खाद्य उत्पाद

Food Production

सहायक पुस्तिका   कक्षा 11   2025-26

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

फूड प्रोडक्शन
FOOD PRODUCTION

Class XI (2025-26)

SCERT DELHI

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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

फूड प्रोडक्शन (FOOD PRODUCTION)

ISBN: 978-93-6291-138-4
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
अप्रैल, 2025

मुख्य सलाहकार

डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली
डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक (शैक्षणिक), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली

सलाहकार

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

नोडल अधिकारी

श्रीमती रमन अरोड़ा,सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली
डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , दिल्ली

विषय समन्वयक

डॉ. अनामिका सिंह, प्रिंसिपल, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, घुम्मनहेड़ा, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

डॉ. अनामिका सिंह, प्रिंसिपल, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, घुम्मनहेड़ा, दिल्ली
डॉ. सीमा श्रीवास्तव, प्रोफेसर, के. आई. आई. टी. गुरूग्राम
डॉ. निर्मल सिंह, सेवानिवृत्त डी. एस. ई. यू.
डॉ. अलका योगी, स्कॉलर शारदा यूनिवर्सिटी
डॉ. राहुल मिश्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, राजेंद्र नगर, दिल्ली
डॉ. सरोज मलिक, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, पीतमपुरा, दिल्ली
श्रीमती नुसरत जहाँ,राजकीय कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय, तेखंड, ओखला फेस 1, वोकेशनल ट्रेनर
श्री सतेन्द्र सिंह, वोकेशनल ट्रेनर,राजकीय कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय न्यू जाफराबाद
श्रीमती निधी,वोकेशनल ट्रेनर,,सर्वोदय कन्या विद्यालय एक्सटेंशन सेक्टर 20 पुठ कला
डॉ भूपेंद्र,असिस्टेंट प्रोफेसर, स्टॉरेक्स यूनिवर्सिटी - गुरुग्राम
श्रीमती आफ़रीन,वोकेशनल ट्रेनर,गार्गी सर्वोदय कन्या विद्यालय ग्रीन पार्क एक्सटेंशन

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव,राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , नई दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, (ए.एस.ओ.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , नई दिल्ली
सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् , नई दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
मुद्रित : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

SCERT DELHI

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

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 : 29/5/2025

D.O. No. : F-10(17)/DPB/AHCont/37

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत स्कूली शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही जीवनोपयोगी और रोजगारोन्मुख कौशलों से जोड़ा जा सके। यह नीति ज्ञान और कौशल के समन्वय से आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली द्वारा वरिष्ठ माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे कि **ऑटोमोटिव, सौंदर्य एवं कल्याण, इलेक्ट्रॉनिक्स और हार्डवेयर, रोज़गार कौशल, वित्तीय बाज़ार प्रबंधन, सूचना प्रौद्योगिकी, खाद्य उत्पाद, स्वास्थ्य देखभाल, विपणन, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक, रिटेल/खुदरा तथा पर्यटन** के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन विषयों की सहायक सामग्री इस प्रकार तैयार की गई है कि वह विद्यार्थियों को विषय की मूल अवधारणाओं को समझने, व्यावहारिक रूप से लागू करने और 21वीं सदी के आवश्यक कौशल विकसित करने में सहायता करे। इसमें शिक्षकों के लिए उपयोगी शिक्षण विधियाँ, गतिविधियाँ, मूल्यांकन सुझाव और केस स्टडी जैसे घटकों को शामिल किया गया है, जो शिक्षण को अधिक प्रभावशाली और रोचक बनाते हैं।

आशा है कि यह सहायक सामग्री शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

रीता शर्मा

(डॉ. रीता शर्मा)
निदेशक

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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 : 26/05/2025

D.O. No. : F.11(2)JDB/Acad/Misc/SCERT/2025-26/404

संदेश

व्यावसायिक शिक्षा वर्तमान युग की एक अनिवार्य आवश्यकता बन चुकी है, जो विद्यार्थियों को न केवल शैक्षणिक ज्ञान देती है, बल्कि उन्हें व्यावहारिक कौशल और आत्मनिर्भरता की दिशा में भी अग्रसर करती है। **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** इसी सोच को साकार करने का एक सशक्त माध्यम है, जो शिक्षा को समग्रता प्रदान करती है।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली द्वारा व्यावसायिक विषयों के लिए तैयार की गई यह **सहायक सामग्री** शिक्षकों और विद्यार्थियों दोनों के लिए उपयोगी संसाधन है। इसमें पाठ्यवस्तु को सरल और रोचक तरीके से प्रस्तुत किया गया है, जिससे विद्यार्थियों को विषयों की गहरी समझ विकसित करने में सहायता मिलेगी। यह सामग्री न केवल सीखने की प्रक्रिया को प्रभावी बनाएगी, बल्कि छात्रों में आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण सिद्ध होगी।

यह सामग्री विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक दिशा-निर्देशक की तरह कार्य करेगी, जिससे वे विषय को वास्तविक जीवन से जुड़ा हुआ एवं अनुभव आधारित बना सके।

(डॉ. नाहर सिंह)
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

भोजन जीवन की एक बुनियादी आवश्यकता है, और इसकी सुरक्षा, गुणवत्ता और उपलब्धता सुनिश्चित करना व्यक्तियों, उद्योगों और सरकारों द्वारा समान रूप से साँझा की जाने वाली जिम्मेदारी है। आज की दुनिया में, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग सबसे गतिशील और तेजी से बढ़ते क्षेत्रों में से एक के रूप में उभरा है, जो नवाचार, रोजगार और उद्यमिता के लिए विशाल अवसर प्रदान करता है। कक्षा ग्यारह के छात्रों के लिए यह व्यावसायिक पाठ्यपुस्तक उन्हें खाद्य प्रसंस्करण के मूल सिद्धांतों से परिचित कराने और खाद्य उत्पादों में मूल्य संवर्धन के विज्ञान, तकनीकों और महत्त्व को समझने के लिए तैयार करने के उद्देश्य से विकसित की गई है। इसका उद्देश्य उन छात्रों के लिए एक मजबूत आधार तैयार करना है जो इस क्षेत्र में अपना करियर या उच्च अध्ययन करना चाहते हैं।

यह पुस्तक छात्रों को खाद्य विज्ञान के मूल सिद्धान्तों, खाद्य प्रसंस्करण के प्रकार, स्वच्छता एवं सफाई प्रथाओं, कच्चे माल की हैंडलिंग, सरल संरक्षण तकनीक और खाद्य सुरक्षा मानदंडों से परिचित कराता है। इसमें व्यावहारिक गतिविधियाँ, अभ्यास और व्यावहारिक समझ बढ़ाने के लिए परियोजना-आधारित शिक्षण भी शामिल है।

सामग्री राष्ट्रीय कौशल योग्यता रूपरेखा (NSQF) के साथ संरेखित है और सीखने को इंटरैक्टिव, कौशल-उन्मुख और उद्योग-प्रासंगिक बनाने के लिए डिज़ाइन की गई है। छात्र न केवल ज्ञान प्राप्त करेंगे, बल्कि वास्तविक जीवन की स्थितियों में इसे लागू करने का आत्मविश्वास भी विकसित करेंगे।

हमें उम्मीद है कि यह पुस्तक छात्रों को खाद्य प्रसंस्करण के रोमांचक क्षेत्र का पता लगाने, वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा देने और खाद्य उद्योग में कुशल पेशेवरों के रूप में भविष्य की भूमिकाओं के लिए तैयार करने के लिए प्रेरित करेगी।

डॉ. अनामिका सिंह

SCERT DELHI

विषय-सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	कैरियर के रूप में आतिथ्य उद्योग	1
2.	खाद्य उत्पादन विभाग	25
3.	रसोई में वर्दी, सुरक्षा और स्वच्छता	44
4.	रसोई के उपकरण	50
5.	रसोई की खाद्य सामग्री	58
6.	खाद्य सामग्री का भण्डारण	84
7.	पूर्व तैयारी कि तकनीकें	95
8.	खाना पकाने कि विधियाँ	106
9.	सलाद	122
10.	सूप	143
11.	अंडा पकाने की विधि	160

SCERT DELHI

कैरियर के रूप में आतिथ्य उद्योग
Hospitality Industry as a Career

अध्याय 1

उद्देश्य (Objective)

* आतिथ्य उद्योग के क्षेत्र की व्याख्या करना।
* आतिथ्य उद्योग के मुख्य और संबंधित क्षेत्रों का वर्णन करना।
* आतिथ्य उद्योग में कैरियर के अवसरों की पहचान कराना।
* आतिथ्य उद्योग में शामिल होने के इच्छुक कर्ताओं में आवश्यक गुणों की गणना कराना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* आतिथ्य उद्योग में कैरियर के अवसरों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।
* होटल उद्योग में शामिल विभिन्न प्रकार होटलों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।
* आतिथ्य उद्योग में शामिल होने के इच्छुक कर्ताओं के आवश्यक गुणों की जानकारी प्राप्त होगी।
* आतिथ्य उद्योग के सहायक और संबंधित क्षेत्रों में कैरियर के अवसरों की जानकारी प्राप्त होगी।

आतिथ्य उद्योग का परिचय और क्षेत्र (Introduction- Scope of Hospitality Industry)

आतिथ्य उद्योग शब्द एक सामान्य शब्द है परन्तु आथित्य उद्योग सेवा उद्योग केअंतर्गत क्षेत्रों की एक व्यापक श्रेणी है जिसमें आवास, खाद्य और पेय सेवाएं, कार्यक्रम नियोजन, परिवहन वायु, जल,रेल और सड़क मार्ग, थीम पार्क, ट्रैवल एजेंसी, पर्यटन विभाग, होटल,रेस्टोरेंट, नाइट क्लब और बार (Bar) आदि शामिल हैं। आतिथ्य शब्द लैटिन शब्द "होस्पेस"से लिया गया है जिसका अर्थ है आगंतुक या अजनबी होता है। भारतीय संस्कृति में तेतरीय उपनिषद में लिखा है "अतिथि देवों भव" जो मेहमान को भगवान का दर्जा देता है। इसलिए आतिथ्य उद्योग में भी मेहमान को भगवान का रूप माना गया है।

इस प्रकार आतिथ्य उद्योग बहुत जटिल और विविध हैं। हालाँकि, तमाम विविधता के बाद भी पूरा उद्योग एक ही कारक से एकीकृत है ग्राहक की संतुष्टि। इसलिए इस उद्योग की बुनियाद ही यह है कि ग्राहक का सम्मान, संतुष्टि और सेवा।

आतिथ्य उद्योग उन सभी क्षेत्रों से संबंधित है जहां व्यक्ति को मेहमान समझा जाता है और विभिन्न सुविधाएं दी जाती हैं इस उद्योग क्षेत्र में शामिल है:

* होटल उद्योग
* एकल या स्टैंडअलोन रेस्टोरेंट (Standalone Restaurant)/ चैन रेस्टोरेंट (Chain Restaurant)
* फास्ट फूड श्रृंखलाएं (Fast food branches)
* यात्रा और पर्यटन उद्योग (Travel and Tourism Industry)
* सूचना प्रौद्योगिकी (Information Technology)
* मॉल और मनोरंजन (Mall and Entertainment)
* धरोहर वाले स्थान (Heritage Sites)
* थीम पार्क (Theme Park)
* मानव संसाधन विकास (Human Resource Development)
* बेकरी शॉप (Bakery Shop)
* बार (Bar)
* डिस्को और नाइट क्लब (Disco and Night club)
* भोज एवं कार्यक्रम प्रबंधन (Banquet and Event Management)
* मोटेल (Motel)
* टाइम शेयर हॉलीडेज (Time Share Holidays)
* सर्विस अपार्टमेंट (Service Apartment)
* खुदरा क्षेत्र (Retail Sector)
* MICE (Meetings, Incentive, Conferences, Exhibitions)

SCERT DELHI

होटल उद्योग के मुख्य क्षेत्र (The Hotel Industry-Core area)

हम कक्षा नौवीं में भी यह पढ़ चुके है कि होटल वह स्थान है जहां पर्यटक (Tourist) या यात्री (Traveller) अवकाश या यात्रा के समय शुल्क देकर ठहर सकते हैं जिसके बदले होटल कई प्रकार की सुविधाएँ प्रदान करता है जैसे आवास (Accommodation) भोजन (Food) और पेय (Beverages) पदार्थ, मनोरंजन, आदि जिसे हमें वह स्थान घर से दूर घर का अनुभव प्रदान करता है और अतिथि अपने ठहरने का चयन या तो टैरिफ कार्ड (Tariff card) 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 करता है। बुकिंग करते समय एक व्यक्ति को उसका नाम, स्थान, दर, सुविधाओं के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

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

* आकार के आधार पर- छोटा, मध्यम या बड़ा।
* स्थान के आधार पर- डाउन टाउन/कॉमर्शियल (Downtown/Commercial), रिजॉर्ट (Resort), मोटेल (Motel), ट्रांजिट होटल (Transit Hotel), एयरपोर्ट होटल (Airport hotel), फ्लोटेल (Flotel), रेजिडेंशियल होटल (Residential hotel), कैसिनो होटल (Casino hotel), ग्रीन होटल (Green hotel),बुटीक होटल (Boutique hotel),आदि।
* स्टार रैटिंग(Star rating) के आधार पर-वन-स्टार (One star), टू-स्टार (Two star), थ्री-स्टार (Three star), फॉर-स्टार (Four star), फाइव-स्टार (Five star) एवं लग्ज़री ।
* वैकल्पिक आवास के आधार पर- हॉस्टल्स (Hostels), कैम्पिंग ग्राउंड (Camping ground),रेलवे (Railway) और एयरपोर्ट रिटायरिंग रूम (Airport retiring room), गेस्ट आवास (guest house) (Benquet Rooms) बेंकुएट रूम्स (Home Stay) होम स्टे
* सेवाएं और सुविधाओं के आधार पर-वर्ल्ड क्लास सर्विस होटल (World class service hotel), मिडरेंज सर्विस होटल (Mid range serving hotel), बजट होटल (Budget hotel) आदि।
* मालिकाना हक के आधार पर-इंडिपेंडेंट होटल (Independent order), फ्रेंचाइजी (Franchise), चैन (Chain), मैनेजमेंट कॉन्ट्रैक्ट (Management contract), कंडोमीनियम (Condominnium), रैफरल ग्रुप (Refrral group) आदि।

