



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

FOOD PRODUCTION (भोजन उत्पाद)

Class IX-2024-25



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

State Council of Educational Research & Training, Delhi
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

मुख्य सलाहकार

डॉ रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सलाहकार

बिमला कुमारी, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा
राकेश बल, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच
संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच

नोडल अधिकारी

सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

विषय समन्वयक

डॉ अनामिका सिंह, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान राजेंद्र नगर, नई दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

डॉ. अनामिका सिंह, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान राजेंद्र नगर, नई दिल्ली

डॉ. शारदा कुमारी, सेवानिवृत्त प्राचार्य राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

डॉ. एरम खान, एसोसिएट प्रोफेसर, जामिया मिलिया इस्लामिया, नई दिल्ली

डॉ. अंदलीब, सहायक प्रोफेसर, जामिया मिलिया इस्लामिया, नई दिल्ली

डॉ. आयशा इस्लाम, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान राजेंद्र नगर, नई दिल्ली

डॉ राहुल, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान राजेंद्र नगर, नई दिल्ली

अलका, शारदा विश्वविद्यालय, शिक्षा विभाग, नोएडा

नुसरत जहां, व्यावसायिक प्रशिक्षक, DOE

डॉ. भूपेन्द्र, सहायक प्रोफेसर, स्टॉरेक्स विश्वविद्यालय, गुरुग्राम

सपना, सहायक प्रोफेसर, स्टॉरेक्स विश्वविद्यालय, गुरुग्राम

निधि, व्यावसायिक प्रशिक्षक, DOE

सतेन्द्र सिंह, व्यावसायिक प्रशिक्षक, DOE

डॉ. मीनाक्षी चौधरी, व्यावसायिक प्रशिक्षक, कौशल एवं उद्यमिता विश्वविद्यालय

डॉ. दीपिका, व्यावसायिक प्रशिक्षक, कौशल एवं उद्यमिता विश्वविद्यालय

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव, एस. सी. आर. टी, दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, एएसओ, एस. सी. आर. टी, दिल्ली

श्रीमति राधा, एस. सी. आर. टी, दिल्ली

सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), एस. सी. आर. टी, दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डिज़ाइन : राज प्रिंटेर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रॉनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

Dr. Rita Sharma
Director SCERT



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

**STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL
RESEARCH and TRAINING**

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024

Tel.: +91-11-24331356

E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 18/7/2024

D.O. No. : F.1001/MS/DPN/23-24/60

संदेश

“राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020” व्यावसायिक शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा के साथ जोड़ने की ओर एक सकारात्मक कदम है। विद्यार्थियों के लिए भाषा, कला और संस्कृति के साथ व्यावसायिक कौशल सीखना भी अनिवार्य है जो उनके समग्र विकास में सहयोगी होगा।

इसी दिशा में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (NSQF) पर आधारित विषयों में से दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है इस सहायक सामग्री में विषय-वस्तु से संबंधित गतिविधियाँ, क्रियाकलाप, केस स्टडी तथा विभिन्न मूल्यांकन/ आकलन रणनीतियाँ सरल भाषा में प्रस्तुत की गई हैं।

आशा है कि ये सहायक पुस्तकें शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगी तथा पठन - पाठन प्रक्रिया को रोचक एवं प्रभावी बनाने में दिशा प्रदान करेंगी। इसके अतिरिक्त ये विद्यार्थियों को 21 वीं सदी के व्यवसायिक कौशल और चुनौतियों से निपटने के लिये सक्षम बनाने में योगदान करेंगी।

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक



Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426

Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426

E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

Date : 18/07/2024

D.O. No. : F.11(2)/JDB/msc/SCERT/2024-25/469

संदेश

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में एक सार्थक पहल है। इसमें समग्रता की दृष्टि का परिचय देते हुए व्यावसायिक शिक्षा, कौशल शिक्षा, हस्तकला, लोक विद्या इत्यादि के पाठ्यक्रम में स्थानीय व्यावसायिक ज्ञान के समावेशन और विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण एवं व्यक्तित्व के समग्र विकास पर बल देने की बातें कही गई हैं,

इसी को ध्यान में रखते हुए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने कक्षा नवीं के दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है – ऑटोमोटिव (Automotive), सूचना एवं प्रौद्योगिकी (Information Technology), वित्तीय बाजार का परिचय (Introduction to Financial Market), पर्यटन से परिचय (Introduction to Tourism), खुदरा (Retail), सौन्दर्य एवं कल्याण (Beauty and Wellness), खाद्य उत्पाद (Food Production), स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं (Healthcare Services), मल्टीस्किल फाउंडेशन कोर्स (Multi Skill Foundation Course) एवं शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (Physical Activity Trainer)। इसके अतिरिक्त रोजगार कौशल (Employability Skills) पर एक पुस्तिका है जो सभी दस विषयों के लिए समान है इसमें संचार कौशल (Communication Skills), स्व-प्रबन्धन कौशल (Self Management), आई.सी.टी. कौशल (ICT Skills), उद्यमशीलता कौशल (Entrepreneurship Skills) and हरित कौशल (Green Skills) इत्यादि के बारे में जानकारी दी गई है।

आशा है ये सहायक पुस्तकें कहीं-न-कहीं आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

डॉ नाहर सिंह
संयुक्त निदेशक

पृष्ठभूमि

शिक्षा का लक्ष्य विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों का जान देने के साथ-साथ, भविष्य के लिए भी तैयार करना है। जैसे भाषा, गणित, विज्ञान आदि शिक्षा से विद्यार्थियों का शैक्षिक, व्यक्तित्व विकसित होता है, जो उन्हें सामाजिक, नैतिक, और आत्म-संज्ञान में मदद करता है। शिक्षा विद्यार्थियों को सक्षम नागरिक और सफल व्यक्ति बनाने में मदद करती है और उनके कौशल और योग्यताओं को विकसित करती है, उनकी क्षमताओं, रुचियों और इच्छाओं के अनुरूप करियर चुनने में मदद करती है। शिक्षित विद्यार्थी सक्षम नागरिक बनते हैं, जो समाज को मदद करते हैं और सकारात्मक योगदान देते हैं। इसी सन्दर्भ में, शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को उनके व्यवसाय के लिए भी तैयार करना है। इस युग में, शिक्षा केवल परीक्षा और अच्छे अंक प्राप्ति के लिए ही नहीं होनी चाहिए, बल्कि छात्रों के व्यक्तित्व के पूर्ण विकास और उनके व्यवसायिक सफलता के लिए भी होनी चाहिए। उनकी जीविका के लिए एक सामान्य ज्ञान दिया जाना आवश्यक है, समय बदल रहा है और इसके साथ-साथ हमारे विद्यालयी शिक्षा के पैरवी भी बदल रही है। वर्तमान समय में, हमारे पाठ्यक्रम में व्यावसायिक शिक्षा का विशेष महत्व है, जिसका उद्देश्य है विद्यार्थियों को समृद्धि की दिशा में मार्गदर्शन करना। इस योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह पुस्तक कक्षा 9 के लिए मुख्य रूप से तैयार की गयी है। इस विषय में कक्षा 9 के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे आतिथ्य उद्योग का परिचय, व्यवसाय के अवसर, सुरक्षात्मक कपड़े और उनका रखरखाव, खाद्य कौशल, पाक कला इतिहास, आदि को शामिल किया गया है। इस पुस्तक का उद्देश्य विद्यार्थियों को उनके व्यावसायिक भविष्य में मार्गदर्शन करना, तथा उन्हें विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्ध विकल्पों के बारे में जानकारी प्रदान करना है, जिनमें व्यवसाय विचार, और कौशल विकास शामिल हैं। यह पुस्तक उन्हें विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्रों की आधारभूत जानकारी प्रदान करके उनके संघर्ष को कम करने में सहायक साबित होगी, ऐसी हमें आशा है। व्यावसायिक शिक्षा विद्यार्थियों को व्यवसायिक और सामाजिक संबंधों को समझने, समृद्ध भविष्य के लिए उनकी पहचान के साथ-साथ उन्हें स्वतंत्रता और स्वाधीनता की भावना भी प्रदान में मददगार साबित हो सकेगी। व्यावसायिक शिक्षा का व्यवहारिक ज्ञान बहुत ही सरल भाषा में प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है ताकि हमारे कक्षा 9 के विद्यार्थियों के भाषायी स्तर, विषयवस्तु के ज्ञान को अर्जित करने में कठिनाई का सामना न करना पड़े। इसी के साथ चित्रों के माध्यम से विषयवस्तु को समझने में एक मन मानचित्रण के द्वारा विद्यार्थी अपनी समझ विकसित कर सकें।

डॉ अनामिका सिंह (समन्वयक)

इकाइयां	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
इकाई - 1	आतिथ्य उद्योग का परिचय (Introduction to Hospitality Industry)	1
इकाई - 2	कैरियर के अवसर (Career Opportunities)	18
इकाई - 3	रसोई का परिचय (Introduction to Kitchen)	32
इकाई - 4	सुरक्षात्मक कपड़े और उनका रख रखाव (Protective Clothing and its Maintenance)	44
इकाई - 5	व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)	51
इकाई - 6	उपकरण और रसोई उपकरण (Equipments and Kitchen Tools)	59
इकाई - 7	पाक - कला इतिहास (Culinary History)	71
इकाई - 8	रसोई की खाद्य सामग्री (Kitchen Commodities)	79
इकाई - 9	वस्तुओं का भंडारण (Storage of kitchen Commodities)	114
इकाई - 10	रसोई संगठन (Kitchen Brigade)	123

इकाई 1

आतिथ्य उद्योग का परिचय

(Introduction to Hospitality Industry)

उद्देश्य (Objective)

- आतिथ्य उद्योग की अवधारणा से परिचित होना।
- आतिथ्य उद्योग के महत्वपूर्ण पहलुओं की रूप रेखा तैयार करना।
- पांच सितारा होटल के संचालन का वर्णन करना।
- आतिथ्य उद्योग से संबंधित प्रत्येक क्षेत्र की भूमिकाओं के प्रति समझ बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

- विद्यार्थी आतिथ्य उद्योग के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त करते हैं।
- होटल उद्योग और उसके सहायक क्षेत्रों के बारे में समझ बनाते हैं।
- एक पांच सितारा होटल (Five Star) के संचालन और उसके विभागों के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त करते हैं।
- आतिथ्य उद्योग से संबंधित रोजगार और विकास के बारे में समझ प्राप्त करते हैं।

आतिथ्य और पर्यटन का इतिहास (History of Hospitality and Tourism)

आतिथ्य सत्कार मानवीय संस्कृति का अभिन्न अंग है जो बहुत पुराने समय से सराय मालिकों और शराब खानों से चला आ रहा है। दूसरी ओर पर्यटन एक हालिया आविष्कार है जो सबसे पहले यूरोप में शुरू हुआ। स्विट्जरलैंड यात्रियों के लिए विशेष आवास और सेवाएं विकसित करने वाले देशों में से एक है। 1800 के दशक के उत्तरार्ध में अवकाश पर्यटन और आतिथ्य की अवधारणा पूरे यूरोप में फैल गई जिससे धनी यात्रियों के झुंड स्विट्जरलैंड आए। इसकी शुरुआत स्विस् आल्प्स में निर्देशित पर्यटन, ट्रेन की सवारी और कल्याण पर्यटन पर सांस्कृतिक और प्राकृतिक अनुभव चाहने वाले आगंतुकों के साथ हुई जिससे महल शैली के होटल स्नान घर और रिजॉर्ट स्विट्जरलैंड में लग्जरी पर्यटन के प्रतीक बन गए। आधुनिक पर्यटन का आविष्कारक थॉमस कुक को माना जाता है वह एक अंग्रेजी अन्वेषक (Innovator) थे जिन्होंने एक प्रसिद्ध ट्रेवल एजेंसी थॉमस कुक एंड सन की स्थापना की थी। भारत में पर्यटन की योजना की शुरुआत देश की आजादी के बाद हुई। 1945 में सर जॉन सार्जेंट ने समिति के अध्यक्ष के रूप में कार्य किया। वह उस

समय भारत सरकार के शैक्षिक सलाहकार थे। उसके बाद भारत में व्यवस्थित पर्यटन का विकास हुआ। हालांकि भारत में अनौपचारिक रूप से पर्यटन पहले से ही विद्यमान था।



आतिथ्य उद्योग का परिचय (Introduction of Hospitality Industry)

आतिथ्य एक सामान्य शब्द है जिसका अर्थ किसी व्यक्ति की मेहमाननवाजी करना या यात्रियों का स्वागत करना या घर से दूर घर की पेशकश करना होता है। यह लैटिन शब्द "होस्पेस" से लिया गया है जिसका अर्थ आगंतुक या अजनबी होता है। भारतीय संस्कृति में तेतरीय उपनिषद में लिखा है "अतिथि देवो भव" जो मेहमान को भगवान का दर्जा देता है। इसलिए आतिथ्य उद्योग में भी मेहमान को भगवान का रूप माना गया है।

आतिथ्य पर्यटकों (Tourists) और यात्रियों (Travellers) के लिए होटल में दी जाने वाली सेवाओं और सुविधाओं से संबंधित सभी गतिविधियों की व्याख्या करता है। आतिथ्य उद्योग देश की अर्थव्यवस्था को बढ़ाने और उसे मजबूत करने में भी महत्वपूर्ण योगदान करता है क्योंकि यह विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न प्रकार के रोजगारों का अवसर प्रदान करता है। क्योंकि यह यात्रा और पर्यटन को बढ़ावा देने और नई तकनीकों का विकास करने में मदद करता है। जैसे: थीम पार्क, मॉल, संग्रहालय, मेट्रो, एयरलाइंस, फूड ट्रक, शिक्षा विभाग, रक्षा विभाग आदि।

आतिथ्य उद्योग उन सभी क्षेत्रों से संबंधित है जहाँ व्यक्ति को मेहमान समझा जाता है या वैसी सुविधाएँ दी जाती हैं। यह सभी क्षेत्र या तो सरकारी या निजी स्वामित्व में हो सकते हैं। आतिथ्य और पर्यटन उद्योग एक विशाल क्षेत्र है जिसमें वे सभी आर्थिक गतिविधियाँ शामिल हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से यात्रा और

पर्यटन में योगदान देती है या उन पर निर्भर करती हैं। इस उद्योग क्षेत्र में शामिल है:



- होटल उद्योग (Hotel Industry)
- एकल या स्टैंडअलोन रेस्टोरेंट/ चेन रेस्टोरेंट (Standalone Restaurants/Chain Restaurants)
- फास्ट फूड श्रृंखलाएं (Fast Food Chain)
- यात्रा और पर्यटन उद्योग (Travel and Tourism Industry)
- सूचना प्रौद्योगिकी (Information Technology)
- मॉल और मनोरंजन (Malls and Entertainment)
- धरोहर वाले स्थान (Heritage Sites)
- थीम पार्क (Theme park)
- मानव संसाधन विकास (Human Resource Development)



एकल / स्टैंडअलोन रेस्टोरेंट और चेन रेस्टोरेंट

एक स्टैंडअलोन रेस्टोरेंट वह होता है जिसका स्वामित्व मालिकाना हक़ पूर्ण रूप से एक ही व्यक्ति के पास होता है और वह किसी कॉर्पोरेट श्रृंखला से संबंध नहीं रखता है और उस तरह का वह इकलौता रेस्तरां होता है।

ठीक उसी प्रकार चेन रेस्टोरेंट वह होते हैं जो किसी व्यक्तिगत स्थान के स्वामित्व के प्रकार के बावजूद 20 या अधिक स्थानों में एक ही व्यापार नाम के तहत संचालित होते हैं और एक ही तरह की सुविधाएँ प्रदान करते हैं।

थीम पार्क

थीम पार्क एक ऐसा स्थान होता है जहाँ आप एक साथ खाने-पीने, खरीदारी करने, मनोरंजन करने और घूमने का आनंद उठा सकते हैं।

होटल उद्योग (Hotel Industry)

होटल वह स्थान है जहाँ पर्यटक (Tourist) या यात्री (Traveller) अवकाश या यात्रा के समय शुल्क देकर ठहर सकते हैं जिसके बदले होटल कई प्रकार की सुविधाएँ प्रदान करते हैं जैसे आवास (Accommodation) भोजन (Food) और पेय (Beverages) पदार्थ, मनोरंजन, आदि। हमें वह स्थान घर से दूर घर का अनुभव प्रदान कराता है। अतिथि अपने ठहरने का चयन या तो टैरिफ़ कार्ड या होटल द्वारा दी जाने वाली सुविधाओं, होटल का स्थान या होटल के आकार या उसके द्वारा प्रदान किए जाने वाले अनुभव के आधार पर करते हैं। बुकिंग करते समय एक व्यक्ति को उसका नाम, स्थान, दर, सुविधाओं आदि के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

होटल को उसके आकार, ग्राहकों की संख्या, ठहरने की अवधि, सुविधाओं, स्टार रेटिंग आदि के आधार पर विभिन्न तरीकों से वर्गीकृत किया जा सकता है।

किसी होटल द्वारा दी जाने वाली सुविधाओं में निम्नलिखित सुविधाएँ शामिल हो भी सकती है और नहीं भी जैसे:

- कमरा/ स्नानघर
- विभागों में 24 घंटे सेवाएँ
- कमरों में रेडियो, टेलीविजन, वीडियो
- फ़ैक्स/ वाई-फ़ाई

- रेस्टोरेंट
- लाउंज (बैठक या बरामदा)
- कक्ष/कमरा सेवाएँ (Room Service)
- सभा और सम्मेलन कक्ष (Meeting and Conference Room)
- हेल्थ क्लब और व्यायामशाला
- स्विमिंग पूल
- मनोरंजन की सुविधाएँ
- जकूजी (Jacuzzi)
- लॉन्ड्री की सुविधा
- मिनी बार (Mini Bar)
- स्नानघर सुविधाएँ (तौलिया, शैम्पू, साबुन, कंडीशनर, शेविंग किट आदि)
- कमरों में वातानुकूलित सुविधा.
- चाय का सामान और उपकरण
- इस्त्री और इस्त्री बोर्ड

फाइव स्टार होटल के संचालन में एक अन्तर्दृष्टि (An insight in the operations of a Five Star Hotel)

पाँच सितारा होटल निम्नलिखित विभागों के अंतर्गत संचालित होता है होटल के विभिन्न विभाग और उनके कार्य सभी व्यवसाय की सफल वृद्धि सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। होटल के मुख्य चार विभाग होते हैं और अन्य विभाग उनके अन्तर्गत कार्य करते हैं, जो इस प्रकार हैं:



फ्रंट ऑफिस (Front Office)

यह विभाग होटल का मुख्य केंद्र होता है इसे होटल का दिमाग भी कहा जाता है क्योंकि यह विभाग होटल में आने वाले अतिथियों का स्वागत करना, उनसे मिलना, उनका उचित अभिवादन करना, उनका रिजर्वेशन

भोजन उत्पाद (Food Production)

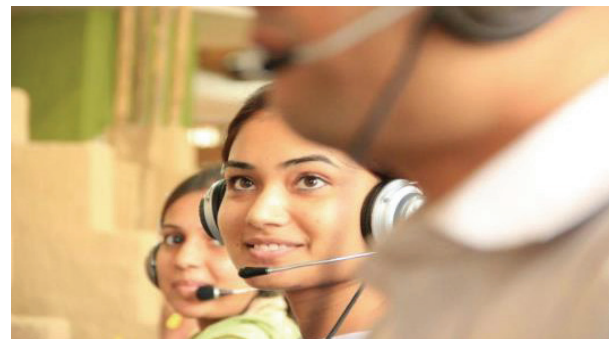
करना उनकी चेकिंग, चेक इन/ चेक आउट की व्यवस्था देखना, सुरक्षा विभाग और अन्य को चाबियां सौंपना व वापस लेना, अतिथियों को संदेश देना और पैसे का हिसाब रखना जैसे कार्य करता है।



होटल मेहमानों को नियमित ग्राहक बनाने के लिए मेहमानों की जरूरत को ध्यान में रखकर उनकी यात्रा और मार्गों की योजना बनाना, पर्यटन की सिफारिश करना, शहर में पाए जाने वाले आकर्षण और उनके बारे में भी जानकारी देना, थिएटर और रेस्टोरेंट में बुकिंग करके देना आदि यह सब काम कंशियर्ज से करवाता है। इसके अलावा फ्रंट ऑफिस कर्मियों के पास उत्कृष्ट संप्रेषण कौशल (Excellent Communication Skill) होना चाहिए क्योंकि वे अंतरराष्ट्रीय और घरेलू दोनों पर्यटकों से बात करते हैं। उनकी जरूरतों को पूरा करने के लिए परिश्रमी और तात्कालिक बुद्धि से काम करने वाला होना आवश्यक है।

फ्रंट ऑफिस के अन्य कार्यकारी है:

- आरक्षण (Reservations)
- कंशियर्ज (Concierge)
- वैलेट पार्किंग (Valet Parking)
- द्वारपाल (Door Attendants)
- बेल बॉय (Bell Boy)
- टेलीफोन संचालक (Telephone Operator)



गृह व्यवस्था/ हाउसकीपिंग (Housekeeping)

यह विभाग होटल की आंख की तरह काम करता है जो देखता है कि मेहमानों को स्वच्छ और स्वस्थ अनुभव प्रदान हो सके। और यह विस्तार से नजर रखते हैं और कमरों में मुलायम तकिए और चादरों से लेकर बॉथरूम सुविधाओं और सभी सार्वजनिक क्षेत्रों तक मेहमानों की सभी जरूरतों पर ध्यान देता हैं और उनका पूरा ख्याल रखता हैं। मेहमानों के कपड़े धोने, कार्मिकों की वर्दी धोने, मेहमानों के कमरों में फूल,

सजावट संबंधी सामग्री आदि कार्य के लिए भी यही विभाग जिम्मेदार हैं। हाउसकीपिंग के अन्य कार्यकारी हैं:



- लॉन्ड्री/धुलाईघर कर्मचारी (Laundry)
- उद्यान विशेषज्ञ (Horticulturist)
- नियंत्रक डैस्क (Control Desk)
- वर्दी अधिकारी और दर्जी (Uniform and Tailor)



खाद्य एवं पेय सेवा (Food and Beverage Service)



यह विभाग आतिथ्य भाव के साथ आपकी सेवा करता है ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर टीम ग्राहकों की संतुष्टि के लिए 24 घंटे काम करती है इसका मुख्य काम अतिथि को खाना और पेय पदार्थ परोसना होता हैं

भोजन उत्पाद (Food Production)

मेहमान महत्वपूर्ण होते हैं और उनकी जरूरत को पूरा करने का पूरा ध्यान रखते हैं इसके अलावा सभी आउटलेट में सेवा प्रदान करते हैं। स्टीवर्डिंग विभाग होटल की कटलरी और होटल में इस्तेमाल होने वाले क्रॉकरी के बर्तनों की साफ सफाई का ख्याल रखता है साथ ही किचन में प्रयोग होने वाले बर्तन भी धोना है। निम्नलिखित सेवाएँ और सेवा स्थल उपलब्ध हैं:

- कमरा/कक्ष सेवाएँ (Room Service)
- रेस्टोरेंट/भोजनालय
- दावतखाना महाकक्ष (Banquet Hall)
- सभा और सम्मेलन कक्ष (Meeting and Conference Hall)
- कॉफी शॉप
- मधुशाला (Bar)
- डिस्को क्लब



खाद्य एवं पेय उत्पाद (Food and Beverage Product)



इस विभाग का मुख्य कार्य मेहमानों के लिए स्वादिष्ट भोजन तैयार करना है। यह विभाग होटल के रेवेन्यू (Revenue) को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। क्योंकि 20-30% रिवेन्यू इसी विभाग से आता है। इस कार्य के पीछे एक टीम काम करती हैं जो कम जगह और तेज रफ्तार वाले माहौल में काम करती है जो शेफ पाक कला विशेषज्ञ के कौशल और अनुभव को दर्शाता है। इस विभाग में निम्नलिखित विभाग शामिल हैं:

- मुख्य रसोईघर (Main Kitchen)
- बेकरी (Bakery)
- क्रय और भंडार विभाग (Purchase and Store Department)
- कसाईखाना (Butchery)
- खाद्य संरक्षण विभाग (Cold Kitchen)
- मिष्ठान (Confectionary)
- स्टीवर्डिंग विभाग (Stewarding)



बिक्री और विपणन (Sales and Marketing)

रचनात्मक बिक्री एक मुख्य पदावली कीवर्ड है। बिक्री टीम होटल के ब्रांड और सुविधाओं का प्रचार करती है यह ग्राहक के साथ बातचीत करते हैं और बड़े व्यापारिक सौदे प्रस्तावित करते हैं जैसे बैंकट बुकिंग फॉर मैरेज पार्टी, बर्थडे पार्टी, बड़ी कॉन्फ्रेंस मीटिंग आदि। विपणन (Marketing) विभाग बिक्री का विश्लेषणात्मक आधार है जो विज्ञापन के माध्यम से होटल के कार्यों का प्रचार प्रसार करता है। होटल में दी जाने वाली सुविधा और अतिथियों के सांझा किए गए अनुभव के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म बनाए गए हैं जो मार्केटिंग में प्रयोग किए जाते हैं।

सेल्स एंड मार्केटिंग का एक मुख्य कार्य यह भी है कि स्लैक सीजन (Slack) में बिक्री करना ताकि रिवेन्यू या मुनाफा कम ना हो।



लेखा और वित्तीय नियंत्रक (Account and Financial Controller)

यह विभाग होटल की वित्तीय गतिविधियों की निगरानी करता है। कुछ होटल अपने आंतरिक लेखा प्रभाग कार्य को पूरा करने के लिए खुद के ही कर्मचारी रखते हैं। जो होटल के कुशलता पूर्वक संचार प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह होटल को उचित वित्तीय डाटा प्रदान करते हैं जो व्यवसाय को स्थाई बनाने के लिए या सुनिश्चित करने के लिए पूर्व अनुमान लगाने में मदद करता है बजट जैसी वित्तीय अनुशंसाएं (Recommendations) इसी विभाग द्वारा दी जाती है। इसके अलावा लेखांकन कर्मचारी बैंक में जमा करने और नगद राशि को सुरक्षित करने, बिल बनाने, ऑडिट कराने जैसे कार्य करते हैं।

इंजीनियरिंग एंड मेंटेनेंस/ रखरखाव (Engineering and Maintenance)

यह विभाग सभी विभागों के उपकरणों, बिजली, और पानी के सुचारू रूप से संचालन के लिए सावधानी पूर्वक योजना बनाकर काम करता है और उपकरणों से जुड़ी सभी समस्याओं का निवारण करता है, जैसे पानी के नल का टपकना, स्विमिंग पूल की सफाई का ध्यान रखना, फ्रिज, ए. सी. तथा किचन के सारे उपकरण चेक करना आदि। यह विभाग सुचारू रूप से संचालन में सहायता के लिए सभी आवश्यक कार्यों की एक सूची बनाकर रखता है और उसी के हिसाब से कार्य करता है।

मानव संसाधन विभाग (Human Resource Department)

यह विभाग नए कर्मचारियों के चयन और उनके विकास के लिए कार्य करता है कर्मचारियों का वेतन टैक्स कंपनसेशन, रूल्स रेगुलेशन, प्रशिक्षण, पदोन्नति आदि सभी इसी विभाग के कार्य हैं एक कर्मचारी का वेतन तय करना और पुराने कर्मचारियों को पुनः लेना/ न लेना, पेंशन, आदि सभी कार्य भी इसी विभाग द्वारा किए जाते हैं।



सुरक्षा विभाग (Security Department)

यह विभाग पूरे होटल की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार होता है। मेहमानों और कर्मियों की चेकिंग करना सीसी टीवी की निगरानी करना, गश्त लगाना, सामान की चेकिंग करना, झगड़ों को निपटाना, होटल के सामान की सुरक्षा करना आदि सभी कार्य यही विभाग करता है। और समय - समय पर आपातकालीन स्थिति के लिए प्रशिक्षण देता है।

क्रय एवं भंडार विभाग (Purchase and Store Department)

इस विभाग का मुख्य कार्य होटल में प्रयोग होने वाले उपकरणों, सामग्री, फल, सब्जियाँ, शराब, मीट आदि की आवश्यकता अनुसार खरीदारी करना और सही ढंग से उनका भंडारण करना, और जारी करना होता है। और होटल में कार्य को सुचारू रूप से चलाने और सभी सामानों की समय पर आपूर्ति के लिए यह

विभिन्न विक्रेताओं और कंपनियों के साथ संपर्क और अच्छे संबंध स्थापित करता है।

आतिथ्य उद्योग से संबंधित क्षेत्रों का परिचय (Introduction to allied areas of Hospitality Industry)

आतिथ्य उद्योग बहुत विशाल है। यह विभिन्न व्यवसायों से मिलकर बना है। आतिथ्य उद्योग विभिन्न प्रकार के अवसरों की विविधता के लिए प्रसिद्ध है यह व्यक्ति को उसके काम के ज्ञान और व्यापार कौशल में निपुण बनाता है। और इससे संबंधित महत्वपूर्ण क्षेत्र निम्नलिखित हैं:

- पर्यटन और ट्रेवल एजेंसी (Tourism and Travel Agency)
- भोजन और पेय उद्योग/फास्ट फूड (Food and Beverage/Fast Food)
- परिवहन उद्योग/एयरलाइंस (Transport Industry/Airlines)
- खुदरा/रिटेल (Retail)
- उद्यमी (Entrepreneur)

पर्यटन और ट्रेवल एजेंसी (Tourism and Travel Agency)

आतिथ्य उद्योग में पर्यटन का बहुत बड़ा योगदान रहा है क्योंकि जब लोग एक स्थान से दूसरे स्थान पर पर्यटन के लिए जाते हैं तो उन्हें अपने खाने, रहने और अपनी यात्रा को सुविधाजनक बनाने तथा समय की बचत के लिए एक व्यवस्थित योजना की जरूरत पड़ती है जिसे ध्यान में रखते हुए ट्रेवल एजेंसी का आविष्कार हुआ। यह एक प्राइवेट या सार्वजनिक क्षेत्र के स्वामित्व वाली सेवा है जो आपूर्तिकर्ता (Supplier) की ओर से जनता को यात्रा और पर्यटन से संबंधित सुविधाएं प्रदान करती है जैसे एयरलाइंस, कार किराए पर लेना, कूज लाइनर, होटल, रेलवे, रोडवेज और पैकेज टूर। यह विभाग व्यावसायिक (Businessman) यात्रियों के लिए यात्रा योजनाएं बनाता है यह एजेंसी विदेशी ट्रेवल कंपनियों के लिए सामान्य बिक्री एजेंट के रूप में काम करती है।



और इसके विपरीत आधुनिक ट्रेवल एजेंसी 19वीं सदी के उत्तरार्ध में सामने आईं। थॉमस कुक ने 19वीं शताब्दी की अंतिम तिमाही में एजेंसियों की एक श्रृंखला स्थापित करते हुए पैकेज टूर विकसित किया। जिससे 1920 के दशक में वाणिज्य (Commercial) विमानन (Aviation) के आगमन के साथ ट्रेवल एजेंटों

का विकास हुआ, मूल रूप से यह मध्यम या उच्च वर्ग के ग्राहकों के लिए था लेकिन बाद में पैकेज टूर की शुरुआत के साथ इसने निम्न मध्यम वर्ग के लिए भी यात्रा को संभव बना दिया। एक ट्रेवल एजेंसी आपूर्तिकर्ता की ओर से ट्रेवल उत्पादन और सेवाएं बेचती है और प्रत्येक बिक्री से कमीशन कमाती है। एक ट्रेवल एजेंट को अपने उत्पाद का अच्छा ज्ञान ग्राहकों की आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं का ज्ञान, स्वास्थ्य, वीजा और विदेशी मुद्रा नियमों और संचार कौशल की जानकारी होनी चाहिए और उन्हें किराए, शेड्यूल लागत, उपलब्धता (Availability), मौसम के नियमों आदि के बारे में भी पता होना चाहिए वह ग्राहक की सुरक्षित यात्रा और यात्रा और प्रवास के दौरान सहज अनुभव के लिए जिम्मेदार होते हैं।

