22. पाक क्रिया (Cooking)

हम फल व कुछ सब्जियों जैसे टमाटर, गाजर, मूली आदि को कच्चा ही खा लेते हैं जबकि पालक, मेथी व अन्य सब्जियों को पका कर खाते हैं। गेहूँ, चावल, मक्की, दालें, मांस, मछली, अण्डा आदि खाद्य ऐसे हैं जिन्हें हम किसी न किसी रूप में पका कर खाते हैं। भोजन को पकाने के कई फायदे हैं :

1. भोज्य पदार्थ जटिल होते हैं। पकाने से वे नरम हो जाते हैं और आसानी से चबाये जा सकते हैं।
2. भोज्य पदार्थों को पकाने से उनमें उपस्थित रेशे (सेल्युलोज, हेमीसेल्युलोज, लिग्निन आदि) टूट जाते हैं एवं स्टार्च जल सोखकर फूल जाती है और नरम हो जाती है। सामिष भोज्य पदार्थों के मांसपेशीय तंतु कोमल हो जाते हैं तथा प्रोटीन स्कंदित हो जाती है। इस तरह पके हुए भोजन पर पाचक रस अपना प्रभाव आसानी से डालते हैं और भोजन सुपाच्य हो जाता है।
3. भोज्य पदार्थों को पकाने से उनके स्वाद एवं सुगंध में वृद्धि होती है, उदाहरण के लिये दूध, मांस व मछली को पकाने से उनकी कच्ची व अरुचिकर गंध दूर हो जाती है एवं ये भोज्य पदार्थ रूचिकर एवं स्वादिष्ट हो जाते हैं।
4. भोज्य पदार्थों को पकाने से एक ही खाद्य पदार्थ से विभिन्न व्यंजन बनाये जा सकते हैं, जैसे साबुत गेहूँ की घूघरी बना सकते हैं, आटे से रोटी, ब्रेड, हलुआ, बिस्किट, नान एवं अनेक मीठे व नमकीन पकवान बनाये जा सकते हैं।
5. भोजन पकाने से पोषक तत्वों की उपलब्धता बढ़ जाती है, जैसे दालों को पकाने से ट्रिप्सिन निरोधक (Trypsin inhibitor) नष्ट हो जाते हैं एवं प्रोटीन की प्राप्यता बढ़ जाती है।
6. भोजन पकाने से उनमें उपस्थित कीटाणु और उनके अण्डाणु ताप द्वारा नष्ट हो जाते हैं। ऐसा भोजन खाने के लिये सुरक्षित हो जाता है। माँस, मछली, दूध को सदैव पकाकर या गर्म करके ही खाना या पीना चाहिये। ऐसे भोज्य पदार्थ पकाने से अधिक समय तक सुरक्षित रहते हैं।

भोजन पकाने के सिद्धान्त एवं विधियाँ :

आप अपने घरों में भोज्य पदार्थों को पकाने के लिये विभिन्न प्रकार की विधियों का उपयोग करते होंगे; जैसे–रोटी को सेकना, पूरी को तलना व केक को बेक करना आदि। सभी विधियों में ताप का प्रयोग किसी न किसी रूप में अवश्य किया जाता है। ताप को भोज्य पदार्थों तक पहुँचाने में निम्न तीन माध्यम काम आते हैं।

1. नमी जैसे जल एवं जलवाष्प (भाप)
2. चिकनाई – घी व तेल
3. गर्म वायु

भोजन पकाने की विभिन्न विधियों को इन्हीं तीनों माध्यमों के आधार पर निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है।

भोजन पकाने की विधियाँ

नमी द्वारा	गर्म वायु	चिकनाई
उबालना, खदकाना, स्ट्यूइंग, भाप द्वारा पकाना, दाब द्वारा पकाना।	सेकना/भूनना, बेकिंग।	उथली तलने की विधि, गहरी तलने की विधि, सौटिंग।

1. नमी द्वारा :

उबालना (Boiling) : इस विधि में जल की इतनी मात्रा ली जाती है कि भोज्य पदार्थ जल में पूर्ण रूप से डूब जाये। भोज्य पदार्थ पानी के सीधे सम्पर्क में रहता है। ईंधन द्वारा प्राप्त ताप से पानी गर्म होता है तथा धीरे–धीरे वह अपने क्वथनांक 100°C पर आकर उबलने लगता है। इस स्थिति में जल में बड़े–बड़े बुलबुले बनते हैं जो सतह पर आकर टूटने लगते हैं। इस विधि से दाल, चावल, आलू व अन्य कई सब्जियाँ बनाई व पकाई जाती हैं।

खदकाना (Simmering) : यह विधि उबालने की विधि के समान ही है। इसमें पानी का तापमान 85°C के लगभग होता है तथा पानी में उठने वाले बुलबुले पानी की सतह पर आने से पहले ही फूट जाते हैं। ताप कम होने के कारण इस विधि से पकाने में ज्यादा समय लगता है तथा धीरे–धीरे पकाने से भोज्य पदार्थों का रंग एवं स्वाद बना रहता है, जैसे कढ़ी, खीर आदि।

भाप द्वारा पकाना (Steaming) : पानी को उबालने पर यह वाष्प के रूप में परिवर्तित हो जाता है तथा भोज्य पदार्थ इसी वाष्प के ताप से पकाया जाता है। ताप द्वारा भोजन दो विधियों से पकाया जाता है।

(अ) **प्रत्यक्ष विधि** : इस विधि में भोज्य पदार्थ सीधे ही भाप के सम्पर्क में आता है। इस विधि में एक भगोने में पानी गर्म करते हैं। जब पानी उबलने लगता है तब एक छिद्रित पात्र में भोज्य पदार्थ को रख कर उसे पानी की सतह से ऊँचाई पर रखकर भगोने को ढक दिया जाता है। इस विधि से इडली, ढोकला आदि पकाते हैं।

(ब) **अप्रत्यक्ष विधि** : इस विधि में भोज्य पदार्थ सीधे भाप के सम्पर्क में नहीं रहता है। एक भगोने में पानी गर्म करते हैं व जब पानी उबलने लगे तब एक पात्र में भोज्य पदार्थ डाल कर भगोने में इस प्रकार रखते हैं कि पात्र पानी की सतह से ऊपर रहे। इस पात्र को तथा भगोने को ढक्कन से ढँक देते हैं। जिससे भोज्य पदार्थ भाप या पानी के सम्पर्क में नहीं आये तथा वाष्प भगोने के अन्दर ही रहे। उदाहरण के लिये खमन एवं पुडिंग इसी विधि से बनाते हैं।

