



## 10

## भोजन पकाने की विधियाँ

भोजन पकाना एक कला और विज्ञान दोनों है क्योंकि यह ऊर्जा का प्रयोग खाने के लिए भोजन बनाने हेतु करती है।

‘भोजन पकाने की विधियों’ से तात्पर्य सभी प्रकार की विधियाँ हैं जिनमें अच्छी और पकी हुई खाद्य पदार्थ एवं उसकी तैयारी, भोजन तैयारी का अंतिम चरण, फल और सब्जियों का काटना, सलाद की तैयारी, भोजन को आकर्षक बनाना, मीठे को सुसज्जित करना और खाने की योजना बनाना शामिल है।

समस्त मानव समाज पका हुआ भोजन ग्रहण करता है। इस भोजन की मानव शरीर के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका है। अनेक जीव विज्ञानी इस बात से सहमत हैं कि पका हुआ भोजन मानव शरीर के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए पका हुआ भोजन कच्चे भोजन से नरम होता है, इसलिए छोटे दांत वाले और कमजोर जबड़े वाले आराम से खा सकते हैं। पके हुए भोजन से शरीर को ऊर्जा मिलती है। स्टार्च से भरपूर आलू और अन्य कंद संपूर्ण विश्व में उपयोग किया जाता है। यह सभी भोज्य पदार्थ हाजमे के लिए कच्चे रूप में नहीं खाए जा सकते। इन्हें पका कर खाने से हजम करने में आसानी होती है।



टिप्पणी



## उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप-

- भोजन पकाने की परंपरागत विधियों का वर्णन कर पाएंगे;
- भोजन पकाने के लिए कच्चे भोजन पदार्थ की तैयारी कर सकेंगे; और
- भोजन पकाने के लिए अलग-अलग पदार्थों की अलग-अलग विधियों की व्याख्या कर सकेंगे।

## 10.1 भोजन पकाने के उद्देश्य

व्यक्ति भोजन अनेक उद्देश्यों के लिए पकाते हैं और कुछ भोज्य पदार्थ (जैसे फल और सब्जी) कच्चे ही खाये जाते हैं। खाना पकाने के अनेक लाभ हैं। खाना पकाना निम्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है :

1. खाने का स्वाद बढ़ाना या परिवर्तित करना ही भोजन पकाने का उद्देश्य है। उदाहरण के लिए भोजन सामग्री जिसका प्रयोग केक बनाने के लिए किया जाता है। केक का स्वाद कच्चे आटे या मैदे से बेहतर होता है।
2. खाने के रंग-रूप को परिवर्तित करना या बढ़ाना भी भोजन पकाने का लाभ है। उदाहरण के लिए चावल को तलकर एवं संरक्षित आम से जैम बनाना आदि।
3. भोजन की बनावट को परिवर्तित करना भी महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए मक्के के आटे से गाढ़े तरल पदार्थ का निर्माण करना। मक्के का आटा कच्चे रूप, दानेदार और मोटा होता है किंतु तरल पदार्थ के पकने पर यह नरम, सुंदर और स्वादिष्ट बनता है।
4. भोजन को उपयोग या खाने हेतु सुरक्षित बनाना।
5. कठोर भोज्य पदार्थ जैसे चावल आदि पकने पर आसानी से पच जाते हैं।
6. खाने को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए। उदाहरण के लिए अमरूद

से जैम बनाना। इस तरह इसमें चीनी के साथ अमरूद ताप में पक जाता है। इस उत्पाद को ताजे अमरूद की तुलना में लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।



टिप्पणी

### 10.2 भोजन पकाने की परंपरागत विधियाँ

भोजन पकाने का उद्भव मानव सभ्यता के प्रथम कदम के रूप में माना जाता है। आइए हम जानते हैं कि हमारे पूर्वज किस प्रकार अपना पसंदीदा भोजन बनाते थे।

