

**DIRECTORATE OF EDUCATION
VOCATIONAL EDUCATION BRANCH
GOVERNMENT OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI**

**ROOM NO. 201-207, 2ND FLOOR, SCIENCE CENTRE, LINK ROAD, KAROL
BAGH, NEW DELHI-110005**

SUPPORT MATERIAL

**Skill Subject: Food Production
(Subject Code: 409)**

**Class: X
Medium: Hindi**

Subject - Food Production						
Subject Code -		409				
Vocational Coordinator Name & Email I'D:- Amit Kumar Singh (nsgf-delhi@valeurfabtex.com)						
S.No.	Unit Name	Topic / Sub-Topic	Prepared By (Name of Vocational Trainer)	School Name	Email ID	Checked By
1	Introduction to cookery	Components of food, objectives of cooking food	Anjali	S Co-ed V, Hari Nagar Ashram	skvharinagarashram@gmail.com	Anjali
2	Methods of cooking	heat transfer, cooking methods	Simran Gupta	Govt. Girls Sr. Sec. School, Nand Nagri Extn, block F1-F2, Delhi	1106026hos@gmail.com	Simran Gupta
3	Vegetable and fruit cookery	classification of vegetables, classification of fruits, cuts of vegetables and fruits, effects of heat on vegetables and fruits, tips for preservation of nutrients while processing fruits and vegetables	Nusrat Jahan	Govt. girls sr. sec. school, tekhand, okhla phase-1, New Delhi GGSSS, tigri, dr.Ambedkar, sector-4, New delhi	tekhandschool@gmail.com	Nusrat Jahan
4	Soups	soups, types of soups, recipe of veg clear soup	Akash	Govt. boys sr. sec. school, block-G, saket, New Delhi	1923080ambdngr@gmail.com	Akash
5	Salads	classification of salads, parts of salads	Dinesh Singh	Govt. boys sr. sec. school, block-G, saket, New Delhi	1923068skt@gmail.com	Dinesh Singh
6	Sandwiches	parts of a sandwich, types of sandwiches, canapes	Satender Singh	Govt. girls sr. sec. school, new jafrabad, Delhi	hos1105239@gmail.com	Satender Singh

फू ड प्रो डक्शन

सहायक पुस्तिका



विषय-सूची

इकाई-1

कुकरी का परिचय

1 - 4

इकाई-2

भोजन पकाने की विधियाँ

5 - 10

इकाई-3

सब्जियाँ और फल कुकरी

11 - 32

इकाई-4

सूप

33 - 38

इकाई-5

सलाद

39 - 42

इकाई-6

सैंडविच

43 - 47

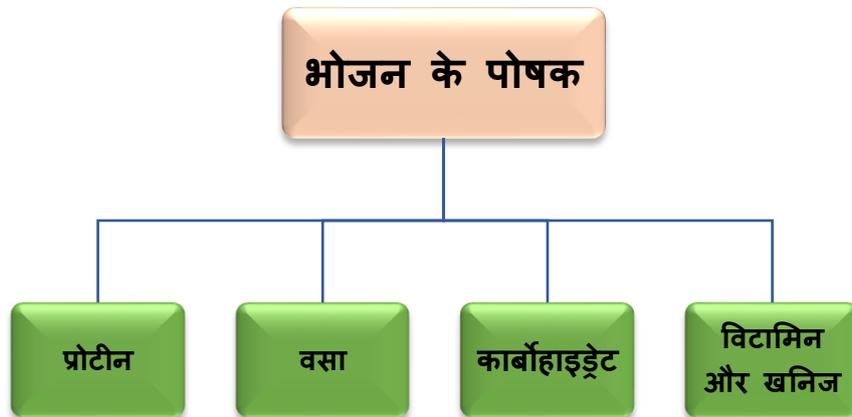
इकाई-1

कुकरी का परिचय

आहार के घटक (Components of food)

आहार से हमें वह सभी चीजें प्राप्त होती हैं, जिससे हमारी शरीर की वृद्धि और विकास में सहायता होती है तथा स्वस्थ रहती हैं। भोजन को पकाकर खाने से पाचन में सहायता होती है।

भोजन के पोषक



1. प्रोटीन (protein)

- हमारे शरीर के वृद्धि और विकास के लिए बहुत आवश्यक होता है तथा शरीर की दैनिक टूट-फूट को, स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां भी दूर रहती हैं।
- प्रोटीन के स्रोत - मांस, अंडे, गेहूं, दाले, मछली, दूध और दूध से बने उत्पाद।

- प्रोटीन को गर्म करने पर यह जम जाता है और अपारदर्शी (opaque) से सफेद रंग का हो जाता है।
- प्रोटीन को अत्यधिक गर्म या लम्बे समय तक पकाने पर वह रबड़ जैसा चबाने वाला हो जाता है। जैसे- मांस।

2. कार्बोहाइड्रेट

- इससे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है।
- यह हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (cholesterol) को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे हृदय की बीमारियाँ दूर रहती हैं।
- इसमें दो प्रकार से गर्मी (heat) प्रदान की जाती है- नम (moist) और शुष्क (dry)
- जब नम गर्मी में भोजन को पकाते हैं उसमें मौजूद स्टार्च नमी को समा (absorbs) लेता है, और फूल जाता है थोड़ी देर बाद यह फट जाता है और जैल (gel) बन जाता है। यह प्रक्रिया जेलाटिनाइजेशन (Gelatinisation) कहलाती है।
- चावल बनाते समय यह नमी को अवशोषित (absorb) कर लेता है। समय से ज्यादा पकाने पर यह चिपचिपा भी हो सकता है। इसलिए इसे ध्यान से पकाना चाहिए।
- जब कार्बोहाइड्रेट को शुष्क ताप पर पकाते हैं तो उसका रंग भूरा होने लगता है, जैसे ब्रेड के सेकने पर उसका रंग भूरा हो जाता है। यह स्टार्च के केरेमेलाइजेशन (Caramelisation) की वजह से होता है।
- इसके स्रोत- चावल, गेहूँ, आलू, केला, साबूदाना आदि हैं।

3. वसा (fat)

- शरीर को क्रियाशील (energetic) बनाए रखने के लिए वसा बहुत महत्वपूर्ण होता है।
- यदि इसका प्रयोग अधिक मात्रा में किया जाए तो यह हानिकारक हो सकता है।
- यह तरल या ठोस रूप में भी हो सकता है।

- वसा के स्रोत- अंडे, दूध, नट्स आदि में मिलते हैं।
- ये ट्राइग्लिसराइड्स (triglyceroids) से बनते हैं जो फ्री फैटी एसिड (free fatty acids), और ग्लिसराॉल (glycerol) से मिलकर बनता है।
- जब वसा को गर्म करते हैं तो वह दो भागों में टूट जाता है- फ्री फैटी एसिड और ग्लिसराॉल ।
- यदि उसे और पकाते हैं तो ग्लिसराॉल एसरोलिन(acerolin) में बदल जाता है जो कि पाचन के लिए हानिकारक होता है।
- उदाहरण- यदि तेल को बार बार अधिक तापमान में पकाए जाने पर या उसका अधिक बार इस्तेमाल करने से, न ही केवल उसका स्वाद बदलता है बल्कि पचाने में भी मुश्किल हो जाती है।

4. विटामिन और खनिज (Vitamins and Minerals)

- यह शरीर को स्वस्थ रखने और विकास के लिए जरूरी होते हैं और वायरल (Viral) संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।
- इसके स्रोत- सब्जियों, फलों और फलियों में पाए जाते हैं।
- कुछ विटामिन पानी या गर्मी के संपर्क में आने से नष्ट हो जाते हैं। लेकिन ज्यादातर विटामिन और बीस (20) प्रकार के खनिज को गर्मी से कोई परिवर्तन नहीं होता है।
- विटामिन ए और बी वसा में घुलनशील होते हैं (पानी में घुलनशील नहीं) और पकाते समय नष्ट नहीं होते।
- विटामिन सी और बी पानी में घुलनशील होते हैं और आसानी से नष्ट हो जाते हैं।

खाना पकाने के उद्देश्य

- भोजन को पकाने से वह अधिक स्वादिष्ट हो जाता है।
- नियमित रूप से पके हुए भोजन को खाने से पाचन प्रक्रिया स्वस्थ रहती है।

- खाना पकाने से हानिकारक बैक्टीरिया (bacteria) मर जाते हैं।
- जब भोजन को पकाते हैं तो विभिन्न सामग्रियों का इस्तेमाल करते हैं जिससे इसके पोषण भी बढ़ जाते हैं।
- विभिन्न सामग्रियों के प्रयोग की वजह से भोजन देखने में और आकर्षक हो जाता है।
- भोजन पकाने के लिए विभिन्न प्रकार के तरीकों का इस्तेमाल करने से स्वाद और खुशबू बढ़ जाती है।
- पका हुआ भोजन अधिक समय तक रखा जा सकता है।

इकाई-2

भोजन पकाने की विधियाँ

हीट ट्रांसफर (Heat Transfer)

खाना पकाने की सभी विधियों में निम्नलिखित सिद्धांतों (principal) में से किसी एक या अधिक सिद्धांत की आवश्यकता होती है।

1. विकिरण (Radiation)

जिसे पकाया जाना है, हीट सीधे उस खाद्य पदार्थ से होकर गुजरती है।

उदाहरण: ग्रिल, माइक्रोवेव

2. चालन (conduction)

इस प्रक्रिया में हीट बर्तन की परत से होकर खाद्य पदार्थों को पकाती है।

उदाहरण: स्टेनलेस स्टील (stainless steel) के बर्तनों का उपयोग किया जाता है।

3. संवहन (Convection)

यह प्रक्रिया गैसों या तरल के गर्म कणों की गति है, गर्म कण फैल जाते हैं तो ऊपर को ओर उठ जाते हैं और उनका स्थान ठंडे कण ले लेते हैं। उदाहरण:

ओवन।

4. प्रेरण (Induction)

इस प्रक्रिया में विद्युत चुम्बकीय तरंगों की सहायता से खाना पकाया जाता है।

उदाहरण: इंडक्शन चूल्हा (Induction stove).

खाना पकाने के तरीके :-

खाना पकाने के तरीके, जो तीन श्रेणियों में विभाजित है :-

1. नम गर्मी से पकने के तरीके (moist Heat Methods)
2. सूखी गर्मी से पकने के तरीके (Dry Heat Methods)
3. वसा के माध्यम से पकने के तरीके (Medium of fat)

1. नम गर्मी के तरीके:

इस प्रक्रिया में खाद्य उत्पाद को पानी या भाप से पकाया जाता है।

2. सूखी गर्मी के तरीके:

इस प्रक्रिया में खाद्य उत्पाद को बिना किसी नमी के पकाया जाता है।

निम्न लिखित में से किसी का उपयोग करना:

गर्म हवा: तंदुर

गर्म धातु: ग्रिल, सलामन्दर

विकिरण : माइक्रोवेव

3. वसा का माध्यम:

इस प्रक्रिया में हीट का संचालन वसा की सहायता से किया जाता है।

→ शैलो फ्राई

→ डीप फ्राई

नम गर्मी के तरीके

1. उबालना (Boiling)

जब पानी समुद्र तल से 100°C (212°F) पर उबालते हैं, उसमें तेजी से बुलबुले बनने लगते हैं और उसमें सब्जियों अथवा अन्य खाद्य पदार्थों को पकाया जाता है उसे उबलना कहते हैं।

उदाहरण: सब्जियों को उबालना।

2. सिमरिंग (Simmering)

जब खाद्य पदार्थों को पानी में लगभग 85°C - 96°C के तापमान के साथ पकाया जाता है, इसे सिमरिंग कहते हैं।

उदाहरण: स्टॉक बनाना

3. पोचिंग (Poaching)

जब पानी कम मात्रा में होता है और तापमान 71°C से 82°C (160°F से 180°F) हो, उसको पोचिंग कहा जाता है। पोचिंग से पानी में बुलबुले नहीं बनते।

उदाहरण: मछली या अंडे की पोचिंग।

4. स्टुइंग (Stewing)

इस प्रक्रिया में भोजन के कण तरल से घिरे रहते हैं और इसे धीमी आंच में लंबे समय तक पकाया जाता है। यह भोजन उस तरल के साथ परोसा जाता है जिससे भोजन स्टु होता है। उदाहरण: स्टु ।

5. ब्लांचिंग (Blanching)

इस प्रक्रिया में खाद्य पदार्थों को आंशिक रूप (partially cooked) से पानी में पकाया जाता है। यह प्रक्रिया कई कारणों से की जाती है जैसे- रंग को उज्ज्वल करता है, पोषण को सुरक्षित करता है।

उदाहरण: फ्रेंच फ्राइज़ के लिए आलू को ब्लांच करना ।

6. स्टीमिंग (steaming)

इस विधि में खाद्य पदार्थों को सीधे भाप के संपर्क में लाया जाता है। पैन को हल्के से ढककर या फॉयल में लपेट कर खाद्य पदार्थों को अपनी ही भाप में पकाया जाता है।

उदाहरण: जैकेट आलू, उबली हुई मछली।

स्टीमर का उपयोग चावल पकाने के लिए किया जा सकता है, दाल जो भाप को दबाव में रखती है। तापमान 106°C से 121°C (227°F से 250°F) तक हो सकता है। इस प्रक्रिया का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है क्योंकि यह पोषक तत्वों के घलने को कम करता है।

7. ब्रेज़िंग (Braising)

यह स्टुइंग और पॉट रोस्टिंग (stewing and pot Roasting) दो तरीकों का एक संयोजन है। खाद्य पदार्थों को वसा में भूरा किया जाता है और फिर थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थ में रखा जाता है और मांस के साथ तरल परोसा जाता है। उदाहरण: आयरिश स्टु (Irish stew)

सूखी गर्मी के तरीके

भूनना (Roasting)

जब खाद्य पदार्थ गर्म हवा से घिरा होता है, आमतौर पर ओवन में या खूली आग पर, इसे भूनना कहते हैं। मांस को आमतौर पर बिना ढके पकाया जाता है।

बेकिंग (Baking)

सूखी गर्मी लागू होने पर यह शब्द आमतौर पर ब्रेड, पेस्ट्री, सब्जियों और मछली पर लागू होता है।

बारबेक्यू (Barbeque)

इस प्रक्रिया में कठोर लकड़ी या गर्म कोयले को जलाने से शुष्क ऊष्मा पैदा होती है। उपयोग किए जाने वाले मांस को कोयले का स्वाद प्रदान किया जाता है।

भूनना (Broiling)

इस प्रक्रिया में भोजन को शुष्क ताप पर पकाया जाता है उदाहरण: भारतीय मसालों के लिए मसालों को भूनना, चिकन को भूनना आदि ।

ग्रिलिंग (Grilling)

यह गर्मी के स्रोत पर एक खुले वाले तवे पर किया जाता है, जो चारकोल एक विद्युत तत्व या गैस से गर्म होने वाले तत्व से हो सकता है।

उदाहरण: ग्रिल्ड चिकन (Grilled chicken)

ग्रीडलिंग (Griddling)

यह एक ठोस खाना पकाने की सतह पर किया जाता है, जिसे चिपकने से रोकने के लिए वसा के साथ, बिना वसा से पकाया जाता है। तापमान लगभग 175°C (350°F) है। उदाहरण: स्टेक।

वसा का माध्यम

1. सौटे (Saute)

इस फ्रेंच शब्द का अर्थ है - कूदना (jump)। हल्का भूरा प्रभाव पाने के लिए कम तेल में मांस या सब्जियों को टॉस करना सौटे है।

2. डीप फ्राई (Deep Frying)

खाद्य पदार्थों को गर्म तेल में डुबाया जाता है। इस प्रक्रिया में वसा को कम अवशोषित (absorb) करती है। कम नमी खोती है और एक कुरकुरा आकर्षक रंग देती है। तेल की गर्मी को रोकने के लिए खाद्य पदार्थों को बैटर या क्रम्ब से लेपित किया जाता है। तलने के लिए तापमान 175°C से 190°C (350°F से 375°F) है।

तलने के लिए उपयोग किए जाने वाले तेल को उच्च तापमान, तेल, नमी और खाद्य कणों को ढक कर ऑक्सीजन (oxygen) से बचाना चाहिए। तलने की शेल्फ लाइफ (shelf life) बढ़ाने के लिए तेल को 15 से 20% तक बदलना चाहिए।

3. शैलो फ्राई (Shallow Frying)

