



Australian  
Aid 

 **VTA**



  
SRI LANKA  
Youth



# தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்







# Skills for Inclusive Growth

## Contact Person

Farheen Khurrum - Contract Representative  
Scope Global  
Level 5, 12 Pirie Street, Adelaide, SA, 5000, Australia  
Tel: +61 8 7082 1431  
Farheen.Khurrum@scopeglobal.com

## Copyright

Copyright of this document remains the property Scope Global Pty Ltd. The contents of this document may not be reproduced in whole or part without the prior express consent of a duly authorised representative from Scope Global Pty Ltd, excepting for the internal use of the client. This document may only be used for the purposes of examination and evaluation with a view to entering into a contract with Scope Global Pty Ltd, for the purposes of carrying out the work, which is the subject matter of this agreement.

No other use whatsoever is to be made of this document or any recommendations, information, matter or thing, without the express permission of Scope Global Pty Ltd.

Version V1.0 (September 2021)





## Acknowledgements

The Skills for Inclusive Growth (S4IG) program is an initiative of the Australian Government in collaboration with the State Ministry of Skills Development, Vocational Education, Research & Innovations. S4IG is working with the skills development system to re-position skills development and strengthen training approaches to support employers across the tourism value chain with job ready skills that result with improved employment outcomes and income levels for graduates. Better skills across the workforce improves workplace quality which is a key contributor towards increased revenue for enterprises, especially those that depend on visitors purchasing products and services. A world class tourism industry has to provide world class products and services. A well functioning tourism sector (the visitor economy) can significantly contribute towards inclusive growth across Sri Lanka generating improved revenues and better jobs for Sri Lankans.

This Professional Cookery Skills Workbook & Manual in Tourism and Hospitality has been designed for enterprises, training providers and trainees engaged in food preparation and cooking. The training package uplifts the skills of professional cooking to international standards whilst promoting Sri Lankan cuisine and styles. This Professional Cookery Skills Workbook and Manual is an initiative of the S4IG Program coming out of the successful 'Supreme Chef' television competition which placed a spotlight on cooking as a career and the benefits of this occupation in promoting Sri Lanka's unique and authentic ingredients and food specialties. The workbook is a user friendly tool to guide trainees through to completion of the Government's NVQ Level 4 requirements. The Workbook and Manual also supports employers to deliver quality services and products and links their occupational and workplace requirements. This strengthens the role of training providers and ensures that future training will be relevant to kitchens across the industry.

S4IG is proud to be able to support the tourism industry and support implementation of Government tourism, employment and skills development policies. Modules are developed based on the NVQ Level 4 Professional Cookery National Competency Standards (NCS) and satisfy government requirements for quality. The workbook and manual are industry recognized giving added value and surety of quality to employers and trainees looking to improve cooking skills and the performance of enterprises across the tourism and hospitality value chain. S4IG has started working with the Vocational Training Centers and Training Providers to implement this upgraded training to support the industry with better professional cooking services. S4IG is firmly committed to the principle of **Better Skills, Better Jobs, Better Business and Better Futures through tourism.**

S4IG acknowledges the tremendous support extended by TVEC Officials towards accreditation of this program. The development of this training package has been driven and supported by the Chefs' Guild of Sri Lanka who provide industry expertise and leadership in professional cooking in Sri Lanka. S4IG looks forward to partnering with the Chefs Guild to support widespread implementation of these training resources across workplaces in Sri Lanka and with selected training providers. This cooperation will enable the Chef Guild to work with training providers to train those interested in future employment as well as upskill the existing workforce across the industry. On behalf of the S4IG program I further extend our sincere gratitude to all those who worked tirelessly to prepare this training package and learning resources. This product delivers world class skills for the tourism and hospitality industry ensuring professional cooking and food preparation services are available for visitors nationwide.

**David Ablett**

Team Leader

Skills for Inclusive Growth (S4IG)



**Vocational Training Authority**



To Future Chefs of Sri Lanka,

I write to you with confidence that this course will provide you with all the tools, skills and expertise to embark on a professional career in cookery.

The Vocational Training Authority (VTA) fully embraces this course and is excited by the impact it will have on the quality of the training we can deliver for Professional Cookery. It is our vision that youth throughout Sri Lanka should have access to the best training available. I believe that this course satisfies this vision, offering trainees in Sri Lanka international standard material, backed up with international standard training.

The Manual and Workbook are presented in a simple and attractive fashion but the content is detailed and comprehensive. It is the kind of material to which any course should aspire.

The materials and course have been expertly developed by the Chefs Guild of Lanka (CGL). CGL will also take responsibility for the training of trainers and manage the roll out of training throughout the country in support of VTA. We very much appreciate this collaboration and hope, in time, it can be developed further. Working with the best in the industry to produce high quality trainees is a model we are determined to make succeed for the good of the youth in the country.

I am thankful to Skills for Inclusive Growth, a project of the Australian Government, for their vision and commitment to creating these materials and their close co-operation with CGL.

To you, Professional Chef in waiting, I wish this course to be a stepping-stone to a successful and prosperous career in hospitality. A career I sincerely hope you develop in Sri Lanka before taking on the world.

Best of luck!

**Eranga Basnayake**

Chairman

Vocational Training Authority of Sri Lanka



## National Apprentice and Industrial Training Authority



Dear Apprentice,

I am writing to confirm that the National Apprentice and Industrial Training Authority fully endorses this training package.

In reading these materials I am reminded of the immortal words of Leonardo da Vinci "Learning never exhausts the mind." I am humbled by how much a professional chef needs to learn to be able to embark on a career in cookery. At the same time, I am excited by how practice and experimentation in culinary arts can result in such a variety of high quality outcomes.

Immense credit should be extended to the Chefs Guild of Lanka who have put in considerable time, effort and expertise to develop these fantastic materials. It is of importance and significance that this package should be produced, and implementation supported by the industry in which trainees will be employed. In truth, only industry can know what is needed to succeed in it; only industry can know which knowledge and skills are essential to those who wish to begin a career in it; and only industry can keep abreast of changes or adaptations that may be required to keep a training package relevant. Therefore we embrace this relationship with the Chefs Guild of Lanka and look forward to their continued guidance in making the course a success.

I would like to extend my thanks to Australian Aid and their skills development programme in Sri Lanka, Skills for Inclusive Growth, for facilitating the development of these materials and overall training package. I am happy that an international bilateral relationship such as this has encouraged the flowering of a much needed partnership between the public and private sector.

Most of all, I would like to encourage the apprentice who undertakes this training to not be intimidated by the amount of information it seems you must take in to complete this course. In your efforts to become a professional chef you will become energised, not exhausted. The world will become your oyster.

Yours sincerely,

**Tharanga Naleen Gamlath**

Chairman

National Apprentice and Industrial Training Authority (NAITA)



## National Youth Services Council



To our young trainees,

The mission of The National Youth Services Council (NYSC) is to empower the youth of Sri Lanka to face life's challenges by making use of local and global opportunities.

I am happy to say that this new training material in Professional Cookery NVQ Level 4 will empower the trainees who use it and provide them with excellent opportunities to peruse a career locally and globally.

At NYSC we are fortunate to have excellent kitchen training facilities at our main campus in Maharagama and in other centres around the country. Our fantastic staff have produced some great young chefs through our training programmes. Now, with a detailed, colourful, and easy to follow training package designed by the Chef's Guild of Lanka we can be sure to raise standards even higher and guarantee a uniformity in the quality of training given.

It is a source of great satisfaction when I travel around the country and see NYSC alumni working in top class hotels and restaurants. However, the truth is that we need to attract more young people into this profession if the country is to satisfy the expected rise in numbers of tourists from over the world coming to Sri Lanka. We also need to provide them with an international standard menu with the quality and variety they would expect from other top international tourist destinations. This course and the accompanying training of trainers that the Chef's Guild will manage is a great way to achieve this vision. Quality training will attract a higher number of quality trainees, quality trainees will improve the quality of our top hotels and restaurants, quality hotels and restaurants will attract more tourists.

The National Youth Services Council is delighted and honoured to be among the first to use these materials. We will utilise them to their full and our young trainees will benefit immensely.

Yours faithfully,

**Damith Wickramasinghe**

Director General/Chairman

National Youth Services Council





## Chefs guild of lanka



**Gerard Mendis**  
CGL Chairman



**Madhawa Weerabaddhana**  
Course Development and  
Training Coordinator

To Whom It May Concern,

The Chef's Guild of Lanka (CGL) is proud to endorse these training materials for the NVQ Level 4 Course in Professional Cookery.

One of the ambitions of the CGL is to help lift the consistency of cookery training throughout Sri Lanka. To do this, training materials must meet a high standard of quality. Thus, these materials were developed with the full oversight of CGL's training experts. With an ongoing feedback and editing process firmly in place, we can attest that these materials fulfil the standards elevated by the CGL to meet international training standards.

Over the duration of 6 months the trainees will undertake rigorous theory and practical training which covers basic industry knowledge, 40 sessions of practical menu production training in Continental, Ethnic and Sri Lankan cuisine and intensive sessions in Functional English Language training.

The course materials offer the trainee a user-friendly and practical tool for learning (the Workbook), the required basic knowledge (the Manual), a path to on-the-job training and a path to on-the-job evaluation. The course materials have been translated into Sinhala and Tamil, to allow all trainees full access to the information and knowledge inside these books.

These materials contain all the information necessary to successfully complete the National Competency Standard, designed by TVEC. As such, the training course and course materials can be utilised to the maximum to support trainees when they undergo job placement to join our industry.

As these materials and this course offers the trainee hours of practical input that goes above and beyond that required of the National Curriculum Standard, we are elevating the standard of cookery training and thus fulfilling our ambition of improving the skills of trainees that work in professional kitchens island wide. If completed successfully, this course will produce trainees who are not only fit for industry but have the knowledge and skills to forge a successful career in professional kitchens in Sri Lanka and beyond.

We recommend that these materials and this course be adopted by training institutions, hotels, guest houses and homestays around the country to move towards a national standard of excellence in basic cookery training.

We are committed to improving the contents of the materials and the course over time and we look forward to incorporating feedback we hope to receive from users of the materials (trainers and trainees alike), and any emerging theory and practical training concepts.

We hope trainees and trainers can enjoy using these materials.

We hope these training materials will boost the trainees' confidence in cooking as well as their passion for cooking.



**Gerard Mendis**  
CGL Chairman



**Madhawa Weerabaddhana**  
Course Development and  
Training Coordinator

# பயிற்சிப்புத்தகத் தொகுதி

## ACKNOWLEDGEMENTS

## LETTERS OF ENDORSEMENT

## INTRODUCTION

02

## MODULE 1 - சுகாதாரத் தரக்கட்டுப்பாடுகள் (Hygiene standards)

07

## MODULE 2 - உணவு பாதுகாப்புத்தரங்கள் (Food Safety Standards)

29

## MODULE 3 - சமையலறை நிருவாகக் கட்டமைப்பு (Kitchen organizational Structure)

51

## MODULE 4 - நேர முகாமைத்துவம் (Time management)

65

## MODULE 5 - சமையலறை பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களின் அறிமுகம் (Introduction to kitchen utensils, tools and equipment)

81

## MODULE 6 - உணவு பற்றிய அறிவு மற்றும் நடைமுறைகள் (Food knowledge and practices)

101

## MODULE 7 - சமையல் முறைகள் (Cooking methods)

129

## MODULE 8 - முன் ஆயத்தப்படுத்தல்கள் நடைமுறைகள் (Mise en Place procedures)

149

## MODULE 9 - பானம் தயாரிக்கும் முறை (Beverage preparation)

169

## MODULE 10 - Sandwich தயாரிக்கும் முறை (Sandwich preparation)

201

## MODULE 11 - Salads & Appetizers தயாரிக்கும் முறை (Salads & appetizers preparation)

235

## MODULE 12 - Stocks, Soups மற்றும் Sauce தயாரிக்கும் முறை (Stocks, Soups and Sauces preparation)

277

## MODULE 13 - Seasoning and Marinating

317

## MODULE 14 - வெப்பமான உணவுகளை தயாரிக்கும் முறை (Hot range foods preparation)

343

## MODULE 15 - Desserts தயாரிக்கும் முறை (Desserts preparation)

415

## MODULE 16 - பல்வேறுபட்ட இனங்களுக்கான அடிப்படை உணவு வகைகள் (Basic ethnic foods)

497

## RESOURCE CREDITS

537

## முன்னுரை

### NVQ4 நிபுணத்துவ சமையலுக்கான பயிற்சிப்புத்தகத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம்

**NVQ4** நிபுணத்துவ சமையல் பாடநெறியில் இ உணவு தயாரிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனங்களில் ஒரு சிறந்த நிபுணராகத் தேர்ச்சியடைய நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்து அடிப்படைகளையும் உள்ளடக்கப்பட்டு ஒரு சிறந்த சமையல் நிபுணராக உங்கள் பயணத்தைத் தொடர உதவுவதற்கு பின்வரும் பயிற்சிப்புத்தகமும் அதனுடன் கூடிய கையேடுகளும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வணிக சமையலறையில் நீங்கள் செய்யவிருக்கும் நடைமுறை வேலைகளின் பின்னணியில் உள்ள கோட்பாட்டைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு இப் பயிற்சிப்புத்தகமும் மற்றும் கையேடும் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றன. கோட்பாட்டைப் பற்றிய வலுவான புரிதல் இருப்பது ஒரு தொழில்முறை அமைப்பில் சிறப்பாக வேலை செய்ய உதவுகின்றது. மேலும் நடைமுறையில் ஒரு சமையல் நிபுணராக இருப்பவர்களுக்கும் இதில் உள்ள பல்வேறு கோட்பாடுகளும் தகவல்களும் எந்த சமையலறையிலும் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகின்றது. நீங்கள் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டியிருப்பின் அதற்குரிய குறிப்பிணையும் இது வழங்குகிறது. வரவிருக்கும் பல ஆண்டுகளுக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதால் இதனை கவனமாக அவதானித்துக்கொள்ளவும்.

இப்பாடநெறி 16 தொகுதிகளைக் கொண்டது. இந்த பயிற்சிப்புத்தகத்தில் ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் ஒவ்வொரு பிரிவுகள் உள்ளன. சில தொகுதிகளை சுயமாக படித்து புரிந்து கொள்ளவதோடு மற்றவைகளை நடைமுறை வேலைகளுக்கு ஏற்ப புரிந்துகொள்வீர்கள். ஒவ்வொரு பிரிவும் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படும் என்பது பற்றி உங்கள் பயிற்சியாளர் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். அவர்களின் வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றவும்.

#### பயிற்சிப்புத்தகத்தில் நீங்கள் காண்பது:

- 16 தொகுதிகள்
- தொகுதி 1 - 8 வரை கேள்விகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் பயிற்சிகளை மட்டுமே கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றை முடிக்க நீங்கள் தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேட்டில் உள்ள தகவல்களைப் படிக்க வேண்டும்.
- தொகுதி 9 - 16 வரை வேறுபட்ட வடிவத்தைக் கொண்டுள்ளன - இந்த 8 தொகுதிகளுக்கான கோட்பாடுகளும் கேள்விகளும் இந்த பாடப்புத்தகத்தில் உள்ளன.

#### ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் நீங்கள் காண்பது:

- ஒவ்வொரு தொகுதியின் கற்றல் விளைவுகள் - ஒவ்வொரு தொகுதியையும் முடித்த பிறகு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிவீர்கள்.
- தொகுதிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் பற்றிய முன்னோட்டம்.
- தலைப்பு தொடர்பான அனைத்து அம்சங்களையும் பற்றிய தகவல்கள்.
- நீங்கள் படிக்கும்போது பின்வருவனவற்றை முடிக்க வேண்டும்
  - நீங்கள் படித்தவற்றில் மீளாய்வு கேள்விகளைச் செய்யவும். (நீல பெட்டிகள்)
  - சுயமாகவோ அல்லது குழுவாகவோ ஆராய்ச்சியினை மேற்கொள்வது அல்லது சொந்த சிந்தனைகளுக்கான நடவடிக்கைகள் (மஞ்சள் பெட்டிகள்).
  - சமையலறையில் ஏற்படும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றவாறு தங்கள் புரிதலைப் பயன்படுத்தி சிக்கலுக்கான தீர்வினை கண்டறிதல். (பச்சை பெட்டிகள்)
- உங்களிடமிருந்து நடைமுறை மதிப்பீட்டில் எவற்றை எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது என்பதைப் பற்றி உங்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்கான நடைமுறை தயாரிப்பு வழிகாட்டி.
- உங்கள் பாடங்கள் மற்றும் நடைமுறை பயிற்சிகளின் போதும் அல்லது நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை மறுபரிசீலனை செய்யும் போதும் பெறப்படும் தகவல்களை குறிப்பதற்கான வெற்று பக்கங்கள் உள்ளன.

பயிற்சிப்புத்தகத்தின் முடிவில் நீங்கள் பார்வையிட வலைத்தளங்கள் மற்றும் இணைப்புகளின் பட்டியலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

## பயிற்சியாளரின் பங்கு

தகவல்களை வழங்குவதன் மூலமும், கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பதன் மூலமும், திறன்களை நிரூபிப்பதன் மூலமும், நடைமுறைகளில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதன் மூலமும் உங்கள் பயிற்சியாளர் தங்களால் இயன்ற எல்லா வழிகளிலும் உங்களுக்கு உதவுவார். உங்கள் பலம் மற்றும் பலவீனங்கள் குறித்தும் தங்கள் கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பார்கள். இந்தத் துறையில் உங்கள் முழு திறனை அடைவதற்கு உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களுக்கு நிறைய திறன்களும் அனுபவங்களும் உள்ளன. அவர்கள் உங்களைப் பற்றிய அதிக எதிர்பார்ப்புகளையும் கொண்டிருப்பார்கள்.

## உங்களுடைய பங்கு

### உங்கள் கற்றலில் உங்களுக்கு பெரிய பங்கு உண்டு

#### எவ்வாறு ஒரு சிறந்த கற்பவராவது:

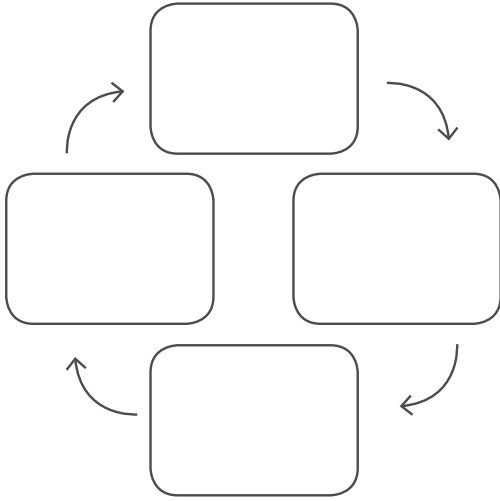
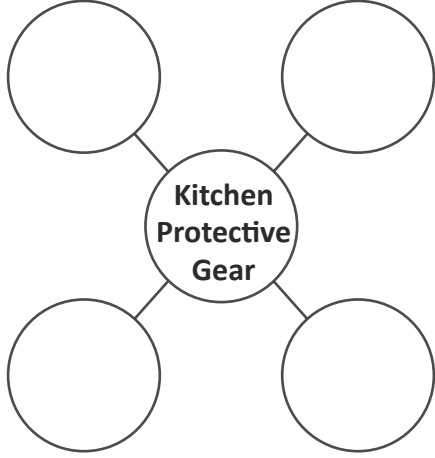
- ▶ பயிற்சிப்புத்தகத்திலும் கையேட்டிலும் உள்ள கோட்பாட்டை ஒரு முறை மட்டுமன்றி, பல முறை கவனமாகப் படிங்கள். இது தகவல்களைப் புரிந்துகொள்ளவும் நினைவில் நிலை நிறுத்திக்கொள்ளவும் உங்களுக்கு உதவும்.
- ▶ சொற்களஞ்சியத்தை அடிக்கடி திருத்தவும் - சமையலுக்குரிய பல சொற்கள் பிரெஞ்சு மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் உள்ளன. இந்த குறிப்பிட்ட சொற்களை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். அவற்றை நினைவில் வைப்பது பயனுள்ளதாக அமையும்.
- ▶ உங்கள் பயிற்சியாளர் அல்லது வகுப்பு தோழர்களிடம் கேட்க கேள்விகளை எழுதுங்கள்.
- ▶ உங்கள் பாடவேளைகளின் போது அதிகமான கேள்விகளைக் கேளுங்கள் - இது நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள மிகவும் உதவி செய்யும். (வேடிக்கையான கேள்வி என்று எதுவும் இல்லை)
- ▶ உங்கள் கற்றலை வளப்படுத்த இணையத்தைப் பயன்படுத்தவும் - வலைத்தள இணைப்புகளைப் பார்த்து உங்கள் சொந்த ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளவும். Video clips மற்றும் படங்களைப் பார்ப்பது நடைமுறை நுட்பங்களினை அறிந்துக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.
- ▶ உங்கள் பயிற்சியாளர் மற்றும் வகுப்பு தோழர்களிடமிருந்து நீங்கள் பெறும் பின்னூட்டங்களை கவனமாகக் கேளுங்கள்.
- ▶ ஆக்கபூர்வமான பின்னூட்டங்களைப் பிறருக்குக் கொடுக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் இது உங்கள் சொந்த செயல்திறனைப் பற்றியும் சிந்திக்க உதவுகிறது.
- ▶ தவறுகளைச் செய்யப்பட வேண்டாம். எங்கள் தவறுகளை நாம் எவ்வாறு கையாள்கிறோம் என்பதிலிருந்து சிறந்த கற்றல் உருவாகின்றது.
- ▶ அதிகமான குறிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ உணவகங்களிலும் உணவுக் கடைகளிலும் நீங்கள் காண்பதை அவதானிக்கத் தொடங்குங்கள் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளைத் தேடுங்கள். உதாரணமாக, ஒரு பண்ணைக்குச் சென்று புதிய மற்றும் புதியதல்லாத தயாரிப்புகளை அடையாளம் காணவும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் பொருட்களின் பொருள்விபரச்சீட்டுகளைப் (Label) பார்க்க பல்பொருள் அங்காடிகளுக்குச் (Super-Market) மார்க்கெட்டுக்குச் செல்லவும்.
- ▶ உங்கள் வகுப்பு தோழர்களுடன் ஒரு குழுவாக இணைந்து பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யுங்கள். நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள், அவர்களுக்குத் தெரிந்தவற்றிலிருந்து நீங்களும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- ▶ பயிற்சி, பயிற்சி, பயிற்சி! நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் புதிய உணவுகளை சுவைக்க உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் விரும்புவார்கள். நீங்கள் எவ்வளவு சமையல் பயிற்சிகளை மேற்கொள்கின்றீர்களோ, அவ்வளவு சிறந்த சமையல் நிபுணர் ஆகிவிடலாம்.

#### குறிப்புகளை எடுத்துக்கொள்ளல்

நீங்கள் உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் விடயங்களை எழுதும்போது, அவற்றை சிறப்பாக நினைவில் வைக்க உதவுகிறது. நம் மனங்கள் அனைத்தும் வெவ்வேறு வழிகளில் செயல்படுகின்றன. சிலர் விரிவான குறிப்புகளை எழுத விரும்புகிறார்கள், இன்னும்சிலருக்கு முக்கியமான குறிப்புகளை நினைவூட்ட சில வார்த்தைகள் மட்டுமே தேவைப்படுகின்றன. குறிப்புகளை எடுத்துக்கொள்ளும் முறையைத்தேர்வு செய்வது உங்களுடைய விருப்பமாகும்.

நீங்கள் சில குறிப்புக்களை எடுக்கும்படியான முறைகள்:

(கிரா/பிக் அமைப்பாளர்கள்) - பல விருப்பங்கள் உள்ளன, அவற்றில் சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:



### Cheese

| What I know | What I would like to know | What I have Learned |
|-------------|---------------------------|---------------------|
|             |                           |                     |
|             |                           |                     |

Topic:

\_\_\_\_\_

↓

\_\_\_\_\_

↓

\_\_\_\_\_

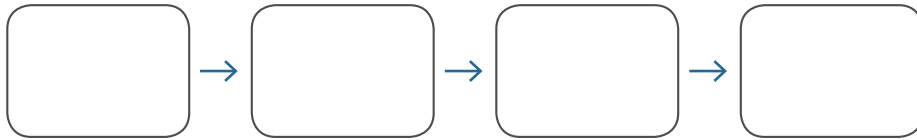
↓

\_\_\_\_\_

↓

\_\_\_\_\_

### Making Canapés



### Preparing white stock



| Problem | Solution |
|---------|----------|
| 1.      |          |
| 2.      |          |
| 3.      |          |

**குறிப்புகளை எடுத்துக்கொள்ளல் (தொடர்ச்சி)**

படங்களை வரைதல் - இது விடயங்களை நினைவில் கொள்வதற்கான மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும், குறிப்பாக நடைமுறைகளில் நீங்கள் காணும் விடயங்களுக்கு இணையத்தில் படங்களைச் சேகரித்து ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் ஒரு தனி ஆவணத்தினை உருவாக்கலாம்.

(மினி நோட் கார்டுகள்) - உங்களுடைய சொந்த அல்லது வகுப்பு தோழர்களுடன் இணைந்து மீளாய்வுக்கான முக்கியமான குறிப்புக்களை குறித்து வைத்தல்.

(சிறப்பம்சம்) - உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்க முக்கியமான குறிப்புக்களின் வண்ண அடிக்கோடிட்டுகாட்டலாம்.

(சுத்தமாக இருங்கள்!) - பாடவேளைகளின் போது நீங்கள் அவசரமாக எதையாவது எழுதினாலும், அதை மீண்டும் படிக்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

**மதிப்பீடு**

உங்கள் பாடத்திட்டத்தின் கோட்பாடு மற்றும் நடைமுறைக் கூறுகளை முடித்த பிறகு நீங்கள் மதிப்பீடு செய்யப்படுவீர்கள்.

இந்த மதிப்பீடு இரண்டு வடிவங்களில் காணப்படும்:

- 1. உருவாக்கம்** - இந்த பாடநெறி முழுவதும் நீங்கள் மேற்கொண்டுள்ள வேலையின் மதிப்பீடுகளும், பயிற்சிப்புத்தகத்தில் நிறைவு செய்யப்பட்ட பயிற்சிகளும், குறிப்புகள் மற்றும் உங்கள் பயிற்சியாளரால் வழங்கப்பட்ட வேறு பணிகளும் உள்ளடங்கும்.
- 2. சுருக்கம்** - இது ஒட்டுமொத்தமாக நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றின் மதிப்பீடாகும். நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றிலிருந்து கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்க வேண்டும். மற்றும் மதிப்பீட்டாளருக்கு உங்கள் நடைமுறைத்திறன்களை நிரூபிக்க வேண்டும்.

உங்கள் NVQ4 சமையல் நிபுணத்துவ சான்றிதழைப் பெற நீங்கள் இரண்டு வகையான மதிப்பீட்டையும் வெற்றிகரமாக முடிக்க வேண்டும்.

இந்த பயிற்சிப்புத்தகம் உங்களுக்குத் தெரிந்த மொழியில் இருந்தாலும், நீங்கள் ஒரு சமையல் நிபுணராக மாற முடிவு செய்தால் அல்லது ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் வேலை செய்ய முடிவு செய்தால், நீங்கள் சமையலுக்கான விதிமுறைகளையும் ஆங்கிலத்தில் உள்ள பொருட்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமானதாகும். நீங்கள் கோட்பாட்டைப் படிக்கும் அதே நேரத்தில் ஆங்கில சொற்களைக் கற்கத் தொடங்குவது நல்லது, எனவே பாடநெறியின் முடிவில் நீங்கள் அவற்றிற்கு மிகவும் பரிட்சயமானவராகிவிடலாம்.

உங்கள் பாடநெறி வேடிக்கையாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கும், மேலும் உங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கையில் உதவும் பல புதிய திறன்களை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள். சிறந்த சமையல் நிபுணராக மாறுவது எளிதான காரியமல்ல. நீங்கள் உயர் அழுத்த சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளவும், மிகவும் கடினமாக உழைக்கவும் நேரிடும், ஆனால் உங்களுடைய அற்புதமான உணவின் மூலம் மக்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்வதற்கான வெகுமதியும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு முயற்சி செய்கின்றீர்களோ, அதே அளவு சிறப்பானவராகுவீர்கள்.

