

ব্যবহারিক অংশ

ইউনিট ১৮

খাদ্য ও পুষ্টি

ভূমিকা

গার্হস্থ্য অর্থনীতি বিষয়টি হচ্ছে বর্তমান শিক্ষা ব্যবস্থায় একটি কর্মমুখী শিক্ষা। আমাদের দেশের অর্থনীতির আলোকে শিক্ষার্থীকে কর্মমুখী শিক্ষার ব্যবহারিক দিকে কৌশলী করে তোলাই উদ্দেশ্য। সেজন্য এখানে তত্ত্বীয় বিষয়গুলোর আলোকে বিভিন্ন ব্যবহারিক বিষয় নির্দিষ্ট করা হয়েছে।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ৫টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে

- পাঠ-১৮.১ : স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সুষম খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন
- পাঠ-১৮.২ : রোগীর পথ্যঃ স্যুপ ও পিষপাশ প্রস্তুত ও পরিবেশন
- পাঠ-১৮.৩ : টমেটো সস, ডালপুরি, চটপটি প্রস্তুত পরিবেশন ও মূল্য নির্ধারণ
- পাঠ-১৮.৪ : টেম্পুরা ও লুচি নিরামিষ তৈরি ও পরিবেশন
- পাঠ-১৮.৫ : পাটি সাপটা, ছোলার ডালের হালুয়া ও পুডিং তৈরি পরিবেশন ও মূল্য নির্ধারণ

পাঠ ১৮.১

স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সুষম খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সুষম খাদ্যগুলোর পরিমাণ জানতে পারবেন।
- সে অনুযায়ী সুষম খাদ্যের মেনু পরিকল্পনা করতে পারবেন।
- তাদের চাহিদা অনুযায়ী খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ নির্ধারণ করতে পারবেন।



খাদ্যের চাহিদা ও মেনু পরিকল্পনা ইউনিটে বিভিন্ন বয়সের খাদ্যের উপাদানের চাহিদা চার্ট দেয়া হয়েছে। স্কুলের মাধ্যমিক ও প্রাথমিক পর্যায়ে ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য বিভিন্ন খাদ্যের মিশ্রণে একটি মেনু ও একটি খাদ্যের নাম দিয়ে খাদ্যের পরিমাণ উল্লেখ করা হলো। এর থেকে খুব সহজেই পছন্দ অনুযায়ী খাবার বেছে নিয়ে মেনু তৈরি করে খাদ্যের চাহিদা মিটানো যাবে।

প্রাথমিক ও মাধ্যমিক পর্যায়ের ছাত্র-ছাত্রীদের বয়সভেদে খাদ্যের চাহিদার পরিমাণ :

খাদ্যের নাম	৪-৬ বছর	৭-৯ বছর	১০-১২ ছেলে	১০-১২ মেয়ে
আটা, গম, ময়দা, চাল	২৭০ গ্রাম	৩১০ গ্রাম	৩৮০ গ্রাম	৩৮০ গ্রাম
যেকোন ডাল	৩৫-৪০ গ্রাম	৪০-৪৫ গ্রাম	-----	-----
শাকসবজি (রঙিন)	৪০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম
অন্যান্য সবজি	৩০ গ্রাম	৪০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম
মূলা, কন্দ, কচু, আলু	২০ গ্রাম	২০ গ্রাম	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
দুধ/দুধ জাতীয়	২০০ গ্রাম	১৭৫ গ্রাম	১৮০ গ্রাম	১৭৫ গ্রাম
মাছ, মাংস, ডিম	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম
তেল, ঘি, চর্বি	২৫ গ্রাম	৩০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৪০ গ্রাম
গুড়/চিনি/মিষ্টি	৪০ গ্রাম	৪০ গ্রাম	৫০ গ্রাম	৪৫ গ্রাম

এই খাদ্যের পরিমাণগত চার্ট থেকে মেনু পরিকল্পনা করা যায়। শ্রমভেদে অথবা শারীরিক ওজন ভেদে যে পরিমাণ দেয়া হল তার থেকে কিছু কমবেশি খাবার গ্রহণ করা যাবে।

স্কুলগামী বালক বালিকাদের জন্য ১ দিনের সুষম খাদ্য পরিকল্পনার নমুনা দেয়া হল:

সকালের নাস্তা
ডাল মাংস
হাতে বেলা রুটি
দুধ সুজি

স্কুলের টিফিন
সবজির কাটলেট
পাউরুটি
ছানা/পনির

দুপুরের খাবার
কাতল মাছ ও পটলের বোল
পালং শাক
মসুরের ডাল
ভাত
সালাত

বিকালের নাস্তা
স্যান্ডউইচ/ দুধ ১ কাপ
কলা/ফল/বিস্কুট

রাতের খাবার
কলিজা ভাজি আলু
কপি/সবজি
ভাত
ফিরনী/কষ্টার্ড

ঘুমানোর আগে
দুধ অথবা পানীয়

টিফিনের জন্য সবজি কাটলেট প্রস্তুত প্রাণালি

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
আলু সিদ্ধ	৫০০ গ্রাম	
কাঁচা কলা ও গাজর	৫০০ গ্রাম	
বরবটি সিদ্ধ	৫০০ গ্রাম	
পেয়াজকুঁচি	২০০ গ্রাম	১০০ পরিবেশন
টোস্টের গুঁড়া	৪ কাপ	
গরম মসলা	পরিমাণ মতো	
ডিম (কাঁচা)	৬ টি	
লবণ ও ধনে পাতা কুঁচি	পরিমাণ মত	
কাঁচামরিচ কুঁচি	৪ চা চামচ	
গোল মরিচ গুঁড়া	১ চা-চামচ	
চিনি	২ টেবিল চামচ	
তেল	ভাজার জন্য	