खाद्य कणों को तलने के लिए कम वसा का प्रयोग करना शैलो फ्राई कहलाता है। यह प्रक्रिया डीप फ्राई करने की तुलना अधिक वसा को अवशोषित करती है। उदाहरण: परांठे।

इकाई 3

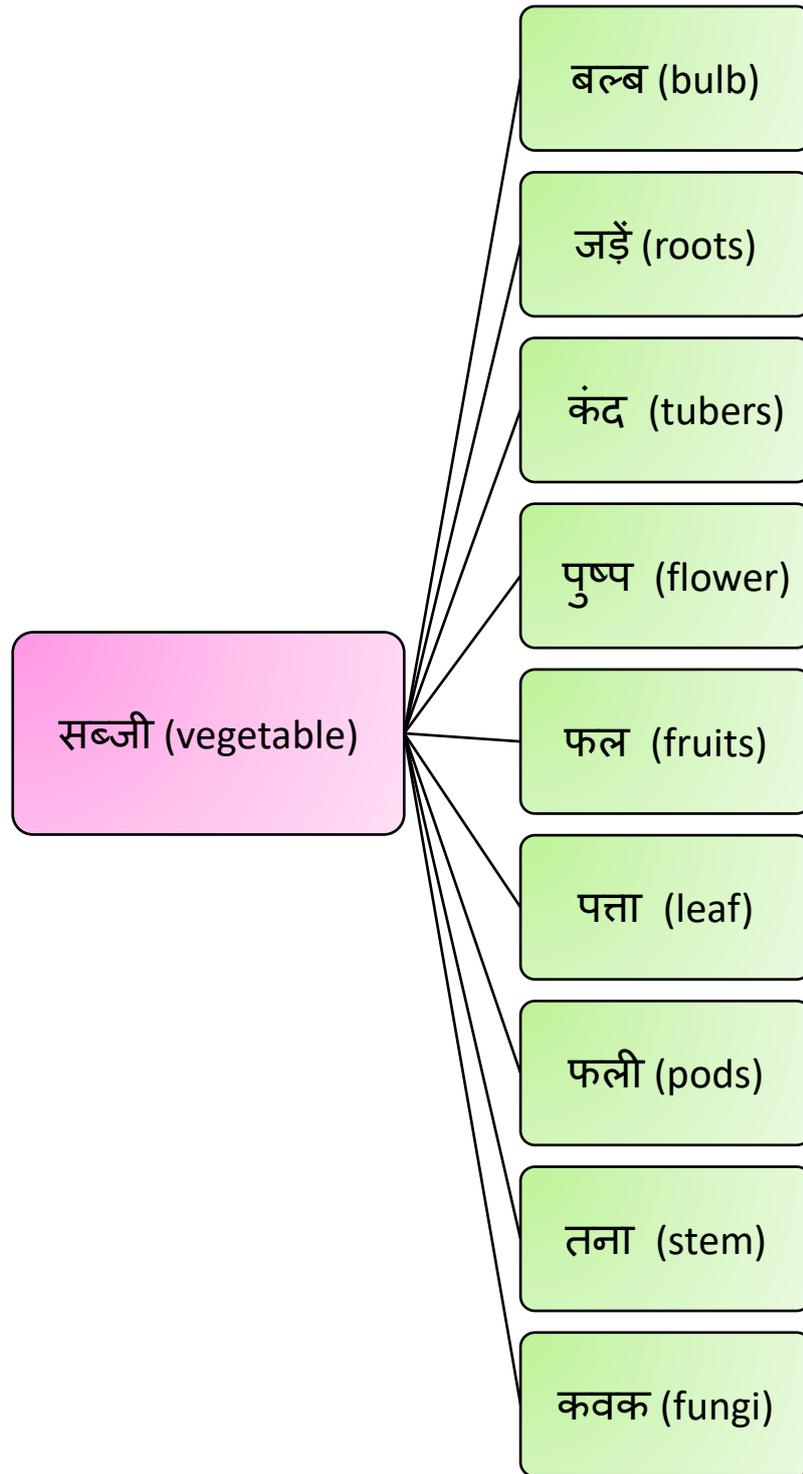
सब्जियां और फल कुकरी

परिचय

- सब्जियां और फल पौधे का एक हिस्सा है जो मनुष्य द्वारा भोजन के हिस्से के रूप में खाए जाते हैं।
- वह भोजन का एक अविभाज्य (inseperable) हिस्सा है और पोषक तत्वों और फाइबर (fiber) का महत्वपूर्ण स्रोत है।

सब्जियों का वर्गीकरण (Classification of vegetables)

सब्जियों का निम्नलिखित वर्गीकरण पौधे के उपयोग किए जाने वाले भाग पर आधारित है:-



प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
बल्ब (Bulb)	<p>यह जमीन की सतह के ठीक नीचे उगते हैं और जमीन के ऊपर एक मांसल पत्तेदार अंकुर पैदा करते हैं।</p> <p>बल्ब में पत्ते या गुच्छे दार खंड हो सकते हैं।</p>	<p>1.प्याज (onion)</p> 	<p>इस पर कोई हरा अंकुर नहीं होता है, मुलायम धब्बे नहीं होते हैं, त्वचा सरल और सुखी पपीरी होती है।</p>	<p>प्याज दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली स्वादिष्ट सब्जी है।</p> <p>सूप, सब्जी, ग्रेवी, पास्ता, सलाद आदि में प्रयोग किया जाता है।</p>
		<p>2. लहसुन (Garlic)</p> 	<p>इसकी त्वचा सफेद, सख्त और सुखी होती है।</p> <p>कोई हरा अंकुर नहीं होता।</p> <p>इसकी लॉन्ग तोड़ने के बाद सूख जाती है इसलिए उपयोग</p>	<p>कच्चा लहसुन तेज और तीखा स्वाद देता है।</p> <p>पकाने के बाद इसका स्वाद मधुर हो जाता है।</p> <p>सलाद, दाल, सब्जियां आदि</p>

			करने के समय ही तोड़े।	में उपयोग की जाती हैं।
		3. वसंत के प्याज/ हरी प्याज (Spring onion)	चमकीला, बेदाग, खोखला, हरा सिरा और सख्त छोटा बल्ब होता है।	यह प्याज की तुलना में हल्के होते हैं। सलाद में कच्चा खाया जाता है।
		4. लिक (Leeks)	इसके बल्ब छोटे या मध्यम आकार के होते हैं। साग ताजा और बेदाग होता है।	वाइट सॉस या चीज सॉस के साथ परोसा जाता है। सलाद, मीट में इस्तेमाल किया जा सकता है।
जड़े (Roots)	वे जमीन के नीचे लंबी या गोल आकार की जड़ के रूप में उगते हैं। जमीन के ऊपर हरे पत्तेदार	1. गाजर (Carrot) 	अटल, अच्छी तरह से गठित और नारंगी लाल रंग होता है। छोटी गाजर मीठी और कोमल होती है। बड़े गाजर के अंदर बीच में लकड़ी जैसा	कच्चा या पकाकर खाया जा सकता है। नमकीन या मीठे व्यंजन बनाए जा सकते हैं जैसे सलाद, सैंडविच, गाजर का हलवा, गाजर का केक, आदि।

	अंकुर होते हैं।		केंद्र पाया जाता है।	
		2. मूली (Raddish)	चिकनी, सख्त और सफेद रंग की होनी चाहिए। कुरकुरी हो, सूखी हुई न हो।	सलाद में कच्चा खाया जाता है। सब्जियों में पकाया जाता है, स्टाफिंग/फिलिंग (stuffing/filling) के लिए परांठे आदि में इस्तेमाल किया जाता है।
		3. शलजम (Turnip)	चिकनी, छोटे या मध्यम दृढ़ जड़ों को चुनें।	इसके स्वाद में थोड़ा तीखापन हो सकता है। सलाद के रूप में कच्चा तथा सब्जी के रूप में पकाकर खाया जाता है।
		4. चुकंदर (Beetroot)	जड़ों को चिकनी और गहरे लाल रंग का होना चाहिए।	जड़ों को कच्चा, कद्दूकस या बारीक काट कर सलाद में इस्तेमाल किया जाता है। कोमल पत्तों को सब्जी के रूप में

				प्रयोग किया जा सकता है।
कंद (tubers)	कंद विभिन्न प्रकार की परिवर्तित पौधों की संरचनाएं हैं। वह जड़ या तना हो सकते हैं।	1.आलू (Potato) 	रंग पीला हो, सूखी त्वचा, पतली और चिकनी , बिना काली आंखों या अंकुर के होना चाहिए।	ज्यादा स्टार्च (starch) वाले आलू मैशिंग के लिए प्रयोग किए जाते हैं। कम स्टार्च वाले आलू सलाद, आदि के लिए प्रयोग किए जाते हैं।
		2. अदरक (Ginger) 	सख्त, चमकदार चुने, स्प्रौट्स (sprouts) वाले जड़ ना खरीदें।	दाल, सब्जियां में सलाद, चावल आदि जैसे कई व्यंजनों को स्वाद देने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
पुष्प (flowers)	यह कुछ पौधों के खाने योग्य फूल होते हैं।	1.फूल गोभी (Cauli flower) 	फूलों के नीचे की पत्तियां ताजी और सख्त होने चाहिए, कलियां ठोस और सफेद होनी चाहिए।	सूखी सब्जी के व्यंजन नमकीन, पकौड़े और परांठे में भरे जाने के उपयोग में आते हैं। मिठाई बनाई जा सकती है।

		<p>2. ब्रोकली (Broccoli)</p> 	<p>ठोस कलियां एक दूसरे से जुड़ी हुई हो। इसमें कोई पीली या बड़ी खुली कलियां ना हो।</p>	<p>पके हुए कच्चे या हल्के उबले हुए इस्तेमाल किए जा सकते हैं। सलाद, पास्ता, आमलेट, सूप आदि में इस्तेमाल किए जाते हैं।</p>
		<p>3. ग्लोब आर्टीचोक (Globe artichoke)</p>	<p>ऊपरी हिस्सा कसा हुआ, ठोस और भारी होना चाहिए।</p>	<p>आर्टीचोक को अकेले या चटनी के साथ गर्म या ठंडी सब्जी के रूप में परोसे।</p>
<p>फल (fruits)</p>	<p>पौधों के गुंदे दार फल को सब्जी के रूप में खाया जाता है।</p>	<p>1. शिमला मिर्च (Capsicum / bell peppers)</p> 	<p>आकार अच्छा होना चाहिए, छिलका सख्त और चमकदार होना चाहिए, उस पर धब्बे या झुर्री नहीं होनी चाहिए।</p>	<p>सलाद में कच्चा खाया जा सकता है। पुलाव, कबाब, नूडल्स या स्नैक्स बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है।</p>
		<p>2. खीरा (Cucumber)</p>	<p>ठोस, त्वचा दाग धब्बों से मुक्त और एक समान गहरा</p>	<p>आमतौर पर सलाद में कच्चा खाया जाता है। ठंडे सूप, सैंडविच या</p>

			हरा रंग होना चाहिए।	कैनेपी टॉपिंग्स के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है।
		3. बैंगन (Brinjal) 	बैंगन चिकने, बेदाग त्वचा के साथ भारी हो, सतह पर कोई छेद ना हो।	सब्जी के व्यंजन, भरते में भुना हुआ या मैश किया जा सकता है। भरवा सब्जियां, पकौड़े बनाये जा सकते हैं।
		4. मिर्च (chilli) 	आकार अच्छा होना चाहिए, छिलका सख्त और चमकदार होना चाहिए, मुरझाए हुए नहीं होने चाहिए।	मैक्सिकन (mexican), स्पेनिश (Spanish), भारतीय (Indian), एशियाई (Asian) और थाई (thai) व्यंजनों में मिर्च प्रमुख सामग्री है। स्नैक्स और मिर्च का सालन के रूप में पकाया जाता है।

				अचार भी बनाया जाता है।
		5. कद्दू और स्क्वैश (Pumpkin and squash) 	ठोस होना चाहिए, त्वचा अच्छी और वजन में भारी होना चाहिए।	सब्जी, मिठाई, दाल, सूप आदि में डालकर पकाया जाता है।
		6. टमाटर (Tomato) 	चिकने, सख्त और मोटे टमाटर चुने। रंग एक जैसा हो, बिना धब्बे के हो।	सलाद में कच्चा खाया जा सकता है। सैंडविच फीलिंग, कैंनेपी टॉपिंग, पास्ता सॉस, सूप सब्जी के व्यंजन, तड़का, ग्रेवी आदि में डालकर प्रयोग किया जाता है।
पत्ता (leaf)	पौधों के खाने योग्य पत्ता	1.पत्ता गोभी (Cabbage) 	ठोस सिरा जो आकार में भारी हो, एक सामान रंग हो। बाहर की पत्तियां कुरकुरी हो।	सलाद में कच्चा खाया जाता है। नूडल्स, मीट फिलिंग बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। अचार बनाया जा सकता है।

		<p>2. सलाद पत्ता (Lettuce)</p>	<p>मुड़झाए और दाग धब्बों वाले पत्ते ना खरीदें। पत्ते कुरकुरे और चिकने होने चाहिए।</p>	<p>कुरकुरी पत्तियां सलाद के रूप में उपयोग किया जाता है।</p>
		<p>3. सरसों के पत्ते (सरसों का साग) और मेथी के पत्ते (मेथी) Mustard leaves (sarso ka saag) and fenugreek leaves (methi)</p>	<p>कुरकुरे भाग जो मुड़झाए या दागदार ना हो।</p>	<p>सरसों के पत्ते आमतौर पर सर्दियों में पालक और मेथी के पत्तों के साथ सरसों के साग के रूप में पकाया जाता है। मांस के साथ भी पकाया जा सकता है।</p>
		<p>4. पालक (Spinach)</p>	<p>कुरकुरी, हरी पत्तियों को चुने, मुड़झाए या दाग धब्बे का कोई निशान ना हो।</p>	<p>छोटे पत्तियों को सलाद के रूप में कच्चा खाया जाता है। सॉफ्ले (souffle) या आमलेट व्यंजनों में प्रयोग किया जाता है। सूप, पास्ता सॉस में बहुत</p>

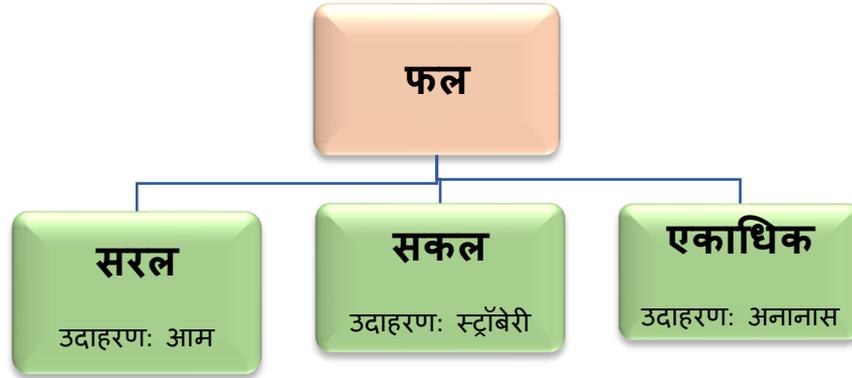
				अच्छा स्वाद आता है। यह भारत के हरी ग्रेवी का आधार भी है।
फली (legumes)	एक फली जिसमें बीज होते हैं। जब इनके बीज कोमल होते हैं तभी खाया जाता है। फलियां हरी होती हैं।	1. फ्रेंच बींस (French beans) 	सख्त और हरे रंग का होना चाहिए।	सब्जी के व्यंजन बनाने में उपयोग किया जाता है। नूडल्स में भी इस्तेमाल होता है।
		2. मटर (Peas)	सख्त और चमकीले हरे फली को खरीदें, जो अधिक भरे हुए ना हो।	ताज़ी मटर मीठे होते हैं। सब्जी, सूप, स्नैक्स बनाने में उपयोग किया जाता है।
उपजी (stems)	पौधों के खाने योग्य डंठल, जब डंठल सब्जी का मुख्य भाग होता है।	1. अस्परागस (Asparagus)	सख्त अच्छा रंग और बंद सिरो वाला होना चाहिए।	सफेद अस्परागस का उपयोग गाढ़ा मलाईदार सूप बनाने के लिए किया जाता है। हरी अस्परागस सब्जी या पास्ता के साथ खाई जाती है।