दाब द्वारा पकाना (Pressure cooking) : इस विधि में भोज्य पदार्थ को सामान्य वायुमंडलीय दाब से अधिक दबाव पर पकाया जाता है। इस विधि में पानी का क्वथनांक बढ़ जाता है, पानी 100°C से अधिक ताप पर उबलता है अतः इस अधिक ताप के कारण भोजन शीघ्र पक जाता है। इस विधि से प्रेशर कुकर द्वारा दाल, चावल व कई सब्जियाँ पकाई जाती हैं।

स्ट्यूइंग (Stewing) : इस विधि में भोज्य पदार्थ को बहुत कम पानी में ढक्कनदार बंद बर्तन में धीमी

आँच पर पकाया जाता है। इसमें पानी इतना डाला जाता है कि भोज्य पदार्थ बिना जले पक जाये। इस विधि में समय काफी खर्च होता है किन्तु भोज्य पदार्थ नरम, सुपाच्य एवं स्वादिष्ट बनता है। उदाहरण के लिये मांस, साग–सब्जियों एवं फलों के स्ट्यू।

2. गर्म वायु द्वारा :

ईंधन से प्राप्त ताप द्वारा पात्र में उपस्थित हवा गर्म हो जाती है तथा इस गर्म हवा के सम्पर्क से भोज्य पदार्थ पकाये जाते हैं।

भूनना या सेंकना (Roasting) : भूनने या सेंकने की प्रक्रिया भी दो प्रकार से होती है –

(अ) **प्रत्यक्ष भूनना / सेंकना** – इस विधि में भोज्य पदार्थ सीधे ही आग या अंगारों के सम्पर्क में पकता है। भूनते समय भोज्य पदार्थ को चारों ओर एक ही गति से घुमाते जाते हैं जिससे सम्पूर्ण खाद्य को एक समान ताप प्राप्त हो। जैसे–अंगारों में आलू, शकरकंद, हरे चने, भुट्टा, मांस भूनना या सीधी आँच पर रोटी या पापड़ सेंकना।

(ब) **अप्रत्यक्ष भूनना** : इस विधि में भोज्य पदार्थ आँच के सीधे सम्पर्क में नहीं आता बल्कि ताप किसी माध्यम से भोज्य पदार्थ तक पहुँचता है। जैसे–रेत में चने, मूँगफली भूनना या तवे पर रोटी सेंकना आदि।

बेकिंग (Baking) : इस विधि में भोज्य पदार्थों को ढक्कनदार बंद बर्तन में पकाते हैं जिसे आम भाषा में तंदूर या ओवन कहते हैं। तंदूर में बंद होने के कारण भोज्य पदार्थ को चारों तरफ से ताप प्राप्त होता है। ईंधन से प्राप्त ताप तंदूर या ओवन में उपस्थित हवा को गर्म करता है तथा यह गर्म हवा भोजन को पकाने का कार्य करती है। बिस्किट, केक, नान, बाटी इत्यादि इसी विधि से बनाये जाते हैं।

3. चिकनाई द्वारा :

इस विधि में भोज्य पदार्थ को गर्म तेल या घी में पकाया जाता है। ईंधन से ताप प्राप्त करके घी या तेल गर्म हो जाता है। इसी गर्म तेल से ऊष्मा ग्रहण करके भोजन पकता है। प्रयोग में लाये जाने वाले तेल या घी की मात्रा के आधार पर इस विधि से भोजन को निम्न तरह से पकाया जाता है :

उथली तलने की विधि (Shallow fat frying) : इस विधि में भोज्य पदार्थों को उथले (कम गहरे) बर्तन जैसे तवा, फ्राइंग पैन आदि में कम तेल में धीमी आँच पर पकाते हैं। घी या तेल इतना काम में लेते हैं ताकि भोज्य पदार्थ तवे या पैन में न चिपके। इस विधि से कटलेट्स, परांठे, डोसा आदि बनाते हैं।

गहरी तलने की विधि (Deep fat frying) : इस विधि में गहरे बर्तन जैसे कड़ाही में इतना तेल लेते हैं कि भोज्य पदार्थ उसमें पूरा डूब जाये तथा भोज्य पदार्थ को उलट–पलटकर धीमी आँच पर तलते हैं। इस विधि से पूरी, कचौरी, समोसे आदि बनाते हैं।

सौटिंग (Sauting) : इस विधि में भोज्य पदार्थों को बहुत कम घी या तेल में धीमी आँच पर पकाते हैं। इसमें भोजन कम ताप पर उलट–पलट कर तब तक पकाया जाता है जब तक सारा घी या तेल अवशोषित न हो जाये तथा भोज्य पदार्थ पूर्ण रूप से पक न जाये। भोज्य पदार्थ कड़ा हो तो बहुत थोड़ी मात्रा में पानी का प्रयोग भी किया जा सकता है। इस विधि से विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ बनाई जाती हैं।

भोजन की स्वच्छता :

भोजन को पकाने में स्वच्छता का ध्यान रखना भी उतना ही आवश्यक है जितना कि पौष्टिक तत्वों को सुरक्षित रखना। यदि पकाने में स्वच्छता का ध्यान नहीं रखा जायेगा तो जीवाणुओं की वृद्धि से भोजन दूषित हो जायेगा। ऐसा भोजन खाने से हम बीमार पड़ जाते हैं इसलिये भोजन को बनाते समय निम्नानुसार स्वच्छता का पूर्ण ध्यान रखें (चित्र 22.1) :

1. बाजार से फल–सब्जी ताजी व स्वच्छ खरीदें। वे सड़ी–गली व कीड़े लगी न हों। इसी प्रकार अनाज व दालें भी सूखे, साफ–सुथरे व कीड़े रहित हों।

2. घर में फल, सब्जियों को धोकर, सुखाकर ठंडी जगहों पर रखें। बीच–बीच में देखते रहें ताकि खराब होने वाले फल व सब्जी को अलग कर सकें। पत्तेदार सब्जियों को जल्दी से जल्दी उपयोग में लेवें।