ஒரு சமையல் நிபுணராவதற்கான உங்கள் பயணத்திற்கு வாழ்த்துக்கள்.





# தொகுதி 01



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
சுகாதாரத் தரநிலைகள்

## சுகாதாரத் தரநிலைகள்

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <p><b>கற்றல் வெளிப்பாடுகள்</b></p> | <p>இச்செயற்றிட்ட அறிக்கையை நீங்கள் நிறைவுசெய்யும் போது உங்களால் பின்வருவனவற்றை செய்யக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ தனிநபர் சுகாதாரம் (Personal Hygiene), சமையலறைச் சுகாதாரம் (Kitchen Hygiene), வேலைச் சுகாதாரம் (Work Hygiene), உபகரணங்கள் சுகாதாரம் (Equipment Hygiene) மற்றும் உணவுச் சுகாதாரம் (Food Hygiene) தொடர்பான சிறந்த சுகாதார தரங்களைக் கண்டறிந்து பயிற்சி செய்தல்.</li> <li>▶ மோசமான சுகாதார (Poor Hygiene Standarts) தரங்களின் தாக்கத்தை அறிந்துக் கொள்ளல்</li> </ul> |
|------------------------------------|---|

இத்தொகுதியில் நீங்கள் சுகாதாரத் தரநிலைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் சமையலை ஒரு தொழிலாக மேற்கொள்பவரெனில் சுகாதாரத்தின் பல அம்சங்கள் தொடர்பில் நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது. இந்த தொகுதிக்கு நீங்கள் தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேட்டின் பிரிவு 1 ஐப் படிக்க வேண்டும்.

Q1. இந்தத் தொழிலில் சிறந்த சுகாதாரம் தொடர்பில் அறிந்துகொள்வதும் அதனை பயிற்சி செய்வதும் ஏன் முக்கியம்? சரியான பதில்களைச் சுற்றி வட்டமிடவும். 1 க்கும் மேற்பட்ட பதில்கள் உள்ளன:

- a) நான் உணவைக் கையாளுவதால் இது முக்கியமானது.
- b) எனது வாடிக்கையாளர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நானே பொறுப்பு என்பதால் இது முக்கியமானது,
- c) நான் சிறப்பாய் தெரியவிரும்புவதால் இது எனக்கு முக்கியம்
- d) ஒரு பணியாளராக இது எனது பொறுப்பு.

Q2. பின்வரும் மாசுபாட்டு வகைகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுக்களை நிரப்பவும். உங்களால் முடிந்தால் உங்கள் சுய கருத்துக்கள் சிலவற்றைச் சேர்க்கவும்:

| மாசுபாட்டு வகைகள்               | எடுத்துக்காட்டுக்கள் |
|---------------------------------|----------------------|
| நுண்ணுயிரியல் (Microbiological) |                      |
| பௌதீகம் (Physical)              |                      |
| இரசாயனம் (Chemical)             |                      |

Q3. உங்கள் சுய வார்த்தைகளின் ஊடாக குறுக்கு மாசுபாடு (Cross contamination) என்றால் என்ன என்பதை விளக்குக.

Q4. சமையலறையில் குறுக்கு மாசு ஏற்படக்கூடிய வெவ்வேறு வழிகள், குறைந்தது 5ஐ பட்டியலிடுங்கள்:

Q5. மோசமான சுகாதாரத் தரங்களின் 3 எதிர்மறைத் தாக்கங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்:

Q6. சுகாதாரத்தில் 5 தரங்கள் உள்ளன, அவற்றில் உயர் தரமான சுகாதாரத்தைப் பேண வேண்டியவற்றை கீழே பட்டியலிடுங்கள்:

Q7. உங்களின் சுய சுகாதாரத்தை (Personal Hygiene) நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான தனிப்பட்ட அட்டவணையொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் இதை தினமும் மேற்கொள்கின்றீர்களா?

|     | தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை பேணுங்கள்  | நான் இதைச் சிறப்பாகச் செய்வேன் | என்னால் செய்ய முடியும் |
|-----|--|--------------------------------|------------------------|
| 1.  | தவறாமல் குளியுங்கள்.   |                                |                        |
| 2.  | என் தலைமுடியை தவறாமல் கழுவ வேண்டும்.   |                                |                        |
| 3.  | தவறாமல் பல் துலக்குங்கள்.  |                                |                        |
| 4.  | ஒவ்வொரு நாளும் முகச்சவரம் செய்யுங்கள். (ஆண்களுக்கு)  |                                |                        |
| 5.  | நகங்களை கட்டையாக வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருங்கள். (நகப்பூச்சு (Nail Polish) மற்றும் போலி நகங்கள் பயன்படுத்தவில்லை)     |                                |                        |
| 6.  | எந்தவொரு வெட்டுக்கள் அல்லது கீறல்களையும் பாதுகாப்பான கட்டுகள் (Secure band aid) இட்டு அல்லது காயக்கட்டு மூலம் மூடுக. |                                |                        |
| 7.  | தளர்வான முடியை அகற்ற வேலையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு என் தலைமுடியை நன்றாக சீவுங்கள்.                                   |                                |                        |
| 8.  | வேலையில், தலைமுடியைக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள் அல்லது Hairnet இல் மறைத்து வைக்கவும்.                                      |                                |                        |
| 9.  | வேலையில், எல்லா நகைகளையும், கைக்கடிகாரத்தையும் அகற்றவும்   |                                |                        |
| 10. | வேலை செய்ய சுத்தமான ஆடைகளை அணியுங்கள்.   |                                |                        |
| 11. | சுத்தமான சீருடை அணியுங்கள்.  |                                |                        |
| 12. | வேலை செய்யும் போது பொருத்தமான காலணிகளை அணியுங்கள்.   |                                |                        |

Q8. முறையாகக் கை கழுவும் நுட்பத்தை நீங்கள் கடைப்பிடித்து வருகிறீர்கள் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்களா? கைகளைக் கழுவுவதற்கான படிமுறை கீழே உள்ளது. வெற்றிடங்களை நிரப்பவும்:

1) வெதுவெதுப்பான/சூடான நீரில் கைகளை நனைத்தல்

2)

3) உள்ளங்கைகள், உங்கள் கைகளின் பின்புறம் மற்றும் விரல்களைத் தேய்க்கவும்

4)

5) உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிகட்டை தேய்க்கவும்.

6)

7) காகித துடைப்பான் அல்லது முழங்கையால் நீர்குழாயை மூடவும்.

8) கைகளை உலர வைக்க காகிதத் துடைப்பான் (Paper Towel) அல்லது சுத்தமான துடைப்பானை (Clean Towel) பயன்படுத்தவும்.

Q9. உங்கள் கைகள் எப்போது கழுவப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்? உங்களால் முடிந்தளவு உதாரணங்களை பட்டியலிடுக. முதலாவது உங்களுக்காக செய்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

➤ மலசலக்கூடத்திற்கு சென்றுவந்த பின்

- 
- 
- 
- 
- 

Q10. உங்கள் சுய வார்த்தைகளின் ஊடாக பின்வரும் அட்டவணைகளை நிரப்புக- குறுக்கு மாசுபாடுகளை தடுப்பதற்கு ஒரு சமையலாளரின் சீருடையின் பின்வரும் பாகங்கள் எவ்வாறு உதவி புரிகின்றன?

1) ஒரு சமையலாளரின் மேலங்கி (Coat or Chef's Jacket)

2) ஒரு சமையலாளரின் காற்சட்டை (Chef Pant or Trouser)

3) ஒரு சமையலாளரின் தலையணி (Chef Cap /toque)

4) ஓர் கழுத்துத்துண்டு (Scarf)

5) ஓர் ஏப்ரன் (An Apron)

6) பாதணிகள்

7) சமையலறை தூசி துடைப்பான்கள்

### கற்றல் செயல்பாடு

Q11. உங்கள் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துவது மிக முக்கியம். இதைச் செய்ய பல வழிகள் உள்ளன. உங்கள் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும், வேலைக்கு வெளியேயும் பணியிலும் ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருப்பது எப்படி என்பதற்கான ஆலோசனைகளை எழுதவும்:

Q12. பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடை அளிக்கவும்:

I. நீங்கள் வேலையில் ஈடுபடும் போது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

II. திறந்த காயம் ஏதேனும் இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்??

சரியான விடைக்கு வட்டமிடவும். இங்கே ஒரு பதில் மட்டுமே இருக்கிறது.

III. திறந்த காயத்துடன் வேலை செய்வது ஏன் ஆபத்தானது?

- காயம் மோசமடையக்கூடும்.
- திறந்த காயத்துடன் சரியாக வேலை செய்ய முடியாததால் நீங்கள் மீண்டும் உங்களை காயப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- உங்கள் விருந்தினர்களுக்கும் நீங்கள் தொடும் எந்த உணவிற்கும் உங்கள் காயத்தில் இருந்து கிருமிகள் பரவலாம்.
- வெவ்வேறு மேற்பரப்புகளிலிருந்து வரும் கிருமிகளால் நீங்கள் பாதிக்கப்படலாம்.
- மேற்கூறிய அனைத்தும்.

IV. நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வேலை செய்வது ஏன் ஆபத்தானது?

- உங்களால் நன்றாக வேலை செய்ய முடியாது, மற்றும் உங்களுக்கு விபத்து ஏற்படலாம்.
- மேலாளரிடம் புகார் அளிக்கக்கூடிய உங்கள் விருந்தினர்களுக்கு நீங்கள் கிருமிகளை பரப்பக்கூடும்.
- நீங்கள் உங்கள் நோயை மேலும் அதிகப்படுத்திக் கொள்வீர்கள்.
- நீங்கள் தொடும் எந்த உணவையும் மாசுபடுத்துவீர்கள்.
- மேற்கூறிய அனைத்தும்.

V. உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் வேலைக்குச் செல்ல முடியாவிட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- நீங்கள் கிருமிகளைப் பரப்பாது வீட்டிலேயே இருக்கலாம்.
- யாரையும் அழைக்க வேண்டாம்.
- உரிமையாளர்/மேலாளரை அழைத்து, நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதால் உங்களால் வேலைக்கு வர முடியாது என்று அவருக்கு தெரிவிக்கவும்.
- பதில் ய) மற்றும் உ).
- எதுவாக இருந்தாலும் வேலைக்குச் செல்லுங்கள்.

VI. நீங்கள் முன்று நாட்களாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தீர்கள், ஆனால் இப்போது நீங்கள் நன்றாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மீண்டும் வேலைக்குச் செல்ல முடியுமா?

- ஆம்
- இல்லை, நீங்கள் 7 நாட்களுக்கு வீட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- இது உங்கள் பணியிட விதிகளைப் பொறுத்தது. உங்களுக்கான நோய் அறிகுறிகள் நின்றுவிட்டால் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு வழக்கமாக நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லலாம்.
- ஆம். ஆனால் நீங்கள் இன்னும் ஒரு சிறிய இருமல் குணமடையாது இருப்பதால் உங்கள் மருந்தை வேலைக்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

Q13. கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்ட ஒரு தொழில்முறை சமையலறையில் நீங்கள் பணியாற்றும் போது ஏற்படக்கூடிய பாதுகாப்பு அபாயங்களைப் பற்றி வாசித்து, உங்கள் சில ஆலோசனைகளை அட்டவணையில் எழுதுங்கள்:

| நிலைமை  | இச்சந்தர்ப்பங்களில் என்ன நடக்கக்கூடும்? |
|---|---|
| a) ஒரு வழக்குகின்ற அல்லது ஈரமான தளம்                        | விழுதல், எலும்புகள் உடையலாம்            |
| b) கனமான தட்டுகள், பாணைகள் மற்றும் பாத்திரங்களை நகர்த்துதல் | வீழ்ச்சி, முதுகில் காயம்                |
| c) ஹால்வேயில் (Hallway) பைகளை வைத்துவிட்டு வருதல்           | ட்ரிப்பிங் (Tripping)                   |
| d) உடைந்த கண்ணாடி   | வெட்டுக்கள் மற்றும் தொற்று              |
| e) உடைந்த மின்சார ஒளி விளக்கு பொருத்தி                      | மின்சாரம்                               |
| f) சூடான எண்ணெயுடனான சமையல்                                 | எரிகாயம், தீ பற்றல்                     |
| g)  |   |
| h)  |   |
| i)  |   |
| j)  |   |

Q14. குறிப்பிடப்பட்ட ஒவ்வொரு ஆபத்துக்களுக்கும், இந்த ஆபத்துக்களை எவ்வாறு தவிர்ப்பது (அல்லது இந்த ஆபத்துகளிலிருந்து விபத்து அல்லது மாசுபடுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைத்தல்) என்பதற்கான உங்கள் ஆலோசனைகளை எழுதுங்கள். நீங்கள் இதை ஒரு குழுவாகச் செய்யலாம் (முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்படுகிறது):

a) நான் வழக்கா காலணிகளை அணிந்திருக்கிறேன் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கசிவு மற்றும் அழுக்குத் தளங்களை பொருத்தமான நபர்களுக்கு புகாரளிக்கவும். எல்லா நேரங்களிலும் தரைத்தளங்கள் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைக்கவும்.

b)

c)



d)

e)

g)

h)

i)

Q15. சிறந்த சமையலறை சுகாதாரத்தை பராமரிக்க உதவக்கூடிய 10 வழிகளை பட்டியலிடுங்கள்:

Q16. உபகரணங்கள் உடைந்தால் அல்லது உங்களுக்கு மின்சாரம் பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? சரியான விடைக்கு வட்டமிடவும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சரியான பதில்கள் இருக்கலாம்.

- உங்கள் மேலாளர், மேற்பார்வையாளர் அல்லது பராமரிப்பு குழுவுக்கு உடனடியாக புகாரளிக்கவும்.
- உபகரணங்களை தானே சரிசெய்யவும்.
- எனக்கு மின்சாரம் பாய்ந்தால், நான் யாரிடமும் சொல்ல மாட்டேன்.
- சம்பவம் குறித்த அறிக்கை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

Q17. பணியிடத்தின் வெவ்வேறு மற்றும் அனைத்துப் பகுதிகளையும் தவறாமல் சுத்தம் செய்வது, கிருமி நீக்கம் செய்வது ஏன் அவசியமாகும்?

சரி என்று கருதும் அனைத்துப் பதில்களுக்கும் வட்டமிடுங்கள்:

- பக்ரீரியா மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் துகள்கள் எந்தவொரு மற்றும் அனைத்து மேற்பரப்புகளிலும் காணப்படுவதால் இது முக்கியமானது.
- நோய் பரவும் அபாயத்தைத் தடுக்க
- குறுக்கு மாசுபடுவதைத் தடுக்க.

Q18. கிருமிநீக்கல் (Sanitation) திட்டத்தின் 2 கூறுகள் யாவை?

Q19. கையால் பாத்திரங்களைக் கழுவுவதற்கான 4 படிகளைப் பெயரிட்டு விவரிக்கவும்:

Q20. வழக்கமான உபகரணங்கள் பராமரிப்பு (Routine Equipment Maintenance) என்றால் என்ன என்பதை உங்கள் சுய வார்த்தைகளின் ஊடாக விளக்குங்கள்?

Q21. சுத்தம் செய்தல் (Cleaning), கிருமிநீக்கல் (Sanitizing) மற்றும் பராமரிப்பு (Maintenance) ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான வித்தியாசத்தை உங்கள் சுய மொழிநடையில் விளக்குங்கள்:

Q22. 'முன் சுத்தத்திற்கான (Pre-Cleaning) கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள்' என்றால் என்ன என்பதை உங்கள் சுய மொழிநடையில் விளக்குங்கள்.

### கற்றல் செயல்பாடு

Q23. நீங்கள் இப்போது இருக்கும் பயிற்சிச் சமையலறை அல்லது வீட்டில் உள்ள உங்கள் சொந்த சமையலறைக்கு தினசரி அல்லது வாராந்தச் சுத்தமாக்கல் அட்டவணையைத் தயார்செய்துக் கொள்ளுங்கள். கையேட்டில் உள்ள உதாரணத்தை ஒரு எடுத்துக்காட்டாகப் பயன்படுத்தவும்.

Q24. உங்கள் உணர்ச்சி (Emotional) மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு (Mental Health) உங்கள் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு மிக முக்கியமானது.

உங்கள் பாதுகாப்பிற்கான சில வழிகளை உங்கள் குழுவுடன் கலந்துரையாடுங்கள் மற்றும் உங்கள் ஆலோசனைகளை இங்கே எழுதுங்கள்:

எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் மதிப்புமிக்க பொருட்களை பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திருங்கள்

### கற்றல் செயல்பாடு

Q25. பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கவும். இதை ஒரு குழுவாக செய்யலாம்.

- 1) உங்கள் சமையலறை/ ஸ்தாபனத்தில் முதலுதவி பெட்டி எங்கே என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- 2) தீயணைப்பு கருவிகள் எங்கே உள்ளதென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- 3) சமையலறை நெருப்பை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- 4) தீ எச்சரிக்கை மணி அணைந்தால் என்ன செய்வது என்று தெரியுமா?
- 5) உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- 6) நீங்கள் எப்போதாவது முதலுதவி தொடர்பாக பயின்றுள்ளீர்களா?
- 7) பதில் “இல்லை” எனில், அந்த பதில்களை ஆம் என மாற்ற நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன என்று நினைக்கிறீர்கள்?

Q26. உணவு மாசுபடுத்தும் மற்றும் வாடிக்கையாளருக்கு உணவு நஞ்சாவதிலும் உள்ள அபாயம் போன்றவற்றைத் தடுப்பதற்காக உணவு சுகாதாரமானது உணவைக் கையாளுதல், தயாரித்தல் மற்றும் சேமித்தல் என வரையறுக்கப்படுகிறது. பிரிவு 1 (பகுதி E) இல் 7 முக்கிய கூறுகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவற்றை கீழே பட்டியலிடுங்கள்:

Q27. ஒவ்வொரு உணவுச் சுகாதார அபாயத்திற்குமான (Food Hygiene Hazard) 2 உதாரணங்கள் மற்றும் அதற்கான காரணங்களுடன் அட்டவணையை முடிக்கவும். உங்களுக்காக ஒரு உதாரணம் செய்யப்பட்டுள்ளது:

| உணவு சுகாதார ஆபத்து           | உதாரணங்கள்               | காரணம்  |
|-------------------------------|--------------------------|---|
| ஒவ்வாமை தூண்டும் உணவு         |                          |   |
| இயற்கை நச்சுகள் அடங்கியுள்ளது |                          |   |
| இயற்கையாகவே ஆபத்தானது         | பாலினாலான தயாரிப்புக்கள் | குறைந்த ஆயுள்காலம் கொண்டது. நீண்ட நாட்களுக்கு சேமித்துவைக்க முடியாது. |
| உடல் ஆபத்துகள்                |                          |   |

28. பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்:

பணியிட சுகாதாரம் (Workplace Hygiene) மற்றும் பாதுகாப்பு (Safety) பற்றிய தகவல்களை வேறு எங்கு நீங்கள் காணலாம்? உண்மைக்கு "T" அல்லது தவறுக்கு "F" எனவும் குறியிடுக.

- எனது மேற்பார்வையாளர்/ Chef De Partie யிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறலாம். ( )
- அதைப் பற்றி சிந்திப்பதன் மூலம் என்னால் தகவல்களைப் பெற முடியும். ( )
- Catering தொழில் வழிகாட்டுதல்களைப் பற்றிய கையேட்டை என்னால் வாசிக்க முடியும். ( )
- என்னால் இணையத்தின் ஊடாக தகவல்களைத் தேடிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். ( )
- நான் என் தாயிடமும் தந்தையிடமும் கேட்டு அறிந்துக்கொள்ளலாம். ( )
- எனது ஹோட்டலில் சுவரொட்டிகளையும் துண்டு பிரசுரங்களையும் படிக்கலாம். ( )
- எனது சக ஊழியர்களான மூத்த பணியாளர்களை நான் கேட்கலாம். ( )

29. உணவகச் சேவைத் துறையின் அடிப்படைச் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான வழிகாட்டுதல்கள்/ நடைமுறைகளை அறிந்து/ பின்பற்றுவது ஏன் முக்கியமானது? சரியாயின் "T" அல்லது பிழையாயின் "F" எனக் குறியிடுக.

- a) எனது தனிப்பட்ட சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது எனக்குத் தெரியும். ( )
- b) நான் அதைப் பற்றி ஒரு பாடலைப் பாட முடியும். ( )
- c) என்ன செய்வது என்று அனைவருக்கும் நான் சொல்ல முடியும். ( )
- d) நான் ஆபத்துகள் அல்லது சாத்தியமான ஆபத்துகளை அடையாளம் காண முடியும். ( )
- e) என்னால் எந்த ஆபத்துக்களை தனிப்பட்ட முறையில் சமாளிக்க முடியும் என்பதையும், அது தொடர்பில் நான் புகாரளிக்க வேண்டும் என்பதையும் நான் அறிவேன். ( )
- f) ஆபத்துகள் அல்லது சாத்தியமான ஆபத்துகள் தொடர்பில் யாருக்கு புகாரளிக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும். ( )
- g) இதன் மூலம் எனது பணிச்சூழலை அனைவருக்கும் சுகாதாரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க உதவ முடியும். ( )
- h) தீ ஆபத்தின் போது என்ன செய்வது என்று எனக்குத் தெரியும். ( )
- i) என்னால் செய்து காட்ட முடியும். ( )
- j) இதன்மூலம் மற்றவர்களின் சொந்த பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த என்னால் உதவ முடியும். ( )

30. நீங்கள் ஒரு தொழில்முறை/ வணிக சமையலறையில் பணிபுரிந்தால் நீங்கள் ஒரு தொழில்முறையாளர். சமையலறையில் உங்கள் நடத்தை குறித்து உங்கள் பொறுப்புகள் என்ன என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்?

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள a) தொடக்கம் d) ஐ i) தொடக்கம் iv) உடன் இணைக்கவும்:

- a) நான் செவ்வனே சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அதனால் - ( )
- b) நான் சமையலறையில் பாதுகாப்பான நடத்தையை பயிற்சி செய்ய வேண்டும், அதனால் - ( )
- c) நான் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் - ( )
- d) நான் சுத்தம் செய்து என் சீருடை மற்றும் ஏப்ரனை கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் - ( )
- i. நான் என் வேலையைத் தொடர முடியும், நான் எந்த நோயையும் தொற்றையும் பரப்பவில்லை.
- ii. நான் தொழில்முறையாளராக உள்ளேன் ஆகவே நான் கிருமிகளை பரப்பவில்லை.
- iii. எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் காயம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறேன்.
- iv. என்னால் என்னையும் மற்றவர்களையும் குறுக்கு மாசுபாட்டிலிருந்து பாதுகாக்க முடியும்.

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டிற்கு நீங்கள் பின்வருவற்றை அடையாளம் காண்பீர்கள்:

- உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் ஆபத்து/ இடர் நிர்வாகத்தின் (Establishment's Hazard/ Risk Management) விதிகள் மற்றும் நடைமுறைகள். இதன் பொருள், உங்கள் ஸ்தாபனம் பணியிடத்தில் ஏற்படும் ஆபத்துகளை எவ்வாறு கையாள்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு (Health and Safety) அபாயங்களை எவ்வாறு குறைப்பது - ஆபத்துக்களை அடையாளம் காணுதல், மோசமான சுகாதார நடைமுறைகளை நிராகரித்தல், கையாளுதல் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், பொருத்தமான வழிமுறைகள் என்ன என்பதை அறிவது, அடிப்படை முதல்தவி நடைமுறைகளை அறிந்து கொள்வது, தொழில் ஆபத்துகளைத் தடுப்பது போன்றவை.
- உடல்நலம் (Health) மற்றும் பாதுகாப்புத் தரங்களைப் (Safety Standards) பராமரித்தல் - தூய்மைப்படுத்தல் அட்டவணைகளின் தேவையைப் புரிந்துகொள்வது, ஆபத்து தடுப்பு பயிற்சிகள், அபாயங்களைப் புகாரளிப்பதற்கான தெளிவான வழிமுறைகள், திண்மக்கழிவுகளைக் கையாள்வது போன்றவை.

### கற்றல் செயல்பாடு

ஒரு தொழில்முறை/ வணிக சமையலறையில் காணப்படக்கூடியதாக நீங்கள் கருதும் ஆபத்துக்கள் பலவற்றை பட்டியலிடுங்கள். ஒவ்வொரு அபாயத்திற்கும் அந்த அபாயத்தின் விளைவுகள் என்ன, அந்த விளைவுகளை எவ்வாறு தடுப்பது என்று சிந்தியுங்கள்:

உதாரணமாக, தரையில் உடைந்த கண்ணாடி - வெட்டுக்களுக்கு அல்லது உணவை மாசுபடுத்துவதற்கு வழிவகுக்கிறது - தீர்வு: முறையாகவும் உடனடியாகவும் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

### பிரச்சனைகளை தீர்த்தல்

பின்வரும் சூழ்நிலைகளை கற்பனை செய்து பாருங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்?

(இதை உங்கள் வகுப்பு தோழர்களுடன் இணைந்து நாடகமாக நீங்கள் செய்யலாம்.)

#### காட்சிப்படுத்தல் A:

நீங்கள் காலையில் எழுந்ததிலிருந்து உங்களுக்கு தும்மல் தொடர்ந்து இருக்கின்றது, அத்துடன் உங்களுக்கு காய்ச்சல் வேறு இருக்கிறது.

#### காட்சிப்படுத்தல் B:

நீங்கள் கரட்டை நறுக்கும் போது , உங்கள் விரலை வெட்டிக் கொள்கின்றீர்கள். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### காட்சிப்படுத்தல் C:

நீங்கள் கோழியை பொரித்துக் கொண்டு இருக்கின்றீர்கள், அதனால் உங்களுக்கு நிறைய வியர்க்கின்றது. இப்போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### காட்சிப்படுத்தல் D:

ஒரு டிஷ் தயாரிக்கும் போது உங்கள் சக ஊழியர் அதன்மீது தும்முதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். அச்சமயத்தில் அந்த சக ஊழியர் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்? நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### காட்சிப்படுத்தல் E:

சமையலறையில் ஒரு தவறான ஆழி (Plug) இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள், அச்சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### காட்சிப்படுத்தல் F:

ஒரு சக ஊழியர் அவர் சமைக்கும் ஒரு சாலை ருசிபார்க்க அவரது கையைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

அந்த சக ஊழியர் என்ன செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

#### காட்சிப்படுத்தல் G:

உங்களுக்கு இரண்டு நாட்களாக வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் காய்ச்சல் இருந்தது. இப்போது வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் காய்ச்சல் குணமாகிவிட்டது.

நீங்கள் மீண்டும் வேலைக்குச் செல்ல முடியுமா? நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?



