



12

आइए भोजन पकाएं

आइए भोजन बनाने की प्रक्रिया को गौर से जानते हैं। कुछ भोजन पदार्थ पानी में पकाए जाते हैं तथा कुछ तेल में बनाए जाते हैं। कुछ अन्य भोज्य पदार्थों को सीधा ही अग्नि पर बनाया जाता है।

हम भोजन पकाते क्यों हैं? जबकि हम कच्चा भोजन भी खा सकते हैं। क्या आप इसके कुछ कारण बता सकते हैं? आइए देखते हैं कि आप कारण सूचीबद्ध करने में कितने सफल हुए हैं।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात्, आप :

- भोजन पकाने के कारण समझा सकेंगे; और
- भोजन बनाने के लिए प्रयुक्त होने वाली कुछ विधियों की व्याख्या कर सकेंगे।

12.1 भोजन पकाने के कारण

सही प्रकार से पका हुआ भोजन आसानी से हजम हो जाता है। आप कुछ गेहूँ के दाने लीजिए और उन्हें कच्चा खाने की कोशिश कीजिए। अब गूथा हुआ आटा



टिप्पणी

लीजिए और गोल पेड़ा बनाकर रोटी बनाइए। रोटी खाना आसान है। रोटी आसानी से हजम हो जाती है। है ना?

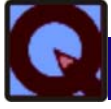
भोजन पकाने से उनके स्वाद में भी वृद्धि होती है।

एक कच्चा आलू या बैंगन खाने का प्रयास कीजिए। आपको किस प्रकार का स्वाद महसूस हुआ? अब आलू के छोटे-छोटे टुकड़े लीजिए और नमक मिर्च डालकर खाने का प्रयास करें। क्या आपको कच्चे आलू से अब स्वाद बेहतर लगा? हाँ। उबला व पका हुआ आलू रंग, स्वाद, बनावट और तले हुए आलू का जायका कच्चे आलू से बहुत बेहतर है।

खाना पकाने से भोजन पदार्थ में विविधता आती है। आलू से बनने वाले विविध भोज्य पदार्थों के बारे में आइए जानने का प्रयास करते हैं। इनमें से कुछ लिखते हैं-पकौड़ा, आलू भात, आलू परांठा, दम आलू, आलू चाट...सूची लंबी होती चली जाएगी।

सही प्रकार से पके हुए भोजन पदार्थों का जीवन लंबा होता है। वह अधिक समय तक सुरक्षित रहते हैं। आपको नहीं लगता कि उबला दूध, पके हुए सरसों का साग लंबे समय तक सुरक्षित रहता है। ओह, हाँ, अवश्य। जल्दी नष्ट होने वाले पदार्थ जैसे सब्जी और दूध पका होने पर लंबे समय तक सुरक्षित रहता है। किंतु कुछ भोजन पदार्थ जैसे दाल, चावल, गेहूँ बिना पकाए लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।

भोजन पकाने से सुरक्षित होता है। इसका कारण यह है कि ताप से भोज्य पदार्थों में उपस्थित हानिकारक सूक्ष्म जीव नष्ट हो जाते हैं। इससे भोजन मानव उपयोग के लिए सुरक्षित हो जाता है।

**पाठगत प्रश्न 12.1****टिप्पणी**

1. निम्न को ध्यान से पढ़ कर सही (✓) अथवा गलत (✗) चिन्ह लगाएं:
 - i. भोजन पकाने की प्रक्रिया से हानिकारक सूक्ष्म जीव नष्ट हो जाते हैं। ()
 - ii. पकाने पर गाजर का स्वाद परिवर्तित नहीं होता है। ()
 - iii. पके हुए पालक की कच्चे पालक से ज्यादा लंबी आयु होती है। ()
 - iv. पकाने पर आलू की बनावट में परिवर्तन नहीं होता है। ()

12.2 भोजन पकाने की विधियां

क्या आपको आपके दोस्त याद हैं—रामू, वेलू और रहीम? आइए जानते हैं कि वह नाश्ते में क्या ले रहे हैं? रामू गोभी का परांठा, वेलू इडली-सांभर और रहीम समोसा-चटनी खा रहा है। इडली भाप से बनायी गयी है, समोसा तला गया है तथा गोभी परांठा तवे पर भूना गया है। इसीलिए भोजन पकाने के लिए मुख्य तीन तरीके हैं—

- अ) आर्द्र ताप द्वारा पकाना (Moist heat) - इडली।
- ब) शुष्क ताप द्वारा पकाना (Dry heat) - परांठा।
- स) तलने द्वारा पकाना (Frying) - समोसा।

प्रश्न यह उठता है कि भोजन पदार्थों को इतने प्रकार से क्यों पकाया जाता है? यह इसलिए किया जाता है क्योंकि यह स्वाद, जायका और बनावट में विविधता लाते हैं।



टिप्पणी

आइए भोजन पकाने के विभिन्न विधियों का गहन अध्ययन करते हैं। इन्हें मुख्यतः तीन प्रकार से वर्गीकृत किया जाता है।