एक अच्छा पांच सितारा होटल आमतौर पर निम्नलिखित सुविधाएं प्रदान करता है जैसे:

* कमरा/स्नानघर
* विभागों में 24 घंटे सेवाएं
* कमरों में रेडियो, टेलीविजन, वीडियो
* फैक्स/वाईफाई
* रेस्टोरेंट, बार
* बेकरी शॉप
* कॉफी शॉप
* लाउंज (Lounge)
* कक्ष/कमरा सेवाएं (Room Service)
* सभा और सम्मेलन कक्ष (Meeting and Conference Room)
* हेल्थ क्लब और व्यायामशाला
* स्विमिंग पूल
* मनोरंजन की सुविधाएं
* जकूजी (Jacuzzi)
* लॉन्ड्री की सुविधा
* मिनी बार (Mini Bar)
* बॉथरूम एमिनिटीज (तोलिया, शैंपो, साबुन, कंडीशनर, शेविंग किट, आदि)
* कमरों में ए. सी.
* इलैक्ट्रिक टी कैटल
* आयरन विद बोर्ड
* शॉपिंग एरिया
* स्पा (Spa)

SCERT DE

* डॉक्टर ऑन कॉल
* सहायक डेस्क (Travel Desk)
* मनी एक्सचेंज सुविधा
* पार्किंग व्यवस्था
* बैंक्वेट हॉल आदि

विभिन्न प्रकार के होटलों के बीच बड़ा अंतर है। जैसे कुछ बजट होटल है बल्कि अन्य लग्जरी सेगमेंट (Luxury segment) को पूरा करते है इसी प्रकार कुछ होटल हवाई अड्डों के पास स्थित होते है जिन्हें एयर पोर्ट होटल (Airport hotel) भी कहते हैं। जबकि अन्य व्यवसायिक केंद्रों के केंद्र में स्थित होते है जिन्हें डाउनटाउन (Downtown) या कमर्शियल होटल (Commercial hotel) कहते हैं। जो होटल हाईवे (Highway) पर स्थित होते है और ग्राहक को गैराज और पार्किंग की सुविधा उपलब्ध करवाते है उन्हें मोटेल (Motel) कहते हैं।

फाइव स्टार होटल में निम्नलिखित विभाग होते हैं: कमरे का विभाजन (Room Division)

फ्रंट ऑफिस (Front Office)

फ्रंट ऑफिस कर्मचारी अतिथि के प्रवेश के क्षण से ही होटल का मुख्य चेहरा बन जाते है क्योंकि वे अतिथि के अग्रिम आरक्षण लेने से लेकर हवाई अड्डे से पिकअप और ड्रॉप करना, विदेशी मुद्रा प्रदान करना, अतिथियों

का स्वागत करना, उनसे मिलना, उनका उचित अभिवादन करना, उनका रिजर्वेशन करना, उनकी चेकिंग, चैकइन 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 सब कार्य करता है। इसलिए इस विभाग को होटल का दिमाग या मुख्य विभाग भी कहा जाता हैं।

आवास/हाउस कीपिंग संचालन (Accommodation/Housekeeping Operation)

यह विभाग होटल की सफाई की सभी छोटी -छोटी बारीकियों का ध्यान रखता है इसलिए इसे होटल की आंख भी कहा जाता है क्योंकि यह विभाग अतिथि कक्षों और सार्वजनिक क्षेत्रों की सफ़ाई, सजावट, फूलों की व्यवस्था, खोई और पाई गई वस्तुओं, और कपड़े धोने का आदि काम करता है। और यह अतिथि कक्षों और सार्वजनिक क्षेत्रों में सही से काम हो उसके लिए इंजीनियरिंग विभाग से मिलकर काम करता है। इसलिए हाउस कीपिंग कर्मी बहुत मेहनती और ईमानदार होते हैं।

गतिविधि

फाइव स्टार होटल में रिज़र्वेशन कैसे करते है कक्षा में छात्रों से उसका रोल प्ले करवाएं।

खाद्य एवं पेय पदार्थ प्रभाग (food and Beverage Division)

खाद्य और पेय सेवा (Food and Beverage Service)

यह विभाग किचन में तैयार किए गए सभी खाद्य और पेय पदार्थों की मुस्कुराहट के साथ अतिथियों को परोसने की सेवा प्रदान करता है ब्रेकफास्ट (Breakfast), लंच (Lunch) औरडिनर (Dinner)के लिए एक टीम ग्राहकों की संतुष्टि के लिए 24 घंटे काम करती है।और उनके साथ परोसने के लिए आवश्यक कट्लरी (Cutlery) ओर क्राकरी (Crockery) के साथ-साथ मानक संगत का भी ज्ञान होना चाहिए।

खाद्य उत्पाद (Food Production)

इस विभाग का मुख्य कार्य मेहमानों के लिए सभी रेस्टोरेंट, कॉफी शॉप, रूम सर्विस, बार, बैंक्वेट, लाउंज आदि में परोसे जानेवाले स्वादिष्ट भोजन को तैयार करना है। यह विभाग होटल के रेवेन्यू (Revenue) को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। क्योंकि 20-30% रेवेन्यू इसी विभाग से आता है। भोजन की विविधता को देखते हुए इन कर्मियों के पास शारीरिक सहनशक्ति और कौशल का ज्ञान होना चाहिए।

सहायक विभाग (Supporting Departments)

रसोई का प्रबंधन (Kitchen Stewarding)

इस विभाग का कार्य रसोई (Kitchen) में 24 घंटे सफाई रखना, रसोई के सारे बर्तन साफ करना, कचरा निपटाना, और सभी कटलरी और क्रॉकरी को धोना हैं।

बिक्री और विपणन (Sales and Marketing)

यह विभाग बड़े व्यापारिक सौदे प्रस्तावित करते हैं जैसे बैंक्विट बुकिंग फॉर मैरेज पार्टी, बर्थडे पार्टी, बड़ी कॉन्फ्रेंस मीटिंग, कमरे या भोज आदि। ग्राहकों/कंपनियों से संपर्क करके छूट आदि की पेशकश करके होटल बिक्री को बढ़ावा देते हैं। विपणन (Marketing) विभाग बिक्री का विश्लेषणात्मक आधार है जो विज्ञापन के माध्यम से होटल के प्रदर्शन को बढ़ाता है।

लेखा और वित्तीय नियंत्रक (Account and Financial Controller)

यह विभाग होटल की वित्तीय गतिविधियों की निगरानी करता है और धन से संबंधित सभी ज़रूरी दस्तावेजों को संभालने लिए कार्य करता है जिसमें ऑडिट (Audit), पैरोल (Payrole), क्रैडिट नियंत्रण, खातों का रख-रखाव, सप्लायर का भुगतान जैसे कार्य शामिल हैं।

इंजीनियरिंग एंड मेंटेनेंस/ रखरखाव (Engineering and Maintenance)

यह विभाग होटल के सभी विभागों के HVAC (Heating, Ventilation, and Air Conditioning) उपकरणों, बिजली और प्लम्बिंग, कार्पेंटरी कार्य और होटल के नियमित रख रखाव को बनाएं रखने केलिए सूचीबद्ध तरीके से कार्य करता है।

मानव संसाधन विभाग (Human Resource Department)

यह विभाग सभी विभागों के लिए नए कर्मचारियों के चयन और उनके विकास के लिए कार्य करता है। कर्मचारियों का प्रशिक्षण, पदोन्नति आदि सभी इसी विभाग के कार्य हैं। एक कर्मचारी का वेतन तय करना और पुराने कर्मचारियों का रिजाइन (Resign), पेंशन (Pension), आदि सभी कार्य भी इसी विभाग द्वारा किए जाते है। किसी भी कर्मचारी के लिए लंबे समय तक छुट्टी का प्रबंधन भी इसी विभाग के द्वारा किया जाता हैं।

सुरक्षा विभाग (Security Department)

यह विभाग पूरे होटल की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार होता है इसलिए सभी मेहमानों और कर्मियों की चेकिंग करना, सीसीटीवी की निगरानी करना, गश्त लगाना, सामान की चेकिंग करना, झगड़ो को निपटाना, होटल के सामान की सुरक्षा करना,होटल में प्रवेश करने वाले व्यक्तियों और वाहनों की चैकिंग आदि कार्य करता है।

क्रय एवं भंडार विभाग (Purchase and Store Department)

इस विभाग का मुख्य कार्य होटल में प्रयोग होने वाले सभी विभागों के उपकरणों, सामग्री, फल, सब्जियां, शराब, मीट आदि की आवश्यकता अनुसार किफायती दामों में खरीदारी करना और सही ढंग से उनका भंडारण करना, और जारी करना, और विभिन्न विक्रेताओं और कंपनियों के साथ संपर्क और अच्छे संबंध स्थापित करना होता है।

टेलीफोन एक्सचेंज (Telephone Exchange)

यह विभाग होटल के कार्य को सुचारू रूप से संचालन के लिए कार्यकर्ता है जिसमें ग्राहकों और होटल की आंतरिक और बाहरी टेलीफोन कॉल को प्राप्त करना और समय पर उसका जवाब देना, मेल प्राप्त करना, आदि जैसे कार्य करता है।

हॉर्टिकल्चर (Horticulture)

यह विभाग हाउस कीपिंग विभाग के अंतर्गत कार्य करता है जिसमें होटल की सजावट, गार्डन की देखभाल, कक्षों की सजावट, फूलों की देखभाल आदि कार्य शामिल हैं।

आतिथ्य उद्योग से संबंधित क्षेत्र (Allied areas of Hospitality Industry)

आतिथ्य उद्योग बहुत जटिल है जो विभिन्न प्रकार के अवसरों की विविधता के लिए प्रसिद्ध है। इसलिए होटलों के अलावा ऐसे कई संबंधित क्षेत्र है जहां आतिथ्य स्नातक नौकरी कर सकते हैं। और इसे संबंधित महत्वपूर्ण क्षेत्र निम्नलिखित हैंः

रेस्टोरेंट्स/बेकरीशॉप (Restaurants/Bakery Shops)

एक बड़े होटल का हिस्सा होने के अलावा, कई स्टैंडअलोन या रेस्टोरेंट श्रृंखलाएं है जो केवल भोजन और पेय पदार्थों की सेवाएं प्रदान करते हैं लेकिन आवास से संबंधित नहीं है। ऐसे रेस्टोरेंट एक ही तरह काया विभिन्न प्रकार के व्यंजन परोस सकते हैं। जैसे पंजाबी तड़का रेस्टोरेंट।

बेकरी एक ऐसा प्रतिष्ठान है जहां आटे से बने और ओवन में बेक किए गए सामान बनाएं और बेचें जाते हैं। जिनमें चॉकलेट, मिठाइयां, नमकीन, केक, पेस्ट्री, पेटीज, ब्रैड, बिस्किट्स, कुकीज आदि शामिल हैं।

ट्रैवल एजेंसी (Travel Agency)

ट्रैवल एजेंसियां सेवा प्रदाता है जो ग्राहकों को एक ही छत के नीचे आपूर्तिकर्ता (Supplier) की ओर से जनता को यात्रा और पर्यटन प्रदान करती है जैसे एयरलाइंस, कार किराए पर लेना, क्रूज लाइनर, होटल, रेलवे, रोडवेज और पैकेज टूर, यात्रा बीमा, विदेशी मुद्रा आदि शामिल हैं। इससे ग्राहक को समय बचाने और एजेंसी के द्वारा होटल में रूम सस्ता लेने में सहायता मिलती हैं। यह एजेंसी विदेशी ट्रैवल कंपनियों के लिए सामान्य बिक्री एजेंट के रूप में काम करती है। इस प्रकार वे कमीशन कमाते हैं। कई प्रसिद्ध ट्रैवल एजेंसियां है जैसे – SOTC, कॉक्स एंड किंग्स (cox and kings), थॉमसकुक (Thomas cook), केसरी, मेक माई ट्रीप (Make my trip), ट्रैवलगुरू (Travel guru), यात्रा, गोआईबीबो (GoIbibo), मर्करी (Mercury), आदि।

फास्ट फूड/ (Fast Food/QSR Quick Service Restaurant)

वे खाद्य पदार्थ जो जल्दी पक जाते है और तुरंत वितरित (Serve) कर दिए जाते है ऐसे भोजन को फास्ट फूड कहा जाता है। सबसे पहले इसकी शुरुआत 1950 के दशक में संयुक्त राज्य अमेरिका में हुई थी। ज्यादातर फास्ट फूड आउटलेट के मेनू में निम्नलिखित आइटम होते हैं- चिप्स, बर्गर (Burger), फ्रेंच फ्राइज

(French fries), नगेट्स (Nuggets), डोसा (Dosa), चाट आइटम्स (Chaat items), आइसक्रीम (Icecream), सैंडविच (Sandwich), पेस्ट्री (Pastry), पिज़्ज़ा (Pizza),पेय पदार्थ,आदि है। कुछ लोकप्रिय फास्ट फूड श्रृंखलाओ में डोमिनोज (Dominos), पिज़्ज़ा हट (Pizza hut), मैकडोनाल्ड्स (Macdonalds), केएफसी (KFC), बर्गर किंग (Burger king), सबवे (Subway) शामिल हैं। इसका चलन इसलिए भी बढ़ा क्योंकि इससे कम लागत में ज्यादा मुनाफा कमाया जाता हैं।

परिवहन क्षेत्र- एयरलाइंस, क्रूजलाइंस, रेलवेज और रोडवेज (Transport Industry-Airlines, Cruise Lines, Railways and Roadways)

परिवहन आतिथ्य उद्योग की एक अनिवार्य विशेषता है परिवहन क्षेत्र को मुख्य चार भागों में विभाजित किया गया है रेलवेज, रोडवेज, एयरलाइन, क्रूज लाइन और यह चारों भाग यात्रियों को भोजन और यात्रा सेवा प्रदान करते है। इसलिए परिवहन उद्योग का आतिथ्य उद्योग और अंतरराष्ट्रीय पर्यटन को बढ़ावा देने में एयरलाइंस और क्रूजलाइंस का बहुत बड़ा योगदान है! एयरलाइंस ने अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन को आसान बना दिया।