**காட்சிப்படுத்தல் H:**

உங்களுக்கு அடுத்துள்ள உங்கள் சக ஊழியர்களில் ஒருவர் மிகவும் குழப்பமானவர், அவருடைய நிலையத்தை அவர் சுத்தமாவோ அல்லது நேர்த்தியாகவோ வைத்துக்கொள்ளமாட்டார், அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

**காட்சிப்படுத்தல் I:**

உங்கள் சக ஊழியர்களில் ஒருவர் மற்றொரு சக ஊழியரை பற்றி கேலி செய்கிறார், கிசுகிசுக்கிறார், அரட்டை அடிக்கின்றார், ஆனால் வேலையே செய்யவில்லை. அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

**காட்சிப்படுத்தல் J:**

Oven அடுப்புகளில் ஒன்று புகைபிடிக்கத் தொடங்கிவிட்டது, பின்னர் தீ அலாரமும் அணைக்கப்படுகிறது. உங்கள் சக ஊழியர்களில் ஒருவர் பீதியடைகிறார். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

**காட்சிப்படுத்தல் K:**

உங்கள் மேற்பார்வையாளர் உங்களை ஒரு புதிய பயிலுநருக்கு வழிகாட்டுமாறு கேட்டுள்ளார். நீங்கள் அவருக்கு சமையலறை, சுவரொட்டிகள், குறிகளை (Signs) காட்டி பயனுள்ள தகவல்களை விளக்க வேண்டும். அப்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள் NOTES

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புக்கள்

# தொகுதி 02



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
உணவுப் பாதுகாப்பு

## உணவுப் பாதுகாப்பு

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <p><b>கற்றல் விளைவுகள்</b></p> | <p>இந்த கற்றல் தொகுதியை நிறைவு செய்த பின்னர் கீழ்வருவனவற்றில் நீங்கள் தேர்ச்சி பெறுவீர்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ உணவுப் பொருட்கள், கருவிகள், மற்றும் அது சார்ந்த உபகரணங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போதும் களஞ்சியப்படுத்தும் போதும் கையாளும் போதும் கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைமைகளைக் கண்டறிந்து நடைமுறைப்படுத்தல்</li> <li>▶ சிறந்த நிர்வாக நடைமுறைகள் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளல்</li> </ul> |
|--------------------------------|---|

இந்த கற்றல் தொகுதியினூடாக நீங்கள் உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் கழிவு முகாமைத்துவம் குறித்து அறிந்து கொள்வீர்கள். உணவுப் பாதுகாப்பு குழுவின் safety என்பது உணவு ஆரோக்கியம் Food hygiene மற்றும் உணவுச் சேமிப்பு Food storage பற்றிய நடைமுறைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு குடைச் சொல்லாடல் (Umbrella term) ஆகும். இந்த கற்றல் தொகுதியில் உள்ள அனைத்தையும் நன்கு கற்றுக் கொள்வதும் விளங்கிக் கொள்வதும் மிக அவசியம். ஏனெனில் இந்த அடிப்படைகள் குறித்த நிறை அறிவின்றி சமையல் துறையில் பணியாற்ற முடியாது.

இதற்காக நீங்கள் Professional cookery skills – Manual section 2 ஐ வாசிக்க வேண்டும்.

வி1: மோசமான உணவுப் பாதுகாப்பு Poor food safety நடைமுறையின் தீமைகள் இரண்டையும் நல்ல உணவுப் பாதுகாப்பு நடைமுறையின் good food safety நன்மைகள் இரண்டையும் குறிப்பிடுக?

வி1: மாசுபடுதலின் (Contamination) 7 வகைகளையும் குறிப்பிட்டு ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு உதாரணம் குறிப்பிடுக.

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

வி2: இலங்கை போன்ற ஒரு வெப்பமான காலநிலை கொண்ட நாடுகளில் பக்றீரியா மற்றும் பங்களஸ் போன்ற உயிரிகள் மிக எளிதாக வளரக் கூடியன. இத்தகு உயிரிகள் வளர ஏதுவாகும் காரணிகள் முன்றைக் குறிப்பிடுக?

- ▶
- ▶
- ▶



வி4: உணவு வகைகளில் எவ்வாறு அசுத்தங்கள் Contaminants கலக்கின்றன? கீழுள்ள அட்டவணையைப் பார்த்து குறுக்கு மாசுபடுத்தும் வழிகளின் வகைகளுக்கான இரு உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக? முதலாவது கேள்வி உங்களுக்காக செய்து காட்டப்பட்டுள்ளது.

| மாசுபடுத்தும் வழிகளின் வகைகள்     | உதாரணம்   |
|-----------------------------------|---|
| மனிதனிடமிருந்து மனிதனுக்கு        | கை குலுக்குதல், சளி மற்றும் இருமல் உள்ள ஒருவருடன் நெருங்கி உறவாடுவது. |
| மனிதனிடமிருந்து உணவுகளுக்கு       |   |
| உபகரணங்களில் இருந்து உணவுகளுக்கு  |   |
| இரசாயனங்களில் இருந்து உணவுகளுக்கு |   |

வி5: பணியிட ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பையும் Work place health & safety பாதிக்கும் பிற காரணிகளும் உள்ளன. அவற்றிற்கான எடுத்துக்காட்டுக்களை குறிப்பிட்டு அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யவும். முதலாவது செய்முறை உதாரணத்தை அவதானிக்கவும்.

| தீங்கின் வகை            | உதாரணம்   |
|-------------------------|---|
| அ) சேதமடைந்த உபகரணங்கள் | சிதைந்த கண்ணாடிக் கிண்ணங்கள் மற்றும் தட்டுக்கள் போன்ற சேதமடைந்த பொருட்கள் |
| ஆ) நீர்                 |   |
| இ) பூச்சுக்கள்          |   |
| ஈ) கழிவுகள்             |   |
| உ) மக்கள்               |   |

வி5ஆ) மேலே குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தீங்கு வகைகளும் எவ்வாறு உணவுப் பாதுகாப்பை பாதிக்கின்றன என்பதை எழுதுக?

a)

b)

c)

d)

e)

f)

வி 6 ஆ) உணவுப் பாதுகாப்பு Food safety அபாயங்களினால் ஏற்படக் கூடிய பாதக விளைவுகளைக் குறைப்பதற்காக கற்கப்பட வேண்டிய உணவுப் பாதுகாப்பு அடிப்படைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு உணவுப் பாதுகாப்பு அடிப்படைகளையும் மையமாக வைத்து உணவுப் பாதுகாப்பின் உயர் தரத்தை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் கையாள வேண்டிய ஒவ்வொரு அடிப்படைகளுக்கும்மான மூன்று உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக. அதற்கான ஒரு எடுத்துக்காட்டு அட்டவணையில் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

| உணவுப் பாதுகாப்பு அடிப்படைகள்              | உதாரணங்கள்            |
|--|-----------------------|
| நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரம்                   | கைகளை கழுவிக் கொள்ளல் |
| சுத்தம் செய்தலும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்   |                       |
| நல்ல உணவுச் சேமிப்புப் பழக்கம்             |                       |
| வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்                |                       |
| உணவு வகைகளைக் கையாள்தல்                    |                       |
| சமையலறைத் தளவமைப்பு மற்றும் கழிவு மேலாண்மை |                       |

வி 6 ஆ) கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை அளிக்கவும். சரியான இரு விடைகளுக்கு வட்டமிடுக.

I. பச்சை மரக்கறி, பழங்கள் மற்றும் இறைச்சி வகைகளை வெட்டுவதற்காக ஒரே வெட்டும் பலகையை ஏன் பயன்படுத்தக் கூடாது?

- அது பிழை என்பதால் அது தவறாகும்.
- இறைச்சி வகைகளில் உள்ள கிருமிகள் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளில் ஊடுருவி உணவு நஞ்சாவதற்கு வழிவகுக்கும்.
- இறைச்சியில் உள்ள கிருமிகள் பலகையில் (Board) இருந்து பலகைக்கும் கத்தியில் இருந்து கத்தியிற்கும் தொற்றலாம்.
- அது சோம்பேறித் தனம் என்பதால் அது தவறு

II. உணவு வகைகள் சமைக்கப்பட்ட பின்னர் மற்றும் பரிமாற தயாரான பிறகும் தட்டில் பரிமாற முன்னரும் பரிமாறப்பட்ட பின்னரும் எவற்றை நீங்கள் சரிபார்க்க வேண்டும்.

- உணவுத் தட்டுக்கள் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா என்பதை சோதித்தல்.
- உணவில் தலைமுடி அல்லது பிற பொருட்கள் எதுவும் இருக்கின்றனவா என்பதை சோதித்தல்
- எமது முகத்தை சோதித்தல்.
- எதுவும் இல்லை என்பதைச் சோதித்தல்.

### கற்றல் செயற்பாடு

வி 6: கீழ்வரும் படங்களை அவதானிக்கவும்.

இந்த சமையலறைகள் அனைத்தும் உணவுப் பாதுகாப்பு பரிசோதனையில் (பொது சுகாதார ஆய்வு) தேர்ச்சி பெறவில்லை. இதற்கான காரணத்தை கண்டறியவும்.

உங்கள் Partner உடன் அல்லது குழுவுடன் இணைந்து கீழ்வருவன குறித்து விவாதித்து உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுக.

அ) பிரச்சினை

ஆ) உணவை மாசுபடுத்தும் வழிகள் மற்றும் அவற்றின் விளைவுகள்

இ) உணவுப் பாதுகாப்பை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம்.





வி 7: உணவு வகைகள் மற்றும் சேமிப்பக முறைகளுக்கான இரண்டு எடுத்துக்காட்டுக்களை குறிப்பிட்டு அட்டவணையை பூர்த்தி செய்யவும்.

| உணவு வகை   | உதாரணங்கள்                               | சேமிப்பக முறைமை |
|--|--|-----------------|
| அழிந்து போகக் கூடிய உணவு<br>Perishable food              | பச்சை (Raw)                              |                 |
|  | (சாப்பிடுவதற்கு தயார்)<br>(Ready-To-Eat) |                 |
|  | (பால்) (Dairy)                           |                 |
| அரைவாசி அழிந்து போகக் கூடிய உணவு<br>Semi-perishable food |  |                 |
| செயலாக்கப்பட்ட உணவு<br>Processed food                    |  |                 |
| உலர் உணவு<br>Dry Food                                    |  |                 |
| உறைந்த உணவு<br>Frozen food                               |  |                 |

வி 8 அ) கீழ்வரும் உணவு வகைகளை அவதானிக்கவும். அவற்றைக் கையாள்வதற்கான சிறந்த வழிமுறைகள் குறித்து உமது பங்குதாரர் மற்றும் குழு அங்கத்தவர்களுடன் விவாதிக்கவும். பின்னர் உங்கள் கருத்துக்களை வகுப்பில் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

| உணவு வகை   | கையாளுதல் |
|--|-----------|
| பச்சை இலை சலட்<br>(Green Leaf Salad)               |           |
| புதிதாக சமைக்கப்பட்ட சோறு<br>(Freshly cooked rice) |           |
| டுனா சான்ட்விச்<br>(Tuna sandwiches)               |           |
| ஹம் மெல்லிய துண்டுகள்<br>(Platter of ham slices)   |           |
| பழக் கலவை<br>(Fruit salad)                         |           |

வி 8 ஆ) உங்கள் சமையலறையில் ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டி மாத்திரம் இருப்பதாகக் கொள்ளுங்கள். கீழ்வரும் பொருட்களை அவற்றிற்கு பொருத்தமான இடங்களில் வைக்கவும்.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

பச்சை இறைச்சி

ஒரு கிண்ணத்தில் தயார் செய்யப்பட்ட சலட்.

யோகட்

திறக்கப்பட்ட ஜேம் போத்தல்

முட்டை

ஒரு கிண்ணத்தில் உள்ள சுவையூட்டப்பட்ட மீன்

கீழ்வரும் வெளிப்பாடுகள் குறித்த உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுக.

**பீபோ (FIFO) –**

**சேமிப்பு பரிமாற்றம் (Stock Rotation) –**

வி 9 ஆ) கீழ்வரும் வினாக்களை வாசித்து சரியான விடை இலக்கத்திற்கு வட்டமிடுக.

- தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் சேமித்து வைப்பதற்கு முன்பு முறையாகப் பிரிக்கப்படா விட்டால் (பகுதிகளாக) என்ன நடக்கும்?
  - எதுவும் நடக்காது
  - உணவை மீண்டும் சமமாக சூடாக்க முடியாது. எனவே பயன்படுத்த முடியாது செல்லும்.
  - உணவை மிக நீண்ட நேரம் Micro wave இல் சூடு காட்ட வேண்டி வரும்
- தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் கொள்கலன்களில் லேபில் தெளிவாக இல்லை என்றால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
  - எதுவும் நடக்காது. உள்ளே என்ன இருக்கும் என்பதை என்னால் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்
  - என்னால் உணவைப் பயன்படுத்த முடியும். ஆனால் அதனை யார் உற்பத்தி செய்தார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ள சிறிது காலம் எடுக்கும்.
  - நான் அந்த உணவை பயன்படுத்த மாட்டேன். அதனை யார் எப்போது உற்பத்தி செய்தார்கள் என்பது எனக்கு தெரியாது.

வி 10: கீழ்வரும் கூற்றக்களை வாசித்து சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் குறிப்பிடுக.

- களஞ்சிய அறைகள் எப்பொழுதும் உலர்ந்து காணப்பட வேண்டும்.....
- களஞ்சிய அறைகள் சாக்கடை அல்லது நீர் குழாய்களுக்கு அருகாமையில் அமைக்கக் கூடாது.....
- களஞ்சிய அறைகளுக்கென்று பிரத்தியேகமான தளவமைப்புக்கள் தேவைப்படாது.....
- குளிருட்டிகளுக்கு வெப்பத்தை அளவிடும் வெப்பமானிகள் தேவைப்படாது.
- குளிருட்டிகளை அடைத்து வைப்பது பாதுகாப்பானது.
- இரண்டு குளிர்சாதனப் பெட்டிகளை வைத்திருப்பது சிறந்தது. ஒன்று சமைக்கப்படாத உணவுகளை சேமிக்கவும் மற்றையது சமைக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சேமிக்கவும்.
- சேமிப்பகங்கள் ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு முறை சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- நேரரசுசி ஒன்றை மையமாக வைத்து சேமிக்கும் உபகரணங்கள் அனைத்தும் வழமையாக சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

வி 11. vacuum packing இன் நான்கு நன்மைகளை குறிப்பிடுக:

- 
- 
- 
- 

வி 12: ஆபத்து வலயத்தை "danger zone" கணிப்பதற்கான வெப்ப அளவீடு யாது ?

வி 13: நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான வெப்ப அளவுகள் என்ன என்று நீங்கள் கருதுகின்றீர்கள்? அவற்றை எவ்வாறு நீங்கள் அளவீடு செய்வீர்கள்?



வி 14: கீழ்வரும் வரைவிலக்கணங்களைப் பொருத்தமான கலைச் சொற்களுடன் இணைக்கவும்:

|   |              |
|---|--------------|
| உணவை சூடாக வைப்பதற்கான செயன்முறை. (63 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு மேல்)  | Thawing      |
| சமைத்த உணவுகளை மீண்டும் சூடாக்கும் செயன்முறை (உள்ளக வெப்பநிலை 74 டிகிரி இருக்க வேண்டும்)                          | Freezing     |
| சேமிப்பதற்கு முன் உணவின் வெப்பநிலையை குறைக்கும் செயன்முறை   | Re-heating   |
| உறைந்த உணவை தளர்த்துவதற்கும் மென்மையாக்குவதற்குமான செயன்முறை. இது ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் செய்யப்படக் கூடாது. | Cooling down |
| உணவை குளிர்ச்சியாக்கவும் சேமிப்பதற்கு கடினமாகவும் மாற்றும் செயன்முறை.   | Hot-holding  |

வி 15: ஏன் சமையலறைகளையும் வேலைத் தளங்களையும் சுத்தமாகவும் ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டதாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களைக் குறிப்பிடவும்?

### கற்றல் செயற்பாடு

வி 22 ) உங்களது வேலைத் தளத்தில் உணவுப் பாதுகாப்பு குறித்த சட்டங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். நீங்கள் விடயங்களைச் சரியாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய பணியிட நடைமுறைமைகள் (வேலைகளைச் செய்வதற்கான ஒழுங்குகள்) இருக்கும்.

உணவுப் பாதுகாப்பு குறித்த விடயத்தில் உங்கள் வேலைத் தளங்களில் பின்பற்ற வேண்டிய சட்டதிட்டங்கள் எவை?

→ பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களைச் சுத்தம் செய்தல்.

→ உணவுகளைச் சேமித்தல் ( Delivery,Supply, Labelling மற்றும் Storage)

→ உணவுகளைக் கையாள்தல்

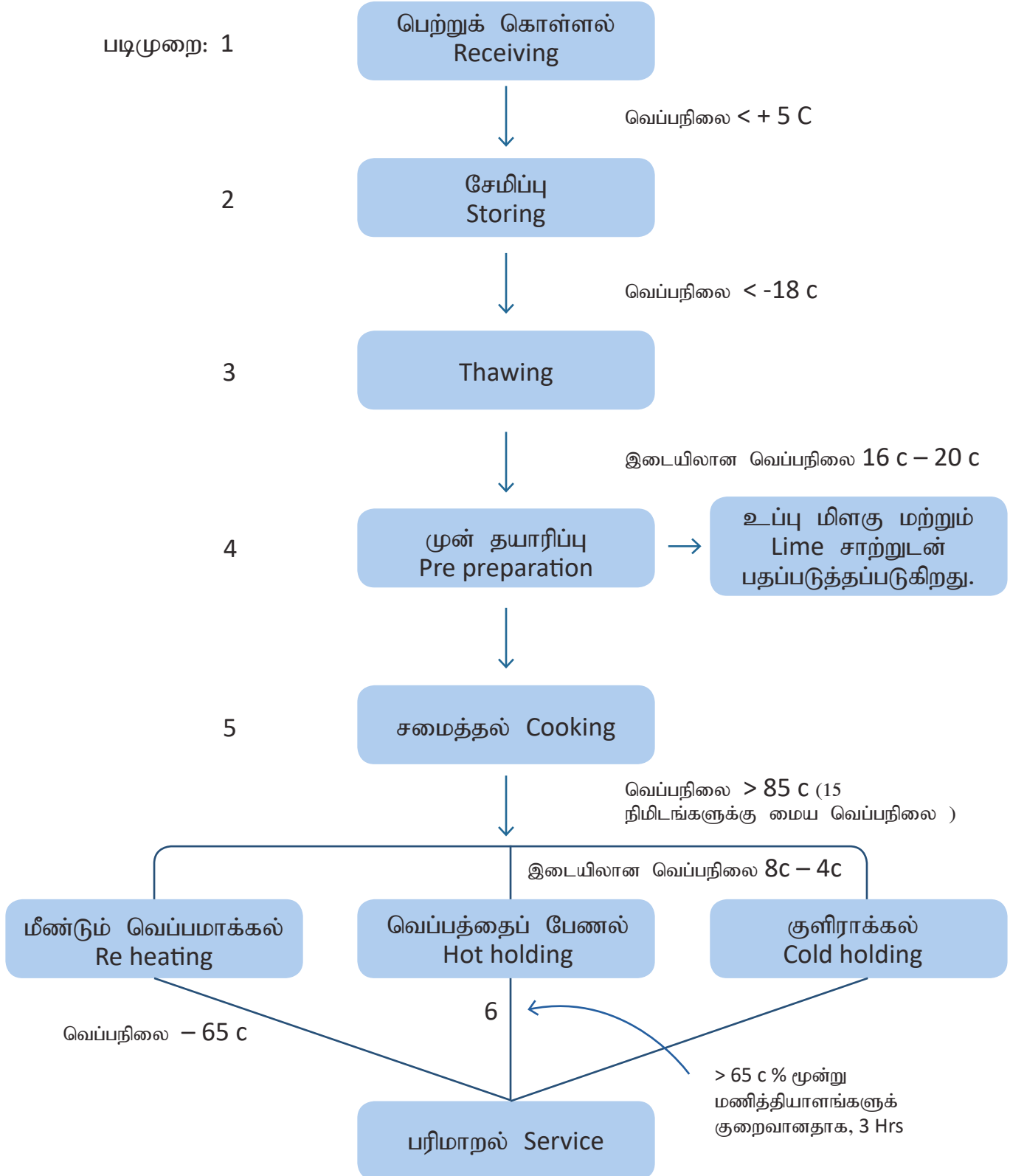
→ கழிவுகளை அகற்றுதல்

→ தனிநபர் சுத்தம்

வி 16: கீழ்வரும் HACCP வரைபடத்தை நோக்குங்கள். இதில் ஆபத்துக்கள் ஏற்படக் கூடிய மற்றும் சிக்கலான புள்ளிகளை இனங்காண முடியுமா? அவற்றில் சரியான நடவடிக்கைகள் எதுவாக இருக்கும்? இவற்றைக் கண்காணிப்பதற்கான பொறுப்பாளர் யார்?

தலைப்பு: மீன் மற்றும் மீன்பிடி உற்பத்திகளுக்கான பாய்ச்சல் கோட்டு வரைபடம் (Flow plan)

மீன் மற்றும் மீன்பிடி உற்பத்திகளுக்கான பாய்ச்சல் கோட்டு வரைபடம்



## சிறந்த கழிவு மேலாண்மை பயிற்சி

Professional cookery skills – Manual section 3 ஐப் படிக்க வேண்டும்.

வி 1) கழிவுகளை உடனடியாகவும் முறையாகவும் அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்கான 3 காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

- >
- >
- >

வி 2) கழிவுகளைப் பிரிப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்த உங்கள் கருத்துக்களை குறிப்பிடுக?

வி 3) பின்வருவனவற்றை அபாயகரமான மற்றும் அபாயகரமற்ற கழிவுகள் என்று பிரித்துக் காட்டுக?

|                            |                                    |                        |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------|
| உடைந்த கிண்ணம்             | பயன்படுத்தப்பட்ட டின் மற்றும் கேன் | மரக்கறித் தோல்கள்      |
| பயன்படுத்தப்பட்ட துவாய்கள் | சமைத்த எண்ணெய்                     | உடைந்த மின் கைக் கருவி |

| அபாயகரமானவை | அபாயகரமானவை |
|-------------|-------------|
|             |             |

வி 4) கழிவுகளை குறைப்பதற்கான 5 யோசனைகளை குறிப்பிடுக

- 
- 
- 
- 
- 

வி 5) கீழ்வரும் கூற்றுக்களை வாசிக்கவும். அவற்றுள் ஒன்று தவறானது. அதனை அடையாளம் காண்க:

பூச்சிகளை அணுகுதல்

- கொசுக்கள் மற்றும் பிற பூச்சிகள் உள்நுழைவதை தடுக்க யன்னல்களில் வலையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- முடியுமாக இருப்பின் மின்சார கொசு விரட்டும் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- யன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும்
- தரையில் வைக்காது உணவுகளைச் சேமிக்கவும்.
- கொறித்துண்ணிகள் மற்றும் பூச்சிகள் நுழையாத வண்ணம் உணவைக் கொள்கலன்களில் சேமிக்கவும்.
- கர்ப்பான் பூச்சி பிடிப்பான்களைச் சரிசெய்து சோதனை செய்து அடிக்கடி மாற்றவும்
- கழிவுகளைக் குப்பைத் தொட்டிகளில் இடவும். குப்பைத் தொட்டிகளுக்கு இறுக்கமான மூடிகள் உள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பூச்சிகள் உள்நுழைய முடியுமான துளைகளை அடைத்து விடவும். அல்லது நீக்கி விடவும்.



### குழப்பங்களை நிவர்த்தி செய்தல்

கீழ்வரும் சூழ்நிலைகளைப் படியுங்கள். இவ்வாறான நிலைகளில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பது பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை வகுப்பில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

#### காட்சி 1:

நீங்கள் உறைவிப்பானை (freezer) திறக்கின்றீர்கள். அது குளிர்ச்சியாக இல்லை. மின்தேக்கி சொட்டுவதுடன் (condensation dripping) அது செயலிழந்து காணப்படுகின்றது.

#### காட்சி 2:

நீங்கள் தக்காளி சோஸ் ஜாடிகள் (Jars) 8 ஐ பெற்றுக் கொண்டீர்கள். சேமிப்பக அலுவலர்களில் புதிய ஜாடிகளை வைப்பதற்கான இடம் இல்லை.

#### காட்சி 3:

முட்டைகள் அவை விற்பனைத் திகதியைக் (sell by date) கடந்து விட்டன.

#### காட்சி 4

உங்கள் செய்முறைக்கு காளான்கள் தேவைப்படுகின்றன. ஆனால் நீங்கள் சேகரித்த காளான்கள் புதியனவாக தெரியவில்லை.

#### காட்சி 5:

உங்கள் வேலைத்தளம் நீங்கள் முன்பு பயன்படுத்தாத புதியரக கையடக்க உணவு பதப்படுத்தும் கருவி ஒன்றை கொள்வனவு செய்துள்ளது.

#### காட்சி 6:

யாரோ கழிவுத் தொட்டிகளை சமையலறையின் சமையல் பகுதிக்கு மாற்றியுள்ளதால் அவை நிரம்பி வழிகின்றன.

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

இது உங்கள் செயல்முறை மதிப்பீட்டிற்காக. பல்வேறு வகையான உணவுப் பொருட்களை சரியான முறையில் சேமிக்கவும் வெவ்வேறு சமையல் கருவிகளையும் உபகரணங்களையும் சரியான முறையில் கையாளவும் கேட்கப்பட்டுள்ளீர்கள்

சுய கற்றல் மற்றும் பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

கீழ்வரும் வினாக்களை சுய ஆய்வு செய்து கொள்ளுங்கள்.

- ▶ பல்வேறு வகையான உணவு வகைகளை நாம் எவ்வாறு சேமித்து வைப்பது?
- ▶ பல்வேறு வகையான உணவு வகைகளை நாம் எங்கு சேமித்து வைப்பது?
- ▶ எந்த வெப்பநிலையில் நாம் பல்வேறு வகையான உணவு வகைகளைச் சேமித்து வைப்பது?
- ▶ சேமிப்பக வெப்பநிலையை நாம் ஏன் சோதிக்க வேண்டும்.
- ▶ சமையல் கருவிகளை நாம் எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்வது?
- ▶ எம்முடைய வேலைத்தளத்தை நாம் எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது? கிருமி நீக்கம் செய்வது? பராமரிப்பது?

## குறிப்புகள்



## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 03



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
சமையலறை நிர்வாகக்  
கட்டமைப்பு

## சமையலறை நிர்வாகக் கட்டமைப்பு

இந்த தொகுதியில் நீங்கள் ஒரு வணிக சமையலறை எவ்வாறு கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும் அதைப் பற்றி அறிவது ஏன் முக்கியம் என்பதையும் தெரிந்துக் கொள்வீர்கள். ஒரு தொழில் வல்லுநராகவும், ஒரு சிறந்த ஊழியராகவும், ஒரு சிறந்த குழு பணியாளராகவும் எவ்வாறு இருப்பது என்பதையும் நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். இவை பரபரப்பான டிரைவ் வணிக மற்றும் தொழில்சார் சமையலறைகளில் பணியாற்றுவதற்கான முக்கிய திறன்களாகும். Professional cookery skills manual section 4 ஐ நீங்கள் படிக்க வேண்டும்.

Q1. ஒரு நவீன சமையலறை கட்டமைப்பின் (Modern kitchen brigade) வரைபடத்தை கீழே உள்ள இடத்தில் வரையவும் (உங்கள் ஸ்தாபன சமையலறை படைப்பிரிவின் வரைபடத்தை இதற்கு பதிலாக வரையலாம்):

Q2. பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க:

| முக்கிய பங்கு வகிப்பவர்கள் | பொறுப்புகள் |
|----------------------------|-------------|
| Chef de Cuisine            |             |
| Sous Chef                  |             |
| Chef de Partie             |             |
| Commis                     |             |
| Apprentice                 |             |

### கற்றல் செயல்பாடு

உங்கள் தினசரி மற்றும் வாராந்த கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் அறிவீர்களா?  
உங்கள் அனைத்துக் கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புகளை கீழே குறிப்பிடவும்:

Q3. பின்வரும் பாத்திரங்களை சரியான படத்துடன் பொருத்தவும்:

*Chef Sommelier, Chef Potage, Chef Patisserie, Chef Rotisserie, Chef Poissonier*





Q4. கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ள சமையலறை இடங்களின் பெயர்களை குறிப்பிடுக:

➤ உணவு பட்டியலினை திட்டமிடல் மற்றும் ஆவணப்படுத்தல்

➤ சூப் (Soup)  
➤ பிரதான உணவு ஸ்ரீ இறைச்சி, மீன், காய்கறி

➤ Desserts  
➤ பேக்கரி தயாரிப்புகள்

➤ சலட்கள் / சிறு உணவு (starter)  
➤ Hors D'oeuvres

➤ இறைச்சியினை வெட்டுதல்  
➤ கடல்வாழ் உணவுகள்/மீனை வெட்டுதல்

➤ குளிர் மற்றும் உறைவிப்பான் பொருட்களை சேமித்தல்

➤ உலர்ந்த (Dry) மற்றும் நிலையான (Stationary) உணவுகள்

Q5a. பின்வரும் பட்டியலினைப் பூர்த்தி செய்யவும்:

சுத்தமான மற்றும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பணியிடத்தின் நன்மைகள்:

பணியிடத்தைச் சுகாதாரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருத்தல்.