भोजन और पेय उद्योग/ फास्ट फूड (Food and Beverage Industry/Fast Food)

भोजन हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा है। इसलिए आधुनिक समय में व्यक्तियों की बदलती जीवन शैली के कारण या समय के अभाव के कारण फास्ट फूड का आविष्कार हुआ। जो जल्दी पक जाता है और तुरंत वितरित (Serve) कर दिया जाता है ऐसे भोजन को फास्ट फूड कहा जाता है। सबसे पहले इसकी शुरुआत 1950 के दशक में संयुक्त राज्य अमेरिका में हुई थी। इसमें पहले से पकाए (Half Cooked) गए या पहले से तैयार किए गए भोजन का उपयोग करके भोजन जल्दी से तैयार कर दिया जाता है और जब ऑर्डर किया जाता है तो इसे इकट्ठा करके पूरा करने के लिए पकाया जाता है और गर्म ही परोसा जाता है ज्यादातर फास्ट फूड आउटलेट हमेशा ड्राइव इन के साथ आते हैं यह एक ऐसी सेवा है जो ग्राहकों को अपनी कार से खाना ऑर्डर करने और लेने की सुविधा देती है। इसके मेनू में निम्नलिखित आइटम होते हैं मछली और चिप्स हेमबर्ग, फ्रेंच फ्राइज, चिकन नगेट्स, डोसा, चाट आइटम्स, आइसक्रीम, सैंडविच, पेस्ट्री, पिज्जा आदि। भारत में फास्ट फूड की अवधारणा "ढाबों" और "कालपी" के रूप में शुरू हुई जो पूरे देश में लोकप्रिय है। दिल्ली में निरूला भारत में फास्ट फूड उद्योग में अग्रणी थे। इसका चलन इसलिए भी बढ़ा क्योंकि इससे कम लागत में ज्यादा मुनाफा कमाया जाता है।



परिवहन उद्योग/एयरलाइंस (Transport Industry/Airlines)

परिवहन उद्योग को मुख्य चार भागों में विभाजित किया गया है रेल सेवाएँ, रोडवेज, एयरलाइन, क्रूज लाइन और यह चारों भाग यात्रियों को भोजन और यात्रा सेवा प्रदान करते हैं। इसलिए परिवहन उद्योग का आतिथ्य उद्योग और अंतरराष्ट्रीय पर्यटन को बढ़ावा देने में एयरलाइंस का बहुत बड़ा योगदान है। एयरलाइंस ने अंतरराष्ट्रीय पर्यटन को आसान बना दिया और इससे फास्ट फूड उद्योग को भी बढ़ावा मिला। एयरलाइन सेवाएँ घरेलू या अंतरराष्ट्रीय हो सकती हैं और इसे अनुसूचित (Schedule) या चार्टर सेवाओं के रूप में भी संचालित किया जा सकता है। एयरलाइन का स्वामित्व निजी (Private) या सार्वजनिक (Public) क्षेत्र हो सकता है। इसलिए इन कंपनियों को सरकारी विमानन निकाय द्वारा जारी हवाई परिचालन प्रमाण पत्र या लाइसेंस पास कराना होता है जिसके बाद यह यात्रियों को यात्रा और माल ढुलाई के लिए परिवहन सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।



एयरलाइन यात्रा के समय यात्रियों को भोजन की सुविधा भी प्रदान करता है और यह भोजन आमतौर पर एयरलाइन कैटरिंग सेवाओं द्वारा तैयार किया जाता है जो आम तौर पर एक ट्रे में परोसा जाता है इस भोजन को आमतौर पर उड़ान भरने से पहले जमीन पर जमाया (Frozen) और गर्म किया जाता है इसमें बड़े पैमाने पर उत्पादन शामिल है इसलिए यह ग्राहकों और उनकी जरूरत को ध्यान में रखते हुए खपत के अनुरूप मेनू में बदलाव करते रहते हैं। और बनाए गए उत्पादों और खाने की शेल्फ लाइफ को बेहतर बनाने के लिए Cook Chill और Cook Freez प्रक्रिया को अपनाते हैं खाद्य सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है इसलिए यात्रियों के भोजन को चेक करके परोसा जाता है। अगर भोजन अच्छा न हो तो उसे फूड पॉइजनिंग हो सकती है जिसके परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं। दुनिया भर में लगभग 600 फ्लाइट किचन है हर एक किचन एक दिन में लगभग 600 से 7000 भोजन तैयार करती है। पहली रिकॉर्डेड उड़ान सेवा 1927 में पेश की गई थी।

खुदरा/फुटकर व्यापार (Retail)

खुदरा एक महत्वपूर्ण उद्योग है इसे फुटकर उद्योग भी कह सकते हैं। इस उद्योग में वे सभी कंपनियाँ शामिल हैं जो उपभोक्ताओं को सामान और सेवाएं बेचती हैं। भारत में खुदरा बिक्री भारत की अर्थव्यवस्था के स्तंभों में से एक है और इसकी जीडीपी का लगभग 10% हिस्सा है। भारत दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ते खुदरा बाजारों में से एक है। दुनिया भर में कई अलग-अलग खुदरा बिक्री और स्टोर के प्रकार शामिल

हैं जैसे: डिपार्टमेंटल स्टोर, गोदाम, बुटीक सुविधा स्टोर, सुपर मार्केट, मॉल, इलेक्ट्रॉनिक्स, किराना स्टोर, दुकान, आदि। ये ग्राहकों की संतुष्टि के लिए अनेक चैनलों के माध्यम से उपभोक्ता वस्तुओं या सेवाओं की बिक्री करते हैं और सभी क्षेत्रों में माल का वितरण करते हैं। अब इलेक्ट्रॉनिक भुगतान और कोरियर के माध्यम से डिलीवरी का उपयोग करके खुदरा बिक्री ऑनलाइन भी हो गई है। जो खुदरा उद्योग में एक क्रांति लेकर आई है। अब ग्राहक बिना कहीं जाएं अपने घर से ही अपना सामान मंगवा सकते हैं।

खुदरा मालिकों के लिए उत्कृष्ट ग्राहक सेवा और कौशल प्रदान करने वाले अच्छे कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि निरंतर संरक्षण के लिए ग्राहक से संबंध बहुत आवश्यक है और ग्राहकों को वहीं मिलना चाहिए जो वे चाहते हैं, इसलिए बिक्री सहयोगी को ग्राहकों का अभिवादन करना और उन पर पूरा ध्यान देना चाहिए ताकि वह उन्हें महत्वपूर्ण महसूस करवा सके और उन्हें वह ढूंढने में मदद करें जो वे ढूंढ रहे हैं।

उद्यमी (Entrepreneur)

आतिथ्य और पर्यटन उद्योग एक उद्यमी के लिए विशाल क्षेत्र है। वे व्यक्ति जो अपना खुद का व्यवसाय शुरू करते हैं उन्हें उद्यमी कहते हैं। उद्यमी की उत्पत्ति 17वीं शताब्दी में फ्रांस में हुई थी। एक उद्यमी के पास अवसरों को समझने की क्षमता नए बाजार खोलने की काबिलियत, चुनौतियों का सामना करते हुए जोखिम उठाने और नए उत्पाद तैयार करने, ग्राहकों की इच्छाओं को समझने और उन्हें पूरा करने की क्षमता होनी चाहिए। तभी वे एक अच्छा उद्यमी बन सकते हैं। एक उद्यमी समाज में नए रोजगार के अवसर प्रदान करता है। यह अपने व्यवसाय की सफलता और उसके भविष्य के लिए खुद ही उत्तरदायी होते हैं।



कुछ अन्य सहायक क्षेत्र हैं:




- शिक्षण एवं विकास केंद्र (Learning and Development Centre)
- इवेंट मैनेजमेंट (Event Management)
- खेल, गेमिंग और मनोरंजन (Sports, Gaming and Entertainment or Recreation)
- बिक्री और विपणन (Sales and Marketing)
- क्रूज जहाज (Cruise Ship)



याद रखने योग्य बातें

- पर्यटन सबसे पहले यूरोप के स्विजरलैंड में शुरू हुआ।
- आधुनिक पर्यटन का आविष्कारक थॉमस कुक को माना जाता है। क्योंकि थॉमस कुक ने 19वीं शताब्दी में पहला पैकेज टूर विकसित किया था।
- आतिथ्य उद्योग देश की अर्थव्यवस्था में अहम योगदान करता है क्योंकि यह रोजगार के अवसर प्रदान करता है।
- फास्ट फूड की शुरुआत सबसे पहले 1950 के दशक में संयुक्त राज्य अमेरिका में हुई थी।
- दिल्ली में निरूला भारत में फास्ट फूड में अग्रणी थे।
- दुनिया में लगभग 600 फ्लाइट किचन है जो हर रोज लगभग 600 से 7000 भोजन तैयार करते हैं।
- उद्यमी अवधारणा सबसे पहले की उत्पत्ति 17वीं शताब्दी में फ्रांस में आयी।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motel और Flotel होटल में क्या अंतर होता है चर्चा करें। 2. Mocktail और Cocktail में क्या अंतर होता है चर्चा करें।
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. भारत में पहला पाँच सितारा होटल 1903 में टाटा ग्रुप ऑन एक्स ने ताज महल पैलेस मुंबई में बनाया था। 2. पूरी दुनिया में बुर्ज अल अरब दुबई में इकलौता 7 सितारा होटल है। 3. आगरा, जयपुर, और दिल्ली पर्यटन स्थल गोल्डन त्रिभुज बनाते हैं जो अंतरराष्ट्रीय पर्यटकों में बहुत प्रसिद्ध हैं।
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. गोल्डन त्रिभुज (Golden Triangle) और स्वर्ण अर्धचंद्र (Golden Crescent) के बारे में पता लगाएं और छानबीन करें। 2. Time Share और Capsule होटल के बारे में पता लगाएं और छानबीन करें।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

1. होटल का दिमाग किस विभाग को कहा जाता है?
 1. फ्रंट ऑफिस
 2. गृह व्यवस्था
 3. लेखा
 4. भोजन और पेय उत्पादन
2. आधुनिक पर्यटन का आविष्कारक किसे माना जाता है?
 1. जोजफ कुक
 2. थॉमस कुक
 3. एडॉल्फ कुक
 4. जॉय कुक
3. "अतिथि देवों भव" श्लोक किस उपनिषद से लिया गया है?
 1. मुंढक उपनिषद
 2. केना उपनिषद
 3. कथा उपनिषद
 4. तैत्तरीय उपनिषद
4. क्या फास्ट फूड की शुरुआत 1950 में सबसे पहले संयुक्त राज्य अमेरिका में हुई थी?
 1. सही
 2. गलत

5. घर से दूर घर का अनुभव कौन कराता है।
1. पर्यटन
 2. यात्रा
 3. कमरा
 4. होटल

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।

1. "आतिथ्य" को परिभाषित करें।
2. होटल से आप क्या समझते हैं?
3. एक पाँच सितारा होटल में दी जाने वाली सुविधाओं की सूची बनाएं।
4. उद्यमी क्या होता है?
5. कंशियर्ज की अवधारणा समझाएँ।

प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखिए।

1. फ्रंट ऑफिस की व्याख्या कीजिए?
2. फास्ट फूड उद्योग से आप क्या समझते हैं?

प्राैक्तिकल

- एक पाँच सितारा होटल के विभिन्न विभाग लिखिए।
- एक उद्यमी बनने के लिए क्या क्या कौशल चाहिए।
- इंटरनेट के माध्यम से होटल आइकॉन का चार्ट बनाएं।



इकाई 2 कैरियर के अवसर (Career Opportunities)

उद्देश्य (Objective)

- आतिथ्य उद्योग में कैरियर के अवसरों की पहचान कराना।
- इस क्षेत्र के विभिन्न क्षेत्रों में पदनामों की जानकारी देना।
- आतिथ्य उद्योग के कर्मियों के कर्तव्य और जिम्मेदारियां बताना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

- विद्यार्थी आतिथ्य उद्योग में कैरियर के अवसरों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।
- होटल उद्योग के पदों और उनके कार्य के बारे में पता करते हैं।
- आतिथ्य उद्योग की कार्य शैली के बारे में समझ बनाते हैं।
- आतिथ्य उद्योग के सहायक और संबंधित क्षेत्रों में कैरियर के अवसरों की जानकारी प्राप्त करते हैं।

आतिथ्य उद्योग में कैरियर के अवसर (Career Opportunities in Hospitality Industry)

आतिथ्य उद्योग एक विशाल क्षेत्र है जो अपनी विविधता के लिए जाना जाता है। आतिथ्य उद्योग खाद्य उद्योग और पर्यटन उद्योग के साथ जुड़ा हुआ है क्योंकि ये एक दूसरे पर निर्भर है। खाद्य उद्योग समय के साथ काफी बढ़ गया है क्योंकि लोगों ने भोजन के विविधीकरण की सराहना करना शुरू कर दिया है जिसमें दुनिया के हर कोने के व्यंजन शामिल है, चाहे वह मैक्सिकन इटालियन, ऑस्ट्रेलियन, चाइनीज फूड, जापानी, फास्ट फूड या देश के भीतर से बहु व्यंजन हो जैसे: पंजाबी, साऊथ इंडियन फूड, हैदराबादी फूड, मुंबई फूड आदि। इसलिए होटल और आतिथ्य उद्योग में कैरियर के पर्याप्त अवसर है जो सभी के लिए खुले हैं।

खाद्य उत्पादन और आतिथ्य उद्योग में कैरियर चुनने से पहले आपको अपने मजबूत पक्ष, कमजोरी, अवसर और संभावित हानियों और जोखिमों का विश्लेषण करना होगा क्योंकि आपको यह देखना जरूरी है कि आप इस चुनौती पूर्ण क्षेत्र में काम करने के लिए तैयार हैं या नहीं। और यह उम्मीद की जाती है कि आने वाले कुछ वर्षों में भारत में कुल खाद्य उत्पादन दोगुना हो सकता है। खाद्य उत्पादन, और आतिथ्य उद्योग



से संबंधित निम्नलिखित क्षेत्र है जहां आप अपना कैरियर बना सकते हैं जैसे: होटल, पर्यटन उद्योग, यात्रा एवं परिवहन उद्योग, खाद्य प्रसंकरण कंपनियां, खाद्य अनुसंधान प्रयोगशाला, अस्पताल, खानपान प्रतिष्ठान, खुदरा विक्रेता, खाद्य थोक विक्रेता और रेस्टोरेंट, कैनिंग, फूड प्रोसेसिंग उद्योग, पैकेजिंग, शीतल पेय उद्योग, आदि। आप एक उद्यमी और भोजन समीक्षक और लेखक भी बन सकते हैं।

एक आतिथ्य कर्मचारी के गुण (Qualities of a Hospitality Employee)

आतिथ्य क्षेत्र विभिन्न प्रकार के अवसरों के लिए प्रसिद्ध है इसलिए यह अपने कर्मचारी को उसके ज्ञान और कौशल दोनों में निपुण बनाता है। विभिन्न प्रकार के खान-पान संस्थान न केवल भोजन प्रदान करते हैं बल्कि कई प्रकार की सेवाएँ भी प्रदान करते हैं इसलिए आतिथ्य क्षेत्र में काम करने वाले कर्मचारियों में निम्नलिखित गुण होने चाहिए:

- प्रभावशाली संप्रेषण कौशल (Communication Skills)
- बहु कार्यकारी योग्यता (Multi-tasking)
- नेतृत्व कौशल में निपुण (Leadership Skills)
- सहभागी काम करने की योग्यता (Teamwork Ability)
- झगड़ो और समस्याओं को हल करने की योग्यता (Conflict and Problem solving abilities)
- सांस्कृतिक संवेदनशीलता (Cultural sensitivity)

- स्वप्रेरणा और प्रेरणा (Self Motivation and Enthusiasm)
- सकारात्मक रवैया (Positive attitude)
- संगठनात्मक कौशल (Organizational skills)
- पारस्परिक कौशल (Interpersonal skills)
- भावुकता की समझ (Emotional intelligence)
- संगणक कौशल (Computer Skills)
- अनुकूलन क्षमता (Adaptability)
- लचीलापन (Flexibility)
- तदानुभूति (Empathy)
- सुरक्षा और स्वच्छता का ज्ञान (Knowledge about safety and hygiene)
- सुनने की योग्यता (Good Listening ability)
- चतुराई
- अपने कार्यों के प्रति जुनून (Passionate)
- धैर्यवान (Patient)
- खुद को प्रेरणा देने की योग्यता (Self motivation ability)

होटल में कैरियर के अवसर (Career Opportunities in hotel Industry)

होटल उद्योग एक ऐसी जगह है जहां राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय दोनों तरह के यात्री और पर्यटक ठहरने आते हैं और एक होटल विभिन्न प्रकार की सुविधाएं और सेवाएं प्रदान करता है इसलिए होटल में काम करने वाले कर्मचारी न केवल पाक कला में वे अपितु कौशल में भी निपुण होते हैं कार्य की विभिन्नता के कारण एक होटल अपने कार्यों को कई भागों में बांटकर पूर्ण करता है।

होटल के मुख्य चार भाग फ्रंट ऑफिस, गृह व्यवस्था (Housekeeping), भोजन और पेय सेवाएँ (Food and Beverage Service) और खाद्य और पेय उत्पाद (Food and Beverage Production) होते हैं। जिनमें निम्नलिखित पदों पर आप अपना कैरियर बना सकते हैं जो इस प्रकार हैं।

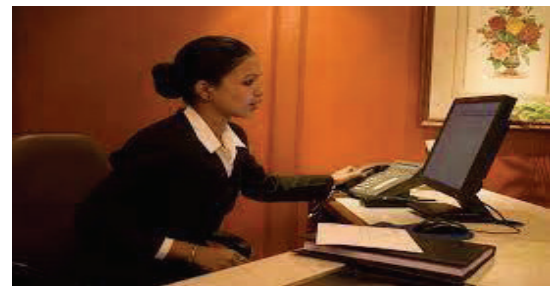
फ्रंट ऑफिस (Front Office) विभाग के पदों की सूची:

1. फ्रंट ऑफिस प्रबंधक (Front Office Manager)
2. फ्रंट ऑफिस सहायक प्रबंधक (Assistant Manager)
3. जनसंपर्क समन्वयक (Public Relations Coordinator)
4. मेहमान प्रबंधक (Guest Relations Manager)
5. फ्रंट ऑफिस पर्यवेक्षक (Front Office Supervisor)
6. अगवानी करने वाले/ रिसेप्शनिस्ट (Receptionist)
7. आरक्षण सहायक (Reservation Assistant)
8. जानकारी सहायक (Information Assistant)
9. टेलीफोन संचालक (Telephone Operator)
10. खजांची (Cashier)
11. बेल बॉय (Bell Boy)
12. रात्रि लेखा परीक्षक (Night Auditor)
13. द्वारपाल (Door Attendant)



फ्रंट ऑफिस कर्मियों के कर्तव्य और जिम्मेदारियां (Duties and Responsibilities of Front Office Staff)

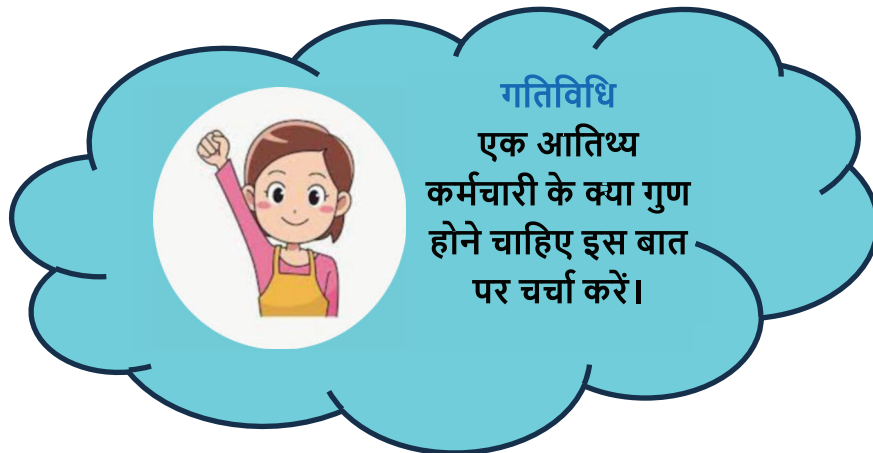
- अतिथियों का स्वागत करना
- मेल चैक और वितरण करना
- रूम बुकिंग करना
- ग्राहकों का चैक इन और चैक आउट करना
- ग्राहकों की संतुष्टि के लिए उनकी इच्छाओं को पूरा करना
- ग्राहकों के बिल का हिसाब रखना
- अतिथियों की परेशानियों को सुनना और सुलझाना



- फ्रंट डैस्क को साफ सुथरा रखना
- विभाग का बजट बनाना
- रूम आवंटित करना
- विदेशी मुद्रा को बदलना

ग्रह व्यवस्था (Housekeeping) के पदों की सूची:

1. गृह व्यवस्था कार्यपालक (Executive Housekeeper)
2. गृह व्यवस्था सहायक कार्यपालक (Assistant Housekeeper)
3. आवास प्रबंधक (Accommodation Manager)
4. धुलाई घर/ लॉन्ड्री प्रबंधक (Laundry Manager)
5. नियंत्रण डेस्क पर्यवेक्षक (Control Desk Supervisor)
6. लिनन पर्यवेक्षक (Linen Supervisor)
7. तल और मंजिल पर्यवेक्षक (Floor Supervisor)
8. सार्वजनिक क्षेत्र पर्यवेक्षक (Public Area Supervisor)
9. कक्ष/कमरा परिचालक (Room Attendant)
10. उद्यान विशेषज्ञ (Horticulturist)
11. फूलों का विशेषज्ञ (Florist)



गृह व्यवस्था (Housekeeping) कर्मियों के कर्तव्य और जिम्मेदारियां

- मेहमानों के कमरों की सफाई करना
- बॉथरूम की सेवा आपूर्ति चैक करना और रखना
- हर रोज विवरण देना
- सार्वजनिक क्षेत्रों की सफाई करना
- मेहमानों और होटल कर्मियों के कपड़े धोना
- लॉस्ट एंड फाउंड का पालन करना
- फ्लोर की सफाई करना
- मिनी बार चैक करना और उसे पूरा करना
- लिनेन रूम का स्टॉक चैक करना और उसे पूरा करना
- मेहमानों के अनुरोध का जवाब देना
- आवश्यकता पड़ने पर मेहमानों की सहायता करना
- फूलों की सजावट का आयोजन करना
- बिस्तर बनाना
- सुरक्षा और सुरक्षा खतरों की रिपोर्ट करना



भोजन और पेय सेवाओं (Food and Beverage Service) में पदों की सूची

1. भोजन और पेय निर्देशक (Food and beverage Director)
2. भोजन और पेय प्रबंधक (Food and beverage Manager)
3. सहायक प्रबंधक (Assistant Manager)
4. भोजनालय प्रबंधक (Restaurant Manager)
5. कॉफी शॉप प्रबंधक (Coffee Shop Manager)
6. बार/मधुशाला प्रबंधक (Bar Manager)



7. बार मैन (Barman/Bartender)
8. वाइन बटलर/ सेवादार (Wine Butler)
9. दावतखाना प्रबंधक (Banquet Manager)
10. कक्ष सेवाएं प्रबंधक (Room service Manager)
11. ऑर्डर टेकर (Order taker)
12. वरिष्ठ कप्तान (Senior Captain)
13. कप्तान (Captain)
14. खजांची (Cashier)
15. मुख्य परोसने वाले (Head waiter)
16. परोसने वाले (Waiter)

भोजन और पेय सेवाएं कर्मियों के कर्तव्य और जिम्मेदारियां

- मेहमानों का रेस्टोरेंट में स्वागत करना
- टेबल बुकिंग करना
- मेहमानों से खाने का ऑर्डर लेना
- भोजन और पेय पदार्थ परोसना
- दैनिक विवरण देना/ लेना
- खाद्य एवं सुरक्षा नियमों का पालन करना
- टेबल साफ करना और तैयार करना
- प्रबंधन द्वारा दिए गए कर्तव्यों का पालन करना
- सेवा मानकों को बनाएँ रखना
- रेस्टोरेंट के खर्चों पर नियंत्रण रखना
- बिल प्रस्तुत करने के बाद भुगतान प्राप्त करना

- मेहमानों को रूम सर्विस देना
- अतिथि की संतुष्टि की जाँच करना
- डेली इन्वेंटरी की सूची बनाना
- मेन्यू में सुधार करना और नया मेन्यू तैयार करना



खाद्य और पेय उत्पादन (Food Production) विभाग में पदों की सूची

1. कार्यपालक शेफ (Executive Chef)
2. सहायक कार्यपालक शेफ/शू शेफ (Assistant Chef/ Sous chef)
3. अनुभाग हेड शेफ (Section Head Chef)
4. बेकरी शेफ (Bakery Chef)
5. मांसाहारी भोजन प्रबंधन (Butchers)
6. सहायक कुक



भोजन और पेय उत्पादन कर्मियों के कर्तव्य और जिम्मेदारियां

- व्यंजनों और दिशानिर्देशों का पालन करते हुए सामग्री को तैयार करना
- मेहमानों के लिए अच्छे और स्वादिष्ट व्यंजन तैयार करना
- रसोईघर को साफ सुथरा और व्यवस्थित रखना
- मेन्यू बनाना और सुधारना

भोजन उत्पाद (Food Production)

- स्वास्थ्य एवं सुरक्षा मानकों का पालन करना
- गुणवत्ता बनाए रखना और सामग्री का वजन करना
- उत्पादन प्रक्रिया की निगरानी करना
- मशीनों और कार्य क्षेत्रों के उपकरणों को साफ करना
- उत्पादन में कच्चे मॉल की सूची बनाना
- कच्चे मॉल का अच्छे से भंडारण करना



इनके अलावा होटल के अन्य विभागों में भी हम अपना कैरियर बना सकते हैं जिसमें निम्नलिखित पद शामिल हैं:

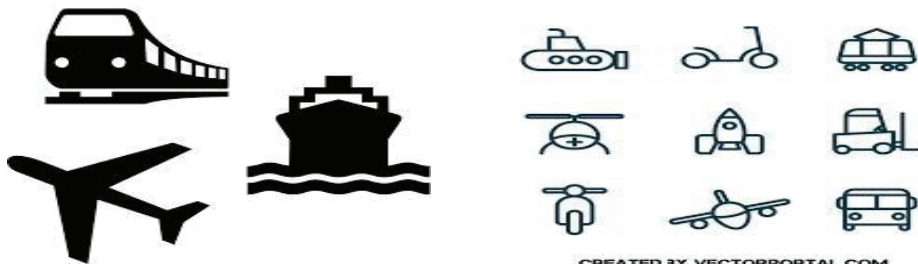
1. महाप्रबंधक (General Manager)
2. प्रशासन अधिकारी (Administrative Officer)
3. मानव संसाधन प्रबंधक (Human Resource Manager)
4. भंडार प्रबंधक (Store Manager)
5. प्रशिक्षण प्रबंधक (Training Manager)
6. गुणवत्ता प्रबंधक (Food Quality Manager)
7. भोजन लागत नियंत्रक (Food Cost Controller)



संबंधित क्षेत्रों में कैरियर के अवसर (Career opportunities in allied areas)

यात्रा उद्योग (Travel Industry)

यात्रा उद्योग यात्रियों को विभिन्न प्रकार की सुविधाएं और सेवाएं प्रदान करता है। क्योंकि यह चार भागों में बटा हुआ है रेलवेज, रोडवेज, एयरलाइंस और क्रूज लाइनर आदि जो विभिन्न अवसर प्रदान करता है जैसे:



CREATED BY VECTORPORTAL.COM

1. यात्रा संस्था प्रबंधक (Travel Agency Manager)
2. राष्ट्रीय यात्रा प्रचालक (Inbound Travel Operator)
3. अंतरराष्ट्रीय यात्रा प्रचालक (Outbound Travel Operator)
4. यात्रा अभिकर्ता (Travel Agent)
5. हवाई टिकट अधिकारी (Air Ticketing Officer)
6. यात्रा मार्गदर्शक (Tour Guide)
7. पर्यटन प्रबंधक (Tourism Manager)
8. पी. आर. प्रबंधक (PR Manager)
9. विदेशी मुद्रा अधिकारी (Forex Officer)
10. खानपान प्रबंधक (Catering Manager)
11. यात्रा लेखक (Travel Writers)
12. परिवहन अधिकारी (Transport Officer)
13. उड़ान सहायक (Flight Attendant)
14. औद्योगिक जलपान प्रबंधक (Industrial Canteen Manager)
15. आयोजन समन्वयक (Events Coordinator)
16. अतिथि संबंध अधिकारी (Guest Relations Officer)
17. एयरलाइन ग्राउंड कर्मचारी (Airline Ground Staff)
18. ए. यू. पेयर (AU Pair)
19. यात्रा ब्लॉगर (Travel Blogger)
20. समुंदरी जहाज कर्मचारी (Cruise Ship Employee)
21. सभा, प्रोत्साहन, सम्मेलन, प्रदर्शनी MICE (Meeting, Incentives, Conferences, Exhibitions)



खुदरा/ फुटकर उद्योग (Retail Industry)

खुदरा उद्योग सबसे तेजी से विकसित होने वाले उद्योग में से एक है। भारतीय खुदरा उद्योग में भारी बदलाव आया है और उपभोक्ता एक ही छत के नीचे अनेक विकल्पों के साथ सभी सुविधा प्राप्त कर सकते हैं। यह रोजगार के विभिन्न अवसर प्रदान करता है जैसे:

1. भंडार प्रबंधक (Store Manager)
2. क्षेत्रीय बिक्री प्रबंधक (Regional Sales Manager)
3. मानव संसाधन प्रबंधक (Human Resource Manager)
4. पारी/शिफ्ट प्रबंधक (Shift Manager)
5. विपणन प्रबंधक (Marketing Manager)
6. लॉजिस्टिक प्रबंधक (Logistic Manager)
7. ग्राहक संबंध अधिकारी (Customer Relations Officers)
8. बिक्री सहायक (Sales Associate)
9. बिक्री कार्यपालक (Sales Executives)



उद्यमिता (Entrepreneurship)

उद्यमिता आमतौर पर एक छोटे व्यवसाय के रूप में शुरू होती है। एक उद्यमी जो अपने व्यवसाय के मालिक होते हैं जो धीरे-धीरे समय के साथ अपने व्यवसाय को बढ़ाते रहते हैं और नए-नए उत्पादों और सेवाओं को विकसित करता करते हैं ताकि समय की



चुनौतियों के साथ अपने व्यवसाय का विस्तार करते रहें।

खाद्य समीक्षक और लेखक (Food Critics and Writers)

एक खाद्य समीक्षक का तात्पर्य उस रचनाकार से है जो विभिन्न प्रकार के भोजन और पेय पदार्थों पर अपने अनुभव से उनका परीक्षण कर उस पर आलोचना करते हैं और अपने अनुभव को एक बुक या फूड ब्लॉग के रूप में दुनिया के सामने रखते हैं। वे पाक कला में माहिर होते हैं जिससे उनका अनुभव या विचार किसी भी रेस्टोरेंट या खाद्य पदार्थों के लिए अच्छा या बुरा भी हो सकता है।

याद रखने योग्य बातें

आतिथ्य उद्योग खाद्य उद्योग और पर्यटन उद्योग के साथ जुड़ा हुआ है।

आतिथ्य क्षेत्र अपने कर्मचारियों को उनके ज्ञान और कौशल दोनों में ही निपुण बनाता है।



होटल में मुख्य चार भाग होते हैं।

उद्यमिता आमतौर पर एक छोटे व्यवसाय के रूप में शुरू होती है।

उद्यमी अपने व्यवसाय के मालिक होते हैं।

खाद्य समीक्षक और लेखक बनने के लिए पाक कला में माहिर होना चाहिए।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. दुनिया के 10 प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों के बारे में चर्चा करें। 2. आतिथ्य उद्योग में स्नातक करके आप रक्षा विभाग में भी अपना कैरियर बना सकते हैं।
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. भारतीय एयरलाइंस के बारे में पता लगाएं और छानबीन करें। 2. भारतीय परिवहन के विकास का पता लगाएं और छानबीन करें।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आतिथ्य उद्योग किस उद्योग के साथ जुड़ा हुआ है।
 1. पर्यटन उद्योग
 2. खाद्य उद्योग
 3. उपरोक्त दोनों
 4. कोई नहीं
2. खाद्य समीक्षक और लेखक बनने के लिए किसमें माहिर होना चाहिए।
 1. सर्विस में
 2. पाक कला में
 3. बोलचाल में
 4. खाना खाने में
3. फ्रंट ऑफिस के मुखिया को क्या कहेंगे?
 1. जनरल मैनेजर
 2. हाउसकीपिंग मैनेजर
 3. फ्रंट ऑफिस मैनेजर
 4. स्टोर मैनेजर
4. होटल के मुखिया को क्या कहेंगे?
 1. जनरल मैनेजर
 2. स्टोर मैनेजर
 3. बेल बॉय
 4. रूम अटेंडेंट



5. एक ट्रेवल एजेंसी मैनेजर कौन से उद्योग में बन सकते हैं।
1. यात्रा उद्योग
 2. पेय उद्योग
 3. खाद्य उद्योग
 4. होटल उद्योग

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।।

1. आतिथ्य उद्योग में काम करने वाले कर्मचारी के गुणों की सूची बनाएं।
2. खाद्य समीक्षक और लेखक से क्या तात्पर्य है?
3. उद्यमिता से आप क्या समझते हैं?