প্রস্তুত প্রাণালি

১. তেলে গরম মসলা ভেজে নিয়ে বেটে নিন।
২. গরম তেলে পেয়াজকুঁচি হাল্কা বাদামি করে ভেজে বেরেস্তা করুন।
৩. ডিমের সাদা অংশ আলাদা করে ফেটে রাখুন।
৪. বাটা গরম মসলা বেরেস্তা, ডিমের কুসুম, $\frac{3}{8}$ টোস্টের গুঁড়া ,তেল ছাড়া অন্যান্য সব উপকরণ এবং সব সিদ্ধ বাটা সবজি ভালো করে মাথিয়ে নিন।
৫. মাখান মড ১০০ ভাগে ভাগ করুন।
৬. প্রতিটি ভাগ হাতে চেপে পাতার আকারে কাটলেটের মতো করুন।
৭. কাটলেট প্রথমে ডিমের সাদা অংশে ডুবিয়ে এর পর টোস্টের গুঁড়ায় গড়িয়ে নিন।

৮. সবগুলো কাটলেট বানানো ডুবো তেলে বাদামি করে ভেজে নিন।
৯. টমেটো সসসহ পরিবেশন করুন।
১০. টিস্যুতে মুড়ে অথবা কাগজের ঠোঙ্গায় বিতরণ করা যাবে।

পাঠ ১৮.২

রোগীর পথ্য : স্যুপ ও পিষপাশ প্রস্তুত এবং পরিবেশন



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- রোগী পথ্য স্যুপ তৈরি করতে পারবেন।
- স্যুপ কতভাবে তৈরি করা যায় জানতে পারবেন।
- পিষপাশ তৈরি করতে পারবেন।
- রোগীকে যথারীতি পরিবেশন করতে পারবেন।



রোগীর জন্য পথ্য তৈর করার আগে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে। তার পর যাবতীয় সংক্রাম ও খাদ্য বস্তু হাতের কাছে অত্যন্ত সতর্কতার সাথে পরখ করতে হবে। পথ্য তৈরির সাথে সাথে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে হবে।

রোগীর পথ্য: স্যুপ-১

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
বাচ্চা মুরগী	২ টা	৮ পরিবেশন
আদা কুঁচি	১/২ চা চামচ	
পেয়াজকুঁচি	২ চা চামচ	
রসুন কুঁচি	১/২ চা চামচ	
গরম মসলা	সামান্য	
লবণ	২ চা চামচ	
তেল	৪ টে চামচ	
তেজপাতা	২ টা	
পানি	১৬ কাপ	

স্যুপ তৈরির পদ্ধতি

১. মুরগীর মাংস কেটে ভালো করে পানিতে ধুয়ে পাটায় হাঁড় সামান্য ছেঁচে নিন।
২. সমস্ত উপকরণ, ছেঁচা মাংস এবং পানি একটা সসপ্যানে নিয়ে জ্বাল দিন।

৩. স্যুপ ফুটে উঠলে মৃদু আঁচে ৩০-৩৫ মিনিট জ্বাল দিন।
 ৪. স্যুপ ৮ কাপ পরিমাণ হলে চালনি বা পরিস্কার কাপড়ে ছেঁকে নেবেন।
 এই স্বচ্ছ স্যুপ রোগী এবং শিশুদের জন্য খুব উপকারী।

স্যুপ- ২

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
মুরগী	২ টা ছোট	৬ পরিবেশন
আদা কুঁচি	১/২ চা চামচ	
রসুন কুঁচি	১/২ চা চামচ	
পেয়াজকুঁচি	২ চা চামচ	
গোল মরিচ	৮-১২ টা	
গরম মসল্লা	সামান্য	
লবণ	১/২ চা চামচ	
পানি	২১/২ কাপ	

প্রস্তুত প্রাণালি

১. মুরগী ভালো করে পানিতে ধুয়ে ছোট ছোট টুকরা করুন।
২. সমস্ত উপকরণসহ মাংস একটি চিনে মাটির জার/বৈয়ামে কিংবা হরলিক্সের বৈয়ামে ভরুন।
৩. একটি সসপ্যানে ২ কেটি পানিতে কাচের বৈয়াম বসিয়ে দিন খেয়াল রাখবেন বৈয়ামের মুখ যেন পানির উপরে থাকে।
৪. ভাপে স্যুপ ৩০-৪৫ মিনিট রান্না করুন।
৫. পানি ঠান্ডা হলে বৈয়াম উঠিয়ে নিন এবং প্রয়োজনে স্যুপ ছেঁকে নিন।
এই ঘন স্যুপ বৃদ্ধদের জন্য উপকারী।

বর্ষাকালীন সবজি স্যুপ (স্যুপ-৩)

উপকরণ	পরিমাণ
ঝিঙা	১০০ গ্রাম
পটল	১০০ গ্রাম
চিচিঙ্গা	১০০ গ্রাম
লাউ	১০০ গ্রাম
লাল শাক, পালং শাক	১০০ গ্রাম
কাঁচা পেঁপে	১০০ গ্রাম
কাঁচা মরিচ	৪ টা
পেয়াজ(কুঁচি)	২টা (ছোট)