உங்கள் வேலையை சரியான நேரத்தில் திறமையாகச் செய்ய உதவும்.

நிபுணத்துவத்தைப் பராமரித்தல்

ஸ்தாபனத்திற்கு சாதகமான ஒரு விம்பத்தினை நன்மதிப்பு வழங்குகிறது.

வேலையைத் திட்டமிடுதல் மற்றும் ஒழுங்கமைப்பதன் நன்மைகள்:

வேலையைப் பாதுகாப்பான முறையில் பூர்த்தி செய்தல்.

வேலையை விரைவாகவும் திறமையாகவும் செய்தல்.

தொழில்முறையாளராக இருத்தல்

சேவையிற்கு தயாராகவும் ஆயத்தமாகவும் ஊழியர்கள் இருத்தல்

Q5b. உங்கள் பணிகள் எவை என்பதனை உறுதிப்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்? சரியான கூற்றுக்களை வட்டமிடுங்கள்.

- அ) குறிப்பிட்ட வேலை நாளில் நான் செய்து முடிக்க வேண்டிய பணிகளை தெரிந்திருத்தல்
- ஆ) பல தேநீர் இடைவெளிகளை எடுத்தல்
- இ) குறிப்பிட்ட வேலைத் தினத்தை நன்றாகத் திட்டமிடுதல்.
- ஈ) நான் குழப்பமின்றி இருத்தல்.
- உ) வேறொருவரிடம் வேலையைச் செய்யுமாறு கூற முடியும்.
- ஊ) நான் எதனைச் செய்ய வேண்டும் என்று சிந்தித்து நேரத்தை வீணடிக்காமை.
- எ) நான் எவற்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று தொடர்ந்து பிறரிடம் கேட்பதன் மூலம் அவர்களின் நேரத்தை வீணடிக்காமை.
- ஏ) நான் பல தவறினை மேற்கொள்ளாதல்.
- ஐ) விபத்துக்களின்றி எனது வேலையினை செய்து முடித்தல்.

Q6. உங்களின் சொந்த வார்த்தையில் குறிப்பிடவும்:  
வேலைத் திட்டம் *work plan* என்றால் என்ன? பணித் திட்டத்தைப் *Work plan* பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

Q7. நடத்தை விதிகளின் (*Code of Conduct*) அர்த்தத்தை உங்கள் சொந்த வார்த்தையில் குறிப்பிடவும்:

Q8. ஒரு பணியாளராக நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய ஸ்தாபன விதிகளின் பகுதிகளுக்கு 4 எடுத்துக்காட்டுகளைத் தருக. ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

→ தனிப்பட்ட தரவைக் (*Personal data*) கையாளுதல்

→

→

→

Q9. உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் நடத்தை விதிகளை அறிவீர்களா?  
இல்லையென்றால், அத்தகவலை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்வீர்?

Q10. நீங்கள் எவ்வாறு சிறந்த குழு உறுப்பினராக செயற்படுவீர்?  
திறமையான குழு உறுப்பினரின் நடத்தைகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடவும்::

- 
- 
- 
- 
- 

Q11. எவை ஒரு சிறந்த அணியை (Good team) உருவாக்குகின்றது? சரியான அறிக்கைகளை வட்டமிடுங்கள்:

- அ) ஒருவருக்கொருவர் பொய்களைச் சொல்லுதல்.
- ஆ) ஒருவருக்கொருவர் பேசுதல்.
- இ) ஒவ்வொரு உறுப்பினரையும் ஆதரித்தல்.
- ஈ) ஒருவருக்கொருவர் உதவாமை.
- உ) ஒருவருக்கொருவர் கூச்சலிடுதல்.
- ஊ) ஒருவருக்கொருவர் அத்தியாவசியமான மற்றும் அவசர தகவல்களை பரிமாறிக்கொள்ளுதல்.

Q12. கற்கும் திட்டம் (Learning Plan) என்றால் என்ன, அதனை முறையாக மதிப்பாய்வு செய்வதன் முக்கியத்துவம் யாது?

Q13. பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கவும். இது உங்கள் கற்றல் மற்றும் தொழில்துறை மேம்பாட்டில் கவனம் செலுத்த உதவும்.

நீங்கள் எதில் சிறந்தவர் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் எதனை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்கள்?

உங்கள் சொந்தத் திறன்களை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்வீர்கள்?

எந்த வகை உணவுகளில் நீங்கள் ஆர்வம் கொண்டுள்ளீர்கள்?

வணிக/தொழில்சார் சமையலறையில் உங்கள் இலக்கினைக் குறிப்பிடுக?

Q14. நிபுணத்துவம் (Professional) என்பதன் அர்த்தம் யாது?  
சரியான கூற்றினைச்சுற்றி வட்டமிடுங்கள்:

- அ) தனது பொறுப்புகள்இ அன்றாட பணிகள் மற்றும் கடமைகள் என்பவற்றை அறிந்திருத்தல்.
- ஆ) சுகாதாரத்தைக் கடைபிடித்தல், ஆரோக்கியத்தைப் பராமரித்தல், பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.
- இ) சிறந்த குழு உறுப்பினராக இருக்கும் தகமையைக் கொண்டிருத்தல்.
- ஈ) பணத்தைப் பற்றிய அக்கறையினை மட்டும் கொண்டிருத்தல்.
- உ) பிறரிடம் நம்பிக்கையாகவும் உண்மையாகவும் தொடர்புகொள்ளும் விதத்தினை அறிந்திருத்தல்
- ஊ) தனது திறன்களையும் அறிவையும் மேம்படுத்தல்.
- எ) தனது வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்காக நட்பையும் குடும்பத்தையும் தியாகம் செய்தல்.

## செயன்முறை தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டிற்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் மதிப்பீட்டிற்கு நீங்கள் அறிந்த சமையலறைத் துறையின் (department) நிறுவன விளக்கப்படத்தை வரையுமாறு கேட்கப்படுவீர்கள்.

இதனை தயார் செய்வதற்கு இங்கு ஒரு வரைபடத்தை வரைந்து பயிற்சி செய்து அதனை தங்கள் மேற்பார்வையாளர் மற்றும் சகாக்களிடம் பகிர்ந்து கருத்துக்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புகள்



## குறிப்புக்கள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 04



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
நேர முகாமைத்துவம்

## நேர முகாமைத்துவம்

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <p><b>கற்றல் விளைவுகள்</b></p> | <p>இந்தப் பாடஅலகு தொகுதியை முடித்த பிறகு நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ நேரத்தை நிர்வகிப்பதன் மூலம் திறம்பட செயல்படுதல்</li> <li>➤ உற்பத்தி அட்டவணை (Production schedule), வேலைத் திட்டங்கள் (work plan), குறிப்பிட்ட கால எல்லைக் கடமைகளை ஒதுக்குதல் மற்றும் நேரத்தை மட்டுப்படுத்தல் / கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.</li> </ul> |
|--------------------------------|--|

தொழில்முறை/வணிக சமையலறையில் உங்கள் கடமைகளுக்கான பணித் திட்டத்தைத் தயாரிப்பதற்காக உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது பற்றி இந்த தொகுதியில் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய நேர நிர்வாகத்தின் மூன்று பகுதிகள் உள்ளன:

- நேர முகாமைத்துவம் ஏன் முக்கியமானது
- பணி நிறைவு செய்தல்
- நேரத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது

Q1. மேலே உள்ள ஒவ்வொரு தலைப்புக்கும், இதன் அர்த்தத்தை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் எழுதுங்கள்:

முக்கியத்துவம்  
Importance

பணி நிறைவு  
Task Completion

நேரத்தை  
எவ்வாறு  
நிர்வகிப்பது  
How to  
Manage time

Q2. உங்களிடம் செய்யச் சொல்லும் பணி உங்களுக்கு புரியவில்லை என்றால் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

Q3. நீங்கள் வேலைக்கு தாமதமாக வந்தால் என்னவாகும்? இதனால் யாருக்கு மற்றும் எதைப் பாதிக்கும் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

Q4. பொதுவான உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்கள் நேரத்தை நிர்வகிக்க நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?

Q5. உணவு உற்பத்தியின் ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் ஒரு குறுகிய விளக்கத்துடன் இவ்வட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யவும்:

| நிலை   | விளக்கம் |
|--|----------|
| உற்பத்தித் திட்டமிடல்<br>Productive Planning |          |
| முன்னேற்பாடு<br>Pre-preparation              |          |
| ஏற்பாடுகள்<br>preparation                    |          |
| உற்பத்தி<br>Production                       |          |

Q6. இரண்டு வகையான உணவு சேவைகள் (Meal Service) எவை?

Q7. இரண்டு வகையான உணவு சேவைகளின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் என்ன? பின்வரும் கூற்றுக்களை அவதானித்து பார்த்து கீழே உள்ள அட்டவணையில் சரியான தலைப்பின் கீழ் வினா இலக்கத்தையும் இடவும். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- அ) அனைத்து வாடிக்கையாளர்களும் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடுகிறார்கள், எனவே பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்களின் முன்னேற்பாடு மற்றும் சேர்மானங்கள் முன் ஆயத்தம் செய்யப்படும்.
- ஆ) உறுதி செய்யப்பட்ட மெனு, சேவைக்கு (Service) முன் மாற்றப்படாது.
- இ) சிறப்பு உபகரணங்களில் உணவை சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ வைக்கலாம், எனவே அடுப்பில் வைத்து எந்த உணவையும் மீண்டும் சூடாக்க வேண்டிய அவசியமில்லை
- ஈ) உணவு நீண்ட நேரம் சூடான அல்லது குளிர்ந்த வெப்பநிலையில் வைக்கப்படுவதால் உணவின் தரம் குறைகிறது.
- உ) உணவினை வாடிக்கையாளரால் உண்ணப்படும் நேரத்திற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்னால் தயாரிக்கப்படுமாயின் உணவின் தரம் அதிகமாகும்.
- ஊ) அதிகளவிலான உணவு, மிச்சப்படலாம் மற்றும் வீணடிக்கப்படலாம்.
- எ) வாடிக்கையாளர்கள் வெவ்வேறு நேரங்களில் சாப்பிடுகிறார்கள், எனவே உணவை முன்கூட்டியே தயாரிக்க முடியாது.
- ஏ) ஒரே வகையான உணவு (Dish) எத்தனை தடவை ஓர்டர் (Order) செய்யப்படும் என்பதை நீங்கள் மதிப்பிட்டு அதற்கேற்ப தயார் செய்ய வேண்டும்
- ஐ) முன்னேற்பாடு மற்றும் தயாரிப்பிற்கு சிறிது நேரம் ஆகலாம், எனவே உணவு சேவையை சரியான நேரத்தில் இயங்கச் செய்வதற்கு எல்லாவற்றையும் தயாராக வைத்திருப்பது அவசியம்.

| உணவுச் சேவை           | நன்மைகள் | தீமைகள் |
|-----------------------|----------|---------|
| Set Meal Service      | A        |         |
| Extended Meal Service |          |         |

**Q8.** நீங்கள் எந்த வகையான உணவு சேவைக்குத் (Meal Service) தயாராகி வருகிறீர்கள் என்பதை அறிவது ஏன் முக்கியம்? சரியான விடையைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள் (ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சரியான பதில்களும் இருக்கலாம்):

- அ) Set meal சேவைக்கான வேலைத் திட்டம் Extended meal சேவைக்கான வேலைத் திட்டத்திலிருந்து வேறுபட்டதாக இருப்பதால் அதனை தெரிந்து கொள்வது முக்கியம்.
- ஆ) எவ்வகையான உணவுச்சேவை வழங்கப்படுகிறது என்பதை நேரத்தை பொறுத்து எனது நேரத்தை எவ்வாறு நிர்வகிக்கப் போகின்றேன் என்பதை தெரிந்து கொள்வது முக்கியம்.
- இ) நாங்கள் என்ன உணவுச் சேவை செய்கிறோம் என்பதை வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டியது முக்கியம்.
- ஈ) “chef de partie” என்னிடம் சொன்னார் அதனால் இது முக்கியம்
- உ) உணவு சேவைக்கு ஏற்ப உணவுப் பொருட்களும் (Food ingredients) அவற்றின் அளவும் (Quantities) மாறும். இது நேர முகாமைத்துவத்தைப் பாதிக்கும் இதனால் இது முக்கியமானது.

**Q9.** பின்வரும் பணிகளைப் படியுங்கள். கீழே உள்ள அட்டவணையில் சரியான நிலையில் அவற்றின் இலக்கங்களை இடுங்கள். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- அ) உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் மெனுவை அறிந்து கொள்ளுங்கள். மெனுவின் எந்த பகுதிகளில் நீங்கள் இந்த நேரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்?
- ஆ) உங்கள் சமையல் குறிப்புகளைப் படியுங்கள். நீங்கள் சில சமையற் குறிப்புகளை மனப்பாடம் செய்துள்ளீர்களா? சேர்மானங்கள் (Ingredients) என்ன? அளவீடுகள் என்ன?
- இ) சேர்மானங்களைச் சமைத்து பரிமாறும் தட்டில் (Dish) மாற்றவும். Plating வரைபடம் உள்ளதா?
- ஈ) அனைத்து பாத்திரங்களும் உபகரணங்களும் எங்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கத்தியின் கூர்மை போதுமானதா? வெட்டும் பலகை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் உள்ளதா? அளவிடும் கருவிகள் அனைத்தும் உங்களிடம் உள்ளதா?
- உ) உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பணிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு புரியவில்லை என்றால், நீங்கள் யாரிடம் விளக்கம் கேட்பீர்கள்? உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் எப்போதும் தெளிவுபடுத்துங்கள். இறுதி நிமிடம் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

**ஊ)** உங்கள் பணிகளைத் திட்டமிடுங்கள்.

ஒரே நேரத்தில் எத்தனை உணவுகளை நாம் தயாரிக்கின்றோம்? எந்தப் பணி முதலில் உள்ளது? எந்த பணியிற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும்? இப்போது என்ன முன்னேற்பாட்டை உங்களால் உருவாக்க முடியும்? வெவ்வேறு பொருட்கள் மற்றும் ஒரு செய்முறையின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கான வெப்பநிலை என்ன (எடுத்துக்காட்டாக, சாலை முதலில் தயாரிக்க முடியுமா)?

**எ)** அனைத்து பொருட்களும் எங்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள் பாற் பொருட்கள் எங்கே சேமிக்கப்படுகின்றன? காய்கறிகள் எங்கே சேமிக்கப்படுகின்றன?

**ஏ)** உங்கள் பணிநிலையம்/சமையலறை / பணியிடம் போன்றவற்றை உங்கள் சொந்த வீடு போல அறிந்து கொள்ளுங்கள்  
உங்கள் பணிநிலையம் (workstation/kitchen/workspace) என்ன வடிவம் (இது ரூ-வடிவமா? அல்லது வரிசை வடிவமா (line)?) எல்லா பொருட்களும் எங்கே வைக்கப்படுகிறது?

**ஐ)** உற்பத்தியைத் தயாரிக்க செய்முறையின் அனைத்து பகுதிகளையும் தயார் செய்யுங்கள். அனைத்து காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் கழுவி வெட்டப்படுகிறதா? இறைச்சி மெரினேட்டட் செய்யப்பட்டதா? தேவையான அனைத்து பொருட்களின் சரியான அளவும் உங்களிடம் உள்ளதா?

**ஓ)** பொருட்களைத் தயார் செய்க  
“Thaw” செய்யப்பட முன்னால் என்ன செய்ய வேண்டும்? மீண்டும் சூடாக்க வேண்டிய பொருட்கள் என்ன? எவற்றை blanched, parboiled, breaded அல்லது டிவவநசநன செய்ய வேண்டுமா?

| நிலை-Stage                                      | பணிகள்-Tasks |
|---|--------------|
| எண்ணைத் தயார்செய்தல்<br>Prepared myself         | <b>A</b>     |
| வேலைத் திட்டத்தை எழுதுதல்<br>Writing a workplan |              |
| முன்னேற்பாடு<br>Pre-preparation                 |              |
| தயாரிப்பு<br>Preparation                        |              |
| உற்பத்தி<br>Production                          |              |



**Q10. Chicken Stock** ஒன்றைத் தயாரிப்பதற்கு பின்வரும் செய்முறையைப் பாருங்கள். அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் முதலில் என்ன செய்வீர்கள், எங்கு பொருட்களைப் பெறுவது, உங்களுக்கு என்ன கருவிகள் தேவை, ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் தேவையான நேரம் ஆகியவற்றைத் திட்டமிடுங்கள்.

**Chicken Stock** ற்கான செய்முறை (1 லீட்டர்)

- 1kg சிக்கன் கா(ர்)கெஸ் - Chicken carcass
- 1 கரட் (பெரிய பாளங்கள் துண்டுகள்/துகள்கள்)
- 1 வெங்காயம் (காற்பங்கு)
- 1 லீக் (பெரிய துகள்கள்)
- 1 ஸ்டிக் செலரி (பெரிய துகள்கள்)
- 1 பூண்டு
- 2 தண்டுகள் பாஸ்லி மற்றும் தைம்
- 1 பிரியாணி (Thyme) இலை
- 5 மிளகு
- 1 கரம்பு
- 2 லீட்டர் தண்ணீர்

சமைக்கும் முறை

1. அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு பெரிய தாச்சியில் வைத்து அதனை மூடும் அளவிற்கு குளிர்ந்த நீரை ஊற்றவும்.
2. திரவத்தை கொதிநிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள், பின்னர் வெப்பத்தை குறைத்து சுமார் 3 மணி நேரம் இளங்கொதியில் (simmer) விடவும். தேவைக்கேற்ப கொழுப்பை மேற்பரப்பில் இருந்து அகற்றவும்.
3. திரவம் 1 லீட்டராகக் குறைத்தவுடன், அதனை வடிகட்டி உடனடியாகப் பயன்படுத்தவும் அல்லது குளிர்சாதன பெட்டி அல்லது உறைவிப்பானில் களஞ்சியப்படுத்தவும்.

**திட்டமிடல்**

| நிலை   | பணிகள் | தேவைப்படும் நேரம் |
|--|--------|-------------------|
| முன்னேற்பாடு<br>Pre-preparation                            |        |                   |
| தயாரிப்பு - Preparation                                    |        |                   |
| உற்பத்தி – Production (சமைத்தல் மற்றும் தட்டில் மாற்றுதல்) |        |                   |

உங்கள் திட்டத்தை உங்கள் வகுப்பு தோழர்களுடன் ஒப்பிட்டு கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்த திட்டத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம்?

Q11. உங்கள் குழுவுடன், கீழே உள்ள 4 Course-Menuக்களிலிருந்து ஒரு மெனுவின் வேலைத் திட்டத்தை (work plan) உருவாக்கவும். இது Extended meal சேவைக்கானதாகும் - மதிய உணவு (Lunch)

நீங்கள் விரும்பும் எந்த ஒரு சமையல் குறிப்பையும் பயன்படுத்தலாம். பொருட்கள் மற்றும் உணவுகளின் அளவு, ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பணி ஒதுக்கீடு, வெவ்வேறு பணிகளுக்குத் தேவையான நேரம் மற்றும் என்ன கருவிகள் தேவைப்படும் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

(Extended meal Service – Course-Menu)

பசி தூண்டும் உணவு (Appetizer)

உதாரணம்- ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ் - Spring rolls

சலட்கள் (Salad)

உதாரணம்- (G)க்ரீக் சலட் - புசநநம் Salad

பிரதான உணவு (Main course)

உதாரணம்- ரோஸ்ட் செய்யப்பட்ட காய்கறிகளுடன் (பு)கிரில் செய்த வெள்ளை மீன்

இனிப்பு Dessert

உதாரணம்- பழ சலட் (fruit salad) அல்லது சொக்லேட் மூஸ் (Chocolate Mousse)



வேலைத் திட்டத்தின் மாதிரி அட்டவணை (work plan Template):

| நேரம்      | ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ்;      | சலட் | மீன; | ரோஸ்ட் காய்கறிகள் | மூஸ; | சலட் |
|------------|-----------------------|------|------|-------------------|------|------|
| 8:30 -9:00 | விபரித்தல் - Briefing |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |
|            |                       |      |      |                   |      |      |

(இது ஒரு எடுத்துக்காட்டு மாதிரி அட்டவணை மட்டுமே. உங்கள் ஸ்தாபனத்திற்கு அதன் சொந்த பணியிட மாதிரி அட்டவணை இருந்தால், அதனுடன் உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள அவற்றைப் பயன்படுத்தவும்).

Q12a. S.O.P என்பதன் விரிவாக்கம் என்ன?

Q12b. இதன் பொருள்/கருதுகொள் யாது?

Q12c. S.O.P ஏன் முக்கியத்துவமாகின்றது?

### கற்றல் செயல்பாடு:

நாளைய தினத்தை/வேலையைத் திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விடயங்களைப் பற்றி யோசித்து அவற்றை முக்கியத்துவத்தின் அடிப்படையில் பட்டியலிடுங்கள். அடுத்து, பட்டியலில் உள்ள ஒவ்வொரு விடயத்தையும் எப்போது, எவ்வாறு, எதை அடைய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். எந்தவொரு விடயத்தையாவது ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியுமா? திட்டமிட்ட பிறகு, ஒரு நாளில் உங்கள் திட்டத்தைப் பின்பற்றி அதனைச் செயற்படுத்தவும்.

நாள் முடிவில், திட்டம் எவ்வளவு நன்றாக அல்லது எவ்வளவு மோசமாகச் சென்றது என்று சிந்தியுங்கள். நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதைப் பற்றியும், திட்டத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்பதையும் சிந்தியுங்கள்.

இதன் விளைவாக அடுத்த நாள் எவ்வாறு வித்தியாசமாகத் திட்டமிடுவீர்கள் என்று சிந்தியுங்கள்.

சமையலறையில் உங்கள் பணித் திட்டங்களுக்கு விமர்சன சிந்தனைகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் வேலை நாள் முடிவில், உங்கள் தனிப்பட்ட வேலைத் திட்டத்தைப் பார்த்து, மேம்படுத்தக்கூடியவற்றைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

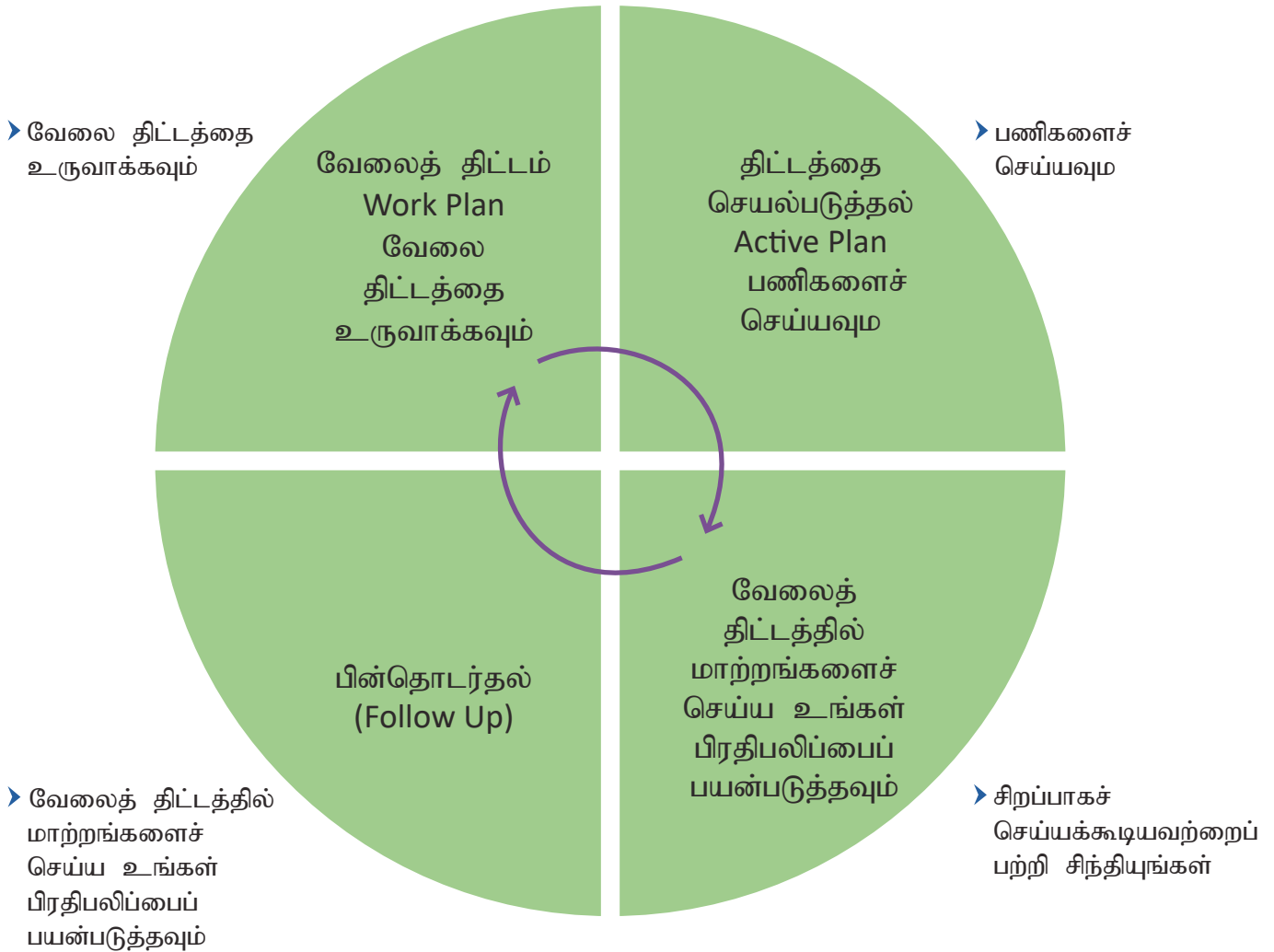


## செயன்முறை தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டிற்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டிற்காக நான்கு COURSE MENU க்கான ஒரு வேலைத் திட்டத்தை (Work plan) தயாரிக்குமாறு கேட்கப்படுவீர்கள். உங்கள் ஸ்தாபனத்தில் உள்ள உணவுப்பட்டியல் அல்லது உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உணவுப்பட்டியலிற்கான வேலைத் திட்டத்தை எழுதுவதற்கு கீழே உள்ள இடத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

பதிலீடாக, உங்கள் ஸ்தாபனத்தில் உள்ள நான்கு COURSE MENU உணவுப்பட்டியலைப் பார்த்து, அந்த உணவுப்பட்டியலிற்கான வேலைத் திட்டங்களை உருவாக்கவும். கருத்துகளைப் பெற உங்கள் வேலைத் திட்டத்தை உங்கள் பயிற்சியாளர், மேற்பார்வையாளர் அல்லது நண்பர்களுக்குக் காட்டுங்கள். அவர்களின் கருத்துக்கள் உங்கள் திட்டத்தை மேம்படுத்த உதவும்.

முடிந்தவரை, உங்கள் திட்டங்களைச் செயல்படுத்தவும், பின்னர் உங்கள் திட்டங்களை மேம்படுத்துவதைப் பற்றியும் சிந்திக்கவும். அவர்கள் கூறுவது போல பயிற்சி உங்களை முழுமையாக்குகிறது.



## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்



## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 05



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்

சமையலறைப் பாத்திரங்கள், கருவிகள்  
மற்றும் உபகரணங்கள் அறிமுகம்

## சமையலறைப் பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் அறிமுகம்

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <p><b>கற்றல் வெளிப்பாடு</b></p> | <p>இந்த பிரிவை நிறைவு செய்த பின்னர் கீழ்வருபவற்றை உங்களால் அறிய முடியும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ சமையலறை பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களை அடையாளம் கண்டு பயன்படுத்தவும்.</li> <li>➤ கருவிகள், கத்தி மற்றும் பெரிய உபகரணங்களை சுத்தம் செய்யவும், பராமரிப்பதற்குமான முறைகள் , திட்டங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.</li> <li>➤ கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களைக் கையாளும் போது பாதுகாப்பு விதிகளைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.</li> </ul> |
|---------------------------------|--|

இந்த தொகுதியில், வணிக சமையலறையில் நீங்கள் காணும் மற்றும் பயன்படுத்தும் அடிப்படைக் கருவிகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களை அடையாளம் காணக் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

Q1. சமையலறை உபகரணங்கள் பற்றிய பின்வரும் அறிக்கைகளைப் படியுங்கள். சரியாயின் ( சரி ) எனவும் பிழையாயின் ( பிழை ) எனவும் எழுதுக.

- ய) உணவிற்கு பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் பாதுகாப்பாக மற்றும் அதை எவ்வாறு ( )  
இயக்குவது என்று தெரிந்தால் எளிதாகப் பயன்படுத்தலாம்
- டி) உபகரணங்களின் அனைத்து மாதிரிகளும் பொதுவாக ஒரே ( )  
மாதிரியானவை. ஒன்றை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், இன்னொன்றைக் கண்டுபிடிக்கலாம்
- உ) அனைத்து பாத்திரங்களும், கருவிகளும் மற்றும் உபகரணங்கள் ( )  
பயன்படுத்தப்படுவதற்கு சிறிது முன்பு சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்
- ன) நீங்கள் உபகரணங்களை பயன்படுத்தாவிட்டாலும் ( )  
கூட சமையலறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்
- ந) உங்கள் கைகள் உங்களுக்கு சிறந்த கருவிகள் ( )

Q2. அளவிட நீங்கள் எதைப் பயன்படுத்துவீர்கள்

- ய) உணவின் வெப்பநிலையை அளவிடும் கருவி ட) ஈரலிப்பான சேர்மானங்கள் ஊ) உலர்ந்த பொருட்கள்



Q3. இந்த அளவிடும் கோப்பையை பாருங்கள். மா அளவிட எந்தப் பக்கத்தைப் பயன்படுத்துவீர்கள்? ஏன்?



Q4. பின்வரும் வினாக்களுக்கு பதிலளிக்க கீழே உள்ள அட்டவணையை பார்க்கவும்:

| Liquid Measures |                  |          |              |
|-----------------|------------------|----------|--------------|
| 1 cup           | 8 fluid ounces   | ½ pint   | 237 ml       |
| 2 cups          | 16 fluid ounces  | 1 pint   | 474 ml       |
| 4 cups          | 32 fluid ounces  | 1 quart  | 946 ml       |
| 2 pints         | 32 fluid ounces  | 1 quart  | 946 ml       |
| 4 quarts        | 128 fluid ounces | 1 gallon | 3.784 litres |

| Dry Measures      |              |                  |             |                |
|-------------------|--------------|------------------|-------------|----------------|
| 3 teaspoons       | 1 tablespoon | ½ ounce          | 14.3 grams  |                |
| 2 tablespoons     | 1/8 cup      | 1 fluid ounce    | 28.3 grams  |                |
| 4 tablespoons     | ¼ cup        | 2 fluid ounces   | 56.7 grams  |                |
| 5 1/3 tablespoons | 1/3 cup      | 2.6 fluid ounces | 75.6 grams  |                |
| 8 tablespoons     | ½ cup        | 4 ounces         | 113.4 grams | 1 stick butter |
| 12 tablespoons    | ¾ cup        | 6 ounces         | 0.375 pound | 170 grams      |
| 32 tablespoons    | 2 cups       | 16 ounces        | 1 pound     | 453.6 grams    |
| 64 tablespoons    | 4 cups       | 32 ounces        | 2 pounds    | 907 grams      |

- அரை கப் மா எத்தனை தேக்கரண்டி?
- 2 கப் பால் எத்தனை மில்லி லீற்றர்?
- 1 இராத்தல் எடை பாஸ்தா எத்தனை கப்?
- 2 கப் தண்ணீர் எத்தனை பைண்டுகள்?
- 170 கிராம் கோகோ தூள் எத்தனை கப்?

### கற்றல் செயல்பாடு

- ▶ சமையல் வேலையை எளிதாக்கும் திறமையாகவும் செய்ய பல கருவிகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் உள்ளன. வணிக சமையலறை உபகரணங்களை விற்கும் கடைக்குச் சென்று அவர்களிடம் என்ன பாத்திரங்கள் உள்ளன என்று பாருங்கள். ஆங்கிலத்தில் பெயர்களைப் பார்த்து அவற்றை எழுதுங்கள். அவற்றை சரியாக உச்சரிக்க முயற்சிக்கவும்.

நீங்கள் முன்பு பார்த்திராத ஒரு கருவி இருந்தால் - கடை உதவியாளரிடம் அது எதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது என்ற விளக்கத்தைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் குறிப்புகளை வகுப்பின் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

- ▶ நீங்கள் சுயமாகக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் - உங்களால் முடிந்தால், மின் சாதனங்களின் பாதுகாப்பு கையேடுகளைப் படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். உபகரணங்களை எவ்வாறு சரியாக பிரிப்பது மற்றும் மீண்டும் இணைப்பது என்பதில் நிபுணராகுங்கள். உங்கள் வகுப்பு தோழர்களுடன் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

Q5. கீழே உள்ள கைக் கருவிகள் (Hand Tools) எதற்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்பதை தொடர்பு படுத்துக.

எண் 1 உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- |  |  |
|--|--|
| a. அகப்பை (Ladle)  | உணவை வைத்து வெட்டுவதற்கு                       |
| b. கிரேட்டர் (Grater)  | காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் தோலை உரிப்பதற்கு. |
| c. ஜெஸ்டர் (Zester)  | சமைக்கும் உணவை எடுப்பதற்கு                     |
| d. கோரர் (Corer)   | சீஸ் அல்லது காய்கறிகளை துருவுவதற்கு            |
| e. ஸ்பேட்டுலா / (Spatula) துளையிட்ட ஸ்பேட்டுலா (Slotted Spatula) | சூப் பரிமாறுவதற்கு                             |
| f. Peeler தயாரிப்பதற்கு  | எலுமிச்சை, தேசிக்காய் அல்லது ஆரஞ்சுச் சாறு     |
| g. Tongs   | சில பழங்களில் இருந்து மையத்தை வெட்டுவதற்கு     |
| h. Spoon / Slotted Spoon   | உணவை புரட்டுவதற்கு                             |
| i. Whisk   | உணவை ஸ்கூப் செய்வதற்கு                         |
| j. Kitchen scissors  | முட்டை அல்லது கிரீம் அடிப்பதற்கு               |
| k. Palette Knife   | TcZT அல்லது உணவுப் பொதிகளை வெட்டுவதற்கு        |
| l. Cutting Board   | சாஸ் அல்லது கேக் ஐசிங்கை சீராக பரப்புவதற்கு    |

இன்னும் சில கருவிகள் இங்கே:

| பெயர்   | நோக்கம்   |
|---|---|
| தட்டைக்கரண்டி / ரப்பர் ஸ்கிராப்பர் (Spatula / rubber scraper) | திருப்பவும் (Folding) அல்லது கேக் பட்டர் கலக்கவும் (Mixing)       |
| உருட்டுக் கட்டை (Rolling pin)                                 | மாவை தட்டையாக்குவதற்கு (flattening dough)                         |
| பூண்டு நசுக்குதல் (Garlic press)                              | பூண்டு நசுக்குவதற்கு (crushing garlic)                            |
| தக்கை திருகி (Corkscrew)                                      | மது போத்தல் தக்கையை திறக்க (Opening)                              |
| உருளைக்கிழங்கு மாஷர் (Potato masher)                          | உருளைக்கிழங்கு பிசைவதற்கு   |
| பேக்கிங் தட்டுகள் (Baking trays)                              | கேக்குகள், குக்கீகள், பை (Pie) போன்றவற்றை பேக்கிங் செய்வதற்கு     |
| அச்சுப்பண்ணியம் (Ramekins)                                    | சிறிய இனிப்புகளை வேகவைக்க (Baking)                                |
| பாஸ்தா கரண்டி (Pasta spoon)                                   | பாஸ்தாவை ஸ்கூப்பிங் மற்றும் வடிகட்டுவதற்காக (Scooping & Draining) |
| கேக் பரிமாறுதல் (Cake server)                                 | கேக்குகளை வெட்டுவதற்கும் பரிமாறுவதற்கும் (Slicing & Serving)      |

Q3. மேலே உள்ள பட்டியலிலிருந்து, பின்வரும் படங்களை லேபிளிடுங்கள்:













இன்னும் சில கருவிகள் ..

கீழேயுள்ள கருவிகளை, அதன் பெயர்கள் மற்றும் நோக்கத்துடன் பொருத்துங்கள்

|   |
|---|
| a) Mellon Baller – (இது Parissiene Cutter; எனவும் அழைக்கப்படும்) பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சிறிய உருண்டைகளாக வெட்ட பயன்படுகிறது.   |
| b) Cooks Fork – இறைச்சி மற்றும் பிற பெரிய பொருட்களை திருப்புவதற்கும் தூக்குவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதிக சுமைகளை வைத்திருக்க வலுவானதாக இருக்க வேண்டும்.                                     |
| c) Bench scraper/dough knife- பிசைந்த மா உருண்டையை வெட்டவும், வீச்சுப்பலகையை துடைக்கவும் சுரண்டவும் பயன்படுகிறது.   |
| d) Pizza Cutter – (Pizza weel என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) உருட்டப்பட்ட மா, பேஸ்ட்ரி அல்லது பீஸ்ஸாவை வெட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சுழலும் Blade ஆகும்.                                       |
| e) Skimmer – திரவங்களிலிருந்து நுரை அல்லது சூப்களிலிருந்து திடமான துண்டுகளை அகற்ற பயன்படுகிறது.   |
| f) Sieve – மாவு அல்லது பிற உலர்ந்த பொருட்கள் அல்லது மென்மையான உணவுகளைச் சுத்தப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.  |
| g) Colander - சமைத்த காய்கறிகள், சாலடுகள், சிந்தும் மற்றும் பிற உணவுகளை வடிகட்ட அல்லது கழுவப் பயன்படுகிறது.   |
| h) Mandoline – காய்கறிகளை வெட்ட வெவ்வேறு கத்திகள் கொண்ட இயந்திரம், இது மிகவும் கூர்மையானது மற்றும் பாதுகாப்பு உறைகளுடன் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்   |
| i) Pastry bags & Tubes – ஐசிங் கிரீம் சீஸ் மற்றும் பிற மென்மையான பொருட்கள் மூலம் வடிவமைக்க மற்றும் அலங்கரிக்கப் பயன்படுகிறது,   |
| j) Pastry brush – முட்டை திரவத்தை தடவுவதற்கு அல்லது உணவின் மேற்பரப்பை துலக்குவதற்கு.  |
| k) Can Spinner – சிலவேளைகளில் இது மேசையுடன் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். கேன்களை திறக்கப் பயன்படுத்தப்படும். உணவு மாசுபடுதலைத் தடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பின்னரும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். |



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



Q1. கீழே படங்களுக்குப் பொருத்தமான பெயரினையிடுங்கள்:



**Flat Beater**  
Used for:  
Combining ingredients  
▶ cake mix  
▶ cookie dough  
▶ batter  
▶ frosting

**Wire Whip**  
Used for:  
Whipping air into ingredients  
▶ whipped cream  
▶ whipped egg whites



**Dough Hook**  
Used for:  
▶ Kneading dough

படம் A யில் காணப்படும் இணைக்கும் பகுதிகளைப் பாருங்கள். பயன்பாட்டிற்கு பொருத்தமான சரியான பெயர்களை அட்டவணையில் எழுதுங்கள்:

| இணைப்பு | பயன்பாடு  |
|---------|---|
|         | பொதுவான கலப்பு (General Mixing)                         |
|         | கிறீம், முட்டைகள் மற்றும் மயோனைஸ் போன்றவற்றை கலப்பதற்கு |
|         | ஈஸ்ட் மாவை கலத்தல் மற்றும் பினைதல்                      |

Q2. கீழே காணப்படும் பெட்டியிலிருந்து தரப்பட்ட படங்களுக்கான பெயர்களைப் பெயரிடுங்கள்:

refrigerator

blast-chiller

bain-marie

hot cupboard

meat slicer

frozen fish cutter

griddle





chef's



cleaver



fillet



carver



carving fork



boning



steak



bread



paring



santoku



cheese



utility



slicer



sharpener



scissors

Q3.மேலுள்ள படத்தை அவதானித்து கீழே குறிப்பிட்டவற்றைச் செய்வதற்கு நீங்கள் எந்த கத்தியைத் தெரிவு செய்வீர்கள்?

- ய) முழுக் கோழி இறைச்சியை துண்டு துண்டாக வெட்டுவதற்கு (Chopping)
- டி) மரக்கறிகளை நறுக்குவதற்கு (Cutting)
- உ) ஒரு மீனை உடலின் நடுவில் முள் இல்லாத துண்டாக வெட்டுவதற்கு (Filling)
- ன) இறைச்சியை செதுக்குவதற்கு / அரிவதற்கு (Carve)
- ந) மாமிசத்தை மெல்லியதாக அரிவதற்கு (Slice)
- க) பாண் வெட்டுவதற்கு (Cut)
- ப) எலும்புகளை நீக்குவதற்கு (Remove)
- ர) இறைச்சி அல்லது மீன் எலும்புகளை துண்டு துண்டாக வெட்டுவதற்கு (Chop)



Q4.முன்னர் தரப்பட்ட பக்கத்தில் வழங்கப்படாத 3 விதமான கத்திகள் இங்கே வழங்கப்பட்டுள்ளன. அவை எதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

- ய) கத்திகளை கூர்மையாக்குதல் (Sharpening Knife)
- டி) ஹம் ஐ மெல்லியதாக அரிவதற்கு (Slicing Ham)
- உ) Lamb இறைச்சியின் எலும்பை அப்புறப்படுத்தல் (Boning)

### கற்றல் செயற்பாடு

ஒவ்வொரு ஸ்தாபனத்திற்கும் அவற்றின் உணவுத் தயாரிப்பிற்கு ஏற்ப கத்திகள் காணப்படும், உங்களுடைய ஸ்தாபனத்தில் காணப்படும் கத்திகள் பற்றி தெரிந்து வைத்துள்ளீர்களா? நீங்கள் எந்த வகையான கத்திகளை அதிகமாக பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

கீழே உள்ள இடத்தில் உங்கள் பணியிடத்தில் / வேலைத்தளத்தில் இருக்கும் கத்திகளை வரையவும் அல்லது விபரிக்கவும். ஒவ்வொரு கத்தியும் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது , அவை எவ்வாறு சுத்தம் செய்யப்பட்டு களஞ்சியப்படுத்தப்படுகின்றன, அவை எவ்வாறு கூர்மைப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதற்கான சுருக்கமான விளக்கத்தை எழுதுங்கள்

### கற்றல் செயற்பாடு

- A. அதிகளவான சூப் தயாரிப்பதற்கு எந்த வகையான பாத்திரத்தை நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள்?
- B. நேரான தட்டை பாத்திரத்திற்கும் (**straight side sauté pan**) சரிவான தட்டை பாத்திரத்திற்கும் (**Sloping sauté pan**) இடையில் காணப்படும் வித்தியாசம் என்ன?
- C. ஒரு தட்டில் வழக்கி நழுவிச் செல்லும் விதத்தில் அதையும் வதக்குவதற்கு நீங்கள் எந்த **sauté pan** ஐ பயன்படுத்துவீர்கள்?
- D. நீங்கள் இறைச்சியை அவணில் (**Oven**) வைக்க வேண்டுமெனில் எந்த பாத்திரத்தை பயன்படுத்துவீர்கள்?
- E. ஒரு ஓட்டாத பாத்திரத்தை (**non-stick pan**) எவ்வாறு நீங்கள் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்?

Q11. பாத்திரங்கள் மற்றும் கை உபகரணங்களை கழுவும் போது கடைப்பிடிக்கப்படும் படிமுறைகளில் எவை தவறவிடப்பட்டுள்ளன?

- ய) முன்னர் சுத்தம் செய்தல் (pre-clean)
- டி) \_\_\_\_\_
- உ) கிருமி நீக்கம் செய்தல் (sanitize)
- ன) \_\_\_\_\_
- ந) சரியாக களஞ்சியப்படுத்தல் (store correctly)

கு12. இலத்திரனியல் உபகரணங்களை கழுவும் போது கடைப்பிடிக்கப்படும் படிமுறைகளில் எவை தவறவிடப்பட்டுள்ளன?

- ய) சுத்தம் செய்வதற்கான பொருள் / திரவத்தை (Cleaning Agent/ Liquid) தெரிவு செய்தல்  
 டி) மின் மூலததிலிருந்து இலத்திரனியல் உபகரண தொடுதலைத் துண்டித்தல்  
 உ) தேவைப்பட்டால் கழுவுவதற்கான அறிவுறுத்தல்களை வாசித்தல்  
 ன) \_\_\_\_\_  
 ந) உபகரணத்தில் காணப்படும் அழுக்குகளை நீக்க முன்னர் சுத்தப்படுத்தல் / ஊறப் போடுதல்  
 க) சவர்க்காரமிட்டு துடைத்து அல்லது / மற்றும் தேய்துக் கழுவுதல் (மிக மென்மையாக)  
 ப) \_\_\_\_\_  
 ர) தேவைப்பட்டால் சுத்திகரித்தல்  
 னை) \_\_\_\_\_  
 த) \_\_\_\_\_  
 ம) \_\_\_\_\_

Q.13 மின் உபகரணங்கள் பற்றி கீழே தரப்பட்ட கூற்றுக்களை சரியான கூட்டில் இடுக (சரி அல்லது பிழை) முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது

- யு. உபகரணம் சரியாக பொருத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை சோதித்தல்.  
 டி. உபகரணம் ஈரநிலையில் காணப்படும் பொழுது பயன்படுத்துதல்.  
 ஊ. மின் உபகரணங்களை கழுவுவதற்கு தண்ணீரில் இடல்.  
 ளு. வயர்கள் ஈரமாக அல்லது தேய்வு அடைந்து காணப்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளல்.  
 று. மின் தொடுப்பு சாதனம் பழுதாகி இருந்தாலும் கூட உபகரணத்தை பயன்படுத்தல்.  
 கு. உபகரணத்துடன் வந்த பாதுகாப்புப் பகுதிகளை பயன்படுத்தல். (Safety guards)  
 பு. உபகரணத்தை நிறுத்துவதுடன் (Switch off) மின் இணைப்பிலிருந்து நீக்கிய பின்னர் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.  
 ற். வேலைத்தளத்தில் காணப்படும் பாதுகாப்பற்ற உபகரணங்கள் அல்லது தவறான உபகரணங்களை நீக்குதல் மற்றும் மேற்பார்வையாளருக்குத் தகவல் வழங்குதல்.  
 ஐ. ஏதேனும் மின் சாதனத்தில் அசையும் பகுதியை தொட்டுப்பார்த்தல் பாதுகாப்பானது.  
 து. உபகரணம் பயன்பாட்டில் இல்லாத போது மின் இணைப்பை துண்டித்தல்  
 மு. கையேட்டினை ஒருபோதும் வாசிக்க கூடாது.  
 டு. உபகரணத்தின் பகுதிகளைப் பொருத்தவும் கழட்டவும் கற்றுக் கொள்ளல்.  
 ஆ. உபகரணத்தின் வித்தியாசமான பாகங்களை எவ்வாறு கழுவுவது என்பது தொடர்பில் கற்றுக் கொள்ளல்.

| சரி (✓) | பிழை (X) |
|---------|----------|
| A       |          |
|         |          |
|         |          |
|         |          |
|         |          |
|         |          |
|         |          |
|         |          |

Q14. கீழே தரப்பட்ட வாக்கியங்களை சரியாக ஒழுங்குபடுத்தி இலக்கமிடுங்கள், முதலாவது உங்களுக்காகச் செய்யப்பட்டுள்ளது.

- ( ) முற்றாகக் காயவிடுதல்
- ( 1 ) மின் மூலத்திலிருந்து மின்சாதனத்தை அகற்றிவிடுதல்
- ( ) அலசுதல்
- ( ) பாதுகாப்பாக அகற்றுதல்
- ( ) உணவுகளில் உள்ள காய்ந்த பகுதிகளை அகற்றுதல் / அலசிக்கழுவுதல்
- ( ) கவனமாக மீண்டும் ஒழுங்கமைத்து (Reasonable) களஞ்சியப்படுத்தல்
- ( ) தேவைப்பட்டால் சுத்தம் செய்யும் அறிவுறுத்தலை வாசிக்கவும்
- ( ) தேவைப்பட்டால் கிருமி நீக்கம் செய்யவும்
- ( ) சுத்தம் செய்வதற்கான பொருள் / திரவத்தைத் தெரிவு செய்தல்
- ( ) சவர்க்காரமிட்டு துடைத்து அல்லது / மற்றும் தேய்து கழுவுதல் (மிக மெதுவாக)

Q15. சரியான வாக்கியங்களைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்:

- a) பாத்திரம் கழுவும் உபகரணத்தைப் (Dish Washer) பயன்படுத்தும் போது அதனைக் கவனமாகவும் சரியாகவும் கையாளத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்
- b) கிடைக்கும் ஏதேனும் ஒரு துணியில் அதனைக் காயவிடுங்கள்.
- c) இயலுமான நேரங்களில் எல்லாம் சமையல் உபகரணங்கள் மற்றும் கைகருவிகளை வெந்நீரில் கழுவுங்கள்.
- d) தட்டுக்களைக் கழுவ கண்ணாடி போத்தல் தூரிகையை (Glass bottled brush) உங்களால் பயன்படுத்த முடியும்.
- e) சரியான சுத்தப்படுத்தும் முறை முக்கியமில்லை.
- f) பாத்திரங்கள் உபகரணங்களை கையாளும் போது ஸ்தாபனத்தின் S.O.P ஐக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

கு16. முற்கூட்டிய பாதுகாப்பு (preventative maintenance) முறையிலான ஒழுங்குமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம் என ஏன் நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள் என்பதைப் புள்ளியிடுங்கள்.

- ய) இது சமையலறை ஊழியர்களுக்கு இது நிறைய எழுத்து வேலைகளைக் (Paper Works) கொடுக்கின்றது
- டி) இது உபகரணங்களின் ஆயுளை நீடிக்கின்றது
- உ) இது மேலதிக வேலைகளை சமையல் நிபுணர்களுக்கு வழங்குகின்றது
- ன) இது அனைத்து உபகரணங்களும் உகந்த செயல்திறனில் செயல்படுவதை உறுதி செய்கின்றது
- ந) இது நீண்ட காலத்திற்கு நேரம் மற்றும் பணத்தைச் சேமிக்கின்றது.

### பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் :

கீழே தரப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை வாசியுங்கள். அவற்றுக்கு நீங்கள் எந்தவிதமான நடவடிக்கைகளை எடுப்பீர்கள் என்பதை நினைத்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வகுப்பறையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

#### சந்தர்ப்பம் A :

நீங்கள் ஒரு தொகுதி கோப்பைகளை (bowls) கழுவும் படி பணிக்கப்படுகிறீர்கள். அவற்றை பாத்திரம் கழுவும் உபகரணத்தில் போட்டு சுத்தப்படுத்த முடியுமா என்பது உங்களுக்கு தெரியாது. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

#### சந்தர்ப்பம் B :

மின் அரைப்பானை (Blender) மீண்டும் பொருத்துமாறு நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறீர்கள். இது முன்னொரு போதும் செய்யாத ஒரு விடயமாகும். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

#### சந்தர்ப்பம் C :

நீங்கள் 5 மாம்பழ ஸ்முதிகளை (Smoothies) தயாரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஸ்முதிகளும் 250 மில்லிலீட்டர். சுழதியின் சமையல் குறிப்பானது 3 ஸ்முதிக்கு அளவானதாக காணப்படுகிறது. பிளன்டரில் 1.5 லீட்டர் வரை தயாரிக்க முடியும். உங்களுடைய தந்திரோபாயம் என்ன?

#### சந்தர்ப்பம் D :

உங்களுக்குத் தரப்பட்ட கோழி இறைச்சியின் நெஞ்சப்பகுதியை துண்டு துண்டாக வெட்ட வேண்டும். அதற்கான சரியான கத்தி காணப்படவில்லை. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

#### சந்தர்ப்பம் E :

நீங்கள் 3 தொழில்களை செய்யக் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறீர்கள். ஜூலியன் 2 வெள்ளரிக்காய் (julienne two cucumbers), 4 பொரிக்கும் பாத்திரங்களைக் (Frying Pan) கழுவ வேண்டும், மற்றும்



## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்களுடைய செயல்முறை மதிப்பீட்டின் போது வர்த்தக சமையலறையில் பயன்படுத்தப்படும் 10 விதமான கருவிகள் மற்றும் அல்லது உபகரணங்களைக் கண்டறியும் படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். நீங்கள் குறிப்பிட்ட கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களை எவ்வாறு கவனமாக கையாளுவது மற்றும் களஞ்சியப்படுத்தி வைப்பது என்பது தொடர்பில் விளக்கம் கொடுக்கும் படி எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

அவ்வாறு செய்வதற்கான முறையில், உங்களுடைய வேலைத்தளத்தில் பணிபுரியும் போது இங்கே உங்களால் குறிப்பிடப்பட்ட உபகரணங்கள் மற்றும் கருவிகளுடன் நீங்கள் பரிட்சயமாக இருந்தீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவற்றின் பெயர்களை ஆங்கிலத்தில் சொல்லி பயிற்சி செய்யுங்கள்.

குறிப்பாக சமையலறை உபகரணங்களை சுத்தம் செய்யும் போது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:

- ▶ சரியான சுத்தம் செய்யும் திரவத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ▶ சரியான சுத்தப்படுத்தும் துணி அல்லது ஸ்பொஞ்ச் அல்லது தூரிகையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ▶ முடியுமானால் வெந்நீர் பயன்படுத்துங்கள்.
- ▶ சரியான சுத்திகரிக்கும் பதார்த்தத்தை பயன்படுத்தி சமையலறை உபகரணங்களைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.
- ▶ காயவைக்கும் தட்டில் (Drying Rack) அடுக்கி முற்றாக காயவைங்கள். (கழுவியவுடன் ஏதேனும் கருவி தேவைப்பட்டால் சுத்தமான துணியினால் துடைத்து காய வைங்கள். காயவைக்கும் தேவைக்காக மாத்திரம்)
- ▶ நீங்கள் ஒரு பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரத்தைப் (Dish Washer) பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால் அதனை சரியாக கையாளத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரத்தில் எந்த உபகரணங்கள் மற்றும் மின்சாதனப் பொருட்கள் கழுவப்படலாம் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

சமையலறை உபகரணங்களை பராமரிக்கும் போது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:

- ▶ உபகரணங்கள் பிழையாக இருப்பது போல் கருதினால் குறிப்பிட்ட உபகரணத்தை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ▶ அதனை உங்களது மேற்பார்வையாளருக்கு அறிவியுங்கள்.

பராமரிப்பதில் காணப்படும் சிக்கல்களுக்கு உதாரணம்:

சேதமடைந்த மின் வயர்கள் (frayed electrical cord), உடைந்த மின் ஆளி (Broken Switch), தொய்வடைந்த அல்லது தொலைந்த திருகாணிகள், சுத்தம் அல்லது வித்தியாசமான இரைச்சல் உபகரணங்களில் கேட்டல், உபகரணங்களில் இருந்து மணம் வருதல், புகை அல்லது தீப்பொறி வருதல், உடைந்த கைபிடுகள்.