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में दीजिए।

1. फ्रंट ऑफिस विभाग के पदों की सूची बनाकर उनके कर्तव्य और जिम्मेदारियां लिखिए।
2. पेय और खाद्य उत्पादन विभाग के पदों की सूची बनाकर उनके कर्तव्य और जिम्मेदारियां लिखिए।

प्राैक्टिकल

- अपने आप को एक खाद्य समीक्षक और लेखक के रूप में रखकर चर्चा करें।
- एक फाइव स्टार होटल के जनरल मैनेजर के कार्य की सूची का चार्ट बनाएँ।



इकाई 3

रसोई का परिचय (INTRODUCTION TO KITCHEN)

उद्देश्य (Objectives)

- व्यावसायिक रसोई का परिचय।
- किचन में अनुभाग होने के फायदे।
- रसोई के विभिन्न भाग और उनके प्रमुख कार्य।
- व्यावसायिक रसोई में काम करने के लिए कौशल और ज्ञान की पहचान।
- एर्गोनॉमिक्स (Ergonomics) की परिभाषा।
- रसोई में कर्मचारियों की भूमिका और महत्व।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

- विद्यार्थी व्यवसायिक रसोई के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।
- किचन में अनुभाग क्यों होना चाहिए और उनके क्या कार्य होते हैं।
- व्यवसायिक रसोई में कौशल और ज्ञान एक दूसरे से कैसे जुड़े हैं।
- विद्यार्थी इकोनॉमिक्स के अवधारणा को जानते हैं।
- विद्यार्थी रसोई में काम करने वाले लोगों के कार्य और महत्व को जानने में सक्षम होंगे।

परिचय (Introduction)

व्यावसायिक रसोई वह विभाग है जहाँ होटल में आने वाले मेहमानों के लिए विविध व्यंजन बनाए जाते हैं। यहाँ कर्मचारी हर समय विभिन्न कामों में लगे रहते हैं। होटल के हर रेस्तरां की अपनी एक रसोई होती है जहाँ उस रेस्तरां के मेनू के हिसाब से खाना बनाया जाता है। अलग-अलग व्यंजनों को बनाने के लिए अलग-अलग शेफ होते हैं। जिसकी वजह से रसोई के सारे कामों का बोझ एक ही व्यक्ति पर नहीं होता। सबके काम अलग-अलग होते हैं ताकि रसोई में किसी भी प्रकार की अव्यवस्था ना हो और सारे काम समय पर हो सके।



रसोई के अनुभाग (Sections of a kitchen)

होटल की रसोई विभिन्न विभागों में बांटे जाते हैं। यह अनुभाग होटल के आकार पर निर्भर करते हैं। हर विभाग की अपनी अलग-अलग जिम्मेदारी होती है और इस तरह सारे विभाग मिलकर मेहमानों की सेवा करते हैं।

होटल की रसोई में अनुभाग होना महत्वपूर्ण है क्योंकि:

सभी व्यक्ति हर काम में विशेषता नहीं रखते। उसी तरह एक शेफ सभी तरह के व्यंजन भली भांति नहीं बना सकते। एक शेफ को एक तरह के खाने पर महारत होती है। जैसे कोई शेफ तंदूरी व्यंजन बनाने में माहिर हो सकता है तो कोई शेफ मिठाई बनाने में। जब हर शेफ अपने व्यंजन बनाएगा तो उससे व्यंजन के स्वाद में भी बदलाव नहीं आएगा और जब मेहमान को उसका स्वाद पसंद आएगा तो वे बार-बार उस व्यंजन को खाने आएंगे और होटल का फायदा होगा। अगर एक ही व्यंजन हर बार अलग-अलग शेफ बनाएँगे तो स्वाद में बदलाव आएगा और लोग बार-बार नहीं आएंगे।



अनुभाग होने से हर व्यक्ति को अपनी खास जिम्मेदारी का पता होता है और सब अपना काम समय पर करते हैं। किसी को कोई दिक्कत नहीं होती और मेहमानों के लिए समय पर खाना तैयार रहता है।

व्यावसायिक रसोई के अनुभाग (Sections of Commercial kitchen)

1. खाना पकाने से पहले की तैयारी के लिए क्षेत्र और खाना पकाने का क्षेत्र
2. भंडारण क्षेत्र
3. बर्तन धोने का क्षेत्र
4. शेफ का कार्यालय



खाना पकाने से पहले की तैयारी के लिए क्षेत्र और खाना पकाने का क्षेत्र (Pre-preparation and cooking area)

1. मुख्य रसोईघर (Main kitchen)

यह होटल में सभी रसोइयों से जुड़ा रहता है और एक मुख्य रसोई की तरह काम करता है। यह दिन के 24 घंटे काम करता है और इस रसोई में विभिन्न प्रकार के व्यंजन पकाए जाते हैं: जैसे- भारतीय व्यंजन, कॉन्टिनेंटल व्यंजन, फास्ट फूड, आदि। यह कॉफी शॉप और होटल के कमरों से जो आर्डर आते हैं उनको पूरा करता है। इसमें सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का भोजन, आदि तैयार किया जाता है। इसलिए इस रसोई में शेफ तीन शिफ्ट में काम करते हैं।



2. विशेष रसोई (Speciality kitchen)

यह रसोई खास व्यंजनों को पकाने के लिए होती है। जैसे भारतीय व्यंजन पकाने की रसोई अलग होगी और जापानी व्यंजन पकाने की रसोई अलग होगी। होटल में इन खास रसोई के लिए अपने खास रेस्तरां होते हैं। इनको व्यंजनों को पकाने के तरीके और सामग्री के आधार पर बनाया जाता है। इनको सैटेलाइट रसोई भी कहा जाता है।



आजकल होटल के रेस्टोरेंट में ऐसी भी जगह होती है जहाँ शोफ मेहमानों के सामने व्यंजनों को पकाते हैं। ऐसी रसोई को शो किचन (show kitchen) या लाइव किचन (live kitchen) कहते हैं।

3. मांसाहारी भोजन स्थल (Butchery)

यह अनुभाग पोल्ट्री और सभी प्रकार के मांस और समुद्री भोजन को साफ करने, काटने, तौलने और रसोईयों के प्रयोग करने तक संरक्षित रखने के लिए जिम्मेदार होता है।



4. बेकरी (Bakery)

इस अनुभाग में हर तरह के बेकिंग वाले व्यंजन बनाए जाते हैं। जैसे ब्रेड, केक, बिस्कुट, पेटीज, टार्ट, पुडिंग आदि।



5. लार्डर/ गार्ड मांजर (Larder/Garde manger)

यह अनुभाग ठंडे व्यंजन बनाने का काम करता है। जैसे सलाद, सैंडविच, कैनेपीज, फलों की थाली आदि। इसलिए इसको ठंडी रसोई (cold kitchen) भी कहा जाता है।



6. बैंक्रेट रसोई (Banquet kitchen)

होटल में विभिन्न प्रकार के समारोह जैसे शादी, फैशन शो, उत्पाद लॉन्च, आदि के लिए एक बड़ा सा हॉल होता है, जिसे बैंक्रेट कहा जाता है। उन समारोहों के लिए खाना पकाने का काम बैंक्रेट की रसोई करती है। इस रसोई में समारोह और मेहमानों के हिसाब से खाना बनता है। मेहमानों को क्या पसंद है, कितने मेहमान हैं, इसके मुताबिक समारोह के काम नियोजित होते हैं। इस रसोई में एक ही समय में बहुत सारे व्यंजन और ज्यादा मात्रा में खाने पकाए जाते हैं।



7. कमिसरी (Commissary)

कुछ होटल में सब्जियों और फलों को काटने, छीलने, पैक करने के लिए एक अलग विभाग होता है जिसका नाम केमिसरी होता है। इससे दूसरी रसोई की मदद होती है और उनके लिए समय पर खाना पकाना आसान हो जाता है।



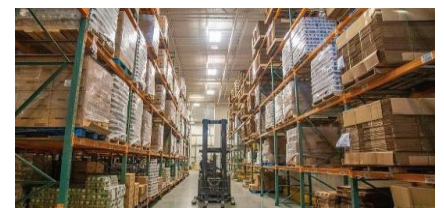
भंडारण क्षेत्र (Storage area)

अलग-अलग सामग्री को रखने के लिए अलग-अलग जगह, तापमान, आदि होते हैं।

विभिन्न प्रकार के भंडारण क्षेत्र निम्नलिखित हैं:

1. ड्राई स्टोर (Dry store)

सूखी सामग्री को कमरे के तापमान पर रखा जाता है जैसे आटा, चावल, दाल, अनाज, आदि। इनको रखने के लिए अलग-अलग अनुभाग में अलमारी और रैक होती है।



2. व्यावसायिक रेफ्रिजरेटर (Commercial refrigerator)

रसोई में बड़े-बड़े फ्रिज होते हैं जिनमें सामान को रखा जाता है।



3. वॉक इन (Walk-In)

एक बड़ा फ्रिज वाला कमरा जिसका तापमान 4°C रखा जाता है। उसमें फल, सब्जी, दूध, अंडे, आदि रखे जाते हैं। इसको वॉक इन इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह इतना बड़ा होता है कि इसमें हम चल फिर सकते हैं और अंदर जाकर सामान को निकाल और रख सकते हैं।



4. डीप फ्रीजर (Deep freezer)

यह भी एक बड़ा कमरे के आकार का होता है। वॉक इन के अंदर से इसका दरवाजा होता है। इसका तापमान अप-शून्य (sub-zero) रखा जाता है। इसमें हम मांस, आइसक्रीम, आदि रखते हैं।



गतिविधि
कौन सी सामग्री किस तरह
के भंडारण क्षेत्र में रहेगी,
उसकी सूची बनाएं।

बर्तन धोने का क्षेत्र (Dish wash and pot wash area)

रसोई में खाना बनाते समय जो भी छोटे-बड़े बर्तन गंदे होते हैं उनको धोने के लिए इस क्षेत्र का प्रयोग किया जाता है। रेस्तरां में जो बर्तन उपयोग किए जाते हैं वे भी इस क्षेत्र में साफ किए जाते हैं। बर्तनों का प्रयोग करने के बाद शेफ गंदे बर्तनों को बर्तन धोने के क्षेत्र में रख देते हैं। उस क्षेत्र में काम करने वाले बर्तनों को धोकर दोबारा प्रयोग करने के लिए तैयार कर देते हैं। होटल में बर्तन धोने की मशीन भी प्रयोग होती है ताकि ज्यादा समय ना लगे और शेफ को काम में देरी न हो।

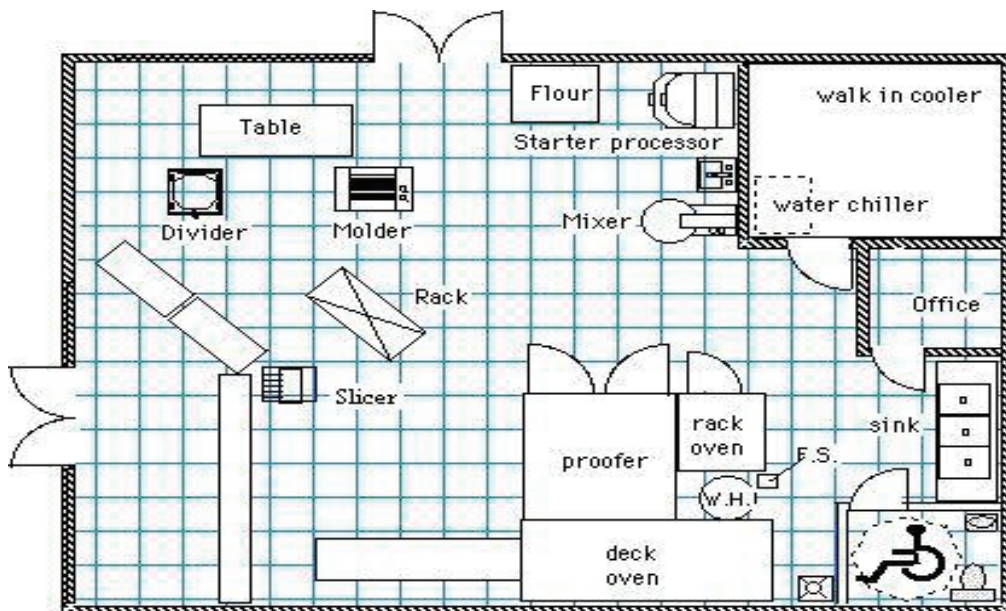


शेफ का कार्यालय (Chef's office)

इस क्षेत्र में सबसे मुख्य शेफ बैठते हैं और वहां वह रसोई के कागजी काम करते हैं। सामान का ऑर्डर देने और खाद लागत डाटा की जांच करने के लिए भी इस क्षेत्र का इस्तेमाल किया जाता है। मुख्य शेफ यहां बैठकर मेनू बनाते हैं और रसोई में कौन सा काम किस तरह हो रहा है या होगा उस पर ध्यान रखते हैं।



रसोई खाका का एक नमूना (Sample of kitchen layout):



रसोई संबंधी रवैया और व्यवहार (Attitude and behaviour in kitchen)

- व्यक्ति के महसूस करने के तरीके को रवैया कहा जाता है और व्यवहार व्यक्ति के काम करने के तौर तरीके को कहा जाता है।
- रवैया और व्यवहार दोनों एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। जैसे अगर व्यक्ति सकारात्मक सोच का है तो उनका व्यवहार भी हर किसी के साथ अच्छा होगा और अगर कोई व्यक्ति नकारात्मक सोच के है तो उनके व्यवहार में भी कड़वापन होगा।
- रसोई में एक समय पर बहुत सारे कामों को किया जाता है और हर किसी पर अपने काम को पूरा करने की जिम्मेदारी होती है। रसोई में काम करने वाले लोग विभिन्न क्षेत्रों, धर्मों, समूहों से संबंधित होते हैं।
- नए व्यंजन तैयार करना, एक व्यंजन पकाने के विभिन्न तरीके, प्रस्तुति की कला आदि सीखने का कोई अंत नहीं होता है।

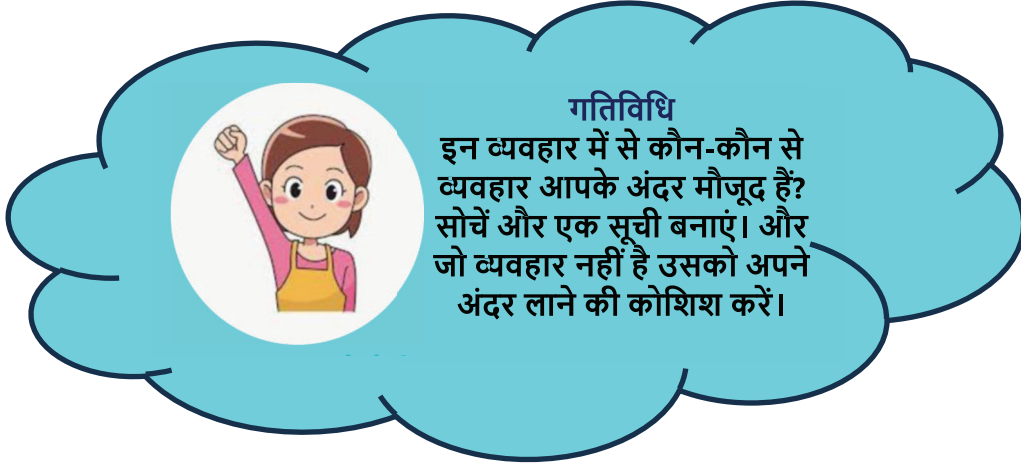


ऐसी परिस्थितियों में काम करने के लिए शेफ का कैसा रवैया और व्यवहार होना चाहिए, वह निम्नलिखित हैं:

1. खाना बनाने का शौक होना चाहिए।
2. अपने कार्य को समय पर पूरा करने के लिए जिम्मेदार हों।
3. हर समय अपनी सफाई का ध्यान रखें।
4. कार्य करने का स्थान साफ रखें।
5. अपने कार्य के प्रति ईमानदार रहें।
6. टीम के लोगों का साथ देना और सब को बेहतर काम करने के लिए प्रोत्साहित करना।
7. गुणवत्ता के प्रति जागरूक रहना।
8. टीम सदस्य होना और अपनी जिम्मेदारी के प्रति जागरूक होना।
9. रसोई में सुरक्षा नियमों और विनियमों का पालन करना।
10. गुणवत्ता के प्रति जागरूक रहना।
11. सौंपे गए कार्य का अच्छा ज्ञान होना।
12. ज्ञान को दैनिक कार्य स्थल पर लागू करना।
13. नई चीजें सीखने के प्रति उत्सुक रवैया।
14. संगठन के मूल्यों का सम्मान करना।
15. टीम के सदस्यों का समर्थन करें और सभी को बेहतर काम करने के लिए प्रोत्साहित करें।
16. व्यस्त समय में काम के दबाव को धैर्यपूर्वक सहन करना।



17. अपने कौशल और ज्ञान को लगातार बढ़ाने के लिए तैयार रहना।



कौशल और ज्ञान (Skills and Knowledge)

कौशल एक व्यक्ति के किसी भी कार्य को करने की महारत को कहा जाता है जबकि ज्ञान उस कार्य को करने की जानकारी को कहते हैं। जैसे एक बच्चे को पता है कि पेंसिल कैसे पकड़ी जाती है उसको ज्ञान कहते हैं लेकिन वह उस पेंसिल को ज्ञान के मुताबिक पकड़ कर लिखने की पैदा करते हैं इसको कौशल कहा जाता है।

खाद्य उत्पादन में इन दोनों का होना महत्वपूर्ण है।

रसोई में शेफ को पता होना चाहिए कि कौन से उपकरण कहाँ और कैसे प्रयोग होंगे।

शेफ को रसोई की सामग्री के प्रयोग के बारे में, उनकी कीमत के बारे में पता होना चाहिए।

एक खाना किन-किन सामग्री से तैयार हो रहा है और उसका कुल मूल्य कितना होगा इसका ज्ञान होना चाहिए।



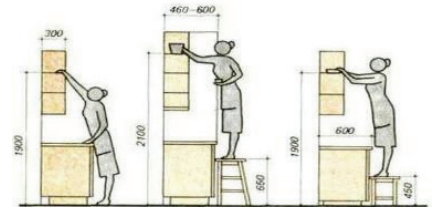
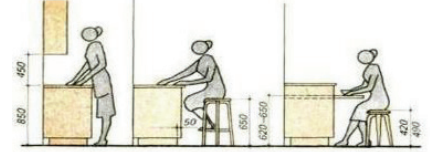
रसोई में एर्गोनॉमिक्स (Ergonomics in kitchen)

एर्गोनॉमिक्स किसी भी कार्य को आसान, सुरक्षित और अधिक लाभदायक बनाने का विज्ञान है।

कुछ सरल तकनीक का पालन करके काम के तनाव, असंतुष्टि और चोट खाने से बचा जा सकता है।

रसोई में एर्गोनॉमिक्स के कुछ तकनीक निम्नलिखित हैं:

- रसोई में काम करने के टेबल, बर्तन धोने के बेसिन, आदि सही ऊंचाई पर हो।
- उपकरणों को उनके सुरक्षा प्रक्रियाओं का पालन करते हुए प्रयोग करें।
- फर्श पर तेल, पानी या गंदगी ना रहे।
- सब्जियों या फलों को काटते समय पीठ सीधी रखें।
- जिस क्षेत्र में जिस उपकरण और सामग्री की जरूरत हो उसको उसी के पास रखें।
- भारी सामान को झटके से ना उठाएं। पहले फर्श पर बैठ जाएं फिर सामान को पड़कर आराम से खड़े हो जाए।
- भारी या ज्यादा सामान एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने के लिए ट्रॉलीयों का प्रयोग करें।
- धार वाले चाकू का इस्तेमाल करें।
- गरम उपकरण या सामग्री जैसे तेल या पानी, इधर-उधर ले जाने से पहले उसको ठंडा होने दे।
- रसोई में हमेशा सुरक्षात्मक कपड़े और ना फिसलने वाले जूते ही पहने।
- जल्दबाजी में काम ना करें इससे खतरा बढ़ सकता है।






याद रखने योग्य बातें

- अगर हम एक व्यक्ति पर सारी जिम्मेदारी डाल देंगे तो हो सकता है कि कोई भी काम ठीक से ना हो सके इसलिए कामों को विभाजित करके हम हर काम का अच्छा परिणाम पा सकते हैं और किसी व्यक्ति पर ज्यादा बोझ भी नहीं होगा।
- प्रत्येक होटल का अपनी आवश्यकता के अनुसार अपना सर्वोत्तम संभव लेआउट होता है। उनके पास रसोई में कुछ या सभी अनुभाग हो सकते हैं। उनके पास इससे भी अधिक हो सकता है।

उदाहरण के लिए एक बेकरी को बेकिंग क्षेत्र और पेस्ट्री या कन्फेक्शनरी क्षेत्र में विभाजित किया जा सकता है क्योंकि यहाँ ठंडे तापमान की आवश्यकता होती है।

- जब तक शेफ अपनी सामग्री और उपकरण को समझेंगे नहीं वह उनका अच्छा उपयोग भी नहीं कर सकते।
- एक शेफ आधुनिक समय में केवल शेफ ही नहीं बल्कि साथ-साथ वह बिक्री कार्यकारी, लागत नियंत्रण, कलाकार, उद्यमी और वैज्ञानिक भी होते हैं।
- दुर्घटना से निपटने और चोटों का इलाज करने से अच्छा है कि सही प्रक्रियाओं को अपनाया जाए और खुद को और दूसरों को नुकसान से बचाया जाए।
- याद रखें, "दुर्घटना से देरी भली"

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. रसोई में अनुभाग का होना क्यों जरूरी है? 2. आप अपने ज्ञान को कौशल में कैसे प्रयोग कर सकते हैं? 3. एग्रोनॉमिक्स से आप क्या समझते हैं?
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. कोई सामग्री उबालते समय अगर पानी बर्तन के बाहर आकर गिरने लगे तो बर्तन के ऊपर लकड़ी का चम्मच रख दें। यह ऊपर तक पानी के उबाल आने को रोक देगा। 2. बेक करते वक्त अगर व्यंजन ऊपर से जलने लगे तो उसके ऊपर पानी का छिड़काव करें और फॉयल (foil) लगा दें। 3. चावल को पकाते हुए उसको एक दूसरे में चिपकने से बचाना है तो चावल पकाते समय उसमें थोड़ा सा नींबू का रस डाल दें।
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. अपने आसपास के रेस्टोरेंट में जाएं और उनकी रसोई का खाका पूछें और चित्र बनाकर अपने अध्यापक को दिखाएँ। 2. उनकी रसोई में कितने लोग काम करते हैं और कौन क्या काम करता है उसके बारे में पता करें।

महत्वपूर्ण प्रश्न

खाली जगह भरें:

1. स्वच्छ और स्वादिष्ट भोजन तैयार करना की मुख्य जिम्मेदारी है।
2. ठंडे व्यंजन अनुभाग में बनते हैं।

निम्नलिखित शब्दों को परिभाषित करें:

1. विशेष रसोई
2. कमिसरी
3. बेकरी
4. मुख्य रसोई

प्रश्नों के 20 से 30 शब्दों में उत्तर दें:

1. रसोई के सभी अनुभागों की सूची बनाएं।
2. भंडारण क्षेत्र के अनुभागों के बारे में बताएं और उनकी व्याख्या करें?
3. रसोई में काम करने वाले व्यक्ति का व्यवहार कैसा होना चाहिए?



इकाई 4

सुरक्षात्मक कपड़े और उनका रख रखाव

(PROTECTIVE CLOTHING AND ITS MAINTENANCE)

उद्देश्य (Objective)

- सुरक्षात्मक कपड़ों के बारे में जानना।
- सुरक्षात्मक कपड़ों के महत्व के बारे में जानना।
- सुरक्षात्मक कपड़ों के प्रकारों के बारे में जानना।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी को सुरक्षात्मक कपड़ों के बारे में जानकारी होगी।
- वे सुरक्षात्मक कपड़ों के महत्व को जानेंगे।
- सुरक्षात्मक कपड़े कितने प्रकार के होते हैं विद्यार्थी को जानकारी होगी।

सुरक्षात्मक कपड़ों का परिचय

खाद्य उत्पादन विभाग में सुरक्षात्मक कपड़ों के बारे में समझना बहुत जरूरी है।

परिभाषा

सुरक्षात्मक कपड़े उन कपड़ों को कहते हैं जिन्हें रसोई में काम करने वाले लोग विभिन्न प्रकार की स्थिति या दुर्घटना से बचने के लिए पहनते हैं। इन कपड़ों को विशेष रूप से रसोई में काम करने वाले लोगों की सुरक्षा को ध्यान में रखकर बनाया जाता है।



सुरक्षात्मक कपड़ों का महत्व

सुरक्षात्मक कपड़ों का महत्व हम इस प्रकार जानते हैं:

- कपड़ों को गंदगी से बचाने के लिए।
- संदूषण से किसी भी प्रकार की चोट को बचाने के लिए।
- जो हमारे साथ काम करने वाले लोग हैं उनकी पहचान के लिए।
- ठंड से बचने के लिए।
- पहनने वाले को किसी भी संक्रमण से बचाने के लिए।
- शरीर को बर्तन धोते समय पानी से गीला होने से बचाने के लिए।
- गर्मी में पसीने से बचाने के लिए।
- शरीर को किसी भी प्रकार की खुजली से बचाने के लिए।



सुरक्षात्मक कपड़ों के प्रकार

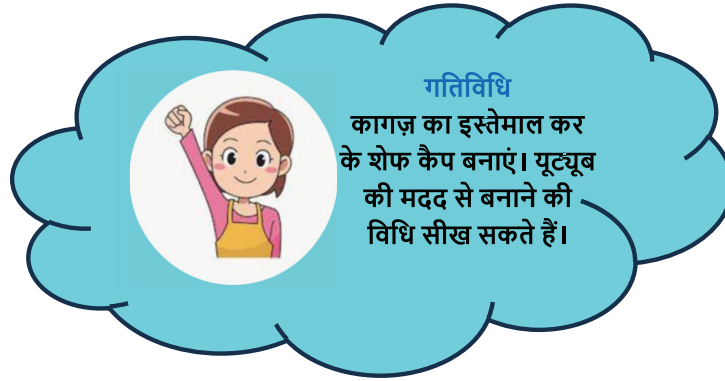
सुरक्षात्मक कपड़े निम्नलिखित प्रकार के होते हैं:



- सफेद रंग की टोपी
- सफेद रंग की गले में पहनने की टाई
- नेम टैग
- सफेद रंग का शेफ कोट
- बर्तन धोने का कपड़ा
- सफेद रंग का ऐपरन
- चेक वाले काले रंग के पेट
- बिना फिसलने वाले जूते
- दस्ताने

सफेद टोपी (White Chef cap)

- यह सुरक्षात्मक कपड़ों में सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है।
- यह स्वच्छता बनाए रखने के लिए प्रयोग में लाया जाता है।
- सफेद टोपी को रसोई में काम करते समय इसलिए उपयोग किया जाता है ताकि खाना बनाते समय खाने में बाल ना गिरे और खाना बनाते समय जब माथे से पसीना टपकने लगे तो वह उसे सोख ले।



सफेद रंग की गले में पहनने की टाई (White neck tie)

- यह सफेद रंग का गले में पहनने वाला वस्त्र है, इसको रसोई में कार्य करते समय गले से जो पसीना आता है उसको सुखाने के लिए उपयोग में लाया जाता है।
- यह आकार में बहुत छोटे होते हैं और इसे गले में पहनते समय गांठ लगाकर बांधा जाता है।



सफेद शेफ कोर्ट (White Chef coat)

- खाद्य उत्पादन या होटल में शेफ के लिए रसोई में काम करते समय सबसे आवश्यक सफेद शेफ कोट होता है।
- यह सफेद या काले रंग में सबसे ज्यादा उपयोग में लाया जाता है।
- सफेद रंग के शेफ कोट को सबसे ज्यादा इस्तेमाल में लाया जाता है क्योंकि इसमें किसी भी प्रकार के धब्बे बहुत आसानी से दिख जाते हैं।



- शोफ कोट व्यक्ति के शरीर के विभिन्न अंगों की रक्षा करता है और शरीर को रसोई में काम करते समय जैसे कि खाने को गैस पर पकाते समय जो गर्मी उत्पन्न होती है उसकी तपन से बचाता है।
- शोफ कोट इस प्रकार से तैयार किया जाता है की डबल साइडेड होता है जिसमें आपको ठंड से बचने में भी मदद मिलती है उदाहरण के तौर पर जब कोई शोफ डीप फ्रीजर रूम या वॉकिंग में काम करने के लिए जाता है तब यह उपयोगी होता है।
- शोफ कोट के चार परत वाले कपड़े बदन की गरम हवा से रक्षा करते हैं।

सफेद ऐपरन (White apron)

- ऐपरन शरीर के निचले हिस्से में होने वाली अनेक प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए उपयोग में लाया जाता है।
- शोफ को साफ-सुथरा रखने में मदद करता है।
- पानी में काम करते हुए भी सहायक रहता है।
- इसे समय पर बदलना भी अति आवश्यक है।



डिश क्लॉथ

- एक तरह का चाय वाला तौलिया है जो गर्म बर्तनों को उठाने में मदद करता है।
- इसका एक कोना शोफ की कमर से लटका होता है।
- बर्तनों को या गर्म तवे को साफ करने के लिए भी प्रयोग किया जाता है।



चेक पैट (Check pant)

- पैट एक सुरक्षात्मक कपड़ा है जो पहनने में आरामदायक होना चाहिए।
- यह शरीर के निचले हिस्से को सुरक्षा देता है।
- यह एड़ी से ऊपर तक होता है।
- होटल में खास तौर पर चेक पैट का प्रयोग किया जाता है जिस से सुरक्षात्मक कपड़े पहनने में सुंदर दिखाई दे।



ना फिसलने वाले जूते (Non slippery shoes)

- खाद्य उत्पादन में काम करने वाले लोगों के लिए जूते सबसे जरूरी हिस्सा होते हैं।
- यह काले रंग के होते हैं, इनका उद्देश्य फिसलने से बचाना होता है।



दस्ताने (Gloves)

- दस्ताने उन रसोई में प्रयोग होते हैं जहां गैस का काम नहीं होता बल्कि वहां ठंडे व्यंजन बनाए जाते हैं। जैसे बेकरी, लार्डर, आदि।
- यह हाथों की सुरक्षा करता है और हाथों को साफ रखता है।



याद रखने योग्य बातें




सुरक्षात्मक कपड़े की खरीदारी के समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- विभिन्न प्रकार के कामों को करते हुए किस प्रकार का कपड़ा कैसा और कितने साइज का होना चाहिए इस पर विचार करना चाहिए।
- कपड़े का चयन करते समय यह विचार कर ले कि जो कपड़ा आप चुन रहे हैं काम करने की स्थिति और वातावरण के लिए सही है।
- सुनिश्चित करना चाहिए कि कपड़ा काम करते समय उसी काम के लिए उपयुक्त हो।
- उपयोग करने से पहले और बाद में भी सुरक्षात्मक कपड़ों को ठीक से धोना और साफ करना

चाहिए।

- अलग-अलग विभाग में इस्तेमाल करने वाले कपड़ों को अलग-अलग ही धोना चाहिए।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. सुरक्षात्मक कपड़ों के महत्व के बारे में चर्चा करें। 2. होटल में किस किस तरह के यूनिफॉर्म प्रयोग होते हैं?
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. शेफ कोर्ट गार्डन कपड़े से बना होता है जो हमें किचन में तेज आंच से बचाता है। 2. होटल में विभिन्न भागों के लिए विभिन्न रंग की यूनिफॉर्म होते हैं उनकी पहचान के लिए।
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. कपड़ों की दुकान पर जाएं और रसोई में काम करने के लिए कौन सा कपड़ा सबसे अच्छा है उसकी पहचान करें। 2. घर में बेकार कपड़ों से शेफ के छोटे छोटे सुरक्षात्मक कपड़े बनाएं।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दें:

1. कौन सा वस्त्र सुरक्षात्मक कपड़ों का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है?
 - क) शेफ कोट
 - ख) टोपी
 - ग) जूते
 - ड) दस्ताने



2. किसी भी कर्मचारी के लिए सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षात्मक वस्त्र शेफ कोट है?