টেস্টিং সল্ট	২ চা চামচ
লবণ	২ চা চামচ
সিরকা	১ চা চামচ
কর্ণ ফ্লাওয়ার	৪ চা চামচ
পানি	৬ কাপ
তেল	২ চা চামচ

প্রস্তুত প্রাণালি

১. লাল শাক ও পালং শাক বাদে অন্য সব সবজি পাতলা খন্ড করে কেটে ৫ (পাঁচ) কাপ পানিসহ চুলায় দিন।
২. মৃদু আঁচে ২০ মিনিট ফুটান।
৩. লবণ ও শাক পাতা দিন এবং ৫-৭ মিনিট সিদ্ধ করুন পরে মোটা ছাঁকনিতে ছেকে নিন।
৪. একটি সসপ্যানে তেল সামান্য গরম করে পেয়াজকুচি বাদামি করে ভেজে স্যুপ ঢেলে দিন।
৫. টেস্টিং সল্ট ও কাঁচা মরিচ দিন। ও সিরকা দিন।
৬. ১ কাপ সিদ্ধ ঠান্ডা পানিতে কর্ণফ্লাওয়ার গুলে নিয়ে মৃদু জ্বালের উপর স্যুপে মিশান। ১ মিনিট পর নেড়ে দিন।
৭. স্যুপ সামান্য ঘন হলে নামিয়ে নিন। গরম অবস্থায় পরিবেশন করুন। ৬ পরিবেশন হবে।

পিষপাশ রান্না

উপকরণ	পরিমাণ
সিদ্ধ কিমা	২ কাপ
গাজর কুরানো	১ কাপ
ফুল কপি কুঁচি	২ কাপ
পেঁপে কুরানো	১ কাপ
আলু	৬ টি
পেয়াজ	৫০০ গ্রাম
তেল	১ কাপ
আদা বাটা	১ চা চামচ
চাল	২ কাপ
লবণ	২ টেবিল চামচ
জিরা গুঁড়া	২ টেবিল চামচ
তেজপাতা	২ টেবিল চামচ
দারুচিনি	৪ টি
লবঙ্গ	৮ টি (২-৫) সে.মি.
গোল মরিচ গুঁড়া	১ চা চামচ
কাঁচা মরিচ	৪ টি
পানি	৪ কাপ
চিনি	১ চা চামচ

প্রস্তুত প্রাণালি

১. গোল মরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপাতা ও জিরা দিয়ে কিমা সিদ্ধ করুন।
২. কুরানো সবজি সামান্য লবণ দিয়ে অল্প তেলে ভেজে কাঁচা মরিচ ও সিদ্ধ কিমা মিশান।
৩. চাল ধুয়ে পানি ঝরিয়ে রাখুন।
৪. তেলে পেয়াজকুঁচি ছেড়ে চাল, আদা বাটা ও লবণ দিয়ে সামান্য ভেজে ৪ কাপ গরম পানি দিন।
৫. চাল ফুটে উঠলে ভাজা সবজি ও চিনি মিশান মৃদু তাপে ২ মিনিট রেখে জিরার টালা গুঁড়া ছিটিয়ে দিন।
৬. পরিবেশনের সময় সামান্য লবণ দিবেন।

পাঠ ১৮.৩

টমেটো সস, ডালপুরি, চটপটি প্রস্তুত, পরিবেশন এবং মূল্য নির্ধারণ



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- টমেটো সস, ডালপুরি, চটপটি তৈরির উপকরণ ও পদ্ধতি জানতে পারবেন ও সে অনুযায়ী তৈরি করতে পারবেন।
- সকল প্রকার উপকরণ জেনে তৈরি করলে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ করতে পারবেন।
- পরিবেশন সংখ্যা অনুযায়ী বিভিন্ন কাঁচামালের দাম লিখে মূল্য নিধকারণের প্রক্রিয়া জানতে পারবেন
- উপরের উল্লেখিত খাবারগুলো তৈরি করতে পারলে যেকোন শিক্ষার্থী নিজের ব্যক্তিগত আয় বাড়াতে সক্ষম হবেন।

টমেটো সস



উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
টমেটো	৪ কেজি	৬০.০০	১৮০০ গ্রাম
পেয়াজকুঁচি	১/২ কাপ	২.০০	
লবঙ্গ	২০ টি		
এলাচ	১২ টি		
দারুচিনি ২.৫ সে.মি.	৮ টুকরা		
আদা কুঁচি	২ টে চামচ	১০.০০	
শুকনো মরিচ	১২ টি		
লবণ	পরিমাণ মত		
চিনি	১/২ কাপ	৪.০০	
সিরকা	১ কাপ	৪.০০	

আনুষঙ্গিক (জ্বালানি)

১০.০০

মোট খরচ = ৯০.০০ টাকা ১৮০০ গ্রাম

প্রস্তুত প্রাণালি

১. ধোয়া টমেটো প্রতিটি চার খন্ড করে কেটে সসপ্যানে রাখুন।
২. লবণ চিনি ও সিরকা বাদে বাকি সব উপকরণ টমেটোর সাথে মিশিয়ে ঢেকে মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করুন।
৩. সিদ্ধ হলে ঘুটে খুলে দিন।
৪. মোটা চালনিতে চেলে বিচি, খোসা ইত্যাদি ফেলে দিন।
৫. চেলে নেওয়া টমেটোর রসে লবণ, চিনি ও সিরকা মিশিয়ে ফুটান।
৬. থকথকে হলে চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করুন পলিথিনের প্যাকেটে সংরক্ষণের জন্য ঠাণ্ডা করে নিতে হবে। পরিষ্কার কাচের বোতলে অল্প গরম সস ভরা যায়। বোতলের মুখ প্লাস্টিকের হলে ভালো হয়। ৩০০ গ্রামের বোতলের ৬ বোতল সস হবে।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচামাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য (মৌসুমে বাজার দর অনুযায়ী)	৯০.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা	× ২.৫
	২২৫.০০