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 06



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
உணவு அறிவு

## உணவு அறிவு

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <p><b>கற்றல் விளைவுகள்</b></p> | <p>இந்தப் பாடஅலகு முடிந்த பிறகு நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் மற்றும் சேர்மானங்களை அடையாளம் காணவும். இதன் பொருள் நீங்கள் பல்வேறு வகையான காய்கறிகள், பழங்கள், மூலிகைகள், மசாலாப் பொருட்கள், இறைச்சிகள், கடல் உணவுகள், கோழி, பாற்பொருட்கள், பாண் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் கொள்கலன்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவை அடையாளம் காண முடியும்.</li> <li>➤ வெவ்வேறு உணவு வகைகளின் சேமிப்புக்காலம் (Shelf life) மற்றும் சேமிப்பு முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> <li>➤ வெவ்வேறு உணவு வகைகளுக்கான அடிப்படைச் சமையல் நடைமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> <li>➤ தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் மற்றும் செய்முறை உற்பத்தியின் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> </ul> |
|--------------------------------|---|

நீங்கள் ஒரு சமையல் நிபுணராக உங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறும்போது, நீங்கள் சமைக்கும் பொருட்கள் பற்றி பல விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வீர்கள். உங்கள் புரிதல் மற்றும் உணவு உற்பத்தி ஆக்கபூர்வமாக மட்டுமல்லாமல் விஞ்ஞான ரீதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

**Q1. முக்கிய உணவு வகைகளை உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒவ்வொரு வகைக்கும் 5 எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொடுங்கள்:**

- \_\_\_\_\_ உதாரணம்:
- \_\_\_\_\_ உதாரணம்:
- \_\_\_\_\_ உதாரணம்:
- \_\_\_\_\_ உதாரணம்:
- \_\_\_\_\_ உதாரணம்:

**Q2. “கலோரிகள்” என்றால் என்ன?**

**Q3. நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் உணவு எது? உங்கள் கருத்துப்படி இவ்வுணவு ஆரோக்கியமானதா? அதை எவ்வாறு ஆரோக்கியமானதாக மாற்ற முடியும்?**



### கற்றற் செயல்பாடு

நீங்கள் முன்று அல்லது நான்கு Course-meal ஐ எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக்குவீர்கள்? உங்கள் குழுவுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

Q4. உங்களுக்கு எத்தனை வகையான “சுவைகள்” தெரியும்? வலதுபுறத்தில் உள்ள சொற்களை இடதுபுறத்தில் உள்ள வாக்கியங்களுடன் பொருத்துங்கள்:

|          |   |
|----------|---|
| இனிப்பு  | இது சிக்கலான சுவை என்று சிலர் விவரிக்கிறார்கள். |
| உப்பு    | காரங்கள் (Alkaloids) இருப்பதால் கண்டறியப்பட்டது |
| கசப்பு   | சீனி இருப்பதால் கண்டறியப்பட்டது                 |
| புளிப்பு | அமிலங்கள் இருப்பதால் கண்டறியப்பட்டது            |
| உமாமி    | உப்பு இருப்பதால் கண்டறியப்பட்டது                |

Q5. சுவை மற்றும் வாசனையைப் புரிந்துகொள்வது ஏன் சமையலுக்கு முக்கியம் என்பதை உங்களின் சொந்த கருத்திற்கேற்ப எழுதுங்கள்? (குறிப்பு - இந்த அறிவு சமையல் மற்றும் உணவு தயாரிப்பின் எந்த பகுதிகளில் பாதிப்புச் செலுத்துகின்றது)

Q6. பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்புங்கள்:

மாட்டிறைச்சி

| பசுவின் பகுதிகள் | வெட்டப்பட்ட இறைச்சித்துண்டுகள் (Cuts) மற்றும்/அல்லது சமையல் முறைகள் |
|------------------|---|
| Chuck            |   |
| Rib              |   |
| Brisket          |   |
| Shank            |   |
| Loin             |   |
| Tenderloin       |   |

பன்றி இறைச்சி

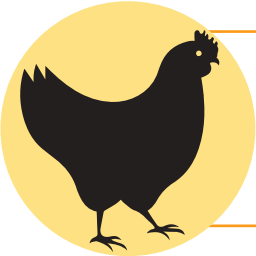
| பன்றியின் பகுதிகள் | வெட்டப்பட்ட இறைச்சித்துண்டுகள் (Cuts) மற்றும்/அல்லது சமையல் முறைகள் |
|--------------------|---|
| Ribs               |   |
| Shoulder           |   |
| Loin               |   |
| Leg                |   |
| Belly              |   |
| Lard               |   |

கோழி இறைச்சி

| கோழியின் பகுதிகள் | வெட்டப்பட்ட இறைச்சித்துண்டுகள் (Cuts) மற்றும்/அல்லது சமையல் முறைகள் |
|-------------------|---|
| Breast            |   |
| Leg               |   |
| Wings             |   |
| Shins             |   |
| Thigh             |   |

Q7. இறைச்சி மற்றும் வளர்ப்புப் பறவைகளின் இறைச்சியின் கோழிப்பண்ணையில் புத்துணர்ச்சியை அறிய எந்த வகையான மூன்று புலன் உணர்வுகளைப் (senses) பயன்படுத்தலாம்?

Q8. பச்சையான இறைச்சி மற்றும் பச்சையான பறவையின் இறைச்சி வாங்கும் போது/ களஞ்சியப்படுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய 2 முக்கிய விடயங்களை எழுதுங்கள்?



Q9a. இறைச்சி சமைக்கக்கூடிய பல்வேறு வழிகளைப் பாருங்கள். விளக்கங்களைப் படித்து சரியான படத்துடன் பொருத்தவும்:

(அ) இந்த சமையல் முறைக்கு ஆழமற்ற மேலோட்டமான முறையில் வறுக்கப்படுகிறது (Shallow frying) மற்றும் மிகக் குறைந்த எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் தேவைப்படுகிறது. சற்றே பிரவுன் (Slightly Brown) நிறமாகும் வரை இறைச்சியை லேசாக வறுக்க வேண்டும். (Pan-Fry)

( )



(ஆ) இந்த சமையல் முறைக்கு பேன்(pan) மற்றும் மூடிய பாணை(pot) இரண்டும் தேவை. இறைச்சி முதலில் (pan-Seared) செய்யப்பட்டு, பின்னர் மூடிய பாணையில் ஸ்டொக் அல்லது தண்ணீரில் சமைக்கப்படுகிறது. (Braise)

( )



(இ) இந்த சமையல் முறைக்கு ஒரு டீயசிட்ரீன் அல்லது பசுடை தேவைப்படுகிறது மற்றும் இறைச்சியை வாட்டும் போது புகையூட்ட சுவை (Smoky Flavor) தோன்றும் (Barbeque)

( )



(ஈ) இந்த சமையல் முறைக்கு ஓவன் டெரே அல்லது ரேக் தேவைப்படுகிறது. இறைச்சி அதிக, வறண்ட வெப்பத்தை வெளிப்படுத்துகிறது மற்றும் ஈரப்பதத்தை (வறுவல்) வைத்திருக்க தவறாமல் திரும்ப வேண்டும் அல்லது பேஸ்ட்டு செய்ய வேண்டும்.

( )



Q9b. பின்வரும் அறிக்கைகளைப் படித்து சரியாயின் சரி என்றும் பிழையாயின் பிழை எனவும் எழுதவும். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- அ) இறைச்சி மற்றும் கோழியின் சதை பெரும்பாலும் கொழுப்பு மற்றும் தோலால் ஆக்கப்படுகிறது. ( பிழை )
- ஆ) இறைச்சி மற்றும் பறவைகளின் இறைச்சி (Flesh) தசைநார்களால் (Muscle) ஆனது. ( )
- இ) தசைநார்கள் 75% நீர், 20% புரதம் மற்றும் 5% நீர் ஆகியவற்றால் ஆனது. ( )
- ஈ) தசைநார்கள் 45% நீர், 45% புரதம் மற்றும் 10% நீர் ஆகியவற்றால் ஆனது. ( )
- உ) தசைநார் இறைச்சி (Muscle Flesh) அதிக இழைகளினால் ஆனது. இது இணைக்கும் திசு (Connective tissue) எனப்படும். ( )
- ஊ) சில இறைச்சிகளில் இணைக்கும் திசுக்கள் அதிகமாக உள்ளன ஆனால் சில இறைச்சிகளில் திசுக்கள் இல்லை. ( )
- எ) இணைக்கும் திசு அதிகம் உள்ள இறைச்சியை சமைக்க முடியாது. ( )
- ஏ) இறைச்சியை மென்மையாக்க பல வழிகள் உள்ளன. ( )
- ஐ) வயின் அல்லது தக்காளி போன்ற அமில கலவைகள் தசை திசுக்களை மென்மையாக்க உதவும். ( )
- ஓ) இணைக்கும் திசுக்கள் அதிகம் உள்ள இறைச்சியில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் ( )
- ஔ) இணைக்கும் திசு கடினமானது என்பதை ஒரு சமையல் நிபுணர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் இது மென்மையாக்கல் மற்றும் சமையல் செயல்முறைகளை பாதிக்கிறது. ( )

### கற்றல் செயல்பாடு

எத்தனை வகையான இலங்கை மீன்கள் உங்களுக்குத் தெரியும்? உங்களுக்குத் தெரிந்த இலங்கை மீன்களின் பெயர்களை பட்டியற்படுத்துக. இந்த மீன்களின் ஆங்கில பெயர்களை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?

ஒரு மீன் சந்தைக்குச் சென்று அங்குள்ள எல்லா மீன்களையும் பாருங்கள் - பெயர்களைக் கேட்டு அவற்றைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

Q10. கீழே உள்ள அட்டவணையில் ஒவ்வொரு வகை மீன்களுக்கும் இரண்டு எடுத்துக்காட்டுகளை குறிப்பிடுக:

| வகை        |  | பெயர் |
|------------|--|-------|
| நன்னீர்    | எண்ணெய்த்தன்மையான மீன்கள்<br>Oily fish |       |
|            | வெண்மையான மீன்கள்<br>White fish        |       |
| உப்பு நீர் | எண்ணெய்த்தன்மையான மீன்கள்<br>Oily fish |       |
|            | வெண்மையான மீன்கள்<br>White fish        |       |

Q11. பெட்டியில் உள்ள பெயர்களைப் பார்த்து, கீழே உள்ள மீன்களின் படங்களுடன் பொருத்த முயற்சிக்கவும்.

சல்மன்(Salmon)

ஸ்வாட் பிஸ்-தலபத்(Sword fish)

சாடின்(Sardine)

கூரை (Tuna)

அறுக்குளா (Sear)

கொடுவா(Barramundi)













Q12. உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் பின்வரும் மீன்களை வெட்டும் முறையினை விவரிக்கவும். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டிருக்கிறது:

Darne – எலும்பின் மீது வட்ட துண்டுகளாக வெட்டப்படும்.

Fillet –

Goujon –

Steak –

Q13. பெட்டியில் உள்ள சொற்களைப் பயன்படுத்தி கீழே உள்ள படங்களில் பெயரிடுங்கள்:

லொபஸ்டர் (Lobster) ஸ்ரிம்ஸ் (Shrimp) மஸ்ஸில்ஸ் (Mussels) கிலாமஸ் (Clams)  
ஸ்குமிட் (Squid) ஒக்டோபஸ் (Octopus) க்ரே(க)பிஸ் (Cray fish) கணவாய்(Cuttle fish)

















Q14. ஸ்செல்பிஸ் (Shellfish) ஒரு அபாயகரமான உணவாகும், எனவே சரியாகக் களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும் இல்லாவிட்டால் உணவு விஷமாக்கப்படும். அ) மஸ்ஸில்ஸ், (Mussels) M) இறால் (Prawn) மற்றும் கூனி இறால் (Shrimp),) கணவாய் (Squid) ஆகியவற்றை எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்துவது என்பதை எழுதுங்கள்:

அ)

ஆ)

இ)

Q15m. ஒவ்வொரு வகைக் காய்கறிகளுக்கும் முன்று எடுத்துக்காட்டுகளை கீழே உள்ள அட்டவணையில் எழுதுங்கள்:

| காய்கறிகளின் வகை எடுத்துக்காட்டுகள்          | எடுத்துக்காட்டுகள் |
|--|--------------------|
| இலைக்கறிகள் (Leafy)                          |                    |
| பழம் (fruit)                                 |                    |
| காய்கள் மற்றும் விதைகள் (Pods and Seeds)     |                    |
| வேர் காய்கறிகள் (Root Vegetables)            |                    |
| தண்டுகள் மற்றும் தளிர்கள் (Stems and Shoots) |                    |
| கிழங்குகள் (Tubers)                          |                    |
| வட்டமான நிலத்தடி சேமிப்பு உறுப்புகள் (Bulbs) |                    |
| காளான்கள் (Mushrooms)                        |                    |

Q15b. கழுவுவது எப்படி என்பதை விவரிக்கவும்:

a) இலைக்கறிகள் →

b) உருளைக்கிழங்கு →

c) (b)ப்ரோக்கோலி (broccoli) மற்றும் காலி/பிளவர் (cauliflower) →

Q16a. சலட்டில் பயன்படுத்தக்கூடிய 5 வெவ்வேறு நடஸ்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள்:

Q16b. அ) உருளைக்கிழங்கு சலட் மற்றும் ஆ) பேக்கிங் (Baking) தயாரிக்க என்பவற்றைச் செய்ய எவ்வகையான உருளைக்கிழங்கு சிறந்துத என எழுதுக.

அ)

ஆ)

Q16c. சமைக்கப்படாத பச்சையான வடிவத்தைத் தவிர, உருளைக்கிழங்கின் வேறு எந்த வடிவங்கள் வணிக ரீதியாக கிடைக்கின்றன?

Q17.5 (ட)ரொப்பிக்கல் (Tropical) பழங்கள் மற்றும் 5 சிட்ரஸ் (Citrus) பழங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்:

### கற்றல் செயல்பாடு

Professional Cookery Skills Manual, Section -7 இல் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பழங்களைப் பாருங்கள். பல்பொருள் அங்காடிக்குச் சென்று நீங்கள் எத்தனை வகையான பழங்களைக் காணலாம் என்பதைப் பாருங்கள்.

முடிந்தால், பல்பொருள் அங்காடியில் கிடைக்கும் அனைத்து விதமான பழங்களையும் பார்க்க முயற்சித்துப் பாருங்கள். இதில் புதிய பழங்கள் (Fresh fruit) அல்லது உறைந்த பழங்களுடன் (Frozen fruit)கள் இருக்கலாம்.

இந்த பழங்களைச் சுவைத்த பிறகு நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்? அவதானிப்புகள் மற்றும் குறிப்புகளை எடுத்து ஆவணப்படுத்துங்கள்.



Q18. பின்வரும் கூற்றுக்களைப் படித்து சரியாயின் (T) அல்லது பிழையாயின் (F) எனவும் எழுதவும். முதலாவது கூற்று உங்களுக்காகச் செய்யப்பட்டுள்ளது:

- அ) காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சமைக்கும்போது அமைப்பு, நிறம், சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் பாதிக்கின்றது. (T)
- ஆ) அனைத்துக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சமைப்பது அவசியம் ( )
- இ) வெவ்வேறு வகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் வெவ்வேறு அளவில் நார்ச்சத்து உள்ளது. ( )
- ஈ) பழைய வேருடைய காய்கறிகளில் (Old root vegetable) இளம் வேருடைய காய்கறிகளை (Young root vegetables) விட அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது. ( )
- உ) காய்கறிகளையும் பழங்களையும் அதிகளவாக (மிகைபட) சமைப்பது (Over Cooked) நல்லது. ( )
- ஊ) காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் வண்ணங்களை பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ( )
- எ) காய்கறிகளின் நார்ச்சத்துக்களை சமைக்கும் போது அமிலங்களைச் சேர்ப்பதன் மூலம் பாதுகாக்கலாம் (Softness). ( )
- ஏ) ஒரு காய்கறி அல்லது பழம் மென்மையை அடையும் வரை சமைக்கப்படுகிறது (done) என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ( )

Q19. படங்களைப் பார்த்து அவற்றை இடதுபுறத்திலுள்ள சமையல் முறைக்கு பொருத்தவும்:

- அ) பியூரி - Puree
- ஆ) பொய்ல்ட்/ஸ்டீம்ட் (Boiled/Steamed)
- இ) ஸ்சோரே - Saute
- ஈ) கிறில்ட்/ரோஸ்ட்ட் (Grilled/Roasted)



Q20. Robust herd, fragile என்பன என்ன என்பதை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் விளக்குங்கள். இதைத் தெரிந்து கொள்வது ஏன் முக்கியம் என்பதையும் விளக்குங்கள்:

Q21. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு வகைகளுக்கும் 5 எடுத்துக்காட்டுகளை குறிப்பிடுக:

| மூலிகைகள் (Herbs)<br>மற்றும் மசாலா<br>(spices) | உதாரணங்கள் |
|--|------------|
| இலைகள்<br>(Leaves)                             |            |
| விதைகள்<br>(Seeds)                             |            |
| ngbfs;<br>(Powders)                            |            |

Q22. பின்வரும் கேள்விகளுக்கு ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதிலளிக்கவும்:

- சமையலின் ஆரம்பத்தில் நான் புதிய (Fresh) மூலிகைகளை (இலைகள்) சேர்க்கலாமா?
- கடைசி நிமிடத்தில் புதிய மூலிகைகளை (இலைகள்) சேர்க்கலாமா?
- சமையலின் முதல் கட்டத்தில் உலர்ந்த மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைச் சேர்க்கின்றோமா?
- சமையலின் இறுதி கட்டத்தில் உலர்ந்த மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைச் சேர்க்கின்றோமா?
- புதிய மூலிகைகளை குளிர்ந்த, இருண்ட மற்றும் வறண்ட இடத்தில் சேமிக்கலாமா?
- குளிர்சாதன பெட்டியில் புதிய மூலிகைகளை சேமிக்கலாமா?

### கற்றல் செயல்பாடு

உங்களால் முடிந்தவரை பல பாற் பொருட்களைப் பெயரிடுங்கள் (பல்பொருள் அங்காடியில் நீங்கள் பார்த்தவற்றைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்):

முடிந்தால், Super Marketஇல் கிடைக்கும் அனைத்து வெவ்வேறு பாற் பொருட்களையும் இனங் காண முயற்சி செய்து பார்க்கவும்.

இந்த தயாரிப்புகளை இனங் காண முயற்சித்த பிறகு அவற்றைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

அவதானிப்புகள் மற்றும் குறிப்புகளை எடுத்துக்கொள்ளவும்.

Q23. பாலின் பகுதிகள்/கூட்டுப்பொருட்கள் (Compositions) யாவை?

Q24. பின்வரும் வினாக்களுக்குரிய சரியான விடைகளைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்:

i. பாலைச் சுத்திகரிப்பதன் (Pasteurizing) நோக்கம்:

- அ) நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்வதற்கு.
- ஆ) பாலின் கொழுப்பை அகற்றுதல்.
- இ) வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களைச் சேர்க்க.
- ஈ) சூரிய ஒளியால் கெட்டுப்போவதைத் தடுக்க.

ii. இரண்டு பால் அல்லாத பாற் பொருட்களைத் தேர்வுசெய்யவும்:

- அ) அரிசி மற்றும் சோயா பால்.
- ஆ) ஸ்கிம் (Skim) மற்றும் அரிசி பால்.
- இ) சோயா மற்றும் லக்டோஸ் இல்லாத பால்.
- ஈ) லக்டோஸ் இல்லாத மற்றும் ஆவியாக்கப்பட்ட பால்.

iii. அனைத்து பாற் பொருட்களும் எந்த வெப்பநிலையில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்?

- அ) 4°C அல்லது அதற்கும் குறைவாக
- ஆ) 6°C அல்லது அதற்கும் குறைவாக
- இ) 8°C அல்லது அதற்கும் குறைவாக
- ஈ) 11°C அல்லது அதற்கும் குறைவாக

Q25. Pasteurized மற்றும் ரூர்வு பாலுக்கு என்ன வித்தியாசம்?

Q26. பாலுடன் சமைக்கும்போது இரண்டு பொதுவான பிரச்சினைகள் எவை?

➤

➤

Q27. பல்வேறு வகையான பாற் பொருட்கள் மற்றும் அவற்றின் பயன்பாடுகள் எவை? (குறைந்தது 9 ஐப் பட்டியலிடவும்)

| வகைகள் | பயன்பாடுகள் |
|--------|-------------|
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |
|        |             |

Q28. வெண்ணெய் (Butter), மாஜரின் (Margarine) மற்றும் நெய் (Ghee) ஆகியவற்றுக்கு என்ன வித்தியாசம்?

Q29. பின்வரும் சீஸ் (Cheese) பெயர்களை சரியான படத்துடன் பொருத்துங்கள்:

அ) Edam and Gouda

ஆ) (f) பெட்டா - Feta

இ) செட(ர்) - Cheddar

ஈ) (க்) கிரீம் சீஸ் - Cream cheese

உ) புதிய மொஸரெல்லா - Fresh Mozzarella

ஊ) துண்டாக்கப்பட்ட மொஸரெல்லா - Shredded Mozzarella

எ) Ricotta

ஏ) Parmesan

ஔ) Camembert



Q30. ஒரு முட்டை புதியது என எவ்வாறு கண்டறிவீர்?

Q31. முட்டைகளை எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்துவது என்பதை விவரிக்கவும்:

Q32ய. Omelette தயாரிக்கும் படிமுறைகளைச் சரியாக வரிசைப்படுத்தவும். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- வெண்ணெய் சேர்த்து, பின்னர் வெப்பத்தை அதிகமாக வைக்கவும், இதனால் வெண்ணெய் நுரைக்கும் ஆனால் பழுப்பு நிறமாக மாறாது.
- 1 முட்டைகளை ஒரு கிண்ணத்தில் உடைத்து, லேசாக உப்பு சேர்க்கவும்.
- முட்கரண்டி பயன்படுத்தி, Panஇன் கைப்பிடிக்கு சரியான கோணத்தில் Omelette பாதியாக மடிக்கவும்.
- Non-Stick Omelette panஐ சூடாக்கி, உலர்ந்த துணியால் நன்கு துடைக்கவும்.
- வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் கருக்கள் முழுமையாகக் கலக்கும் வரை ஒரு முட்கரண்டி அல்லது விஸ்க் வைத்து நன்கு கலக்கவும், வெள்ளை நிற கோடுகள் எதுவும் காணப்படாது.
- அடித்த முட்டையைச் விரைவாக Panஇல் இடவும், முடிந்த வரை ஒரு முட்கரண்டி அல்லது வெப்ப-தடுப்பு ஸ்பேட்டுலாவால் லேசான இறுகிய அமைப்பு வரும் வரை பரவி விடுங்கள். பின் வெப்பத்திலிருந்து அகற்றவும்.

Q32b. முட்டைகளைப் பல வழிகளில் பயன்படுத்தலாம். வலதுபுறத்தில் உள்ள சொற்களை இடதுபுறத்தில் உள்ள வரையறைகளுடன் பொருத்துங்கள். ஒன்று உங்களுக்காகச் செய்யப்பட்டுள்ளது:

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| ஊட்டமளிக்க/வளப்படுத்த<br>Enrich | அடிக்கப்பட்ட முட்டையின் மஞ்சள் கருவை சூப்புகள் மற்றும் சோஸ்கள் (மயோனைஸ், ஹாலண்டேஸ்) அல்லது கஸ்டர்டில் உள்ள பாலில் பயன்படுத்தப்படலாம். வெப்பம் பயன்படுத்தப்படும்போது முட்டை உறைந்து திரவத்தை கெட்டியாக வைத்திருக்கும்.  |
| மெருகூட்டல்<br>Glaze            | முட்டையின் மஞ்சட் கருவினை குழம்பாக்குதல் என்பது பொதுவாக எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் போன்ற பொருட்களுடன் ஒன்றாக கலக்காமல் வைத்திருப்பதாகும். இது பல சோஸ்களின் அடிப்படை. உ+ம் மயோனைஸ் மற்றும் ஹாலண்டேஸ் போன்ற சோஸ்களில், முட்டையின் மஞ்சட் கருக்கள் எண்ணெய் அல்லது கொழுப்புச் சேர்ந்து வினிகருடன் சேர்த்து சோஸ் தயாரிக்கப் பயன்படுகின்றன. |
| காற்றோட்டம்<br>Aerate           | முட்டைகள் மூலப்பொருட்களை ஒன்றாக இணைக்கின்றன, எடுத்துக்காட்டாக, Pane Anglaise (முட்டை வெள்ளைக்கரு மற்றும் பிரட்தூள்களில் நனைக்கப்பட்டுதல்) அல்லது கலவையில் நனைத்து Deep குசல செய்யவும் உதவும் (Batter fry)  |
| குழம்பாக்குதல்<br>Emulsify      | ஒரு முட்டையை Whipped செய்யும் போது, அது தனக்குள்ளேயே மில்லியன் கணக்கான சிறிய காற்றுக் குமிழ்களைப் பிடித்துக் கொள்கின்றது. ஸ்பொன்சு (Sponge) மற்றும் Souffles போன்ற மென்மையான பஞ்சுபோன்ற உணவுகளை தயாரிக்கக் காற்று குமிழ்கள் பிற பொருட்களை உயர்த்த (raise) உதவுகின்றன.  |
| கட்டுதல்<br>Bind                | அடித்த முட்டையில் பளபளப்பான அமைப்பு உள்ளது, இது பேஸ்ட்ரிக்கும் ரொட்டிக்கும் பளபளப்பு அல்லது மெருகூட்டலைத் தருவதோடு golden brown நிறத்தையும் அளிக்கிறது. இது Egg wash என்று அழைக்கப்படுவதோடு பேஸ்ட்ரி தூரிகையின் மூலம் தொட்டு தடவப்படுகின்றது.  |
| தெளிவுபடுத்தல்<br>Clarify       | முட்டையின் வெள்ளைக்கருவானது இ Stock உடயசவைல (துண்டுகளுடன் கலந்து தெளிவான 'Raft' செய்யவும்) செய்யவும் மற்றும் Consomme மற்றும் Aspic தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன  |
| தடித்தல்<br>Thicken             | முட்டை கேக், புடிங், பாஸ்தா, எக்னாக் (Eggnog) போன்ற பானங்களுக்கும் சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்தினைச் சேர்க்கிறது.   |

Q33. கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யவும்:

| உணவு வகைகள் | உதாரணம்                               | உணவின் பெயர் (Dish name) |
|-------------|---------------------------------------|--------------------------|
| அரிசி       | நீண்ட தானியங்கள்:<br>(Long grain)     |                          |
|             | நடுத்தர தானியங்கள்:<br>(Medium grain) |                          |
|             | குறுகிய தானியங்கள்:<br>(Short grain)  |                          |

Q34a. கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யவும்:

| உணவு வகைகள்                | விளக்கம்                   | உணவின் பெயர் (Dish Name) |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| பருப்பு வகைகள்<br>(Pulses) | தட்டை பயிறு: (Kidney Bean) |                          |
|                            | பட்டாணி: (Pea)             |                          |
|                            | லென்ரில்: (Lentil)         |                          |

Q34b. கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்யவும்:

| உணவு வகைகள்                   | கல்வை | உணவின் பெயர் |
|-------------------------------|-------|--------------|
| புதிய பாஸ்தா<br>Fresh Pasta   |       |              |
| உலர்ந்த பாஸ்தா<br>Dried Pasta |       |              |
| நூடுல்ஸ்<br>Noodles           |       |              |
| பாண்<br>Bread                 |       |              |



Q35. பின்வரும் படங்களை அவதானித்து சரியான விளக்கத்துடன் பொருத்தும் படத்துடன் பொருத்துங்கள் பின்னர் படங்களுக்கு பெயரிடுங்கள்:



ஸ்க்ரு (Screw) அல்லது ஸ்பிரிங் (Spring) வடிவத்தில் காணப்படும் பாஸ்தா ஆகும். அடர்த்தியான சோஸ்கள், கேசரோல்கள், சாலடுகள்



இது மிகவும் பல பயன்பாடுகளுடன் காணப்படும் பாஸ்தா மற்றும் தக்காளி சோஸ், கிரீம் சோஸ், (ச்)சொங்கி (Chunky) சோஸ், இறைச்சி, கோழி போன்றவற்றுடன் பரிமாறலாம், ஆனால் இது பொதுவாக



Sapagetti ஐப் பார்க்க நீண்ட, அகலமான மற்றும் தட்டையானது மற்றும் தடிப்பத்தை கிரீம் சோஸ்களுடன் பரிமாறப்படுகிறது



சிதைந்த விளிம்புடன் மிகவும் பரந்த தடிமனான பாஸ்தா ஆகும். Lasagna al Forno (தக்காளி சார்ந்த சோஸில் இறைச்சியுடன் அடுக்கப்பட்ட Lasagna, மற்றும் Bechamel சோஸ்)



ஒரு குழாய் வடிவத்தில் பாஸ்தா (ச்)சொங்கி சோஸ்கள் அல்லது பாஸ்தா சாலடுகளுடன் பரிமாறப்படுகிறது



சிறிய, சதுர தலையணை போன்ற ஸ்டவ்ட் (stuffed) பாஸ்தா (முற்காலங்களிலிருந்து உள் நிரப்பிகளாக என்பது கீரையுடன் Ricotta சீஸ் பயன்படுத்தப்படுகிறது)

Q36. பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது பொதி செய்யப்பட்ட ஏழு வகையான உணவுகளைப் பட்டியலிடுங்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும் அவை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதற்கு 2 எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொடுங்கள்:

- அ)
- ஆ)
- இ)
- ஈ)
- உ)
- ஊ)
- எ)

Q37. பின்வரும் வினாக்களுக்கான சரியான பதிலைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்:

i. பதப்படுத்தப்பட்ட (Processed) மற்றும் பதப்படுத்தப்படாத (unprocessed) உணவுகளுக்கு என்ன வித்தியாசம்?