#### 1. पत्थरों से भोजन उबालना

इस विधि में हमारे पूर्वज एक पानी से भरे बर्तन में भोजन रखते थे। इस बर्तन को फिर पत्थरों में आग लगाकर उसके अंदर रखा जाता था। इससे पानी उबल जाता था। बर्तन में रखा हुआ भोजन पदार्थ पक जाता था। आज भी हवाई की जनजातीय आबादी इस प्रकार भोजन बनाती है। यह विधि वहाँ प्रचलन में है। धातु की खोज से पहले उबालना बेहद कठिन था। इसलिए उस समय बर्तन या तो लकड़ी या खोखले सूखी सब्जी में बनाए जाते थे।

खुली आंच व खुले स्थान में भोजन पकाना बेहद कठिन था।

#### 2. भट्टी में भोजन पकाना

वर्तमान समय में आप बिना भट्टी (ओवन) के भोज्य पदार्थ भून नहीं सकते हैं। किंतु हमारे पूर्वज एक विशेष विधि से भोज्य पदार्थ भूनते थे। भट्टी में आग जलाकर भोजन पकाने की विधि उस समय प्रचलित थी।

#### 3. मिट्टी की भट्टी

मिट्टी की भट्टी भोजन पकाने की सबसे प्राचीन विधियों में से एक है और इसका प्रयोग पकाने, भाप लगाने या सेंकने के लिए किया जाता है। इस विधि में पृथ्वी में गड्ढा खोदकर आग जलाई जाती है। हल्की ठंडी होने पर भोज्य पदार्थ रखकर गड्ढा बंद कर दिया जाता है। इसमें कोयलों का भी प्रयोग ताप बनाने के लिए किया जाता है। भोजन पकाने के पश्चात् खोदकर खाया जाता है।



**टिप्पणी**

**4. भोज्य पदार्थ सुखाना**

यह बताना बहुत मुश्किल है कि हमारे पूर्वजों ने सूर्य और हवा का प्रयोग भोजन पकाने के लिए कब प्रारंभ किया। इस विधि में सूखे भोजन को पतली व लंबी परत में काटकर गर्म पहाड पर रख देते हैं। यहाँ यह सूर्य की किरणों से आसानी से पक जाती है। यहां इस बात का साक्ष्य भी है कि प्राचीन समय में लोग इस विधि का प्रयोग 12,000 वर्ष पूर्व भी कर रहे थे।

**5. राख में भोजन पकाना**

हजारों साल पहले से राख का प्रयोग भोजन पकाने में अनेक प्रकार से किया जाता रहा है।

**6. गर्म पानी के झरने से भोजन पकाना**

ऊष्ण जल स्रोत और गर्म पानी के झरने में चावल ढककर रखने से जल्दी ही पक जाते हैं। यहाँ चावल सल्फर से बने पानी में रखने से बुलबुले के रूप में पक जाता है। कुछ स्थानों पर परंपरागत रूप से राई की रोटी को काली मिट्टी में दबाकर पकाया जाता है।



**पाठगत प्रश्न 10.1**

1. खाना पकाने के किन्हीं दो उद्देश्यों की सूची बनाइए।  
 .....  
 .....  
 .....
2. खुले स्थान पर आग जलाकर भोजन पदार्थ उबालना मुश्किल क्यों है?  
 .....  
 .....  
 .....

### 10.3 भोजन पकाने के लिए कच्चे माल की तैयारी

भोजन पकाना मानव जीवन में तब से शामिल है जब से मनुष्य ने पत्थरों को काटना और उसका मिश्रण करना सीख था। भोजन पकाने की विधियाँ भोज्य पदार्थ के आधार पर अलग-अलग होती हैं। उदाहरण के लिए, भौतिक रूप से (छिलकों में से मूंगफली निकालना), रासायनिक (नमक डालना) या जैविक प्रक्रियाएँ आदि विज्ञान के अनुसार भोजन पकाने की विधियाँ हैं। तकनीकी रूप से भोजन पकाने के लिए किण्वन (Fermentation) द्वारा भोजन को काटा जाता है। प्रेशर द्वारा भोजन सुरक्षित करने के लिए पायसीकरण (emcilsification), निर्वात पैकिंग (vaccum Packing) और स्वरूपता (homegenisation) पैकिंग होती है। इनको समझने के लिए सबसे पहले भोजन के तत्कालिक उद्देश्यों को समझने की आवश्यकता है। इन्हें निम्न रूप में वर्गीकृत किया जाता है-खाने हेतु सुरक्षित पदार्थ को अलग करना, जहरीले पदार्थ निकालना, भोज्य पदार्थों को नरम बनाना अथवा खाने और हाजमे (पाचन) की दृष्टि से सुरक्षित करना। खाने को बांटना, उन्हें संरक्षित करने हेतु नयी नयी सामग्री के साथ व्यंजन बनाना आदि। आइए भोजन पकाने से पहले के कुछ क्रियाकलापों की चर्चा करते हैं।