क) हां

ख) नहीं

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दें।

1. किचन में कपड़े क्यों पहनने चाहिए?

2. खाना बनाते समय ऐपरन क्यों जरूरी है?

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर चार से पांच पंक्तियों में दें

1. सुरक्षात्मक कपड़ों के महत्वपूर्ण भागों की एक सूची बनाएं।

2. सुरक्षात्मक कपड़ों की विशेषता क्या है?



इकाई - 5

व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)

उद्देश्य (Objectives)

- व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व को जानना ।
- व्यक्तिगत स्वच्छता की अवधारणा को समझना ।
- हाथ धोने की उपयुक्त तकनीक सीखना ।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

- व्यक्तिगत स्वच्छता के माध्यम से विद्यार्थी नियमित स्नान, हेयर केयर, मुंह धोना आदि की महत्वपूर्ण को समझते हैं, जिससे उनका शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे।
- व्यक्तिगत स्वच्छता से विद्यार्थी बीमारियों से बचाव करने के लिए आवश्यक बुनियादी उपायों को सीखता है और अपने आसपास के लोगों के साथ सामाजिक संबंधों में सजग रहते हैं।
- व्यक्तिगत स्वच्छता को बनाए रखने का संदेश संपोषित करते हैं।

परिचय (Introduction)

स्वच्छता शब्द का अर्थ स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वच्छता सिद्धांतों का उपयोग करना है। व्यक्तिगत स्वच्छता से तात्पर्य किसी व्यक्ति के कपड़े और शरीर की सफाई सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक सभी स्थितियों और उपायों से है। इसमें साफ सफाई की देखभाल, नियमित स्नान, स्वस्थ आहार और सही व्यक्तिगत देखभाल शामिल हैं। यह अच्छे स्वास्थ्य और अच्छी जीवनशैली के लिए महत्वपूर्ण है। व्यक्तिगत स्वच्छता न केवल व्यक्ति के आत्म-समर्पण को बढ़ाती है, बल्कि समाज में सामाजिक स्वच्छता को भी प्रोत्साहित करती है।



व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व

व्यक्तिगत स्वच्छता हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्वास्थ्य समस्याएँ खराब खान-पान एवं गंदगी का परिणाम हैं। अस्वच्छता विभिन्न प्रकार के जीवों और संक्रमण को बढ़ावा देती है। जिसमें व्यक्ति के विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना अपने ऑफिस और घरेलू कामों में भी करना पड़ता है। इन सब के बारे में व्यक्ति को कम उम्र में ही सीखना चाहिए।

- व्यक्तिगत सफाई के माध्यम से स्वस्थ रहना संभव है। साफ-सुथरा रहने से रोगों का प्रतिरोध बढ़ता है और व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है।
- स्वच्छता और व्यक्तिगत साफ-सुथरा रहना समाज में समर्थ बनाती है। यह अच्छी आदतें बनाए रखने के साथ-साथ अच्छे सामाजिक संबंधों को भी बढ़ावा देता है।
- स्वच्छता का पालन करने से व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है और उसकी निजी समृद्धि में सुधार होता है।



- सही से स्नान करना, हाथों को धोना, दांतों की सफाई आदि से व्यक्ति बीमारियों से बच सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।
- व्यक्तिगत सफाई के माध्यम से हम पर्यावरण को भी सुरक्षित रख सकते हैं।
- अगर हम अपने आपको स्वच्छ बनाये रखते हैं तो हमें अनेक प्रकार के संक्रमणों के विकास और बीमारी के प्रसार को रोकने में सहायता मिलेगी।



व्यक्तिगत स्वच्छता की देखभाल

व्यक्तिगत स्वच्छता हमारे बाहरी और भीतरी अंगों का जैसे हमारे बाल, दांत, हाथ, पैर और जांघों की सफाई से है। यह एक ऐसा कार्य है जिसमें हम संक्रमण को किसी भी अंग में फैलने से रोक सकते हैं। यह व्यक्ति को उसके साथ या आस पास रहने वाले लोगों को अपने तरफ आकर्षित करने में योगदान देता है। व्यक्तिगत स्वच्छता कई प्रकार के चर्म रोगों या भीतरी संक्रमण के कीटाणुओं को रोकने में सहायक होता है। जिससे हम स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता को बनाये रखने के लिए हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

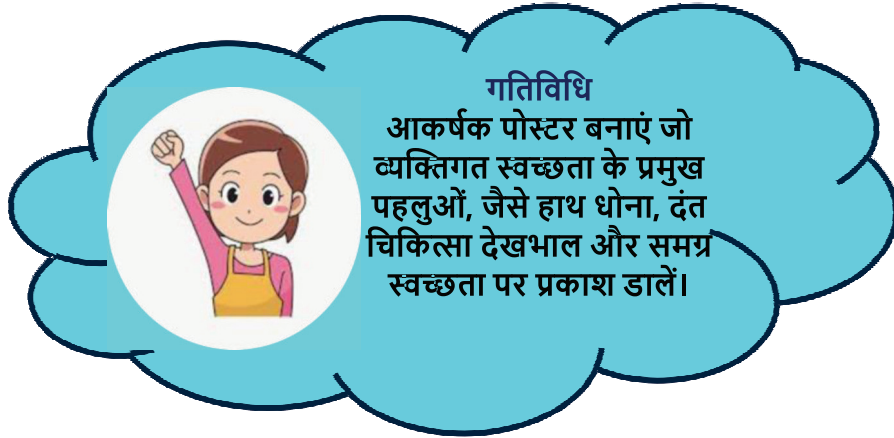


शरीर की स्वच्छता

अस्वच्छ व्यक्ति स्वभाव से चीड़-चीड़ हो जाते हैं जिस कारण समाज में रहने वाले लोग उन्हें सम्मान से नहीं देख पाते या सम्मान नहीं दे पाते। वह उनसे दूरी बना लेते हैं। स्वच्छता शरीर में स्फूर्ति लाती है और आत्म सम्मान की भावना पैदा करती है।

सामाजिक मान्यता

यह निश्चय ही किसी व्यक्ति संस्था की सामाजिक छवि को दर्शाता है। स्वच्छ शरीर ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। जो अच्छे समाज का निर्माण करता है। स्वच्छ शरीर सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करने में सहायक है।



अच्छा स्वास्थ्य

अगर हम अपने शरीर के अंगों की साफ सफाई नहीं रखेंगे तो इसका असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ेगा। कुछ संक्रमण ऐसे होते हैं जो बहुत तेजी से फैलते हैं जिसके परिणाम बहुत ही खराब हो सकते हैं। इसलिए हमें साफ सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

मनोवैज्ञानिक कारण

एक अच्छा स्वस्थ व्यक्ति मानसिक रूप से भी स्वस्थ महसूस करते हैं जिससे उसका आत्मविश्वास बढ़ जाता है। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने से व्यक्ति का मनोबल भी मजबूत होता है।

हाथ धोने के तरीके

यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमें अपने हाथों को स्वच्छ रखने पर सबसे अधिक ध्यान देना होगा। हाथ धोना एक आसान क्रिया है और यह रोगाणुओं के प्रसार को रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। स्वच्छ हाथ कीटाणुओं को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और समुदाय में फैलने से रोकने में मदद कर सकते हैं - जिसमें आपका घर, कार्यस्थल, स्कूल और बाल देखभाल सुविधाएं शामिल हैं।

अपने हाथ सही तरीके से धोने के लिए पाँच चरणों का पालन करें:

1. अपने हाथों को साफ, बहते पानी (गर्म या ठंडे) से गीला करें, नल बंद करें और साबुन लगाएं। अपने हाथों को साबुन से रगड़कर झाग बनाएं।



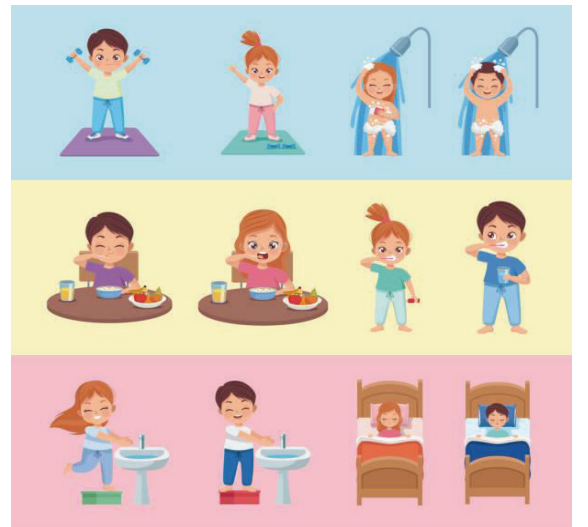
2. अपने हाथों के पिछले हिस्से, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे झाग लगाएं।
3. अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। टाइमर की आवश्यकता है तो "हैप्पी बर्थडे" गाना शुरू से अंत तक दो बार गुनगुनाएं या कुछ और भी गुनगुना सकते हैं। ।
4. अपने हाथों को साफ, बहते पानी से अच्छी तरह धोएं।
5. अपने हाथों को साफ तौलिये या एयर ड्रायर का उपयोग करके सुखाएं।



हमें कब हाथ धोने हैं, इसका भी हमें ध्यान रखना चाहिए जैसे कि: -

काम करने से पहले

जब हम कोई काम करना चाहते हैं विशेषकर यदि वह खाने से संबंधित हो तो हाथ धोना बहुत ही जरूरी है। इसके लिए आप हैंड वॉश या साबुन का इस्तेमाल कर सकते हैं और उसके बाद तो लिए से अपना हाथ पोंछ ले।



काम करने के बाद

ऐसे बहुत से काम होते हैं, जिसके बाद हाथ धोने की आवश्यकता होती है; जैसे

सब्जियों की खरीदारी के बाद

सब्जी खरीदने के बाद उन्हें साफ करना चाहिए क्योंकि उसे वक्त सब्जियों के साथ मिट्टी भी आ जाती है जैसे कि आलू प्याज या अन्य कंदमूल सब्जियां। इसलिए इन्हें रखने के बाद हाथ धोना जरूरी है।

धूम्रपान, खाना और पीना के बाद

धूम्रपान के बाद हाथ धोना बहुत जरूरी है। क्योंकि इससे संक्रमण या कीटाणु फैल सकते हैं।

कपड़े या टिशु का प्रयोग करना

कपड़े या टिशु का इस्तेमाल करने के बाद हाथ धोना बहुत ही जरूरी है क्योंकि इनमें कुछ कीटाणु हो सकते हैं जो बीमारी फैलने का कारण हो सकते हैं।

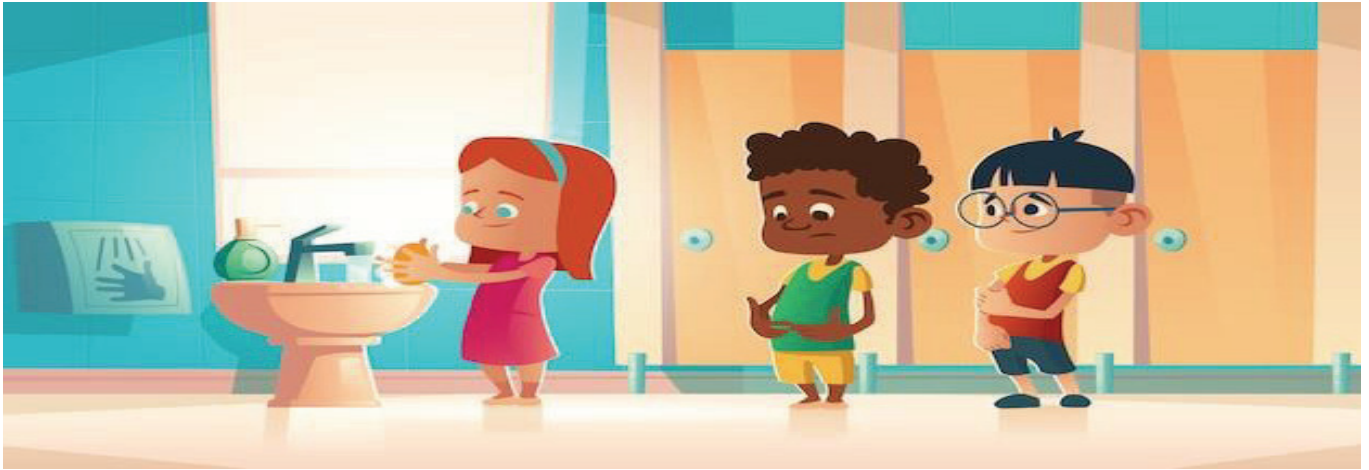


आपके शरीर के अंगों को छूने के बाद

रसोई में काम करते हुए हमारे शरीर से पसीना आता है और उसमें कीटाणु की उत्पत्ति होती है जिससे हमारे शरीर के अंगों को छूने से उसमें कीटाणु आ जाते हैं। कीटाणु दिखाई नहीं देते हैं इसलिए यदि हम रसोई में काम करते हुए अपने किसी अंग को छूते हैं तो हमें हाथ धोने चाहिए।

कचरे को साफ करने या बाहर निकालने के बाद

कचरा साफ करने या बाहर निकालने के बाद हम कई खतरनाक कीटाणुओं के संपर्क में आ जाते हैं। इसलिए हमें कचरा साफ करने के बाद हाथ अवश्य धोने चाहिए।



शोचालय का इस्तेमाल करने के बाद

रसोई घर में काम करते समय जब लोग शोचालय का इस्तेमाल करते हैं तो शोचालय के इस्तेमाल के बाद हाथों को अच्छी तरह से हाथ धोने चाहिए जिससे वह संक्रमण फैलाने वाले कीटाणुओं से बच सके।

भोजन को कीटाणुओं से बचने के लिए हमें सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए जिसके लिए हाथ धोना



बहुत अच्छा तरीका माना गया है। हाथों को अच्छे से उंगलियों के बीच और कलाई के पास से कम से कम 20 सेकंड तक धोना चाहिए।


याद रखने योग्य बातें

स्वच्छता शब्द का अर्थ स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वच्छता सिद्धांतों का उपयोग करना है।

- व्यक्तिगत स्वच्छता से तात्पर्य किसी व्यक्ति के कपड़े और शरीर की सफाई सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक सभी स्थितियों और उपायों से है।
- हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोना बहुत अहम है, खाना खाने से पहले, शौचालय का उपयोग करने के बाद, और खांसी या छींकने के बाद।
- साफ कपड़े पहनें और नियमित अंतराल से धुले वस्त्र बदलें। इससे शारीरिक गंध रोकी जा सकती है और स्वच्छता और सुशीलता की भावना को बढ़ावा मिलता है।
- खांसते या छींकने के समय मुँह और नाक को एक साफ रुमाल आदि से या कोहनी से ढकें ताकि जीवाणुओं का प्रसार न हो।
- नियमित रूप से स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ नियोजित स्वास्थ्य जांच करें ताकि कोई भी स्वास्थ्य संबंधित चिंता का पता लगाया जा सके और समग्र बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में आगे बढ़ा जा सके।
- साबुन और शैम्पू का उपयोग करके रोजाना नहाना महत्वपूर्ण है। स्वच्छता से त्वचा संक्रमणों से बचाव होता है और सामान्य स्वच्छता बनी रहती है।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<p>1. व्यक्तिगत स्वच्छता की महत्वपूर्णता पर चर्चा करें।</p>
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<p>1. हाथ धोते समय यदि आपको टाइमर की आवश्यकता है तो "हैप्पी बर्थडे" गाना शुरू से अंत तक दो बार गुनगुनाएं।</p>

<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<p>1. व्यक्तिगत अस्वच्छता से होने वाले संक्रमणों का पता करे।</p>
--	--

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?
2. स्नान क्यों महत्वपूर्ण है और नियमित स्नान करने के क्या लाभ हैं?
3. जीवन में व्यक्तिगत स्वच्छता का क्या महत्व है?



बताएं कि सत्य है या असत्य:

1. सही है कि हाथों को समय-समय पर साबुन से धोना हमें बीमारियों से बचाव में मदद करता है।
2. सुबह और रात को भोजन के बाद दाँतों को ब्रश करना मुँह और दाँतों की सेहत को बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण तरीका है।
3. ठंडे पानी से हाथों को धोना, गर्म पानी के साथ धोने की तुलना में अधिक उपयुक्त है क्योंकि यह बैक्टीरिया और जीवाणुओं को मारता है।



इकाई 6

उपकरण और रसोई उपकरण

(EQUIPMENTS AND KITCHEN TOOLS)

उद्देश्य (Objectives)

- विद्यार्थी रसोई के उपकरण के बारे में जानेंगे।
- उपकरण के प्रकार, नाम और महत्व की जानकारी होगी।
- अपने कार्य करने की जगह की साफ-सफाई कैसे रखना चाहिए।
- चाकुओं के प्रकार, उनकी सुरक्षा और संभालने की विधि के बारे में जानकारी होगी।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

- रसोई के उपकरणों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।
- उपकरणों की देखभाल और रख-रखाव की प्रक्रिया को समझते हैं।
- कार्य करने की जगह की साफ-सफाई के बारे में समझ बनाते हैं।
- विभिन्न प्रकार के चाकुओं के उपयोग को समझते हैं।
- चाकुओं को संभालने के लिए सुरक्षा प्रक्रियाओं की जानकारी रखते हैं।

रसोई उपकरण का परिचय

खाना पकाने के लिए रसोई में जो उपकरण, बर्तन, मशीन, आदि उपयोग में लाए जाते हैं उनको रसोई उपकरण कहते हैं। उपकरण अलग-अलग प्रकार और आकार के होते हैं। कौन-सा उपकरण किस खाने को पकाने के लिए प्रयोग में लाया जाएगा यह खाने के प्रकार और मात्रा पर निर्भर करता है।



आकार के आधार पर उपकरण तीन प्रकार में बांटे जा सकते हैं।

बड़े उपकरण - जैसे गैस, चूल्हा, ग्रिलर, वॉकिंग, फ्रिज, ओवन, टेबल, आदि।



मध्यम उपकरण - जैसे मिक्सर, ब्लेंडर, आदि।



छोटे उपकरण - जैसे चम्मच, कड़छी, डोंगे आदि।



उपकरणों की देखभाल और रख-रखाव

उपकरणों का सही उपयोग और उनकी देखभाल हमारे काम को आसान बनाती है और वे लंबे समय तक चल सकते हैं।

उपकरणों की देखभाल और रख-रखाव के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं:

- हमेशा उपकरण पर दिए गए दिशा निर्देशों का पालन करें।
- बर्तन धोने के लिए गर्म पानी और बर्तन धोने का साबुन प्रयोग करें।
- रसोई के टेबल साफ करने के लिए साबुन वाला पानी प्रयोग करें और उसको नरम कपड़े से पोछें।
- डीप फैट फ्रायर को हमेशा साफ रखें और हर इस्तेमाल के बाद उसका तेल छान लें।
- किसी भी मशीन की सफाई करने से पहले उसका प्लग स्विच से अलग कर दे।



- फ्लैट टॉप ग्रिल को प्रयोग करने से पहले उस का तापमान देख लें के वह ठीक है या नहीं।
- स्टीम केतली को साफ करने के लिए अंदर के हिस्से में साबुन के गर्म पानी का प्रयोग करें और बाहरी हिस्से को कपड़े से पोछें।
- कोई भी व्यंजन बेक करने से पहले उनको गर्म करें।
- ओवन की सफाई के लिए पानी का इस्तमाल ना करें।
- माइक्रोवेव की सफाई के लिए बहुत ज्यादा पानी का प्रयोग ना करें और सफाई के समय उसका कोई भी बटन ना दबाएं।
- रसोई में काम करने वाले लोगों को मशीन को कैसे इस्तेमाल करना है और कैसे सफाई करनी है इसका पूरा ज्ञान होना चाहिए।

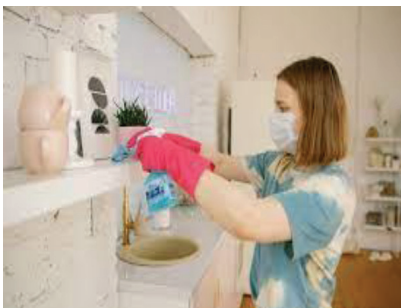


गतिवधि



उपकरण खरीदते समय यह ध्यान रखें कि यह कितने समय तक चलेगा और इसको साफ करना आसान है या नहीं।

कार्य स्थल की स्वच्छता



सफाई का हमारे जीवन में बहुत प्रभाव पड़ता है। जहाँ सफाई रहती है वहाँ लोग भी सकारात्मक सोच के हो जाते हैं। काम करने की जगह अगर साफ रहे तो वहाँ काम करने वाले लोग खुश रहते हैं और सारे काम दिल लगाकर करते हैं और समय पर काम खत्म करते हैं। सफाई होने से हर तरह का सकारात्मकता फैल जाती है और हमें हर काम का परिणाम अच्छा मिलता है।

रसोई में सफाई के कुछ नियम निम्नलिखित हैं:



- रसोई में काम करने वाले लोगों की सफाई सबसे महत्वपूर्ण है। उन्हें चाहिए कि वह नियमित रूप से डॉक्टर के पास चेकअप के लिए जाएं और अपने आप को स्वस्थ रखें।
- रसोई में सफाई का अलग क्षेत्र होता है जहां सारे उपकरण, बर्तनों को धोया जाता है।

- इसके अलावा फल, सब्जियां धोने के लिए भी अच्छा और स्वच्छ इंतजाम होना चाहिए।
- एक काम खत्म होने के बाद सफाई करें उसके बाद दूसरा काम शुरू करें।
- हर शिफ्ट के बाद सफाई का प्रबंध होना चाहिए।



- साप्ताहिक सफाई का भी नियम होना चाहिए जहां हर चीज बहुत अच्छे से साफ हो।
- कचरा और कूड़ेदान को रखने के लिए अलग डब्बा होना चाहिए, उसको साफ रखना चाहिए और प्रतिदिन खाली करना चाहिए।

- काम करने की जगह बंद ना हो वहां हवा आने-जाने का प्रबंध अच्छा होना चाहिए।
- हाथ धोने और शौचालय का प्रबंध काम करने की जगह से पास होना चाहिए।
- जल प्रणाली की अच्छी सुविधा होनी चाहिए ताकि फर्श पर पानी ना रुके और किसी भी प्रकार की दुर्घटना से बचा जा सके।



चाकू और उसका रख रखाव

रसोई में विभिन्न प्रकार की कटाई के लिए विभिन्न प्रकार के चाकुओं का उपयोग किया जाता है।

चाकू के प्रकार निम्नलिखित हैं:

शेफ नाइफ (Chef knife)

रसोई में शेफ नाइफ सबसे महत्वपूर्ण चाकू होता है जिसका प्रयोग सब्जी, फल काटने के लिए किया जाता है। किसी भी सामग्री की बारीक कटाई के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है, जैसे धनिया, लहसुन, काजू, बादाम, आदि।



उपयोगिता चाकू (Utility knife)



इस चाकू का प्रयोग छोटे या मध्यम प्रकार की सब्जी या फल काटने के लिए किया जाता है।

मांस और ब्रेड के पतले – पतले स्लाइस काटने में इस्तेमाल भी करते हैं।

खट्टे फल को छीलने में भी प्रयोग किया जाता है।

क्लीवर (Cleaver)

यह चाकू छोटा और मोटे ब्लेड वाला होता है यह मांस या सब्जी को मोटे आकार में काटने के लिए प्रयोग होता है।



पेरिंग चाकू (Paring knife)



यह एक हल्का, छोटे ब्लेड वाला होता है और आगे का हिस्सा नुकीलेकदार होता है। इसका प्रयोग सब्जी, फल या चीज (cheese) को स्लाइस या छोटे-छोटे आकार में काटने के लिए किया जाता है। छिलका छीलने के लिए भी प्रयोग किया जाता है।

ब्रेड नाइफ (Bread knife)

यह चाकू लंबा, सीधी ब्लेड वाला और दांतेदार होता है। यह ब्रेड को काटने के लिए इस्तेमाल होता है। इस चाकू से काटने पर ब्रेड टूटती नहीं है।

टमाटर काटने के लिए भी उपयोग किया जाता है।



पके हुए मांस और सैंडविच काटने के काम भी आता है।

बोनिंग चाकू (Boning knife)



यह चाकू मांस से हड्डी को अलग करने के काम आता है। यह मछली काटने के लिए प्रयोग किया जाता है।

सीप चाकू (Oyster knife)

यह चाकू सीप के खोल (Oyster shell) को खोलने में प्रयोग किया जाता है। खोल (shell) में से मांस को निकालने में मदद करता है।



नक्काशी चाकू (Carving knife)



यह सब्जी, फलों, मांस, आदि को अलग-अलग आकार और डिजाइन में काटने के लिए प्रयोग किया जाता है। केक काटने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

संतोकू चाकू (Santoku knife)

यह जापानी चाकू है जिसका ब्लेड चौड़ा और सीधा होता है। यह फलों, सब्जियों, मांस, मछली, आदि के स्लाइस करने या छोटे टुकड़ों में काटने के लिए उपयोगी होता है। लहसुन, धनिया, मेवे को बारीक काटने में प्रयोग किया जाता है।



गतिवधि
चाकू के प्रकार
का मॉडल बनाएं

चाकू के प्रकारों का चित्र



चाकू का सुरक्षित उपयोग

- चाकू को सुरक्षित प्रयोग करने के लिए नए लोगों को पहले सिखाएं फिर काम लें।
- जो चाकू जिस काम के लिए है उसी से वह काम करें।

- चाकू का धार हमेशा तेज रखें।
- जिस जगह चाकू से सामग्री काट रहे हो वह जगह हिलती डुलती न हो।
- चाकू को पकड़ते समय हमेशा उसका नुकीला हिस्सानी चे रखें।
- प्रयोग के बाद चाकू को उसके मयान में या सुरक्षित जगह रखना ना भूलें।

चाकू को कैसे पकड़ें

How to hold a Chef Knife



चाकू की धार तेज करने का तरीका



चाकू की सफाई, रख-रखाव, और भंडारण




- चाकू को अच्छी तरह से धो कर इस्तेमाल करें।
- जब चाकू कुंद हो जाए तो उसको प्रयोग करने से पहले धार तेज करें।
- प्रयोग करने के बाद चाकू को अच्छे से धोएं और सुखाएं और फिर सुरक्षित जगह रखें।



याद रखने योग्य बातें

- गंदगी से सिर्फ वातावरण ही नहीं, आत्मा भी मैली होती है!
- करना है बहुत काम, पर सुरक्षा पर भी हो अपना ध्यान!
- हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि तेज धार वाला चाकू सामग्री काटेगा लेकिन कुंद चाकू आपका हाथ काटेगा।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. रसोई के उपकरणों की सूची बनाएं और उन सब के दो दो प्रयोग बताएं। 2. विभिन्न प्रकार के चाकुओं के बारे में चर्चा करें।
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. अगर आप अपने लकड़ी वाले चॉपिंग बोर्ड को ज्यादा दिन तक नया रखना चाहते हैं तो महीने में एक बार उसे पर तेल लगा दें। 2. कोई सामग्री पानी में उबालते समय अगर पानी बर्तन के ऊपर आकर गिरने लगे तो बर्तन के ऊपर लकड़ी का चम्मच रख दें। यह ऊपर तक पानी के उबाल आने से रोक देगा। 3. रसोई से धुआं या भाप के बाहर निकालने की तकनीक सबसे पहले रोम के लोगों (Romans) ने ढूंढी ताकि रसोई में ठीक से सांस ली जा सके और आराम से काम किया जा सके। 4. माइक्रोवेव का आविष्कार संयोग से हुआ था। इसका आविष्कार 1945 में रेथियॉन के एक इंजीनियर पर्सी स्पेंसर (Percy spencor) ने किया था। रडार प्रणाली पर काम करते समय उन्होंने देखा कि उनकी जेब में एक टॉफी पिघल गई थी। उत्सुकता में आकर, उन्होंने विभिन्न खाद्य पदार्थों के साथ प्रयोग किया और पाया कि भोजन को जल्दी पकाने के लिए माइक्रोवेव का उपयोग किया जा सकता है।
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. कार्विंग नाइफ का प्रयोग करके सलाद को काटें और सजाएँ, यूट्यूब की मदद ले सकते हैं। 2. अध्यापक की मदद से शेफ नाइफ पकड़ना और उस से सामग्री काटना सीखें।

महत्वपूर्ण प्रश्न

सही उत्तर चुनें।

1. ओवन को किस प्रकार के उपकरण के रूप में वर्गीकृत किया जाता है?
 - i. बड़े उपकरण
 - ii. छोटे उपकरण



- iii. मध्यम उपकरण
- iv. कोई भी नहीं

2. भूनने के लिए आप कौन से उपकरण का प्रयोग करेंगे?

- i. बेलन
- ii. कड़ाही
- iii. चिमटा
- iv. कांटा

3. कौन से उपकरण को प्रयोग करने से पहले गर्म करने की आवश्यकता होती है?