- अ) Moist heat methods (आर्द्र ताप)
- ब) Dry heat methods (शुष्क ताप)
- स) Frying (तलना)

I. आर्द्र ताप विधियाँ

इस विधि में भोजन को पानी के माध्यम से पकाया जाता है। आइए आर्द्र ताप की भोजन पकाने की विधियों को सूचीबद्ध करते हैं।

- अ) उबालना (Boiling)
- ब) भाप द्वारा पकाना (Steaming)
- स) प्रेशन द्वारा पकाना (Pressure Cooker)

क्या आपको ऐसी दो चीजें याद हैं जिन्हें उबाला जाता है? हाँ।

अ) उबालना : आलू और चावल दो ऐसे भोज्य पदार्थ हैं जिन्हें उबालकर बनाया जाता है। आलू उबालने के बाद शेष पानी को नष्ट कर दिया जाता है। चावल उबालने के लिए उचित मात्रा में पानी डाला जाता है। चावल यह पानी उबलते समय सोख लेता है।

उबालते समय ध्यान रखने योग्य बातें :

- उचित मात्रा में पानी का प्रयोग करें। पानी केवल भोजन पदार्थ को ढके



इसका ध्यान रखें। यदि शेष पानी नष्ट किया जाता है तो उसमें मौजूद पोषक तत्व भी नष्ट हो जाते हैं।

- पानी उबालकर भोजन पदार्थ उसमें डालना चाहिए।
- यदि बर्तन को ढका जाता है तो भोजन प्रक्रिया जल्दी समाप्त हो जाती है। इसी कारण पानी भी भाप में परिवर्तित कम होता है।
- बचे हुए पानी में घुलनशील पोषक तत्व होते हैं, उस पानी को हम दाल, चावल, सूप और आटा गूंधने में प्रयोग कर सकते हैं।

ब) भाप द्वारा पकाना : इस विधि में पकने वाला भोजन पानी के सीधे सम्पर्क में नहीं आता है। अपत्ति भोजन पानी की भाप में पकाया जाता है। भाप द्वारा बनाए गए भोजन के कुछ उदाहरण हैं-इडली, ढोकला और कुछ सब्जियाँ।

भाप द्वारा भोजन पकाते समय ध्यान रखने योग्य बातें:

- पानी उबलने पर भाप का निर्माण होता है।
- हल्के फिट होने वाले ढक्कन का प्रयोग करें जिससे भाप उसके अंदर ही बनी रह सके।

भाप द्वारा भोजन पकाने के लाभ :

- खाना हल्का और आसानी से हजम हो जाता है। इसी कारण बीमार व्यक्तियों और बुर्जुगों के लिए विशेष लाभकारी है।
- तेल अथवा घी का प्रयोग नहीं होता है।
- खाना ज्यादा पकता नहीं है क्योंकि यह भोजन बनाने का धीमा तरीका है। इसके साथ ही भोजन ताप के सीधे सम्पर्क में नहीं आता है।



टिप्पणी

स) प्रेशर कुकर द्वारा पकाना : इस प्रक्रिया में भोजन को प्रेशर या दबाव के नीचे पकाया जाता है। इसके लिए हम विशेष उपकरण प्रेशर कुकर (Pressure cooker) का प्रयोग करते हैं। प्रेशर कुकर में एक रबड अवरोधक डोरा (Rubber gasket) होता है जो नीचे के बर्तन और ऊपर के ढक्कन को बांध कर रखता है। इसी कारण भाप निकल नहीं पाती है। इसी वजह से तापमान जल्दी बढ़ जाता है और भोजन जल्दी पक जाता है। वजन वाली सीटी (weight whistle) बर्तन के अंदर के दबाव (pressure) को नियंत्रित रखती है। सीटी बजने पर हमें आंच या गैस धीमी कर देनी चाहिए। ताकि प्रेशर कुकर में तापमान नियंत्रित रहता है और भोजन गलता नहीं है।

प्रेशर द्वारा भोजन पकाने के लाभ :

- भोजन जल्दी पकता है।
- कम पानी प्रयोग होता है।
- पोषक तत्व और स्वाद दोनों बने रहते हैं।

II. शुष्क ताप विधियाँ

इस विधि को गर्म हवा को भोजन के पकाने के माध्यम के रूप में प्रयोग किया जाता है। यह विधि निम्न है :

अ) भट्टी में पकाना

ब) भुनना

अ) भट्टी में पकाना : भोजन पदार्थ को तंदूर अथवा ओवन में पकाया जाता है। खाना पकाने के लिए ताप का प्रयोग किया जाता है। यह ताप खाने के चारों

ओर गर्म हवा के द्वारा बनाया जाता है। इस प्रकार पके हुए कुछ भोजन पदार्थों के उदाहरण हैं-केक, ब्रेड आदि।

घर पर ओवन (oven) का किस प्रकार निर्माण किया जाए?