#### 1. काटना

काटने का अर्थ है सब्जियों को छोटे या बड़े टुकड़ों में काटना। इसमें चाकू की तेज धार होती है। यदि किसी व्यंजन के छोटे-छोटे टुकड़ों की जरूरत हो तो हमें सब्जियों के छोटे-छोटे टुकड़े ही करने चाहिए। यदि बड़े टुकड़ों की आवश्यकता हो बड़े टुकड़े करने चाहिए।

#### 2. धोना

सब्जियों और फलों में लगने वाली धूल-मिट्टी को हटाने के लिए नल के नीचे ठंडे पानी में धोना चाहिए। इससे विषाणु कम हो जाते हैं। आप सब्जियों की गहरी



टिप्पणी



टिप्पणी

परत को ब्रश की सहायता से भी साफ कर सकते हैं। यदि सख्त परत जैसे सेब या आलू धोने हों तो इन्हें नल के नीचे पानी में रगड़ रगड़ कर साफ करना चाहिए। यह हम किसी चौड़े बर्तन या कटोरे में पानी लेकर भी कर सकते हैं। सबसे पहले कम मिट्टी वाली सब्जियाँ धोएं और उसके बाद अंतिम बार पूरी तरह सफाई से धोएं।

### 3. ब्लैचिंग

बलांच से तात्पर्य भोजन पकाने की उस विधि से है जिसमें खाने को भाप या उबलते पानी या भाप में कुछ देर के लिए डुबोया जाता है। इसके बार इस भोजन को सीधे ठंडे पानी, बर्फ या ठंडी हवा में रख कर जल्दी ठंडा कर लिया जाता है। ठंडे स्थान पर रखने को शॉकिंग कहा जाता है। इसका प्रयोग भोजन व फल-सब्जियों को संरक्षित करने के लिए किया जाता है। आप स्वाद, रंग और बनावट का ध्यान रख सकते हैं भोजन को जब सही समय पर ब्लांच किया जाता है तो यह नरम हो जाता है। यदि इस भोजन को ताप में गरम किया जाए तो यह हिलाकर तला जाता है तथा कम समय में सब्जियाँ नरम और खाने लायक हो जाती हैं।

### 4. छीलना

छीलने से तात्पर्य कच्चे फल और सब्जियों का छिलका हटाना। यह भोजन का स्वाद और बनावट बढ़ाती है। यहाँ यह ध्यान रखना चाहिए कि छीलते समय अधिक भोज्य पदार्थ का नुकसान ना हो। इससे एक चिकनी परत भी मिलती है।

### 5. मैशिंग

किसी भी भोज्य पदार्थ या अन्य पदार्थ को तोड़कर गूदानुमा रूप में लाना।

### 6. ग्रेंटिंग (कद्दूकस करना)

किसी भी भोज्य पदार्थ को किसी भी ग्रेंटिंग उपकरण पर घिसना, उसे छोटे टुकड़ों में परिवर्तित कर देते हैं। यह एक धातु का बना उपकरण होता है जिसमें अनेक



प्रकार के सुराख उभरे हुए होते हैं जो भोज्य पदार्थों को छोटे टुकड़ों में बदल देते हैं। ग्रेटर के इस हिस्से पर खाद्य पदार्थ को रगड़ा जाता है। ग्रेटर (कद्दूकस) को हाथ में लेकर प्रयोग किया जाता है।