মোট বিক্রয় মূল্য = ২২৫.০০ টাকা মাত্র। প্রতি বোতলের বিক্রয় মূল্য = ৩৮.০০ টাকা

বিতরণ ব্যবস্থা

কাঁচের বোতলে ৩০০ গ্রাম করে বিতরণের জন্য রাখা যায়। অথবা পলিথিনে প্যাকেটে ২৫ গ্রাম পরিমাণ এক পরিবেশনের জন্য বিতরণ করা চলে।

পরিবেশন পরিমাণ

প্রতিটি স্ন্যাক্সের সাথে ২৫ গ্রাম করে অথবা পছন্দমত পরিবেশন করা যায়।

ডালপুরি

উপকরণ পরিমাণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত	খাবারের
মসুর ডাল	১ কাপ	১০.০০	৬০ টি	
আদা বাটা	১ চা চামচ			
পেয়াজকুঁচি	২টি			
কাঁচা মরিচ	৪টি	আনুমানিক		
মরিচের গুঁড়া (টালা)	১২ টি	১০.০০		
পেয়াজবেরেস্টা	১২ টি			
ধনে পাতা/পুদিনা পাতা কুচি	৪ টে. চামচ			
লবণ	২ টে. চামচ			
ময়দা	৬ কাপ	১৪.০০		
তেল	৫০০ গ্রাম	২৮.০০		
জ্বালানি		৮.০০		

 মোট খরচ = ৭০.০০

প্রস্তুতি প্রাণালি

১. ডালের পুর তৈরি করে নিন। আদা বাটা, কাঁচা মরিচ কুঁচি, সামান্য লবণ ও ১ কাপ থেকে একটু বেশি পানি এক সঙ্গে দিয়ে মৃদু তাপে সিদ্ধ করে নিলে পুর তৈরি হয়।
২. ডালে পেঁয়াজের বেরেস্কা, টালা মরিচের গুঁড়া ও কুঁচি করা ধনে/পুদিনা পাতা মিশান।
৩. ময়দার খামির তৈরি করুন। ময়দার ৪ চা চামচ লবণ ও হাফ কাপ তেল দিয়ে ভালো করে মিশান। পরিমাণ মতো পানি দিয়ে একটু শক্ত করে খামির ছেনে নিন।
৪. খামির ৬০ ভাগ করুন ডালের পুর ও সমান ৬০ ভাগ করুন। ময়দার প্রতিটি গোলার মাধ্যখানে পুর ভরে মুখ বন্ধ করুন।
৫. কড়াইতে ভাজার জন্য তেল গরম করুন। পিঁড়িতে নিয়ে পুরিগুলি লুচির আকারে বেলে নিন। অসুবিধা হলে পিঁড়িতে সামান্য তেল মেখে নিতে পারেন।
৬. ডুবো তেলে মধ্যম আঁচে পুরি ভেজে রাখুন। কাগজের ওপর রাখুন। এতে ওপরের তেল শুষে যাবে।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয়মূল্য ৭০.০০ টাকা

নিরাপদ মাত্রা $\times ১.৫$ টাকা

মোট = ১০৫ টাকা

মোট বিক্রয় মূল্য = ১০৫.০০ টাকা

প্রতিটি পুরির বিক্রয়মূল্য = ১.৭৫ টাকা

বিতরণ পদ্ধতি কাগজের ঠোঙ্গায় গরম অবস্থায় বিতরণ করা যায়।

পরিবেশন টমেটোর সস তেঁতুলের চাটনি দিয়ে কিংবা শশা ও পেয়াজকুঁচিসহ পরিবেশন করা যায় প্রতি পরিবেশনে ২ টি ডালপুরি দিবেন।

চটপটি

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
মটর	১ কেজি	২৮.০০	২ কেজি
আলু (মাঝারি)	১২ টি	৬.০০	
সিদ্ধ ডিম	৪টি	১৪.০০	
টমেটো (খন্ড)	৬টি		
শশা (খন্ড)	২ টি	১৮.০০	
পেয়াজ(কুঁচি)	১২ টি		
লবণ	পরিমাণ মত		
খাবার সোডা	১ চা চামচ		
তেঁতুল (গোলান)	২০০ গ্রাম	২০.০০	
জিরার গুঁড়া (টালা)	৬ টে. চামচ		
শুকনো মরিচ গুঁড়া (টালা)	২৪ টি		

কাঁচা মরিচ কুঁচি	১২ টি	
ধনে পাতা কুঁচি	৪ টে. চামচ	৪.০০
তেজপাতা (টালা)	৬ টি	
ফুচকা	২০ টি	৪.০০
জ্বালানি		১০.০০