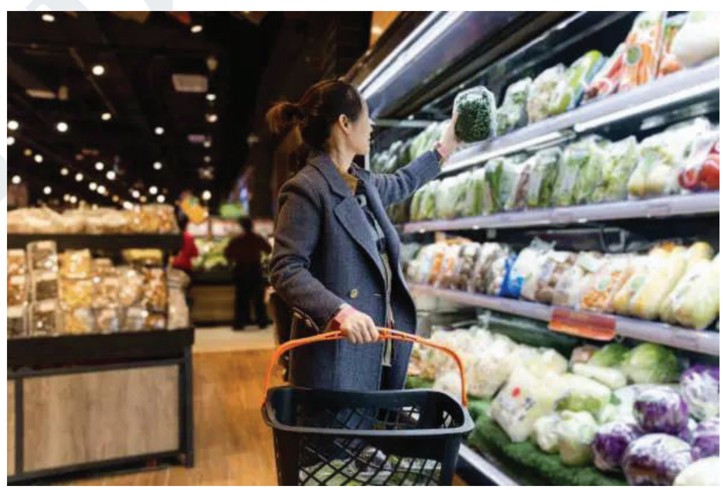
क्रूजलाइंस और शीपिंग कंपनिया जिनके पास शानदार जहाज या नोकाए है जो यात्रियों को एक गंतव्य से दूसरे तक ले जाने के लिए एक विशेष समुंदरी मार्ग पर चलती है जो यात्रियों को एक लग्जरी होटल की सारी सुविधाएं उपलब्ध करवाते हैं जिनमें बटलर सेवा (Butler service), मूवी थिएटर (Movie theatre), स्विमिंग पूल (Swimming pool), स्वीट्स रूम (Suites room),जीम (Gym), पुस्तकालय आदिशामिल हैं। कुछ प्रसिद्ध क्रूज लाइनर है – कार्निवल क्रूज लाइनर (Carnival cruise line), रॉयल कैरेबियन (Royal caribbean), कोस्टा क्रूज (Costa cruise)।

एयर लाइंस के समान भारत में भारतीय रेलवे की सहायक कंपनी IRCTC (भारतीय रेलवे खानपान और पर्यटन निगम) भारतीय रेलवे की खानपान और टिकटिंग का काम संभालती है। भारतीय रेलवे एक विशाल नेटवर्क है जो रेलवे के खानपान को एक जटिल कार्य बनाता है क्योंकि एक ही समय में लागत, सेवा का समय, स्वाद में भीनता और सफाई व्यवस्था का ध्यान रखना पड़ता हैं।

रोडवेज का भारतीय पर्यटन उद्योग को बढ़ावा देने में बहुत बड़ा योगदान रहा है। क्योंकि यह हर आम आदमी का परिवहन हैं और रोडवेज का खानपान एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें देशभर के मुख्य राजमार्गों पर स्थित विभिन्न स्वतंत्र मोटेल, ढाबे, छोटे रेस्टोरेंट और फास्ट फूड आउटलेट शामिल हैं। हालाँकि एक संगठित रोडवेज खानपान खंड हो सकता है जैसे- "मोटो हास्पिटैलिटी (MotoHospitality)" एक कंपनी है जो यूनाइटेड किंगडम (Unitedkingdom) में लगभग 58 मोटरवे सर्विस (Moterwayservice) संचालित कर रही है।

खुदरा/फुटकर व्यापार (Retail)

खुदरा बिक्री का अर्थ है थोक में खरीदारी करना और किसी उत्पाद के बड़ी संख्या में अंतिम उपयोग कर्ताओं के छोटे ऑर्डर को पूरा करना है। इसलिए इसे फुटकर उद्योग भी कह सकते हैं। और इस उद्योग में वे सभी कंपनियां शामिल है जो उपभोक्ताओं को सामान और सेवाएं बेचती हैं। दुनियाभर में कई अलग-अलग खुदरा बिक्री और स्टोर के प्रकार शामिल हैं जैसेः डिपार्टमेंटल स्टोर, गोदाम, बुटीक सुविधा स्टोर, सुपर मार्केट, मॉल, इलेक्ट्रॉनिक्स, किराना स्टोर, दुकान, आदि। जो ग्राहकों की संतुष्टि के लिए अनेक चेनेलो 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।



भोज एवं कार्यक्रम प्रबंधन (Banqueting and Event Management)

भोज किसी बड़े होटल का हिस्सा हो सकते है या अकेले भी हो सकते है। यहां विशाल भोज होते है जिनमें एक ही समय में कई समारोह आयोजित करने के लिए विभाजन के साथ छोटे हॉल में परिवर्तित किया जा सकता है। भोज में शेफ, खाद्य एवं पेय पदार्थ विभाग, खाद्य उत्पादन विभाग, बिक्री कर्मी, हाउस कीपिंग कर्मी, इंजीनियरिंग, सुरक्षाकर्मी, और प्रबंधन कर्मी आदि काम करते हैं। जिनका काम भोज समारोह का आयोजन, कांफ्रेंस, शादी, कंपनी के उत्पाद लॉन्च, फैशन शो, राज्य कार्यक्रम, सजावट, मेनू प्लानिंग करना, बैठने की व्यवस्था, ग्राहकों की सेवा और सुरक्षा करना है। लाइव कुकिंग स्टेशन इन भोजों में अंतर क्रियाशीलता और जीवंतता लाते है।

बैठकें, प्रोत्साहन यात्राएं, सम्मेलन और प्रदर्शनियां (MICE- Meetings, Incentives, Conferences and Exibitions)

यह एक विशेष क्षेत्र है जो आम तौर पर आनंद और व्यवसाय को एक दूसरे के साथ जोड़ता है। और यह ग्राहकों के लिए आवास की बुकिंग करना, यात्रा की व्यवस्था करना, सम्मेलन स्थल उपलब्ध्न कराना, धार्मिक स्थलों की यात्रा और पर्यटन की व्यवस्था करना, विज्ञान के एग्जीबिशन (Exibition), बड़ी कंपनियों की बैठकें करवाना जैसे कार्य करने में निपुण होता हैं।

बार/ मधुशाला (Bars)

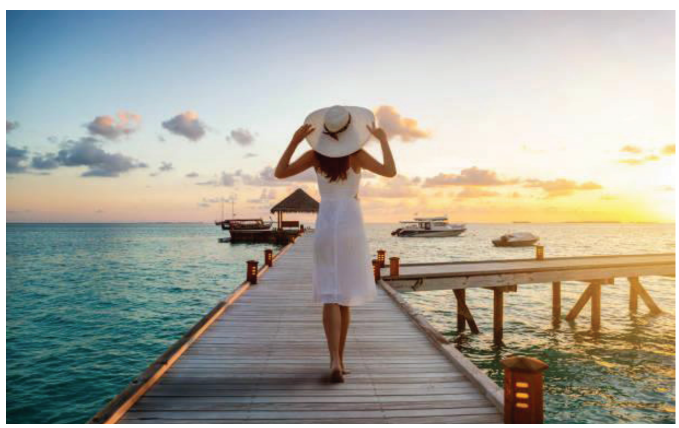
एक बार (Bar) किसी बड़े होटल का हिस्सा हो सकता है या अकेले और किसी रेस्टोरेंट के भीतर भी हो सकता है। जिसे रेस्टो बार भी कहा जाता है। हालांकि बार शराब से संबंधित पेय पदार्थों की सेवा के लिए जाना जाता है जैसे – कॉकटेल/मॉकटेल (Cocktail/Mocktails) आदि शामिल है। परंतु कई बार ऐसे भी

है जिनमें पेय मेनू के साथ-साथ स्नैक मेनू भी होता है। ऐसे बार (Bar) भी है जो ताजी बनी बीयर परोसने में माहिर है।

डिस्को और नाइट क्लब (Disco and Night Club)

डिस्को और नाइट क्लब वह जगह है जहां ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए रेस्टोरेंट के साथ बार में भोजन और पेय पदार्थों के साथ मनोरंजन और नृत्य का आनंद लेने के लिए लाइव संगीत, और डांस फ्लोर की सुविधा उपलब्ध कराता है। जिसमें धूम्रपान के लिए साथ में या अलग से व्यवस्था होती हैं।

टाइम शेयर हॉलिडे (Time Share Holiday)



टाइम शेयर एक प्रकार की वेकेशन प्रॉपर्टी होती है जो आपको हर साल एक निश्चित अवधि के लिए हॉलिडे होम का उपयोग करने की अनुमति देती है। जो अवकाश स्वामित्व के नाम से भी लोकप्रिय है और इनटाइम शेयर संपतियो का प्रबंधन आतिथ्य उद्योग का एक अहम हिस्सा है। यह एक ऐसी संपत्ति होती है जिसके स्वामित्व या उपयोग के अधिकार विभिन्न लोगों के बीच एक निश्चित अवधि के लिए विभाजित किया जाता है। कुछ प्रसिद्ध टाइम शेयर कंपनिया डायमंड रिजॉर्ट (Diamond Resort), विन्धम समूह (Vindham group), क्लब महिंद्रा हॉलीडेज (Club Mahindra Holiday), डिज्नी वेकेशन क्लब (Disney vacation club), मैरियट वेकेशन

क्लब (Mariott vacation club), हिल्टन ग्रैंड वेकेशन (Hilton grand vacation), कन्ट्री वैकैशन (Country vacation) आदि हैं।

सर्विस अपार्टमेंट (Service Apartments)

सर्विस अपार्टमेंट एक तरह का आवासीय फ्लैट होता है, जिसमें मेहमानों को लंबे और छोटे समय के लिए रहने की सुविधा मिलती है। इनमें घर जैसी सारी सुविधाएं उपलब्ध होती है या होटलों में दी जाने वाली सारी सुविधाएं उपलब्ध होती हैं। जैसे – एक या एक से अधिक बेडरूम (Bedroom), रसोई, लिविंग एरिया (Living area), बाथरूम अमेनिटीस (Bathroom amenities), वाई- फाई (Wifi), टीवी (TV), वॉशिंग मशीन (Washing Machine), तौलिए, लिनेन (Linen), हाउस कीपिंग सेवाएं, 24 घंटे रूम सर्विस आदि। इसलिए इन्हें अपार्ट होटल या विस्तारित होटल भी कहा जाता है। ज्यादातर इनका उपयोग बड़ी कंपनियों के उन अधिकारियों द्वारा किया जाता जो घर से दूर दूसरे शहर में काम करते हैं।

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

आतिथ्य क्षेत्र को विभिन्न प्रकार के अवसरों के लिए जाना जाता है क्योंकि यह राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय दोनों तरह के ग्राहकों के साथ काम करता है और ज्यादातर इस क्षेत्र में काम करने वाले कर्मियों के पास उत्पाद का ज्ञान, काम करने का कौशल और अच्छा संचार कौशल होता है। इसमें कैरियर के अवसर निजी और सार्वजनिक दोनों क्षेत्रों में नौकरी के रूप में उपलब्ध हैं। यह व्यक्ति को एक उद्यमी बनने के लिए भी तैयार करता है।

आतिथ्य प्रबंधन स्नातक के लिए होटल उद्योग में विभिन्न क्षेत्रों में निम्नलिखित पद उपलब्ध हैं:

* महाप्रबंधक (General Manager)
* फ्रंट ऑफिस प्रबंधक (Front Office Manager)
* फ्रंट ऑफिस पर्यवेक्षक (Front Office Supervisor)
* मेहमान प्रबंधक (Guest Relation Manager)
* आरक्षण सहायक (Reservation Assistant)

* भोजन और पेय निर्देशक (Food and Beverage Director)
* भोजन और पेय प्रबंधक (Food एंड Beverage Manager)
* बटलर/वेटर (Butler/Waiter)
* बार/मधुशाला प्रबंधक (Bar Manager)
* दावत खाना प्रबंधक (Banquet Manager)
* सहायक कुक (Commis)
* बेकरी शेफ (Bakery Chef)
* कार्यपालक शेफ (Executive Chef)
* मानव संसाधन प्रबंधक (Human Resource Manager)
* प्रशासन अधिकारी (Administrative Officer)
* प्रशिक्षण प्रबंधक (Training Manager)

संबंधित क्षेत्र (Allied Areas)

आतिथ्य स्नातक प्रबंधक के लिए होटल उद्योग के सहायक क्षेत्रों में निम्नलिखित पदों के अवसर उपलब्ध हैं:

* एयर लाइंस कंपनी में शेफ (Chef in Airline Catering)
* रेलवे खानपान प्रबंधक (Railway Catering Manager)
* यात्रा संस्था प्रबंधक (Travel Agency Manager)
* राष्ट्रीय यात्रा प्रचालक (Inbound Travel Operator)

* अंतरराष्ट्रीय यात्रा प्रचालक (Outbound Travel Operator)
* यात्रा अभिकर्ता (Travel Agent)

SCERT DELHI

* हवाई टिकट अधिकारी (Air Ticketing Officer)
* यात्रा मार्गदर्शक (Tour Guide)
* पर्यटन प्रबंधक (Tourism Manager)
* पी. आर. प्रबंधक (PR Manager)
* विदेशी मुद्रा अधिकारी (Forex Officer)
* खानपान प्रबंधक (Catering Manager)
* यात्रा लेखक (Travel Writers)
* परिवहन अधिकारी (Transport Officer)
* उड़ान सहायक (Flight Attendant)
* औद्योगिक जलपान प्रबंधक (Industrial Canteen Manager)
* आयोजन समन्वयक (Events Coordinator)
* अतिथि संबंध अधिकारी (Guest Relations Officer)
* एयरलाइन ग्राउंड कर्मचारी (Airline Ground Staff)
* यात्रा ब्लॉगर (Travel Blogger)
* समुंदरी जहाज कर्मचारी (Cruise Ship Employee)
* सभा, प्रोत्साहन, सम्मेलन, प्रदर्शनी MICE (Meeting , Incentives, Conferences, Exhibitions)

फुटकर उद्योग (Retail Industry)

* भंडार प्रबंधक(Store Manager)
* ग्राहक संबंध अधिकारी (Guest Relations Officer)
* बिक्री सहयोगी (Sales Associates)

SCERT DELHI

- * शिफ्ट प्रबंधक (Shift Manager)
- * बिक्री कार्यपालक (Sales Executive)
- * मानव संसाधन प्रबंधक (Human Resource Manager)