### 7. श्रेडिंग

श्रेडिंग का अर्थ है कतरन करना। यहाँ श्रेडर पर भोजन पदार्थ रगड़ कर या घिसकर लंबे व पतले टुकड़े किए जाते हैं। यहाँ हम बारीक, लंबे व पतले टुकड़े प्राप्त कर सकते हैं। अधिकतर सब्जियों को बाक्स ग्रेटर, हैंड ग्रेटर या भोजन प्रसंस्करण के साथ श्रेडिंग की जा सकती है। पत्तेदार सब्जी व कुछ फलों के लिए चाकू का प्रयोग श्रेडर के रूप में होता है। कतरन किए गए कच्चे सब्जी व्यंजन की सुंदरता, स्वाद, कुरकुरापन और पोषण में वृद्धि करता है।

### 8. ग्राइंडिंग

ग्राइंडिंग एक खाद्य प्रसंस्करण तकनीक है। जिसमें बड़े टुकड़ों को बारीक टुकड़ों में काट लेते हैं। यह अलग-अलग उद्देश्यों के लिए किया जाता है। कुछ खाद्य पदार्थ अन्य पदार्थों के साथ मिल जाते हैं। यह विभिन्न भोज्य पदार्थों के प्रसंस्करण (process) में काम आता है। गीला या नमी वाला खाद्य पदार्थ सूखे खाद्य पदार्थ के साथ पिस जाता है। इसी प्रकार काम में लिया जाता है। गीला या नमी वाले भोजन को पीसना (Wet grinding - गीली पिसाई) और सूखे भोजन पदार्थ को पीसना (Dry grinding - सूखी पिसाई) कहते हैं।

### 9. भिगोना

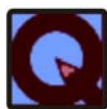
इस विधि में भोजन पदार्थ को किसी भी तरल पदार्थ (अधिकतर पानी) में भिगोया जाता है। इससे उसके स्वाद में वृद्धि होती है तथा वह भोजन पदार्थ नरम हो जाता है। यह भोजन पकाने की प्रक्रिया में भी सहायक है। इससे भोजन के खाने वाले तत्व नरम हो जाते हैं तथा भोजन प्रक्रिया सरलता से जल्दी पूरी हो जाती है।



टिप्पणी

## 10. छानना (चलनी)

मैश करना अथवा भोजन पदार्थ को अलग करने के लिए चलनी व झरना आदि का उपयोग होता है। इसे ही छानना कहते हैं। यह आवश्यक भोजन पदार्थ को अन्य पदार्थों से अलग करता है। इसका आधार भोजन पदार्थ की समानता होती है। यह एक बुना हुआ जाल होता है। यह अधिकतर नेट अथवा धातु का बना होता है।



### पाठगत प्रश्न 10.1

1. हम फल और सब्जियों को क्यों धोते हैं?
2. चावल पकाने से पहले भिगोए क्यों जाते हैं?
3. ग्रेडिंग और श्रेडिंग में क्या अंतर है?

## 10.4 भोजन पकाने की विधियाँ

भोजन पकाने के लिए ताप का प्रयोग किया जाता है। कच्चे भोजन का जटिल रासायनिक मिश्रण ताप के संदर्भ में अपेक्षाकृत साधारण रूप में आ जाता है। यह रूप मानव शरीर के लिए उपयुक्त होता है। आइए हम ताप के विभिन्न तकनीकी माध्यमों के बारे में जानते हैं। हर तकनीक को जानने के माध्यम से आप भोजन पकाने की उपयुक्त विधि और आवश्यक उद्देश्यों को भी प्राप्त कर सकते हैं। भोजन का ताप मुख्य रूप से प्रवाहवत्त्व (ऊर्जा का चालन) ऊष्मा संवहन और विकिरण के माध्यम से होता है।

ऊष्मा का चालन - यह ऊर्जा स्थानांतरण की वह तकनीक है जिसमें भोजन सीधे किसी गर्म वस्तु के संपर्क में आकर पकता है। उदाहरण के लिए-गर्म तवा। यह तब भी होता है जब ताप भोजन के किसी गर्म भाग से ठंडे भाग की ओर स्थानांतरित होती है।





ऊष्मा का संवहन - इस तकनीक से तात्पर्य अणुओं के प्रभाव से भोजन बनाने से है। इस विधि में तरल और गैस के रूप में ताप किसी भी तरल भोजन पदार्थ में परिवर्तित होता है। उदाहरण के लिए जब पानी गर्म होता है तब बुलबुले बर्तन की उच्चतम सतह तक आते हैं। यह बर्तन के तले में स्थित पानी का ताप ऊपर स्थित ठंडे पानी के अणुओं में स्थानांतरित होते हैं। इसी प्रकार ठंडा या भारी पानी नीचे, गर्म पानी के स्थान पर जाता है। यहाँ पर गर्म होकर पुनः ऊपर आता है।

