মাংসের কাঠকয়লার আগুনে শিক দিয়ে ঝলসানো বলে। অবশ্য মসলা মেখে আগুনে ঝলসানো হয়। শিক কাবাব, বটি কাবাব, চিকেন টিক্কা ইত্যাদি এই পদ্ধতিতে করা হয়।

৭. বেকিং : বৈদ্যুতিক ওভেনে, গ্যাস ওভেনে তন্দুর এবং চুলার উপরে টিনের তৈরি দেশীয় ওভেনে, কেক, বিস্কুট, কাবাব পাউরুটি তন্দুরী রুটি ইত্যাদি তৈরি করা হয়। এখানে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা হয়। অনেক সময় ওভেনে মৃদু তাপে রেজালা, বিরানী, পুডিং, মাছ, মাংস ও রান্না হয়।

সারাংশ

রান্নার প্রায় সাতটি পদ্ধতি আছে। এগুলো প্রায় অনেকেরই জানা, সিদ্ধ, ভাপে সিদ্ধ, ভাজা, ডুবো তেলে ভাজা, সেকা, পোড়ানো ও বেকিং। নানাভাবে এগুলো থেকেও আবার পদ্ধতির সৃষ্টি হয়। যে খাদ্য যে পদ্ধতিতে রান্নার প্রয়োজন সে খাদ্য সেভাবে রান্না করতে হয়। তাই রান্না একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৩.৪

সঠিক উত্তরের পাশে (✓) টিক চিহ্ন দিন।

১. রান্না কোন ধরনের পদ্ধতি?

(ক) অবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি	(খ) বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি
(গ) পদার্থ বিদ্যাগত পদ্ধতি	(ঘ) কোনটিই নয়।
২. কোন খাদ্যকে সিদ্ধ করতে হলে কী করতে হয়?

(ক) গরম করতে হয়	(খ) ফুটিয়ে নিতে হয়
(গ) ভিজিয়ে রাখতে হয়	(ঘ) ঠাণ্ডা করতে হয়
৩. তাপে সিদ্ধ করা হয় কোনটি?

(ক) ভাত	(খ) বিরানী
(গ) ভাপাপিঠা	(ঘ) বেগুন
৪. ডুবো তেলে ভাজা হয় কোনটি?

(ক) বেগুনী	(খ) বাদাম
(গ) রুট	(ঘ) আলু
৪. বেকিং করা যায় কোনটি?

(ক) ভাত	(খ) খই
(গ) মুড়ি	(ঘ) কেক

রচনামূলক প্রশ্ন

১. রান্নার পদ্ধতি কেন অবলম্বন করা হয়?
২. রান্নার কয়টি পদ্ধতি? যেকোন একটি পদ্ধতি লিখুন।

৩. বেকিং কিভাবে হয়? কোন কোন খাদ্য বেকিং পদ্ধতিতে রান্না হয়?

উত্তরমালা : ১।খ ২।খ ৩।গ ৪।ক ৫।ঘ

পাঠ ১৩.৫

কয়েকটি পরিবেশন ও খাদ্যের পুষ্টিমান



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- পরিবেশন সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন।
- পরিবেশনের রকমফের ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- পরিবেশনের নিয়ম জেনে পরিবেশন করতে পারবেন।
- বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিমানের চার্ট তৈরি করতে পারবেন।
- খাদ্যের পুষ্টিমানের ভিত্তিতে পরিবেশনের জন্য মেনু পরিকল্পনা করতে পারবেন।



পরিবেশন

খাদ্য পরিবেশন হচ্ছে টেবিলে, বুফেতে মেনু অনুসারে খাদ্য গ্রহণের একটি অনুকূল পরিবেশ। যে পদ্ধতিতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুতকৃত খাদ্য সুনির্দিষ্ট কৌশলের মাধ্যমে নিমন্ত্রিত অতিথিদের মধ্যে উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

সুন্দর পরিবেশনের ওপর খাওয়ার তৃপ্তি নির্ভর করে। বাড়িতে, ঘরে, বাইরে, হোটেলে, রেস্তোরাঁর বিভিন্ন উৎসবে, অনুষ্ঠানে খাদ্য গ্রহণের সুষ্ঠু পরিবেশ থাকা একান্ত প্রয়োজন। পরিবেশের সাথে পারিবারিক ঐতিহ্য, সামাজিক আচার, দেশীয় প্রথা সব কিছু জড়িত থাকে। আকর্ষণীয় পরিবেশন জাঁকজমকের সাথে করা যায়। আবার খুব সাধারণভাবে ঘরোয়া পরিবেশে বুচিসম্মত উপায়েও করা যায়। তবে যে ভাবেই পরিবেশন করা হোক না কেন, তাতে খাদ্য ব্যবস্থাপকের বা হোস্টের নিজস্ব অভিবুচি, প্রশিক্ষণ, শিল্পবোধ ইত্যাদির প্রভাব পড়ে। পরিবেশন সাধারণত তিনভাবে হয়ে থাকে (১) আনুষ্ঠানিক পরিবেশন