		2. अजमोदा (Celery)	तने सख्त और कुरकुरे होने चाहिए, पत्तियां ताजी और हरी होने चाहिए, मुरझाई पत्तियां ना खरीदें।	स्टॉक, सलाद, पाई (pie) आदि में डाला जाता है। तिल के तेल में हल्की तली हुई अजमोदा सब्जी की एक व्यंजन है।
		3. कोहलरबी (Kohlrabi)	यह एक टेनिस बॉल या उससे छोटे आकार का होना चाहिए। पतली, कोमल और बेदाग त्वचा होनी चाहिए।	इसको भाप में पका कर मैश करके या स्टीर फ्राई करके परोसा जा सकता है।
कवक (fungi)	मशरूम की सभी किसमें इसी वर्ग में आती हैं।	बटन मशरूम, एनोकी, शित्के, ट्रफल आयस्टर मशरूम (Button mushroom, enoki, shittake, truffle,	ताजी और अच्छे रंग वाले खरीदें। खरोच वाली त्वचा या तने से बचना चाहिए।	मशरूम की सब्जी, भरवा, तली हुई मशरूम के रूप में खाया जाता है।

		oyster mushroom)		
--	--	-------------------------	--	--

फलों का वर्गीकरण

- फल, पौधों / पेड़ की संरचना है जिसमें इसके बीज होते हैं।
- गुद्देदार फल जिनमें थोड़ा अम्लीय (acidic) या मीठा स्वाद हो जिसका उपयोग सब्जियों के रूप में नहीं किया जाता रसोई के फल (culinary fruits) हैं।
- एक फल के वानस्पतिक रूप से निम्नलिखित भाग होते हैं:
 - अंदर के बीज
 - इसके चारों ओर की परत जैसे पेरिकार्प (pericarp)
 - पेरिकार्प के भीतर एंडोकार्ड {endocarp} (आंतरिक परत) में, मेसोकार्प {mesocarp} (मध्य परत) और एक्सोकार्प {exocarp} (बाहरी परत)



सरल फल (Simple fruits)

- एक फूल से एक फल बनता है।

बेरीज (Berries)

- मेसोकार्प और एंडोकार्ड गुदा बनाते हैं जिसमें बीज बिखरे होते हैं।
- मुलायम एपिकार्प त्वचा बनाता है।
- उदाहरण: अंगूर, कीवी, पैशनफ्रूट आदि।

हेस्पेरिडियम (Hesperidium)

- यह एक सख्त सुगंधित एकजोकार्प वाला फल है।
- सिट्रस परिवार (citrus family) से संबंधित सभी फल इसी में आते हैं।
- उदाहरण: संतरा, नींबू, अंगूर, आदि।

पेपो (Pepo)

- यह वह फल है जिनकी बाहरी त्वचा कड़ी होती है।
- उदाहरण: खरबूजे।

ड्रूप्स (Drupe)

- पतली एपिकार्प, गुदेदार मेसोकार्प और पत्थर की तरह सख्त एंडोकार्ड होते हैं।
- उदाहरण: चेरी, खुबानी, बेर, आदि।

पॉम (Pome)

- पॉम पतली त्वचा वाला गुदेदार फल है जो फूल के दूसरे भागों से बनता है।
- बीज फल के बीच के कक्ष में समाहित होते हैं।
- उदाहरण: सेब।

सकल फल (Aggregate fruits)

- एक ही फल से कई फल विकसित होते हैं।
- उदाहरण: स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी।

अनेक फल (Multiple fruits)

- अनेक पुष्पों के योग से एक ही फल प्राप्त होता है।
- उदाहरण: अनानास, शहतूत।

फलों का उपयोग

- फलों को पोषण के अच्छे स्रोत के रूप में खाया जाता है।
- विभिन्न ड्रेसिंग जैसे क्रीम शहद के साथ सलाद बनाया जाता है।
- कुछ फलों का अचार बनाने के लिए उपयोग किया जा सकता है। जैसे कच्चा आम।
- जैम, जैली, मुरब्बा और चटनी बनाया जाता है।
- दूध के साथ में लाकर शेक स्मूथ बनाया जाता है।
- केक पेस्ट्री बेकरी उत्पादों के स्वाद व टॉपिंग में उपयोग किया जाता है।

फलों के चयन के लिए गुणवत्ता मानदंड

- फलों के छिलके पर धब्बे ना हो।
- कोई छेद ना हो।
- चमकदार और ताजा हो।
- पके हुए पर ठोस हो।
- तने हरे और ताजे हो।
- फल को अपने आकार के हिसाब से भारी लगना चाहिए।

आहार में फलों और सब्जियों का पोषक योगदान

- सब्जियां और फल, कैलरी (calorie) और वसा (fats) में कम होती है लेकिन विटामिन और खनिज में अच्छी मात्रा में होती है।
- सभी हरी पीली नारंगी सब्जियां कैल्शियम (calcium), मैग्नीशियम (magnesium), पोटेशियम (potassium), आयरन (iron), विटामिन सी (vitamin C), विटामिन ए (vitamin A) और विटामिन के (vitamin K) के अच्छे स्रोत हैं।
- यह मानव शरीर के तनाव बीमारियां और कैंसर से बचने में मदद करते हैं, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।
- उन्हें पोषण में सुरक्षात्मक खाद समूह (protective food group) के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।
- सब्जियों और फलों में फाइबर भी होते हैं जैसे सेल्यूलोज (cellulose), म्यूसिलेज (mucilage) आदि।
- यह पदार्थ शरीर के पाचन तंत्र को बनाए रखने में मदद करते हैं।
- कब्ज, बवासीर, पेट के कैंसर जैसी बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

सब्जियों और फलों के आकार

1. स्लाइस (Slice)

सब्जी को आर पार काटना।

2. वेज (Wedge)

गोल सब्जी को छीलकर लंबाई में समान आकार के टुकड़ों में काट लेना।

3. स्लिट (Slit)

सब्जी को एक तरफ से चीरा जाता है और दूसरी तरफ भरने के लिए बिना चीरे छोड़ा जाता है।

जैसे भरवा, करेला, बैंगन, भिंडी आदि।

4. चंक्स (Chunks)

सब्जियों को छीलकर सामान आकार के टुकड़ों में काटना।

5. चाप (Chop)

सब्जी को छोटे-छोटे बराबर आकार के टुकड़ों में काटना।

6. बैटन (Baton)

सब्जियों को छड़ी/डंडों के आकार में काटा जाता है।

जैसे फ्रेंच फ्राइस के आलू।

7. डाइसेस (Dices)

सब्जियों को विभिन्न माप के चौकोर आकार में काटा जाता है।

इस विधि में सब्जियों के किनारे अनुपयोगी रह जाते हैं।

8. जूलियन (Julienne)

सब्जियों की पतली पट्टियां अक्सर नूडल्स के साथ प्रयोग की जाती हैं।

9. स्कूप (Scoop)

इसको परिसियन स्कूप नामक उपकरण का उपयोग करके सब्जियों या फलों को गोल आकार में स्कूप किया जाता है।

10. टर्न्ड सब्जियां (Turned vegetables)

सब्जियों को घुमावदार किनारों वाले चाकू का उपयोग करके बैरल आकार में बनाया जाता है।

11. फैंसी आकार (Fancy shapes)

सब्जियों और फलों का चाकू या किसी कटर का उपयोग करके फैंसी आकार में काटा जा सकता है जिससे व्यंजन देखने में प्रभावित लगे।



सब्जियों के आकार के कुछ चित्र

सब्जियों और फलों पर गर्मी का प्रभाव

1. रंग (Colour)

सब्जी का रंग सब्जी में मौजूद रंग वर्णक (colour pigment) पर निर्भर करता है।

सब्जियों और फलों में मौजूद विभिन्न रंग वर्णक है:-

फ्लोवॉस (Flavones)

- यह वर्णक सफेद या क्रीम रंग की सब्जियां जैसे प्याज फूल गोभी आलू आदि में मौजूद होते हैं।
- यह अम्लीय माध्यम में सफेद रंग का रहता है और क्षारीय (alkaline) माध्यम में पीला हो जाता है।
- इन सब्जियों को पकाते समय थोड़ा नींबू का रस या सिरका मिला सकते हैं ताकि सब्जी का रंग बरकरार रहे।

क्लोरोफिल (Chlorophyll)

- यह वर्णक हरे रंग की सब्जियों में मौजूद होते हैं।
- जैसे फ्रेंच बींस पालक सरसों के पत्ते आदि।
- यह वर्णक अम्लीय माध्यम में पीला हो जाता है और क्षारीय माध्यम में चमकीला हरा रहता है।
- क्षारीय माध्यम में सोडा मिलाने से सब्जी की कोशिका संरचना नष्ट हो जाती है और वह गुद्देदार हो जाता है इन्हें कम समय के लिए बिना ढके पकाना चाहिए।

कैरोटेनोई(Carotenoids)

- यह वर्णक पीला नारंगी और कुछ लाल रंग के सब्जियों में मौजूद होते हैं। जैसे गाजर, मक्का, शकरकंद, टमाटर, आम, कद्दू, आदि।
- पकाने से इन पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता।
- यह वसा में घुल जाते हैं।

एंथोक्यानिन (Anthocyanin)

- यह वर्णक अंगूर जामुन आदि के लाल बैंगनी रंग के रूप में मौजूद होता है।
- अम्लीय माध्यम में यह लाल हो जाता है और क्षारीय माध्यम में यह नीला हो जाता है।

बेटालेस (Betalains)

- चुकंदर का गहरा लाल रंग इस वर्णक की वजह से होता है।
- यह पानी में घुल जाता है।
- चुकंदर को बिना काटे पकाया जाता है और इसमें थोड़ा सिरका या नींबू मिलाया जाता है ताकि इसका रंग बरकरार रहे।
- चुकंदर को पहले पकाकर छीलकर और फिर काटना चाहिए।

2. बनावट (Texture)

- सब्जियों और फलों की संरचना और आकार सेल्यूलोज (cellulose) और पेक्टिन फाइबर (pectin fibres) के कारण होता है।
- गर्मी से इनके रेशे मुलायम हो जाते हैं और सब्जी अपना आकार खो देता है।
- पालक में कम रेशे होते हैं इसलिए वह पकाने पर जल्दी आकार खो देते हैं। गाजर, आलू जैसी सब्जियों के रेशे अधिक होते हैं इसलिए या अपना आकार देर तक बरकरार रखते हैं।
- पानी में सिरका या नींबू का रस डालकर पकाने से फाइबर मजबूत बनते हैं और खाना पकाने का समय बढ़ाते हैं।
- चीनी भी फाइबर को मजबूत करती है और सब्जियां या फल को अपना आकार बनाए रखने में मदद करती है।
- बेकिंग सोडा डालने से सब्जियों के फाइबर कमजोर हो जाते हैं और जल्दी नर्म हो जाते हैं।

3. स्वाद (Flavour)

- खाना पकाने के तरल (liquid) में स्वाद और पोषक तत्व बाहर निकल जाते हैं अगर उन्हें लंबे समय तक पकाया जाए।
- इसलिए स्वाद को बरकरार रखने के लिए खाने को कम समय और कम तरल पदार्थों में पकाया जाना चाहिए।
- उबले पानी में नमक मिलाने से विश्वास का नुकसान कम होता है।

फलों और सब्जियों को बनाते समय पोषक तत्वों के संरक्षण के लिए टिप्स

- सभी सब्जियां और फल विटामिन खनिज और फाइबर के अच्छे स्रोत हैं।
- विटामिन बी कॉम्प्लेक्स (vitamin B complex) और विटामिन सी (vitamin C) पानी में घुल जाते हैं इसलिए धोते समय अधिक पानी में पकाने पर या अधिक समय तक पानी में छोड़ने पर या नष्ट हो जाते हैं।
- भोजन तैयार करने की तकनीक जैसे छीलना, काटना और पकाना फलों और सब्जियों की पोषण मूल्य पर प्रभाव डालते हैं।
- खाना पकाने का समय, तापमान और तरल की मात्रा न्यूनतम रखें ताकि पोषक तत्व नष्ट ना हो।
- भाप (steaming) से और स्टीर फ्राई (stir fry) करने से सब्जियां जल्दी पक जाती है और पोषक तत्व भी नष्ट नहीं होते।

किचन में पोषक तत्व को संरक्षित करने के लिए इन सुझावों का पालन करें

- ताजी सब्जियों और फलों का उपयोग करें जो मौसम में हो।
- पानी का उचित उपयोग करें जितनी आवश्यकता हो उतना ही प्रयोग करें।
- भोजन को कम देर पकाएं।
- खाद पदार्थों को बड़े टुकड़ों में काटें।
- खाद पदार्थों को सही जगह, सही तापमान और सही तरीके से रखें।
- सब्जियों को तभी धोएं जब पकाना हो और उन्हें पानी में ना छोड़ें।
- फल और सब्जियों को साबुत (बिना काटे) धोएं।
- संतुलित आहार (balanced diet) के लिए फल और सब्जियों को सलाद और स्मूदी में रोज कच्चा खाएं।

इकाई-4

सूप

सूप

सूप एक तरल भोजन है, जो विभिन्न प्रकार की सब्जियों, मांस, पोल्ट्री, अनाज और मसालों का तरल मिश्रण है जिसको हम आमतौर पर गरम सर्व करते हैं।

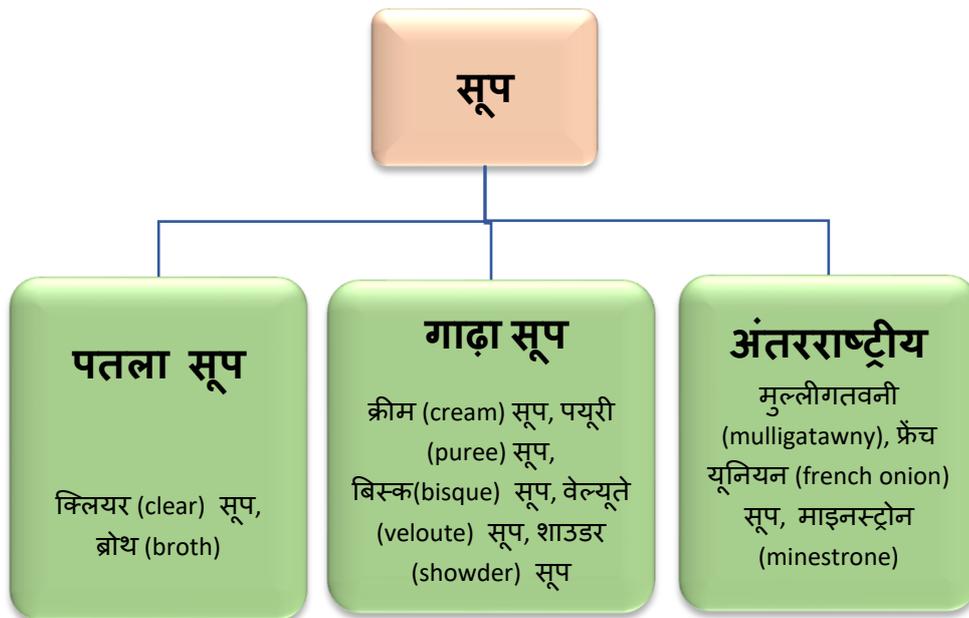
परिचय

- सूप (Soup) एक तरल भोजन का रूप है जिसको गर्मागर्म पानी, मसाले, सब्जियों, दाल या मीट, अन्न एवं पोल्ट्री का उपयोग करके तैयार किया जाता है।
- इसको सुगंधित और स्वादिष्ट करने के लिए इसमें कई प्रकार के मसाले जैसे तेज पत्ता, लौंग, काली मिर्च के दानों और जड़ी-बूटियों (herbs) का उपयोग किया जाता है।
- सूप को पोस्टिक भोजन माना जाता है जो आमतौर पर विभिन्न प्रकार की आहारिक जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रयोग होता है। क्योंकि वे पचाने में आसान होते हैं।
- सूप काफ़ी पोषक तत्व प्रदान करता है जैसे की कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिज इत्यादी।
- सूप को आमतौर पर खाने से पहले गर्म सर्व किया जाता है।

सूप के प्रकार

- गाढ़ेपन के आधार पर, हम सूप को दो भागों में विभाजित कर सकते हैं- पतला या गाढ़ा सूप।