3. अनाज व दालों को साफ–सुथरे, स्वच्छ व सूखे डिब्बों में संग्रहीत करें।

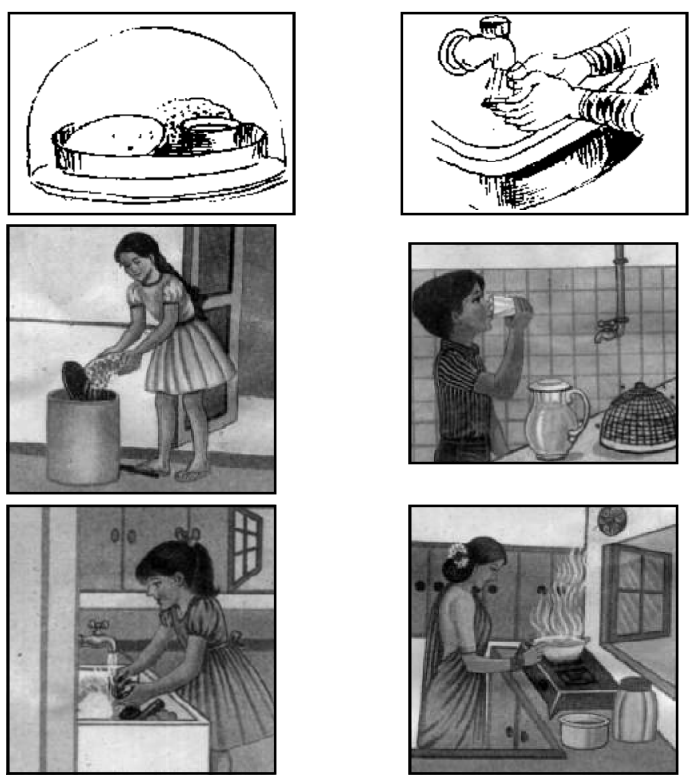
4. रसोई व भोजन की तैयारी का स्थान साफ–सुथरा हो। भोजन बनाने के बर्तन भी साफ व स्वच्छ हों।

5. भोजन पकाने वाला व्यक्ति भी साफ, स्वच्छ एवं संक्रामक रोगों से मुक्त हो ताकि वह भोज्य पदार्थों को संक्रमित न करे।

6. भोजन पकाने के लिये काम में लिया जाने वाला जल शुद्ध हो।

7. भोजन पकाने के बाद उन्हें साफ–सुथरे व स्वच्छ बर्तनों में ढक कर संग्रहीत करें।

8. भोजन पकाने व खाने से पूर्व हाथ अच्छी तरह धो लें।



चित्र 22.1 : भोजन की स्वच्छता

भोजन परोसना :

स्वादिष्ट एवं पौष्टिक भोजन पकाना ही एक कला नहीं है बल्कि उसे आकर्षक तरीके से परोसना भी एक कला है। यदि भोजन आकर्षक तरीके से परोसा जाये तो भूख दोगुनी से चौगुनी हो जाती है। साधारण भोजन भी यदि स्वच्छ स्थान पर साफ बर्तनों में सुरुचिपूर्ण एवं आकर्षक तरीके से परोसा जाये तो खाने वाले की भूख बढ़ जाती है एवं गृहिणी को आत्म संतुष्टि मिलती है। भोजन परोसने की मुख्यतः दो पद्धतियाँ प्रचलित हैं :–

1. पारम्परिक पद्धति
2. आधुनिक पद्धति

1. **पारम्परिक पद्धति** : इस पद्धति में भोजन जमीन पर बैठकर किया जाता है। भोजन करने के स्थान को अच्छी तरह धोकर पौंछ दिया जाता है ताकि बैठने का स्थान स्वच्छ एवं सूखा हो। इस पद्धति में भोजन करने वाले व्यक्ति आसन (मूंज या नारियल से बुनी हुई चटाई, दरी, पीढ़ा, पट्टा आदि) पर बैठते हैं। यदि परिवार के सभी सदस्य एक साथ भोजन करने बैठते हैं तो लम्बी दरी या आसन को गोलाई में बिछा दिया जाता है। भोजन को बैठने वाले आसन से कुछ ऊँचाई पर थाली व कटोरियों में सजाकर भोजनकर्त्ता के समक्ष परोसा जाता है। थाली व कटोरियों में एकरूपता बनाए रखने के लिये सभी बर्तन एक ही धातु या सामग्री जैसे स्टील, चीनी मिट्टी आदि के होने चाहिये। इस पद्धति में दाल, सब्जी, रायता, चटनी, मिठाई आदि आवश्यकतानुसार छोटी–बड़ी कटोरियों में परोस कर कटोरियाँ थाली के किनारे लगाते हैं तथा रोटी, पूरी आदि थाली के बीच में रखी जाती हैं। चावल अलग से प्लेट में परोसे जाते हैं या थाली के किनारे दाहिने हाथ की ओर रखे जाते हैं। इस पद्धति में भोज्य सामग्री आवश्यकतानुसार किसी अन्य व्यक्ति के द्वारा परोसी जाती है। इस पद्धति से भोजन कम नष्ट होता है। पारम्परिक पद्धति में भोजन की शुरुआत मीठे भोज्य पदार्थों से करते हैं तथा अन्त में पापड़, नमकीन, पकौड़ी इत्यादि परोसते हैं।

2. **आधुनिक पद्धति** : आधुनिक पद्धति में भोजन टेबल–कुर्सी पर बैठकर या फिर खड़े होकर खाया जाता है। टेबल कुर्सी पर बैठकर भोजन करने में भोजन करने वाले सदस्य मेज के चारों ओर कुर्सी पर बैठते हैं। भोजन विभिन्न प्रकार की प्लेट व प्यालों में परोसा जाता है। ये पात्र (क्रॉकरी) चीनी–मिट्टी, स्टील, काँच, मेलामाइन इत्यादि के होते हैं। मेज पर सनमाइका, शीशा या एस्बेस्टस की शीट लगा लेनी चाहिये। यदि लकड़ी की मेज है तो उस पर साफ मेजपोश बिछाना चाहिये। आजकल प्लास्टिक के मेजपोश भी उपयोग में लाये जाते हैं जिससे सफाई आसानी से हो सके। मेज पर साधारणतया परिवार के सदस्यों की संख्या के अनुसार चार से आठ व्यक्तियों तक के खाने की व्यवस्था होती है। सदस्यों की संख्या के आधार पर कभी–कभी बड़ी मेज का भी प्रबंध किया जाता है। भोजनकर्त्ता के कुर्सी पर बैठने से पूर्व ही प्लेट, प्याले, काँटे, छुरी, चम्मच, गिलास आदि टेबल मेट पर निम्नानुसार सजा कर रख दिये जाते हैं :–