उद्यमिता (Entrepreneurship)

गतिविधि

ग्रुप में बैठ कर चर्चा करें कि एक अच्छा उद्यमी कैसे बना जा सकता है।

वह व्यक्ति जो अपना खुद का व्यवसाय शुरू करता है उसे उद्यमी कहते हैं। यह व्यक्ति की स्वयं मालिक बनने की इच्छा को पूरा करता है। उद्यमी की उत्पत्ति 17वीं शताब्दी में फ्रांस में हुई थी। एक उद्यमी के पास अवसरों को समझने की क्षमता नए बाजार खोलने की काबिलीयत, चुनौतियों का सामना करते हुए जोखिम उठाने और नए उत्पाद तैयार करने, ग्राहकों की इच्छाओं को समझने और उन्हें पूरा करने की क्षमता होती है। एक उद्यमी किसी देश की अर्थव्यवस्था में आर्थिक विकास और रोजगार के अवसर प्रदान करता है।

खाद्य समीक्षक/लेखक/ब्लॉगर्स/इंफ्लुएंसेस (Food Critics/Writers/Bloggers/Influences)

एक ऐसा व्यक्ति जो पाक कला में पारंगत होता है और होटल या रेस्टोरेंट के खाने और सेवाओं की समीक्षा या आलोचना मीडिया, ब्लॉग, या वेबसाइट, और समाचार पत्रों के माध्यम से करता है। एक लेखक या आलोचक प्रचलित खाद्य प्रवृत्तियों, समान रेस्टोरेंट, या उद्योग से सफल व्यक्तियों के बारे में भी लिख सकते हैं जिससे उसकी या आउटलेट की स्थिति को बढ़ाने में मदद कर सकता है या हानिकारक हो सकता हैं। और यह खाने या सेवाओं की समीक्षा का एक मंच है जो मीडिया, समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में अपनी खोज का योगदान देते हैं।

आतिथ्य उद्योग में शामिल होने के इच्छुक कार्मिक के लिए आवश्यक योग्यताएं

एक सफल आतिथ्य पेशेवर बनने के लिए व्यक्ति को कुछ व्यवहारिक और व्यवहार से संबंधित योगताएं विकसित करनी होती है:

* व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)
* कार्यस्थल की स्वच्छता (Workplace Hygiene)
* अच्छा संचार कौशल (Communication Skills)
* बहु कार्यकारी योग्यता (Multi-tasking)
* मुस्कुराता और स्वागत करने वाला स्वभाव (A Smiling and welcoming Nature)
* नेतृत्व कौशल में निपुण (Leadership Skills)
* सम्मिलित काम करने की योग्यता (Teamwork Ability)
* झगड़ो और समस्याओं को हल करने की योग्यता (Conflict and Problem solving abilities)
* सांस्कृतिक संवेदनशीलता (Cultural sensitivity)
* कूटनीति (Diplomacy)
* उत्साहित और प्रेरणा (Self Motivation and Enthusiasm)

SCERT DELHI

* सकारात्मक रवैया (Positive attitude)
* संगठनात्मक कौशल (Organizational skills)
* पारस्परिक कौशल (Interpersonal skills)
* भावुकता की समझ (Emotional intelligence)
* कार्य क्षेत्र में सभी सुरक्षा नियमों का पालन करना (Following Standard Operating Procedure)
* संगणक कौशल (Computer Skills)
* अनुकूलन क्षमता (Adaptability)
* लचीलापन (Flexibility)
* सहानुभूति (Empathy)
* सुरक्षा और स्वच्छता का ज्ञान (Knowledge about safety and hygiene)
* सुनने की योग्यता (Good Listening ability)
* जीवन कौशल (Life skills)
* अपने कार्यों के प्रति जुनून (Passionate)
* धैर्यवान (Patient)
* खुद को प्रेरणा देने की योग्यता (Self motivation ability)
* संगठन केमूल्यों कासम्मानकरना (Respecting the values of the Organization)

SCERT DELHI

याद रखने योग्य बातें

- थॉमस कुक ने 19वीं शताब्दी में पैकेज टूर विकसित किया था।
- भारत में भारतीय रेलवे की सहायक कंपनी IRCTC भारतीय रेलवे की खानपान और टिकटिंग का काम संभालती हैं।
- फास्ट फूड की शुरुआत सबसे पहले 1950 के दशक में संयुक्त राज्य अमेरिका में हुई थी।
- उद्यमी की उत्पत्ति 17वीं शताब्दी में फ्रांस में हुई थी।
- MICE का मतलब बैठकें, प्रोत्साहन यात्राएं, सम्मेलन और प्रदर्शनियां होता हैं।
- सर्विस अपार्टमेंट में भी होटल की ही तरह सारी सुविधाएं उपलब्ध होती हैं।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. होटल के किस विभाग के कर्मचारी अतिथि के प्रवेश के क्षण से ही होटल का मुख्य चेहरा बन जाते हैं।

A. फ्रंट ऑफिस B. ग्रह व्यवस्था
C. लेखा D. भोजन और पेय उत्पादन

2. पैकेज टूर का आविष्कारक किसे माना जाता हैं।

A. जोजफ कुक B. थॉमस कुक
C. एडॉल्फ कुक D. जॉय कुक

3. आतिथ्य शब्द लैटिन शब्द ______ से लिया गया हैं।

A. होस्पेस B. केना
C. कथा D. इनमें से कोईनहीं

SCERT

4. फास्ट फूड की शुरुआत सबसे पहले कब और कहाँ हुई थी?

A. 1950 इटली

B. 1950 भारत

C. 1950 सयुक्त राज्य अमेरिका

D. 1850 स्विजरलैंड

5. मोटों हॉस्पिटालिटी कहा की कंपनी है।

A. भारत

B. भूटान

C. यूनाइटेड किंगडम

D. अमेरिका

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।

1. MICE को परिभाषित करें।
2. अपार्ट होटलसे आप क्या समझते हैं?
3. एक पांच सितारा होटल में दी जाने वाली सुविधाओं की सूची बनाएं।
4. एक सफल उद्यमी की क्या पहचान होती हैं?
5. टाइम शेयर हॉलिडे से आप क्या समझते हैं?

निम्नलिखितप्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखिए।

1. ट्रैवल एजेंसी की व्याख्या कीजिए?
2. फास्ट फूड उद्योग से आप क्या समझते हैं? यह कब और कहां शुरू हुआ?
3. परिवहन क्षेत्र का आतिथ्य और पर्यटन उद्योग में महत्व समझाइए।

प्रैक्टिकल (Practical)

* होटलों को वर्गीकृत करने वाला चार्ट बनाएं।
* एक उद्यमी बनने के लिए नए व्यवसाय के तरीकों पर चर्चा करें।
* इंटरनेट के माध्यम से होटल आइकॉन का चार्ट बनाएं।
* कुछ प्रसिद्ध ट्रैवल एजेंसियों और टाइम शेयर हॉलिडे कंपनियों पर चर्चा करें।

SCERT DELHI

खाद्य उत्पादन विभाग
Food Production Department

अध्याय 2

उद्देश्य (Objectives)

* व्यावसायिक रसोई (Kitchen) के संचालन का परिचय देना।
* रसोई के विभिन्न अनुभागों और उनके विभिन्न कार्यों को सूचीबद्ध करना।
* रसोई में काम करने के दृष्टिकोण के प्रति विकास की गणना करना।
* व्यावसायिक रसोई में काम करने के लिए विकसित किए जाने वाले कौशल और ज्ञान के घटकों की पहचान कराना।
* रसोई के संगठन की संरचना, संरचना में पदोन्नति (pedagogy) और प्रत्येक के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के बारे में जानना।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

* विद्यार्थी व्यवसायिक रसोई के संचालन ,संगठन, और अनुभागों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।
* रसोई में अनुभाग और उनके क्या कार्य होते हैं इस बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।
* रसोई में काम करने के दृष्टिकोण के विकास के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे ।
* रसोई में काम करने वाले लोगों के कर्तव्य और जिम्मेदारियों के महत्व को जानने में सक्षम होंगे।

रसोई संचालन का परिचय (Introduction to the kitchen Operation)

व्यावसायिक रसोई वह विभाग है जो बड़ी संख्या में होटल में आने वाले मेहमानों के लिए विभिन्न व्यंजन बनाने के लिए जाना जाता हैं। जिसके मेनू (Menu) में पचास से अधिक व्यंजन होते हैं। जो ग्राहक/मेहमानों के ऑर्डर के हिसाब से तैयार किए जाते हैं, इसलिए रसोई का संचालन उस समय से शुरू होता है जब रसोई का मुखिया या सेक्शन शेफ (Section chef) रसोई में पहले से मौजूद सामग्री की जांच करता है और फिर अगले दिन की।

बिक्री के हिसाब से या कल के मेनू के हिसाब से खरीद विभाग को जरूरी सामग्री का ऑर्डर करता है। फिर खरीद विभाग होटल की सभी रसोइयों से ऑर्डर संकलित करता है और मांस, सब्जियां, फल, किराना, दूध

और दूध से बने उत्पादों आदि का आपूर्तिकर्ताओ को ऑर्डर करता है। उनसे कच्चा माल प्राप्त करके उनका भंडारण करता है। सभी रसोइयों में उनके ऑर्डर के हिसाब से फिर उनको जारी करता है। फिर रसोई का हर अनुभाग उनकी आवश्यकता या ऑर्डर के हिसाब से व्यंजन बनाता है। अतिथियों को परोसने के लिए सेवा विभाग को सौंप देता है।

रसोई में अनुभाग (Sections in a kitchen)

हम सभी जानते हैं कि होटल की रसोई में विभिन्न प्रकार के व्यंजन तैयार किए जाते हैं जो एक ही समय एक ही जगह बनाना मुमकिन नहीं है। इसलिए काम को आसान करने के लिए रसोई को विभिन्न वर्गों में विभाजित किया गया है। जो व्यवसाय की मात्रा और आकार के आधार पर अनुभाग छोटे या बड़े पैमाने में हो सकते हैं। मेहमानों की जरूरतों को पूरा करने और समय पर खाना बनाने के लिए सभी वर्ग मिलकर एक टीम की तरह काम करते हैं।

होटल की रसोई को खंडों में विभाजित करना महत्वपूर्ण है क्योंकिः

* शेफ एक या कुछ क्षेत्रों में निपुण हो सकते हैं। जैसे – तंदूरी व्यंजन, बेकरी व्यंजन, लेकिन भारतीय व्यंजन बनाने में सक्षम नहीं हो सकता इसी प्रकार कोई अन्य जापानी व्यंजन बनाने में सक्षम हो सकता है पर रोटी बनाने में नहीं इसीलिए शेफ की प्रत्येक विशेषज्ञता का सर्वोत्तम लाभ प्राप्त करने के लिए अनुभागों में काम का विभाजन महत्वपूर्ण है।

* प्रभाग प्रत्येक अनुभाग की जिमेदारी स्पष्ट करता है जिससे सभी कार्यों को बिना अव्यवस्था, सूचीबद्ध ढंग और समय पर पूरा करने में मदद मिलती हैं।

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

* व्यंजनों की गुणवत्ता, स्वाद, प्रस्तुति, हमेशा एक ही समान बनाएं रखने के लिए अनुभाग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

रसोई में अनुभाग (Sections in kitchen)

एक बड़ी व्यवसायिक रसोई को कई खंडों में विभाजित किया जा सकता है उनमें से कुछ हैंः

पूर्व तैयारी और खाना पकाने का क्षेत्र (Pre-preparation and cooking area)

मुख्य रसोईघर (Main kitchen)

यह रसोई होटल के सभी रसोईघरों के केंद्र के रूप में कार्य करता है। इसलिए यह होटल के सभी रसोइयों में मुख्य रसोई होती है। और रसोई का यह खंड 24 घंटे काम करता है। जो कॉफी शॉप, रूम सर्विस, रेस्टोरेंट, लाउंज आदि के ऑर्डर पूरा करता है। यह रसोई होटल की एक बड़ी जगह में बनी होती है। इसलिए इस रसोई में एक ही रसोई के विभिन्न खंडों में विभिन्न प्रकार के व्यंजन पकाए जाते हैंः जैसे- भारतीय व्यंजन, कॉन्टिनेंटल व्यंजन (Continental dishes), फास्ट फूड (Fast food), आदि। इसमें एक पिकअप काउंटर (Pickup Counter) होता है। जहां से सर्विस कर्मी ऑर्डर पिकअप (Pickup) करते हैं और इस रसोई में शेफ तीन शिफ्ट में काम करते हैं जिसमें सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का भोजन, रूम सर्विस ऑर्डर आदि शामिल है।

विशेषज्ञता रसोई (Specialization kitchens)

यह रसोई विशेष रूप से खास व्यंजनों को पकाने के लिए होती है। जैसे भारतीय व्यंजन, इटालियन व्यंजन, कॉन्टिनेंटल व्यंजन, जापानी, ओरिएंटल आदि पकाने की रसोई अलग-अलग होती है। होटल में इन खास रसोइयों के लिए अपने विशेष रेस्टोरेंट होते हैं जिनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए इन्हें खास ढंग से तैयार किया जाता है। और व्यंजनों को पकाने का सारा सामान और उपकरणों को सही ढंग से व्यवस्थित किया जाता है। इसलिए इन्हें सैटेलाइट रसोई/किचन भी कहा जाता है। ये रसोई हमेशा होटल के विशेष रेस्टोरेंट के पास स्थित होती हैं जहां से मेहमान शेफ को खाना बनाते हुए आसानी से देख सकते हैं। ऐसी रसोई को शो किचन (show kitchen) या लाइव किचन (live kitchen) भी कहते हैं।

कसाईखाना/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। इनके पास अपना अलग से एक वॉक इन स्टोर, डीप फ्रीजर होता है। जिसमें शेफ आवश्यकता अनुसार मांस को काटकर, वजन, लेबलिंग,साफ और वैक्यूम सील कर के भंडारण के लिए डीप फ्रीजर में रखता है। बाद में आवश्यकता अनुसार व्यंजन तैयार करने के लिए सभी रसोइयों में यहीं से मांस लिया जाता है। और मांस को जारी करते समय फीफो (FIFO)– फर्स्ट इन फर्स्ट आउट (First inn First Out) सिद्धांत का पालन किया जाता है।