विकिरण - विकिरण भोजन पकाने का वह माध्यम है जिसमें ताप (ऊर्जा) और भोजन पदार्थ सीधे संपर्क में नहीं आते हैं। यहाँ ताप को बिजली किरण या गर्म आवरण के माध्यम से भोजन में दिया जाता है। यह किरणें ही भोजन को सीधे प्रभावित करके पकाती हैं। रसोई में मुख्य रूप से दो प्रकार की विकिरणें कार्य करती हैं-अवस्वित (infra red) और माइक्रो वेव (Micro wave)।

| पानी के माध्यम | तेल के माध्यम | हवा के माध्यम | संयुक्त माध्यम |
|----------------|---------------|---------------|----------------|
| (Water medium) | (Oil Medium)  | (Air Medium)  | (Combination)  |

|        |      |       |        |
|--------|------|-------|--------|
| उबालना | तलना | भूनना | बेकिंग |
|--------|------|-------|--------|

धीमी आंच पर पानी में पकाना धीरे-धीरे उबालना कुछ पकाना

ब्लॉचिंग भाप में पकाना प्रेशर कुकर

उथला तलना

गहरा तलना

ग्रिलिंग

टोस्टिंग

सेकना

आइए दैनिक उदाहरणों के साथ इन विधियों के बारे में अध्ययन करते हैं-



टिप्पणी

## (i) आर्द्र रूष्मा विधि

## 1. उबालना

खाना बनाने की वह विधि है जिसमें भोजन सामग्री को 100°C पानी में डुबाकर उसी तापमान में रखते हैं। इससे खाना गर्म हो जाता है। उबालने से चावल, दाल, दलहन, कंदमूल और ट्यूबर आदि नरम पड जाते हैं। इसलिए आसानी से पक जाते हैं। निरंतर व ज्यादा उबालने से खाद्य पदार्थ की संरचना और स्वाद को नुकसान होता है। उबला पानी हटाते समय विटामिन-बी और सी जैसे पोषक तत्वों का नुकसान हो जाता है। उबालने से अधिक समय में खाना पकता है। साथ ही ईंधन का भी अपव्यय होता है। रंग के साथ साथ पानी में घुलनशील पदार्थों का भी नुकसान होता है।

## 2. धीरे-धीरे उबालकर पकाना (स्टीविंग)-

इसका तात्पर्य है खाने को चौड़े बर्तन में रखना और कड़े तरीके से लगने वाले ढक्कन में रखकर पकाना। इस प्रकार से भोजन पकाने में तरल पदार्थ कम मात्रा में प्रयुक्त होता है। इसमें तरल पदार्थ को केवल आधा भोजन ढकने के लिए प्रयोग करते हैं। यह भोजन पकाने का बहुत ही धीमा तरीका है। इससे पहले तरल पदार्थ को उबालने के तापमान पर लाया जाता है। उसके बाद ताप को कम करते हैं ताकि धीमा तापमान (लगभग 80-90°C) को बनाए रखा जा सके। इसलिए तरल पदार्थ के ऊपर भाप एकत्रित हो जाती है जो बर्तन में भोजन पकाने में सहायता करती है। सेब, कुछ सब्जियाँ एवं फलियाँ इसी प्रकार पकायी जाती हैं।

## 3. भापना

यह भोजन पकाने की एक विधि है जिसमें भाप तेज पानी उबालकर बनायी जाती है। इसके पश्चात् इसमें आपके भोजन को पकाया जाता है। जिस खाद्य पदार्थ को पकाना हो उसे एक बर्तन में रखा जाता है। वह पदार्थ तरल पदार्थ अथवा पानी के प्रत्यक्ष संपर्क में नहीं आता है। इडली, कस्टर्ड और इडलीयम भाप से ही बनायी जाती है। कुछ सब्जियाँ भी भाप से बनायी जाती हैं। इसके निम्न लाभ हैं:



- खाने के जलने और सुलगने का खतरा कम रहता है।
- भोजन हल्का और फूला हुआ बनता है। उदाहरण-इडली।
- खाना कम समय में बनता है।
- ईंधन कम खर्च होता है।
- भाप से बना भोजन जैसे इडली और इडलीयम में क्या कम होता है।
- यह भोजन आसानी से पच जाता है।
- बुजुर्गों, बच्चों और इलाज करा रहे मरीजों के लिए यह अच्छा भोजन है।
- पोषक तत्व बहुत कम संख्या में खर्च होते हैं।

### 4. प्रेशर कुकर

जब भोजन को भाप के बल में रखकर पकाया जाता है, तब इसे प्रेशर कुकिंग कहते हैं। इसके लिए जिस विशेष बर्तन का प्रयोग होता है, वह प्रेशर कुकर कहलाता है। इस विधि में उबलते पानी का तापमान  $100^{\circ}\text{C}$  से ऊपर रखा जाता है। चावल, दाल और कंदमूलों को अधिकतर प्रेशर में ही पकाया जाता है।

- खाना पकाने का समय अन्य विधियों की तुलना में कम होता है।
- पोषक तत्व और स्वाद का भी कम नुकसान होता है।
- ईंधन और समय की बचत होती है क्योंकि अलग अलग भोजन पदार्थ एक ही समय में पकाए जा सकते हैं।
- खाना ना तो झुलसता है और ना ही जलता है।
- लगातार भोजन का ध्यान रखना आवश्यक नहीं है।

### 5. पानी में पकाना

इस विधि में भोजन को  $80^{\circ}\text{C}$ - $85^{\circ}\text{C}$  के ताप पर पकाया जाता है जो कि पानी को उबलने के  $100^{\circ}\text{C}$  ताप से कम है।



टिप्पणी

- इसमें किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं है।
- भोजन पकाने का आसान तरीका है जिससे ईंधन की बचत होती है।
- पानी में रखा हुआ खाना आसानी से पच जाता है। इस विधि में किसी भी प्रकार के वसा का प्रयोग नहीं किया जाता है।

## 6. धीमी आंच में पकाना

भोजन पकाने की इस तकनीक में खाद्य पदार्थ को गर्म तरल पदार्थ में पकाया जाता है। यह पानी के गर्म होने के ताप से कुछ कम होता है। पानी  $100^{\circ}\text{C}$  पर उबलता है। फारेनहाइट में पानी  $212^{\circ}\text{F}$  (जो कि समुद्र तल के स्तर पर औसत हवा के ताप पर आधारित है) पर उबलता है। यह ताप पानी में उबालने से ज्यादा होता है। यह ताप  $71-82^{\circ}\text{C}$  या  $160-180^{\circ}\text{F}$  से अधिक होता है। खाद्य पदार्थ को एक गर्म बर्तन में डालकर ताप धीमा किया जाता है। ये भोजन पकाने में समय लगता है। उदाहरण-सूप, खीर एवं तनेदार सब्जी आदि।



### पाठगत प्रश्न 10.2

1. निम्न भोजन पदार्थ बनाने की विधि लिखिए :
  - i. खीर
  - ii. इडली
  - iii. दाल

## 10.5 शुष्क ताप विधि (हवा के माध्यम से)

### 1. भूनना

प्रस्तुत विधि में भोजन को पकाने के लिए गर्म धातु के बर्तन या भूनने वाले बर्तन (frying pan) का प्रयोग बिना ढक्कन के किया जाता है। यह तीन प्रकार की होती है- अ) आंच पर भूनना-मक्का एवं बैंगन के लिए, ब) ओवन/पैन/पॉट - कंदमूल सब्जी, पापकॉर्न, शकरकंद आदि।



- खाना पकाने की आसान विधि है।
- खाने का रंग-रूप, स्वाद व बनावट बढ़ती है।
- मसाले भूनने पर आसानी से चूर्ण हो जाते हैं।
- लापरवाही से भोजन जल सकता है।
- भूनने से भोजन में प्रोटीन पदार्थों की संख्या कम हो जाती है।