चित्र 22.2 : भोजन परोसने की वर्तमान पद्धति

1. **छुरी–कांटे** : छुरी को मुख्य बड़ी प्लेट की दायीं ओर रखा जाता है तथा उसका धार वाला भाग प्लेट की ओर होना चाहिये। कांटे को प्लेट की बायीं ओर रखना चाहिये (चित्र 22.2)।
2. **बड़ी प्लेट** कुर्सी के बिल्कुल ठीक सामने किनारे से 3–4 सेन्टीमीटर आगे की ओर रखनी चाहिये। इसमें विभिन्न सब्जियाँ, सलाद आदि परोसे जाते है।
3. **छोटी प्लेट** बड़ी प्लेट की बायीं ओर चपाती, परांठा या पूरी आदि के लिये रखी जाती है।
4. **पानी का गिलास** छुरी के सामने रहता है। भोजन परोसने के लिये डोंगे, प्लेट, जग आदि मेज के मध्य भाग में रखे जाते हैं।
5. **टेबल–नैपकिन** मेजपोश के रंग से मेल खाता या विपरीत रंग का रखा जाता है। यह नैपकिन भोजनकर्त्ता के बायीं ओर रखा जाता है।

मेज को आकर्षक बनाने के लिये एक गुलदस्ता **(पुष्प सज्जा)** अवश्य रखना चाहिये। इस पद्धति में सर्वप्रथम भूख बढ़ाने के लिये फलों का रस या सब्जियों का सूप परोसा जाता है। तत्पश्चात् विभिन्न व्यंजन एवं अंत में मीठे व्यंजन जैसे कस्टर्ड, पुड़िंग, आइसक्रीम आदि परोसे जाते हैं।

खड़े होकर भोजन करने की पद्धति का उपयोग भोजनकर्त्ता या सदस्यों की संख्या अधिक होने पर किया जाता है। इस पद्धति द्वारा छोटे स्थान में अधिक व्यक्तियों को भोजन कराया जा सकता है। इस व्यवस्था में कम सामग्री और परोसने व खाने के कम बर्तनों की आवश्यकता होती है तथा अधिक से अधिक व्यक्तियों को एक साथ कम परिश्रम में सफलतापूर्वक भोजन कराया जा सकता है। इस पद्धति में तैयार भोज्य पदार्थ अलग–अलग बर्तनों में परोस कर टेबल पर सजा दिये जाते हैं। इनके पास ही या पास में दूसरी मेज पर खाली प्लेटे, नैपकिन, चम्मच, कांटे आदि सजा कर रखे जाते हैं। पीने के पानी की व्यवस्था भी पास ही में की जाती है तथा एक कोने में हाथ धोने की व्यवस्था की जाती है। इस व्यवस्था में मेहमान अपनी इच्छानुसार भोज्य पदार्थ परोसते हैं तथा आपस में मिलजुल कर खड़े होकर भोजन करते हैं। कई बार पास में ही कुछ कुर्सियों की भी व्यवस्था कर दी जाती है। जिससे अगर कोई व्यक्ति बैठकर भोजन करना चाहे तो कुर्सी पर बैठकर भोजन कर सके। इस पद्धति में भोजन करने में समय कम लगता है तथा साथ ही व्यक्तिगत रूप से भोज्य सामग्री परोसने की आवश्यकता नहीं रहती है। मेजबान या गृहिणी को स्वयं यह देखना होता है कि मेज पर सभी भोज्य पदार्थ भरपूर हैं या नहीं। जो भोज्य पदार्थ समाप्त हो जायें उन्हें तुरंत डोंगों में परोसने की व्यवस्था की जानी चाहिये।

भोजन किसी भी पद्धति से परोसा जाये लेकिन भोजन परोसते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिये–

1. भोजन करने का स्थान स्वच्छ होना चाहिये।
2. वायु एवं प्रकाश की सम्पूर्ण व्यवस्था होनी चाहिये।
3. परोसने व खाने के बर्तन साफ, सुथरे व आकर्षक होने चाहिये।
4. भोजन बड़े चम्मच की सहायता से परोसना चाहिये।
5. भोजन आवश्यकतानुसार ही परोसना चाहिये।
6. भोजन परोसने वाला स्वस्थ, हँसमुख एवं स्वच्छ वस्त्र धारण किये होना चाहिये।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. हम फल व कुछ सब्जियों को कच्चा तथा अन्य खाद्यों को पका कर खाते हैं।
2. भोज्य पदार्थों को पकाने से ये नरम हो जाते हैं, आसानी से चबाये व पचाये जा सकते हैं तथा पकाने से कुछ पोषक तत्वों की उपलब्धता भी बढ़ जाती है। भोज्य पदार्थों को पकाने से भोजन के स्वाद व सुगंध में वृद्धि होती है, कीटाणुओं का नाश होता है एवं भोजन में विविधता आती है।
3. भोज्य पदार्थों को नमी, चिकनाई या गर्म वायु के माध्यम में पकाते हैं।
4. नमी द्वारा भोजन पकाने की विधियों में उबालना, खदकाना, स्ट्यू बनाना, भाप द्वारा पकाना एवं दाब द्वारा पकाने की विधियाँ सम्मिलित हैं।
5. चिकनाई द्वारा भोज्य पदार्थ उथली व गहरी तलने की विधि से पकाये जाते हैं।
6. गर्म वायु के माध्यम से सेंककर या बेक करके भोज्य पदार्थ पकाये जा सकते हैं।
7. भोज्य पदार्थों को पकाने में स्वच्छता का ध्यान रखें। साफ स्वच्छ जगह पर स्वच्छ बर्तनों में तथा स्वच्छ हाथों से भोजन पकायें।
8. भोजन परोसने की दो पद्धतियाँ प्रचलित हैं– पारम्परिक पद्धति एवं आधुनिक पद्धति।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :

(i) भोज्य पदार्थों को पकाने से :–

(अ) वे नरम हो जाते है (ब) वे सुपाच्य हो जाते हैं।

(स) पोषक तत्वों की उपलब्धता बढ़ जाती है। (द) उपरोक्त सभी

(ii) नमी द्वारा भोजन पकाने की विधि नहीं है :–

(अ) उबालना (ब) खदकाना (स) तलना (द) भाप द्वारा पकाना

(iii) सेंकने की विधि में किस माध्यम का प्रयोग होता है :–

(अ) जल (ब) भाप (स) तेल (द) गर्म वायु

(iv) खदकाने की विधि में पानी का ताप होता है :–

(अ) 50°C (ब) 30°C (स) 100°C (द) 85°C

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

(i) सौटिंग में भोजन .... के माध्यम में पकता है।

(ii) दाब द्वारा भोजन पकाने के लिये .... का प्रयोग करते हैं।

(iii) कचौरी .... की विधि द्वारा बनाई जाती है।

(iv) पारम्परिक पद्धति में भोजन .... पर बैठकर करते हैं।

3. भोजन क्यों पकाते हैं?
4. भोजन की स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?
5. भोजन परोसने की पद्धति पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

6. भोजन पकाने की विभिन्न विधियों को उदाहरण देकर समझाइये।

उत्तरमाला :

1. (i) द (ii) स (iii) द (iv) द
2. (i) कम तेल (ii) प्रेशर कुकर (iii) गहरी तलने (iv) जमीन

izk;ksfxd

भोजन पकाने की विधियाँ
(Methods of Cooking)

हमारे घरों में कई प्रकार के व्यंजन बनाये जाते हैं। इन व्यंजनों को बनाने के लिये पाक क्रिया की विभिन्न विधियाँ प्रयोग में ली जाती हैं। पाक क्रिया की विभिन्न विधियों से बनाये जाने वाले कुछ व्यंजन नमूने के रूप में नीचे दिये जा रहे हैं। स्कूल में उपलब्ध साधनों को तथा अध्याय में दिये गये पाक क्रिया के विभिन्न सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए निम्न व्यंजन बनायें तथा अन्त में उस पर टिप्पणी प्रायोगिक पुस्तिका में लिखें।

उबालना :

इस विधि से हम दिन प्रतिदिन खाई जाने वाली कई सब्जियों व दालों को बनाते हैं। दाल व सब्जियों को उबालने के बाद उनमें छौंक लगाया जाता है ताकि वह स्वादिष्ट व आकर्षक बन जाये।

1. मूंग दाल

सामग्री :

मूंग दाल	25 ग्राम	घी	½ चाय का चम्मच
नमक	स्वाद के अनुसार	अन्य मसाले	हल्दी, मिर्ची, धनिया पाउडर व जीरा।

विधि :

i) दाल को बीन कर, साफ स्वच्छ पानी से दो बार धोयें।

ii) दाल को 15–20 मिनिट तक भीगने दें।

iii) भगोनी में 1 कटोरी पानी उबालें और उसमें भीगी हुई दाल पकने के लिये रखें।

iv) पिसी हल्दी व नमक डाल दें तथा भगोनी ढक कर रखें।

v) जब दाल पक जाये तब एक छोटे बर्तन में घी को गर्म करके जीरा तड़काएँ एवं अन्य मसाले डाल कर दाल में मिलायें।

vi) दाल में हरी मिर्च, हरा धनिया व नींबू का रस इच्छानुसार डाला जा सकता है।

vii) गर्म दाल चावल, चपाती आदि के साथ परोसें।

2. आलू :

सामग्री :

आलू	100 ग्राम	तेल	1½ चाय का चम्मच

नमक स्वादानुसार अन्य मसाले हल्दी, मिर्ची, धनिया पाउडर व जीरा।

विधि :

i) उबालने के लिये छोटे आलुओं का चुनाव करें।

ii) आलुओं को धो लें।

iii) भगोनी में एक से डेढ़ गिलास पानी लेकर आलू डालें। यह ध्यान रखें कि आलू पानी में पूरी तरह डूब जायें।

iv) आलू को ढक कर पकायें ताकि वे जल्दी पक जायें।

v) जब आलू गल जायें तब पानी से निकालकर ठंडा करें एवं छिलका उतार लें।

vi) आलू के छोटे–छोटे टुकड़े काट कर मसाले मिलायें।

vii) छोटे बर्तन या कढ़ाई में तेल गर्म कर, जीरा तड़काएँ व मसाले मिलाये हुए आलू डालकर धीरे–धीरे चलाएँ।

viii) एक–दो मिनिट तक ढक कर पकाएँ व सब्जी, परांठे या पूरी के साथ परोसें।

ix) उबले आलू से कई अन्य व्यंजन भी बनाये जा सकते हैं।

इसी प्रकार अन्य दालों एवं सब्जियों को भी धोकर, बिना छिले या छीलकर, साबुत या कुछ बड़े टुकड़ों में काटकर उबालते हैं एवं छौंक लगाते है। दाल एवं सब्जियों को कम पानी में ही उबालें ताकि जिस पानी में सब्जियाँ उबाली हों उसे फेंकना न पड़े। सब्जियों में पहले छौंक लगाने के बाद भी उबाल कर बना सकते हैं। घरों में प्रेशर कुकर का उपयोग बढ़ जाने से उबालने की विधि का प्रयोग कम हो गया है।

3. अंडा :

विधि :

i) एक अंडा लें व भगोनी में इतना पानी लें कि अंडा उसमें डूब जाये।

ii) भगोनी को ढककर आँच पर रखें।

iii) जब पानी उबलने लगे तो समय देखें।

iv) अंडे को नरम उबालने (soft cooked) के लिये 3 मिनिट एवं सख्त पकाने (hard cooked) के लिये 7–10 मिनिट उबालें।

v) तत्पश्चात् अंडे को ठंडे पानी में रखकर ठंडा करें।

vi) अंडे को छीलें, दो आधे हिस्सों में काटें तथा नमक व काली मिर्च के साथ परोसें। उबले अंडे से कई व्यंजन जैसे अण्डा करी, बोंडा, पकौड़े आदि बनाये जा सकते हैं।

4. मीठे चावल :

सामग्री :

चावल 50 ग्राम शक्कर 25 ग्राम

इलायची	1 छोटी (पिसी हुई)	लौंग	1
घी	1½ चाय का चम्मच	केसरिया या नारंगी रंग	1–2 बूंद