बेकरी और पेस्ट्री (Bakery & Patisserie)

इस अनुभाग में हर तरह के बेकिंग वाले व्यंजन बनाए जाते हैं। जिसमें साबुत गेहूं जैसे फर्मेंटेड बेक्ड ब्रैड, राई ब्रैड, केक, बिस्कुट, पेटीज, पेस्ट्री, टार्ट, पुडिंग, मैकरून आदि जैसे मीठे रंगीन और बेक किए गए सामान शामिल हैं। ये ब्रैड और मिठाईयां कॉफी शॉप, लाउंज, बुफे और अन्य आउटलेट में परोसे जाते है।

लार्डर और गार्डे मेंजर (Larder or Garde Manger)

यह अनुभाग होटल में ठंडे व्यंजन बनाने के लिए ज़िम्मेदार होता है। इसलिए इसे कोल्ड किचन भी कहा जाता है। ठंडे व्यंजनों में सलाद, सैंडविच, कैनेपीज, फलों की थाली, ठंडे पनीर की थाली,ठंडे मांस की थाली और विभिन्न प्रकार के सॉसेज, गैलेंटाइंस, मूस, आदि शामिल है। इन थालियों को कॉफी शॉप, लाउंज, रेस्टोरेंट और हाई टी के समय ठंडे बुफे (Cold Buffet) में परोसा जाता है।

बैंक्वेट रसोई (Banquet kitchen)

एक होटल या एक बैंक्वेट में मेहमानों की आवश्यकता के अनुसार बैंक्वेट में विभिन्न प्रकार के समारोह जैसे शादी, फैशन शो, उत्पाद लॉन्च, राजनयिक (Diplomatic) रात्रि भोज, सम्मेलन, किट्टी पार्टी, जन्मदिन पार्टी, निजी पार्टियां आदि के लिए एक बड़ा सा हॉल होता है, जिसे बैंक्विट हॉल कहा जाता है। इन सभी समारोह की विभिन्नता, मेहमानों की मात्रा, सेवा का प्रकार, व्यंजनों की विविधता के कारण रसोई में अलग-

अलग मात्रा में विभिन्न प्रकार का भोजन बैंक्वेट की रसोई में तैयार किया जाता है। इस रसोई में समारोह और मेहमानों के हिसाब से खाना बनता है। कभी-कभी 50 से 1000 मेहमानों का खाना बनाना पड़ता है। लाइव कुकिंग स्टेशन इन भोजों में अंतर क्रियाशीलता और जीवंतता लाते हैं।

कमिसरी (Commissary)

कुछ होटलों में सब्ज़ियों और फलों को साफ करने, छीलने, काटने और पैक करने के लिए एक अलग अनुभाग होता है। जो अन्य रसोइयों में प्रयोग होने वाली सब्ज़ियों और फलों को तैयार करने और उनकी आपूर्ति करने के लिए भी जिम्मेदार होता है, जिसे कमिसरी कहा जाता है।

बर्तन और बर्तन धोने का क्षेत्र (Dish wash & Pot wash area)

रसोई में विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को बनाया जाता है। जिनको बनाने के लिए विभिन्न प्रकार के छोटे और बड़े बर्तनों का प्रयोग किया जाता है। और व्यंजनों की विविधता के कारण सभी बर्तन हमेशा स्वच्छ और साफ होने चाहिए। रसोई प्रबंधन (Kitchen Stewarding) विभाग बर्तनों को धोने का काम करता है। शेफ खाना बनाने के बाद सभी गंदे बर्तनों को धोने के क्षेत्र में रख देता है और किचन स्टीवर्ड जल्दी से सारे बरतनों को मशीन से धोकर रसोई के पॉट रैक में रख देता है जिससे शेफ के काम में कोई देरी नहीं होती है।

इसी तरह रेस्टोरेंट में प्रयोग होने वाली कटलरी और क्रॉकरी, कांच के बर्तन, सर्विंग प्लेट को धोने, रसोई में सफाई करने और समय-समय पर कूड़ेदान को खाली करने जैसे कार्य भी इसी अनुभाग द्वारा किए जाते हैं।

भंडारण क्षेत्र (Storage area)

होटल में पूर्व तैयारी और खाना बनाने वाले क्षेत्रों में अलग-अलग सामग्री कोरखने के लिए अलग-अलग जगह, तापमान, आदि की आवश्यकता होती हैं। जिसके लिए विभिन्न प्रकार क भंडारण क्षेत्र निम्नलिखित हैः

सुखा स्टोर (Dry Store)

सूखी सामग्री को कमरे के तापमान पर रखा जाता हैं जिसमें आटा, चावल, दालें, विभिन्न प्रकार के अनाज, जैम आदि शामिल है। इसलिए इनको रखने के लिए अलग-अलग अनुभाग में अलमारी और रैक होती है और यह क्षेत्र गंध, कीड़ों और नमी से मुक्त होना चाहिए।

वाणिज्यिक रेफ्रिजरेटर (Commercial Refrigerator)

कामकाजी रसोई उत्पादों को रखने के लिए बड़े-बड़े चार दरवाजे वाले फ्रिज होते हैं, जिनमें सामान को रखा जाता है और जो आसानी से पहुंच वाले होते हैं।

वॉक इन (Walk-In)

एक बड़ा कमरा जिसमें व्यक्ति चल कर अंदर जा सकता है और सामान रख सकता है। जिसका तापमान 4C रखा जाता है। जिसमें फल, सब्ज़ी, दूध, अंडे, आदि को टोकरी में डाल कर रख सकते हैं। इसमें चल के जाने के कारण ही इसे वॉक इन फ्रीज (Walk in fridge) कहते हैं।

डीप फ्रीजर (Deep Freezer)

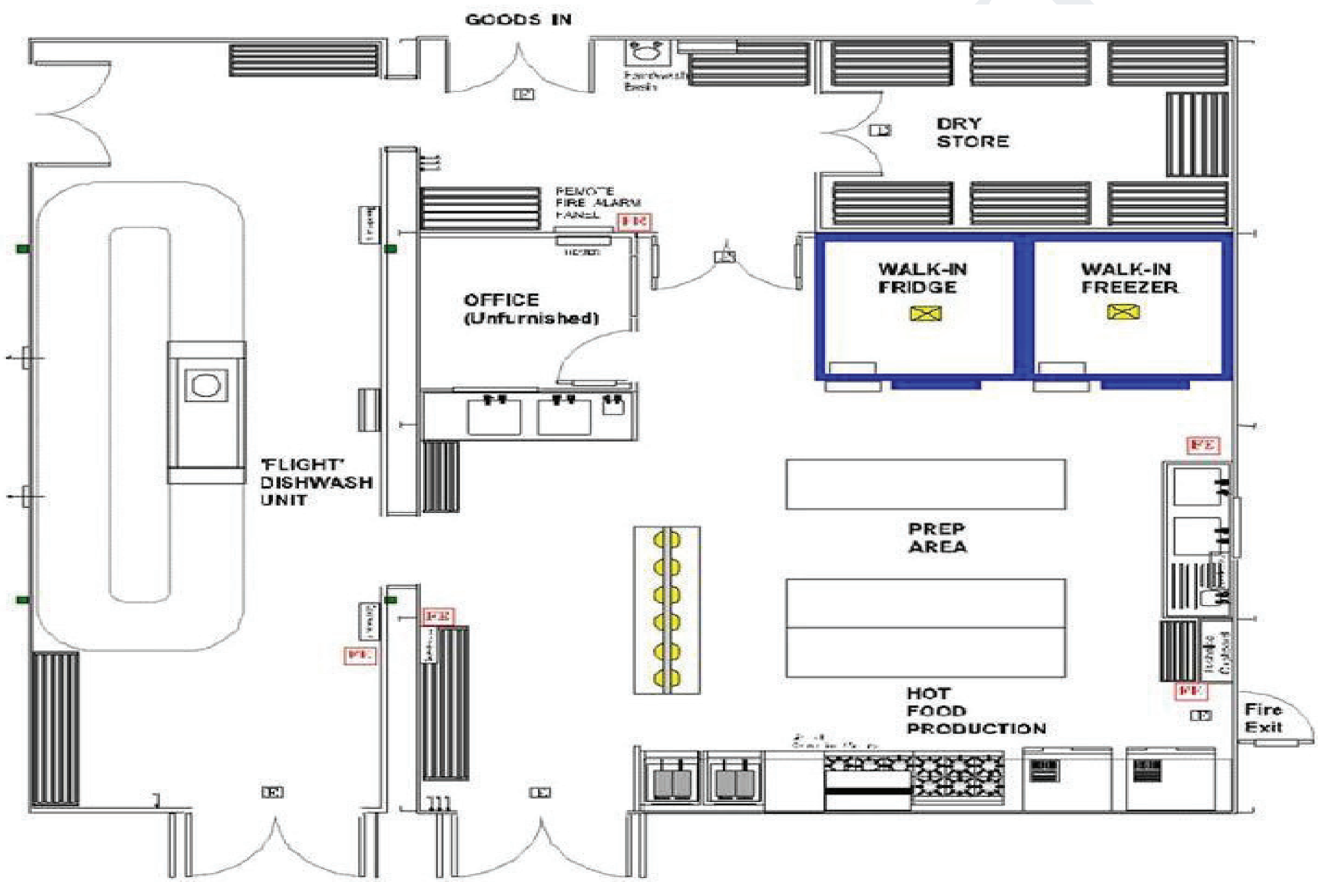
यह भी एक बड़े कमरे के आकार का होता है। जो वॉक इन के पीछे होता है और वॉक इन के अंदर से इसका दरवाजा होता है। इसका तापमान शून्य (sub- zero) रखा जाता है, क्योंकि इसका उपयोग मांस, आइसक्रीम, और अन्य जमे हुए उत्पादों को संग्रहीत करने के लिए किया जाता है।

शेफ का कार्यालय (Chef's Office)

इस क्षेत्र में सबसे मुख्य शेफ बैठते हैं जहां से शेफ रसोई के अपने सभी प्रशासनिक कार्य और कागजी काम करता हैं। मुख्य शेफ यहां बैठकर सामान का ऑर्डर देने और खाद्य लागत, डेटा की जांच करने, व्यंजनों की गुणवत्ता जानने, मेनू की योजना बनाने, हर दिन के कार्य की योजना बनाने और रसोई में कौन सा काम किस तरह हो रहा है या होगा उस पर ध्यान रखने जैसे कार्य भी यही से करता है। यह कार्यालय आमतौर पर मुख्य रसोई घर के पास स्थित होता है। रसोई घर का एक नमूना (Sample of kitchen layout) नीचे दिया गया है –

गतिविधि

चर्चा करें कि आप अपना होटल बना रहे हैं और उसके रसोई के लेआउट में आप क्या-क्या बदलाव करना पसंद करेंगे।



परंतु प्रत्येक होटल का अपनी आवश्यकता के अनुसार अपना सर्वोत्तम लेआउट हो सकता है।

रसोई में ज्ञान, कौशल, और दृष्टिकोण/रैवया (Knowledge, Skill and Attitude in kitchen)

ज्ञान, कौशल, अनुभव और दृष्टिकोण शिक्षा के माध्यम से प्राप्त की गई जानकारी है। कौशल किसी कार्य को व्यवहारिक करने की विशेषज्ञता है। मनोवृति (Ability) किसी विशेष कार्य के प्रति मानसिकता या सोच है। इस प्रकार ये तीनों एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। और पेशेवर रूप से अच्छा काम करने के लिए समान रूप से आवश्यक है।

रसोई में विभिन्न प्रकार के कार्यों के साथ, व्यंजनों में विविधता और सभी कर्मियों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है। क्योंकि सभी को अपना काम समय पर पूरा करने की जिम्मेदारी होती है। रसोई में काम करने वाले लोग विभिन्न क्षेत्रों, धर्मों, समूहों से संबंधित होते हैं। जो अलग-अलग शिफ्टों में काम करते हैं। इसीलिए सभी का रवैया, मानसिकता, दृष्टिकोण और व्यवहार एक जैसा होना चाहिए तभी रसोई के सभी कार्य समय और स्वच्छता के साथ पूरे किए जा सकेंगे।

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

* खाना बनाने का शौक होना चाहिए।
* व्यक्तिगत और कार्यस्थल पर स्वच्छता बनाएं रखें।
* मानक संचालन प्रक्रियाओं का पालन करें।
* अपने कार्य को समय पर पूरा करने के लिए जिम्मेदार हों।
* हर समय अपनी सफाई का ध्यान रखें।
* अपने कार्य के प्रति ईमानदार रहें।
* टीम के लोगों का साथ देना और सब को बेहतर काम करने के लिए प्रोत्साहित करना।
* गुणवत्ता के प्रति जागरूक रहना।
* टीम सदस्य होना और अपनी जिम्मेदारी के प्रति जागरूक होना।
* रसोई में सुरक्षा नियमों और विनियमों का पालन करना।
* गुणवत्ता के प्रति जागरूक रहना।
* शारीरिक रूप से स्वस्थ और लंबे समय तक धैर्यपूर्वक खड़े होने में सक्षम हो।
* सौंपे गए कार्य का अच्छा ज्ञान होना।
* ज्ञान को दैनिक कार्य स्थल पर लागू करना।

SCERT DELHI

* नई चीजें सीखने के प्रति उत्सुक रवैया।
* संगठन के मूल्यों का सम्मान करना।
* टीम के सदस्यों का समर्थन करें और सभी को बेहतर काम करने के लिए प्रोत्साहित करें।
* व्यस्त समय में काम के दबाव को धैर्यपूर्वक सहन करना।
* अपने कौशल और ज्ञान को लगातार बढ़ाने के लिए तैयार रहना।

रसोई की संगठनात्मक संरचना (Organizational Structure of the Kitchen)