- पतले सूप में पानी की मात्रा ज्यादा होने के कारण वह पतला होता है और उसमें मौजूदा स्टार्च की मात्रा कम होती है।
- जबकि गाढ़े सूप में पानी की मात्रा कम होती है और उसमें मौजूदा स्टार्च काफी मात्रा में पाया जाता है या फिर हम उसमें एक्स्ट्रा स्टार्च मिलाते हैं।
- यह ध्यान रखना जरूरी है कि सभी सूप गर्म नहीं परोसे जाते हैं।
- कुछ सूप ठंडे भी होते हैं जैसे की जेलीड (jellied consommé) सूप, गज़पाचो (Gazpacho), विचिसोइस (vichyssoise), भारत से सरकी (Sarki) और कई अन्य शामिल हैं।
- जो ठंडे परोसे जाते हैं और भीषण गर्मी में ताज़गी देने वाले होते हैं।



क्लियर (clear) सूप

- पारदर्शी सूप इन सूप्स को फ़्रांसीसी नाम 'Consommé' के नाम से भी जाना जाता है।
- ये एक पतला तरल 'स्टॉक' तैयार करने के लिए बची हुई हड्डियों और सब्जियों को पकाकर तैयार किया जाता है।

Broth soup

- ये साधारण पतले सूप होते हैं जिन्हें मांस, सब्जियों या दोनों से बनाया जा सकता है।
- वे स्वस्थ, पौष्टिक होते हैं और आमतौर पर छोटे टुकड़े या मांस या सब्जियां से होते हैं।

1. गाढ़ा सूप

- गाढ़ा सूप ये सूप अपारदर्शी हैं और स्थिरता गाढ़ी है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आमतौर पर स्टार्च घटक को सूप को गाढ़ा करने के लिए थोड़ी मात्रा में मिलाया जाता है।

क्रीम सूप

- ये सूप चिकन, मांस या किसी भी सब्जी से बने होते हैं और इसी नाम-क्रीम सूप (Cream Soup) से जाने जाते हैं।
- उदाहरण: क्रीम ऑफ चिकन (cream of chicken), क्रीम ऑफ कॉलिफ्लोवर (cream of cauliflower), क्रीम ऑफ पीस (cream of peas), आदि।
- इस प्रकार सूप इन सामग्रियों का रंग और टेस्ट भी ले लेता है। दूध या मलाई हमेशा मिलाई जाती है। और साथ में हम दूसरे सामग्रियों (ingredients) भी डाल सकते हैं।

प्यूरी सूप

- ये सूप सूखी फलियों या ताजी स्टार्च वाली सब्जियों से बने होते हैं। इस तरह एक बार पकने और शुद्ध होने के बाद, मुख्य सामग्री से स्टार्च ही सूप को गाढ़ा करता है।
- उनमें थोड़ी क्रीम हो भी सकती है और नहीं भी जैसे आलू की प्यूरी, दाल की प्यूरी, कद्दू की प्यूरी आदि।

बिस्क सूप

- ये शेल फिश से बने सूप होते हैं और आमतौर पर इन्हें चावल से गाढ़ा किया जाता है।

वेलौटे सूप

- ये मीट या वेजिटेबल स्टॉक से बने होते हैं जिन्हें आटे से गाढ़ा किया जाता है, हल्के भूरे रंग तक पकाया जाता है।
- इसमें अंडे की जर्दी (Egg yolk) और क्रीम का मिश्रण डाला जाता है। जैसे चिकन वेलाउटे।

चाउडर

- चाउडर एक समुद्री भोजन या सब्जी स्टू (vegetable stew) है, जिसे अक्सर दूध या क्रीम के साथ परोसा जाता है।

2. अंतर्राष्ट्रीय सूप (International soups)

- अंतर्राष्ट्रीय सूप ऐसे कई सूप हैं जो उनके मूल क्षेत्र से जाने जाते हैं।
- ये सूप अलग हैं अंतर्राष्ट्रीय सूप के रूप में वर्गीकृत कुछ लोकप्रिय उदाहरण हैं: Mulligatawny (India), French Onion Soup (France), Minestrone (Italy).

Mulligatawny (India)

- मुलिगटवनी (भारत) : इस सूप में चिकन और मेमने के शोरबा को तला जाता है प्याज और करी पाउडर के साथ मसाले, सब्जियां, नट्स, सेब और चावल डाले जाते हैं।

French Onion Soup (France)

- फ्रेंच प्याज सूप (फ्रांस) : यह एक प्रकार का सूप है जो आमतौर पर मीट स्टॉक और पर प्याज आधारित होता है, और अक्सर टॉप (top) पर क्राउटॉस (croutons) और ग्रेटेड (grated) पनीर के साथ परोसा जाता है।

Minestrone (Italy):

- मिनस्ट्रोन (इटली) : मिनस्ट्रोन एक गाढ़ा सूप है जिसे सब्जियों से बनाया जाता है, अक्सर इसके साथ पास्ता या चावल के अलावा सामान्य सामग्री में बीन्स, प्याज, अजवाइन, गाजर, स्टॉक, और टमाटर डाले जाते हैं।

RECIPE

वेज क्लियर सूप (Veg Clear Soup)

सामग्री:

- तेल - 2 टेबलस्पून
- प्याज़ - 1 मध्यम आकार का, बारीक कटा हुआ
- लहसुन - 2 कलियां, बारीक कटी हुई
- शिमला मिर्च - 1 मध्यम आकार की, बारीक कटी हुई
- गाजर - 1/2 कप, पतले धागे में कटी हुई
- फ्रेश मटर - 1/2 कप
- फ्रेश धनिया - 2 टेबलस्पून, कटा हुआ
- नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च पाउडर - 1/2 चम्मच
- नींबू का रस - 1 टेबलस्पून
- 450 ग्राम पानी

विधि:

1. एक कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें प्याज़ और लहसुन डालकर अच्छे तरिके से भुने, जब तक वे सुनहरा न हो जाएं।
2. अब इसमें शिमला मिर्च, गाजर, मटर और कालीमिर्च डालें और उन्हें 2-3 मिनट तक तलें।
3. अब पानी डालें, और उसे उबालें।
4. जब पानी उबलने लगे, तो उसमें नमक, काली मिर्च पाउडर डालें।
5. अब गैस कम कर दें और सूप को 5-7 मिनट तक गलने दें।
6. सूप को उबालने के बाद गैस को बंद करें और उसे करीबन 5 मिनट के लिए ढक दें, ताकि सभी मसाले और स्वाद सही ढंग से मिल जाएं।
7. अब इसमें नींबू का रस डालें और मिक्स करें।
8. गर्मा-गर्म वेज क्लियर (Veg Clear) सूप को धनिया से सजाकर परोसें।

ताजगी भरी हरी सब्जियों से भरपूर यह वेज क्लियर (Veg Clear) सूप आपके मेहमानों को पसंद आएगा। आप इसे सुपर गर्मा-गर्म परोस सकते हैं और स्वादिष्ट स्वाद का आनंद उठा सकते हैं।

इकाई-5

सलाद

परिचय

- सलाद हमारे भोजन का एक मुख्य अंग है।
- इसे बनाने के लिए फल एवं सब्जियों का प्रयोग किया जाता है।
- कुछ सब्जियों को कच्चा (Raw) तथा कुछ को पका कर सलाद के लिए प्रयोग किया जाता है।
- खीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर, गाजर, मूली, सलाद मुख्य रूप से प्रयोग में लाए जाते हैं।
- ब्रोकली, फूलगोभी, आलू, इन्हें पका कर प्रयोग में लाया जाता है।
- भारत में शाकाहारी (Vegetarian) सलाद को ज्यादा महत्वता दी जाती है।
- वैसे सलाद में कुछ मांसाहारी (Non-vegetarian) चीजों का प्रयोग भी किया जाता है। जैसे - मिट, चिकन, अंडा, मछली आदि। इस प्रकार का सलाद पश्चिमी देशों में ज्यादा खाया जाता है।

परिभाषा

सलाद एक ठंडे प्रकार का व्यंजन है जो विभिन्न प्रकार की सब्जियों एवं फलों के मिश्रण (Mixture) से तैयार किया जाता है। सलाद का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें कई तरह के मसाले एवं चटनी (Sauces), नमक तथा काली मिर्च पाउडर का प्रयोग किया जाता है। मांसाहारी सलाद (Non-Vegetarian) में चिकन, फिश, अंडा, मिट आदि का उपयोग किया जाता है।

सलाद के प्रकार

सामग्री (Ingredients) के आधार पर:-

1. सब्जी से बना सलाद (Vegetables Salad)
2. फलों से बना सलाद (fruit salad)
3. पास्ता सलाद (Pasta salad)
4. प्रोटीन सलाद (Protein Salad)

सलाद के एक-एक प्रकार की विस्तृत जानकारी

1. Vegetable salad (सब्जियों से बना सलाद)

सब्जियों से बनी सलाद में तरह-तरह की सब्जियों का प्रयोग किया जाता है। जैसे खीरा, टमाटर, गाजर, मूली ब्रोकली आदि। इसे (vegetable salad) या सब्जियों से बनी सलाद कहा जाता है।

2. Fruit salad (फलो से बना सलाद)

इस प्रकार के सलाद में तरह- तरह के फलों को काटकर प्रयोग किया जाता है। जैसे सेब, संतरा, आम, खरबूजा, अमरूद आदि ।

3. Pasta salad (पास्ता सलाद)

जब पास्ता उबालकर इसमें कुछ फल एवं सब्जियों को काटकर मिश्रित (Mix) किया जाता है, तो इसे ही पास्ता सलाद कहा जाता है। यह खाने में स्वादिष्ट एवं पोषिक होता है।

4. Protein salad (प्रोटीन सलाद)

मीट, चिकन, अंडा, मछली का उपयोग करके बनाये गये सलाद को प्रोटीन सलाद नाम से जाना जाता है।

नोट- भीगे चने एवं मूंग (सप्राउट) भी प्रोटीन सलाद का प्रकार है।

मिश्रण (Mixture) के आधार पर सलाद के प्रकार

इस आधार पर सलाद के दो प्रकार होते हैं।

- 1.साधारण सलाद (Simple salad)
- 2.मिश्रित सलाद (Compound salad)

साधारण सलाद (Simple Salad)

एक ही प्रकार कि सब्जी या फल से तैयार सलाद को साधारण (Simple) सलाद कहा जाता है।

मिश्रित सलाद (Compound salad)

दो या दो से अधिक फल या सब्जियों से तैयार कि गयी सलाद को compound (मिश्रित) सलाद कहा जाता है।

सलाद के भाग

सलाद के मुख्य चार भाग होते हैं।

- 1.आधार (Base)
- 2.मुख्य भाग (Main Body)
- 3.ड्रेसिंग (Dressing)
- 4.सजावट (Garnishing)

सलाद के चार भागों पर विस्तार से चर्चा

1.आधार (base)

सलाद का आधार (Base) हरी सब्जियों के पत्तों द्वारा या प्लेटर द्वारा बनाया जाता है। मुख्यतः बंद गोभी का पत्ता और पालक के पत्तों का प्रयोग किया जाता है। सलाद के आधार (Base) से इसकी सुंदरता बढ़ जाती है।

2. मुख्य भाग (Main Body)

यह सलाद का मुख्य भाग है। इसी से हमें पता चलता है कि सलाद किस सामग्री से बनी है। सलाद का स्वाद भी मुख्य भाग पर निर्भर करता है।

3. ड्रेसिंग (Dressing)

ड्रेसिंग में कई तरह के Sauces (सॉसेज) एवं चटनी आती हैं। यह सलाद को आकर्षित बनाने तथा स्वाद बढ़ाने में सहायक होती है।

4. Garnishing (सजावट)

यह एक वैकल्पिक (Optional) भाग होता है।

इससे सलाद दिखने में आकर्षक एवं आनंददायक (Delightful) बन जाता है। सलाद की सजावट (Garnishing) के लिए पोदीना, चेरी, निम्बू इत्यादि का प्रयोग किया जाता है।

इकाई-6

सैंडविच

परिचय

- सैंडविच एक प्रकार का ऐसा भोजन है जिसमें, सब्जियाँ, फलों या पके हुए मांस के टुकड़ों को काटकर ब्रेड के स्लाइस पर या उसके बीच में रखा जाता है।
- सैंडविच के मामले में ब्रेड भोजन को लपेटने का कार्य करती है।
- पूरे विश्व में विभिन्न प्रकार के सैंडविच उपलब्ध है।
- हम कह सकते हैं कि सैंडविच का एक सही संतुलन, तापमान, बनावट, स्वाद और रूप भी है।
- इसलिए एक सैंडविच गर्म या ठंडा कुरकुरे (Crunchy) और चबाने वाला (Rubbery) हो सकता है।
- सैंडविच को सरल या सजा हुआ बनाया जा सकता है।
- सैंडविच फिंगर फूड के रूप में पश्चिमी देशों में शुरू किया गया था और फिर समय के साथ पूरी दुनिया में खाया जाने लगा।

परिभाषा

- जब ब्रेड के दो या दो से अधिक स्लाइस के बीच या सिंगल ब्रेड के ऊपर भोजन के कुछ टुकड़ों को काटकर जैसे- सब्जियां, फल, मीट, पनीर इत्यादि को ठंडा या गर्म खाया जाता है उसे सैंडविच कहते हैं।
- ब्रेड के दो या दो से अधिक स्लाइस या स्प्लिट रोल जिसमें बीच में फिलिंग हो वह सैंडविच कहलाता है।
- भोजन से ढकी हुई रोटी का एक टुकड़ा सैंडविच कहलाता है।

सैंडविच के भाग

1. ब्रेड (Bread)
2. फैलाव (Spread)
3. भरना (Filling)
4. सजावट (Garnish)

1. ब्रेड (Bread):

- सैंडविच को बनाने में विभिन्न प्रकार के ब्रेड का प्रयोग किया जाता है।
- ब्रेड के कुछ उदाहरण हैं जैसे- फ्रेंच ब्रेड, पिटा ब्रेड, फोकेसिया ब्रेड, पाणिनी ब्रेड, होल व्हीट ब्रेड, राई ब्रेड आदि।
- सैंडविच को बनाने में प्रयोग होने वाला ब्रेड 12 घंटे से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए।
- सैंडविच बनाने में ताजा ब्रेड प्रयोग किया जाता है ताकि सैंडविच का स्वाद अच्छा हो और ऐसा इसलिए भी किया जाता है क्योंकि ब्रेड की लाईफ बहुत कम होती है। और बहुत ताजी (Fresh) ब्रेड गीली होगी।
- सैंडविच बनाने वाली ब्रेड को कमरे के तापमान (Room Temperature) 20 - 22°C पर रखा जाना चाहिए। और ज्यादा गर्मी से दूर रखना चाहिए।

2. फैलाव (Spread)

- फैलाव सैंडविच में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- यह सैंडविच को गीला होने से बचाने के लिए एक सीलिंग सामग्री के रूप में कार्य करता है। यह ब्रेड में स्वाद को बढ़ा देता है। और सैंडविच में मॉइस्टनिंग एजेंट (moistening agent) के रूप में भी काम करता है।
- स्प्रेड की कुछ महत्वपूर्ण बातें:- यह नरम, फैलाने योग्य, और स्वादिष्ट होना चाहिए। और इसे ठीक से संग्रह करके रखना चाहिए।

- स्प्रेड के प्रकार हैं:- मक्खन, जैम, मुरब्बा, मियोनिज, चटनी आदि।

3. भरना (filling)

- भरना सैंडविच में एक आवश्यक भाग है। क्योंकि यह सैंडविच के स्वाद को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- सैंडविच में भरने का मुख्य उद्देश्य स्वाद, नमी, पोषक तत्व, और पूर्णता (Completeness) प्रदान करना है।
- सैंडविच को भरने के लिए कई प्रकार के भराव (filling) का प्रयोग किया जाता जैसे- बीफ, सूअर का मांस, भेड़ का मांस, मछली, अंडे, फल, सब्जियाँ, बतख, टर्की आदि।
- फिलिंग हमेशा स्वाद से भरी होनी चाहिए और सैंडविच में बिना हड्डी के माँस का प्रयोग होता है जिससे हड्डी रहित (बोनलेस) मीट भी कहते हैं।

(iv) सजावट (Garnish):

- सजावट सैंडविच में उसकी सुन्दरता को बढ़ाने का कार्य करता है और सैंडविच को पूर्णता प्रदान करता है।
- सैंडविच में कई प्रकार की गार्निश का प्रयोग किया जाता है। जैसे- फल, सब्जियाँ, फूल, जैतून, पालक, पारसले, लैट्यूस इत्यादि।

सैंडविच के प्रकार

विभिन्न प्रकार के सैंडविच निम्नलिखित हैं

- (i) कोल्ड ओपन सैंडविच (Cold open Sandwich)
- (ii) कोल्ड क्लोज सैंडविच (Cold Close Sandwich)