विधि :

i) चावल को बीन कर साफ करें व स्वच्छ पानी में दो बार धो लेवें।

ii) चावलों को 10–15 मिनिट तक दुगुने पानी में भिगोएँ।

iii) एक भगोनी में घी गर्म करें। उसमें लौंग, इलायची व चावल डालकर 2–3 मिनिट भूनें।

iv) अब भीगे चावलों का बचा हुआ पानी डालकर उबालें और फिर कुछ कम गलने तक धीमी आँच पर पकाएँ।

v) जब चावल गल जायें तब शक्कर डालें एवं तब तक पकाएँ जब तक चावल, शक्कर द्वारा छोड़ा हुआ पानी नहीं सोख ले।

vi) मीठे रंग की 1–2 बूंद आधा चम्मच पानी में मिलाकर चावल में धीरे–धीरे भली भांति मिलायें एवं गर्म–गर्म परोसें।

इसी प्रकार आप उपरोक्त विधि में कुछ परिवर्तन करके सादे चावल, नींबू वाले चावल, टमाटर वाले चावल या मिली जुली सब्जियों का पुलाव, खिचड़ी (तेहरी) इत्यादि बना सकते हैं। सादे चावल, नींबू या टमाटर वाले चावल बनाने के लिये चावलों को बिना भूने ही नमक के साथ पकाते हैं एवं गल जाने पर नींबू का रस या टमाटर का जूस एवं स्वादानुसार मसाले डाले जाते हैं।

खदकाना :

इस विधि द्वारा भोजन धीमी आँच पर पकाया जाता है।

5. चावल की खीर :

सामग्री :

दूध	250 मि.ली.	चावल	10 ग्राम
शक्कर	10 ग्राम	इलायची 1 छोटी (पिसी हुई)	

विधि :

i) चावल बीन कर धो लें व 10–15 मिनिट भिगोकर रखें।

ii) भगोनी में दूध उबालें एवं भीगे हुए चावल मिलाकर धीमी आँच पर पकाएँ।

iii) बीच–बीच में दूध को चम्मच से चलाते रहें।

iv) जब चावल अच्छी तरह से गल जाये तब उसमें शक्कर मिलाकर अच्छी तरह पकाएँ।

v) खीर को कटोरी में निकालकर पिसे इलायची पाउडर से सजायें एवं गर्म–गर्म परोसें।

vi) खीर को स्वादिष्ट बनाने के लिये इसमें सूखे मेवे, केसर आदि भी डाल सकते हैं।

चावल की खीर की भांति ही आप साबूदाने की खीर, गाजर की खीर, चावल की फिरनी, भुट्टे की खीर आदि व्यंजन खदकाकर बना सकते हैं। गाजर की खीर के लिये गाजर धोकर, छीलकर कद्दूकस करके दूध में पकायें। चावल की फिरनी के लिये सूखे चावल बीन चुग कर पीस कर चूरा करें तथा इस

चूर्ण को दूध में पकायें।

6. कढ़ी

सामग्री :

बेसन	10 ग्राम	खट्टा दही	50 ग्राम
घी/तेल	1 चाय का चम्मच	प्याज	25 ग्राम
करी पत्ता	2–3	हरी मिर्ची	1
अदरक	5 ग्राम	नमक	स्वादानुसार
अन्य मसाले	हल्दी, मिर्ची पाउडर, राई एवं मेथी दाना स्वादानुसार		

विधि :

i) बेसन को छानें एवं अच्छी तरह फेंटी हुई दही में धीरे–धीरे मिलायें ताकि गुठले न पड़ें।

ii) बेसन के घोल में नमक व हल्दी मिलाकर लगभग 2 कटोरी पानी डालें व अच्छी तरह मिलायें।

iii) भगोनी को आँच पर रखकर पहले कुछ तेज एवं उबाल आने के बाद धीमी आँच पर खुशबू आने तक पकाएँ।

iv) घोल को बीच–बीच में चलाते रहें ताकि मिश्रण भगोनी के तले में न चिपके तथा छाछ फट न जाये।

v) एक छोटी भगोनी या कढ़ाई में घी या तेल गर्म करें, उसमें बहुत थोड़ी सी राई व मेथी तड़काएँ तथा बारीक कटी अदरक व प्याज डाल कर सुनहरी होने तक भूनें एवं करी पत्ता व मिर्ची पाउडर डालकर चलाएँ।

vi) कढ़ाई के छौंक को कढ़ी के मिश्रण में मिलाकर गर्म–गर्म परोसें।

यदि आप चाहें तो कढ़ी में तले हुए पकौड़े, धुले एवं बारीक कटे हुए पालक, मेथी, बथुआ, हरे चने आदि के पत्ते भी मिला सकते हैं। इससे कढ़ी और भी स्वादिष्ट एवं पौष्टिक बन जायेगी।

दाब द्वारा पकाना (प्रेशर कुकर में) :

7. घूघरी :

सामग्री :

साबुत गेहूँ	40 ग्राम	प्याज	25 ग्राम
हरी मिर्च	1	हरा धनिया	कुछ पत्तियाँ
अदरक	5 ग्राम	तेल	2 चाय के चम्मच
नमक	स्वादानुसार	अन्य मसाले	हल्दी, मिर्ची पाउडर, जीरा आदि।

विधि :

i) गेहूँ को बीन कर, साफ पानी से धोकर, पूरी रात पानी में भिगोएँ।

ii) प्रेशर कुकर में आवश्यकतानुसार पानी डाल कर भीगे हुए गेहूँ व नमक डालें तथा 2–3 सीटी आने तक पकाएँ

iii) अदरक, हरी मिर्च व प्याज धोकर बारीक काटें।

iv) एक कढ़ाई में तेल गर्म करें व जीरा तड़काएँ।

v) इसमें अदरक व प्याज डाल कर सुनहरा होने तक भूनें।

vi) पिसे हुए मसाले व प्रेशर कुकर में पके हुए गेहूँ मिलाएँ।

vii) एक दो मिनिट तक पकाएँ व प्लेट में डाल कर हरा धनिया व हरी मिर्च से सजा कर परोसें।

8. छोले :

सामग्री :