- i. फ्रिज
- ii. ओवन
- iii. माइक्रोवेव
- iv. मिक्सर

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दें:

1. रसोई में उपयोग होने वाले उपकरण कौन कौन से हैं?
2. चाकुओं के प्रकार की सूची बनाएं।
3. चाकू के पकड़ने की विधि का चित्र बनाएं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में दें:

1. रसोई के उपकरणों का रख रखाव कैसे किया जा सकता है?
2. रसोई में सुरक्षा का क्या महत्व है?



इकाई 7

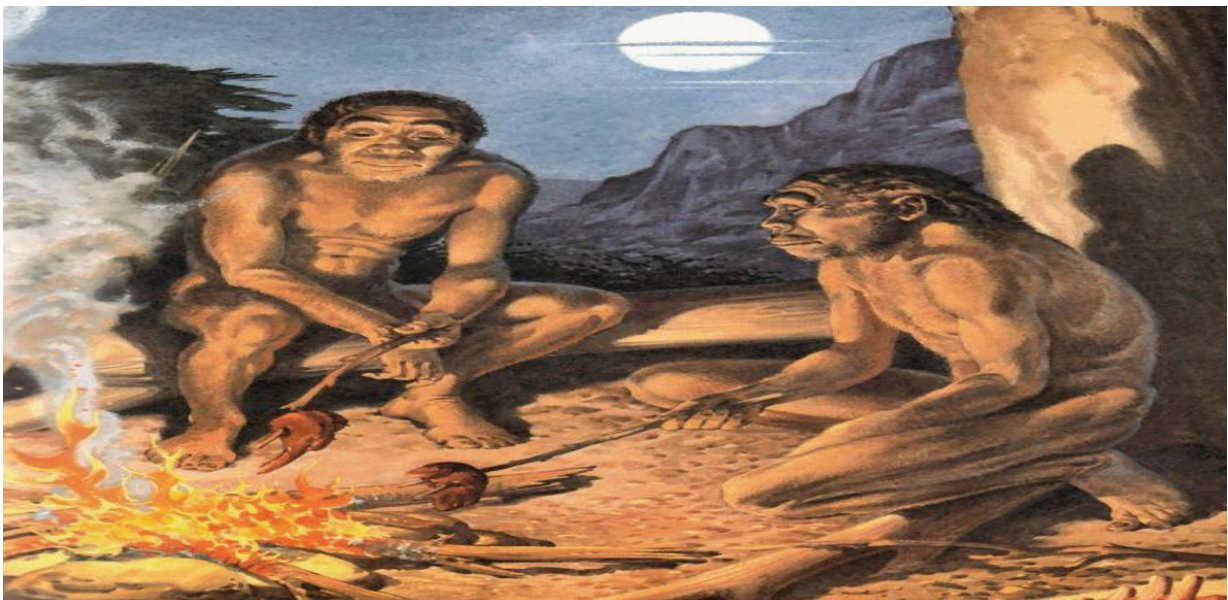
पाक - कला इतिहास (Culinary History)

उद्देश्य (Objectives)

- पाक कला क्षेत्र की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की व्याख्या करना।
- पाक कला का एक व्यवसाय के रूप में विकास का वर्णन करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

- विद्यार्थी इस बात की समझ विकसित करते हैं कि कैसे पाक इतिहास सांस्कृतिक प्रभावों, परंपराओं और सामाजिक परिवर्तनों को दर्शाता है जिन्होंने समय के साथ, भोजन की प्राथमिकताओं और तैयारी के तरीकों को आकार दिया है।
- पाक तकनीकों के विकास का विश्लेषण करने, तकनीकी प्रगति और सांस्कृतिक आदान-प्रदान की जाँच करते हैं।
- छात्र विभिन्न सभ्यताओं, समाजों और ऐतिहासिक कालखंडों के पाक योगदान की जांच करके खाद्य विरासत में विविधता की सराहना प्राप्त करते हैं।



परिचय (Introduction)

इतिहास का मूल्य यह है कि यह हमें वर्तमान और भविष्य को समझने में मदद करता है। खाद्य सेवा में, हमारी पेशेवर विरासत का ज्ञान हमें यह समझने में मदद करता है कि हम जैसा काम करते हैं वैसा क्यों करते हैं, हमारी खाना पकाने की तकनीकें कैसे विकसित और परिष्कृत हुई हैं, और हम आने वाले वर्षों में कैसे विकास और नवाचार करना जारी रख सकते हैं।



इतिहास का एक महत्वपूर्ण सबक यह है कि जिस तरह से हम अब खाना बनाते हैं वह सैकड़ों वर्षों में अनगिनत रसोइयों (Chefs) द्वारा किए गए काम का परिणाम है। "खाना पकाने" का मतलब है भोजन तैयार करने की प्रक्रिया, जिसमें भोजन को गरम करके उपभोग के लिए तैयार किया जाता है। इस प्रक्रिया में पकाना, भूनना, तलना, उबालना, भाप देना, ग्रिल करना और अन्य कई तकनीकें शामिल हो सकती हैं। "खाना पकाने" का उद्देश्य यह है कि भोजन स्वादिष्ट, सुपाच्य और सुरक्षित हो, जिससे सामग्री का स्वाद, बनावट, और पोषण मूल्य भी बढ़ सकता है।

खाना पकाने में सामग्री, तकनीक और अक्सर रचनात्मकता का संयोजन शामिल होता है। लोग पोषण, सांस्कृतिक परंपराओं, व्यक्तिगत आनंद और सामाजिक मेलजोल सहित विभिन्न कारणों से खाना बनाते हैं। खाना पकाने का कौशल सरल कार्यों से लेकर, जैसे पास्ता उबालना, पेशेवर शेफ द्वारा उपयोग की जाने वाली जटिल पाक तकनीकों तक हो सकता है। यह एक कौशल है जो सिर्फ व्यावसायिक नहीं, बल्कि कई लोगों के लिए एक कला भी है, जो स्वाद का आनंद लेना, नए व्यंजन बनाना और दूसरों के साथ भोजन साझा करना पसंद करते हैं।

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि (Culinary History)

खाना पकाने की कला की उत्पत्ति ने मानव के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। खाना पकाने का इतिहास निस्संदेह उतना ही पुराना है जितना स्वयं मानव जाति का। पाक इतिहास हमें उस समय में ले जाता है जब मनुष्य ने पहली बार आग के उपयोग की खोज की थी।



अधिकांश मानवविज्ञानियों का मानना है कि खाना पकाने का विकास 2,50,000 वर्ष पहले, जब आदिमानव ने पहली बार जंगल की आग के कारण पकाए गए मांस का स्वाद चखा था। जब मानव ने उस आग में पके हुए मांस के टुकड़े को खाया तो, उसने पाया कि पका हुआ मांस, पहले से स्वादिष्ट, आसानी से खाया और पचाया जा सकता है। पुरापाषाण काल में खाने को आग के संपर्क में सीधे भूना जाता था जिसे स्पिट रोस्टिंग (Spit Roasting) कहा जाता है। यह एकमात्र पाक तकनीक थी जिसे उन्होंने खोजा था।

नवपाषाण काल में मिट्टी के बर्तनों का प्रचलन शुरू हुआ, इससे खाना पकाने की तकनीक में सुधार हुआ। शिकार और संग्रहण से कृषि में बदलाव ने एक महत्वपूर्ण विकास को चिह्नित किया। फसलें उगाने और जानवरों को पालतू बनाने से स्थिर खाद्य आपूर्ति मिलती थी, जिससे खाना पकाने की तकनीक और तरीके प्रभावित हुए।

रोमन लोगों ने सबसे पहले चपाती (फ्लैट ब्रेड) की शुरुआत की थी। इसे बनाने के लिए उन्होंने कूटे हुए अनाज और पानी का उपयोग करके एक पेस्ट बनाया और इसे गर्म पत्थर पर चपटा किया।



रोमन पाक कला में पुनर्स्थापित पोम्पेई रसोई प्रदर्शन

प्राचीन सभ्यता: मेसोपोटेमियन्स, आर्य, मिस्रियन्स, ग्रीक्स और रोम के लोगों ने सामग्री, पशु-पालन की तकनीकों, खेती और यात्रा के साथ खाना बनाने की तकनीकों का विकास किया। खाद्य पदार्थों को अधिक समय तक रखने के लिए खाद्य पदार्थों को नमक या स्मोकिंग से संरक्षित किया जाता था। बेकिंग (Baking), ब्रूइंग (Brewing) और किण्वन जैसी तकनीकें भोजन तैयार करने का अभिन्न अंग बन गईं।

फ्रांस के रोमन और फिर स्कैंडिनेवियन्स और उत्तर अफ्रीका के आक्रमण भोजन के विकास में प्रमुख कारक थे। यूनानी और लैटिन ने पाक तैयारियों को सुधारकर आधुनिक पाक कला के मूल तत्व बनाए। उन्होंने न केवल खाना बनाने की तैयारियों की तकनीकों का बारीकीकरण किया, बल्कि नए उपकरण और सामग्रियाँ भी प्रस्तुत कीं। आक्रमण और युद्धों ने भोजन की आदतों को बड़े पैमाने पर प्रभावित किया।

भारत में तुर्क, मुगल आक्रमण और युद्धों ने कुछ राज्यों में भोजन को प्रभावित किया। ब्रिटिश राज ने भारत में सेवन किए जाने वाले कॉन्टिनेंटल (Continental) भोजन को प्रभावित किया।

बौद्ध, ईसाई, इस्लाम, हिन्दूधर्म, सिखधर्म, जैनधर्म और जोरोस्ट्रियस जैसे धर्मों ने शाकाहारी और मांसाहारी भोजन को प्रभावित किया।

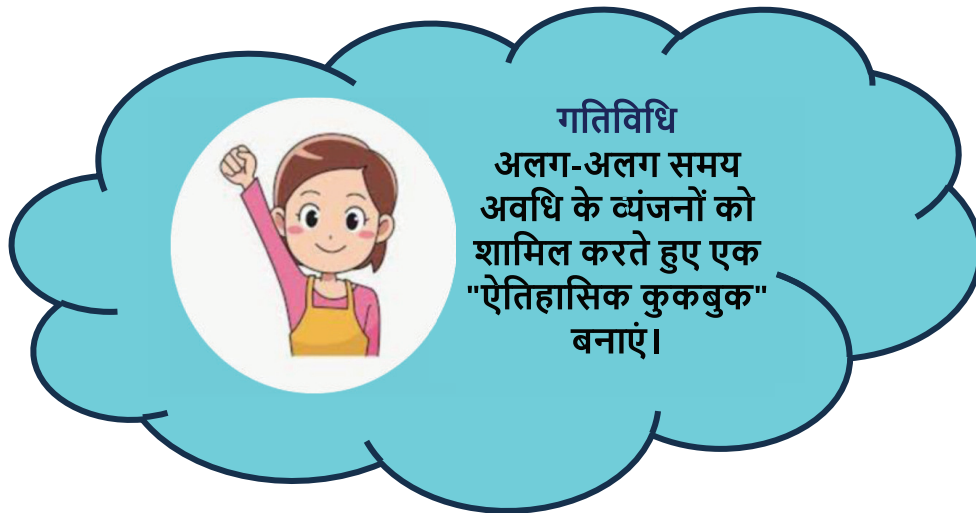


आधुनिक पाक कला का विकास

आधुनिक पाक कला के विकास का संघटन विभिन्न कारणों से हुआ। इसमें विभिन्न पाक शैलियों, प्रौद्योगिकियों, और खाद्य सामग्रियों के प्रवाहों का समावेश है। यह विकास विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों, सांस्कृतिक परंपराओं, और व्यक्तिगत रुचियों के साथ जुड़ा है।

आहार अब एक मौलिक आवश्यकता के रूप में नहीं रहा, बल्कि यह कला का रूप धारण कर रहा है और इसके विकास के कारण रोजगार के अवसर प्रदान कर रहा है। निम्नलिखित कारकों ने पाक कला को व्यवसाय के रूप में विकसित किया:

- आर्थिक विकास
- औद्योगिकीकरण
- पर्यटन
- आधुनिकीकरण
- नये उपकरण



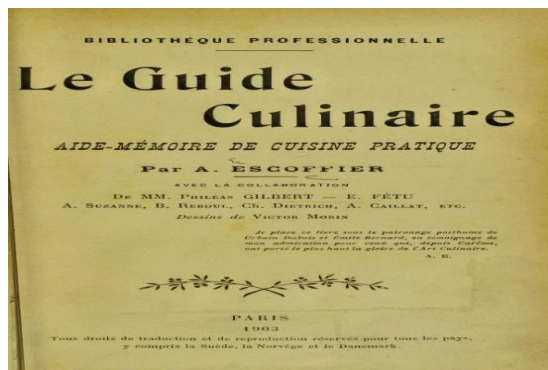
17वीं और 18वीं सदी में खाने को यूरोप में पाक कला की अपनी तकनीकों और मानकीकरण की वजह से अन्य दुनिया की तुलना में अधिक प्रसिद्ध था।

19वीं सदी में राष्ट्रवाद का युग था, जब पाक कला को एक पहचान दी गयी। यात्रा के कारण खाद्य में यूरोप और वहां से होने वाले परिवर्तन के कारण समाज में परिवर्तन हुआ, जिससे खाद्य प्रबंध (Food Catering) में वृद्धि हुई।

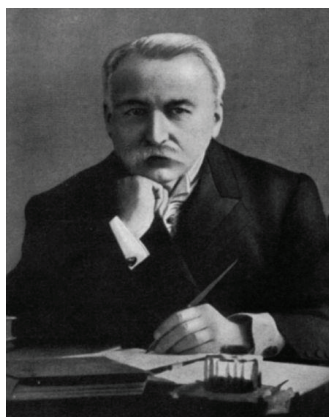
औद्योगिकीकरण: यह एक निर्णायक मोड़ था जब बड़ी मात्रा में उत्पादन, विपणन और मानकीकरण शुरू किया गया। इससे नवाचारों को बढ़ावा मिला और खानपान व्यवसाय के रूप में भोजन का जन्म हुआ।

पर्यटन: एक स्थान से दूसरे स्थान तक यात्रा करने वाले लोगों ने स्थानीय शेफ (Chef) से खाना पकाने की तकनीक सीखी। लोग विचारों और प्रौद्योगिकी को साझा करने के लिए रोमांचित थे जिसने आगे के विकास को प्रभावित किया।

आधुनिकीकरण: 17वीं और 18वीं शताब्दी में शेफ एंटोनिन केरेमे (Chef Antonin Careme) ने अपना भोजन बनाते समय कला और विज्ञान का परिचय दिया। वह व्यंजनों की रेसिपी को मानक तरीके से रिकॉर्ड करने वाले पहले व्यक्ति थे।



20वीं शताब्दी में शेफ मैत्रे ऑगस्टे एस्कोफियर (Chef Maitre Auguste Escoffier) को दुनिया की रसोई का सम्राट माना जाता था, उन्होंने आधुनिक मेनू (Menu) को आकार दिया और खाद्य उद्योग को एक लाभदायक पेशे में विकसित करने के लिए किचन ब्रिगेड की शुरुआत की। उन्होंने व्यंजनों और मेनू (Menu) का मानकीकरण किया, जिससे यह सार्वभौमिक हो गया।



(Chef Maitre Auguste Escoffier)



(Chef Antonin Carême)

आज तक शेफ उनकी पुस्तक 'ले गाइड क्यूलिनेयर' (Le Guide Culinaire) को दिशानिर्देश के रूप में मानते हैं, शेफ ने बाद में अपने विचारों को जोड़ा और भोजन को पूर्ण आनंददायक बनाया।





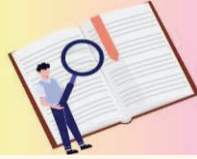
पॉल बोक्यूस (Paul Bocuse), जीन (Jean) और पियरे ट्रुइसग्रोस (Pierre Troisgros) और एलेन चैपल (Alain Chapel) सहित उनके कई प्रशिक्षु बाद में आधुनिक खाना पकाने के सबसे महान सितारों में से बन गए। वे, अपनी पीढ़ी के अन्य रसोइयों के साथ, 1960 और 1970 के दशक की शुरुआत में खाना पकाने की एक शैली के लिए सबसे ज्यादा जाने गए, जिसे नोवेल क्यूज़ीन (nouvelle cuisine) कहा जाता है।

याद रखने योग्य बातें

- पाक कला, एक कला के साथ-साथ विज्ञान भी है।
- आदिमानव द्वारा की गई सबसे बड़ी खोज आग थी जिससे भोजन पकाने की कला का विकास हुआ।
- इससे बेहतर गुणवत्ता, कई नवाचार और रचनात्मकता सामने आई।
- पाक कला का इतिहास आग की आकस्मिक खोज, खाना पकाने की सरल विधियों की उत्पत्ति, सरल खाना पकाने के उपकरणों का आविष्कार और भौगोलिक प्रभाव जैसे कारकों से प्रभावित है, जिन्होंने आधुनिक समय के व्यंजनों के विकास में योगदान दिया है।
- शेफ मैत्रे ऑगस्टे एस्कोफियर (Chef Maitre Auguste Escoffier) को दुनिया की रसोई का संस्थापक माना जाता है।
- औद्योगिक क्रांति के दौरान थोक उत्पादन के कारण मानकीकृत बेहतर गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थों के बाजार में उछाल एक बड़ी सफलता थी। इस विकास से उत्पादों की बेहतरी और खाद्य उद्योग में निरंतर वृद्धि में मदद मिली।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

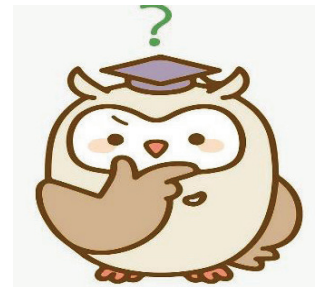
<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<p>1. भारतीय पाक कला के इतिहास पर चर्चा करें।</p>
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<p>1. पाक कला का विकास आग की खोज के साथ हुआ। 2. यात्रा के कारण खाद्य सामग्रियों का विस्तार हुआ।</p>

<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. 19वीं शदी में खाना बनाने के लिए उपयोग होने वाले बर्तनो के बारे में पता लगायें।2. अपने माता - पिता या दादी -दादा से पूछ कर पहले के समय में खाने वाले खाद्य व्यंजनों की सूचि बनाये।
--	---

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. पाक इतिहास में शेफ एस्कॉफ़ियर की भूमिका स्पष्ट करें।
2. औद्योगिक क्रांति के दौरान पाक कला की प्रगति का उल्लेख करें।
3. उन विभिन्न उपकरणों की सूची बनाएं जिन्होंने खाद्य विकास को प्रभावित किया।
4. भोजन की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का विस्तार से वर्णन करें।
5. 17वीं और 18वीं शताब्दी के मध्य में पाक कला उद्योग के विकास के बारे में लिखें।



बताएं कि सही है या गलत:

1. पाक कला का इतिहास आग की खोज के साथ नहीं जुड़ा है।
2. रोमन सम्राट ने पहली बार जंगल की आग का उपयोग करके खाना पकाया था।
3. शेफ मैत्रे ऑगस्टे एस्कॉफ़ियर (Chef Maitre Auguste Escoffier) को दुनिया की रसोई का संस्थापक माना जाता है।
4. पर्यटन का पाक कला के विकास में कोई महत्व नहीं है।

पैक्टिकल

1. पाक कला की प्रगति को सचित्र दर्शाएं।
2. अपने क्षेत्रीय व्यंजनों के विकास पर प्रस्तुतियाँ दें।



इकाई – 8

रसोई की खाद्य सामग्री (Kitchen Commodities)

उद्देश्य (Objectives)

- रसोई खाद्य सामग्रियों का वर्गीकरण।
- अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ, मसाले, जड़ी-बूटियाँ, वसा और तेल, डेयरी उत्पाद, अंडे, माँस और समुद्री भोजन जैसी वस्तुओं के विभिन्न समूहों की पहचान और भोजन में उनकी भूमिका की समझ विकसित करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

- रसोई में प्रयोग होने वाली विभिन्न सामग्रियों का वर्गीकरण करते हैं।
- किचन सामग्री की पहचान करने में सक्षमता प्राप्त करते हैं, जैसे कि मसाले, धान, और अन्य आवश्यक सामग्रियाँ।

परिचय (Introduction)

रसोई में विभिन्न व्यंजन तैयार करने के लिए उपयोग किए जाने वाले कच्चे माल और सामग्रियों को रसोई की वस्तुएँ अर्थात् खाद्य सामग्री कहा जाता है।

रसोई की खाद्य सामग्री का महत्त्व

एक शेफ के लिए रसोई में उपयोग की जाने वाली विभिन्न सामग्रियों की पहचान करना महत्वपूर्ण है। उनमें से प्रत्येक की विविधता और उनके स्वाद, रंग, बनावट, पोषण मूल्य और उत्पाद की प्रकृति को जानना और समझना भी महत्वपूर्ण है जो विभिन्न तरीकों से पकाने पर उत्पन्न होता है।



रसोई की वस्तुओं को उनकी उत्पत्ति के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है - पौधे और जानवर।

पौधे की उत्पत्ति पर आधारित

दालें

दाल एक वार्षिक फलीदार फसल है जो फली के भीतर बीज पैदा करती है। दालें आहार में प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इनमें वजन के हिसाब से लगभग 20 - 25% प्रोटीन होता है। इनमें कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं होता और थोड़ा वसा या सोडियम होता है। दालें आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, जिंक और अन्य खनिज भी प्रदान करती हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में विभिन्न भूमिका निभाते हैं। बीजों को सुखाया जाता है और पीसा जाता है, जिसके परिणामस्वरूप अंततः हमें 'दाल' के रूप में बाजार में उत्पाद मिलता है। दुनिया में दालों की अनगिनत किस्में उगाई और खाई जाती हैं। हालाँकि, भारत में खाई जाने वाली दालों की कुछ सामान्य किस्में इस प्रकार हैं:



क) काली दाल (उड़द दाल)

यह दाल बाजार में तीन रूपों में उपलब्ध है:

- साबुत काले बीज को उड़द साबुत या माह की दाल कहा जाता है जिसका उपयोग दाल मखनी जैसे व्यंजनों में किया जाता है।
- इसके टुकड़े का उपयोग खिचड़ी या दाल बनाने में किया जाता है।
- उड़द की धुली नामक छिलके रहित रूप का उपयोग वड़ा, डोसा और इडली जैसी कई दक्षिण भारतीय व्यंजनों में किया जाता है।

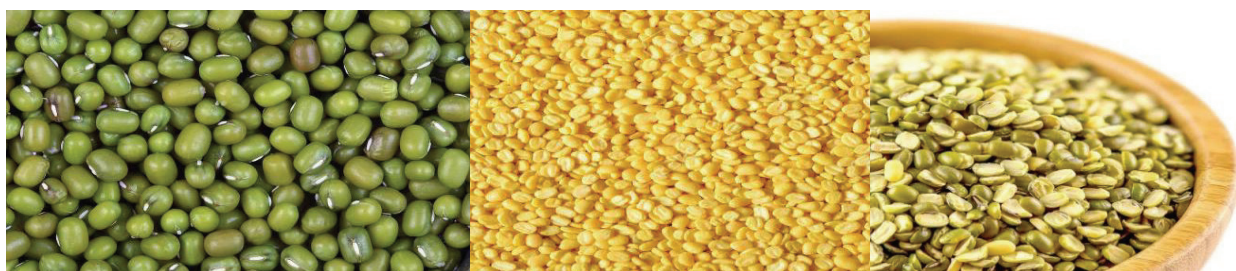
- इसे दाल के रूप में भी पकाया जाता है और चपाती या चावल के साथ परोसा जाता है।



ख) हरी दाल (मूंग)

यह दाल भी बाजार में तीन रूपों में उपलब्ध है:

- साबुत हरे बीज को मूंगसाबुत दाल कहा जाता है जिसे अकेले पकाया जा सकता है या सलाद तैयार करने के लिए अंकुरित किया जा सकता है।
- विभाजित रूप का उपयोग खिचड़ी या दाल बनाने के लिए किया जाता है।
- छिलके रहित रूप को पचाने में आसान और हल्का माना जाता है और आमतौर पर मसाला अच्छी तरह से ग्रहण करता है।



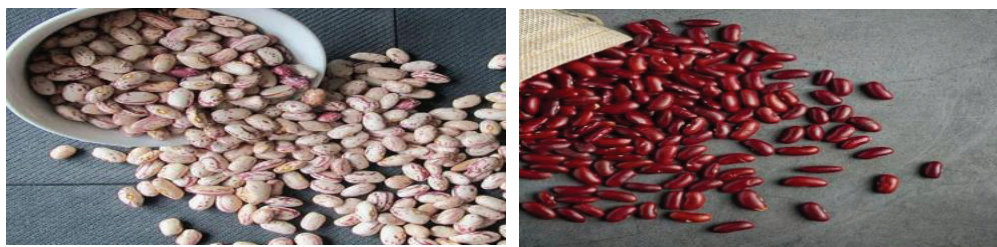
ग) बंगाल ग्राम (चना दाल)

यह एक बहुमुखी सूखी विभाजित पीले रंग की दाल है जो पकाने पर एक मलाईदार बनावट, पौष्टिक स्वाद देती है और इसे कई सब्जियों के व्यंजनों में भी जोड़ा जाता है।



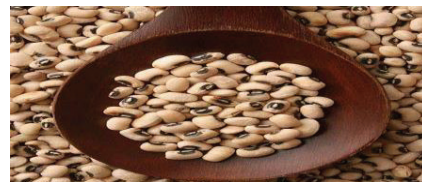
घ) लाल राजमा (राजमा)

लाल राजमा उत्तर भारत में भोजन का एक अभिन्न अंग है। इसे चावल के साथ विशेष रूप से खाया जाता है।



ई) लोबिया

यह लाल राजमा के समान लेकिन थोड़ा छोटा और बड़ी काली आंख के साथ क्रीम रंग का होता है, इन्हें सलाद बनाने के लिए उबाला जाता है या भोजन के साथ दाल के रूप में तड़का लगाकर खाया जाता है।



च) लाल दाल (मसूर की दाल)

यह दाल बाजार में दो रूपों में उपलब्ध है:

- साबुत भूरे रंग की डिस्क के आकार की दाल जिसे मसूर साबुत दाल के नाम से जाना जाता है।
- विभाजित लाल रंग की दाल को मसूर धुली दाल के नाम से जाना जाता है।



छ) चना (सफेद छोले)

भारत में इसे पिंडी छोले के संयोजन के रूप में लोकप्रिय रूप से पकाया जाता है। इन्हें उबालकर अन्य सामग्री के साथ मिलाकर सलाद बनाया जा सकता है या अंकुरित किया जा सकता है।



ज) अरहर /तुवर

यह दाल पूरे भारत में खाई और पकाई जाती है। इसे सांभर जैसी सब्जियों के साथ भी मिलाया जाता है।



दालों का प्रयोग

- भारतीय भोजन में दालें विशेष रूप से जाती हैं और दाल के रूप में खाई जाती हैं। इन्हें बस पानी, नमक और मसालों के साथ उबाला जाता है और अक्सर तड़का लगाया जाता है।
- नमकीन बनाने के लिए इन्हें पकाया/तला भी जाता है।
- दालों को अंकुरित करके सलाद के रूप में उपयोग किया जाता है। विभिन्न प्रकार के सलाद प्राप्त करने के लिए उन्हें केवल उबालकर मसालों और अन्य सामग्रियों के साथ मिलाया जा सकता है।
- विभिन्न प्रकार के पैनकेक (डोसा/चीला), वड़ा, भल्ला आदि तैयार करने के लिए इन्हें भिगोया और पीसा जाता है।
- दालों को भिगोकर, उसका पेस्ट बनाकर, और मसाले मिलाकर पकौड़े बनाए जा सकते हैं जिन्हें वडी या मंगोड़ी कहा जाता है।
- पापड़ बनाने के लिए भी दालों का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हें तैयार करने के बाद विविध प्रकार से सुखाया जाता है और बाद में इन्हें विभिन्न तरीकों से पकाया जा सकता है।
- दालों को मिठाइयाँ बनाने के लिए भी पकाया जाता है, जैसे पाल पायसम, मूंग दाल हलवा आदि।

अनाज

अनाज एक प्रकार की फ़सल है, जिसकी खेती उसके अनाज के खाद्य घटकों के लिए की जाती है। अनाज, जो कई आहारों में प्रमुख है, मानव उपभोग के लिए बहुमुखी और पौष्टिक है। गेहूं, चावल, जई से प्राप्त अनाज कार्बोहाइड्रेट का एक समृद्ध स्रोत हैं, जो आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं। नाश्ते के भोजन के रूप में अपनी मौलिक भूमिका से परे, अनाज को बेकड फूड (Baked Food) से लेकर स्नैक्स (Snacks) तक

विविध पाक कृतियों में शामिल किया जाता है। विटामिन और खनिजों से भरपूर अनाज एक संतुलित आहार में योगदान करते हैं। अनगिनत किस्मों और स्वादों के साथ, वे विविध स्वादों को पूरा करते हैं, जिससे अनाज दुनिया भर में एक सुविधाजनक और लोकप्रिय आहार विकल्प बन जाता है।

भारत में सबसे अधिक उगाया और खाया जाने वाला अनाज गेहूं और चावल हैं। हालाँकि अन्य अनाजों में जई, मक्का, मक्का, रागी, ज्वार, बाजरा आदि शामिल हैं।



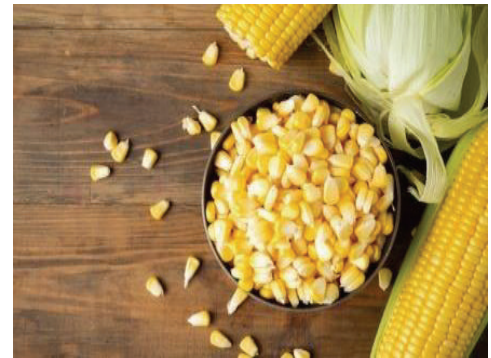
क) **गेहूं:** यह कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आहार फाइबर का एक समृद्ध स्रोत है। इसमें प्रोटीन ग्लूटेन होता है जो ब्रेड बनाने के लिए आवश्यक होता है। सूजी (रवा), साबुत गेहूं का आटा, मैदा और यहां तक कि दलिया बनाने के लिए गेहूं को पीसा जाता है। इसका उपयोग रोटी, केक, बिस्कुट, ब्रेड, पास्ता, नूडल्स, नाश्ते के सीरियल्स, इडली, उपमा आदि बनाने के लिए किया जाता है।



ख) **चावल:** अकेले खाया जाता है या आटा बनाकर खाया जाता है। दुनिया में चावल की सैकड़ों किस्में उगाई जाती हैं। प्रत्येक अनाज आकार और स्टार्च सामग्री में भिन्न होता है। इस प्रकार प्रत्येक किस्म पकाने के बाद अंतिम स्वरूप, सुगंध, बनावट, स्वाद और पोषण मूल्य में अद्वितीय होती है। विभिन्न प्रकार के पुलाव और बिरयानी तैयार करने के लिए चावल को ही पकाया जाता है। चावल के आटे का उपयोग रोटी, इडली, डोसा और मोदक या फिरनी जैसी मिठाइयाँ बनाने में किया जाता है।

ग) **मक्का:** मक्का और कॉर्नमील (पिसी हुई सूखी मक्का) दुनिया के कई क्षेत्रों में मुख्य भोजन है। यह मेक्सिको में ताकोज़ (Tacos) और टॉर्टिला (Tortilla) और इटली में पोलेन्टा (Polenta) के रूप में

लोकप्रिय रूप से खाया जाता है और इसके आटे का उपयोग पंजाब में मक्की की रोटी तैयार करने के लिए किया जाता है। यह पॉपकॉर्न या बॉयल्ड स्नैक्स और नाश्ते में कॉर्नफ्लेक्स के रूप में भी लोकप्रिय है। भारत के कई हिस्सों में भुट्टा/छल्ली भी कहा जाता है।