कोल्ड ओपन सैंडविच

- कोल्ड ओपन सैंडविच ब्रेड के एक स्लाइस के साथ बनाया जा सकता है। जिसे ट्रेसिंग के साथ लगाया जा सकता है और फिर टॉपिंग या फिलिंग के साथ टॉप किया जाता है।
- जब ब्रेड के एक स्लाइस के ऊपर, फिलिंग या टॉपिंग की जाती है या जो सैंडविच ब्रेड के एक स्लाइस से बना हो और जिसमें फिलिंग या टॉपिंग साफ-साफ दिखाई दे उसे कोल्ड ओपन सैंडविच कहते हैं।

कोल्ड क्लोज सैंडविच

- कोल्ड क्लोज सैंडविच दो या दो से अधिक ब्रेड के स्लाइस से बनाया जा सकता है। यह सरल या संयोजनों की साथ भी हो सकता है।
- वह सैंडविच जो दो या दो से अधिक ब्रेड के स्लाइस के साथ बनाया जाता है उसे कोल्ड क्लोज सैंडविच कहते हैं।
- और यह किसी एक या एक से अधिक पदार्थों को साथ में मिला के भी बनाया जा सकता है।
- जैसे- फल और सब्जियाँ सब्जियां और मीट इत्यादि
- इसे बन्द सैंडविच भी कह सकते हैं।

बन्द सैंडविच के कुछ उदाहरण हैं:-

- चाय सैंडविच (Tea Sandwich)
- पारंपरिक लंच बॉक्स सैंडविच (Conventional, Lunch box Sandwich)
- बुफे सैंडविच (Buffet Sandwich)
- डबल डेकर सैंडविच (Double decker Sandwich)
- क्लब सैंडविच (club Sandwich)
- फैंसी सैंडविच (fancy Sandwich)
- गर्म सैंडविच (Hot Sandwich)

कैनेपीज (Canapes)

- कैनेपीज को हम सैंडविच नहीं कह सकते हैं परन्तु वह सजाए हुए ब्रेड के स्लाइस का एक टुकड़ा होता है।
- जो सैंडविच की ही तरह ब्रेड टोस्ट या उसकी ही तरह किसी अन्य वस्तु से बनाया जाता है।
- हम इसमें बिस्किट का एक टुकड़ा कैनेपीज के आधार (Base) के रूप में प्रयोग कर सकते हैं।
- यह अक्सर कॉकटेल पीने के दौरान खाया या परोसा जाता है।
- इसकी टॉपिंग के लिए मछली, चिकन, हैम, फल या सब्जियों का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- कैनेपीज आमतौर पर कैनेप थाली में रखकर परोसे जाते हैं। और एक छोटी कैनेपी प्लेट से खाए जाते हैं।

(I)

FOOD PRODUCTION (SUBJECT CODE-409)

SAMPLE QUESTION PAPER (SOLVED) FOR CLASS X

Max. time: 2 hours

Max.marks: 50

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

<p>Q.1</p>	<p>Answer any 4 out of the given 6 questions on employability skills (1x4=4 marks)</p> <p>रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 के उत्तर दें (1x4=4 अंक)</p>	
<p>I.</p>	<p>What happens if you leave a device plugged in even after it is charged 100%?</p> <p>a) It can break b) It can stop functioning c) It can over-heat d) Data can get corrupt.</p> <p>यदि आप किसी डिवाइस को 100% चार्ज होने के बाद भी प्लग में छोड़ देते हैं तो क्या होता है?</p> <p>१. यह टूट सकता है २. यह काम करना बंद कर सकता है ३. यह अधिक गरम कर सकता है ४. डेटा दूषित हो सकता है।</p>	<p>1</p>

<p>II.</p>	<p>What should a strong password consist of?</p> <p>a) Only letters b) Numbers and special characters c) Name of a person d) Letters, numbers and special characters</p> <p>एक मजबूत पासवर्ड में क्या होना चाहिए?</p> <p>१. केवल अक्षर २. संख्या और विशेष वर्ण ३. एक व्यक्ति का नाम ४. अक्षर, संख्या और विशेष वर्ण</p>	<p>1</p>
<p>III.</p>	<p>What makes you complete work or studies without others cheering you?</p> <p>a) Self-confidence b) Communication c) Self-motivation d) Self-esteem</p> <p>दूसरों के धैर्य बंधाये बिना आप अपना काम या पढ़ाई पूरी क्यों करते हैं?</p> <p>१. आत्मविश्वास २. संचार ३. आत्म-प्रेरणा ४. आत्म-सम्मान</p>	<p>1</p>
<p>IV.</p>	<p>Which of the following is not a self-management skill?</p> <p>a) Problem solving b) Bargaining</p>	<p>1</p>

	<p>c) Understanding self d) Confidence building</p> <p>निम्न में से कौन स्व-प्रबंधन कौशल नहीं है?</p> <p>१. समस्या समाधान २. सौदेबाजी ३. स्वयं को समझना ४. आत्मविश्वास निर्माण</p>	
V.	<p>Which of the following qualities is commonly found in successful entrepreneurs?</p> <p>a) Procrastination b) Lack of confidence c) Patience d) Resistance to change</p> <p>निम्नलिखित में से कौन-सा गुण आमतौर पर सफल उद्यमियों में पाया जाता है?</p> <p>१. ए) विलंब २. बी) आत्मविश्वास की कमी ३. ग) धैर्य ४. डी) परिवर्तन का प्रतिरोध</p>	1
VI.	<p>What is a common characteristic of entrepreneurs?</p> <p>a) Avoiding decision-making b) Avoiding hard work c) Giving up easily in the face of difficulties d) Believing in themselves and their abilities</p> <p>उद्यमियों की एक सामान्य विशेषता क्या है?</p> <p>१. निर्णय लेने से बचना</p>	1

	<p>२. कड़ी मेहनत से बचना</p> <p>३. कठिनाइयों के सामने आसानी से हार मान लेना</p> <p>४. खुद पर और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना</p>	
--	---	--

Q.2	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>When heat is applied on protein it coagulate and changes the colour from_____</p> <p>a) White to Opaque b) Opaque to White c) Pink to White d) Brown to Pink</p> <p>जब प्रोटीन पर गर्मी लगाई जाती है तो यह जम जाता है और उसका रंग _____ में बदल जाता है।</p> <p>१. सफेद से अपारदर्शी २. अपारदर्शी से सफेद ३. गुलाबी से सफेद ४. भूरा से गुलाबी</p>	1
II.	<p>The type of vegetable which grow below the ground and have green leafy shoots above the ground.</p> <p>a) bulbs b) tuber c) roots</p>	1

	<p>d) fruits</p> <p>एक प्रकार की सब्जी जो जमीन के नीचे उगती है और जमीन के ऊपर हरे पत्तेदार अंकुर होते हैं।</p> <ol style="list-style-type: none"> १. बल्ब २. कंद ३. जड़ें ४. फल 	
<p>III.</p>	<p>Cucumber, tomato, carrot, radish are used in which type of salad?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Pasta salad b) Protein salad c) Vegetables salad d) none of these. <p>खीरा,ककड़ी,टमाटर,गाजर,मूली किस प्रकार के सलाद में प्रयोग किए जाते हैं।</p> <ol style="list-style-type: none"> १. पास्ता सलाद २. प्रोटीन सलाद। ३. सब्जियों से बना सलाद ४. इनमें से कोई नहीं। 	<p>1</p>
<p>IV.</p>	<p>In _____ method, the food is continuously tossed in a pan.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Sauteing b) Grilling c) Baking d) steaming <p>_____ विधि में भोजन को लगातार उछाला जाता है।</p> <ol style="list-style-type: none"> १. सौटे (saute) 	<p>1</p>

	<p>२. ग्रिल</p> <p>३. बेकिंग</p> <p>४. भाप</p>	
V.	<p>Which type of soup is made with dry legumes or fresh starchy vegetables and thickens naturally from the starch in the main ingredient?</p> <p>a) Cream soups</p> <p>b) Purée soups</p> <p>c) Bisque soups</p> <p>d) Velouté soups</p> <p>किस प्रकार का सूप सूखी फलियों या ताजी स्टार्च वाली सब्जियों से बनाया जाता है और मुख्य सामग्री में मौजूद स्टार्च से सूप प्राकृतिक रूप से गाढ़ा होता है?</p> <p>१. क्रीम सूप</p> <p>२. प्युरी सूप</p> <p>३. बिस्क सूप</p> <p>४. वेलौटे सूप</p>	1
VI.	<p>Food covered with bread is known as?</p> <p>a) Burger</p> <p>b) Pizza</p> <p>c) Sandwich</p> <p>d) none of these</p> <p>डबल रोटी से ढका हुआ भोजन क्या कहलाता है?</p> <p>१. बर्गर</p> <p>२. पिज़्ज़ा</p> <p>३. सैंडविच</p> <p>४. इनमें से कोई नहीं</p>	1

Q.3	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>Which method of cooking is used for making biscuits?</p> <p>a) Grilling b) Poaching c) Roasting d) Baking</p> <p>बिस्कुट बनाने के लिए किस विधि का प्रयोग किया जाता है?</p> <p>१. ग्रिलिंग २. पोचिंग ३. रोस्टिंग ४. बेकिंग</p>	1
II.	<p>The part of fruit which have seeds inside, and layers surrounding it is called?</p> <p>a) pericarp b) endocarp c) mesocarp d) exocarp</p> <p>फल का वह भाग जिसके अंदर बीज होते हैं और उसके चारों ओर की परत क्या कहलाती है?</p> <p>१. पेरीकार्प</p>	1

	<p>२. एंडोकार्प ३. मेसोकार्प ४. एक्जोकार्प</p>	
III.	<p>The bread used for sandwich making should not be more than ____ hours old.</p> <p>a) 10 b) 12 c) 8 d) 4</p> <p>सैंडविच बनाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली ब्रेड _____ घंटे से ज्यादा पुरानी नहीं होनी चाहिए।</p> <p>१. 10 २. 12 ३. 8 ४. 4</p>	1
IV.	<p>Why does bread change colour when it is baked?</p> <p>a) Gelatinization of starch b) Caramelisation of starch c) Coagulation d) None of them</p> <p>ब्रेड को बेक करने पर उसका रंग क्यों बदल जाता है?</p> <p>१. स्टार्च का जिलेटिनाइजेशन २. स्टार्च का कारमेलाइजेशन ३. जमावट ४. इनमें से कोई नहीं</p>	1
V.	<p>How many parts of salad are there?</p>	1

	<p>a) 1 b) 3 c) 2 d) 4</p> <p>सलाद के कितने प्रकार होते हैं?</p> <p>१. 1 २. 3 ३. 2 ४. 4</p>	
<p>VI.</p>	<p>Which type of soup is made with shellfish and thickened with rice?</p> <p>a) Cream soups b) Purée soups c) Bisque soups d) Velouté soups</p> <p>शंख (shellfish) से किस प्रकार का सूप बनाया जाता है और चावल के साथ गाढ़ा किया जाता है?</p> <p>१. क्रीम सूप २. प्यूरी सूप ३. बिस्क सूप ४. वेलौटे सूप</p>	<p>1</p>

<p>Q.4</p>	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>
------------	---

I.	<p>How many types of sandwich are there?</p> <p>a) 4 b) 5 c) 2 d) 3</p> <p>सैंडविच कितने प्रकार का होता है?</p> <p>१. 4 २. 5 ३. 2 ४. 3</p>	1
II.	<p>Which vitamins are easily destroyed or lost into the cooking water?</p> <p>a) Vitamin A & B b) Vitamin C & B c) Vitamin C & D d) Vitamin B & C</p> <p>कौन से विटामिन खाना पकाने के पानी में आसानी से नष्ट हो जाते हैं या खो जाते हैं?</p> <p>१. विटामिन ए और बी २. विटामिन सी और बी ३. विटामिन सी और डी ४. विटामिन बी और सी</p>	1
III.	<p>Fruits contain good amount of _____.</p> <p>a) calories and fats b) vitamins and minerals c) c. vitamins and carbohydrates</p>	1

	<p>d) d. protein and fat</p> <p>3. फलों में _____ की अच्छी मात्रा होती है।</p> <ol style="list-style-type: none"> १. कैलोरी और वसा २. विटामिन और खनिज ३. विटामिन और कार्बोहाइड्रेट ४. प्रोटीन और वसा 	
IV.	<p>The process in which cooking of food is done with the help of electromagnetic waves is called?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Baking b) Induction c) Pressure cooking d) Solar cooking <p>वह प्रक्रिया जिसमें भोजन को विद्युत चुम्बकीय तरंगों की सहायता से पकाया जाता है, क्या कहलाती है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. बेकिंग २. प्रेरण(induction) ३. प्रेशर कुकिंग ४. सोलर कुकिंग 	1
V.	<p>Which type of soup is made with meat or vegetable stock, thickened with flour cooked to a light brown color and includes a mixture of egg yolk and cream?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Cream soups b) Purée soups c) Bisque soups 	1

	<p>d) Velouté soups</p> <p>किस प्रकार का सूप मीट या वेजिटेबल स्टॉक से बनाया जाता है जिसे आटे से गाढ़ा करके हल्के भूरे रंग तक पकाया जाता है और इसमें अंडे की जर्दी और क्रीम का मिश्रण शामिल होता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. क्रीम सूप २. प्यूरी सूप ३. बिस्क सूप ४. वेलौटे सूप 	
<p>VI.</p>	<p>The leaves of green vegetables are used for which part of the salad?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Decoration b) Dressing c) Base d) None of these <p>हरी सब्जियों के पत्तों को सलाद के किस भाग के लिए प्रयोग किया जाता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. सजावट २. ड्रेसिंग ३. आधार ४. इनमें से कोई नहीं। 	<p>1</p>

<p>Q.5</p>	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>
-------------------	--

<p>I.</p>	<p>In simmering the water bubbles gently and the temperature is about</p> <p>a. 80°-91° C</p> <p>b. 85°-96° C</p> <p>c. 100° C</p> <p>d. 72°-83° C</p> <p>सिमरिंग के पानी में धीरे धीरे बुलबुले बनते हैं और इसका तापमान होता है</p> <p>१. 80°-91°C</p> <p>२. 85°-96° C</p> <p>३. 100° C</p> <p>४. 72°-83° C</p>	<p>1</p>
<p>II.</p>	<p>What are the main parts of a salad?</p> <p>a) 6</p> <p>b) 3</p> <p>c) 4</p> <p>d) 2</p> <p>सलाद के मुख्य रूप से कितने भाग हैं?</p> <p>१. 6</p> <p>२. 3</p> <p>३. 4</p> <p>४. 2</p>	<p>1</p>
<p>III.</p>	<p>Which one is not the example of flowers?</p> <p>a) cauliflower</p> <p>b) turnip</p>	<p>1</p>

	<p>c) globe artichoke d) broccoli</p> <p>कौन सा फूल का उदाहरण नहीं है?</p> <p>१. फूलगोभी २. शलजम ३. ग्लोब आटिचोक ४. ब्रॉकली</p>	
<p>IV.</p>	<p>___ Plays the main role of sealing in sandwich.</p> <p>a) spread b) decoration c) Bread d) none of these</p> <p>सैंडविच में सीलिंग की मुख्य भूमिका ___ निभाता है।</p> <p>१. फैलाव २. सजावट ३. ब्रेड ४. इनमें से कोई नहीं</p>	<p>1</p>
<p>V.</p>	<p>Which type of soup is a seafood or vegetable stew, often served with milk or cream and commonly eaten with saltine crackers?</p> <p>a) Cream soups b) Purée soups c) Bisque soups d) Chowders</p> <p>किस प्रकार का सूप एक समुद्री भोजन या सब्जी का स्टू है, जिसे अक्सर दूध या क्रीम के साथ परोसा जाता है और</p>	<p>1</p>

	<p>आमतौर पर नमकीन के साथ खाया जाता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. क्रीम सूप २. प्यूरी सूप ३. बिस्क सूप ४. चाउडर सूप 	
VI.	<p>Which pigment is responsible for the deep red colour of beetroots?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) anthocyanin b) betalains c) flavones d) chlorophyll <p>चुकंदर के गहरे लाल रंग के लिए कौन सा वर्णक जिम्मेदार होता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. एंथोसायनिन २. बेटालैस ३. फाल्वोस ४. क्लोरोफिल 	1

SECTION A: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions on employability skills (2x3=6 marks)

Answer each question in 20-30 words.