- அ) பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு சுவையாக இருக்கும்.
- ஆ) பதப்படுத்தப்பட்ட உணவானது உப்பு அல்லது ஊறுகாய் மூலம் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.
- இ) பதப்படுத்தப்படாத உணவு புதியதல்ல.

ii. முன்பே தயாரிக்கப்பட்ட சலட்கள் (Pre - prepared salad) மற்றும் குளிர்ந்த உணவைப் (Chilled food) பயன்படுத்தும்போது நீங்கள் எதனைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்?

- அ) முன்பே தயாரிக்கப்பட்ட சலட்கள் அல்லது குளிர்ந்த உணவைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு எப்போதும் வழிமுறைகளைப் படியுங்கள்.
- ஆ) பரிமாற செய்வதற்கு முன் எப்போதும் மைக்ரோவேவில் வைத்துச் சூடாக்கவும்.
- இ) பரிமாற செய்வதற்கு முன்பு எப்போதும் கழுவ வேண்டும்.

iii. உறைந்த உணவைப் (frozen food) பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் எதனைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்?

- அ) அனைத்து உறைந்த உணவு வகைகளையும் ஒரே கால நேர அளவில் னநகசமுளவ செய்ய
- ஆ) அனைத்து உறைந்த உணவுகளும் பயன்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு நீக்கப்பட வேண்டும்.
- இ) உறைந்த இறைச்சி, மீன், கடல் உணவு மற்றும் கோழி ஆகியவற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் ஒழுங்காக டீ/ரோஸ்ட்/கரைக்க (Defrosted/ Thawed) செய்து வைக்க வேண்டும்.

iv. பொதியிடப்பட்ட (Canned) அல்லது தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட (Tinned) உணவைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நீங்கள் எதனைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்?

- அ) திறந்துள்ள Tin/ Can அத்துடன் குளிர் சாதனப்பெட்டியில் பெட்டியில் வைத்து பாதுகாக்கப்படாததும்
- ஆ) பொதியிடப்பட்ட உணவை அதன் பயன்பாட்டுத் திகதி கடந்த பின்னரும் பயன்படுத்தலாம்.
- இ) கேன் உணவுகளுக்கு சேமிப்புக்காலம் (Shelf life) மிகவும் குறுகியதாகும்.

Q38 தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையின் (Standardized recipe) மூன்று அடிப்படைக்கூறுகள் யாவை? பின்வருவனவற்றில் ஒன்றைத் தேர்வுசெய்க:

- ▶ பார்ப்பதற்கும் சுவையும் நன்றாக இருக்கும்
- ▶ பெயர், ஒரு பகுதி அளவு, உள்ளடங்கும் பொருட்கள்
- ▶ உள்ளடங்கும் பொருட்கள், திசைகள், கருவிகள்
- ▶ ஒரு குறிப்பிட்ட சமையலறைக்கு நிலையான தரப்படுத்தலும் மற்றும் ஆக்கவிளைவுகளும் முக்கியம்

Q39. சொற்களைச் சரியான பெட்டிகளில் எழுதுங்கள்

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறை (Standardized recipe) | நிலையான பகுதி (Standard portion)    |
| தொகுதி அளவீடு (Volume Measurement)              | மிஸ்-என்-பிலெஸ்                     |
| நிறை அளவீட்டு முறை (Weight Measurement)         | நிலையான ஆக்கவிளைவு (Standard yield) |

அ) ஒரு குறிப்பிட்ட செய்முறையின் (Recipe) தொடர்ந்து அறியப்பட்ட அளவை தயாரிக்க மற்றும் உணவின் தரத்தை உயர்த்த எழுதப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களின் தொகுப்பாக பயன்படுத்தப்படுகிறது

ஆ) ஒரு செய்முறையை விளைவிக்கும் சேவைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க அல்லது விரிவாக்குப் பயன்படுகிறது

இ) ஒரு செய்முறையால் தயாரிக்கப்பட்ட உற்பத்தியின் மொத்த அளவு (எடை, அளவு அல்லது எண்ணிக்கை).

ஈ) ஒவ்வொரு செய்முறையிலும் அனைத்து வாடிக்கையாளருக்கும் நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சேவை அளவு வழங்கப்படுகிறது.

உ) சமையலறையில் எல்லாவற்றையும் குறிக்கும் ஒரு முன் ஆயத்த முறை.

ஊ) பொதுவாக திரவங்களை அளக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, எடுத்துக்காட்டாக ஒரு கப் (a cup), பைன்ட் (pint), குவார்ட் (Quart), லிட்டர் (L), கலன் (Gallon) ஆகியவை அடங்கும்.

எ) ஒரு சமையலறையில் துல்லியமாக அளவுகளை அளவிடும் வழி, எடுத்துக்காட்டாக கிலோ, கிராம்.

Q40. உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில், தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையைப் பின்பற்றுவது ஏன் முக்கியத்துவமாகின்றது என்பதை விளக்குங்கள்?

#### கற்றற் செயற்பாடு

நிலைத்தன்மை (Sustainability) என்பதன் அர்த்தம் யாது மற்றும் வணிக சமையலறையில் நிலைத்தன்மையை எவ்வாறு பயிற்சி செய்து பார்க்கலாம்?

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டிற்கு, மதிப்பீட்டாளரால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவை நீங்கள் அடையாளம் காணவேண்டும். கொடுக்கப்பட்ட Dishஇன் நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையை நீங்கள் வழங்குவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்த சோதனைக்கு உங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் Pantry அல்லது உணவு சேமிப்புப் பகுதிகளுக்குச் சென்று, நீங்கள் காணக்கூடிய பல உணவுப் பொருட்களை பட்டியலிடுங்கள்.

பின்னர் இவற்றை வெவ்வேறு வழிகளில் வகைப்படுத்தவும். உதாரணமாக, நீங்கள் உணவுப் பிரிவு (Food group), சமையல் முறை (Cooking Method), தயாரிப்பு முறைகள் (Preparation Method), துப்புரவு முறைகள் (Cleaning Method) போன்றவற்றை கருத்திற்கொண்டு வகைப்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

உங்கள் நிறுவனத்தில் பயன்படுத்தப்படும் நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சமையற் குறிப்புகள் இருக்கும். அவற்றைப் படியுங்கள்.

உங்களுக்கு குறிப்புகளைப் பார்க்க அனுமதி இல்லையென்றால், உங்கள் பயிற்சியாளரிடம் கேளுங்கள் அல்லது Online இல் தேடிக்கண்டறியுங்கள் அல்லது சமையல் புத்தகத்தை வாங்க முதலீடு செய்யுங்கள்.

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்



## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 07



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
சமையல் முறைகள்  
Cooking Methods

## சமையல் முறைகள் Cooking Methods

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>கற்றல் வெளிப்பாடுகள்</b> | <p>இத்தொகுதியை நீங்கள் முடித்த பிறகு நீங்கள் இவற்றை செய்துபார்த்தல் வேண்டும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ சமைக்கும் முறைகளை அடையாளப் படுத்துக.</li> <li>➤ பலவகையான உணவுகளைச் சமைப்பதற்கான சரியான முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> </ul> |
|-----------------------------|--|

இந்த தொகுதியில் நீங்கள் ஒரு வணிக/தொழில்முறை சமையலறைக்கான அடிப்படைத் திறன்களாகக் கருதப்படும் வெவ்வேறு சமையல் முறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க Professional Cookery Skill ஆயரெயட் பிரிவு 6 மற்றும் 9 ஐ நீங்கள் படிக்க வேண்டும்.

### கற்றல் செயல்பாடு

எத்தனை வகையான சமையல் முறைகளை உங்களுக்குத் தெரியும்? அவற்றைப் பட்டியலிடுக. (உங்கள் குழுவுடன் கலந்துரையாடி ஒரு பட்டியலை உருவாக்கவும்)

நீங்கள் உணவைச் சமைக்கும்போது என்ன நடக்கும் என்று சிந்தியுங்கள். என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழும்?

நீங்கள் எப்படி சமைக்கிறீர்கள், எவ்வளவு நேரம் சமைக்கிறீர்கள் என்பதை எவ்வாறு இது பாதிக்கின்றது என்று சிந்தியுங்கள்

Q1. சமையல் என்பது வெப்ப மூலத்திலிருந்து உணவுக்கு வெப்பத்தைக் கடத்துவது ஆகும். உங்கள் உங்கள் மொழிநடையில் மூன்று வகையான வெப்ப பரிமாற்றங்களை எழுதுங்கள்.

>

>

>

Q2. சமையல் முறைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுங்கள்:

>

>

>

Q3. வினா 2 இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட முறைகளைக் கருத்திற்கொண்டு கீழே உள்ள பெட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி அட்டவணையை நிரப்புக:

வறுத்தல்/வாட்டுதல் (Roast)

தீயில் சுடுதல் / வாட்டுதல் (Broil)

தாச்சியில் வாட்டுதல் (Sauté)

அவித்தல் (Boil)

மென்கொதிப்பு / அவிப்பு (Poach)

ஆழமான பொரியல் (Deep fry)

வாட்டல் (Braise)

நீராவி கலப்பு பொரியல் (Stir fry steam)

பார்பிக்யூ(Barbecue)

கம்பியில் வாட்டுதல் (Grill)

தாச்சியில் பொரித்தல் (ஆழமற்ற) Pan fry

| சமைக்கும் முறைகள் | உதாரணங்கள் |
|-------------------|------------|
|                   |            |
|                   |            |
|                   |            |

Q4. உங்கள் மொழிநடையைப் பயன்படுத்தி, வெவ்வேறு வகையான சமையல் முறைகளை அறிந்து கொள்வது ஏன் முக்கியம் என விபரிக்க.

Q5. சில சமையல் முறைகளில் Stock என்பது ஒரு முக்கிய அம்சம் வகிக்கின்றது. இது Soup மற்றும் Souce களின் அடிப்படையிலும் உருவாக்கப்படுகின்றன, இது உணவை பூரணப்படுத்தி வாடிக்கையாளர்களுக்கு பரிமாறும் போது மிகவும் முக்கியமானது. Stock இல் முக்கியமாக மூன்று வகைகள் உள்ளன – White Stock, Brown Stock and Vegetable Stock (Module 12 ஐப் பார்க்கவும்). கீழே உள்ள விளக்கங்களைப் படித்து சரியான Stock உடன் பொருந்தவும்:

White Stock

Brown Satock

Vegetable Stock

நீங்கள் விரும்பும் சுவையைப் பொறுத்து, பெரும்பாலான புதிய காய்கறிகளை Stock செய்ய பயன்படுத்தலாம்.

கோழி, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி அல்லது கன்றிறைச்சி எலும்புகள் (Veal Bone) அல்லது இரண்டின் கலவையாகும். கோழி எலும்புகள் அல்லது பன்றி இறைச்சி எலும்புகள் கூட சில நேரங்களில் சிறிய அளவில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

கோழி, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி அல்லது கன்றிறைச்சி எலும்புகள் ஒரு Oven இல் அல்லது Frying Pan இல் வறுக்கப்படுகிறது.

Q6. பின்வரும் ஒவ்வொரு சமையல் முறைகளையும் அவதானித்து போதும் அட்டவணையின் வெற்றிடங்களை நிரப்பவும். சொந்தமாக உணவுகளை முயற்சி செய்து புத்தாய்வு செய்யுங்கள் (எ.கா. உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் மெனுவைப் பாருங்கள்):

| முறை  | பாத்திரம்/ உபகரணம் | உணவு | டிஷ்                       |
|---|--------------------|------|----------------------------|
| வறுத்தல்<br>Roast                           |                    |      | For example: Roast Chicken |
| Bake  |                    |      |                            |
| தீயில் சுடுதல் /<br>வாட்டுதல் (Broil)       |                    |      |                            |
| கம்பியில் வாட்டுதல்<br>(Grill)              |                    |      |                            |
| பார்பிகியூவ்<br>(Barbecue)                  |                    |      |                            |
| தாச்சியில் வாட்டுதல்<br>(Sauté)             |                    |      |                            |
| தாச்சியில் பொரித்தல்<br>(ஆழமற்ற)<br>Pan Fry |                    |      |                            |
| ஆழ்நிலைப் பொரியல்<br>(Deep fry)             |                    |      |                            |
| கலப்பு பொரியல்<br>(Stir Fry)                |                    |      |                            |
| கொதிக்கவைத்தல்<br>Boil                      |                    |      |                            |
| மென்கொதிப்பு / அவிப்பு<br>Poach             |                    |      |                            |
| நீராவியில் வேகவைத்தல்<br>Steam              |                    |      |                            |
| பிரெய்ஸ்<br>Braise                          |                    |      |                            |
| Stew  |                    |      |                            |
| Pot Roast                                   |                    |      |                            |

Q7. கீழேயுள்ள அறிக்கைகளைப் படித்து சரியாயின் 'T' என்றும் பிழையாயின் 'F' எனவும் எழுதவும். முதலாவது உங்களுக்காக பூர்த்திச் செய்யப்பட்டுள்ளது:

- ய) மீன் / பில்லெட்டுகள் போன்ற நுட்பமான உணவுக்கு Sautéing ஒரு நல்ல முறையாகும்.. \_\_T\_\_
- டி) வறுத்தலுக்கும் அவித்தலுக்கும் இடையில் எவ்வித வேறுபாடும் இல்லை. \_\_\_\_
- உ) நீங்கள் கிரில் செய்யும்போது, உணவுக்கு மேலாகவும் வெப்பம் வெளிப்படும். \_\_\_\_
- ன) வறுத்தலுக்கும் (Roasting) அவித்தலுக்கும் (Baking) உள்ள முக்கிய வேறுபாடானது, வறுத்தலுக்கு வெப்பநிலை அதிகமாக தேவைப்படும். \_\_\_\_
- ந) நீங்கள் Broil செய்யும் போது வெப்பம் உணவுக்கு கீழே இருந்து வர வேண்டும். \_\_\_\_
- க) பார்பிக்யூவிற்கு நீங்கள் ஒரு புகை அடுப்பைப் (Smoked Oven) பயன்படுத்துவீர்கள். \_\_\_\_
- ப) அதிக வெப்ப உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும் போது, உங்கள் கைகளைப் பாதுகாக்க கையுறைகள் அல்லது பிடிசுண்டிகளை (Tongs) பயன்படுத்த வேண்டும். \_\_\_\_
- ரா) வேகவைக்கும் போது (Steaming) பாணையை மூடி வைக்கத் தேவையில்லை. \_\_\_\_
- சை) கொதிக்கவைத்தலின் போது நீங்கள் உணவை அதனுள் இடும் முன் கொதிக்கும் திரவம் அதிகபட்ச கொதிநிலையை அடைந்திருக்க வேண்டும். \_\_\_\_

Q8a. பின்வரும் படங்களை வலதுபுறத்தில் உள்ள சமையல் முறைக்கு ஏற்ப பொருத்தவும்:



சோஸ்வைட் சமையல்முறை  
Sous – Vide Cooking



மைக்ரோவேவ் சமையல்முறை



பேப்பர் பேக்  
( paper Bag) சமையல்முறை



Q8b. வைட் முறையில் (Sous Vide ) சமைப்பதற்கு உதவும் 5 பயனுள்ள வழிகாட்டுதல்கள் யாவை?

▶

▶

▶

▶

▶

Q9. Q9. In your own words say why it is important to use the right tools and equipment for different cooking methods?

Q10. கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களின் தூய்மை மிகவும் முக்கியமானது. உங்கள் கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களைச் சமைப்பதற்கு முன்பு சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கிறதா என்பதனை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளைப் பட்டியலிடுக: (Professional cookery skill manual section 6 ஐப் பார்க்கவும்)

Q11. கொதிக்கும் போது எப்போது அல்லது ஏன் பேன் (Pan) அல்லது பாணையை (Pot) மூடி அல்லது திறந்து வைத்திருப்பீர்கள்?

| பாணை அல்லது பேன்              | காரணம் |
|-------------------------------|--------|
| மூடாதிருத்தல்/ திறந்துவைத்தல் |        |
| மூடி வைத்தல்                  |        |

Q12. சமைக்கும் போது ஏற்படக்கூடிய சமையலறை அபாயங்கள் / ஆபத்துக்கள் சிலவற்றை பட்டியலிட்டு, அத்தகைய ஆபத்துக்களை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் என்று எழுதுங்கள். ஒரு உதாரணம் உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

| ஆபத்து   | எவ்வாறு தவிர்ப்பது  |
|--|---|
| சூடான எண்ணை தெறிக்கின்றது                                  | உணவை சூடான எண்ணையில் இடும் போது, எப்போதுமே எண்ணையின் வெப்பத்தை குறைத்துவிட்டு உணவை இடவும்.<br>சூடான எண்ணையின் வெப்பத்தை குறைப்பதற்கு முன்பு உணவில் இருந்து தண்ணீரை முழுமையாக அகற்றப்பட வேண்டும்.<br>சூடான எண்ணை உங்கள் தோல் மீது படுவதை தடுக்க சரியான பாதுகாப்பு ஆடைகளை அணியுங்கள். |
| கொதிக்கும் நீரிலிருந்து சூடான நீராவி உங்களைத் தாக்குகிறது. |   |
| தாச்சியில் உள்ள கொழுப்பு புகைக்க ஆரம்பித்துள்ளது.          |   |
| பான் (Pan) கைப்பிடி உறுதியாக இணைக்கப்படவில்லை.             |   |
| சமையல் வாயுக் கசிவு  |   |

### பிரச்சனைக்கான தீர்வுகள்

உணவு சமைக்கப்பட்டு விட்டது என உங்களுக்கு எப்படி தெரியும்? இதன் பொருள் என்னவென்றால், பல்வேறு வகையான உணவுகள் அவற்றிற்கு போதுமான வெப்பத்தை உள்வாங்கி அதன் வழியாக சாப்பிடுவதற்கு பாதுகாப்பாகவும், சுவையாகவும் பரிணாமம் அடைந்துவிட்டதென நீங்கள் எப்படித் தெரிந்து கொள்வீர்கள்?

(Professional Cookery Skill Manual 7 ஐப் பார்க்கவும்)

கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உணவுகள் சமைக்கப்பட்டு விட்டதென எவ்வாறு இனங்காண்பீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கான உங்கள் எண்ணக் கருக்களை எழுதி உங்கள் வகுப்பினர் மற்றும் பயிற்சியாளருடன் கலந்துரையாடுங்கள்:

- ▶ பட்டர் கேக் (Butter Cake)
- ▶ இள அவியலுடனான சால்மன் (Poached Salmon)
- ▶ வேகவைத்த மட்டி (Steamed Clams)
- ▶ வறுத்தக்கோழி (Roast Chicken)
- ▶ மாட்டிறைச்சி ஸ்ரூ (Beef Stew)
- ▶ வேகவைத்த காய்கறிகள் (Boiled Vegetables)
- ▶ ஆழமாக பொரித்த அன்னாசிப்பழம் (Deep Fried Pineapple)

Q13. கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விளக்கங்களுக்கமைய பின்வரும் சமையல் முறைகளை அவற்றுக்குரிய அடைப்பினுள் எழுதுக.

|            |         |                            |                            |
|------------|---------|----------------------------|----------------------------|
| Searing    | Basting | De-glazing,                | Blanching (and refreshing) |
| Simmer     | Parboil | Breading (Pane l'anglaise) | Milanese                   |
| Marinating |         | Batter                     | Seasoning                  |

a) உப்பு, மிளகு, மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருள்களைச் சேர்க்கும் செயல்முறை.

b) ஒரு மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நேரத்திற்கு, சுவையூட்டுவதற்கு உணவை ஊறவைக்கும் செயல்முறை.

c) ஒரு மெல்லிய கொதிநிலை.

d) முதலில் உணவை சில விநாடிகளுக்கு கொதிக்கும் நீரில் அமிழ்த்திவிட்டு, பின்னர் குளிர் நீரில் இடவும் அல்லது ஓடும் குளிர்ந்த, குடிநீரின் கீழ் பிடித்தல்.

e) மிகக் குறுகிய நேரத்திற்கு உணவை வேகவைக்கவும் (Boil), இதனால் உணவு அரைவாசி சமைக்கப்படும்.

f) மரினேட் செய்யப்பட்ட இறைச்சி அல்லது கோழி இறைச்சியை டிசயளைந் அல்லது சுண்டவைப்பதற்கு Stew செய்வதற்கு அல்லது சமைக்கவும்.

g) உணவு ஈரப்பதமாக இருக்க அதன் மீது Basting Liquid ஐ ஊற்றவும்.

h) Sauté செய்த பாத்திரத்தில் இருந்து சமைத்த பாத்திரத்தில் ஓட்டியுள்ள கறைகளை நீக்க றைநெ அல்லது Stock சேர்க்கவும்.

i) மா, முட்டை மற்றும் Parmesan Cheese இல் உணவைத் தோய்த்தல்.

j) மா, முட்டை மற்றும் பான்தூள்களில் தோய்த்து எடுத்தல்.

k) மா, நீர் அல்லது பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

Q14. கொதிக்கவைத்தல் (Boiling), இள அவியல் (Poaching), வேகவைத்தல் (Simmering) ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான வித்தியாசத்தைக் குறிப்பிடுக?

பின்வரும் படங்களைப் பார்த்து அவற்றைச் சரியாகப் பெயரிடுங்கள்:





Q15. ஆழ்நிலை பொரியல் (Deep Frying) உணவுகளுக்கு சில நேரங்களில் பயிற்சி மற்றும் சில நுணுக்கங்கள் தேவைப்படுகிறது. பின்வரும் வாக்கியங்களைப் படித்து, ஆழ்நிலையாக பொரிக்கப்பட்ட உணவு உணர்த்தும் சரியான 5 கூற்றுக்களைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்.well.

ஒரு உயர் தரமான ஆழமான பொரித்தலின் போது -

- தயாரிப்பு கவர்ச்சிகரமான தங்க நிறத்தைக் (Golden) கொண்டு காணப்படும்.
- தயாரிப்பு ஆழமான பழுப்பு நிறத்தைக் (Deep Brown) கொண்டு காணப்படும்.
- தயாரிப்பானது எண்ணெய் மணம்மிக்கதாக காணப்படும்
- தயாரிப்பானது மிருதுவான மேற்பரப்பு அல்லது மேற்படலத்துடன் காணப்படும்.
- தயாரிப்பிலிருந்து எண்ணெய் சார்ந்த (Oily) மற்றும் கொழுப்புப் போன்ற (Greasy) சுவை தோன்றும்.
- கொழுப்பில் குசல செய்த தயாரிப்புகளுக்கு வலுவான சுவைகள் ஏதும் இல்லை.
- தயாரிப்பானது குறைந்த அளவு கொழுப்பை மாத்திரமே உறிஞ்சுகிறது.
- தயாரிப்பானது உலர்ந்து மற்றும் மென்றுண்ணும் வகையில் காணப்படும்.
- தயாரிப்பு அதன் ஈரப்பதத்தை இழக்காது.

### கற்றல் செயல்பாடு:

- Professional Cookery Skills ஆயரெயட் 7 இல் உள்ள வெவ்வேறு உணவுப் பிரிவுகளை (Food Groups) குழுக்களைப் பார்த்து, உங்கள் குழுவுடன் அந்த உணவுப் பொருட்களை எவ்வாறு சமைக்க வேண்டும் என்று திட்டமிடுங்கள்.

உங்கள் யோசனைகளை வகுப்பின் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இதன்போது ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பது பற்றி கலந்தாலோசிக்கவும்.

உங்கள் குழுவின் யோசனைகளை ஏனைய வகுப்பிலுள்ள குழுக்களுக்கும் தெரியப்படுத்தவும்.

- நிறங்கள் தொடர்பாக ஒரு பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்! 4 ப்ரோக்கோலி தண்டுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூடியுடன் ஒரு பாளை மற்றும் மூடி இல்லாமல் ஒரு பாளை எடுங்கள். ஒவ்வொரு பாளையிலும் கொதிக்க வைப்பதற்கு 3 கப் அளவிலான தண்ணீரை இடுங்கள். அரை ப்ரோக்கோலியை ஒரு பாளையில் இட்டு மூடி வைக்கவும். ப்ரோக்கோலியின் மற்ற பாதியை மற்ற பாளையில் இட்டு அதை திறந்து வைக்கவும். இரண்டையும் 7 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும். ப்ரோக்கோலியை தனித்தனி கிண்ணங்களுக்கு வடிகட்டி பின்வருவனவற்றைப் பற்றி கலந்துரையாடவும்: (நிறம், சுவை மற்றும் அமைப்பு)
- பொருத்தமான சமையல் முறைகள் 5ஐ பயன்படுத்தி வெள்ளை மீன்களைத் தயார்செய்து, சமைத்துப் பரிமாறவும். இது ஒரு குழு செயல்பாடாக அல்லது நீங்கள் தனியாகவும் செய்ய முடியும்.

சுவை மற்றும் செய்முறையை மதிப்பிட்டு உங்கள் சுய அவதானிப்புகளைக் குறிப்பிடுக.