काबुली चने / छोले	30 ग्राम	टमाटर	25 ग्राम
प्याज	20 ग्राम	अदरक	5 ग्राम
हरी मिर्च	1–2	हरा धनिया	कुछ पत्ते
नमक	स्वादानुसार	तेल	1½ चाय का चम्मच
अन्य मसाले	हल्दी, मिर्ची, धनिया व गरम मसाला पाउडर, जीरा आदि नींबू / अमचूर / इमली स्वादानुसार		

i) छोलों को बीन कर, धोकर, रात भर पानी में भिगोएँ।

ii) रात भर भीगे छोले प्रेशर कुकर में आवश्यक मात्रा में पानी व नमक डालकर 3–4 सीटी आने तक पकाएँ।

iii) प्याज, अदरक, हरी मिर्च, टमाटर व हरा धनिया धोकर काट लेवें।

iv) कढ़ाई में तेल गर्म करके जीरा चटकाएँ एवं अदरक व प्याज सुनहरा होने तक भूनें।

v) इसमें कटे टमाटर व अन्य मसाले डाल कर 3–4 मिनिट भूनें तथा प्रेशर कुकर में उबले छोले मिलाएँ, अच्छी तरह पकाएँ व स्वादानुसार खटाई डालें।

vi) अब इन्हें कटोरी में निकालकर प्याज के गोल छल्ले, टमाटर के स्लाइस, कटी हरी मिर्च व हरे धनिये से सजायें व गर्मागर्म परोसें।

इसी प्रकार आप कोई भी दाल जैसे साबुत उड़द, मूंग, राजमा, चँवले, मिक्स दाल आदि प्रेशर कुकर में पकाकर बना सकते हैं। कुकर में पकाने में लगने वाला समय तथा मसालों की मात्रा हर दाल के लिये भिन्न–भिन्न होगी।

भाप द्वारा पकाना :

9. मक्की के ढोकले :

सामग्री :

मक्की का आटा	50 ग्राम	प्याज	10–15 ग्राम
अदरक	2–5 ग्राम	हरा धनिया	5 ग्राम
नमक	स्वादानुसार	तेल	एक बड़ा चम्मच (10–15 ग्राम)
राई एवं जीरा	½ चाय का चम्मच	पापड़ खार	¼ चाय

का चम्मच

विधि :

i) मक्की के आटे को छान लें व नमक तथा पापड़ खार मिलाकर एक दो बार पुनः छान लें, जिससे नमक व खार आटे में भली भांति मिल जाये।

ii) प्याज, अदरक व हरा धनिया धोकर बारीक काट लें।

iii) मक्की के आटे में कटा प्याज, हरी मिर्च, धनिया व अदरक मिलाकर आटा गूंधे।

iv) कुकर या भगोनी में थोड़ा पानी डालकर कुकर की जाली या स्टील की छलनी घेरे पर रखें।

v) मक्की के गूंधे आटे की लोइयाँ, मुठिया या अन्य आकार में बनाकर जाली पर रखें।

vi) भगोनी पर ढक्कन रखकर या कुकर की सीटी हटाकर 15–20 मिनिट तक भाप में पकाएँ।

vii) तेल गर्म करके जीरा व राई तड़काएँ तथा भाप में पके ढोकलों पर डालकर, हरे धनिये की पत्ती से सजाकर गर्मा गर्म परोसें।

viii) बिना छौंके ढोकलों में तेल या घी मिलाकर गर्मा–गर्म दाल के साथ परोसें।

भाप द्वारा कई सब्जियाँ जैसे फूल गोभी, मटर, गाजर, ग्वार फली, लौकी आदि बनाई जा सकती हैं। भाप द्वारा सब्जियाँ बनाने के लिये सब्जियों को धोकर, छीलकर काट लेवें। तत्पश्चात् उन्हें एक बर्तन में रखें। बड़े भगोने या कुकर में थोड़ा पानी डालकर थोड़ा नमक मिलाएँ। जब पानी गर्म हो जाये तो नीचे जाली या घेरा रखकर सब्जियों से भरा बर्तन रखें एवं भगोने को ढक देवें। यदि आप कुकर का उपयोग कर रहे हों तो उसकी सीटी हटा दें। इस प्रकार भाप में 5–10 मिनिट तक सब्जियों को गलने तक पकाएँ तथा छौंक लगाकर गर्मागर्म चपाती, परांठे या पूरी के साथ परोसें।

गहरी तलने की विधि :

10. समोसा :

सामग्री :

मैदा	20 ग्राम	आलू	20 ग्राम
मटर के दाने	15 ग्राम	प्याज	10 ग्राम
हरी मिर्च	1	हरा धनिया	कुछ पत्ते
तेल	तलने के लिये	नमक व अन्य मसाले	स्वादानुसार

विधि :

i) मैदे को छान कर थोड़ा सा नमक व आधा चम्मच तेल मिलाकर अच्छी तरह मिलायें।

ii) पानी डालकर नरम–नरम आटा गूंध लें।

iii) आलू उबालें व मटर के दाने भाप में पका लें।

iv) प्याज, हरा धनिया व हरी मिर्च धोकर बारीक–बारीक काट लें।

v) आलू छीलकर मसल लें व उसमें मटर, हरा धनिया, हरी मिर्च प्याज व मसाले मिला कर मिश्रण की दो गोलियाँ बनायें।

vi) गूंधे हुए मैदे की लोई बनाकर बेलें व बीच में से आधा कर दें।

vii) बेले हुए आधे हिस्से को हाथ में लेकर मसाला भरें एवं पानी का हाथ लगाकर तिकोने आकार में बंद करें।

viii) इस प्रकार बने दोनों समोसों को मध्यम आँच पर गर्म तेल में सुनहरा होने तक तलें।

ix) गर्मागर्म समोसे हरे धनिये की चटनी या इमली की मीठी चटनी के साथ परोसें।

गहरी तलने की विधि से पूरी, कचौरी, पकौड़े, दाल बड़े आदि व्यंजन भी बनाये जा सकते हैं।

उथली तलने की विधि :

11. मूँगफली के कटलेट्स :

सामग्री :

मूँगफली	25 ग्राम	आलू	25–30 ग्राम (एक छोटा)
प्याज	20–25 ग्राम	हरा धनिया	5 ग्राम
हरी मिर्च	1	ब्रेड	1 छोटी स्लाइस (15–20 ग्राम)
नमक	स्वादानुसार	तेल	2–3 चम्मच
अन्य मसाले	स्वादानुसार		