(২) অনানুষ্ঠানিক পরিবেশন

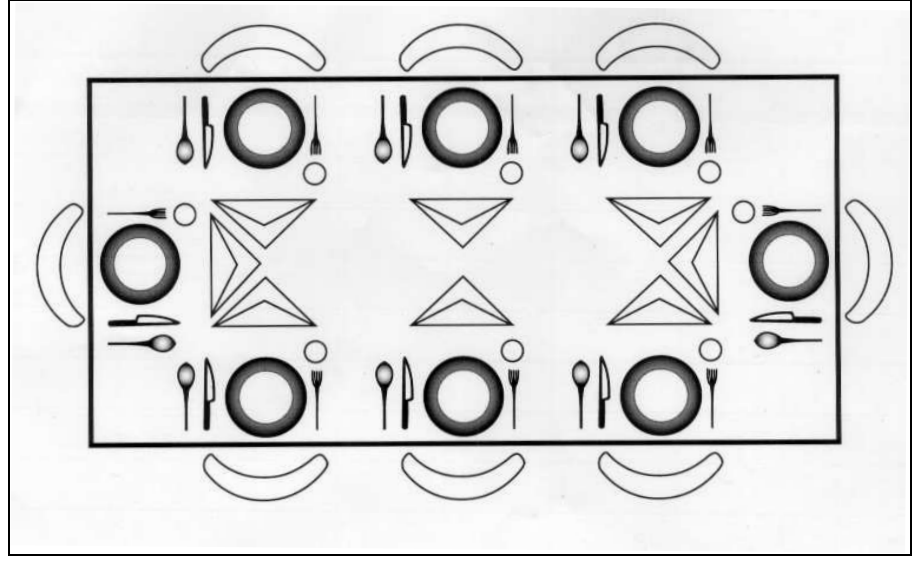
(৩) বুফে পরিবেশন

আনুষ্ঠানিক পরিবেশন

অনুষ্ঠানের উৎসবের প্রকৃতির উপর পরিবেশন ব্যবস্থাপনা নির্ভর করে। কোন রাষ্ট্রীয় অনুষ্ঠানের বিশেষ অতিথিদের আগমনে, বিবাহের আয়োজনে এবং জমিদার ও রাজ রাজাদের, দেশিবিদেশি নাগরিকদের সমবেত অনুষ্ঠানে হোটেলগুলোতে আনুষ্ঠানিক ভোজ আয়োজনই বেশি। আনুষ্ঠানিক ভোজে করণীয় বিষয়গুলো হল;

১. নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রণকারী অতিথিদের অভ্যর্থনা জানাবেন।
২. অতিথির সংখ্যা নির্দিষ্ট থাকবে।
৩. নিমন্ত্রিত অতিথিদের সময়সূচি দিয়ে কার্ড বিলি করতে হবে।

৪. ভোজের টেবিলে প্রধান অতিথি বিশেষ অতিথিদের জন্য আসন সুনির্দিষ্ট করা থাকবে।
৫. টেবিলে টেবিলে দৃষ্টিগোচরে মেনুর লিখিত কার্ড সাজানো থাকবে।
৬. মেনু অনুসারে প্রত্যেকের জন্য টেবিলে প্রতিটি ব্যবহার্য সরঞ্জাম প্রস্তুত থাকবে।
৭. খাবার টেবিলে দেয়া থাকলেও পরিবেশনকারী খাবার পরিবেশন করবে।
৮. প্রত্যেক টেবিলে পুষ্পসজ্জা আবশ্যিক।
৯. প্রত্যেক অতিথি একই রকম মনোযোগ পাবেন। প্রধান অতিথি এবং বিশেষ অতিথিদের বেলায় একটু ভিন্ন প্রকৃতির আকর্ষণ ও মনোযোগ করা যাবে।
১০. রাতের অনুষ্ঠানে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা থাকতে হবে ও অত্যন্ত সুপরিষ্কৃত হওয়া প্রয়োজন।



চিত্র ১৩.২ : আনুষ্ঠানিক ভোজে টেবিল পরিবেশন

অনানুষ্ঠানিক পরিবেশন

অনানুষ্ঠানিক, ঘরোয়া অথবা বড় পরিবেশেও অনানুষ্ঠানিকভাবে খাদ্য পরিবেশন করা হয়। এখানে আনুষ্ঠানিকতার চাপ কম থাকে। অনানুষ্ঠানিক পরিবেশ সাধারণত জন্মদিনে, বিবাহ বার্ষিকীতে, ১লা বৈশাখে এবং অন্যান্য অনুষ্ঠানে হয়ে থাকে। অনানুষ্ঠানিক পরিবেশনের একটি অতিরিক্ত অতিপ্রিয় নাম বুফে পরিবেশন।