रोजगार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 का उत्तर दें (2x3=6 अंक)

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

<p>Q.6</p> <p>Answer:</p> <p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>What is the function of the ENTER KEY?</p> <p>The ENTER KEY is use to move the cursor to the beginning of a new line. It is used to send commands and to confirm a task on a computer.</p> <p>ENTER KEY का कार्य क्या है?</p> <p>एंटर की का उपयोग कर्सर को एक नई लाइन की शुरुआत में ले जाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग कमांड भेजने और कंप्यूटर पर किसी कार्य की पुष्टि करने के लिए किया जाता है।</p>	<p>2</p>
<p>Q.7</p> <p>Answer:</p> <p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>How to build self-motivation? Explain.</p> <p>There are four steps for building self-motivation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Find out your strengths 2. Set and focus on your goals 3. Develop a plan to achieve your goals 4. Stay loyal to your goals. <p>सेल्फ मोटिवेशन कैसे बनाएं? व्याख्या करना</p> <p>सेल्फ मोटिवेशन के निर्माण के लिए चार चरण हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अपनी ताकत का पता लगाएं। 2. अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें और उन पर ध्यान दें। 	<p>2</p>

	<p>3. अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक योजना बनाएं।</p> <p>4. अपने लक्ष्यों के प्रति निष्ठावान रहें।</p>	
<p>Q.8</p> <p>Answer:</p>	<p>What are the methods to set goals?</p> <p>We use SMART method to set goals. SMART stands for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Specific • Measureable • Achievable • Realistic • Time bound. <p>प्रश्न: लक्ष्य निर्धारित करने के तरीके बताएं?</p> <p>उत्तर: हम लक्ष्य निर्धारित करने के लिए SMART पद्धति का उपयोग करते हैं। स्मार्ट का अर्थ है:</p> <ul style="list-style-type: none"> • विशिष्ट • मापने योग्य • प्राप्त करने योग्य • वास्तविक • समयबद्ध 	<p>2</p>
<p>Q.9</p>	<p>How do entrepreneurs contribute to job creation</p>	<p>2</p>

	<p>in society?</p> <p>Answer: Entrepreneurs create jobs by expanding their businesses, which leads to increased demand for materials and the hiring of more people to support their operations.</p> <p>प्रश्न: समाज में उद्यमी रोजगार सृजन में कैसे योगदान करते हैं?</p> <p>उत्तर: उद्यमी अपने व्यवसायों का विस्तार करके रोजगार सृजित करते हैं, जिससे सामग्रियों की मांग बढ़ती है और उनके संचालन का समर्थन करने के लिए अधिक लोगों को काम पर रखा जाता है।</p>	
<p>Q.10</p> <p>Answer:</p> <p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>What is the impact of entrepreneurs on the wealth distribution in society?</p> <p>As entrepreneurs grow their businesses, both the employees working for them and those in related businesses benefit from increased income, leading to an improved quality of life and the sharing of wealth within the society.</p> <p>समाज में धन वितरण पर उद्यमियों का क्या प्रभाव पड़ता है?</p> <p>उद्यमी जैसे-जैसे अपने व्यवसाय को बढ़ाते हैं, वैसे-वैसे उनके लिए काम करने वाले कर्मचारियों और संबंधित व्यवसायों में काम करने वाले कर्मचारियों की आय में वृद्धि से लाभ होता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में</p>	<p>2</p>

	सुधार होता है और समाज में धन का बंटवारा होता है।	
--	--	--

**Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words.
(2x4=8 marks)**

**दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए
(2x4=8 अंक)**

<p>Q.11</p> <p>Answer:</p> <p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>Write the definition of salad.</p> <p>A salad can be defined as a cold dish prepared of various mixtures of raw or cooked vegetables and other food items, usually season with oil, vinegar, or other dressing and sometimes accompanied by meat, fish or other ingredients.</p> <p>सलाद की परिभाषा लिखिए।</p> <p>सलाद एक ठंडा व्यंजन है जो कच्ची और पकी हुई सब्जियों एवं अन्य खाद पदार्थों से तैयार किया जाता है।</p> <p>इसमें हम तेल, सिरका, और अन्य ड्रेसिंग का भी इस्तेमाल करते हैं।</p>	<p>2</p>
<p>Q.12</p> <p>Answer:</p>	<p>List the principles required for cooking food.</p> <p>The principles required for cooking food are:</p> <p>Induction</p> <p>Conduction</p> <p>Convection</p>	<p>2</p>

<p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p style="text-align: center;">Radiation</p> <p>खाना पकाने के लिए आवश्यक सिद्धांतों की सूची बनाएं। खाना पकाने की सभी विधियों में से निम्नलिखित किसी एक या अधिक सिद्धांत की आवश्यकता होती है:</p> <p style="text-align: center;">विकिरण</p> <p style="text-align: center;">चालन</p> <p style="text-align: center;">संवहन</p> <p style="text-align: center;">प्रेरण</p>	
<p>Q.13</p> <p>Answer:</p> <p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>What are the common ingredients found in Mulligatawny soup?</p> <p>The common ingredients found in Mulligatawny soup include chicken and lamb broth, fried onions, curry powder, and additional ingredients such as vegetables, nuts, apple, and rice.</p> <p>मुलीगाटॉनी सूप में सामान्य सामग्री क्या पाई जाती है?</p> <p>मुलीगाटॉनी सूप में पाई जाने वाली सामान्य सामग्रियों में चिकन और मेमने का शोरबा, तली हुई प्याज, करी पाउडर, और अतिरिक्त सामग्री जैसे सब्जियां, मेवे, सेब और चावल शामिल हैं।</p>	<p>2</p>
<p>Q.14</p> <p>Answer:</p>	<p>Why do we cook food?</p> <p>The purpose of cooking food is to break it down from its complex form to simple form so that it can be consumed by human body and it kills the</p>	<p>2</p>

<p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>bacteria and keep the food sterile.</p> <p>हम खाना क्यों पकाते हैं?</p> <p>खाना पकाने का उद्देश्य उसके जटिल रूप को सरल रूप में तोड़ना है ताकि मानव शरीर द्वारा इसका सेवन किया जा सके और यह बैक्टीरिया को मारता है और भोजन को कीटाणुरहित रखता है।</p>	
<p>Q.15</p> <p>Answer:</p> <p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>Write the uses of mustard leaves.</p> <p>Mustard leaves are typically cooked in winter season as sarson ka saag along with other greens such as spinach and fenugreek leaves. it may also cooked with meat.</p> <p>सरसों के पत्तों के उपयोग लिखिए</p> <p>सरसों के पत्तों को आमतौर पर सर्दियों के मौसम में पालक और मेथी के पत्तों के साथ सरसों का साग के रूप में पकाया जाता है। यह मांस के साथ भी पकता है।</p>	<p>2</p>
<p>Q.16</p> <p>Answer:</p>	<p>What is a cold open sandwich?</p> <p>When filling or topping is done on top of a slice of bread or a sandwich made of a slice of bread in which the filling or topping is clearly visible, it is called a cold open sandwich.</p> <p>कोल्ड ओपन सैंडविच क्या होता है?</p>	<p>2</p>

प्रश्न:	जब ब्रेड के एक स्लाइस के ऊपर फिलिंग या टॉपिंग की जाती है या जो सैंडविच ब्रेड के एक स्लाइस से बना हो जिसमे फिलिंग या टॉपिंग साफ साफ दिखाई दे उसे कोल्ड ओपन सैंडविच कहते हैं।	
---------	---	--

Answer any 3 out of the given 5 questions in 50-80 words.

(4x3=12 marks)

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर 50-80 शब्दों में दीजिए।

(4x3=12 अंक)

Q.17	Describe the quality criteria for selection of fruits.	4
Answer:	<ol style="list-style-type: none"> 1. The fruits skin should not have spots. 2. there should not be any small holes on any side of the surface. 3. have shiny appearance and fresh aroma. 4. they should be firm and must hold their shapes. 5. stems should be firm, fresh and green. 6. the fruit should feel heavy for its size. <p>फलों के चयन के लिए गुणवत्ता मानदंड का वर्णन करे।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. फलों के छिलके पर धब्बे नहीं होने चाहिए। 2. सतह के किसी भी तरफ कोई छोटा छेद नहीं होना चाहिए। 	
प्रश्न:		
उत्तर:		

	<p>3. चमकदार उपस्थिति और ताजा सुगंध होना चाहिए।</p> <p>4. उन्हें दृढ़ होना चाहिए और उन्हें अपना आकार धारण करना चाहिए।</p> <p>5. तना सख्त, ताजा और हरा होना चाहिए।</p> <p>6. फल अपने आकार के हिसाब से भारी लगने चाहिए।</p>	
<p>Q.18</p> <p>Answer:</p>	<p>Define the classification of salad.</p> <p>The salad can be classified as following types:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vegetables Salad 2. Fruit Salad 3. Pasta Salad 4. Protein Salad <p>Detailed description of each type of salad</p> <p>1. Vegetable salad</p> <p>Different types of vegetables are used in salad made of vegetables like cucumber, tomato, carrot, radish, broccoli etc. It is called vegetable salad or salad made of vegetables.</p> <p>2. Fruit salad</p> <p>(Salad made of fruits) In this type of salad, different types of fruits are cut and used like apples, Orange, mango, melon, guava etc.</p>	<p>4</p>

<p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>3. Pasta Salad</p> <p>When pasta is boiled and some fruits and vegetables are cut and mixed in it, it is called pasta salad. It is tasty and nutritious to eat.</p> <p>4. Protein salad:</p> <p>Salad made using meat, chicken, egg, fish is known as protein salad.</p> <p>सलाद के वर्गीकरण को परिभाषित कीजिए</p> <p>सलाद को निम्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सब्जी से बना सलाद 2. फलों से बना सलाद 3. पास्ता सलाद 4. प्रोटीन सलाद <p>1. Vegetable salad (सब्जियों से बना सलाद)</p> <p>सब्जियों से बनी सलाद में तरह-तरह की सब्जियों का प्रयोग किया जाता है। जैसे खिरा, टमाटर, गाजर, मूली ब्रोकली आदि। इसे vegetable salad या सब्जियों से बनी सलाद कहा जाता है।</p> <p>2. Fruit salad (फलों से बना सलाद)</p> <p>इस प्रकार के सलाद में तरह- तरह के फलों को काटकर प्रयोग किया जाता है। जैसे सेब, संतरा , आम, खरबुजा, अमरूद आदि ।</p>	
------------------------------	---	--

	<p>3.Pasta salad (पास्ता सलाद)</p> <p>जब पास्ता उबालकर इसमें कुछ फल एवं सब्जियों को काटकर मिश्रित (Mix) किया जाता है, तो इसे पास्ता सलाद कहा जाता है। यह खाने में स्वादिष्ट एवं पौष्टिक होती है।</p> <p>4.Protein salad (प्रोटीन सलाद)</p> <p>मीट, चिकन, अंडा, मछली का उपयोग करके बनाये गये सलाद को प्रोटीन सलाद नाम से जाना जाता है।</p>	
<p>Q.19</p> <p>Answer:</p>	<p>Explain the cooking methods using medium of fat.</p> <p>1. Sauté: This French word means to “jump”. Tossing the meat or vegetables in less oil to get a slight browning effect is sautéing.</p> <p>2. Deep Frying: The food is usually submerged in hot oil. This method absorbs less fat, loses less moisture and gives a crispy attractive colour. The food particles are coated with batter or crumb to prevent the fierce heat of oil. Appropriate temperature for fry is 175°C to 190°C (350°F to 375°F). The oil should be replaced by 15 to 20% to extend frying shelf life.</p> <p>3. Shallow Frying: Using less amount of fat for frying the food particles is known as shallow frying. This method, however, absorbs more fat</p>	<p>4</p>

	<p>than deep frying e.g.shallow fried fish, parathas.</p> <p>वसा के माध्यम का प्रयोग करते हुए पकाने की विधियों को समझाइए।</p> <p>1. सौंटे (saute) - इस फ्रेंच शब्द का अर्थ है - कूदना हल्का भूरा प्रभाव पाने के लिए कम तेल में मांस या सब्जियों को टॉस करना सौंटे कहलाता है।</p> <p>2. डीप फ्राई (Deep Frying) - खाद्य पदार्थों को गर्म तेल में डुबाया जाता है। यह प्रक्रिया वसा को कम अवशोषित करती है, कम नमी खोती है और एक कुरकुरा आकर्षक रंग देती है। तेल की गर्मी को रोकने के लिए खाद्य पदार्थों को बेंटर या क्रम्ब से लेपित किया जाता है। तलने के लिए तापमान 175°C से 190°C (350°F से 375°F) है। तलने की शेल्फ लाइफ (shelf life) बढ़ाने के लिए तेल को 15 से 20% तक बदलना चाहिए।</p> <p>3. शैलो फ्राई (Shallow Frying) - खाद्य कणों को तलने के लिए कम वसा का प्रयोग करना शैलो फ्राई कहलाता है। यह प्रक्रिया डीप फ्राई करने की तुलना अधिक वसा को अवशोषित करती है । उदाहरण - परांठे।</p>	
<p>Q.20</p> <p>Answer:</p>	<p>What type of sandwich is canapes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • We cannot call canapes a sandwich but it is a piece of garnished bread slice. • We can use a piece of biscuit as a base for canapes. • It is often eaten or served while drinking cocktails. 	<p>4</p>

<p>प्रश्न: उत्तर:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fish, chicken, ham, fruits or vegetables can be used for its topping. • Canapes are usually served on a canape platter and are eaten from a small canape plate <p>कैनेपीज किस प्रकार का सैंडविच होता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> • कैनेपीज को हम सैंडविच नहीं कह सकते हैं परन्तु वह सजाए हुए ब्रेड के स्लाइस का एक टुकड़ा होता है। • जो सैंडविच की ही तरह ब्रेड टोस्ट या उसकी ही तरह किसी अन्य वस्तु से बनाया जाता है • हम इसमें बिस्किट का एक टुकड़ा कैनेपीज के आधार (Base) के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। • यह अक्सर कॉकटेल पीने के दौरान खाया या परोसा जाता है • इसकी टॉपिंग के लिए मछली, चिकन, हैम, फल या सब्जियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। • कैनेपीज आमतौर पर कैनेपी थाली में रखकर परोसे जाते हैं। और एक छोटी कैनेपी प्लेट से खाए जाते हैं। 	
<p>Q.21 Answer:</p>	<p>Describe the main ingredients and characteristics of French Onion Soup and Minestrone soup.</p> <p>French Onion Soup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Main Ingredients: Meat stock, onions, croutons, and cheese. - Characteristics: It is a type of soup based on meat stock and onions. The onions are often caramelized to bring out their sweetness. The soup is typically served gratinated with croutons 	<p>4</p>

(toasted bread cubes) and cheese on top. The cheese is often melted and forms a delicious golden crust.

Minestrone Soup:

- Main Ingredients: Vegetables (such as beans, onions, celery, and carrots), stock, tomatoes, and optionally pasta or rice.

- Characteristics: Minestrone is a thick soup from Italy. It is known for its hearty and nutritious nature. The soup is typically made with a variety of vegetables, which can vary based on availability and preference. Common ingredients include beans, onions, celery, carrots, stock, and tomatoes. It may also include pasta or rice to add substance. The result is a flavorful and satisfying soup, often enjoyed as a main course.