- सर्वप्रथम एक खाली तेल का पीपा (कनस्तर) लीजिए और उसके ढक्कन को अलग कर दीजिए।
- पीपे के अंदर मिट्टी की एक परत का लेप कीजिए।
- अब इस पीपे को किसी भी कोयले, गैस या केरोसिन (मिट्टी के तेल) स्टोव पर गर्म कीजिए।
- जिस भोजन पदार्थ को पकाना है उसे इस पीपे रूपी मटके में डालिए और ऊपर ढक्कन बंद कर दीजिए।
- धीमी आंच में पकाएं।
- ओवन (oven) के ढक्कन को जल्दी-जल्दी ना खोलें। इससे बाहर की ठंडी हवा अंदर प्रवेश कर खाने को सख्त और सूखा बनाएगी।
- इस अग्नि में कुकर को रखकर तंदूर के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है।

ब) भुनना : जिस भोजन पदार्थ को पकाना हो उसे ताप के सीधे सम्पर्क में लाया जाता है। इसके उदाहरण हैं-गर्म हवा, मिट्टी, आग। कुछ भोजन पदार्थ जो भुने जाते हैं, वह हैं-तवे पर रोटी, आग में बैंगन, पनीर, आलू, शकरकंद आदि।

III. तलना

गर्म तेल को भोजन पकाने के माध्यम के रूप में उपयोग किया जाता है। जब



टिप्पणी



टिप्पणी

हम पकौड़े, पूरी या समोसे तलते हैं तब वह पूरी तरह से तेल में डूबे होते हैं। इसे गहरी तलना विधि (deep fat frying) कहते हैं। यह भोजन पकाने की सबसे तेज विधि है।

हम परांठा, डोसा और अंडा किस प्रकार तलते हैं (इसमें हम थोड़ा सा तेल कडाही (frying pan) या तवे में लेते हैं। इसे उथली तलना विधि (shallow fat frying) कहा जाता है। इस तरीके में घी अधिक सोख लेता है।

भोजन तलते समय ध्यान रखने योग्य बातें :

- तलने के लिए हमेशा गर्म तेल का प्रयोग करें।
- ठंडे तेल में भोजन पदार्थ डालने से तेल अधिक खर्च होता है। इससे भोजन पदार्थ टूट भी सकता है। इसका उदाहरण कटलेट (cuttlats) है जो कि ठंडे तेल में डल जाएं तो टूटकर तेल गंदा करते हैं।
- तलने से पहले भोजन पदार्थ को मैदा, सूजी, अंडे अथवा बेसन की परत में रखना चाहिए। इससे भोजन का स्वाद और ज्यादा बढ़ता है।
- तलने के बाद बचे हुए तेल को छानकर डिब्बे में बंद कर दीजिए। जरूरत होने पर दैनिक दिनचर्या में प्रयोग करें।

खाना/भोजन पकाने की विधियाँ

आर्द्र ताप

- उबलना

- भाप में पकाना

- प्रेशर द्वारा भोजन पकाना

शुष्क ताप

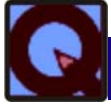
- भूनना

- भट्टी में पकाना

तलना

- उथली तलना

- गहरा तलना



पाठगत प्रश्न 12.2



टिप्पणी

1. निम्न कुछ वाक्य प्रेशर द्वारा भोजन बनाने के संबंध में लिखे गए हैं। इनमें सही वाक्य में (✓) चिन्ह अथवा गलत वाक्य में (✗) चिन्ह लगाएं:
 - i. जल्दी पकाने की विधि
 - ii. पानी के साथ सीधा सम्पर्क नहीं
 - iii. कम पानी का उपयोग
 - iv. प्रेशर द्वारा भोजन बनाने के लिए विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती।



आपने क्या सीखा

- भोजन पकाने के कारण
- विभिन्न विधियों द्वारा भोजन पकाना।



पाठांत प्रश्न

1. भोजन पकाने की विधियों की सूची बनाइए।
2. निम्नलिखित वाक्यों को पढ़कर सही (✓) अथवा गलत (✗) का चिन्ह लगाइए।
 - अ) गहरे तलने की विधि में उथली तलने विधि की तुलना में कम तेल प्रयुक्त होता है। ()
 - ब) हमें तलने हेतु भोजन पदार्थ ठंडे तेल में डालना चाहिए। ()



टिप्पणी

- स) उबालना अथवा भाप से भोजन पकाने की तुलना में तलना जल्दी भोजन बनाता है। ()
- द) हमें प्रेशर द्वारा भोजन बनाने हेतु किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है। ()
- च) उबालने के लिए ज्यादा पानी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ()
- छ) भाप से भोजन बनाते समय भाप से ही भोज्य पदार्थों को पकाया जाता है।
- ज) समोसा और पकौड़े भाप से बनने वाले भोजन के उदाहरण हैं।
- झ) भट्टी में पकाने के लिए गर्म हवा को माध्यम के रूप में प्रयोग किया जाता है।



उत्तरमाला

12.1

- i. सही
- ii. गलत
- iii. गलत
- iv. गलत

12.2

- i. सही
- ii. गलत
- iii. सही
- iv. गलत