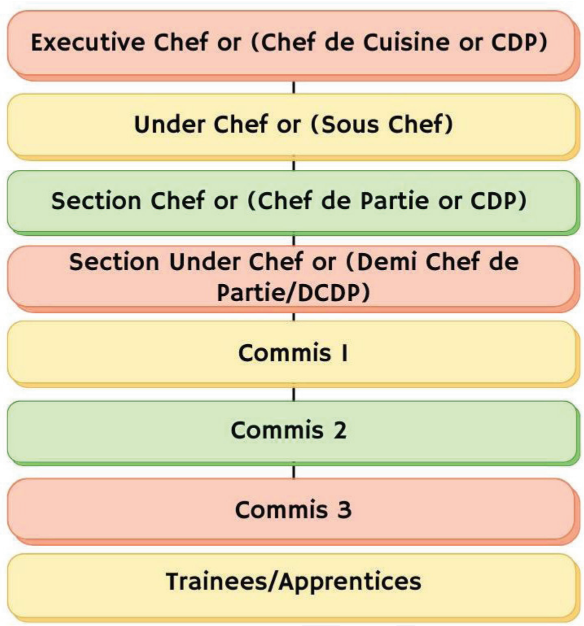
एक रसोई विभिन्न अनुभागों में बटी होती है और प्रत्येक अनुभाग खाना बनाने में अपना योगदान देता है। शेफ ऑगस्ट एस्कॉफियर (Auguste Escoffier) को पारंपरिक रसोई संगठन का जनक कहा गया है। रसोई के संरचनात्मक पदानुक्रम को रसोई संगठन के रूप में जाना जाता है। यह पदानुक्रम एक संगठन में ऊपर से नीचे तक अधिकार के प्रवाह को संदर्भित करता है और रसोई के संबंध में, यह कार्यकारी शेफ से शुरू होने वाले अधिकार के प्रवाह को संदर्भित करता है और नीचे के रसोई सहायकों तक जाता है। रसोई का संगठन मुख्य रूप से आकार और प्रतिष्ठान के प्रकार के कारण अलग-अलग होता है।

संगठन पाँच कारकों पर निर्भर करता है, जो प्रत्येक पद पर कर्मचारियों की संख्या निम्नलिखित कारकों के आधार पर हर होटल में भिन्न होती है:

1. संगठन व्यंजनों की विविधता और मेनू पर आधारित है क्योंकि यह कार्यों को निर्धारित करता है।
2. उपलब्ध मानव संसाधन और रेस्टोरेंट में भोजन करने वाले लोगों की अपेक्षित संख्या।
3. प्रतिष्ठान का प्रकार।
4. संचालन का आकार।
5. भौतिक सुविधाएं।

रसोईघर में पदानुक्रम (Hierarchy in Kitchen)

होटल के रसोई घरों में पदानुक्रम की स्थिति को आमतौर पर फ्रेंच नामों से जाना जाता है। एक विशिष्ट रसोई पदानुक्रम इस प्रकार है:



कार्यकारी (Executive) शेफ रसोई विभाग का प्रमुख होता है। सू शेफ या अंडर शेफ, कार्यकारी शेफ के काम में उसकी सहायता करता है और सीधे तौर पर रोजमर्रा के कार्यों को देखता है। रसोई को विभिन्न अनुभागों में विभाजित किया गया है और प्रत्येक अनुभाग में एक अनुभाग प्रमुख होता है जिसे सीडीपी (CDP)कहा जाता है। प्रत्येक होटल में सीडीपी की संख्या संगठन की आवश्यकता के आधार पर अलग-अलग होती है। विभिन्न सीडीपी लार्डर शेफ (Larder Chef or Garde Manger), बेकरी शेफ, मुख्य रसोई के सीडीपी, भारतीय, इटालियन, ओरिएंटल रेस्टोरेंट के सीडीपी आदि होसकते हैं। प्रत्येक सीडीपी में वास्तविक संचालन की देखभाल के लिए एक डीसीडीपी (DCDP) या शेफ के अधीन एक अनुभाग हो सकता है। उन्हें आगे कॉममीज (Commis) या सहायक रसोइयों द्वारा सहायता प्रदान की जाती है। सहायक रसोइयों को वरिष्ठता और अनुभव के अनुसार कॉममीज I, कॉममीज II और कॉममीज III के रूप में विभाजित किया गया है। उनके बाद प्रशिकक्षु (Trainees) आते जो होटल में प्रशिक्षण के लिए आए हुए होते हैं।

कर्तव्य और जिम्मेदारियां (Duties & Responsibilities)

मुख्य रसोइया/कार्यकारी शेफ (Executive Chef/Chef de Cuisine or CDP)

कार्यकारी शेफ वह प्रबंधक होता है जो खाद्य उत्पादन के सभी पहलुओं के लिए जिम्मेदार होता है, जिसमें शामिल हैं:

* प्रमुख के रूप में वह प्रबंधन के प्रति उत्तरदायी होता है।
* व्यंजनों की स्वच्छता, स्वाद और गुणवत्ता के लिए जिम्मेदार होता है।
* ड्यूटी रोस्टर (Duty Roaster) के लिए जिम्मेदार होता है।
* रसोई घर में हुई किसी भी प्रकार की परेशानी को निपटाने के लिए जिम्मेदार होता है।
* रसोई में तैयार भोजन की जानकारी और नए रेस्टोरेंट के लिए मेनू (Menu) विकसित करने या पुराने रेस्टोरेंट को अपडेट करने के लिए जिम्मेदार होता है।
* मेनू (Menu) खाद्य लागत पर नज़र रखने और उन्हें नियंत्रित करने के लिए ज़िम्मेदार है ताकि मानक गुणवता को नुकसान पहुँचाए बिना लाभ को अधिकतम किया जा सके।
* कच्चे माल की उचित आवश्यकता एवं समय पर उपलब्धता सुनिश्चित करना।
* क्रय विभाग के साथ संपर्क और नए कर्मचारियों के चयन और होटल की मानक प्रक्रियाओं के अनुसार उन्हें प्रशिक्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
* यह सुनिश्चित करना कि रसोईघर में सभी कर्मचारियों द्वारा स्वच्छता और सुरक्षा प्रथाओं का पालन किया जाए।
* सुचारू कार्य प्रवाह और अतिथि की संतुष्टि सुनिश्चित करने के लिए होटल के सभी अन्य विभागों के साथ संयोजन।
* लागत का श्यान रखना।
* सकारात्मक दृष्टिकोण वाला एक टीम लीडर जो संगठन के लक्ष्य के लिए संपूर्ण कार्य बल को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करता है।
* सभी कर्मियों की हर रोज सुबह ब्रीफिंग लेना और समय- समय पर मीटिंग करना।
* रसोई के सभी उपकरणों को समय-समय पर जांचना।

सू शेफ/अंडर शेफ (Sous Chef or Under Chef)

* यह दूसरे नंबर का प्रबंधक शेफ होता है।
* मेनू की योजना बनाना और रेसिपी विकसित करना।
* रसोई कर्मचारियों का प्रबंधन करना।

SCERT DELHI

* सू शेफ उत्पादन कार्यों का प्रत्यक्ष प्रभारी तथा कार्यकारी शेफ के बाद दूसरे स्थान पर काम करने वाला व्यक्ति होता है जिसका काम अधिक प्रशासनिक प्रकृति का होता है।
* ऑर्डर मंगवाना और पिकअप (Pick Up) के समय चैक करना।
* रसोईघर में मानक व्यंजनों, प्रस्तुतियों और प्रक्रियाओं के पालन के लिए जिम्मेदार।
* बेहतर कार्य प्रक्रियाओं, गुणवत्ता पर कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना।
* खाद्य उत्पादन, खाद्य सामग्री का किफायती उपयोग और खाद्य पदार्थों की आकर्षक प्रस्तुति के लिए जिम्मेदार।
* अपने कक्ष में उत्पादित या संग्रहीत खाद्य पदार्थों के उपयोग, उपभोग, खराब होने और नियंत्रण का ध्यान रखना।
* कार्यकारी शेफ की अनुपस्थिति के दौरान उसके कार्यों की देखभाल करना।
* इन्वेंटरी (Inventory) प्रबंधन करना।

शेफ डी पार्टी/सेक्शन शेफ (Chef de Partie/Section Chef)

* रसोईघर के किसी खास हिस्से का प्रभारी, जैसे- बेकरी, भारतीय रसोईघर, चीनी रसोईघर, स्टार्टर , मीट, मछली, लार्डर (ठंडा रसोईघर) आदि।
* भोजन तैयार करना, रसोई स्टेशन स्थापित करना,और देख-रेख करना।
* अपने अनुभाग के समग्र कामकाज और रसोई के अन्य अनुभागों के साथ संयोजन के लिए जिम्मेदार।
* अपने विभाग की खाद्य लागत को बनाए रखना – अपव्यय को कम करना।
* पके हुए भोजन को परोसना।
* अपने विभाग के लिए दैनिक आधार पर इंडेंटिंग (अगले दिन या निकट भविष्य में आवश्यक सामग्री की सूची तैयार करना)।
* अपने अनुभाग में कर्मचारियों की ड्यूटी रोस्टर तैयार करना और छुट्टियों का प्रबंधन करना।
* अपने विभागों में स्वच्छता और सुरक्षा बनाए रखना।
* मानक प्रक्रियाओं और प्रस्तुतियों का पालन करना।

SCERT DELHI

* खाद्य पदार्थों की लेबलिंग (Labelling) और अच्छे स्टॉक रोटेशन (Stock Rotation) को सुनिश्चित करना।
* सामग्री तैयार करना जैसे – मछलियों को काटना और सब्ज़ी धोना।

डेमी-शेफ डी पार्टी/अंडर शेफ सेक्शन (Demi–Chef de Partie/Section Under Chef)

* जूनियर रसोई कर्मचारियों का मार्गदर्शन करना।
* नए व्यंजन बनाने में मदद करना, जो पोषण मानकों और एलर्जी नियमों का पालन करें।
* अनुभाग के सभी दैनिक कार्यों में सी.डी.पी (CDP) की सहायता करना।
* सीडीपी की अनुपस्थिति/छुट्टी में सी.डी.पी. की सभी जिम्मेदारियां संभालना।
* अनुभाग के दिन-प्रतिदिन के कार्यों में कॉममीज का प्रशिक्षण करना।
* व्यंजन देखने में आकर्षक हो यह सुनिश्चित करना।
* विभाग में प्रशिक्षुओं/अप्रेंटिसों (Apparentice) को काम देना।

सहायक रसोइया (Assistant Cooks)

सभी कॉममीज को सहायक रसोइया कहा जाता है आमतौर पर जिन्हें तीन स्तर में बाटा जाता है - कॉममीज 1, कॉममीज II और कॉममीज III कहा जाता है। उन्हें एक विभाग में नियुक्त किया जाता है और स्टोर से सामग्री ले जाने, पूर्व-तैयारी (काटना, चॉपिंग आदि), कच्चे माल को ठीक से संग्रहीत करने और व्यंजनों की तैयारी और प्रस्तुति में अनुभाग के कर्मचारियों की मदद करने का काम करते हैं। जैसे -

* रेसिपी निर्देशो का पालन करना
* रसोई के उपकरणों को साफ रखना।
* रसोई के स्टेशनों को स्थापित करने और हटाने में मदद करना।
* अनुभाग में होने वाली किसी भी समस्या के बारे में प्रभारी शेफ को बताना।
* स्वास्थ्य और स्वच्छता नियमों का पालन करना।
* सेक्शन को व्यवस्थित और साफ सुधरा रखना आदि।

SCERT DELHI

प्रशिक्षु (Trainees/Apprentices)

ये आमतौर पर या तो काम सीखने वाले नए कर्मचारी होते हैं या होटल प्रबंधन की पढ़ाई करने वाले छात्र होते हैं जो होटलों में अपना कैरियर बनाना चाहते हैं। जिनके विभिन्न कर्तव्य और जिम्मेदारियां है जैसे –

* समय का पाबंद रहना।
* होटल स्टॉफ से सकारात्मक व्यवहार करना।
* सीखने के प्रति उत्सुक रहना।
* प्रशिक्षण लॉगबुक (Logbook) को अपडेट (update) करना।
* होटल और प्रशिक्षण के प्रति ईमानदार रहना।
* काम करने के लिए पहल करना।
* होटल के दिन प्रतिदिन के कामों में मदद करना जैसे - खाते, आवास, बुकिंग, आतिथ्य और सेवाएं, रखरखाव आदि

इस प्रकार रसोई ब्रिगेड संचालन के सुचारू प्रवाह को सुनिश्चित करने और एक सुसंगत और स्वच्छ उत्पाद बनाए रखने के लिए एक साथ काम करती है।

याद रखने योग्य बातें

* होटल में कोई भी शेफ बिना ऑर्डर या असीमित मात्रा में भोजन नहीं बना सकता है।
* होटल में मुख्य रसोईघर एक मात्र ऐसा खंड है जो 24 घंटे काम करता है। और जिसे सभी रसोईघरों का तंत्रिका केंद्र भी कहा जाता है।
* विशेषज्ञता रसोई को सैटेलाइट किचन (Satellite Kitchen), शो किचन (Show Kitchen) या लाइव किचन (Live Kitchen) भी कहा जाता है।
* रसोई में किसी भी प्रकार के सामान या मीट को जारी करने के लिए फीफो (FIFO) सिद्धांत का पालन करना अनिवार्य है।
* शेफ ऑगस्ट एस्कॉफियर (Auguste Escoffier) को पारंपरिक रसोई संगठन का जनक कहा गया हैं।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. पारंपरिक रसोई संगठन का जनक किसे कहा जाता है।

    a) शेफ ऑगस्ट एस्कॉफियर b) शेफ संजीव कपूर

    c) शेफ कुनाल d) कृष्णा अरोड़ा

2. होटल के सभी रसोईघरों का तंत्रिका केंद्र किसे कहा जाता है।

    a) बेकरी b) मुख्य रसोईघर

    c) कसाईखाना d) भारतीय रसोई

3. सैटेलाइट किचन किस रसोई को कहा जाता है।

    a) विशेषज्ञता रसोई b) मुख्य रसोईघर

    c) बेकरी d) कसाईखाना

4. सू शेफ किसे रिपोर्ट करता है।

    a) कॉममीज b) डेमी शेफ

    c) कार्यकारी शेफ d) प्रशिक्षु

5. सेक्शन शेफ को _______ भी कहा जाता है।

    a) शेफ डी पार्टी b) सू शेफ

    c) शेफ डी कुजीन d) डेमी शेफ

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।

1. कमिसरी को परिभाषित करें।
2. वॉक इन फ्रीज क्या होता है?
3. ड्राई स्टोर किसे कहते हैं।

SCERT DELHI

4. सैटेलाइट किचन की व्याख्या करें।

5. रसोईघर के पदानुक्रम की सूची बनाएं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखिए।

1. कार्यकारी शेफ के कर्तव्य और जिम्मेदारियां लिखिए।

2. होटल की रसोई को खंडों में विभाजित करना अनिवार्य क्यों है?