মোট খরচ = ১০৪.০০

প্রস্তুত প্রাণালি

১. ডুবো পানিতে মটর ভিজিয়ে রাখুন। ৪ ঘন্টা পর ২ চা চামচ চিনি ও প্রয়োজনমত লবণ দিয়ে প্রেসার কুকারে ২ কাপ পানি সহ সিদ্ধ করুন। প্রেসার উঠলে মৃদু তাপে ৭-৮ মিনিট রাখুন। অথবা ডুবন্ত পানিতে চিনি ও লবণসহ ভালোভাবে সিদ্ধ করুন।
২. সিদ্ধ মটরের সাথে সিদ্ধ আলু ভেঙে দিন এবং অর্ধেকটা তেঁতুল দিন। টালা তেজপাতা ও মসলার গুঁড়া অর্ধেকটা মিশান।
৩. চটপটি আন্দাজমত ঘন হলে চুলা থেকে নামিয়ে নিন এবং বাকি টালা মসলা ছিটিয়ে দিন।
৪. পরিবেশনের জন্য সিদ্ধ ডিমের কুঁচি, শশা কুঁচি, পেয়াজকুঁচি, ধনেপাতা কুঁচি, টমেটো খন্ড, কাঁচা মরিচ ও ফুচকা ভাঙ্গা জাগিয়ে রাখুন।
৫. বাকি তেঁতুল গোলা পানি গরম করে ছেকে নিন। এবং টালা মরিচের গুঁড়া ২ চা চামচ দিয়ে পরিবেশের জন্য সাজান।
৬. গরম চটপটি পরিবেশনের পাত্র দিয়ে সাজাবার উপকরণগুলো এর ওপর পছন্দ মতো ছড়িয়ে দিন।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচামাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য ১০৪

নিরাপদ মাত্রা × ১.৫ টাকা

মোট = ১৫৬.০০ টাকা

মোট বিক্রয় মূল্য: = ১৫৬.০০ টাকা

পরিবেশনের দাম ৩.৯০ = ৪.০০ টাকা

বিতরণ ব্যবস্থা মাটির মালশায় ৫০০ গ্রাম চটপটি বেড়ে পলিথিন পেপার দিয়ে ঢাকুন। ওপরে অন্যান্য উপকরণ মোট ২ টে. চামচ দিয়ে পরে কাগজ দিয়ে ঢেকে দিন। এভাবে প্লাস্টিকের বক্সেও বিতরণ করা যেতে পারে।

পরিবেশনের সংখ্যা মোট ৪০ হবে।

পাঠ ১৮.৪

টেম্পুরা ও লুচি নিরামিষ তৈরি ও পরিবেশন



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- টেম্পুরার উপকরণ ও পরিমাণ এবং তৈরির পদ্ধতি জানতে পারবেন।
- লুচি উপকরণ ও পদ্ধতি অনুযায়ী তৈরি করতে পারবেন।
- নিরামিষ পদ্ধতি অনুযায়ী রান্না করে লুচি দিয়ে পরিবেশন করতে পারবেন।
- রন্ধনকৃত খাবারের মূল্য নির্ধারণ করতে পারবেন।

টেম্পুরা



উপকরণ

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
চিংড়ি	৮০ টি (মাঝারি)	২৩০.০০	
ডিম	৬০ টি	২০.০০	৮০ টি
ময়দা	২ কাপ	৪.০০	
পেয়াজকুঁচি	৬ টি		
কাঁচা মরিচ	৬ টি (মিহি কুচি)		
লবণ	৬ চা চামচ	১৪.০০	
বেকিং পাউডার	১/২ চা চামচ		
লেবুর রস	৮ টে. চামচ		
পুঁই/পালং শাক পাতা	৮০ টি	১০.০০	
পানি	১ কাপ		
তেল		৫০০ গ্রাম	২৮.০০
জ্বালানি		৮.০০	

মোট খরচ = ৩১৪.০০ টাকা

প্রস্তুত প্রাণালি

- সমান আকারে ৮০ টি চিংড়ি নিন। লেজ রেখে মাথা ও খোসা ছাড়িয়ে নিন। চিংড়ি ভালো করে ধুয়ে চাকু দিয়ে পেটের দিক লম্বায় ছিড়ে পাতার মতো করুন। এরপর ছোট কাটা চামচ দিয়ে হালকা ভাবে কেচে নিন। এতে লেবুর রস ও লবণ মেখে ৭-৮ মিনিট ঢেকে রাখুন।
- ময়দায় বেকিং পাউডার ও লবণ মিশান।
- পেয়াজ, কাঁচা মরিচ কুঁচি এক সঙ্গে মেখে ডিম ভেঙে দিন। ভালো করে ফেটে নিন।
- ফটানো ডিমে ময়দা মিশান। ভালো করে নেড়ে মসৃণ করুন এবং লেবুর রস দিন।
- পালং শাকের বড় বড় ৮০ টি পাতা ধুয়ে পানি ঝরান। প্রতিটি পাতার ১ টি করে চিংড়ি আকৃতি অনুযায়ী মুড়ে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে তুলুন। লেজটি পাতার বাইরে থাকবে।

এস.এস.সি প্রোগ্রাম.....গার্হস্থ্য অর্থনীতি.....পৃষ্ঠা #

৬. টেম্পুরা ডুবো তেলে বাদামি করে ভেজে ট্রেতে সাজিয়ে রাখুন।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য	৩১৪.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা	× ১.৫ টাকা

মোট	= ৪৭১.০০ টাকা
মোট বিক্রয় মূল্য	= ৪৭১.০০ টাকা
একটির দাম = ৫.৮৮	= ৬.০০ টাকা

বিতরণ ব্যবস্থা – অ্যালুমিনিয়ামের ফয়েলে অথবা কাগজে মুড়ে বিতরণ করা যায়।

পরিবেশন – পাউরুটির সাথে গরম টেম্পুরা পরিবেশন করা যায়। প্রয়োজনে টমেটো সস ব্যবহার করা যায়।