विधि :

i) मूँगफली को रात भर भिगोयें।

ii) भीगी हुई मूँगफली का छिलका उतार कर दरदरा पीस लें।

iii) आलू उबाल कर छीलें व मसल लें।

iv) प्याज, हरा धनिया व हरी मिर्च धोकर बारीक काटें।

v) ब्रेड को थोड़े से पानी में भिगोकर, दोनों हाथों से दबायें जिससे अतिरिक्त पानी निकल जाये।

vi) मूँगफली के पेस्ट में ब्रेड, आलू, कटे हुए प्याज, हरी मिर्च व हरे धनिये को मिलायें।

vii) अब इसमें नमक व अन्य मसाले स्वादानुसार मिलाकर दो गोलियाँ बनायें व हल्के हाथ से दबायें।

ivii) अब इन्हें फ्राइंग पैन या चपटे तवे पर थोड़ा–थोड़ा तेल लगाकर सुनहरा होने तक तलें।

ix) कटलेट्स को गर्मागर्म हरे धनिये की चटनी या सॉस के साथ परोसें।

इसी प्रकार आप विभिन्न सब्जियों, दालों आदि के पौष्टिक कटलेट्स भी बना सकते हैं। उथली तलने की विधि से ही सादे परांठे या फिर गोभी व अन्य दालों का मसाला भर कर भरवाँ परांठे, आलू की टिकिया आदि भी बना सकते हैं।

सेंकना (भूनना)

12. रोटी/चपाती :

सामग्री :

गेहूँ का आटा	50 ग्राम	नमक स्वादानुसार
पानी	आटा गूंधने के लिये	

विधि :

i) आटे में नमक मिलाकर छानें।

ii) थोड़ा–थोड़ा पानी मिलाकर हल्के हाथ से आटा गूंधें व 5–10 मिनिट के लिये ढककर रख दें।

iii) गूंधे हुए आटे से दो लोई बनाकर चकले पर पलोथन (सूखा आटा) की सहायता से बेलें।

iv) आँच पर तवा रखें एवं गर्म होने पर बेली हुई रोटी डालें।

v) रोटी को दोनों तरफ से तवे पर सेकें तथा तवे या आँच पर फुलाएँ।

vi) गर्मागर्म रोटी पर घी लगाकर दाल–सब्जी आदि के साथ परोसें।

गेहूँ के आटे की जगह आप मक्का, बाजरा, मिस्सी (जौ+चना+गेहूँ) आटे की भी रोटी बना सकते हैं।

13. बाटी

सामग्री :

गेहूँ का आटा	75 ग्राम	नमक	स्वादानुसार
घी	एक बड़ा चम्मच (10–15 ग्राम)	पानी	आटा गूंधने के लिये

विधि :

i) आटे में नमक मिलाकर छान लें।

ii) छने हुए आटे में ½ – 1 चाय का चम्मच घी का मोयन डालकर अच्छी तरह मिला लें।

iii) थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए रोटी से सख्त आटा गूंधें।

iv) गूंधे हुए आटे की दो लोई बनाकर अंगीठी की गरम राख पर या गैस तंदूर में सेकें।

v) सिकने पर बाटियों के मुँह खुल जाते हैं।

vi) सिकी हुई बाटियों पर घी लगाकर दाल के साथ परोसें।

इसी प्रकार आप मक्की के आटे की बाटी भी बना सकते हैं। सादी बाटियों में आलू, अन्य सब्जियों या दाल का मसाला भर कर भरवाँ बाटी भी बनाई जा सकती है।

बेकिंग :

14. केक

सामग्री :

मैदा	1 कटोरी (मध्यम आकार की)	शक्कर	½ कटोरी
वनस्पति घी /मक्खन	½ कटोरी	अंडे	2 (मध्यम आकार के)
कस्टर्ड पाउडर	4 चाय के चम्मच (वनीला गंध का)	दूध	½ कप
बेकिंग पाउडर	2 चाय के चम्मच	चैरी	1–2 चम्मच
वनीला एसेंस	2–3 बूँद		

विधि :

i) सर्वप्रथम मैदा में कस्टर्ड पाउडर व बेकिंग पाउडर मिलाकर 3–4 बार छलनी से छान लें।

ii) अंडे फोड़ कर फेंटे तथा इसमें पिसी हुई शक्कर मिलाकर पुनः फेंटे।

iii) अंडे व शक्कर के घोल में घी या मक्खन डाल कर पुनः फेंटे।

iv) अब इसमें धीरे–धीरे मैदे का मिश्रण डालते हुए एक ही दिशा में फेंटते जायें।

v) अगर मिश्रण गाढ़ा हो जाये तो आवश्यकतानुसार दूध मिलायें ताकि मिश्रण को घोल के रूप में आसानी से बेकिंग बर्तन में डाला जा सके।

iv) जब सारी मैदा घोल में मिला दी जाय तो 2–3 बूँद वनीला एसेंस मिलाकर फेंटे।

vii) ध्यान रखें कि घोल को एक ही दिशा में फेंटे।

viii) अब बेकिंग वाले बर्तन में थोड़ा सा घी लगाकर चिकना करें व उस पर मैदा छिड़ककर हल्की परत बनायें।

ix) अब घोल को तैयार बर्तन में डालें व पहले से गर्म किये हुए ओवन में रखें।

x) प्रारम्भ में ओवन का तापमान लगभग 250-300°F पर रखें व केक के फूल जाने पर 160-180°F ताप पर सुनहरा होने तक बेक करें।

xi) ओवन के ठंडा होने पर केक निकाल लें व आइसिंग कर परोसें।

नोटःसभी सूखी सामग्री, कटोरी या चम्मच में चाकू या छुरी की सहायता से समतल(levelled) करके लेवें।

15. बिस्किट :

सामग्री :

मैदा	50 ग्राम	बेकिंग पाउडर	¼ चाय का चम्मच
पिसी हुई शक्कर	10 ग्राम	नमक	¼ चाय का चम्मच
घी	1 बड़ा चम्मच (10–15 ग्राम)	दूध	आटा गूंधने के लिये

विधि :

i) मैदा में बेकिंग पाउडर, पिसी हुई शक्कर व नमक मिलाकर छानें।

ii) अब इसमें घी डालकर अच्छी तरह मिलायें।

iii) थोड़ा–थोड़ा दूध डालते हुए आटा गूंधें।

iv) लोई बनाकर चकले पर ¼ इंच मोटाई की रोटी बेलें व गोल ढक्कन या बिस्कुट कटर से काट लें।

v) बेकिंग बर्तन में घी लगाकर चिकना करें एवं कटे हुए बिस्किट रख कर 300-350°F पर 15–20 मिनिट तक बेक करें।

बेकिंग के द्वारा आप नान खटाई, पिज़ा, भरवाँ टमाटर व शिमला मिर्च भी बना सकते हैं।