3. रसोई संचालन का परिचय दीजिए।

प्रैक्टिकल (Practical)

* अपने आसपास के रेस्टोरेंट में जाएं और उनकी रसोई के मुखिया से पूछे और चित्र बनाकर अपने अध्यापक को दिखाएँ।
* किताब में दिए गए रसोईघर का लेआउट (Layout) का चार्ट बनाएं।
* होटल के विभिन्न भंडारण क्षेत्रों के चित्रों का चार्ट बनाएं।

SCERT DELHI

रसोई में वर्दी, सुरक्षा और स्वच्छता
Uniform, Safety and Hygiene in Kitchen

अध्याय 3

उद्देश्य (Objectives)

* * छात्रों को यह समझाना कि रसोई वर्दी क्यों जरूरी है और इससे स्वच्छता और सुरक्षा कैसे सुनिश्चित की जा सकती है।
* * छात्रों को रसोई में सुरक्षित तरीके से काम करने के नियम और उपकरणों के सही इस्तेमाल के बारे में जानकारी देना।
* * छात्रों को व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के महत्व को समझाना ताकि खाद्य पदार्थ दूषित न हो और बीमारियों से बचा जा सके।
* * छात्रों को रसोई में सफाई और स्वच्छता के उच्च मानकों को कैसे बनाए रखें, इसके बारे में जानकारी देना और इसका पालन सुनिश्चित करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Objectives)

* रसोई में पहने जाने वाले वर्दी के बारे मे जानेंगे।
* सुरक्षात्मक कपड़ों के महत्व के वर्णन को समझेंगे।
* रसोई घर में स्वच्छता बनाए रखने के महत्व को समझेंगे।
* व्यक्तिगत स्वच्छता को जानेंगे।
* कार्यस्थल की स्वच्छता और सुरक्षित भोजन के लिए अच्छी प्रथाओं की पहचान करेंगे।

वर्दी और सुरक्षात्मक वस्त्र (Uniform and protective clothing)

सुरक्षात्मक कपड़े वह विशेष प्रकार का वस्त्र है जो रसोई में काम करने वाले व्यक्तियों द्वारा पहना जाता है। इसका उद्देश्य व्यक्तिगत सुरक्षा, स्वच्छता बनाए रखना और अपने आस पास के वातावरण में काम को सही तरीके से पूरा करना है। इसमें शेफ़ टोपी, एप्रन, शेफ़ कोट, सुरक्षात्मक जूते आदि शामिल होते हैं।

एक शेफ को रसोई में काम करने के लिए या फिर खाना बनाने के लिए बिजली के उपकरणों का प्रयोग करना आना चाहिए। नुकीले ब्लैड वाले उपकरण से काटना आना चाहिए । शेफ के लिए साफ सुथरे हाथों से खाना बनाना अति आवश्यक है। शेफ के बाल झड़ते ना हो और ना ही उनके सर से पसीना टपकता हो। खाना बनाते समय इन बातों का ध्यान रखना अति आवश्यक है। शेफ की वर्दी उन्हें काम करते समय होने वाले खतरे जैसे की आग या फिर खाना दूषित होने से बचाने में मदद करता है। यही कारण है कि रसोई मे शेफ की वर्दी बहुत महत्तवपूर्ण है।

शेफ की वर्दी (Chef's Uniform)

शेफ की वर्दी सफेद सूती कपड़े से बनी होती है। हालांकि, कभी-कभी बड़े फाइव स्टार होटलों में थीम के अनुसार वर्दी के रंग और डिजाइन में बदलाव होता है। शेफ की वर्दी में निम्नलिखित वस्त्र शामिल होते हैः

शेफ कोट (Chef Coat)

यह डबल साइड वाला कपास से बना कोट होता है, जिसकी पूरी बाजू होती है और यह छाती को पूरी तरह ढकता है। इसे आग से बचाव के लिए कपास से बनाया जाता है। शेफ को बार-बार वर्किंग फ्रिज (Working fridge) खोलने और बंद करने के कारण करेंट का खतरा रहता है, और यह कोट उन्हें उस खतरे से भी बचाता है। शेफ कोट का ढीला होना आवश्यक है ताकि शेफ आराम से काम कर सके।

शेफ ट्राउजर (Chef Trouser)

फाइव स्टार होटलों में शेफ के ट्राउजर चेक पैटर्न और सूती कपड़े से बने होते हैं। यह आरामदायक होते हैं ताकि काम के दौरान कोई असुविधा न हो।

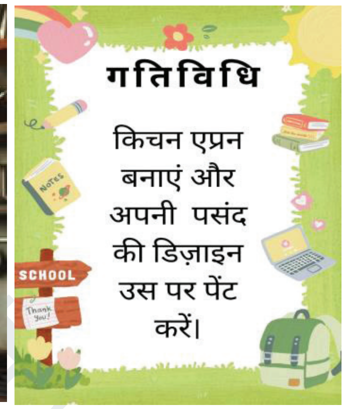
एप्रन (Apron)

एप्रन का उपयोग पेट के हिस्से को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है। यह गैस की सफाई के दौरान भी सहायक होता है। यह सफेद रंग का होता

है और कपास से बना होता है, जिससे इसे साफ रखना और बदलना आसान होता है।

नेक टाई (Neck Tie)

शेफ की नेक टाई त्रिकोण आकार की होती है और इसे गले में गांठ बांधकर पहना जाता है। यह सूती कपड़े की बनी होती है और पसीना सोखने का काम करती है। यह आमतौर पर सफेद या काले रंग की होती है, और शेफ के पदनाम का भी संकेत देती है।



शेफ शूज (Chef Shoes)

शेफ के सेफ्टी शूज (Safety Shoes) का विशेष महत्व है। रसोई में काम करते समय जूतों के लेस खुले नहीं होने चाहिए, और जूतों का नॉन-स्लिपरी (Non-Slippery) होना आवश्यक है, ताकि फिसलने का खतरा ना हो। जूते अंगूठे से चिपके होने चाहिए।

शेफ कैप (Chef Cap)

शेफ कैप सूती कपड़े या कागज से बनते हैं। इसे धोकर स्टार्च मे डाला जाता है और प्रेस किया जाता है। इसका मुख्य काम बालों को खाने में गिरने से रोकना है, इसलिए यह बालों में सही तरीके से फिट होना चाहिए।

नेम टैग (Name Tag)

शेफ की वर्दी पर नेम टैग होटल के नियमों के अनुसार दिया जाता है।

डिश क्लॉथ (Chef Cloth)

शेफ को कम से कम दो डिश क्लॉथ कमर पर बांधने की सलाह दी जाती है ताकि वह गर्म बर्तन आराम से पकड़ सके। यह टेबल की सफाई के लिए भी उपयोगी होता है।

रसोई में काम करते समय सावधानियां:

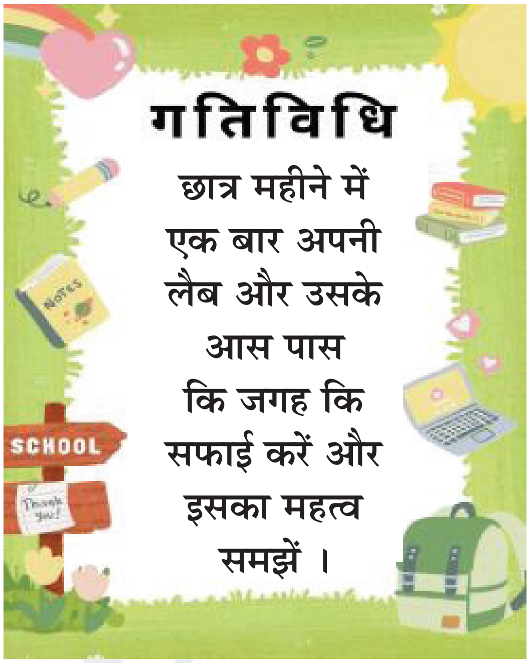
* रसोई में कभी भी न दौड़ें, चाहे कितनी भी जल्दी हो।
* काम खत्म करने के बाद गैस के बर्नर को बंद करें और यदि पाइप गल गई हो, तो उसे तुरंत बदलें।
* चाकू और अन्य उपकरणों को सही स्थान पर रखें ताकि वे बिखरे न हों।
* उपकरणों के तारों की नियमित जांच करें, जिससे शॉक (Shock) का खतरा न हो।
* गरम पानी और तेल को एक साथ न रखें।

व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)

* रसोई की स्वच्छता बहुत जरूरी है ताकि कीटाणुओं और बीमारियों से बचा जा सके।
* व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे रोज़ नहाना, दांतों की सफाई, नाखून काटना, और साफ कपड़े पहनना, स्वस्थ रहने और बेहतर काम करने में मदद करती है।

SCERT DELHI

कार्यस्थल की स्वच्छता (Workplace Hygiene)



* रसोई में साफ मेज, उपकरण और फर्श का होना जरूरी है।
* कचरे को सही तरीके से कूड़ेदान में फेंकें और बर्तनों को धोकर सही जगह पर रखें।

कच्चे खाद्य पदार्थों का प्रबंधन

कच्चे अनाज जैसे चावल, आटा, चीनी आदि को एयरटाइट कंटेनरों (Airtight Containers) में रखें। सब्ज़ियों और फलों को धोकर फ्रिज में 4 डिग्री सेल्सियस पर स्टोर करें।

पके हुए भोजन को सुरक्षित रखना

खाद्य पदार्थों को बैक्टीरिया से बचाने के लिए उन्हें 5 डिग्री सेल्सियस से नीचे या 60 डिग्री सेल्सियस से ऊपर के तापमान पर रखना चाहिए।

याद रखने योग्य बातें

* रसोई में हमेशा साफ सफाई रखें।
* उपकरणों का ध्यान से इस्तेमाल करें।
* अपने आसपास हमेशा अच्छा वातावरण बनाए रखें।
* रसोई में वेंटिलेशन (ventilation) का होना अति आवश्यक है।
* अपने हाथों को अच्छे से काम करते समय और काम करने के बाद साफ करें। साफ करने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करें।
* फलों और सब्ज़ियों को धोने के बाद सही तापमान पर रखना अति आवश्यक है।
* माँस और सब्ज़ियों को अलग-अलग चापिंग बोर्ड (chopping board) पर काटें।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संक्षिप्त में दें:

1. सुरक्षात्मक वस्त्र की व्याख्या करें।
2. शेफ कोट की बनावट कैसी होती है?
3. रसोई में शेफ कैप क्यों पहना जाता है?
4. डिश क्लॉथ का इस्तेमाल बताएं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार में दें:

1. शेफ की वर्दी में कौन-कौन से कपड़े शामिल होते हैं उनकी सूची बनाएं और उनके बारे में लिखें।
2. रसोई में काम करते समय हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
3. व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?
4. कार्य स्थल की स्वच्छता हम कैसे करते हैं?

रसोई के उपकरण
Kitchen Equipments

अध्याय 4

उद्देश्य (Objectives)

* 1. विद्यार्थियों को विभिन्न रसोई के उपकरणों की पहचान और उनके उपयोग के तरीकों को समझाना।
* 2. विद्यार्थियों को रसोई के उपकरणों की सही देखभाल और सफाई के महत्व के बारे में जानकारी देना।
* 3. रसोई के उपकरणों का सुरक्षित और प्रभावी उपयोग कैसे करना है, इस पर ध्यान केंद्रित करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

1. विद्यार्थी विभिन्न रसोई के उपकरणों को पहचानने और उनके कार्यों को समझने में सक्षम होंगे।
2. विद्यार्थी रसोई के उपकरणों की देखभाल और रखरखाव की तकनीकों को सही तरीके से अपनाने में सक्षम होंगे।
3. विद्यार्थी रसोई में उपकरणों का सुरक्षित उपयोग करने के लिए आवश्यक सुरक्षा मानकों का पालन करने में सक्षम होंगे।

परिचय (Introduction)

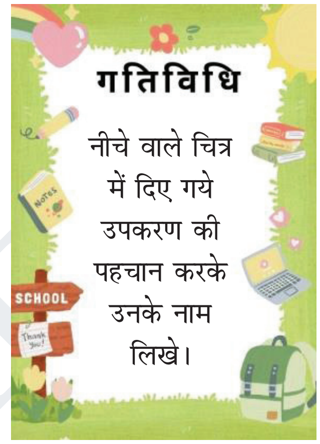
रसोई के उपकरण किसी भी रसोई का अभिन्न हिस्सा होते हैं, जो खाना पकाने की प्रक्रिया को सरल और प्रभावी बनाते हैं। ये उपकरण विभिन्न प्रकार के होते हैं, जैसे कि मशीन, बर्तन, चाकू, और छोटे उपकरण, जो हर दिन की रसोई में उपयोग होते हैं। सही उपकरणों का चयन न केवल खाना पकाने की गुणवत्ता को बढ़ाता है, बल्कि इसे तेज़ और सुविधाजनक भी बनाता है।

रसोई के उपकरणों का सही ज्ञान और उनके उपयोग की तकनीकें, विशेषकर छात्रों के लिए, महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि यह उन्हें एक कुशल और सुरक्षित रसोई अनुभव प्रदान करती हैं। यह अध्याय विद्यार्थियों को विभिन्न रसोई के उपकरणों की पहचान, उनके कार्य और उनकी देखभाल के तरीके को समझने में मदद करेगा। इस प्रकार, रसोई के उपकरणों का ज्ञान केवल खाना पकाने के लिए आवश्यक नहीं है, बल्कि रसोई की सुरक्षा और सफाई में भी सहायक है।

रसोई के उपकरणों का विभाजन

रसोई के उपकरणों को विभिन्न श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है, जिससे उनका उपयोग और समझ आसान हो जाता है।