লুচি

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
ময়দা	৪ কাপ	৮.০০	৪০ টি
দুধ (তরল)	১/২ কাপ	৬.০০	
লবণ	২ চা চামচ		
পানি	১/২ কাপ		
চিনি	১ কাপ		
তেল	৩০০ গ্রাম	২০.০০	
জ্বালানি		৬.০০	

মোট খরচ = ৪০.০০ টাকা

প্রস্তুত প্রাণালি

১. দুধ ও চিনি গুলে পানিতে মিশান।
২. ময়দায় লবণ ও ঘি ভালো করে মিশান। আগে গোলানো দুধসহ পানি দিয়ে ভালো করে মেখে নিন। খামির ৪০ ভাগ করুন। সামান্য তেল হাতে নিয়ে প্রতিটি গোলার ওপর মাথিয়ে ৫ মিনিট রাখুন।
৩. পিড়িতে সামান্য তেল মেখে নিন। ১০ সে.মি. ব্যাসের গোল লুচি বানিয়ে ট্রেতে দূরে দূরে সাজিয়ে রাখুন।
৪. কড়াইতে তেল দিয়ে গরম করুন। গরম ডুবো তেলে লুচি দ্রুত ভেজে তুলুন। পাতলা কাগজের ওপর রেখে দিন। এতে অতিরিক্ত তেল শুষে নেবে।

নিরামিষ

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
মিষ্টি কুমড়া	৪০০ গ্রাম		
বেগুন	৪০০ গ্রাম		
কাঁচা কলা	৪০০ গ্রাম		
পটল	৪০০ গ্রাম		
পেঁপে	৪০০ গ্রাম		
আলু	৪০০ গ্রাম	৩০.০০	২ কেজি
আদা বাটা	২ চা চামচ		
রসুন বাটা	১ চা চামচ		
হলুদের গুঁড়া	১ চা চামচ		
মরিচের গুঁড়া	২ চা চামচ		
ধনের গুঁড়া	১ চা চামচ		
জিরার গুঁড়া	২ চা চামচ		
পাঁচ ফোঁরনের গুঁড়া	৪ চা চামচ		
লবণ	পরিমাণমত		
চিনি	২ চা চামচ		
কাঁচা মরিচ	৮ টি		
তেজপাতা	৪ টি	২০.০০	
তেল	২০০ গ্রাম	১২.০০	
জ্বালানি		৪.০০	
মোট খরচ		= ৬৬.০০	

প্রস্তুত প্রাণালি

১. সব সবজি চাক চাক করে কেটে রাখুন।
২. গরম তেলে পেয়াজকুঁচি, বাটা মশলা ও গুঁড়া মসলা দিয়ে কষিয়ে নিন।
৩. বেগুন ও মিষ্টি কুমড়া ছাড়া বাকি সব সবজি ও লবণ দিয়ে নাড়ুন। ৩-৪ মিনিট পর ২ কাপ গরম পানি দিয়ে ঢেকে দিন।
৪. পানি ফুটলে বেগুন ও মিষ্টি কুমড়া দিয়ে ভালো করে ঢেকে মৃদু জ্বালে রাখুন।
৫. ৮-১০ মিনিট পর সবজি সিদ্ধ, কাঁচা মরিচ, চিনি ও টালা পাঁচ ফোড়নের গুঁড়া দিন। সবজি শুকিয়ে তেলের ওপর উঠিয়ে চুলা থেকে নামিয়ে নিন।

মূল্য ধার্যকরণ

$$\begin{aligned} \text{কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য} &= ২০+৬৬ &= ৮৬.০০ \text{ টাকা} \\ \text{নিরাপদ মাত্রা} &&\times ১.৫ \text{ টাকা} \end{aligned}$$

মোট	= ১২৯.০০ টাকা
মোট বিক্রয় মূল্য	= ১২৯ টাকা
পরিবেশনের দাম	= ৭.২০ বা ৭.৫০ টাকা প্রায়
বিতরণ ব্যবস্থা - লুচি কাগজের ঠোঙ্গায় এবং নিরামিষ পলিথিন ব্যাগে বিতরণ করা যায়।	
পরিবেশন - প্রতি পরিবেশন ২ টি লুচি ও হাফ কাপ করে নিরামিষ দিয়ে মোট ২০ পরিবেশন হবে।	

পাঠ ১৮.৫

পাটি সাপটা, ছোলার ডালের হালুয়া ও পুডিং তৈরি পরিবেশন ও মূল্য নির্ধারণ



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- পাটি সাপটা পিঠা উপকরণ ও পদ্ধতি মাফিক তৈরি করতে পারবেন।
- ছোলার ডালের হালুয়া তৈরি ও পরিবেশন করতে সক্ষম হবেন।
- বিভিন্ন ভাবে পুডিং তৈরি পদ্ধতি ও উপকরণ সম্পর্কে জেনে সে অনুযায়ী তৈরি করতে পারবেন।
- বিক্রির জন্য ও নিজের ব্যয়ের জন্য মূল্য নির্ধারণ করতে পারবেন।



পাটি সাপটা

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
দুধ	২ লিটার	৪০.০০	৪০ টা
চিনি	১ কাপ	৮.০০	
বেকিং পাউডার	১/২ চা চামচ		
তেল	১ কাপ	১২.০০	
আতপ চালের গুঁড়া	৮ কাপ	১৬.০০	
ময়দা	১ কাপ	২.০০	
গুড়	৫০০ গ্রাম	১০.০০	
পানি	৬ কাপ		
জ্বালানি		৮.০০	