### 2. ग्रिलिंग

ग्रिलिंग या ब्रॉलिंग से तात्पर्य भोजन पकाने की उस विधि से है जिसमें खाद्य पदार्थ को प्रत्यक्ष रूप से लाल गर्म सतह के ऊपर या मध्य रखा जाता है। यह विधि पापड, मक्का, फुल्के आदि बनाने में सहायक है।

- खाने का स्वाद, रंग-रूप और बनावट बढ़ती है।
- कम समय में भोजन पक जाता है।
- कम से कम वसा का प्रयोग होता है।
- विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है अन्यथा भोजन जल सकता है।

### 3. रोस्टिंग

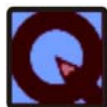
इस विधि से भोज्य पदार्थ को दो गर्म बर्तनों के मध्य रखा जाता है। इससे दोनों तरफ से भोज्य पदार्थ सुनहरे रंग का हो जाता है। ब्रेड इसी प्रकार पकायी जाती है।

### 4. सेंकना

इसमें खाना शुष्क ताप में पकाया जाता है। ओवन या ओवन जैसा ही कोई बर्तन इस विधि में प्रयुक्त होता है। ओवन में तापमान होता है-120°C से 260°C तक। इसमें भोजन अधिकतर बिना ढके वसा (fat) युक्त कागज में रखा जाता है। इस विधि से ब्रेड, केक, बिस्कुट और पेस्ट्रीज बनायी जाती है।



- सेंकने से भोजन में एक अनोखा स्वाद आ जाता है।
- भोज्य पदार्थ हल्का और फूला हुआ हो जाता है। जैसे-केक, कस्टर्ड, ब्रेड।
- ज्यादा और समान भोजन पकाने में सहायक है। उदाहरण-ब्रेड आदि।
- भोजन का स्वाद और बनावट बढ़ती है।



### पाठगत प्रश्न 10.4

1. भूनने की विधि के लाभ लिखिए।
2. सेंकने का मुख्य नियम क्या है?

## 10.6 मेल विधि

### ब्रेजिंग

ब्रेजिंग एक मेल विधि है जिसमें भूना और पानी में धीरे-धीरे उबालकर भोजन बनाते हैं। इसमें एक टाइट फिटिंग ढक्कन वाले बर्तन का प्रयोग किया जाता है। स्वाद और अन्य प्रकार के सुज्जित सामग्री में खाने को आराम से पकाया जाता है। कुछ मुख्य मेल विधि से बनने वाले भोजन पदार्थ हैं-उपमा-भूना और उबालना, कटलेट-उबालना और गहराई से तलना। वर्मीसीली-भूना और धीरे-धीरे आंच पर पकाना।

## 10.7 खाना पकाने के माध्यम के रूप में पानी

इस विधि में भोजन को पकाने के लिए गर्म बर्तन का प्रयोग किया जाता है। खाने को पूर्ण रूप से गर्म तेल में डुबा कर तला जाता है या पकाया जाता है। इसे गहरी वसा से भोजन पकाना (deep fat frying) कहते हैं। इसके कुछ उदाहरण हैं-समोसा, चिप्स आदि। हल्की वसा में कम वसा का प्रयोग किया जाता है। इसमें भोजन की केवल दोनों तरफ की बाहरी सतह को सुनहरी किया जाता है। उदाहरण-कटलेट, परांठा आदि।

## भोजन पकाने की विधियाँ

- भोजन पकाने की आसान विधि है।
- भोजन जल्दी पक जाता है।
- भोजन में कैलोरी की मात्रा बढ़ जाती है। इसका कारण है वसा का प्रयोग।
- खाने का स्वाद तलने के कारण बढ़ जाता है।
- खाने की रंगत भी आकर्षक हो जाती है।
- स्वाद और बनावट बढ़ जाती है।

### तलना

यह एक शुष्क ताप भोजन पकाने की विधि है जिसमें तेल या वसा के थोड़ी सी मात्रा एक उथले बर्तन में लेकर भोजन को अधिक ताप में पकाया जाता है। यह एक विधि है जिसमें आवश्यकता के अनुसार वसा से भोजन को सुनहरा किया जाता है। इसमें बराबर टुकड़ों में कटे छोटे-छोटे भोज्य पदार्थ को पैन में डालकर पकाया जाता है। उन्हें आवश्यकता के अनुसार ढक्कन से ढका भी जाता है।