घ) **बाजरा:** यह मुख्य रूप से राजस्थान में उगाया जाता है और इसके आटे का उपयोग बाजरे की रोटी, भाकरी और खाखरा बनाने में किया जाता है। इसका उपयोग दलिया और खिचड़ी में भी किया जाता है।



ङ) **जौ:** भले ही गेहूं और जौ एक जैसे दिखते हैं, लेकिन उनमें अंतर है। जौ में गेहूं की तुलना में फाइबर की मात्रा अधिक होती है और जौ को चावल की तरह आसानी से पकाया जा सकता है, हालांकि पकाने से पहले गेहूं को पीसना पड़ता है। इस प्रकार जौ का उपयोग ज्यादातर माल्ट (Malt) के उत्पादन के लिए किया जाता है यानी माल्टेड पेय (Malted Beverage) और बीयर (Beer) को बनाने में उपयोग किया जाता है।



च) **जई:** जई दलिया के रूप में सर्वाधिक लोकप्रिय है। हालांकि जई का आटा या जई का भोजन कुकीज़ बनाने, नाश्ते के अनाज के रूप में और दलिया, ब्रेड तैयार करने के लिए उपयोग किया जाता है।



छ) **फिंगर मिलेट (रागी):**

यह अनाज मुख्य रूप से कर्नाटक में उगाया जाता है, आमतौर पर इसका सेवन कई राज्यों में किया जाता है। रागी के आटे का उपयोग डोसा, भाखरी या रोटी बनाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग पुट्ट बनाने में भी किया जाता है। अनाज को माल्ट करके पीसा जा सकता है और फिर दूध, उबले पानी या दही के साथ मिलाया जा सकता है।



सब्जियाँ

सब्जियों का सेवन मनुष्य द्वारा स्वादिष्ट व्यंजन या भोजन बनाने के रूप में किया जाता है।

निम्नलिखित वर्गीकरण सब्जी के रूप में उपयोग किए जाने वाले पौधे के भाग पर आधारित है:

प्रकार	विवरण	उदाहरण	
बल्ब सब्जियाँ	वे जमीन की सतह के ठीक नीचे उगते हैं और जमीन के ऊपर एक माँसल, पत्तेदार अंकुर पैदा करते हैं। बल्बों में परतें या गुच्छेदार खंड हो सकते हैं।	प्याज, लहसुन, हरा प्याज, लीक, सौंफ	
जड़ सब्जियाँ	वे जमीन के नीचे लंबी या गोल आकार की मूसला जड़ के रूप में उगते हैं और जमीन के ऊपर हरे पत्तेदार अंकुर होते हैं।	गाजर, मूली, शलजम, चुकंदर	
कंद सब्जियाँ	कंद विभिन्न प्रकार की संशोधित पौधों की संरचनाएं हैं जिन्हें पोषक तत्वों को संग्रहित करने के लिए बड़ा किया जाता है। वे जड़ या तना हो सकते हैं।	आलू, शकरकंद, अदरक, हाथी रतालू	
फूल सब्जियाँ	ये कुछ पौधों के खाने योग्य फूल हैं।	फूलगोभी, ब्रोकली, ग्लोब आर्टिचोक	

<p>फल सब्जियां</p>	<p>किसी पौधे के माँसल फल सब्जियों के रूप में खाए जाते हैं। (कृपया याद रखें कि यह एक पाक वर्गीकरण है। वैज्ञानिक रूप से ये सब्जियाँ एक पौधे के फल हैं लेकिन खाना पकाने में हम इन्हें सब्जियों के रूप में उपयोग करते हैं।)</p>	<p>शिमला मिर्च, मिर्च, खीरा, बैंगन, कद्दू, स्कैश, टमाटर, लौकी, करेला, तुरई</p>	
<p>पत्तियों वाली सब्जियां</p>	<p>पौधों की खाने योग्य पत्तियाँ।</p>	<p>पत्तागोभी, सलाद, सरसों के पत्ते, पालक, मेथी के पत्ते</p>	
<p>फली वाली सब्जियां</p>	<p>एक फली जो खुलती है और जिसमें बीज होते हैं। ये वे फलियाँ हैं जिन्हें तब खाया जाता है जब बीज कोमल और फलियाँ हरी होती हैं।</p>	<p>फ्रेंच बीन्स, मटर, स्रो मटर</p>	
<p>तना वाली सब्जियां</p>	<p>पौधों के खाने योग्य डंठल जिसे सब्जी के तौर पर खाया जाता है।</p>	<p>शतावरी, अजवाइन, कोहलबी</p>	
<p>कवक (Funghi) सब्जियां</p>	<p>मशरूम की सभी किस्में इस श्रेणी में आती हैं।</p>	<p>बटन मशरूम, एनोकी, शिटाके, ट्रफल, ऑयस्टर मशरूम</p>	

सब्जियों का उपयोग

- सब्जियां दैनिक भोजन का एक अभिन्न अंग हैं क्योंकि यह विटामिन, खनिज और फाइबर का स्रोत हैं। इन्हें विभिन्न संयोजनों में या तो सूखी के रूप में या कुछ ग्रेवी के साथ पकाया जाता है।
- सब्जियों का उपयोग नाश्ता बनाने में भी किया जाता है।
- कुछ सब्जियों का उपयोग मिठाइयां बनाने के लिए भी किया जाता है जैसे घियालौज, गाजर का हलवा, पेठा आदि।
- पकी हुई सब्जियों को ड्रेसिंग और अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर एक पौष्टिक सलाद बनाया जाता है। रायता बनाने के लिए इन्हें दही में भी मिलाया जाता है।
- इनका उपयोग ब्रेड या पेस्ट्री (e.g quiche) में भरने के लिए भी किया जाता है।
- सब्जियों से रस भी निकाला जा सकता है और अकेले ही इस्तेमाल किया जा सकता है (गाजर / चुकंदर / लौकी आदि) या कॉकटेल में भी इस्तेमाल किया जा सकता है (उदाहरण के लिए ब्लडी मैरी में टमाटर का रस) ।



फल

फल, प्रकृति के जीवंत खजाने, स्वादिष्ट और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, वे स्वस्थ आहार में योगदान करते हैं। जामुन की रसदार मिठास से लेकर सेब के ताज़ा कुरकुरापन तक, फल समग्र कल्याण को बढ़ावा देते हुए विविध स्वाद प्रदान करते हैं। विभिन्न प्रकार के फलों को शामिल करने से स्वाद और पोषण मूल्य दोनों बढ़ जाते हैं। फलों की कुछ सामान्य किस्में हैं:

प्रकार	विवरण	
पपीता	पपीते में पौष्टिक, पाचक और औषधीय गुण होते हैं। कच्चे पपीते में एंजाइम 'पपेन' होता है जिसका उपयोग माँस को गलाने के लिए किया जाता है। पका पपीता पाचन में सहायता करता है।	
केला	यह सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाने वाला फल है। कच्चे केले का उपयोग सब्जी के रूप में तथा पके हुए केले का उपयोग फल के रूप में किया जाता है। केले के पत्तों का उपयोग भोजन परोसने के लिए किया जाता है और फूलों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।	
खरबूजा, तरबूज	इसकी कई किस्में हैं जैसे खरबूजा, तरबूज और यह गर्मियों का एक लोकप्रिय फल है।	
आड़ू (Peaches)	आड़ू में उच्च एसिड सामग्री और तीखा स्वाद होता है। कई बार इन्हें डिब्बाबंद करके पके हुए माल में इस्तेमाल किया जाता है।	
आम	भारत विश्व प्रसिद्ध अल्फांसो आम का उत्पादन करता है। यह रेशे रहित गूदे के साथ बहुत मीठा होता है और विटामिन ए और सी से भरपूर होता है। इसके अलावा दुनिया भर में इसकी कई किस्में उगाई जाती हैं।	
सेब	भारत में सेब की कई प्रजातियाँ उगाई जाती हैं। सेब का छिलका विटामिन ए से भरपूर होता है।	

प्रकार	विवरण	
नाशपाती	नाशपाती का सेवन ताजा, डिब्बाबंद, जूस के रूप में और सुखाकर किया जाता है। इसमें बबूगोशा जैसी किस्में शामिल हैं।	
संतरे	नागपुर संतरे के लिए प्रसिद्ध है जो मीठे और रसदार गूदे वाले होते हैं। संतरे की अन्य किस्मों का स्वाद खट्टा, मीठा से लेकर थोड़ा कड़वा तक भिन्न होता है।	
मौसमी	'खट्टे फल' यानी संतरे, नींबू, मौसमी और अंगूर विटामिन सी का एक समृद्ध स्रोत हैं जो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाते हैं।	
अनानास	अनानास को ताजा खाया जा सकता है, पकाया जा सकता है, जूस बनाया जा सकता है और संरक्षित किया जा सकता है।	
अनार	रस मीठा और खट्टा हो सकता है और व्यापक रूप से सेवन किया जाता है। इस फल का उपयोग कई व्यंजनों में गार्निश के रूप में किया जाता है।	
छोटे माँसल फल	इनमें स्ट्रॉबेरी, शहतूत (शहतूत), चेरी, ब्लूबेरी, अंगूर (अंगूर), रास्पबेरी (रसभरी) आदि शामिल हैं।	

फलों का उपयोग

- पोषण के अच्छे स्रोत के रूप में फलों को अकेले ही खाया जा सकता है।
- फलों का सलाद बनाया जा सकता है।

- कुछ फलों का उपयोग अचार बनाने के लिए किया जा सकता है जैसे कि कच्चा आम।
- फलों का उपयोग जैम, जेली, मुरब्बा और चटनी बनाने के लिए किया जाता है।
- विभिन्न प्रकार के शेक (Shake), स्मूदी (Smoothie) और ठंडे पेय बनाने के लिए फलों को दूध और अन्य सामग्रियों के साथ मिश्रित किया जाता है।
- केक, पेस्ट्री, टार्ट आदि जैसे बेकरी उत्पादों को स्वादिष्ट बनाने और टॉपिंग करने में फलों का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।
- फलों की प्यूरी बनाकर सॉस भी तैयार की जाती है।



जड़ी बूटी (Herbs)

ये कुछ पौधों की पत्तियाँ हैं जो आमतौर पर समशीतोष्ण जलवायु में उगते हैं। वे मुलायम तने वाले गैर-काष्ठीय पौधों की पत्तियाँ हैं। खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली अधिकांश जड़ी-बूटियों का कुछ न कुछ औषधीय महत्व होता है। पोषण मूल्य के अलावा, वे एंटीऑक्सिडेंट, एंटीसेप्टिक के रूप में कार्य करते हैं, खांसी और सर्दी से लड़ते हैं, पाचन में मदद करते हैं, जीवाणुरोधी होते हैं और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करते हैं।

कुछ जड़ी-बूटियाँ हैं:



नाम	विवरण एवं उपयोग	
धनिया/सिलेंट्रो	यह भारतीय पाक कला में सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटी है। इसे कई उत्तर भारतीय ग्रेवी और सब्जियों को सजाने, स्वाद और सुगंध देने के लिए बारीक काटकर या साबुत इस्तेमाल किया जाता है।	
पुदीना	यह जड़ी-बूटी ताज़गी देने वाली ठंडी होती है और कई व्यंजनों में ताज़ा सुगंध जोड़ने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग पाचन में सहायता के लिए भी किया जाता है।	
तुलसी	पवित्र तुलसी का उपयोग भारत में लंबे समय से खांसी और सर्दी को ठीक करने के औषधीय गुणों, एंटीबायोटिक आदि के रूप में किया जाता रहा है। मीठी तुलसी का उपयोग पाक कला में विभिन्न व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है।	
तेज पत्ता	इस अत्यधिक सुगंधित जड़ी-बूटी का उपयोग ज्यादातर सूखे रूप में किया जाता है और जार में संग्रहित किया जाता है। इसका उपयोग ग्रेवी, चावल और कई यूरोपीय व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है।	
करी पत्ता	पवित्र तुलसी की तरह, करी पत्ता भी देश भर के कई किचन गार्डन में उगाया जाता है। इसका उपयोग कई व्यंजनों जैसे सांभर, वड़ा, करी आदि में तड़का लगाने में किया जाता है।	

नाम	विवरण एवं उपयोग	
अजमोद (पार्सले)	अधिकतर यूरोपीय और भूमध्यसागरीय व्यंजनों में उपयोग की जाने वाली इस जड़ी-बूटी को कई सब्जियों और माँस के व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए काटा जाता है या साबुत उपयोग किया जाता है।	
ओरिगैनो	पिज्जा, पास्ता और सॉस जैसे कई व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए इटालियन खाना पकाने में उपयोग किया जाता है।	
अजवायन के फूल	इस जड़ी बूटी का उपयोग यूरोपीय खाना पकाने में किया जाता है और इसका उपयोग माँस को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है।	
सौंफ	यूरोपीय और भूमध्यसागरीय खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली एक सुखद गंध वाली जड़ी बूटी। इसका उपयोग आमतौर पर सलाद या ठंडे पेय को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है।	
रोज़मेरी	पुदीना परिवार की एक सुगंधित जड़ी-बूटी है, इसका उपयोग यूरोपीय व्यंजनों में विशेष रूप से मेमने के माँस को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है।	

मसाले

ये पौधों और पेड़ों की कलियाँ, फल, फूल, छाल, बीज और जड़ें हैं जिनका उपयोग भोजन में स्वाद प्रदान करने के लिए उनके प्राकृतिक/सूखे रूप में किया जाता है। इसके अलावा इनमें कई प्रकार के औषधीय गुण, सुगंध भी होते हैं और यह भोजन को रंग भी प्रदान कर सकते हैं।

कुछ आम तौर पर इस्तेमाल होने वाले मसाले:

नाम	विवरण एवं उपयोग	
जीरा	इसका उपयोग व्यंजनों में तड़का लगाने के लिए किया जाता है। इसे भूनकर व पीसकर दही, चावल आदि में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका उपयोग कुकीज़ को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी किया जा सकता है।	
धनिये के बीज	इसका उपयोग कुछ व्यंजनों में तड़का लगाने, भूनने, पाउडर बनाने और ग्रेवी में डालने के लिए किया जाता है।	
अजवायन	इसका उपयोग तड़के में किया जाता है और भारतीय ब्रेड के आटे और स्वाद के लिए भराई में भी डाला जाता है। यह पाचन में सहायता के लिए जाना जाता है।	
हल्दी	साबूत की तुलना में इसे आमतौर पर पाउडर के रूप में उपयोग किया जाता है, इसे स्वाद, पीला रंग और एंटीसेप्टिक गुण प्रदान करने के लिए कई व्यंजनों में जोड़ा जाता है।	

नाम	विवरण एवं उपयोग	
लाल मिर्च	भोजन को गर्म स्वाद देने के लिए इसका उपयोग साबुत या पाउडर के रूप में किया जाता है।	
दालचीनी	दालचीनी एक छाल है और गरम मसाला का एक घटक है। इसका हल्का सुखद स्वाद है जिसका उपयोग भोजन में कम मात्रा में किया जाता है। इसमें कसैले और एंटीफंगल गुण भी होते हैं।	
लौंग	गरम मसाले में इस्तेमाल होने वाले इसमें एंटीबायोटिक और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। लौंग के तेल का उपयोग कई दांतों की देखभाल के उत्पादों में किया जाता है।	
हींग	इसे कई दालों और सब्जियों में मिलाया जाता है और एक विशिष्ट सुगंध प्रदान करता है। इसके अलावा यह पाचन में सहायता के लिए जाना जाता है और एक एंटीबायोटिक है।	
सरसों के बीज (सरसों)	इसका उपयोग कई व्यंजनों में तड़का लगाने के लिए किया जाता है और एक विशिष्ट स्वाद और सुगंध प्रदान करता है। इसे पेस्ट बनाकर मछली करी या सलाद में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।	
कलौंजी	इसका उपयोग अक्सर अचार में अन्य मसालों के साथ मिलाकर किया जाता है।	

नाम	विवरण एवं उपयोग	
सौंफ का बीज (सौंफ)	इसका उपयोग अचार में, तड़का लगाने के लिए भी किया जाता है और कई व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाने के लिए इसका पाउडर भी बनाया जा सकता है। इसकी सुखद सुगंध है।	
जावित्री	यह गुलाबी सूखा फूल गरम मसाला में एक घटक है और सुगंध प्रदान करता है।	
जायफल	इसका उपयोग कम मात्रा में किया जाना चाहिए, ज्यादातर इसका चूर्ण होता है और यह उत्तेजक और कसैले (astringent) पदार्थ के रूप में कार्य करता है। अधिक मात्रा में इसका प्रयोग मादक प्रभाव हो सकता है।	
मेथी	इसका उपयोग तड़के में किया जाता है और इसका स्वाद थोड़ा कड़वा होता है। यह पेट का दर्द, पेचिश और दस्त को ठीक करने में मदद करने के लिए जाना जाता है।	
तिल के बीज	इसे आमतौर पर भूना जाता है और इसे पीसकर भराई के रूप में या मिठाई में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका उपयोग तिल के तेल के उत्पादन के लिए भी किया जाता है।	
इलायची	काली इलायची का उपयोग गरम मसाला में किया जाता है और पकवान को मसाला देता है। हरी इलायची का उपयोग अक्सर मिठाइयों को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है।	

मसालों का प्रयोग

- मसालों का उपयोग मुख्य रूप से किसी व्यंजन का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। आम तौर पर स्वादिष्ट व्यंजन बनाने के लिए मसालों को एक-दूसरे और मुख्य सामग्री के संयोजन में उपयोग किया जाता है।
- सभी मसालों में कुछ न कुछ औषधीय गुण होते हैं। यदि समझदारी से उपयोग किया जाए, तो वे सामान्य संपूर्ण स्वास्थ्य में योगदान करते हैं।
- इनका उपयोग भोजन को रंग प्रदान करने के लिए भी किया जा सकता है।



वसा और तेल

वसा और तेल दोनों तीन तत्वों से बने होते हैं: कार्बन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन। ये तत्व आपस में मिलकर श्रृंखला बनाते हैं जिन्हें फैटी एसिड कहा जाता है। इनमें से तीन श्रृंखलाएँ फिर एक साथ जुड़कर एक अणु बनाती हैं जिसे ट्राइग्लिसराइड के नाम से जाना जाता है। ट्राइग्लिसराइड अणु सभी तेलों और वसा का आधार है। हालाँकि, जिन तेलों में असंतृप्त वसा अम्लों की मात्रा अधिक होती है वे कमरे के तापमान पर तरल होते हैं अर्थात् तेल (सूरजमुखी तेल, चावल की भूसी का तेल आदि) जबकि जिन तेलों में संतृप्त वसा अम्लों की मात्रा अधिक होती है वे ठोस होते हैं अर्थात् वसा (मक्खन, मार्जरीन, देसी घी आदि) होते हैं।

कई खाद्य वनस्पति और पशु वसा और तेलों का उपयोग खाना पकाने और भोजन तैयार करने में विभिन्न प्रयोजनों के लिए किया जाता है। वनस्पति तेल की उत्पादन प्रक्रिया में पौधों के घटकों, विशेष रूप से बीजों से तेल निकालना शामिल है। इसे यांत्रिक निष्कर्षण के माध्यम से किया जा सकता है जिसे "कुचलना" या "दबाना" कहा जाता है। व्यावसायिक अनुप्रयोगों में वनस्पति तेल का प्रसंस्करण आमतौर पर विलायक अर्क

का उपयोग करके रासायनिक निष्कर्षण द्वारा किया जाता है, जो अधिक उपज देता है और जल्दी और कम खर्चीला होता है। निकाले गए तेल को फिर शुद्ध, परिष्कृत या रासायनिक रूप से परिवर्तित किया जाता है।



पौधों से निकाले गए और खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले कुछ सामान्य तेल हैं:

- क) **सरसों का तेल:** इस तेल में एक विशिष्ट तीखा स्वाद होता है, जो सरसों परिवार के सभी पौधों की विशेषता है। यह पारंपरिक रूप से भारत के कई हिस्सों में खाना पकाने के लिए उपयोग किया जाता है। सरसों के बीज में लगभग 30% तेल होता है। इसका उत्पादन काली सरसों, भूरी सरसों और सफेद सरसों से किया जा सकता है।
- ख) **नारियल तेल:** नारियल तेल या खोपरा तेल एक खाद्य तेल है जो नारियल के ताड़ से काटे गए परिपक्व नारियल की गिरी या माँस से निकाला जाता है। भोजन, चिकित्सा और उद्योग में इसके विभिन्न अनुप्रयोग हैं। इसकी उच्च संतृप्त वसा सामग्री के कारण यह ऑक्सीकरण करने में धीमा है और इस प्रकार, बासीपन के प्रति प्रतिरोधी है।
- ग) **कपास के बीज का तेल:** कपास के बीज की संरचना सूरजमुखी के बीज जैसे अन्य तिलहनों के समान होती है, जिसमें एक तेल युक्त गिरी होती है जो एक कठोर बाहरी आवरण से घिरी होती है; प्रसंस्करण में, गिरी से तेल निकाला जाता है। बिनौला तेल का उपयोग इसके स्वाद स्थिरता के कारण सलाद तेल, मेयोनेज़, सलाद ड्रेसिंग और इसी तरह के उत्पादों के लिए किया जाता है।
- घ) **मूंगफली का तेल:** इसका उपयोग अक्सर चीनी, दक्षिण एशियाई और दक्षिण पूर्व एशियाई व्यंजनों में किया जाता है। कई अन्य खाना पकाने के तेलों की तुलना में मूंगफली के तेल का ताप बिंदु उच्च होता है, इसलिए इसका उपयोग आमतौर पर खाद्य पदार्थों को तलने के लिए किया जाता है।
- ङ) **सोयाबीन तेल:** सोयाबीन तेल का उपयोग ज्यादातर तलने और बेकिंग के लिए किया जाता है। इसका उपयोग सलाद के लिए मसाले के रूप में भी किया जाता है।

- च) **सूरजमुखी तेल:** यह सूरजमुखी के बीजों से संपीड़ित गैर-वाष्पशील तेल है। सूरजमुखी तेल का उपयोग आमतौर पर भोजन में तलने के तेल के रूप में और कॉस्मेटिक फॉर्मूलेशन में किया जाता है।
- छ) **जैतून का तेल:** जैतून का तेल भूमध्यसागरीय क्षेत्र की पारंपरिक वृक्ष जैतून से प्राप्त वसा है। तेल पूरे जैतून को दबाकर उत्पादित किया जाता है और आमतौर पर खाना पकाने, सौंदर्य प्रसाधन, फार्मास्यूटिकल्स और साबुन में और पारंपरिक तेल लैंप के लिए ईंधन के रूप में उपयोग किया जाता है।
- ज) **चावल की भूसी का तेल:** चावल की भूसी का तेल चावल की भूसी निकालने के बाद चावल की कठोर बाहरी भूसी परत से निकाला गया तेल है। यह अपने उच्च ताप बिंदु (232 डिग्री सेल्सियस) और हल्के स्वाद के लिए उल्लेखनीय है, जो इसे उच्च तापमान वाले खाना पकाने के तरीकों जैसे तलने और गहरे तलने के लिए उपयुक्त बनाता है। यह कई एशियाई देशों में खाना पकाने के तेल के रूप में लोकप्रिय है।



वसा और तेल का उपयोग

- वसा और तेल दोनों का उपयोग खाना पकाने के माध्यम के रूप में किया जाता है - तड़का लगाने, तलने, भूनने आदि के लिए। खाना बनाते समय वे भोजन को स्वाद और सुगंध भी प्रदान करते हैं।
- तेल का उपयोग सलाद की ड्रेसिंग तैयार करने में किया जाता है।
- आटे को मुलायम करने के लिए तेल और वसा भी मिलाया जाता है। वे आटे के ग्लूटेन प्रोटीन की परत बनाते हैं और उत्पाद की कठोरता को रोकते हैं। उत्पाद कुरकुरा और मुलायम होता है। जैसे पूरी के आटे को कुरकुरा और नरम बनाने के लिए इसमें थोड़ा सा तेल मिलाएं। इसी प्रकार बेकरी उत्पादों में भी वसा और तेल का उपयोग किया जाता है।

- कुछ वनस्पति वसा का उपयोग सैंडविच में फैलाने के रूप में किया जाता है, जैसे मूंगफली का मक्खन।

चीनी

चीनी मीठे, लघु-श्रृंखला, घुलनशील कार्बोहाइड्रेट का सामान्यीकृत नाम है, जिनमें से कई का उपयोग भोजन में किया जाता है। शर्करा अधिकांश पौधों के ऊतकों में पाई जाती है। विभिन्न स्रोतों से विभिन्न प्रकार की चीनी प्राप्त होती है। अधिकांश शर्करा गन्ने और चुकंदर से निकाली जाती है। गन्ने या चुकंदर के रस को एकत्र किया जाता है, गर्म किया जाता है, शुद्ध किया जाता है, फ़िल्टर किया जाता है और क्रिस्टलीकृत किया जाता है। यह चीनी का सबसे सामान्य रूप है जिसे हम घर पर देखते और उपयोग करते हैं।



हालाँकि, खाना पकाने में विभिन्न प्रकार की शर्करा का उपयोग किया जाता है। उनमें से कुछ हैं:

दानेदार चीनी: किसी भी मीठे व्यंजन को तैयार करने के लिए दानेदार चीनी का उपयोग किया जाता है। इन्हें खीर, रबड़ी, कस्टर्ड आदि में मिलाया जाता है। बड़ी मात्रा में चीनी का उपयोग सूक्ष्मजीवों को पनपने से रोकने और खराब होने वाले भोजन को खराब होने से बचाने के लिए परिरक्षक के रूप में भी किया जाता है, जैसे कि जैम, मुरब्बा और कैंडीड फलों में। चीनी का उपयोग बेकिंग में खमीर को बढ़ाने और ब्रेड के आटे को किण्वित करने के लिए भोजन के रूप में भी किया जाता है। इसके अलावा यह केक और ब्रेड में क्रस्ट को भूरा रंग देता है।



पिसी हुई चीनी: चीनी (जिसे पाउडर चीनी और कन्फेक्शनर की चीनी के रूप में जाना जाता है) को पीसकर बारीक पाउडर बना लिया जाता है। इनका उपयोग केक, आइसिंग में आइसिंग शुगर के रूप में या यहां तक कि मीठे उत्पादों पर सजावट के लिए भी किया जाता है। वे केक मिश्रण और अन्य उत्पादों में जल्दी घुल जाते हैं।

ब्राउन शुगर: दानेदार शर्करा होती है जिसके दानों को गुड़ (चीनी के उत्पादन के बाद बचा हुआ गन्ने का सिरप) में लपेटकर हल्की, गहरे रंग की या डेमेरारा चीनी बनाई जाती है। इनका उपयोग पके हुए सामान, कन्फेक्शनरी और टॉफ़ी में किया जाता है।



चीनी के टुकड़े (Sugar Cube): सफेद या भूरे रंग की दानेदार चीनी हैं जिन्हें हल्के से भाप में पकाया जाता है और ब्लॉक आकार में एक साथ दबाया जाता है। इनका उपयोग पेय पदार्थों को मीठा करने के लिए किया जाता है।

कास्टर शुगर (Caster Sugar): बारीक दानेदार चीनी है। क्योंकि कैस्टर शुगर के क्रिस्टल बहुत महीन होते हैं, वे बहुत जल्दी घुल जाते हैं, इसलिए मेरिंग्यू, कस्टर्ड और मूस में और कोल्ड ड्रिंक या कॉकटेल को मीठा करने के लिए उपयोगी होते हैं। कैस्टर शुगर का उपयोग बेकिंग में भी किया जाता है।



तरल शर्करा (Liquid Sugar): मजबूत सिरप होते हैं जिनमें 67% दानेदार चीनी पानी में घुली होती है। इनका उपयोग पेय पदार्थ, आइसक्रीम, जैम और हार्ड कैंडी सहित उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला के खाद्य प्रसंस्करण में किया जाता है।

चीनी का विकल्प (Substitute Sugar): एक खाद्य योज्य है जो चीनी जैसा मीठा स्वाद प्रदान करता है जबकि इसमें काफी कम खाद्य ऊर्जा होती है। चीनी के कुछ विकल्प प्राकृतिक हैं और कुछ कृत्रिम हैं। जो प्राकृतिक नहीं हैं, उन्हें सामान्यतः कृत्रिम मिठास कहा जाता है।

पशु-पक्षियों पर आधारित

माँस

माँस भोजन के रूप में खाए जाने वाले विभिन्न जानवरों के माँस के लिए एक सामान्य शब्द है। यह अधिकतर प्रोटीन और वसा से बना होता है। पशु के पालन-पोषण के दौरान, वध करते समय और माँस पकाते समय भी स्वच्छता बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। विभिन्न राज्य कानून जानवरों के काटने और उनकी बिक्री को नियंत्रित करते हैं।



माँस को इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है:

क) **गेम (Game):** वह माँस है जो जंगली जानवरों और पक्षियों से आता है जिनका भोजन या खेल के लिए शिकार किया जाता है। खेल को आम तौर पर पंख वाले या रोयेंदार के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

- **रोयेंदार गेम (Furred Game):** इसमें हिरण, बकरी, खरगोश, खरगोश, जंगली सुअर आदि जैसे जानवर शामिल हैं।
- **पंख वाला गेम (Feathered Game):** इसमें पंख वाले पक्षी जैसे कबूतर, बटेर, जंगली हंस, तीतर, गिनी फाउल, तीतर आदि शामिल हैं।

बी) **पोल्ट्री** एक सामान्य नाम है जो मानव उपभोग के लिए घरेलू स्तर पर पाले गए मुर्गों की एक श्रृंखला पर लागू होता है। पोल्ट्री परिवार में आम तौर पर चिकन, टर्की, बत्तख और गीज़ शामिल हैं।

माँस का उपयोग

- पोषण से भरपूर व्यंजन तैयार करने के लिए माँस को मसालों, जड़ी-बूटियों और सब्जियों के साथ पकाया जाता है।
- माँस को भी संरक्षित किया जाता है और हैम, बेकन, सॉसेज आदि के रूप में खाया जाता है।
- इनका व्यापक उपयोग होता है जहां इनका उपयोग दुनिया के हर व्यंजन में सलाद, मुख्य व्यंजन, सैक्स बनाने के लिए किया जा सकता है।



समुद्री भोजन

यह सभी प्रकार की मछलियों के लिए सामान्य शब्द है। समुद्री भोजन की तीन बुनियादी श्रेणियां हैं: मछली, शंख और अकशेरुकी।

क) **मछली:** मछली को निवास स्थान, आकार और माँस के प्रकार के अनुसार विभिन्न उप-श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। निवास स्थान के अनुसार मछली को दो श्रेणियों में बांटा गया है:

- **मीठे पानी की मछलियाँ:** वे होती हैं जो अपना कुछ या पूरा जीवन ताजे पानी, जैसे नदियों और झीलों, में बिताती हैं, जिसमें लवणता 0.05% से कम होती है। जैसे ट्राउट, कार्प, कॉड, मछली आदि।
- **खारे पानी की मछलियाँ:** वे होती हैं जो अपना जीवन खारे समुद्री पानी में बिताती हैं। जैसे हेरिंग, सैपर, मैकेरल आदि।

Gilt Head Bream



Striped Red Mullet



Black Sea Sprat



Horse Mackerel



Red Mullet



Red Sea Bream



Sea Bass



Shrimp



Trout



ख) **शंख (Shellfish):** मछली और शंख के बीच मुख्य अंतर उनका कंकाल है। शंख में एक बाहरी कंकाल या खोल होता है। शंख की दो मुख्य श्रेणियाँ हैं:

- **क्रस्टेशियंस (Crustaceans):** इनका शरीर खंडित, चिटिनस बाह्यकंकाल और युग्मित अंग होते हैं जैसे। केकड़े, क्रेफिश, झींगे, स्कैम्पी आदि।
- **मोलस्क (Molluscs):** इनका शरीर नरम, खंडित नहीं होता है और इसमें कैलकेरियस शेल होता है। क्लैम, सीप, घोंघे, स्कैलप्स, मसल्स आदि।



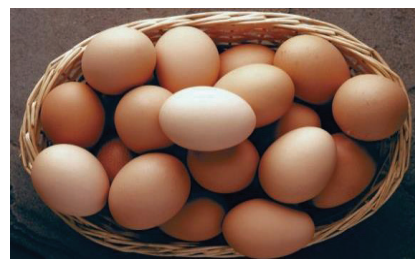
ग) **अकशेरुकी (Invertebrates):** अकशेरुकी रीढ़विहीन समुद्री जानवर हैं जिनका कोई बाहरी आवरण नहीं होता। इनमें स्क्रिड और ऑक्टोपस परिवार शामिल हैं।

उपयोग

मछली प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है और पचाने में आसान है। इसमें कुछ मात्रा में वसा, खनिज, विटामिन और ट्रेस तत्व भी होते हैं। यही कारण है कि मछली को विभिन्न प्रकार के व्यंजन और स्नैक्स बनाने के लिए विभिन्न तरीकों से पकाया जाता है जैसे कि फ्राइंग, बेकिंग, ग्रिलिंग, पोचिंग (poaching) आदि। तटीय क्षेत्रों में मछली और नारियल से कई करियाँ बनाई जाती हैं। नदी के पानी की मछली का उपयोग घरों में विभिन्न करी में या बस पकौड़े तैयार करने के लिए तली हुई मछली के रूप में किया जाता है।

अंडा

खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली सबसे बहुमुखी सामग्रियों में से एक हैं। अंडे प्रोटीन विशेष रूप से आवश्यक अमीनो एसिड का एक संपूर्ण स्रोत हैं। इसमें विटामिन और खनिज पदार्थ भी काफी मात्रा में होते हैं। सबसे अधिक इस्तेमाल किये जाने वाले पक्षी के अंडे मुर्गी के अंडे हैं। खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले अंडों की अन्य किस्मों में बत्तख, हंस या यहां तक कि बटेर के अंडे भी शामिल हैं।



यह जानना दिलचस्प है कि मछली के अंडे का उपयोग भारतीय और विश्व दोनों व्यंजनों में किया जाता है। मछली जेली जैसे आकार में हजारों छोटे अंडे देती है जिसे रो कहा जाता है। स्टर्जन मछली की रो को

लोकप्रिय रूप से 'कैवियार' के नाम से खाया जाता है जो एक महंगी वस्तु है। भारत में भी मछली के अंडे का उपयोग तटीय क्षेत्रों में सैक्स और करी तैयार करने के लिए किया जाता है।



अंडे का उपयोग

- अंडे को नाश्ते के रूप में कई तरह से पकाया जाता है - पका हुआ, तला हुआ, आमलेट, उबला हुआ आदि।
- अंडे केक, कुकीज़ और क्रीम कारमेल या मूस जैसे डेसर्ट में बेकिंग में एक लोकप्रिय घटक हैं।
- अंडे का उपयोग सॉस मेयोनेज़ (mayonnaise) और हॉलैंडाइस (hollandaise) बनाने के लिए किया जाता है।
- अंडे का उपयोग विभिन्न मिश्रणों में बाइंडिंग एजेंट के रूप में किया जाता है।
- अंडे का उपयोग सामग्री को कुरकुरा बनावट देने के लिए कोट करने के लिए भी किया जाता है।



दूध

दूध पानी आधारित तरल पदार्थ के भीतर वसा ग्लोबूलों के घोल जैसा एक इमल्शन है जिसमें खनिजों के साथ घुलनशील कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन समुच्चय होते हैं। इसमें शुगर लैक्टोज भी होता है। कई देशों में दूध उत्पादन के लिए गाय को विशेष रूप से पशु फार्मों में पाला जाता है। इसके अलावा दूध उपलब्ध कराने के लिए कई अन्य प्रकार के पशुधन भी पाले जाते हैं। इसमें भैंस, बकरी, भेड़, ऊँट, गधा, घोड़ा, बारहसिंगा और याक शामिल हैं।

बाज़ार से हमें जो दूध पैक करके मिलता है, उसमें से ज़्यादातर गाय या भैंस का दूध होता है। दूध की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए इसे अक्सर पास्चुरीकृत किया जाता है। पाश्चुरीकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें

दूध को 30 मिनट के लिए कम से कम 63 डिग्री सेल्सियस या 15 सेकंड के लिए 71.5 डिग्री सेल्सियस (HTST - उच्च तापमान कम समय) तक गर्म किया जाता है ताकि हानिकारक सूक्ष्मजीव मर जाएं। फिर इसे प्रशीतित किया जाता है। चाहे पाश्चुरीकृत किया गया हो या नहीं, डेयरियां प्रत्येक कंटेनर या पैकेट पर समाप्ति तिथियां (Expiry date) छापती हैं जिसके बाद इसे त्याग दिया जाना चाहिए।

दूध को समरूप भी बनाया जा सकता है। यह एक ऐसा उपचार है जो दूध से क्रीम की परत को अलग होने से रोकता है। दूध को बहुत संकीर्ण ट्यूबों के माध्यम से उच्च दबाव पर पंप किया जाता है, जिस के माध्यम से वसा ग्लोब्यूल टूट जाते हैं। बड़ी संख्या में छोटे कणों की तुलना में अधिक संख्या में छोटे कणों का कुल सतह क्षेत्र अधिक होता है, और मूल वसा ग्लोब्यूल झिल्ली उन्हें पूरी तरह से कवर नहीं कर सकती है। समरूप दूध का स्वाद फीका होता है लेकिन मुंह में बिना समरूप दूध की तुलना में मलाई अधिक महसूस होती है। यह अधिक सफेद है और स्वाद विकसित होने के प्रति अधिक प्रतिरोधी है।



दूध की किस्में

- **फुल क्रीम दूध (Full Cream):** वह दूध जिसमें न्यूनतम दूध वसा 6% और न्यूनतम दूध ठोस (वसा नहीं) 9% हो।
- **टोंड दूध (Toned):** वह दूध जिसमें न्यूनतम दूध वसा 3% और न्यूनतम दूध ठोस (वसा नहीं) 8.5% हो।
- **डबल टोन्ड (Double Toned):** वह दूध जिसमें न्यूनतम दूध वसा 1.5% और न्यूनतम दूध ठोस (वसा नहीं) 9% हो।



- **स्किम्ड दूध (Skimmed Milk):** वह दूध जिसमें दूध वसा .5% से अधिक न हो और न्यूनतम दूध ठोस (वसा नहीं) 8.7% हो।
- **गाढ़ा दूध (Condensed Milk) :** गाढ़ा दूध वह दूध होता है जिसमें से पानी निकाल दिया जाता है। यह अक्सर मीठे गाढ़े दूध (एससीएम) के रूप में पाया जाता है, जिसमें चीनी मिलाई जाती है। मीठा गाढ़ा दूध एक बहुत गाढ़ा, मीठा उत्पाद है जो डिब्बाबंद होता है।
- **दूध पाउडर (Milk Powder):** पाउडर दूध या सूखा दूध एक निर्मित डेयरी उत्पाद है जो दूध को सूखने के लिए वाष्पित करके बनाया जाता है। दूध को सुखाने का एक उद्देश्य उसे संरक्षित करना है; दूध पाउडर की शेल्फ लाइफ तरल दूध की तुलना में कहीं अधिक लंबी होती है और इसमें नमी की मात्रा कम होने के कारण इसे प्रशीतित करने की आवश्यकता नहीं होती है।
- **किण्वित दूध (Fermented Milk):** किण्वित दूध उत्पाद, जिन्हें सुसंस्कृत दूध उत्पाद भी कहा जाता है, डेयरी खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें लैक्टोबैसिलस, लैक्टोकोकस और ल्यूकोनोस्टोक जैसे लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया से किण्वित किया गया है। किण्वन प्रक्रिया उत्पाद के शेल्फ-जीवन को बढ़ाती है, जबकि स्वाद को बढ़ाती है और दूध की पाचनशक्ति में सुधार करती है।

दूध के उत्पाद

दूध का उपयोग कई उत्पाद बनाने में किया जाता है:

- क) क्रीम एक डेयरी उत्पाद है जो समरूपीकरण से पहले दूध के ऊपर से निकाली गई उच्च-बटरफैट परत से बना होता है। बिना समरूप दूध में, वसा, जो कम सघन होती है, अंततः शीर्ष पर आ जाएगी। क्रीम के औद्योगिक उत्पादन में, "विभाजक" नामक सेंट्रीफ्यूज का उपयोग करके इस प्रक्रिया को तेज किया जाता है। यह कई प्रकार का होता है जैसे सिंगल क्रीम, डबल क्रीम, खट्टा क्रीम, क्लॉटेड क्रीम आदि।
- ख) मक्खन एक डेयरी उत्पाद है जो छाछ से मक्खन को अलग करने के लिए क्रीम को मथकर बनाया जाता है। इसका उपयोग आम तौर पर स्प्रेड और मसाला के रूप में, साथ ही खाना पकाने में, जैसे बेकिंग, सॉस बनाने में किया जाता है।
- ग) दही एक डेयरी उत्पाद है जो बैक्टीरिया को शामिल करके प्राप्त किया जाता है जो प्राकृतिक दूध शर्करा का उपभोग करता है और लैक्टिक एसिड उत्सर्जित करता है। इससे दूध के प्रोटीन जम जाते हैं और एक विक्रय द्रव्यमान बन जाता है। पिछले बचे का थोड़ा दही स्टार्टर के रूप में मिलाया जाता है क्योंकि इसमें आवश्यक जीवित बैक्टीरिया होते हैं।



- घ) पनीर दूध से प्राप्त एक भोजन है जो दूध प्रोटीन कैसिइन के जमने से विभिन्न प्रकार के स्वादों, बनावटों और रूपों में उत्पन्न होता है। उत्पादन के दौरान, दूध को आमतौर पर अम्लीकृत किया जाता है, और एंजाइम रेनेट (enzyme rennet) मिलाने से स्कंदन (coagulation) होता है। ठोस पदार्थों को अलग किया जाता है और अंतिम रूप में दबाया जाता है।
- ङ) घी मक्खन को उबालकर तैयार किया जाता है, जिसे क्रीम से मथा जाता है, और तरल अवशेषों को हटा दिया जाता है। स्वाद के लिए मसाले मिलाये जा सकते हैं। घी की बनावट, रंग और स्वाद मक्खन की गुणवत्ता, प्रक्रिया में प्रयुक्त दूध के स्रोत और उबलने की अवधि पर निर्भर करता है।
- च) छेना: यह गाय के दूध से बना ताजा पनीर है। यह पनीर का एक कुरकुरा और नम रूप, इसका उपयोग रसगुल्ला जैसी मिठाइयाँ बनाने के लिए किया जाता है।
- छ) खोया एक डेयरी उत्पाद है जिसका व्यापक रूप से मिठाई बनाने में उपयोग किया जाता है, दूध को खुले लोहे के पैन में गर्म करके गाढ़ा किया जाता है।



गतिविधि
दूध शरीर की बढ़त के
लिए कैसे उपयोगी है,
लिखें।

दूध उत्पादों का उपयोग

- दूध दैनिक आहार में दूध के रूप में या चाय, कॉफी और अनाज में मिलाया जाने वाला एक लोकप्रिय घटक है।
- इसका उपयोग खीर, रबड़ी, रसमलाई, कस्टर्ड, आइसक्रीम आदि मिठाइयाँ बनाने में किया जाता है।
- इसका उपयोग खाना पकाने में इस्तेमाल होने वाले कई उत्पादों जैसे मक्खन, घी, छाछ, दही, पनीर, छेना आदि को तैयार करने के लिए किया जाता है।
- इसका उपयोग अक्सर बेकरी में उत्पाद में पोषक तत्व, नमी और वसा जोड़ने के लिए किया जाता है।
- इसका उपयोग यूरोपीय पाक कला में बेसेमेल (Bachemel) जैसे सॉस तैयार करने में किया जाता है।
- दूध का उपयोग फलों और अन्य सामग्रियों के साथ ठंडा शेक और स्मूदी तैयार करने के लिए किया जाता है।

पशु वसा

पशु वसा और तेल जानवरों से प्राप्त लिपिड हैं: तेल कमरे के तापमान पर तरल होते हैं, और वसा ठोस होते हैं। रासायनिक रूप से, वसा और तेल दोनों ट्राइग्लिसराइड्स से बने होते हैं। यद्यपि कई जानवरों के अंगों और स्रावों से तेल प्राप्त हो सकता है, व्यावसायिक व्यवहार में, तेल मुख्य रूप से सूअर, मुर्गियों और गायों जैसे पशुधन जानवरों के ऊतक वसा से निकाला जाता है। जानवरों के ऊतकों से प्राप्त की गई वसा का उपयोग खाना पकाने में किया जाता है। उदाहरण:

- चरबी - सुअर से प्राप्त वसा।
- सुएट - मटन या बीफ़ से प्राप्त वसा।
- पोल्ट्री वसा

इसे यूरोपीय व्यंजनों में माँस पकाने के लिए, सॉसेज तैयार करने में, पेस्ट्री में छोटा करने के लिए इसे कुरकुरा बनावट देने के लिए आदि के रूप में जोड़ा जाता है।

भारत में पशु वसा का उपयोग कबाब जैसे कई कीमा बनाया हुआ माँस तैयार करने में किया जाता है।



नमक

नमक में कोई कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन या विटामिन नहीं होता है लेकिन यह जीवन के लिए आवश्यक है। नमक रसोई की सबसे आम वस्तु है। तकनीकी रूप से टेबल नमक एक खनिज मुख्य रूप से सोडियम क्लोराइड है और भोजन का एक आवश्यक घटक है।

नमक निम्नलिखित से प्राप्त किया जा सकता है:

- **चट्टानें:** विशाल तलछटी निक्षेप जो सहस्राब्दियों से समुद्रों और झीलों के वाष्पीकरण से जमा हुए हैं। इनका या तो सीधे खनन किया जाता है, जिससे सेंधा नमक का उत्पादन होता है, या जमाव में पानी पंप करके घोल निकाला जाता है।
- **नमकीन पानी (खारा पानी जैसे महासागरों में):** उथले तालाबों में समुद्री जल के सूखने से उत्पन्न होता है।



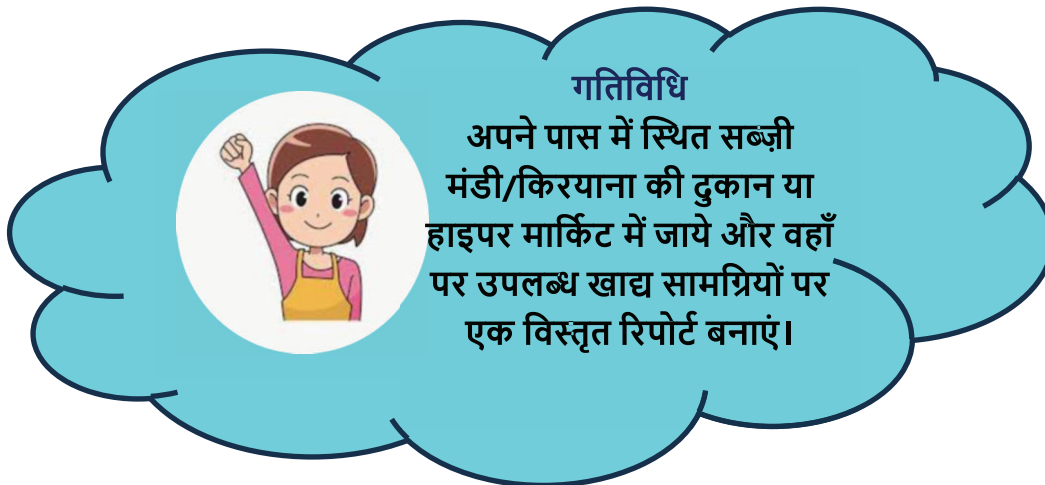
खाना पकाने में उपयोग किये जाने वाले नमक के प्रकार

बाज़ार में नमक की विशाल विविधता उपलब्ध है। हालाँकि, आम हैं -

- **टेबल नमक:** नमक को शुद्ध करने और उसके भंडारण और रख-रखाव की विशेषताओं में सुधार करने के लिए परिष्कृत किया जाता है। प्राकृतिक नमक आमतौर पर दृढ़ होता है। नमक की गांठ बनने या पकने से रोकने के लिए, इसे 'मुक्त प्रवाह' बनाने के लिए थोड़ी मात्रा में रासायनिक एजेंट मिलाए जाते हैं। आयोडीन आमतौर पर इसकी कमी से घेंघा रोग या मानसिक मंदता को रोकने के लिए जोड़ा जाता है। एनीमिया को रोकने के लिए नमक को आयरन के साथ भी मिलाया जा सकता है। कुछ लवणों में फ्लोराइड भी मिलाया जाता है जो दंत क्षय को रोकता है।



- **काला नमक:** यह वास्तव में गुलाबी-भूरे रंग का होता है। इसमें तेज़ सल्फ्यूरिक गंध होती है। काला नमक आम नमक की तुलना में अधिक हीट्रोस्कोपिक होता है और नमी को बहुत तेजी से अवशोषित करता है। इसे नमी से दूर रखें और बोतल या जार का ढक्कन कसकर बंद रखें। काले नमक का उपयोग सैक्स, चाट, चटनी, रायता बनाने में किया जाता है और इसे कई तले हुए सैक्स में टॉपिंग के रूप में छिड़क कर स्वाद के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे फलों पर भी छिड़का जाता है।
- **सेंधा नमक:** सेंधा नमक चट्टानों, पहाड़ों और सूखी हुई प्राचीन झीलों और समुद्रों के विशाल तल से प्राप्त किया जाता है। ये तल सैकड़ों मीटर गहरे हो सकते हैं। सेंधा नमक आमतौर पर रंगहीन से लेकर पीले रंग का होता है, लेकिन इसमें मौजूद अशुद्धियों के आधार पर यह नीले और गुलाबी रंग के विभिन्न रंगों में भी हो सकता है। इस नमक का इस्तेमाल ज्यादातर व्रत के दौरान खाना बनाने में किया जाता है।






नमक का प्रयोग

- किसी भी व्यंजन को स्वाद देने के लिए नमक की आवश्यकता होती है।
- किण्वन (Fermentation) को नियंत्रित करने और ब्रेड के उत्पादन में मदद करने के लिए इसे थोड़ी मात्रा में ब्रेड में मिलाया जाता है।
- पानी में नमक मिलाने से पानी उच्च तापमान पर उबलने लगता है, जिससे खाना पकाने का समय कम हो जाता है।
- नमक का उपयोग परिरक्षक (preserve) के रूप में भी किया जाता है जैसे अचार, हैम आदि में।
- इसकी अपघर्षक बनावट और पैन से चिकना या तैलीय पदार्थ हटाने की क्षमता के कारण इसका उपयोग सफाई एजेंट के रूप में भी किया जाता है।
- नमक में कुछ औषधीय गुण भी होते हैं जैसे कि यह पैरों की थकावट को राहत देने या सूजन को दूर करने में मदद करता है। सोडियम तंत्रिका संचरण और पीएच (pH) संतुलन के लिए आवश्यक है।

याद रखने योग्य बातें

- रसोई में उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को उनकी उत्पत्ति के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है: पौधों से उत्पन्न होने वाली वस्तुएं (जैसे दालें, अनाज, फल, सब्जियां, मसाले, जड़ी-बूटियां और तेल), जानवर (जैसे दूध और दूध उत्पाद, माँस, समुद्री भोजन, अंडे), पशु वसा) और अन्य (जैसे नमक)।
- दुनिया में खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली इन वस्तुओं की एक विशाल विविधता है।
- ये सभी स्वस्थ जीवन के लिए कुछ पोषक तत्वों और खनिजों के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। प्रत्येक घटक का उपयोग खाना पकाने में विभिन्न तरीकों से किया जाता है, जैसे किसी फल को जैम या जेली बनाया जा सकता है, अकेले खाया जा सकता है या मिठाई या शेक बनाया जा सकता है।
- इस प्रकार प्रत्येक घटक अद्वितीय है और एक शेफ को घटक की पहचान करने, उपलब्ध किस्मों को जानने और फिर भोजन तैयार करने के लिए उनका उपयुक्त उपयोग करने में सक्षम होना चाहिए।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<p>1. एक शेफ के लिए सामग्री की प्रकृति, स्वाद और पकाने को समझना महत्वपूर्ण है। साथ ही, प्रत्येक घटक विभिन्न किस्मों में आता है जो एक दूसरे से भिन्न होते हैं। चावल का एक उदाहरण लें और भारत में उपलब्ध किस्मों का पता लगाएं। चर्चा करें कि किस्मों के साथ उपयोग किस प्रकार भिन्न है।</p>
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<p>1. गेहूं, मक्का, चावल, और जौ वैश्विक रूप से व्यापार किए जाने वाले प्रमुख अनाज हैं। इन्हें कई जगहों पर मुख्य आहार स्रोत के रूप में उपयोग किया जाता है और इन्हें विभिन्न खाद्य उत्पादों में शामिल किया जाता है। 2. सूअर, बकरी, भेड़ और मुर्गा को जीव जंतुओं के रूप में या प्रसंस्कृत (Processed) माँस उत्पादों के रूप में व्यापार किए जाते हैं।</p>
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<p>1. अपने आस पास पैदा होने वाली विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्रियों का पता करे व उनकी सूची बनाएं।</p>

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. पौधों और जानवरों से प्राप्त वस्तुओं की सूची बनाएं।
2. पौधों से प्राप्त विभिन्न खाद्य पदार्थों से प्राप्त होने वाले प्रमुख पोषक तत्व कौन से हैं?
3. समुद्री भोजन को वर्गीकृत करें और प्रत्येक श्रेणी के उदाहरण दें।
4. पाश्चुरीकरण (pasteurization) क्या है?
5. समरूपीकरण (homogenization) क्या है?
6. जड़ी-बूटियों और मसालों के बीच अंतर करें।
7. पाक कला में फलों के उपयोग की सूची तैयार करें।
8. दालें और अनाज हमारे आहार का प्रमुख हिस्सा हैं। हमारे भोजन में उनकी भूमिका स्पष्ट करें।
9. माँस कितने प्रकार के होते हैं?



प्रैक्टिकल

1. आपके घर की रसोई में आमतौर पर उपलब्ध वस्तुओं की सूची बनाएं और उनका वर्गीकरण करें। उनके उपयोग लिखिए।



इकाई - 9

(Storage of kitchen Commodities) वस्तुओं का भंडारण

उद्देश्य (Objectives)

- वस्तुओं के सही भण्डारण का महत्व समझना।
- किसी वस्तु के क्षय होने की अवधारणा को समझना।
- किसी वस्तु के शेल्फ जीवन के प्रति समझ बनाना। ।
- एक अच्छे भंडारण की विशेषताएं जानना।
- रसोई की वस्तुओं जैसे सूखी सामग्री, सब्जियां और फल, दूध, अंडे, मांस के भंडारण की प्रक्रिया जानना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

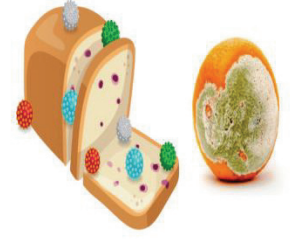
- विद्यार्थी समझेंगे कि खाद और अन्य आवश्यक आपूर्ति को कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है।
- सामग्रियों को ठीक से भंडारित करने से उनकी उपयोगिता और आवश्यकता बढ़ जाती है इस तथ्य को समझेंगे।
- छात्र समझेंगे कि विभिन्न प्रकार की सामग्रियों के लिए विभिन्न भंडारण विधियां कौन सी है।
- विभिन्न साधनों का उपयोग करके सामग्रियों को रखने के तरीके पहचानेंगे।

परिचय (Introduction)

रसोई की सामग्रियों के सही रख-रखाव के लिए कई महत्वपूर्ण निर्देशों का पालन करना आवश्यक है। सबसे पहले, सामग्री को स्वच्छता के साथ रखना चाहिए ताकि खाद्य पदार्थ ठीक रहे। अलग-अलग प्रकार की सामग्री को अलग-अलग स्थानों पर रखें, जैसे कि धान्य को एक खुले डिब्बे में रखें और ताजगी बनाए रखने के लिए मिठाईयों को ठंडे स्थान पर रखें। विभिन्न उपयोग के आधार पर बर्तनों को व्यवस्थित रखना बहुत आवश्यक है ताकि आसानी से उपयोग हो सके और व्यवसायिकता बनी रहे। सभी सामग्रियों की सीमा को ध्यान में रखते हुए समय-समय पर खराब हो जाने वाली चीजों को बर्तनों से बाहर निकालें और नई आने वाली चीजों को सही स्थान पर रखें। इससे न केवल सामग्रियों का बेहतर इस्तेमाल होगा, बल्कि यह रसोई को सुरक्षित भी बनाए रखेगा।

किसी उत्पाद का खराब होना

भोजन तैयार करने के लिए बड़ी संख्या में और विभिन्न प्रकार की सामग्रियों का उपयोग किया जाता है। रसोई की वस्तुओं में सूखी सामग्री जैसे चीनी, आटा, चावल आदि से लेकर ताज़ी सब्जियाँ और फल तक शामिल हैं। इनमें डिब्बाबंद या बोटलबंद उत्पाद, मांस, समुद्री भोजन, दूध और दूध उत्पाद आदि भी शामिल हैं। स्वस्थ, सुरक्षित और स्वादिष्ट भोजन पाने के लिए ये सभी खाद्य सामग्रियाँ आवश्यक गुणवत्ता की होनी चाहिए।



भंडारण का महत्व

- प्रत्येक सामग्री को कीमत देकर खरीदा जाता है। होटल व्यवसाय में, रसोई के सामान खरीदने में बड़ी मात्रा में धन शामिल होता है। यह महत्वपूर्ण है कि इस पैसे का बुद्धिमानी से उपयोग किया जाए और बर्बाद न किया जाए। किसी व्यंजन को बनाने में उपयोग की जाने वाली सभी सामग्रियों की लागत को उसकी खाद्य लागत कहा जाता है। अपव्यय, क्षति या चोरी के मामले में, खोई गई सामग्री धन की हानि है।
- रसोईघर के सभी वस्तुएँ स्थायी नहीं होती हैं। अर्थात् वे कुछ समय के बाद खराब हो जाती हैं या मानव उपभोग के लिए अयोग्य हो जाती हैं। वह समय जिसके दौरान घटक को सुरक्षित रूप से संग्रहीत और उपयोग किया जा सकता है, किसी उत्पाद का शेल्फ जीवन कहलाता है।
- इन सामग्रियों का उपयोग करके तैयार किए गए व्यंजन की गुणवत्ता निर्धारित करने के लिए सामग्री की गुणवत्ता एक महत्वपूर्ण मानदंड है।

जब भी शेफ को आवश्यकता हो तो सभी सामग्रियाँ तुरंत बाजार से नहीं खरीदी जा सकतीं। इसलिए कुछ मात्रा में सामग्री हमेशा पहले ही खरीद ली जाती है।

ये वस्तुएँ रसोई या सामान्य स्टोर में संग्रहीत की जाती हैं। इस प्रकार एक शेफ के लिए विभिन्न वस्तुओं की भंडारण आवश्यकताओं को सही ढंग से समझना महत्वपूर्ण हो जाता है।

किसी "उत्पाद का स्थायित्व" - वे खाद्य पदार्थ जो सड़ने या खराब होने के प्रकृति होते हैं, अस्थायी उत्पाद कहलाते हैं।



इसलिए, समय और भंडारण की स्थिति के साथ, सभी खाद्य सामग्रियों की गुणवत्ता खराब हो जाती है। यदि ऐसी सामग्रियों का उपयोग खाना पकाने में किया जाता है, तो वे बीमारियाँ पैदा कर सकती हैं और स्वाद भी अच्छा नहीं होगा।

किसी उत्पाद का स्थयित्व उस समय की अवधि है जिसके लिए किसी वस्तु को उपयोग, उपभोग या बिक्री के लिए अयोग्य हुए बिना आवश्यक परिस्थितियों (तापमान, आर्द्रता आदि) में संग्रहीत किया जा सकता है।

भंडारण की तकनीक

यह निर्धारित करने की कोई सटीक विधि नहीं है कि कोई पदार्थ कितने समय तक गुणवत्ता बनाए रखेगा और खाने के लिए सुरक्षित रहेगा, क्योंकि कई स्थितियाँ गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं। खाद्य पदार्थों का भंडारण जीवन इससे प्रभावित होता है:

- आपूर्तिकर्ता (सप्लायर) से होटल तक पहुंचने पर भोजन की ताजगी।
- समय की अवधि और वह तापमान जिस पर इसे खरीदने से पहले रखा गया था।
- खाद्य भंडारण क्षेत्रों का तापमान।
- खाद्य भंडारण क्षेत्रों में आर्द्रता का स्तर।
- भंडारण कंटेनर या पैकेजिंग का प्रकार जिसमें भोजन संग्रहीत किया जाता है।
- खाद्य पदार्थ की विशेषताएँ।



अच्छे स्टोर के गुण

- स्टोर ऐसे स्थान पर होना चाहिए की अवधि "प्राप्ति क्षेत्र स्थल"के साथ-साथ रसोई विभाग भी आसानी से पहुंच सके।
- अच्छा हवा संचरण, परिसंचरण और पर्याप्त रोशनी होनी चाहिए। अनाज, दालें, आटा आदि जैसे सूखे भंडारों में उपयुक्त आर्द्रता नियंत्रण प्रणाली का होना महत्वपूर्ण है।
- मक्खियों, चूहों, तिलचट्टों आदि जैसे कीड़ों से मुक्त हो और स्वच्छता बनी रहे।
- सामग्री को स्टोर करने के लिए सुरक्षित और पर्याप्त रैक होनी चाहिए। बोरियों या पैकेजों को फर्श पर छोड़ने से उनमें कीड़ों का संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है और भंडार गृह गंदी हो जाती है।

- रसोई की वस्तुओं को उचित रूप से संग्रहीत करने के लिए डीप फ्रीजर और रेफ्रिजरेटर का प्रावधान।
- फीफो प्रणाली (फर्स्ट इन फर्स्ट आउट) सुनिश्चित करने के लिए एक प्रभावी स्टोर कीपिंग प्रणाली है। यह प्रणाली सुनिश्चित करती है कि पहले प्राप्त सामग्री पहले जारी की जाए और इस प्रकार उसका उपयोग पहले किया जाए।
- 'सर्वोत्तम' या 'समाप्ति' तिथियों की स्पष्ट लेबलिंग होनी चाहिए। इनका सख्ती से पालन किया जाना चाहिए और सामग्रियों का निपटान 'बेस्ट बिफोर' तिथियों के पहले किया जाना चाहिए।
- नियमित सफाई कार्यक्रम का पालन किया जाना चाहिए।



रसोई वस्तुओं का भंडारण

भंडारण के उद्देश्य से खाद्य पदार्थों को विभिन्न समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- **सूखी सामग्री:** जैसे अनाज, दालें, चीनी, आटा, सूखे मेवे, नमक, मसाले और मसाले - इन्हें खाद्य ग्रेड एयर-टाइट कंटेनर में संग्रहीत किया जाना चाहिए या यदि पहले से पैक किया गया हो तो ठीक से सील कर दिया जाना चाहिए। इन्हें कमरे के तापमान पर सूखे (कम नमी वाले) क्षेत्र में संग्रहीत किया जाना चाहिए। कई उत्पाद वैक्यूम सीलबंद पैकिंग में हो सकते हैं, इसलिए उन्हें सुरक्षित रखा जाना चाहिए। हालाँकि, लंबे समय तक भंडारण से सूखी जड़ी-बूटियों और मसालों आदि में संक्रमण, स्वाद और सुगंध की हानि का खतरा होता है।