মোট খরচ = ৯৬.০০

প্রস্তুত প্রাণালি

১. দুধ জাল দিয়ে ঘন করুন। মৃদু আঁচে রেখে একটু একটু করে চিনি মিশান। ঘন করার জন্য সামান্য চালের গুঁড়া দেয়া যায়। দুধ ক্ষীরের মতো হলে চুলা থাকে নামিয়ে ঠান্ডা করুন।
২. পানিতে গুড় জাল দিয়ে ছেকে নিন।
৩. চালের গুঁড়া ও ময়দা একসাথে চেলে মিশান। একটু একটু করে গুড়ের পানিতে মিশিয়ে গোলা করুন। এক ঘন্টা রেখে দিন।

৪. লোহার তাওয়া গরম করে নিন। তাওয়ায় সামান্য তেল মাখুন। হাফ কাপ পরিমাণ গোলা চেলে গেল করে ছড়িয়ে দিন। অল্পক্ষণের জন্য ঢাকুন। ১ টে. চামচ পরিমাণ দুধের ক্ষীর বুটির ধারে লম্বা করে রাখুন। খুস্তি দিয়ে ক্ষীরের পাশ থেকে ভাঁজ করুন। পিঠা মুড়ানো হলে চামচ দিয়ে চেপে ২ বার উলটিয়ে তাওয়া থেকে নামান।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য	= ৯৬.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা	× ১.৫ টাকা
মোট	= ১৪৪.০০ টাকা
মোট বিক্রয় মূল্য	= ১৪৪.০০ টাকা

প্রতিটির দাম = ৩.৬০ বা ৪.০০ টাকা।

বিতরণ ব্যবস্থা – ঠান্ডা প্লাস্টিকের প্যাকেটে বিতরণ করা যায়।

পরিবেশন – ২ টি করে মোট ২০ বার পরিবেশন করা যায়।

ছোলার ডালের হালুয়া

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
ছোলার ডাল	১/২ কেজি	১৬.০০	১ কেজি
দুধ	৪ কাপ	১৩.০০	
চিনি	৫ কাপ	২৫.০০	
দারুচিনি (২ সে. মি)	৩ টুকরা		
এলাচ	৪ টি	৫.০০	
গোলাপ জল	৩ টে. চামচ		
লেমন ইয়োলো রং	সামান্য		
ঘি	১১/৪ কাপ	৬০.০০	
জাফরান	পরিমাণ মত		
পেস্টা বাদাম কুঁচি	পরিমাণ মত	১০.০০	
কিসমিস	পরিমাণ মত		
জ্বালানি			
মোট খরচ		= ১২৯.০০	

প্রস্তুত প্রাণালি

- ছোলার ডাল বেছে ধুয়ে নিন। ডুবো পানিতে সিদ্ধ করুন। পানি এমন আন্দাজে দিবেন যেন ভালো সিদ্ধ হলে পানি টেনে যায়।
- এক কাপ দুধ অল্প অল্প করে দিয়ে ডাল বেটে নিন। বাকি দুধ ঘন করে রাখুন। টাটকা দুধের পরিবর্তে ১/২ কাপ গুঁড়া দুধ দেয়া যায়।
- চিনিতে ১ কাপ পানি ও ২ টে চামচ দুধ দিয়ে সারা করে ছেঁকে নিন। সিরার সাথে ঘি, ডাল, গরম মসলা, ঘন দুধ মিশান। চুলায় দিয়ে নেড়ে ফুটান। গোলাপজল দিন।

৪. রং ফ্যাকাশে হলে সামান্য লেমন ইয়েলো রং গুলে দিন অথবা জাফরান দিন। হালুয়া কষাতে থাকুন। এক সংগে দলা বেধে হাড়ির তলায় লেগে উঠলে নামান। বড় থাকায় ঢেলে সমান করুন।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য = ২০+৬৬ = ১২৯.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা × ১.৫ টাকা

মোট = ১৯৬.৫০ টাকা

মোট বিক্রয় মূল্য = ১৯৬.৫০ টাকা

প্রতিটির দাম = ৯.৭৭ বা ১০ টাকা।

বিতরণ ব্যবস্থা - ২০০গ্রাম করে প্লাস্টিক বাক্সে অথবা পলিথিন জড়িয়ে কাগজের বাক্সে বিতরণ করা যায়।

পরিবেশন - মোট ২০ পরিবেশন হবে। (৫০০ গ্রাম করে)

পুডিং-১ (ভাপে পুডিং)

উপকরণ পরিমাণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের
ডিম	৩ টি	৯.০০	১/২ কেজি
দুধ	২ কাপ	৭.০০	
চিনি	৬ টে.চামচ	৩.০০	
ভেনিলা	৪ ফোঁটা		
জ্বালানি		৫.০০	
মোট খরচ =		২৪.০০	

প্রস্তুত প্রাণালি

- কাঁটা চামচ দিয়ে ডিম ফেটে নিন। দুধ ও চিনি মিশান। ভেনিলা মিশান।
- মিশান দুধ ও ডিম দিয়ে মোল্ডে ঢেলে নিন।
- বড় সসপ্যানে ফুটানো পানিতে মোল্ড বসান, যেন, ১/৩ অংশ পানিতে ডুবে থাকে। চুলার আঁচ মাঝামাঝি রেখে ১/২ ঘন্টা ফুটান। ভাপে সিদ্ধ হয়ে পুডিং জমলে নামিয়ে নিন।
- মোল্ড ঠান্ডা হলে ছুড়ি দিয়ে পুডিং এর চারদিক ছাড়ান। প্লেটে মোল্ড উল্টে দিয়ে পুডিং বের করুন।