চিত্র ১৩.৩ : বুফে পরিবেশন

বুফে পরিবেশনে করণীয় বিষয়গুলি হচ্ছে:

১. নিমন্ত্রণের কার্ড বিলি/টেলিফোনে/অথবা লোক মারফতে দাওয়াত প্রদান করা হয়।
২. নিমন্ত্রিত অতিথির সংখ্যা একেবারে হাতে গোনা থাকে না তবে আনুমানিক একটা সংখ্যা অবশ্যই থাকবে।
৩. স্থান বিশেষে টেবিল সেট করা থাকতে পারে।
৪. কোন মাঠে অথবা নিজের বাড়ির লানেও ব্যবস্থা করা যায়।
৫. পরিবেশ সাজান গুছানো থাকবে বটে তবে আপ্যায়নে আশ্চর্যকতা প্রবল।
৬. অতিথিরা নিজেরাই খাবার গ্রহণ করে থাকে।
৭. খেতে খেতে আলাপ আলোচনা চলবে। হাসি, ঠাট্টা, গান, বাজনাও চলতে পারে। নিমন্ত্রণকারী সাথে থাকবেন।
৮. খাবারের টেবিলগুলো চারপাশে খাবারের সংখ্যা অনুসারে চারদিকে সমভাবে থাকবে। যেন চারদিকে থেকে অতিথিরা সুবিধামত খাবার গ্রহণ করতে পারেন।
৯. অতিথিরা কিছু সময় এদিক ওদিক ঘোরাফেরা করতে পারেন।
১০. অতিথিদের চেয়ারে, পাটিতে বা মাঠেও খাবার পরিবেশন করা যায়।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৩.৫

সঠিক উত্তরের পাশে (✓) টিক চিহ্ন দিন।

১. পরিবেশন সাধারণত কত প্রকার?
(ক) তিন (খ) দুই (গ) চার
(ঘ) পাঁচ
২. বুফে পরিবেশন কোন ধরনের খাদ্য পরিবেশন?
(ক) আনুষ্ঠানিক (খ) অনানুষ্ঠানিক (গ) স্বপরিবেশন (ঘ) কোনটিই নয়

৩. আনুষ্ঠানিক পরিবেশনে কী হয়?
 (ক) স্ব-পরিবেশন (খ) ট্রে-পরিবেশন (গ) পরিবেশক দ্বারা (ঘ) কোনটিই নয়
৪. অনানুষ্ঠানিক পরিবেশনে অখিতি সংখ্যা কিরূপ থাকে?
 (ক) অনির্দিষ্ট (খ) নির্দিষ্ট (গ) খুবই কম (ঘ) সবগুলিই
৫. বুফে পরিবেশনে অখিতি সংখ্যা কেমন হয়?
 (ক) নির্দিষ্ট (খ) একেবারে অনির্দিষ্ট (গ) কিছু কমবেশি (ঘ) কোনটিই নয়।

রচনামূলক প্রশ্ন

১. পরিবেশন কাকে বলে? পরিবেশন কেন করা হয়?
২. পরিবেশন কত প্রকার লিখুন।
৩. আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের করণীয় বিষয়গুলো লিখুন।

উত্তরমালা :

১।খ ২।খ ৩।গ ৪।খ ৫।গ

ইউনিট
১৪

বস্ত্র ও পরিচ্ছদ : বয়ন তত্ত্বসমূহ

ভূমিকা

পোশাক সভ্যতার একটি অন্যতম নিদর্শন, প্রাচীনকালে পোশাকের প্রচলন ছিল না। যুগের পরিবর্তনের সাথে সাথে সমাজের চাহিদারও পরিবর্তন ঘটে। তাই আসে পোশাকেরও পরিবর্তন। মনে জাগে, সুন্দরের চাহিদা জীবনযাত্রার রীতিনীতিতে আসে বহু পরিবর্তন। শালীনতা রক্ষায়, রুচির প্রকাশে পোশাকের প্রয়োজন হয়। পোশাক পরিচ্ছদ জীবনের নিত্যব্যবহার্য বস্তু, মানুষের মৌলিক চাহিদার একটি। এই চাহিদা প্রত্যেকেরই জ্ঞান ও সামর্থ্য অনুযায়ী মেটাতেই হবে। তাই পোশাক তৈরির উপাদান, উপকরণ ইত্যাদি নিয়ে নানান প্রশ্ন আসে। সেজন্য এ ইউনিটে বয়ন তত্ত্বের প্রাথমিক জ্ঞান ও বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যসমূহ আলোচনা করব।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ৪টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে—

- পাঠ-১৪.১ : বয়ন তত্ত্বসমূহের প্রাথমিক জ্ঞান