- **अंडे, दूध और दूध उत्पाद:** डेयरी उत्पाद वे वस्तुएं हैं, जो दूध से प्राप्त होती हैं या उस पर आधारित होती हैं, और इसमें क्रीम, दही, मक्खन, पनीर और आइसक्रीम शामिल हैं। अंडे, दूध और दूध से बने उत्पादों को रेफ्रिजरेटर में 3 - 4 डिग्री सेल्सियस के बीच तापमान पर संग्रहीत किया जाना चाहिए। क्रीम, दही, मक्खन, पनीर और अंडो को भी 3 - 4 डिग्री सेल्सियस के बीच संग्रहीत किया जाना चाहिए। इन उत्पादों का शेल्फ जीवन उनके पकाने की विधि व व्यंजन के आधार पर अलग-अलग होगा।



सब्जियाँ, और ताजी जड़ी-बूटियाँ: कई सब्जियों को प्रशीतित करने की आवश्यकता नहीं होती है और वे उचित समय तक शुष्क कमरे के तापमान की स्थिति में अच्छी रहती हैं। सब्जी के प्रकार के आधार पर, उनका भंडारण इस प्रकार किया जाता है:

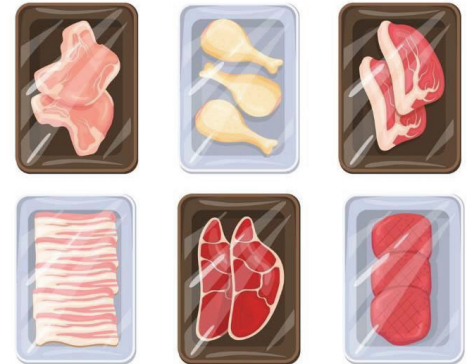
- **ठंडा और सूखा:** प्याज, आलू, लहसुन, केला, अनानास आदि। इन्हें लगभग 18 डिग्री सेल्सियस पर संग्रहीत किया जाना चाहिए और इनके चारों ओर अच्छा वायु संचार होना चाहिए।



- **ठंडा और नम:** अधिकांश सब्जियों और फलों के साथ-साथ ताजी जड़ी-बूटियों को रेफ्रिजरेटर में संग्रहीत किया जाता है। इन्हें लगभग 5°C पर संग्रहीत किया जाता है।



- **गर्म और सूखी:** कद्दू, शकरकंद, सूखी गर्म मिर्च।
- ताजे मांस को 1 से 3°C तापमान पर रखा जाए और एक साफ थाली या ट्रे में रखा जाए और इन्हें प्लास्टिक रैप से ढका जाना चाहिए। कभी भी कच्चा और पका हुआ भोजन एक ही ट्रे में नहीं रखना चाहिए। मांस भी बुचरी में काटा जाता है, वैक्यूम सील किया जाता है और प्रसंस्करणित किया जाता है और इसे अत्यधिक शीत फ्रीजर में लगभग -18°C पर रखा जाता है।



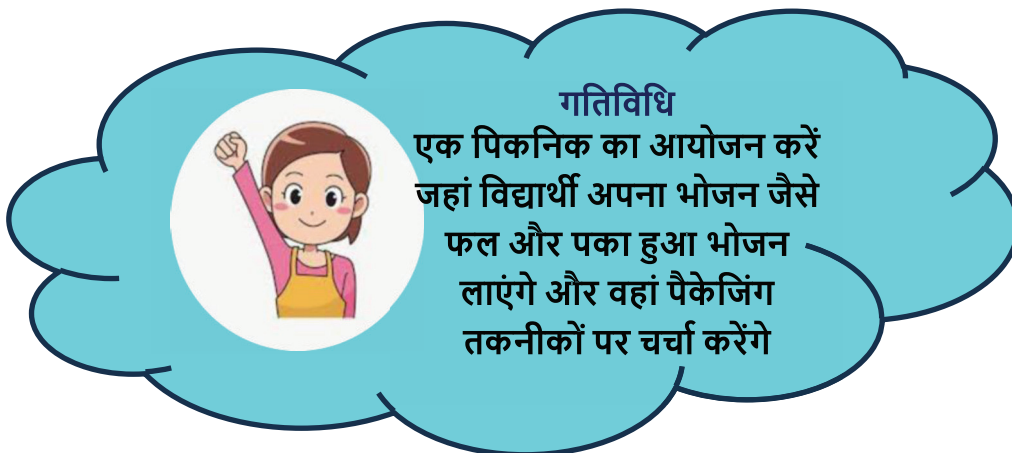
- **समुद्री भोजन:** इसकी शेल्फ लाइफ बहुत कम होती है और इसे अतिरिक्त देखभाल के साथ संग्रहीत किया जाना चाहिए। इसे 1°C पर संग्रहीत किया जाना चाहिए। समुद्री भोजन को प्लास्टिक की परत में लपेटा जाना चाहिए और ठंडे कमरे के सबसे ठंडे हिस्से में कुचली हुई बर्फ पर संग्रहीत किया जाना चाहिए। इसे वैक्यूम सील किया जा सकता है, लेबल किया जा सकता है और डीप फ्रीजर में -18°C पर जमाकर रखा जा सकता है।



- **जमे हुए उत्पाद जैसे आइसक्रीम:** आइसक्रीम को तेज गंध वाली सामग्री से दूर डीप फ्रीजर में लगभग -18 डिग्री सेल्सियस पर संग्रहीत किया जाना चाहिए। इसी प्रकार जमी हुई सब्जियों या खाने के लिए तैयार वस्तुओं को भी डीप फ्रीजर में रखना चाहिए।
- **डिब्बाबंद या बोतलबंद उत्पाद:** खरीदी गई कई सामग्रियां डिब्बे या बोतलों में पैक की जाती हैं जैसे टमाटर केचप, टमाटर प्यूरी, अचार, अनानास के डिब्बे, सॉस आदि। इन उत्पादों को भंडारण आवश्यकताओं के अनुसार लेबल किया जाता है। उन्हें निर्माता के निर्देशों के अनुसार संग्रहीत किया जाना चाहिए।
- **वसा और तेल:** ऑक्सीकरण को रोकने के लिए सभी तेलों को वायुरोधी कंटेनरों में सील किया जाना चाहिए। उन्हें ठंडी, अंधेरी जगह पर संग्रहीत किया जाना चाहिए और गर्मी और धूप के संपर्क में नहीं आना चाहिए। अधिकांश वसा जैसे लार्ड, मक्खन, मार्जरीन को प्रशीतित किया जाना चाहिए।






इस प्रकार उचित भोजन भंडारण स्वाद, रंग, बनावट और पोषक तत्वों को बनाए रखकर भोजन की गुणवत्ता बनाए रखने में मदद करता है, और साथ ही भोजन से होने वाली बीमारी की संभावना को कम करता है।



याद रखने योग्य बातें

- सही स्थान पर सही तरह से सामग्री को स्टोर करने के बाद, उस सामग्री की सफाई बनाए रखनी चाहिए।
- कैसे सामग्री की मात्रा को नियंत्रित करें, ताकि अधिशेष सामग्री बर्बाद न हो।
- स्टोर की गई सामग्री को नियमित रूप से जाँचना और परखना महत्वपूर्ण है ताकि व किसी भी प्रकार की कमी या कीटाणु आदि की पहचान की जा सके।
- कुछ सामग्रियों के लिए उचित तापमान और आपूर्ति की जरूरत होती है, इसे बनाए रख जाना चाहिए।
- विभिन्न प्रकार की सामग्री को विभिन्न आकार और प्रकारों में संग्रहीत करना अच्छा होता है।
- सामग्री की नियमित खपत और पुनःसंग्रहण के माध्यम से अधिशेष सामग्री को कम करने में मदद मिल सकती है।
- जब सामग्री का स्टॉक कम होता है, तो इसकी सूचना अग्रिम रूप से लेनी चाहिए ताकि नई सामग्री का आदान-प्रदान समय पर हो सके।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. भंडारण या रसोई की वस्तुओं में तापमान की भूमिका पर चर्चा करें। 2. विभिन्न वस्तुओं के सही भंडारण के महत्व पर चर्चा करें। इसके अलावा, किसी भी पैक की गई वस्तु को लें और 'इससे पहले सर्वोत्तम' या 'इस तक उपयोग करें' तारीखों की प्रासंगिकता पर चर्चा करें।
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. क्या आप जानते हैं कि प्याज और आलू को अलग-अलग भंडारण करने से गैसों के निकलने के कारण समय से पहले खराब होने से बचाने में मदद मिलती।
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. छात्र व्यावहारिक गतिविधि आयोजित करके रसोई वस्तुओं के भंडारण का पता लगा सकते हैं और जांच कर सकते हैं, जहां वे शेल्फ जीवन, आर्द्रता और तापमान जैसे कारकों पर विचार करते हुए, खराब होने वाली और गैर-विनाशकारी वस्तुओं के लिए अलग-अलग भंडारण विधियों को वर्गीकृत और विश्लेषण कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. अच्छे स्टोर की मुख्य विशेषताएं क्या हैं?
2. किसी उत्पाद की क्षय अवधि से आप क्या समझते हैं?
3. भोजन की लागत क्या है?
4. वे कौन से कारक हैं जो किसी उत्पाद का भंडारण जीवन निर्धारित करते हैं?



प्रैक्टिकल

1. विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ लें जैसे कोई दाल, आलू, मक्खन, टमाटर, नमक और चीनी आदि। इन्हें कमरे के तापमान पर रखें। टिप्पणियों पर ध्यान दें। क्या इन वस्तुओं को लंबी शेल्फ लाइफ के लिए अलग-अलग तरीके से संग्रहीत किया जा सकता है। यह भी बताएँ कि मक्खियों, मच्छरों, तिलचट्टों, चूहों, चींटियों आदि जैसे सामान्य कीटों से दूर रखने के लिए उन्हें कैसे संग्रहीत किया जाना चाहिए?



इकाई 10

रसोई संगठन (Kitchen Brigade)

उद्देश्य (Objectives)

- रसोई संगठन संरचना को परिभाषित करना
- संगठन संरचना को प्रभावित करने वाले कारकों को समझना
- रसोई में पदानुक्रम के बारे में जानना।
- नौकरी के पदों से जुड़े कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ के प्रति समझ बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

- विद्यार्थी किचन की व्यावसायिक संरचना से अनुभव अर्जित करते हैं की किचन कैसे संचालित होता है और उसमें समृद्धि कैसे होती है।
- साझेदारी, संगठन और अनुकरण का महत्व समझते हैं।
- रसोई में सही अनुक्रम, प्रभावी संगठन और टीम कार्यों के महत्व को समझते हैं।
- रसोई के विभिन्न पदों के ज़रिए सामाजिक और पेशेवर योग्यताएँ विकसित करने के कौशल होते हैं।

परिचय (Introduction)

किचन की प्रणाली एक संगठित व्यवस्था है। इसमें विभिन्न पदों की श्रेणियां हैं जो सुनिश्चित करती हैं कि भोजन की तैयारी स्वास्थ्य और सफाई के मानकों के अनुसार होती है। सर्वप्रथम होते हैं "मास्टर शेफ" जो उच्चतम तकनीकी और नेतृत्व कौशलों के साथ किचन का कमांड रखते हैं, उनके बाद "सू शेफ" और "लाइन कुक" शामिल हैं जो भोजन की तैयारी में योगदान करते हैं। सभी कर्मचारी मिलकर एक अनुक्रम में सहयोग करते हैं ताकि अच्छी गुणवत्ता वाला भोजन तैयार हो सके।

रसोई संगठन

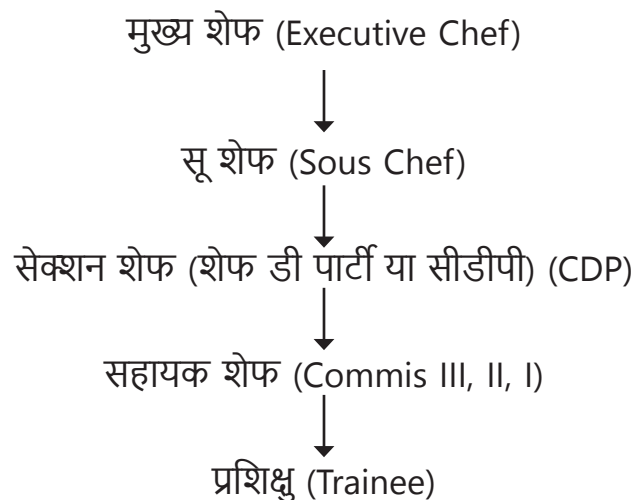
रसोई के संरचनात्मक विभाजन को रसोई संगठन के रूप में जाना जाता है। विभाजन किसी संगठन में ऊपर से नीचे तक प्राधिकरण के प्रवाह को संदर्भित करता है और रसोई के संबंध में, यह कार्यकारी शेफ

से शुरू होने वाले प्राधिकरण के प्रवाह को संदर्भित करता है और नीचे यानी रसोई सहायकों (हेल्पर्स) तक जाता है।

पदों की संख्या और प्रत्येक पद पर कर्मचारियों की संख्या निम्नलिखित कारकों के आधार पर प्रत्येक होटल में भिन्न होती है:

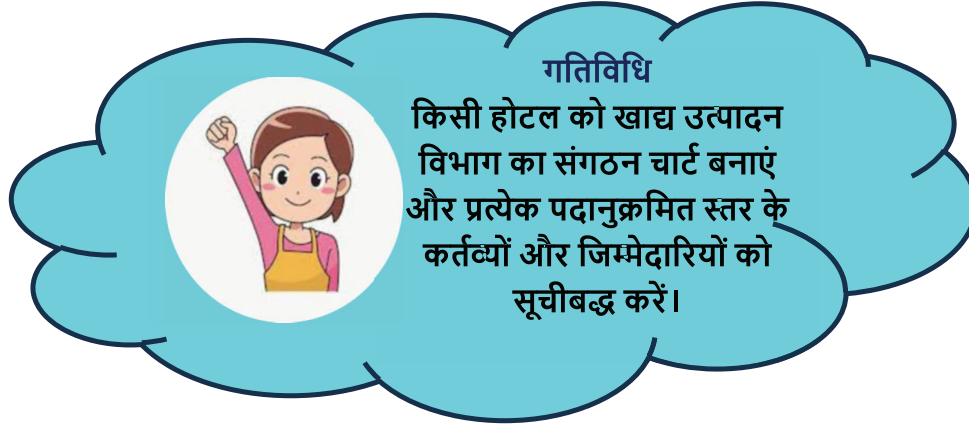
- मेनू में पेश किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के व्यंजन
- रेस्तरां में भोजन करने वाले लोगों की संख्या
- सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का उपयोग - जैसे। रेडीमेड बर्गर पैटीज़ जिन्हें केवल डीप फ्राई करने की ज़रूरत है, तैयार करने की नहीं।
- उपलब्ध उपकरणों के प्रकार - स्वचालन का स्तर - जैसे। यदि काटने के लिए व्यावसायिक खाद्य प्रोसेसर जैसी कोई मशीन हो, तो काम करने के लिए कम लोगों की आवश्यकता होती है।
- विभिन्न स्तरों पर शामिल कौशल की आवश्यकता - विशेषज्ञता वाली नौकरियां जैसे। तंदूर पर काम करने के लिए प्रशिक्षित एक शेफ।
- रसोई को विभिन्न उप-वर्गों में विभाजित किया गया है और प्रत्येक अनुभाग भोजन तैयार करने में अपना योगदान देता है।

रसोई में पदानुक्रम



कार्यकारी शेफ रसोई विभाग के प्रमुख होते हैं। उसके पास एक सूस शेफ या अंडर शेफ है जो उसके काम में सहायता करते हैं और रोजमर्रा के कार्यों की सीधे देखभाल करते हैं। रसोई को विभिन्न अनुभागों में

विभाजित किया गया है और प्रत्येक अनुभाग में अनुभाग प्रमुख होते हैं जिसे सीडीपी कहा जाता है। प्रत्येक होटल में सीडीपी की संख्या संगठन की आवश्यकता के आधार पर भिन्न होती है। प्रत्येक सीडीपी के पास उसके अधीन काम करने के लिए कुछ सहायक शेफ होते हैं। सहायक शेफ को वरिष्ठता और अनुभव के अनुसार कॉमिस I, कॉमिस II और कॉमिस III में विभाजित किया गया है। रसोई में कॉमिसो की संख्या काम की मात्रा पर निर्भर करती है।



कर्तव्य और जिम्मेदारियों

मुख्य शेफ (Executive Chef)

- कार्यकारी शेफ वह प्रबंधक है जो खाद्य उत्पादन के सभी पहलुओं के लिए जिम्मेदार है, जिसमें शामिल हैं:
- विभाग का सम्पूर्ण प्रभारी है और रसोई में बनी भोजन की गुणवत्ता के लिए जिम्मेदार होता है/ होती है।
- नए रेस्तरां के लिए मेन्यू विकसित करने या पुराने मेन्यू को अपडेट करने के लिए जिम्मेदार होता है/ होती है।
- भोजन की लागत पर नज़र रखने और उन्हें नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार होता है ताकि मानक गुणवत्ता की भरपाई किए बिना लाभ को अधिकतम किया जा सके।
- क्रय विभाग के संपर्क के साथ आवश्यक कच्चे माल की उचित और समय पर उपलब्धता सुनिश्चित करता है/ करती है।
- नए कर्मचारियों के चयन और उन्हें होटल की मानक प्रक्रियाओं के अनुसार प्रशिक्षण देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है/ निभाती है।



- यह सुनिश्चित करना है कि रसोई में सभी कर्मचारियों द्वारा स्वच्छता और सुरक्षा प्रथाओं का पालन किया जाता है।
- सुचारू कार्यप्रवाह और अतिथि संतुष्टि सुनिश्चित करने के लिए होटल के अन्य सभी विभागों के साथ समन्वय करना।
- सकारात्मक दृष्टिकोण वाला/ वाली एक टीम लीडर और संगठन के लक्ष्य के लिए संपूर्ण कार्यबल को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना।

सू शेफ (Sous Chef)

- उत्पादन संचालन के प्रत्यक्ष प्रभारी और कार्यकारी शेफ के बाद दूसरे कमांड के रूप में काम करते हैं, जिनका काम प्रकृति में अधिक प्रशासनिक है।
- रसोई में मानक व्यंजनों, प्रस्तुतियों और प्रक्रियाओं के पालन के लिए जिम्मेदार।
- बेहतर कार्य प्रक्रियाओं, गुणवत्तापूर्ण खाद्य उत्पादन, खाद्य सामग्री के किफायती उपयोग और खाद्य पदार्थों की आकर्षक प्रस्तुति पर कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना।
- उसकी देखरेख में उत्पादित या संग्रहीत खाद्य सामग्री के उपयोग, उपभोग, खराब होने और नियंत्रण का हिसाब रखना।
- कार्यकारी शेफ की अनुपस्थिति के दौरान उसके कार्य की देखभाल करना।

शेफ डी पार्टि / सेक्शन शेफ (Chef De Partie)

- रसोई के एक अनुभाग का प्रभारी जैसे: बेकरी, भारतीय रसोई, चीनी रसोई, लार्डर (ठंडी रसोई) आदि।
- अपने अनुभाग के समग्र कामकाज और रसोई के अन्य अनुभागों के साथ समन्वय के लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार।
- अपने विभाग की खाद्य लागत को बनाए रखना जैसे - बर्बादी को कम करना।
- दैनिक आधार पर अपने विभाग के लिए इंडेंटिंग (अगले दिन या निकट भविष्य में आवश्यक सामग्री की सूची तैयार करना।)
- अपने अनुभाग में कर्मचारियों के ड्यूटी रोस्टर तैयार करना और छुट्टियों का प्रबंधन करना।
- अपने विभागों में स्वच्छता और सुरक्षा बनाए रखना।
- मानक प्रक्रियाओं और प्रस्तुतियों का पालन करना।



सहायक शेफ (Commis III, II, I)

आमतौर पर तीन स्तर होते हैं जिन्हें कॉमिस I, कॉमिस II और कॉमिस III कहा जाता है। वे एक विभाग में प्रतिनियुक्त होते हैं और दुकानों से सामग्री लाने, पूर्व तैयारी (काटने आदि), कच्चे माल को ठीक से संग्रहीत करने और व्यंजनों की तैयारी और प्रस्तुति में अनुभाग शेफ की मदद करने का काम करते हैं।



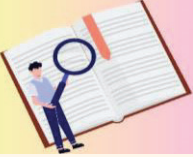
प्रशिक्षुओं (Trainee)

ये आम तौर पर या तो काम सीखने वाले नए कर्मचारी होते हैं या फिर होटल प्रबंधन की पढ़ाई कर रहे और होटलों में करियर बनाने के इच्छुक विद्यार्थी होते हैं। इस प्रकार होटल के मेहमानों के लिए स्वच्छ और स्वादिष्ट भोजन लाने के लिए रसोई टीम मिलकर काम करती है।

याद रखने योग्य बातें

- मुख्य शेफ (Executive Chef) यह व्यक्ति सभी रसोई गतिविधियों का संचालन करते हैं और सम्पूर्ण रसोई में मुख्य रूप से जिम्मेदार होते हैं।
- सू शेफ (Sous Chef) इसका कार्य मुख्य शेफ की सहायकता करना होता है और मुख्य शेफ तहत विभिन्न कार्यों को संचालित करना होता है।
- शेफ डे पार्टि (Chef de Partie) यह व्यक्ति विशिष्ट खाना बनाने का क्षेत्र संचालित करते हैं, जैसे कि सूप, मेन कोर्स, और डेजर्ट।
- कॉमी रसोइया (Commis Chef) इनका कार्य अनुभवी रसोइए की सहायता करना होता है और विभिन्न कार्यों को सीखना होता है।
- शेफ सहायक (Kitchen Assistant) यह व्यक्ति सफाई, सामग्री तैयारी, और अन्य सामान्य कार्यों में मदद करते हैं।
- बर्तन धोने वाले (Dishwasher) इसका कार्य उपयोग किए गए बर्तनों को धोना होता है और रसोई की साफ़-सफाई बनाए रखना होता है।

चलो प्रगति करें (Let's Progress)

<p>चर्चा करें (Discuss)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. भंडारण रसोई वस्तुओं के तापमान की भूमिका पर चर्चा करें। 2. किसी संगठन में पदानुक्रम रखने के महत्व पर चर्चा करें। यह काम को गुणवत्ता को कैसे सुधारता है?
<p>क्या आप जानते हैं?? (Did you know??)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. क्या आप जानते हैं कि होटलों में अधिकांश शब्द फ्रांसीसी भाषा से हैं, उदाहरण के लिए- सू शेफ । 2. विद्यार्थी रसोई कर्मचारियों की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का पता लगा सकते हैं।
<p>पता लगाएं और छान बीन करें (Explore and Investigate)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. संगठन के भीतर प्रभावी संचार की जांच कर सकते हैं और कुशल रसोई संचालन के लिए टीम वर्क और समन्वय के महत्व को समझ सकते हैं।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. फ्लो चार्ट की सहायता से होटल की रसोई में पदानुक्रम स्तर की व्याख्या करें?
2. वे कौन से कारक हैं जो रसोई संगठन में प्रत्येक स्तर पर कर्मचारियों की संख्या को प्रभावित करते हैं?
3. मुख्य शेफ के कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ क्या हैं?



II. कक्षा में चर्चा करें

किसी संगठन में पदानुक्रम रखने के महत्व पर चर्चा करें। यह काम को गुणवत्ता को कैसे बनाए रखता है?



(I)
खाद्य उत्पाद
अंतिम सत्र का पेपर

कक्षा-9वीं

अधिकतम. अंक:50

सही विकल्प चुनें: (कोई 4)

आवंटित समय- 2 घंटे

(1x4=4 अंक)

1. पत्र के माध्यम से प्रेषक से सूचना प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित में से किस विधि का उपयोग किया जाता है?

a) सुनना	b) पढ़ना
c) बोलना	d) लिखना
2. मौखिक संचार का सही उदाहरण चुनें।

a) एक रिपोर्ट	b) समाचार पत्र
c) आमने-सामने बातचीत	d) नोट्स
3. ग्रूमिंग एक शब्द है जिसका संबंध है:

a) समय प्रबंधन	b) समस्या समाधान
c) साफ सुथरा स्वरूप	d) स्व-प्रबंधन
4. जीपीएस (GPS) का मतलब क्या है?

a) ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम	b) वैश्विक कार्यक्रम प्रणाली
c) वैश्विक भूगतान प्रणाली	d) ग्लोबल पेंटिंग सिस्टम

5. उद्यमिता का मुख्य उद्देश्य क्या है?
- a) लाभ कमाएं b) ग्राहकों की जरूरतों को नवोन्मेषी ढंग से हल करें
- c) उपरोक्त दोनों d) उपरोक्त में से कोई नहीं
6. कृषि के आधुनिक तरीकों के कारण होने वाले कुछ पर्यावरणीय परिवर्तन क्या हैं?
- a) उर्वरकों के कारण रासायनिक प्रदूषण b) पर्यावरण में सुधार
- c) फसलों के कारण कम वायु प्रदूषण d) वन क्षेत्र में कमी

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए: **(2x3=6 अंक)**

7. दृश्य संचार के लिए उपयोग किए जाने वाले किन्हीं चार सामान्य संकेतों के उदाहरण दीजिए।
8. किन्हीं चार स्व-प्रबंधन कौशलों की सूची बनाएं।
9. इंटरनेट के उपयोग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।
10. व्यवसाय के 3 प्रकार कौन से हैं?
11. हरित कौशल क्या हैं?

खाद्य उत्पाद

किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए। **(2x10=20 अंक)**

12. होटल के चार प्रमुख विभागों की सूची बनाएं।
13. होटल उद्योग से संबंधित रोजगार के अवसरों की सूची बनाएं।
14. एर्गोनॉमिक्स को परिभाषित करें।
15. कार्मिक स्वच्छता हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है?
16. चाकू कैसे पकड़ें इसका एक चित्र बनाएं।
17. भोजन की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि स्पष्ट करें।

18. पाश्चुरीकरण क्या है?
19. पाक कला में फलों के उपयोग की सूची बनाएं।
20. 'किसी उत्पाद के नष्ट होने की क्षमता' से आप क्या समझते हैं?
21. रसोई का पदानुक्रम बनाइये?
22. पौधों और जानवरों से प्राप्त वस्तुओं की सूची बनाएं।
23. कौशल और ज्ञान के बीच अंतर बताएं।

किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर विस्तार से दीजिए।

(4x5=20 अंक)

24. एक पांच सितारा होटल के विभिन्न विभागों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं।
25. रसोई में सही दृष्टिकोण और व्यवहार की भूमिका स्पष्ट करें।
26. शेफ की वर्दी बनाएं और वर्दी के सभी भागों को लेबल करें।
27. चाकूओं के प्रकार बनाएं और उनके नाम बताएं।
28. एक अच्छे स्टोर की मुख्य विशेषताएं क्या हैं?
29. कार्यकारी शेफ के कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ क्या हैं?



(II)
खाद्य उत्पाद
अंतिम सत्र का पेपर

कक्षा-9वीं

अधिकतम. अंक:50

आवंटित समय- 2 घंटे

रोजगार कौशल

सही विकल्प चुनें: (कोई 4)

(1x4=4 अंक)

- निम्नलिखित में से कौन सा उदाहरण मौखिक संचार का उदाहरण है?
 - समाचार
 - पत्र
 - फोन कॉल
 - ईमेल
- निम्नलिखित में से प्रेरणा के प्रकार कौन से हैं?
 - आंतरिक (Internal)
 - मध्यवर्ती (Intermediate)
 - व्यापक (Extensive)
 - इनमें से कोई भी नहीं
- किसी फाइल को पेस्ट करने के लिए हम निम्नलिखित में से किस शॉर्टकट की (shortcut key) का उपयोग करते हैं?
 - Ctrl+C
 - Ctrl+P
 - Ctrl+V
 - Ctrl+X
- एंटी वायरस आपके डिवाइस की सुरक्षा कैसे कर सकता है?
 - अधिक गर्म करने के लिए
 - इसके प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए
 - डाटा को दूषित होने से रोकने के लिए
 - डाटा का बैकअप

3. होटल में शराब की सेवाएं किस के द्वारा दी जाती है?
 - a) वाइनबटलर
 - b) बेलबॉय
 - c) द्वारपाल
 - d) सू शेफ
4. विशेष रसोई का दूसरा नाम क्या है?
 - a) मून किचन
 - b) सैटेलाइट किचन
 - c) शो किचन
 - d) सन किचन
5. कौन सा वस्त्र सुरक्षात्मक कपड़ों के लिए सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है?
 - a) शेफ कोट
 - b) दस्ताने
 - c) सफेद टोपी
 - d) मोजे
6. हाथों को कितने समय तक धोना चाहिए?
 - a) 10 सेकंड
 - b) 20 सेकंड
 - c) 15 सेकंड
 - d) 30 सेकंड
7. रसोई में प्रयोग होने वाले जूते कैसे नहीं होने चाहिए?
 - a) ना फिसलने वाले
 - b) फिसलने वाले
 - c) काले जूते
 - d) सख्त जूते
8. ब्रेड काटने के लिए किस चाकू का प्रयोग करते हैं?
 - a) शेफ नाइफ
 - b) कार्विंग नाइफ
 - c) ब्रेड नाइफ
 - d) क्लीवर
9. जमीन के नीचे लंबी या गोल आकार में उगने वाली सब्जियां किस प्रकार की होती हैं?
 - a) कंद
 - b) बल्ब
 - c) जड़
 - d) तना

10. किस चीनी को भाप से पका कर बनाया जाता है?
- a) तरल शर्करा b) पिंसी हुई चीनी
- c) ब्राउन शुगर d) चीनी के टुकड़े
11. अंडे और दूध को कितने डिग्री पर रखना चाहिए?
- a) 3 से 4 डिग्री b) 2 से 3 डिग्री
- c) 5 से 6 डिग्री d) 4 से 5 डिग्री

किन्हीं 9 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(2x 9=18 अंक)

12. एक होटल में सुरक्षा विभाग का क्या कार्य होता है?
13. फ्रंट ऑफिस विभाग के पदों की सूची बनाएं?
14. भोजन और पेय सेवाएं विभाग के पदों की सूची बनाएं?
15. भंडारण क्षेत्र के विभागों की सूची बनाएं?
16. सुरक्षात्मक कपड़ों की सूची बनाएं।
17. रसोई में कौन से कपड़े नहीं पहनना चाहिए?
18. साफ सफाई क्यों जरूरी है?
19. खाने से पहले हाथ क्यों धोने चाहिए?

किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर विस्तार से दीजिए।

(3x 4=12 अंक)

20. आतिथ्य उद्योग में पदों की सूची बनाएं?
21. खुदरा उद्योग से आप क्या समझते हैं विस्तार में लिखिए?
22. यात्रा उद्योग के अवसरों के बारे में विस्तार से लिखिए?

23. रसोई में काम करने के लिए व्यक्ति के अंदर किस प्रकार का रवैया और व्यवहार होना चाहिए?
24. कौशल और ज्ञान के बीच अंतर करें। वे रसोई में कैसे जुड़े हुए हैं?
25. खाना बनाते समय शेफ टोपी का पहनना क्यों जरूरी होता है?
26. व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है और क्यों जरूरी है?
27. खराब व्यक्तिगत स्वच्छता के क्या प्रभाव होते हैं?



नोट : इस पुस्तक में प्रयुक्त सामग्री एवं चित्र पूर्णतः शैक्षणिक उद्देश्य के लिए है, किसी व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।

ISBN : 978-81-971736-0-8



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024