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் செயல்முறை மதிப்பீட்டிற்கு, உணவுப் பொருள் வகைகளுக்கு ஏற்ப பொருத்தமான சமையல் முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்படி கேட்கப்படுகிறீர்கள். இதற்கமைய இந்த செயல்முறைக்கு நீங்கள் தயார்செய்யவேண்டிய எண்ணக்கருக்களாவன:

- எவ்வகை உணவு இது? இறைச்சி அல்லது காய்கறியா?
- இதை சமைக்க சிறந்த முறை எது? ஏன் சிறந்தது?
- வெவ்வேறு சமையல் செயல்முறைகளுக்கு எவ்வளவு நேரம் செல்லும்?
- எவ்வளவு இலாப மீட்ட முடியும்? ஏன்?
- நீங்கள் தயார் நிலையில் வைக்க வேண்டிய பாத்திரங்கள் / கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் யாவை?
- நீங்கள் எவ்வகையான சவால்களை எதிர்கொள்ளலாம் என எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? அவற்றை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

## குறிப்புகள்

உங்கள் பயிற்சியாளர் ஒவ்வொரு சமையல் முறையையும் உங்களுக்கு செய்து காட்டுவார், மேலும் நீங்களும் பயிற்சியில் ஈடுபட வாய்ப்பு கிடைக்கும். பயிற்சியளிக்கும் போது தயவுசெய்து உங்கள் அவதானிப்புகளை எழுதி, உங்கள் பயிற்சியாளர் உங்களுக்குக் கொடுக்கும் குறிப்புகள் அல்லது துணுக்குகளையும் எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

| முறை   | உங்கள் குறிப்பு |
|--|-----------------|
| வறுத்தல் / வாட்டுதல்<br>(Roasting)             |                 |
| அடுதல் (Baking)                                |                 |
| தீயில் வேகவைத்தல்/<br>வாட்டுதல் (Broiling)     |                 |
| கம்பி மீது தீயில்<br>வாட்டல்<br>(Grilling)     |                 |
| பார்பிகியூவ்<br>(Barbecuing)                   |                 |
| தாச்சியில் வாட்டுதல்<br>(Sauteing)             |                 |
| பேன் பொரியல்<br>Pan Frying (Shallow<br>frying) |                 |



## குறிப்புகள்

|   |  |
|---|--|
| ஆழ்நிலைப் பொரியல்<br>(Deep Frying)  |  |
| உயர் வெப்பத்தில்<br>குறைந்தளவு<br>எண்ணெய்யில்<br>தாச்சியில் வாட்டுதல்<br>(Stir Fry) |  |
| கொதிக்கவைத்தல்<br>(Boiling)   |  |
| இள அவியல் /<br>கொதிப்பு (Poaching)  |  |
| நீராவியில் அவித்தல்<br>Steaming   |  |
| வாட்டி உயர்<br>வெப்பத்தில் சமைத்தல்<br>(Braising)                                   |  |
| வதக்கி மெதுவாக<br>வேகவைத்து புழுக்கி<br>சமைத்தல் (Stewing)                          |  |
| மூடிய பாத்திரத்தில்<br>வாட்டி சமைத்தல்<br>Pot Roasting                              |  |

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

# தொகுதி 08



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் பணிப்புத்தகம்  
மிஸ்-என்-பிலேஸ்  
(MISE-EN-PLACE)

## மிஸ்-என்-பிலேஸ் (MISE-EN-PLACE)

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <p><b>கற்றல் விளைவுகள்</b></p> | <p>இந்தப் பகுதியை முடித்த பிறகு நீங்கள் இதைச் செய்ய வேண்டும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ மிஸ்-என்-பிலேஸ் நடைமுறைகளை கண்டறிந்து பயன்படுத்துங்கள்.</li> <li>➤ பாத்திரங்கள், கருவிகள், கண்ணாடி பொருட்கள் ஆகியவற்றின் தயார்படுத்தல்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> <li>➤ மூலப்பொருள் தயாரிப்பு மற்றும் ஏற்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> <li>➤ பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை வெட்டு முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> <li>➤ இறைச்சி, கடல் உணவு மற்றும் பறவையின் உணவு தயாரிக்கும் போது வெட்டும் முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.</li> </ul> |
|--------------------------------|--|

மிஸ்-என்-பிலேஸ் என்பது பிரெஞ்சு மொழியாகும், இதன் பொருள் “சரியான இடத்தில் வைப்பது” மேலும் சமையல் மற்றும் பரிமாற முன்பு சமையலறை உபகரணங்கள் மற்றும் உணவுப் பொருட்களைத் தயார்படுத்தலாகும். மிஸ்-என்-பிலேஸிற்கான நல்ல திறன்களைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், உங்கள் செயல்களிலும் சிந்தனையிலும் எவ்வாறு ஒழுக்கமாகவும் (disciplined), முறையாகவும் (Methodical), ஒழுங்காகவும் (organaised), இருக்க வேண்டும் என்பதையும் கற்றுக்கொள்வீர்கள். இவை சமையல் நிபுணராக மாறுவதற்கான முக்கியமான திறன்கள்.

குறிப்பு: வாடிக்கையாளருக்கு உணவு மற்றும் பானங்கள் பரிமாறும் ஊழியர்கள் (காத்திருப்பு ஊழியர்கள்- wait staff) பயன்படுத்தும் மிஸ்-என்-பிலேஸ் இதுவல்ல. செயல்முறை வேறுபட்டது, ஆனால் பொருள் இன்னும் அப்படியே உள்ளது.

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க நீங்கள் Professional Cookery skills Manual 8 ஐப் படிக்க வேண்டும்.

### கற்றல் செயல்பாடு

உற்பத்தி (Production) என்பது சமையலின் கடைசி கட்டமாகும். ஒரு உணவு தயாரித்து முடிந்து தட்டில் இட்டு (Plating) சேவைக்குத் தயாராவதாகும். உற்பத்தி நடப்பதற்கு முன், மூன்று ஆரம்ப கட்டங்கள் உள்ளன: உற்பத்தி திட்டமிடல் நிலை (Planning stage), தயாரிப்பு நிலை (preparation) மற்றும் முன் தயாரிப்பு நிலை.

மிஸ்-என்-பிலேஸ் எந்த நிலை என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? எந்த கட்டங்களில் நீங்கள் ஒரு பங்காளியாக இருப்பீர்கள்?

உங்கள் குழு அல்லது கூட்டாளருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.



Q1. பின்வரும் கேள்விக்கான 5 சரியான பதில்களை வட்டமிடுங்கள்:

உணவு உற்பத்தியின் நிலைகளைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம் அதற்காக,

- நேரத்தை திறமையாக நிர்வகிக்கவும்.
- சக ஊழியர்களுக்கு Show-off செய்வதற்கு
- அணிக்குள்ளே சிறப்பாக செயல்படுங்கள்.
- ஒரு அணியில் / சமையலறையில் தனது பங்கைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- சரியான நேரத்தில் உயர் தரமான உணவைத் தயாரித்தல்.
- தனது வேலையைப் பற்றி குடும்பத்தினரிடம் சொல்லுங்கள்.
- ஏதேனும் தவறு இருப்பின் அதை தெரிந்து சரியான நபர்களுக்கு அறிவிக்கவும்.



உங்கள் ஸ்தாபனம் வழங்கும் உணவு சேவை உணவு உற்பத்தி மற்றும் தயாரிப்பைப் பாதிக்கிறது. நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய இரண்டு வகையான உணவுச் சேவை உள்ளன: Set meal சேவை (Buffet) மற்றும் Extended meal மீல் சேவை (a la carte) ஆகியவற்றை அமைக்கவும். ஒவ்வொரு வகையிலும் அதன் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் உள்ளன.

Q2. இரண்டு வகையான உணவு சேவைகள் யாவை?

▶

▶

Q3. இரண்டு வகையான உணவு சேவைகளின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் என்ன?

பின்வரும் அறிக்கைகளைப் பார்த்து கீழே உள்ள அட்டவணையில் சரியான கூட்டினுள் வைக்கவும். முதலாவது உங்களுக்காக செய்யப்பட்டுள்ளது:

- அனைத்து வாடிக்கையாளர்களும் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடுகிறார்கள் எனில் பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்களை முன்பே தயாரித்து வைத்தல்
- உறுதி செய்யப்பட்ட மெனு, சேவைக்கு முன் மாற்றப்படாது
- வாடிக்கையாளர்கள் சாப்பிட விரும்புவதை தேர்வு செய்யலாம்.
- சிறப்பு உபகரணங்களில் உணவை சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ வைக்கலாம், எனவே அடுப்புக்கு மேல் எந்த உணவையும் மீண்டும் சூடாக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
- நீண்ட நேரம் சூடாக அல்லது குளிர்ந்த வெப்பநிலையில் இருக்குமாயின் உணவின் தரம் குறைகிறது.
- உணவுகள் வாடிக்கையாளரால் உண்ணப்படும் நேரத்திற்கு சிறிது முன் தயாரிக்கப்படுமாயின் உணவின் தரம் அதிகமாக இருக்கும்.
- பெரிய அளவிலான உணவை மிச்சப்படுத்தலாம் மற்றும் வீணாக்கலாம்.
- வாடிக்கையாளர்கள் வெவ்வேறு நேரங்களில் சாப்பிடுகிறார்கள், எனவே உணவை முன்கூட்டியே தயாரிக்க முடியாது.
- ஒரே உணவு எத்தனை முறை ஆர்டர் செய்யப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் மதிப்பிட்டு அதற்கேற்ப தயார் செய்ய வேண்டும்.
- முன் தயாரிப்பு மற்றும் தயாரிப்பிற்கு சிறிது நேரம் ஆகலாம், எனவே உணவு சேவையை சரியான நேரத்தில் இயங்க எல்லாவற்றிற்கும் தயாராக இருப்பது அவசியம்.

| உணவுச் சேவை           | நன்மைகள் | தீமைகள் |
|-----------------------|----------|---------|
| Set Meal Service      | A        |         |
| Extended Meal Service |          |         |

Q4. *Mise-en-place* இன் நன்மைகள் என்ன?

கீழேயுள்ள கூற்றுக்கள் உண்மையெனில் சரி என்றும் பிழையாயின் பிழை என்றும் எழுதவும்:

- அ) எனது சமையல் நேரத்தை என்னால் சிறப்பாக நிர்வகிக்க முடியும். \_\_\_\_\_
- ஆ) சமைப்பதற்கு முன்பு எந்த பொருட்களையும் பெற நாம் அங்கும் இங்கும் ஓட வேண்டியதில்லை. \_\_\_\_\_
- இ) எனது சக ஊழியர்களுடன் அரட்டையடிக்க எனக்கு அதிக நேரம் இருத்தல். \_\_\_\_\_
- ஈ) நான் சமைப்பதற்கு முன் எல்லா பொருட்களையும் எனக்கு முன்னால் பார்க்க முடியும். \_\_\_\_\_
- உ) நான் முன்பே எனது பொருட்களை அளவிட்டதால் பகுதியைக் கட்டுப்படுத்துவதை சிறப்பாக செய்ய முடியும். \_\_\_\_\_
- ஊ) சுத்தம் செய்வது எளிது. \_\_\_\_\_
- எ) இது நிறைய உணவு விரயத்தை உருவாக்குகிறது. \_\_\_\_\_

Q5. சரியான கருவிகள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவது முக்கியம். பின்வரும் படங்களுக்கு கீழே உள்ள பெயர்களைத் தெரிந்து சரியான கூட்டினுள் எழுதுங்கள்:

- ▶ பாத்திரங்களை அளவிடுதல் - Measuring utensils
- ▶ வைத்திருக்கும் பாத்திரங்கள் (கிண்ணங்கள்/கொள்கலன்கள்) – Holding utensils
- ▶ சமையல் பாத்திரங்கள் - Cooking Utensils





Q6. பாத்திரங்கள் அல்லது உபகரணங்களில் தவறு இருப்பதைக் கண்டறிந்தால் அல்லது பொருட்கள் தரமானதாக இருப்பதைக் கண்டால் உங்கள் Chef-de-parfie அல்லது உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கு ஏன் உடனடியாகத் தெரிவிக்க வேண்டும்? (உங்கள் குழு அல்லது கூட்டாளருடன் கலந்துரையாடி, குறைந்தது 2 காரணங்களை எழுதுங்கள்)

➤

➤

Q7a. முன் தயாரிப்பு (Pre-preparation) என்பது மாசுபடுத்தும் இடர் மேலாண்மை (Contamination risk management), கழிவு மேலாண்மை (Waste Management) மற்றும் நேர மேலாண்மை (Time Management) பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய நேரம்.

பின்வரும் வாக்கியத்தை முடிக்க சரியான கூற்றுக்களைத் தெரிந்து வட்டமிடுங்கள்:

- அ) நான் ஏதேனும் பொருட்களைக் கரைக்க (Thaw) வேண்டுமா?
- ஆ) ஏதேனும் பொருட்களுக்கு Pre-cooking தேவைப்பட்டால் (Breeding, Blanching போன்றவை)?
- இ) கழிவுக் கொள்கலன் வசதியான மற்றும் ஆபத்து இல்லாத இடத்தில் இருந்தால்?
- ஈ) நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால்?
- உ) இன்று எனக்கு ஓய்வு கிடைத்திருந்தால்?
- ஊ) அனைத்து பொருட்களும் புதியதாகவும், சேதமடையாமலும் இருந்தால்?
- எ) எனக்கு தேவையான அனைத்து கருவிகளும் இருந்தால்?
- ஏ) எல்லா பொருட்களையும் நான் பாதுகாப்பாகவும் சுகாதாரமாகவும் கொண்டு செல்ல முடிந்தால்?
- ஐ) எனது பணிநிலையம் சுத்தமாக இருந்தால்?
- ஓ) ஒவ்வொரு செயலுக்கும் எனக்கு எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படும்?



Q7b. *Mise-en-place* ஐப் பற்றி என் பிலேசிற்கு நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன? வெற்று பெட்டிகளில் நிரப்பவும்.

அ.

ஆ. சமையல் குறிப்பைச் சரிபார்க்கவும்

இ.

ஈ. உங்கள் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களைத் தயார் செய்யவும்

உ.

ஊ.

எ. மரினேட்டிங் (Marinating), சீசனிங் (Seasoning), சோல்டிங் (Salting) மற்றும் போஷனிங் (Portioning) பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

ஏ. பிளான்ச்சிங் (Bleaching), புழுங்க வைத்தல் (Pre-boiling), ரொட்டி போன்றவற்றைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஐ.

Q8a. நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையைப் (Stranded recipe) பின்பற்றுவதன் நன்மைகள் என்ன? சரியான பதில்களைச் சுற்றி வட்டமிடவும்:

- அ) உணவின் தரம் மற்றும் அளவு சீராக இருக்கும்.
- ஆ) எனது மனநிலைக்கு ஏற்ப என்னால் சரிசெய்ய முடியும்.
- இ) பகுதியின் அளவை (Portion size) என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
- ஈ) என்னால் உணவுக் கழிவுகளை குறைக்க முடியும்.
- உ) அளவீடுகளில் நான் கவனமாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

Q8b. நிலையான தரச்செய்முறையின் (Standard recipe) 7 பகுதிகளும் யாவை?

- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >

Q9. சரியான பதிலைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்:

i. சமையல் குறிப்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதன் நோக்கம்

- அ) ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான சேவையை விளைவிக்கும்  
ஆ) முற்றிலும் மாற்றப்பட வேண்டும்

ii. சமையல்முறையை மாற்றுவது என்றால் என்ன?

- அ) பொருட்கள் மற்றும் சமையல் முறைகளை மாற்றுதல்.  
ஆ) செய்முறையின் விளைச்சலை மாற்றுதல்.

iii. ஒரு செய்முறையை மாற்ற (செய்முறை மாற்றம்) (recipe conversion) எனக்கு தேவை-

- அ) மொத்த விளைவு மாற்று முறை  
ஆ) ஒரு அகராதி

iv. ஒரு செய்முறையை மாற்றத்திற்குப் உட்படுத்திய பிறகு ஏற்படும் பாதிப்பு யாவை?

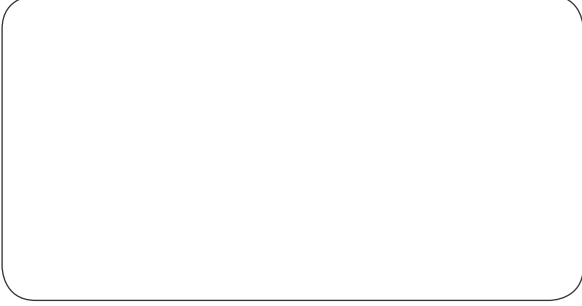
- அ) தவறான அளவுக் கொண்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல்  
ஆ) விளைவு அதிகரித்திருந்தால் கலக்க மற்றும் சமைக்க அதிக நேரத்தைச் சேர்த்தல்.



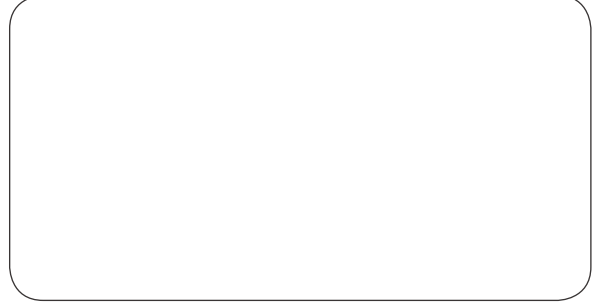
Q10. கீழே உள்ள படங்களை பாருங்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு விளக்கத்தை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் எழுதுங்கள்:



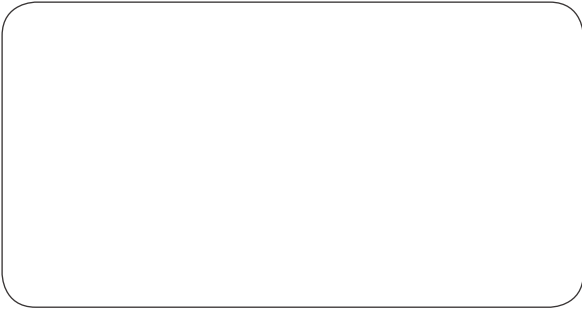
Q11. வெவ்வேறு காய்கறிகளின் வெட்டுக்களை நினைவில் வைக்க படத்தை வரையவும்:



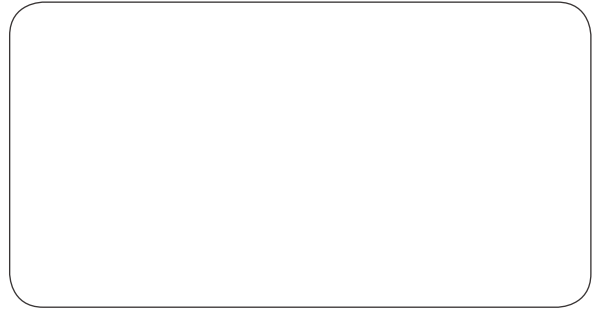
Macedoine –small cubes (eg. )



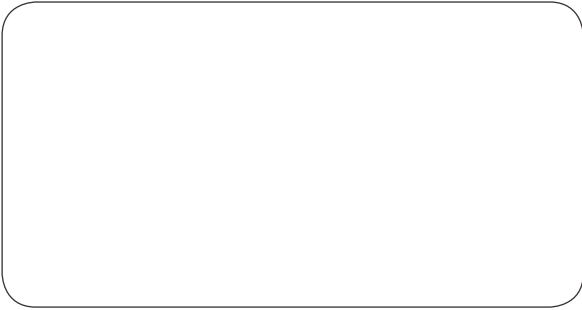
Chiffonade – thin shred (eg, cabbage for coleslaw)



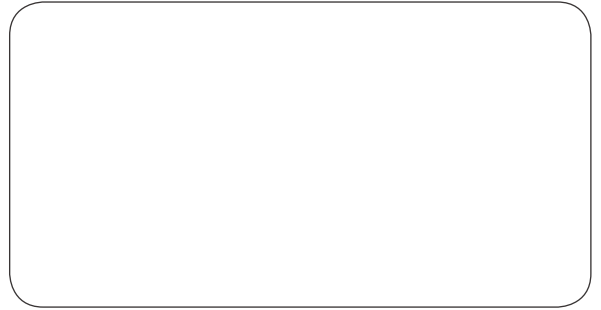
Brunoise – very small cubes (eg. an onion for frying)



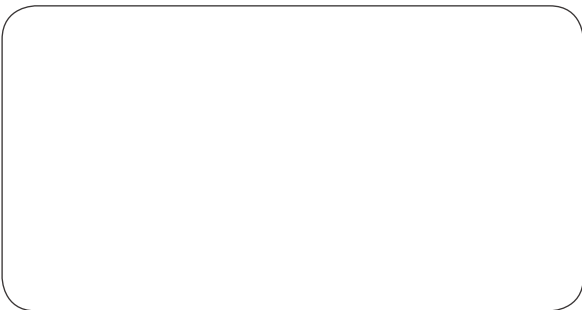
Paysanne – thin slices (eg. cucumber for saute)



Concasse – diced (eg. peeled and seeded tomatoes)



Jardiniere – stick shaped (eg. vegetables for)



Mirepoix – roughly cut but evenly shaped (eg. vegetables for stock)



Julienne – thin strips (eg. carrots for a salad)

Q12a. பின்வரும் மாட்டிறைச்சி, மீன் மற்றும் கோழியிறைச்சி போன்றவற்றை வெட்டும் முறையினை பெயரிட முடியுமா?



Q12b. Squid அல்லது Cuttlefish மற்றும் Octopusஐச் சுத்தம் செய்வதற்கான படிகளை சுருக்கமாகக் கூறுங்கள்:

Squid அல்லது Cuttlefish

Octopus -



Q13. உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் பின்வரும் நடைமுறைகளை விவரிக்க முடியுமா?

Blanching:

Parboiling:

Breading:

Q14a. பின்வருவனவற்றில் எது முன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு (வசதியான உணவுகள்) என்று கருதப்படுகிறது?

சரியான உணவுப் பொருட்களுக்கு அடுத்ததாக ஒரு டிக் செய்யவும்.

உறைந்த உணவு பொருட்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, பட்டாணி, மீன் /பில்லட்)  
உறைந்த உணவு (எடுத்துக்காட்டாக, பிரஞ்சு / றைஸ், பேஸ்ட்ரிகள், பைஸ்)  
பழங்கள்  
புதிய மூலிகைகள்  
ஹாம்  
தயிர்  
ஸ்டொக் க்யூப்ஸ்

Q14b. முன்பே தயாரிக்கப்பட்ட உணவை Pre-prepared (Convenience food) பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் எதனை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்?  
(குறைந்தது 3 பட்டியலிடவும்)

- >
- >
- >

### சிக்கல் தீர்க்கும்

தயாரிப்புக்கு முந்தைய கட்டத்தில், உங்கள் செய்முறைக்கு தேவையான பொருட்களில் ஒன்று தீர்ந்துவிட்டதை நீங்கள் காணலாம். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

Mise-en-place கட்டத்தில், வெட்டப்பட்ட அனைத்து பொருட்களுக்கும் போதுமான கொள்கலன்கள் இல்லை என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடித்துள்ளீர்கள். நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

### கற்றல் செயல்பாடு

கீழே Cottage pie கான செய்முறை உள்ளது.

பணி 1 - தயாரிப்புக்கு முந்தைய கட்டத்தில் (Pre-preparation) நீங்கள் எதைப் பற்றி சிந்திக்க அல்லது செய்ய வேண்டும்?

### Cottage pie செய்முறை

250g mince beef

2x15mlsp. Oil

1 carrot

1 small onion

50g mushrooms

1 clove garlic

25g flour

1 small tin chopped tomatoes

1 level 5 mlsp. sugar

1x 5mlsp tomato puree

1 beef stock cube

Garnish: 1 tomato 2/3 sprigs parsley

OVEN: 180oC Gas No 4 TIME: 30 – 35 minutes

Mashed potatoes :

500g potatoes

half 5mls spoon salt knob of butter (15g -20g)

2x15mlsp milk

Equipment :

Peeler, chopping board, 1large saucepan, 1medium saucepan, 2 pot stands, tin opener, 15ml spoon, 5mlspoon, plastic spatula, vegetable knife, garlic press, potato masher, baking tray, serving dish, pastry brush, fork

Optional: piping bag and nozzle

Serves 4

### முறை:

கரட்டைச் சீவி துருவல் (Grate) செய்யவும். கரட்டைச் சீவி துண்டுகளாக்கவும். காளான்களைக் கழுவி நறுக்கவும். பூண்டு தோலுரித்து நசுக்கவும்.

எண்ணெய்யைச் சூடாக்கி, Mince சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். வெங்காயத்தைச் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். அதிகமாக கிளற வேண்டாம், இவ்வாறு கிளறுவதைத் தவிர்ப்பதினால் வெங்காயம் பழுப்பு நிறமாகவும், நல்ல சுவையையும் சேர்க்கும். 100mls ஸ்டொக் சேர்க்கவும்.

கரட், காளான்கள், பூண்டு, மிளகு, உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

மாவையிட்டு கிளறி வெப்பத்திலிருந்து அகற்றவும். டின் தக்காளி, ஸ்டொக், சீனி, தக்காளி பியூரி என்பவற்றைச் சேர்க்கவும்.

அடிக்கடி கிளறி, கொதிநிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். சுவையூட்டலைச் சரிபார்க்கவும். தேவைப்பட்டால் அதிக தண்ணீர் சேர்க்கவும். வெப்பத்தை குறைத்து 15 நிமிடங்கள் இளங்கொதிநிலையில் விடவும் Grease செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் ஊற்றவும் உருளைக்கிழங்கைக் கழுவி உரிக்கவும். பெரிய அளவு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு நீண்ட கை கொண்ட உலோகப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.

ஸ்டொக் தயாரித்தல்?

குளிர்ந்த நீரில் முடி, உப்பு சேர்க்கவும். கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

வெப்பநிலையைக் குறைத்து கிழங்கு மென்மையாகும் வரை சமைக்கவும் (சுமார் 20 நிமிடங்கள்)

உருளைக்கிழங்கை வடிகட்டி, 1 நிமிடம் உலர விடவும். ஒரு குமிழ் வெண்ணெய் மற்றும் 1 x 15 mlsp பால் சேர்க்கவும், மேலும் தேவைப்பட்டால் சேர்க்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை Mince மீது Pipe செய்யவும் அல்லது 15 ml கரண்டியை ஒரு முட்கரண்டியினையும் பயன்படுத்தவும். சிறிது பாலினால் துலக்கி ஓவனில் 30 நிமிடம் வைக்கவும்.

வெட்டப்பட்ட தக்காளி மற்றும் பார்ஸ்லி கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

Garnish தயாரித்தல்?



### கற்றல் செயல்பாடு

பணி 2 - உங்கள் Mise-en-place ல் ஒரு வரைபடத்தை வரைந்து, நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விவரிக்கவும் (உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படும் என்பதையும் கவனியுங்கள்).

## செயல்முறைத் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டுக்கான முன்னேற்பாடு (Practical Assessment Preparation)

உங்கள் தொழிற்பயிற்சி மதிப்பீட்டிற்கு, கொடுக்கப்பட்ட 5 உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கான கருவிகள், பாத்திரங்கள், உபகரணங்கள் மற்றும் கண்ணாடிக் கிண்ணங்கள் போன்ற தேவையான பொருட்களை பட்டியலிடுமாறு கேட்கப்படுவீர்கள். கொடுக்கப்பட்ட 5 உணவுகளுக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய வெட்டும் முறைகளையும் நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும் நிரூபிப்பீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

இதற்குத் தயாராவதற்கு, சில அடிப்படை உணவுகளுடன் உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக்கொண்டு, அவர்களுக்கான Mise-en-place பயிற்சி செய்ய முயற்சிக்கவும். உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் மெனுவினுள்ள உணவின் செயல்முறையை அறிந்து பயன்படுத்தலாம்.

செயல்முறை அளவீடுகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள் - அளவை எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள்? இதை நீங்கள் எந்த கருவிகள் மூலம் செய்வீர்கள்?

ஒரு Dishக்கு Mise-en-place செய்ய எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் (ஒரு பணியிடத்தைப் பயன்படுத்தவும்).

வெட்டும் நுட்பத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் - நீங்கள் பயன்படுத்தப் போகும் வெவ்வேறு கத்திகளை எவ்வாறு கூர்மைப்படுத்துவது என்பதைப் பயிற்சி செய்து, பின்னர் இறைச்சி, மீன், காய்கறி மற்றும் பழங்களுக்கான வெவ்வேறு வெட்டுக்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உயர் தரமான சுகாதாரத்தை நீங்கள் எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதையும் மதிப்பீட்டாளர்கள் பார்வையிடுவர் - எடுத்துக்காட்டாக:

- உங்கள் தனிநபர் சுகாதாரம்
- உங்கள் கை கழுவும் நுட்பம்
- உங்கள் ஆடை முறைகள்
- உங்கள் கருவிகள் மற்றும் பாத்திரங்களின் தூய்மை
- நீங்கள் வெவ்வேறு உணவுக்கு வெவ்வேறு வெட்டும் பலகைகளைப் (cutting board) பயன்படுத்துகிறீர்களா?
- கழிவுகளை அகற்றுவதை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறீர்கள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்



## குறிப்புகள்

## குறிப்புகள்