পুডিং এর ক্যারামেল তৈরি পদ্ধতি

চিনি	১ কাপ
ফুটানো পানি	১/৪ কাপ

- ভারী এ্যালুমিনিয়ামের পাত্রে চিনি ও ১ টে. চামচ পানি মিশান। মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে নাড়তে থাকুন। চিনি হালকা বাদামি রং হলে নামান।
- খুব সাবধানে অল্প ফুটানো পানি দিয়ে নাড়তে থাকুন। (একেবারে সব পানি ঢেলে দেবেন না) ধীরে ধীরে পানি দিয়ে নাড়লে মসৃণ হবে। ঘন করতে হলে মৃদু আঁচে চুলায় দিয়ে ১০ মিনিট নাড়ুন। ফুটে উঠলে চুলা থেকে নামিয়ে নাড়ুন।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য	= ২৪.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা	× ১.৫ টাকা
মোট	= ৩৬.০০ টাকা

মোট বিক্রয় মূল্য = ৩৬.০০ টাকা।

প্রতিটির দাম = ৩.০০ টাকা।

পরিবেশন- মোট ১২ পরিবেশন হবে।

পুডিং-২ (ক্রিম পুডিং)

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
চিনি	৭ টে. চামচ	৪.০০	১ কেজি
ঘি	১ টে. চামচ	২.০০	
হাঁসের ডিম	৪ টি	১৪.০০	
কনডেন্সড মিল্ক	১ টিন	৩০.০০	
গোলাপ জল	২ টে. চামচ		
পানি	৪ টে. চামচ	১.০০	
জ্বালানি		৭.০০	

মোট খরচ = ৫৮.০০

প্রস্তুত পদ্ধতি

- পুডিং তৈরির জন্য ১৮-১৯ সে.মি. ব্যাসের ঢাকনাসহ একটি গোলাকার মোল্ড নিন। এ্যালুমিনিয়ামের সসপ্যানেও চলবে।
- পুডিং এর মোল্ড ৪ টে. চা চা চিনি ছিটিয়ে দিন। মাঝারি আঁচে চিনি গলিয়ে লাল করুন। সময় নিয়ে পাত্র ধীরে ধীরে ঘুরিয়ে লাল করবেন। চিনি গলে লালচে বাদামি রঙের ক্যারামেল হলে পাত্র উলুন থেকে নামান। ক্যারামেলের উপর ঘি দিন।
- ডিম ফাটুন। ডিমের সাথে বাকি ৩ টে. চামচ চিনি মিশান। কনডেন্সড মিল্ক এর সাথে গোলপজল ও পানি মিশান। ডিমে দিয়ে আরও ভালো করে ফাটুন যেন ডিম, চিনি, দুধ সম্পূর্ণ ভাবে মিশে। মিশ্রণ মোল্ড ঢালুন।
- বড় সসপ্যান পানি নিয়ে মোল্ড বসান। এমন আন্দাজে পানি থাকবে যেন মোল্ডের এত তৃতীয়াংশ ডুবে। পত্রিকার নিউজ প্রিন্ট কাগজ মোটা ভাজ করে মোল্ডের মুখ ঢাকুন। কাগজের উপরে ঢাকনা দিয়ে ভারী কিছু চাপা দিন। আবার বড় সসপ্যানে ঢাকনা দিয়ে ১-১১/২ ঘন্টা মাঝারি আঁচে উনুনে রাখুন।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য	= ৫৮.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা	× ১.৫ টাকা
<hr/>	
মোট	= ৮৭.০০ টাকা

মোট বিক্রয় মূল্য	= ৮৭.০০ টাকা
প্রতিটির দাম = ৫.৫০ থেকে ৬.০০ টাকা।	
পরিবেশন – মোট ১৬ পরিবেশন হবে।	

পুডিং- ৩
(কোকো পুডিং)

উপকরণ	পরিমাণ	মূল্য (টাকা)	প্রস্তুতকৃত খাবারের পরিমাণ
ঘন দুধ	২ কাপ	২৬.০০	৮০০ গ্রাম
ডিম	৪ টি	১৪.০০	
চিনি	$\frac{3}{8}$ কাপ	৩.০০	
কোকো	১ টে চামচ	৪.০০	
জ্বালানি		৭.০০	
<hr/>			
মোট খরচ =		৫৪.০০	

প্রস্তুত প্রাণালি

১. চার কাপ দুধ ঘন করে ২ কাপ কর। দুধের সাথে কোকো বা চকলেট মিশান।
২. পাণ্ডে চিনি ক্যারামেল করে ভাপে পুডিং এর পদ্ধতিতে তৈরি করুন।

মূল্য ধার্যকরণ

কাঁচা মাল ও জ্বালানির মোট ক্রয় মূল্য	= ৫৪.০০ টাকা
নিরাপদ মাত্রা	× ১.৫ টাকা
<hr/>	
মোট	= ৮১.০০ টাকা

মোট বিক্রয় মূল্য	= ৮১.০০ টাকা
প্রতিটির দাম = প্রায় ৯.০০ টাকা।	
পরিবেশন – মোট ৯ পরিবেশন হবে।	