### गहराई से तलना

इस विधि में भोजन को गर्म वसा में डुबोया जाता है। अधिकतर तेल का प्रयोग वसा के रूप में किया जाता है। उथले तलना की तुलना में जो कि परंपरागत रूप से पैन में किया जाता है, गहरा तलने हेतु गहरा बर्तन (deep frying) या चिप पैन का प्रयोग होता है। भोजन उसी बर्तन में पकाया जाता है जिसमें तेल/वसा गर्म करते हैं।

### उथला तलना

इसमें आधे भोज्य पदार्थ को तेल में डुबाकर तला जाता है। यहाँ भोजन सुनहरा होने पर दूसरी तरफ से भी सुनहरा होने तक पलटकर तला जाता है। उदाहरण-टिक्की एवं परांठा। ऊष्मा का चालन कर के ताप को भोजन से मिलाया जाता है जिसके कारण ऊष्मा का संवहन भोजन पकाने में सहायता करता है।

कक्षा-VIII



टिप्पणी



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 10.5

1. एक इडली बेचने वाला इडली बनाने हेतु किन विधियों का प्रयोग करता है?
2. ब्रेजिंग विधि से बनाने वाले किन्हीं दो भोज्य पदार्थों के नाम लिखिए।



### आपने क्या सीखा

- खाना पकाने का महत्व
- खाना पकाने का प्राचीन/परंपरागत तरीका
- पूर्व तैयारी की आवश्यकता
- विभिन्न प्रकार की पूर्व तैयारी एवं क्रियाएं
- आर्द्र और शुष्क भोजन पकाने की विधियाँ
- आर्द्र ताप विधि में भोजन उबालना, धीमी आंच पर भोजन पकाना, पानी में भोजन पकाना, भाप से भोजन पकाना और प्रेशर कुकिंग
- शुष्क भोजन विधियों में ग्रिलिंग, भूनना, टोस्टिंग और सेंकना शामिल हैं।
- कुछ विधियाँ जिनमें वसा को भोजन पकाने के लिए प्रयुक्त करते हैं—गहराई से तलना, तलना, उथला तलना आदि। यहाँ ताप स्थांतरण के लिए वसा का प्रयोग होता है।



### पाठांत प्रश्न

1. किन्हीं तीन ऐसे भोज्य पदार्थों की सूची बनाइए, जिनका प्रयोग स्लांचिंग के बाद किया जाता है?



- निम्न भोजन सामग्री बनाने के लिए प्रयुक्त विधि का नाम लिखिए।
  - कटलेट
  - चिकन करी
  - चावल की खीर
  - कोफता करी
- निम्न विधियों में अंतर बताइए :
  - उबालना एवं भापना
  - उथला और गहरा तलना
  - संकना और ग्रिलिंग
- ऐसे व्यंजनों की सूची बनाइए जिन्हें पकाने के लिए दो या उससे अधिक विधियों का प्रयोग किया जाता है?



### उत्तरमाला

#### 10.1

- (i) भोजन का स्वाद बदलना।  
(ii) भोजन की बनावट बदलना।
- क्योंकि भोजन बनाने के बर्तन लकड़ी के बने होते हैं।

#### 10.2

- मिट्टी को नरम करने के लिए।
- ग्रेटिंग में हम भोजन सामग्री को कद्दूकस के विरुद्ध रखकर रगड़ते हैं। वही श्रेटिंग में हम भोजन सामग्री की कतरन लंबी व पतली टुकड़ियों में करते हैं।





टिप्पणी

10.3

1. (i) भापना  
(ii) धीमी-धीमी आंच पर पकाना  
(iii) प्रेशर कुकर

10.4

1. (i) जल्दी से भोजन बनाने वाली विधि।  
(ii) स्वाद और बनावट में सुधार होना।  
(iii) कोई अन्य
2. शुष्क ताप में  $120^{\circ}\text{C}$  -  $260^{\circ}\text{C}$  के मध्य रखना।

10.5

1. भापना
2. (i) उपमा  
(ii) वर्मीसीली और खीर