फ्रेंच अनियन सूप और माइनस्ट्रोन सूप की मुख्य सामग्री और विशेषताओं का वर्णन करें।

फ्रेंच अनियन सूप:

- मुख्य सामग्री: मांस स्टॉक, प्याज, क्राउटॉस (croutons), और पनीर।

- विशेषताएं: यह मीट स्टॉक और प्याज पर आधारित एक प्रकार का सूप है। अपनी मिठास को बाहर लाने के लिए

<p>प्रश्न:</p> <p>उत्तर:</p>	<p>प्याज को अक्सर कैरामेलाइज़ किया जाता है। सूप को आमतौर पर क्राउटन (टोस्टेड ब्रेड क्यूब्स) और पनीर के साथ शीर्ष पर परोसा जाता है। पनीर अक्सर पिघल जाता है और एक स्वादिष्ट सुनहरी परत बनाता है।</p> <p>माइनस्ट्रोन सूप:</p> <ul style="list-style-type: none">- मुख्य सामग्री: सब्जियां (जैसे बीन्स, प्याज, अजवाइन और गाजर), स्टॉक, टमाटर और वैकल्पिक रूप से पास्ता या चावल।- विशेषताएं: माइनस्ट्रोन इटली का गाढ़ा सूप है। यह अपनी हार्दिक और पौष्टिक प्रकृति के लिए जाना जाता है। सूप आमतौर पर विभिन्न प्रकार की सब्जियों के साथ बनाया जाता है, जो उपलब्धता और वरीयता के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। सामान्य सामग्री में बीन्स, प्याज, अजवाइन, गाजर, स्टॉक और टमाटर शामिल हैं। इसमें पदार्थ जोड़ने के लिए पास्ता या चावल भी शामिल हो सकते हैं। यह एक स्वादपूर्ण और संतोषजनक सूप है, जिसे अक्सर मुख्य पाठ्यक्रम के रूप में आनंद लिया जाता है।	
------------------------------	--	--

(II)

FOOD PRODUCTION (SUBJECT CODE-409)

SAMPLE QUESTION PAPER FOR CLASS X

Max. time: 2 hours

Max.marks: 50

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1	Answer any 4 out of the given 6 questions on employability skills (1x4=4 marks) रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 के उत्तर दें (1x4=4 अंक)	
I.	To reverse the last action, which shortcut key will you use on the computer? a) Ctrl+Z b) Ctrl+V c) Ctrl+P d) Ctrl+B पिछली क्रिया को उल्टा करने के लिए आप कंप्यूटर पर किस शॉर्टकट की (shortcut key) का प्रयोग करेंगे? १. Ctrl+Z २. Ctrl+V ३. Ctrl+P ४. Ctrl+B	1

II.	<p>Which one of the following shortcut keys is used to paste a file?</p> <p>a) Ctrl + c b) Ctrl + p c) Ctrl + v d) Ctrl + x</p> <p>फ़ाइल को पेस्ट करने के लिए निम्न में से किस शॉर्टकट की का उपयोग किया जाता है?</p> <p>१. Ctrl + c २. Ctrl + p ३. Ctrl + v ४. Ctrl + x</p>	1
III.	<p>Which of the following are types of motivation?</p> <p>a) Internal b) Intermediate c) External d) Extensive</p> <p>निम्नलिखित में से कौन-से अभिप्रेरणा (motivation) के प्रकार हैं?</p> <p>१. आंतरिक २. इंटरमीडिएट ३. बाहरी ४. व्यापक</p>	1
IV.	<p>Irritation, impatience, anxiety are sign of _____ stress.</p> <p>a) Mental b) Physical</p>	1

	<p>c) Emotional d) fundamental</p> <p>चिड़चिड़ापन, अधीरता, चिंता ____ तनाव के लक्षण हैं।</p> <p>१. मानसिक २. शारीरिक ३. भावनात्मक ४. मौलिक</p>	
V.	<p>What is a common quality observed in successful entrepreneurs?</p> <p>a) Lack of confidence in themselves b) Resistance to trying new ideas c) Impatience with the progress of their business d) Belief in themselves and their abilities</p> <p>सफल उद्यमियों में देखा जाने वाला सामान्य गुण क्या है?</p> <p>१. खुद पर विश्वास की कमी २. नए विचारों को आजमाने का विरोध ३. अपने व्यवसाय की प्रगति को लेकर अधीरता ४. खुद पर और अपनी क्षमताओं पर विश्वास</p>	1
VI.	<p>Which characteristic is associated with entrepreneurs who think differently about business ideas?</p> <p>a) Lack of creativity b) Conventional thinking c) Risk aversion d) Creativity and unconventional thinking</p> <p>व्यावसायिक विचारों के बारे में अलग तरह से सोचने वाले उद्यमियों से कौन सी विशेषता जुड़ी हुई है?</p>	1

	<p>१. रचनात्मकता की कमी</p> <p>२. पारंपरिक सोच</p> <p>३. जोखिम से बचना</p> <p>४. रचनात्मकता और अपरंपरागत सोच</p>	
--	--	--

Q.2	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>When moist heat is applied the starch in the food absorbs moisture and swell. After sometime it bursts to form a gel. This process is called _____.</p> <p>a) Coagulation b) Caramelisation c) Gelatinization d) Triglycerides</p> <p>जब नम गर्मी दी जाती है तो भोजन में मौजूद स्टार्च नमी को सोख लेता है और फूल जाता है। कुछ समय बाद यह फट कर जैल बन जाता है। यह प्रक्रिया _____ कहलाती है।</p> <p>१. जमावट २. कारमेलाइजेशन ३. जिलेटिनाइजेशन ४. ट्राइग्लिसराइड</p>	1
II.	<p>A very fresh bread when used for making sandwiches will become</p>	1

	<p>a) Tough b) Soggy c) soft d) dry</p> <p>सैंडविच बनाने में प्रयोग होने वाली एक ताजा ब्रेड कैसी होगी बन जाती हैं?</p> <p>१. कठिन २. गीला ३. नरम ४. सूखा</p>	
III.	<p>_____ is the process of heat transference directly on to the food being cooked.</p> <p>a) Conduction b) Radiation c) Convection d) induction</p> <p>_____ पकाए जा रहे भोजन पर सीधे गर्मी हस्तांतरण (heat transfer) की प्रक्रिया है।</p> <p>१. चालन २. प्रेरण ३. संवहन ४. विकिरण</p>	1
IV.	<p>What is the purpose of adding spices and herbs to soups?</p> <p>a) To enhance the flavour b) To thicken the soup c) To add colour to the soup</p>	1

	<p>d) To provide nutrients to the body</p> <p>सूप में मसाले और हर्ब्स मिलाने का उद्देश्य क्या है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. स्वाद बढ़ाने के लिए २. सूप को गाढ़ा करने के लिए ३. सूप में रंग डालने के लिए ४. शरीर को पोषक तत्व प्रदान करने के लिए 	
V.	<p>waxy potatoes are _____ in starch.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) low b) high c) medium d) none <p>मोमी आलू स्टार्च में _____ होते हैं.</p> <ol style="list-style-type: none"> १. कम २. उच्च ३. मध्यम ४. घ. कोई नहीं 	1
VI.	<p>Coleslaw salad is a type of:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Fruit salad b) Pasta Salad c) Vegetable salad d) Protein salad <p>कोलस्लॉ सलाद एक प्रकार है:</p> <ol style="list-style-type: none"> १. फ्रूट सलाद २. पास्ता सलाद ३. सब्जी का सलाद ४. प्रोटीन सलाद 	1

Q.3	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>Method of cooking by conduction include:</p> <p>a) Stir frying b) Soaking c) Freezing d) Cutting</p> <p>चालन द्वारा खाना पकाने की विधि में शामिल हैं:</p> <p>१. तलना २. भिगोना ३. जमना ४. काटना</p>	1
II.	<p>Which type of fruit have stone like hard endocarp?</p> <p>a) pepo b) drupes c) hesperidium d) berries</p> <p>किस प्रकार के फल में पत्थर जैसा सख्त एंडोकार्प होता है?</p> <p>१. पेपो २. ड्रूप्स ३. हेस्पेरिडियम ४. बेरीज</p>	1
III.	<p>In double decker sandwiches how many slices of bread are used?</p>	1

	<p>a) two slices b) three slices c) four slices d) single slice folded</p> <p>डबल डेकर सैंडविच में ब्रेड के कितने स्लाइस का उपयोग किया जाता है?</p> <p>१. दो स्लाइस २. तीन स्लाइस ३. चार स्लाइस ४. सिंगल स्लाइस फोल्ड</p>	
IV.	<p>Which nutrients can be found in a bowl of soup?</p> <p>a) Carbohydrates and proteins only b) Vitamins and minerals only c) Carbohydrates, proteins, vitamins, and minerals d) Fats and sugars only</p> <p>एक कटोरी सूप में कौन से पोषक तत्व पाए जा सकते हैं?</p> <p>१. केवल कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन २. केवल विटामिन और खनिज ३. कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिज ४. केवल वसा और शर्कर</p>	1
V.	<p>What happen if heat applied on fats more than one time?</p> <p>a) Glycerol converts into acerolin b) Acerolin converts into glycerol c) Triglycerides d) None of them</p>	1

	<p>यदि वसा को एक से अधिक बार गर्म किया जाए तो क्या होगा?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. ग्लिसरॉल एसीरोलिन में परिवर्तित हो जाता है। २. एसरोलिन ग्लिसरॉल में परिवर्तित हो जाता है ३. ट्राइग्लिसराइड्स ४. इनमें से कोई नहीं 	
VI.	<p>In the given examples, which one is most suitable for protein salad?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) lemon, veggies, fruits, mayonnaise b) cream, olive oil, Beef, pasta, c) Olives, chicken, lettuce, ham d) Ham, beef, chicken, veggies <p>दिए गए उदाहरणों में, प्रोटीन सलाद के लिए कौन सा उदाहरण सबसे उपयुक्त है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. नींबू, सब्जियाँ, फल, मियोनिज २. क्रीम, जैतून का तेल, बीफ, पास्ता ३. जैतून, चिकन, सलाद, हैम ४. हैम, गोमांस, चिकन, सब्जियाँ 	1

Q.4	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>An example of aggregate fruits is?</p> <p>a) lemon</p>	1

	<p>b) orange c) strawberry d) apple</p> <p>कुल फल का एक उदाहरण है?</p> <p>१. नींबू २. नारंगी ३. स्ट्रॉबेरी ४. सेब</p>	
II.	<p>What is the main characteristic of thin soups?</p> <p>a) They have a consistency similar to water b) They are thickened with starch ingredients c) They are served cold d) They are served with breads</p> <p>पतले सूप की मुख्य विशेषता क्या है?</p> <p>१. इनकी संगति जल के समान होती है २. वे स्टार्च सामग्री के साथ गाढ़े होते हैं ३. उन्हें ठंडा परोसा जाता है ४. इन्हें रोटियों के साथ परोसा जाता है</p>	1
III.	<p>Poaching is the _____ cooking process</p> <p>a) Dry b) Moist c) Both a) and b) d) Medium of fat</p> <p>पोचिंग _____ खाना पकाने की प्रक्रिया है</p> <p>१. सूखा २. नम ३. दोनों ए) और बी)</p>	1

	४. वसा का माध्यम	
IV.	<p>Excessive heat makes the protein ____</p> <p>a) Smooth & soft b) Hard & Rubbery c) Silky & chewy d) Rubbery & chewy</p> <p>अत्यधिक गर्मी प्रोटीन को ____ बनाती है.</p> <p>१. चिकना और मुलायम २. हार्ड और रबड़ी ३. रेशमी और चबाने वाला ४. रबड़ और चबाने वाला</p>	1
V.	<p>_____ strengthens the fibres of vegetable and fruits</p> <p>a) black pepper b) soda c) salt d) sugar</p> <p>_____ सब्जियों और फलों के रेशों को मजबूत करता है</p> <p>१. काली मिर्च २. सोडा ३. नमक ४. चीनी</p>	1
VI.	<p>Salad defined as a combination of:</p> <p>a) fresh and sweet ingredients b) dressing c) raw and cooked ingredients</p>	1

	<p>d) acid and base</p> <p>सलाद को निम्नलिखित संयोजन के रूप में परिभाषित किया जाता है:</p> <ol style="list-style-type: none"> १. ताजी और मीठी सामग्री २. ड्रेसिंग ३. कच्ची और पकी हुई सामग्री ४. अम्ल और क्षार 	
--	--	--

Q.5	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>Arugula and Iceberg are examples of following parts?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Base b) Dressing c) Body d) Garnish <p>अरुगुला और आइसबर्ग निम्नलिखित भागों के उदाहरण हैं?</p> <p>क) आधार</p> <p>बी) ड्रेसिंग</p> <p>ग) बाँडी</p> <p>घ) गार्निश</p>	1
II.	<p>An example of cuts of vegetable which have</p>	1

	<p>peeled round vegetable and cut lengthwise in equal size pieces.</p> <p>a) slice b) chop c) slit d) wedge</p> <p>सब्जियों को काटने का एक उदाहरण जिसमें गोल सब्जियों को छीलकर समान आकार के टुकड़ों में लम्बाई में काटा जाता है</p> <p>१. स्लाइस २. चाप ३. स्लिट ४. वेज</p>	
III.	<p>The sandwich made with three layers of bread is:</p> <p>a) Conventional sandwich b) Club sandwich c) Tea sandwich d) Buffet sandwich</p> <p>ब्रेड की तीन परतों से बना सैंडविच है:</p> <p>१. पारंपरिक सैंडविच २. क्लब सैंडविच ३. चाय सैंडविच ४. बुफे सैंडविच</p>	1
IV.	<p>What is an example of a cold soup?</p> <p>a) Jellied consommé b) Tomato soup c) Chicken noodle soup</p>	1

	<p>d) French onion soup ठंडे सूप का उदाहरण क्या है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. जेलीड व्यंजन २. टमाटर का सूप ३. चिकन नूडल सूप ४. फ्रेंच प्याज का सूप 	
V.	<p>The heat transfer in roasting & stewing occurs through:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Conduction b) Radiation c) Convection d) Freezing <p>रोस्टिंग और स्ट्यूइंग में गर्मी हस्तांतरण (heat transfer) किसके माध्यम से होता है:</p> <ol style="list-style-type: none"> १. चालन (conduction) २. विकिरण(radiation) ३. संवहन(convection) ४. जमना(freezing) 	1
VI.	<p>Oriental Salad is an example of?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Simple Salad b) composite salad c) Both (a) and (b) d) Pasta Salad <p>ओरिएंटल सलाद किसका उदाहरण है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. सिंपल सलाद २. मिश्रित सलाद ३. (ए) और (बी) दोनों 	1

	४. पास्ता सलाद	
--	----------------	--

SECTION A: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions on employability skills (2x3=6 marks)

Answer each question in 20-30 words.

रोजगार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 का उत्तर दें (2x3=6 अंक)

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

Q.6	Elaborate Drag and Drop method? विस्तार में ड्रैग एंड ड्रॉप विधि बताइये?	2
Q.7	Mention different ways by which stress is managed? उन विभिन्न तरीकों का उल्लेख करें जिनके द्वारा तनाव को कम किया जाता है?	2
Q.8	What is emotional intelligence? भावनात्मक बुद्धिमत्ता क्या है?	2
Q.9	What are the two ways in which one can earn a living? वे कौन से दो तरीके हैं जिनसे कोई जीविकोपार्जन कर सकता है?	2
Q.10	Who is entrepreneur? Define.	2

	उद्यमी कौन है? परिभाषित करें।	
--	-------------------------------	--

**Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words.
(2x4=8 marks)**

**दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए
(2x4=8 अंक)**

Q.11	How can we improve our immunity system? write with example. हम अपने इम्युनिटी सिस्टम को कैसे सुधार सकते हैं? उदाहरण सहित लिखिए।	2
Q.12	What are canapes? कैनेपीज क्या है?	2
Q.13	Differentiate between Poaching and Blanching. पोचिंग और ब्लेंचिंग के बीच अंतर बताईए।	2
Q.14	What is the main difference between clear soup and cream soup in terms of their consistency and preparation methods? क्लियर सूप और क्रीम सूप के बीच उनकी स्थिरता और तैयारी के तरीकों के संदर्भ में मुख्य अंतर क्या है?	2
Q.15	Make a diagram of classification of fruits फलों के वर्गीकरण का चित्र बनाइए।	2

Q.16	what is the main purpose of Dressing in salads? सलाद में ड्रेसिंग का मुख्य उद्देश्य क्या है?	2
------	---	---

**Answer any 3 out of the given 5 questions in 50-80 words.
(4x3=12 marks)**

**दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर 50-80 शब्दों में दीजिए।
(4x3=12 अंक)**

Q.17	All methods of cooking food require certain heat transfer principals. Using appropriate examples, explain these principles. भोजन पकाने की सभी विधियों में कुछ ऊष्मा अंतरण (heat transfer) सिद्धांतों की आवश्यकता होती है। उपयुक्त उदाहरणों का प्रयोग करते हुए इन्हें समझाइए।	4
Q.18	Describe the effect of heat on various color pigments in vegetables and fruits. सब्जियों और फलों में विभिन्न रंग वर्णक पर ताप के प्रभाव का वर्णन करें।	4
Q.19	What are the different types of thick soups and how are they thickened? विभिन्न प्रकार के गाढ़े सूप क्या हैं और उन्हें कैसे गाढ़ा किया जाता है?	4
Q.20	Explain the definition of salads with their	4

	classification. सलाद की परिभाषा उनके वर्गीकरण सहित समझाइये।	
Q.21	What are different types of sandwiches? Explain any four. सैंडविच कितने प्रकार के होते हैं? किन्हीं चार को समझाइए।	4

(III)

FOOD PRODUCTION (SUBJECT CODE-409)

SAMPLE QUESTION PAPER FOR CLASS X

Max. time: 2 hours

Max.marks: 50

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1	Answer any 4 out of the given 6 questions on employability skills (1x4=4 marks) रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 के उत्तर दें (1x4=4 अंक)	
I.	Which one of the following shortcut keys is used for “redo”? a) Ctrl + z b) Ctrl + r c) Ctrl + v d) Ctrl + y निम्नलिखित में से किस शॉर्टकट की (short cut keys) का प्रयोग “redo” के लिए किया जाता है? १. Ctrl + z २. Ctrl + r ३. Ctrl + v ४. Ctrl + y	1

<p>II.</p>	<p>What is the term used when you press and hold the left mouse key and move the mouse around?</p> <p>a) Highlighting b) Dragging c) Selecting d) moving</p> <p>जब आप लेफ्ट माउस की को दबाकर रखते हैं और माउस को घुमाते हैं तो किस शब्द का प्रयोग किया जाता है?</p> <p>१. हाइलाइटिंग २. ड्रैगिंग ३. सेलेक्टिंग ४. मूविंग</p>	<p>1</p>
<p>III.</p>	<p>Gathering insights on your personality and work-specific proficiencies is known as:</p> <p>a) responsibility b) self - awareness c) adaptability d) time management</p> <p>आपके व्यक्तित्व और कार्य-विशिष्ट प्रवीणताओं पर अंतर्दृष्टि एकत्र करने के रूप में जाना जाता है:</p> <p>१. जिम्मेदारी २. आत्म-जागरूकता ३. अनुकूलता ४. समय प्रबंधन</p>	<p>1</p>
<p>IV.</p>	<p>Which of these is not a quality of a self-motivated people?</p>	<p>1</p>

	<p>a) know what they want from life b) focused c) know what is important d) Are not dedicated to fulfill their dreams</p> <p>इनमें से कौन-सा स्व-प्रेरित लोगों का गुण नहीं है?</p> <p>१. जानें कि वे जीवन से क्या चाहते हैं २. ध्यान केंद्रित किया ३. पता है कि क्या महत्वपूर्ण है ४. अपने सपनों को पूरा करने के लिए समर्पित नहीं हैं</p>	
<p>V.</p>	<p>What is a key trait of entrepreneurs who take responsibility for their actions?</p> <p>a) Blaming others for their mistakes b) Ignoring the consequences of their decisions c) Denying accountability for their actions d) Taking responsibility for their actions</p> <p>3. उन उद्यमियों का प्रमुख गुण क्या है जो अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेते हैं?</p> <p>१. अपनी गलतियों के लिए दूसरों को दोष देना २. उनके निर्णयों के परिणामों की अनदेखी करना ३. अपने कार्यों के लिए जवाबदेही से इनकार करना ४. उनके कार्यों की जिम्मेदारी लेना</p>	<p>1</p>
<p>VI.</p>	<p>What is a common behavior exhibited by entrepreneurs when facing difficulties?</p> <p>a) Giving up easily b) Avoiding challenges c) Seeking external help immediately d) Not giving up easily</p>	<p>1</p>

	<p>कठिनाइयों का सामना करते समय उद्यमियों द्वारा प्रदर्शित सामान्य व्यवहार क्या है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. आसानी से हार मान लेना २. चुनौतियों से बचना ३. तुरंत बाहरी मदद मांगना ४. आसानी से हार न मानना 	
--	---	--

<p>Q.2</p>	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
<p>I.</p>	<p>Which vegetable is also use as the base for green Indian gravy?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) cabbage b) lettuce c) celery d) spinach <p>हरी भारतीय ग्रेवी के लिए आधार के रूप में किस सब्जी का उपयोग किया जाता है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. पत्ता गोभी २. सलाद पत्ता ३. अजमोदा ४. पालक 	<p>1</p>
<p>II.</p>	<p>When dry heat is applied on carbohydrates it tends to become _____.</p>	<p>1</p>

	<p>a) White b) Yellow c) Brown d) Pink</p> <p>जब कार्बोहाइड्रेट पर शुष्क ताप लगाया जाता है तो यह _____ बन जाता है।</p> <p>१. सफेद २. पीला ३. भूरा ४. गुलाबी</p>	
<p>III.</p>	<p>What is the key ingredient that gives a distinct flavour to French Onion Soup?</p> <p>a) Chicken and lamb broth b) Curry powder c) Caramelized onions d) Tomato and vegetable stock</p> <p>फ्रेंच अनियन सूप को एक अलग स्वाद देने वाली प्रमुख सामग्री क्या है?</p> <p>१. चिकन और भेड़ का बच्चा शोरबा २. करी पाउडर ३. कारमेलाइज्ड प्याज ४. टमाटर और सब्जी स्टॉक</p>	<p>1</p>
<p>IV.</p>	<p>Lettuce is used in salad as:</p> <p>a) Garnish b) Body</p>	<p>1</p>

	<p>c) Dressing d) Base</p> <p>सलाद में सलाद पत्ता किस रूप में प्रयोग किया जाता है?</p> <p>१. गार्निश २. बॉडी ३. ड्रेसिंग ४. बेस</p>	
V.	<p>Jacket potatoes are made using which cooking method?</p> <p>a) roasting b) frying c) stewing d) steaming</p> <p>किस पकाने की विधि का उपयोग करके जैकेट आलू बनाया जाता है?</p> <p>१. भूनना(roasting) २. फ्राई(frying) ३. स्टुइंग (Stewing) ४. स्टीमिंग(steaming)</p>	1
VI.	<p>The main purpose of filling in sandwich is to provide _____.</p> <p>a) Base b) Temperature c) Garnish d) Flavor</p> <p>सैंडविच में भरने का मुख्य उद्देश्य _____ प्रदान करना है।</p> <p>१. वेग</p>	1

	२. तापमान ३. गार्निश ४. स्वाद	
--	-------------------------------------	--

Q.3	Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks) दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)	
I.	Vitamin A and B are _____ and not destroyed by cooking. a) Water soluble b) Fat soluble c) Both of them d) None of them विटामिन ए और बी _____ हैं और पकाने से नष्ट नहीं होते हैं। १. पानी में घुलनशील २. वसा में घुलनशील ३. पकाने से नष्ट नहीं होते ४. इनमें से कोई नहीं	1
II.	Grilling is the example of which heat transfer method? a) Radiation	1

	<p>b) Conduction c) Convection d) induction</p> <p>ग्रिलिंग किस ऊष्मा अंतरण (heat transfer) विधि का उदाहरण है?</p> <p>१. विकिरण(radiation) २. चालन (conduction) ३. संवहन (convection) ४. प्रेरण (induction)</p>	
III.	<p>Apple is the example of:</p> <p>a) pome b) berries c) pepo d) drupes</p> <p>सेब इसका उदाहरण है</p> <p>१. पॉम २. बेरीज ३. पेपो ४. ड्रूप्स</p>	1
IV.	<p>An example of dressing used in salad as:</p> <p>a) Mayonnaise b) Vegetables c) Fruits d) Mint spring</p> <p>सलाद में प्रयुक्त ड्रेसिंग का एक उदाहरण है:</p> <p>१. मियोनिज २. सब्जियां</p>	1

	<p>३. फल</p> <p>४. मिंट स्प्रिंग</p>	
V.	<p>Which international soup is known for its use of miso paste, tofu, seaweed, and green onions as key ingredients?</p> <p>a) Tom Yum Soup (Thailand)</p> <p>b) Borscht (Russia)</p> <p>c) Miso Soup (Japan)</p> <p>d) Gazpacho (Spain)</p> <p>कौन सा अंतरराष्ट्रीय सूप मुख्य सामग्री के रूप में मिसो पेस्ट, टोफू, समुद्री शैवाल और हरे प्याज के उपयोग के लिए जाना जाता है?</p> <p>१. टॉम यम सूप (थाईलैंड)</p> <p>२. बोस्ट (रूस)</p> <p>३. मिसो सूप (जापान)</p> <p>४. गज़पाचो (स्पेन)</p>	1
VI.	<p>The bread used for sandwich making should be stored-</p> <p>a) at high temperature</p> <p>b) in refrigerator</p> <p>c) at room temperature</p> <p>d) in deep freezer</p> <p>सैंडविच बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली ब्रेड को संग्रहित किया जाना चाहिए-</p> <p>१. उच्च तापमान पर</p> <p>२. रेफ्रिजरेटर में</p> <p>३. कमरे के तापमान पर</p>	1

	४. डीप फ्रीजर में	
--	-------------------	--

Q.4	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>Which of the following is not an example of closed sandwich?</p> <p>a) Tea sandwich b) Canapé c) Fancy sandwich d) Hot sandwich</p> <p>निम्न में से कौन सा बंद सैंडविच का उदाहरण नहीं है?</p> <p>१. चाय सैंडविच २. कैनेप ३. फैसी सैंडविच ४. गरम सैंडविच</p>	1
II.	<p>Convection is movement of?</p> <p>a) Heat through solid metal b) Electromagnetic waves c) Direct heat d) Heated particles of gas or liquid</p> <p>संवहन किसकी गति है?</p> <p>१. ठोस धातु से गर्म करना २. विद्युतचुम्बकीय तरंगें ३. प्रत्यक्ष ताप</p>	1

	४. गैसों या तरल के गर्म कण	
III.	<p>Pigment is present in green coloured vegetables-</p> <p>a) flavones b) carotenoids c) chlorophyll d) betalains</p> <p>हरे रंग की सब्जियों में पिगमेंट पाया जाता है-</p> <p>१. फ्लेवॉस २. कैरेटेनोई ३. क्लोरोफिल ४. बेटालैस</p>	1
IV.	<p>Which Part of the salad enhances its appearance and taste?</p> <p>a) Body b) Garnish c) Perizer d) Base</p> <p>कौन-सा हिस्सा सलाद के सौंदर्य और स्वाद को बढ़ाता है?</p> <p>१. बॉडी २. गार्निश ३. पेरिजर ४. बेस</p>	1
V.	<p>Triglycerides are a combination of _____.</p> <p>a) Free fatty acid & glycerol b) Vitamins & Minerals c) Proteins & carbohydrate</p>	1

	<p>d) Fats & Proteins</p> <p>ट्राइग्लिसराइड्स _____ का संयोजन है</p> <ol style="list-style-type: none"> १. मुक्त फैटी एसिड और ग्लिसरॉल २. विटामिन और खनिज ३. प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट ४. वसा और प्रोटीन 	
VI.	<p>What is the primary thickening agent used in gumbo, a traditional Creole soup from Louisiana?</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Corn-starch b) Roux (flour and fat mixture) c) Potatoes d) Arrowroot powder <p>लुइसियाना के एक पारंपरिक क्रियोल सूप, गम्बो में इस्तेमाल होने वाला प्राथमिक गाढ़ा करने वाला एजेंट क्या है?</p> <ol style="list-style-type: none"> १. मकई-स्टार्च २. रॉक्स (आटा और वसा का मिश्रण) ३. आलू ४. अरारोट पाउडर 	1

Q.5	<p>Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)</p> <p>दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5=5 अंक)</p>	
I.	<p>Which type of soup is typically made with a</p>	1

	<p>combination of fish, shellfish, and various vegetables, and is popular in coastal regions?</p> <p>a) Cream soups b) Purée soups c) Bisque soups d) Cioppino (Italy)</p> <p>किस प्रकार का सूप आम तौर पर मछली, शंख (shellfish) और विभिन्न सब्जियों के संयोजन से बनाया जाता है, और तटीय क्षेत्रों में लोकप्रिय है?</p> <p>१. क्रीम सूप २. प्यूरी सूप ३. बिस्क सूप ४. सिपोपिनो (इटली)</p>	
<p>II.</p>	<p>Which cooking method is good to cook vegetables quickly and retain valuable nutrients?</p> <p>a) boiling b) steaming c) deep frying d) roasting</p> <p>सब्जियों को जल्दी पकाने और मूल्यवान पोषक तत्वों को बनाए रखने के लिए कौन सा खाना पकाने का तरीका अच्छा है?</p> <p>१. उबालना २. भाप से पकाना ३. डीप फ्राइंग ४. भुनना</p>	<p>1</p>
<p>III.</p>	<p>Food absorbs more fat with this method of</p>	<p>1</p>

	<p>cooking.</p> <p>a) Shallow frying b) Sauté c) Deep frying d) Roasting</p> <p>खाना पकाने की इस विधि से भोजन अधिक वसा अवशोषित करता है।</p> <p>१. शैलो फ्राई २. सौटे ३. डीप फ्राई ४. भूनना</p>	
<p>IV.</p>	<p>Which one is water soluble?</p> <p>a) vitamin A b) vitamin D c) vitamin C d) vitamin E</p> <p>कौन सा पानी में घुलनशील है?</p> <p>१. विटामिन ए २. विटामिन डी ३. विटामिन सी ४. विटामिन ई</p>	<p>1</p>
<p>V.</p>	<p>A salad which consists of only one type of vegetable is:</p> <p>a) Tossed b) Simple</p>	<p>1</p>

	<p>c) Compound d) Bound</p> <p>एक सलाद जिसमें एक ही प्रकार की सब्जी होती है:</p> <p>१. टोसड २. सिम्पल ३. कम्पाउंड ४. बाउंड</p>	
VI.	<p>The base used for canapes is generally of _____.</p> <p>a) Vegetable b) Bread c) Fruit d) Spread</p> <p>कैनपीज के लिए उपयोग किया जाने वाला आधार आम तौर पर _____ का होता है।</p> <p>१. सब्जी २. रोटी ३. फल ४. फैलाव</p>	1

SECTION A: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions on employability skills (2x3=6 marks)

Answer each question in 20-30 words.

रोजगार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 का उत्तर दें (2x3=6)

अंक)

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

Q.6	What are input and output devices? इनपुट और आउटपुट डिवाइस क्या होते हैं?	2
Q.7	What do you understand by self-awareness and self-regulation? आत्म-जागरूकता और आत्म-नियमन से आप क्या समझते हैं?	2
Q.8	What are the effective ways of time management? समय प्रबंधन के प्रभावी तरीके क्या हैं?	2
Q.9	How do Ramya and Ramu differ in their approach to business? राम्या और रामू व्यवसाय के प्रति अपने दृष्टिकोण में कैसे भिन्न हैं?	2
Q.10	Where do entrepreneurs typically conduct their business? उद्यमी आमतौर पर अपना व्यवसाय कहाँ संचालित करते हैं?	2

Answer any 4 out of the given 6 questions in 20-30 words.

(2x4=8 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 प्रश्नों का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए

(2x4-8 अंक)

Q.11	Write four uses of fruits. फलों के चार उपयोग लिखिए।	2
Q.12	What is the primary thickening agent used in Velouté Soups? वेलौटे सूप में इस्तेमाल होने वाला प्राथमिक गाढ़ा करने वाला एजेंट क्या है?	2
Q.13	What are the two advantages of "steaming" method of cooking? खाना "भाप" की विधि में बनाने के दो लाभ क्या हैं??	2
Q.14	Differentiate between cold open and cold close sandwich with examples? कोल्ड ओपन और कोल्ड क्लोज सैंडविच में अंतर स्पष्ट कीजिए उदाहरण के साथ?	2
Q.15	How fats react when we apply heat on it? जब हम वसा को गर्म करते हैं तो वह कैसी प्रतिक्रिया करती है?	2
Q.16	सब्जियों का सलाद फलों के सलाद से किस प्रकार भिन्न है? How vegetable salad is different from fruit salad?	2

Answer any 3 out of the given 5 questions in 50-80 words.

(4x3=12 marks)

दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 प्रश्नों का उत्तर 50-80 शब्दों में दीजिए।

(4x3=12 अंक)

Q.17	Describe the main parts of sandwich. सैंडविच के मुख्य भागों का वर्णन करें।	4
Q.18	Write about the moist methods of cooking. खाना पकाने की नम विधियों के बारे में लिखिए।	4
Q.19	What is the purpose of adding starch to thick soups? गाढ़े सूप में स्टार्च मिलाने का क्या उद्देश्य है?	4
Q.20	Describe the classification of vegetable with suitable examples. उपयुक्त उदाहरण देते हुए सब्जियों के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए।	4
Q.21	Mention the importance of Dressing in salad? सलाद में ड्रेसिंग के महत्व का उल्लेख कीजिए ?	4