आकार के आधार पर उपकरणों का विभाजन



* **छोटे प्रकार के उपकरण**

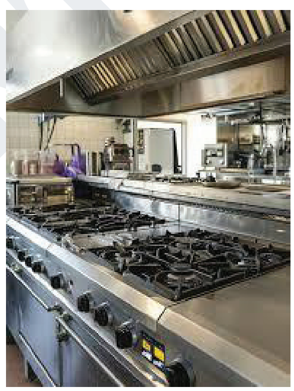
  छोटे प्रकार के उपकरण कुछ इस प्रकार हैं जैसे कीः चपटे चम्मच, तलने की चम्मच, फिश स्लाइसर (Fish slicer), व्हिस्कर (Whisker), स्पेटुला (Spatula), चॉपिंग बोर्ड (Chopping board), बेलन, आलू मेशर, अंडे के स्लाइसर, फ्राइंग पैन (Frying pan), कढ़ाई आदि शामिल हैं।

* **मध्य आकार के उपकरणः**

  ग्राइंडर (Grinder), मिक्सर (Mixer), जूसर मशीन (Juicer machine), कीमा मशीन (Mincing machine), सैलामेंडर (Salamander), वैक्यूम कलिनिंग मशीन (Vaccum cleaning machine), डीप फैट फ्रायर (Deep fat fryer) शामिल हैं।

* **बड़े आकार के उपकरणः**

बड़े आकार के उपकरणों में वॉक इन फ्रिज (Walk in fridge), वॉक इन कूलर (Walk in cooler), रेफ्रिजरेटर (Refrigerator), आलू छीलने की मशीन, ओवन (Oven), गैस रेंज (Gas range), ग्रिलर (Griller), आटा मेकर, मसाला ग्राइंडर आदि शामिल हैं।



दूसरे प्रकार के उपकरणों में विभाजन इस प्रकार है:

* **हाथ से चलने वाले उपकरण**

यह वह उपकरण है जो हाथ से चलाए जाते हैं जैसे की व्हिस्कर (Whisker), एग स्लाइसर (Egg slicer), चाकू आदि।

* **ईंधन से चलने वाले उपकरण**

यह वह उपकरण है जो पेट्रोलियम गैस, कोयला, लकड़ी द्वारा चलाए जाते हैं। उन्हें ईंधन से चलने वाले उपकरण कहते हैं। कुकिंग रेंज और ओवन एलपीजी (LPG) पर संचालित किए जाते हैं। तंदूर को ईंधन के रूप में कोयले की आवश्यकता होती है। कुछ पारम्परिक ओवन में अभी भी लकड़ी का प्रयोग किया जाता है।

* **बिजली के द्वारा चलने वाले उपकरण**

जो उपकरण बिजली के द्वारा चलाए जाते हैं उन्हें बिजली के द्वारा चलाए जाने वाले उपकरण कहते हैं, जैसेः आटा मेकर (Dough maker), रेफ्रिजरेटर (Refrigerator), माइक्रोवेव (Microwave), फ्रीजर (Freezer), इत्यादि।

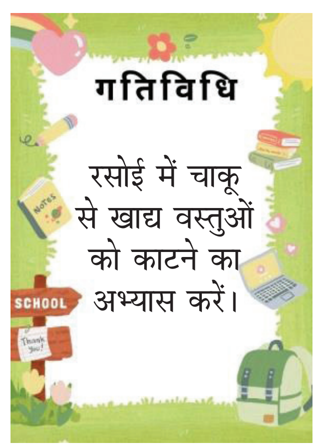
चाकू और उनके प्रकार (Knives and Their Types)

रसोई में चाकू सबसे महत्वपूर्ण और बहुमुखी उपकरणों में से एक है। विभिन्न प्रकार के चाकू अलग-अलग कार्यों के लिए उपयोग किए जाते हैं, और हर चाकू की अपनी विशेषता होती है। सही प्रकार का चाकू न केवल काम को आसान बनाता है, बल्कि खाना पकाने की प्रक्रिया को अधिक सुरक्षित और कुशल भी बनाता है। यहाँ विभिन्न प्रकार के चाकू और उनके उपयोगों का विवरण दिया गया हैः

1. **शेफ नाइफ (Chef's Knife):** शेफ नाइफ सबसे आम और बहुउद्देशीय चाकू है। इसकी लंबाई सामान्यतः 8 से 10 इंच होती है।

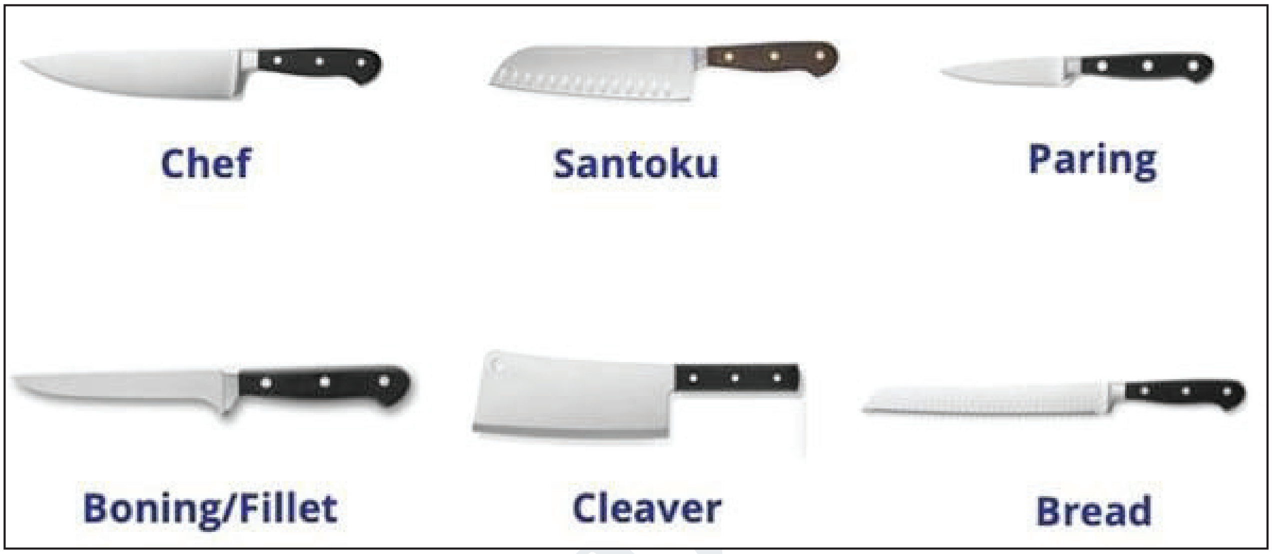
   उपयोगः इसका उपयोग कटिंग, चॉपिंग, और स्लाइसिंग के लिए किया जाता है। सब्ज़ियाँ, फल, मांस, और जड़ी-बूटियों को काटने के लिए यह सबसे उपयुक्त है।

2. **पैरिंग नाइफ (Paring Knife):** यह छोटा चाकू होता है, जिसकी लंबाई लगभग 3 से 4 इंच होती है। इसका ब्लेड पतला और नुकीला होता है।



उपयोगः इसका उपयोग छोटे और सटीक कार्यों के लिए किया जाता है, जैसे सब्ज़ियों और फलों को छीलना, और छोटे टुकड़ों में काटना।

3. **ब्रेड नाइफ (Bread Knife):** ब्रेड नाइफ एक लंबा और दांतेदार ब्लेड वाला चाकू होता है, जिसकी लंबाई 8 से 10 इंच तक हो सकती है।



उपयोगः इसका उपयोग ब्रेड, केक, और अन्य बेकरी आइटम्स को बिना क्रश किए काटने के लिए किया जाता है। दांतेदार ब्लेड आसानी से सख्त बाहरी परत को काट देता है।

4. **बोनिंग नाइफ (Boning Knife):** यह पतला, नुकीला और थोड़ा मुड़ा हुआ चाकू होता है। इसकी लंबाई लगभग 5 से 6 इंच होती है।

उपयोगः इसका उपयोग मांस और मछली से हड्डियाँ अलग करने के लिए किया जाता है। पतला ब्लेड हड्डियों के पास से मांस को आसानी से काटने में मदद करता है।

5. **क्लीवर (Cleaver):** क्लीवर एक भारी और चौड़ा चाकू होता है, जिसे अक्सर 'बड़ा चाकू' कहा जाता है। इसका ब्लेड मोटा और भारी होता है।

उपयोगः इसका उपयोग मांस के बड़े टुकड़े काटने और हड्डियों को तोड़ने के लिए किया जाता है। सब्ज़ियों को बारीक काटने के लिए भी इसका उपयोग किया जा सकता है।

6. **संतोकू नाइफ (Santoku Knife):** यह जापानी चाकू है, जो शेफ नाइफ की तरह होता है लेकिन उसका ब्लेड थोड़ा चौड़ा और छोटा होता है।

उपयोगः इसका उपयोग चॉपिंग, स्लाइसिंग, और डाइसिंग के लिए किया जाता है। यह विशेष रूप से पतले स्लाइस बनाने के लिए उपयुक्त है।

7. **यूटिलिटी नाइफ (Utility Knife):** यह शेफ नाइफ और पैरिंग नाइफ के बीच का चाकू होता है, जिसकी लंबाई 5 से 6 इंच होती है।

   उपयोगः यह उन कार्यों के लिए उपयोगी होता है, जिनके लिए शेफ नाइफ बहुत बड़ा होता है और पैरिंग नाइफ बहुत छोटा होता है। सब्ज़ियों और फलों को काटने के लिए यह एक अच्छा विकल्प है।

रसोई उपकरणों को संभालने के लिए सुरक्षा प्रक्रिया

रसोई में उपकरणों का उपयोग करते समय सुरक्षा का ध्यान रखना बेहद आवश्यक है। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण सुरक्षा प्रक्रियाएँ दी गई हैं, जिनका पालन करके आप रसोई में सुरक्षित रह सकते हैंः

1. उपकरणों का चयन करते समय उनकी गुणवत्ता और सुरक्षा मानकों की जांच करें। सुनिश्चित करें कि उपकरण में कोई धातु या प्लास्टिक का दोष न हो।
2. तेज उपकरणों, जैसे चाकू और ग्रेटर, को हमेशा अच्छी स्थिति में रखें।
3. उपकरणों का उपयोग करते समय उनके विशेष निर्देशों का पालन करें। जैसे, चाकू का उपयोग करते समय हमेशा उसे कटिंग बोर्ड पर रखें।
4. मिक्सर और ग्राइंडर का उपयोग करते समय ध्यान रखें कि ढक्कन सही तरीके से बंद हो।
5. उपकरणों का उपयोग करते समय हमेशा साफ और सूखी सतह पर काम करें। गीली या अस्थिर सतह पर काम करने से फिसलने का खतरा बढ़ जाता है।
6. जब तेज उपकरणों का उपयोग करें, तो सुरक्षात्मक ग्लव्स (Gloves) पहनें। इससे हाथों को चोट लगने से बचाया जा सकता है।
7. खाना बनाते समय हमेशा ध्यान केंद्रित करें। बातचीत करते समय या दूसरी गतिविधियों के दौरान उपकरणों का उपयोग न करें।
8. कभी भी उपकरणों का उपयोग करते समय अपने फोन का उपयोग न करें।
9. उपयोग के बाद उपकरणों को सही जगह पर रखें। तेज चाकू और धारदार उपकरणों को सुरक्षित स्थान पर रखें, जहाँ बच्चे पहुँच न सकें।

गतिविधि

घर में कोई भी उपकरण का इस्तेमाल करके डिश बनाये।

SCERT DELHI

10. उपकरणों को एक-दूसरे से दूर रखें, ताकि वे टकरा न जाएँ और चोट लगने का खतरा न हो।

11. सुनिश्चित करें कि रसोई का वातावरण साफ और व्यवस्थित हो। बिखरे हुए खाद्य पदार्थ और सामग्री फिसलन का कारण बन सकते हैं।

12. खाना पकाने के समय चूल्हे और ओवन के चारों ओर साफ-सफाई का ध्यान रखें।

13. हमेशा आपात स्थिति के लिए तैयार रहें। रसोई में आग बुझाने का यंत्र और प्राथमिक चिकित्सा किट रखें।

14. उपयोग करने से पहले सभी इलेक्ट्रिक उपकरणों की स्थिति की जांच करें। सुनिश्चित करें कि कोई तार या प्लग खराब न हो।

याद रखने योग्य बातें

* किचन उपकरणों का सही ढंग से उपयोग करना बहुत जरूरी है, जिससे कि न केवल खाना पकाने में आसानी हो, बल्कि सुरक्षा भी सुनिश्चित हो सके। जैसे चाकू का उपयोग करते समय हमेशा काटने की दिशा का ध्यान रखें।
* किचन उपकरणों को साफ और ठीक रखने से उनकी उम्र बढ़ती है। सभी उपकरणों को उपयोग के बाद अच्छे से धोकर सूखा लें, और समय-समय पर उनकी जांच करें।
* किचन में विभिन्न प्रकार के उपकरण होते हैं, जैसे कि कुकिंग टूल्स (पतीले, कढ़ाई), कटिंग टूल्स (चाकू, कटर), मिक्सिंग टूल्स (मिक्सर, ब्लेंडर) आदि। प्रत्येक उपकरण का अपना विशेष उपयोग होता है।
* किचन में काम करते समय सुरक्षा उपायों का पालन करना आवश्यक है। हमेशा एप्रन पहनें, फिसलन भरी सतहों से बचें, और गर्म उपकरणों के पास जाते समय सावधान रहें।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें:

1. किचन में उपयोग होने वाले प्रमुख उपकरणों के नाम बताइए और उनके उपयोग की जानकारी दीजिए।
2. एक चाकू का सही तरीके से उपयोग करने की विधि क्या है, और इससे जुड़े सुरक्षा उपाय कौन से हैं?
3. किचन उपकरणों की सफाई और रखरखाव के लिए कौन-कौन से महत्वपूर्ण कदम उठाए जाने चाहिए?
4. किचन में उपयोग होने वाले विभिन्न प्रकार के मिक्सिंग उपकरणों के नाम बताइए और उनका उपयोग किस प्रकार किया जाता है?
5. किचन में काम करते समय सुरक्षित रहने के लिए कौन से सुरक्षा उपाय अपनाने चाहिए?
6. होटल की रसोई में उपयोग होने वाले विभिन्न प्रकार के चाकुओं का वर्णन कीजिये।

SCERT DELHI

रसोई की खाद्य सामग्री
Kitchen Commodities

अध्याय 5

उद्देश्य (Objectives)

* 1. विद्यार्थियों को विभिन्न खाद्य सामग्रियों की पहचान और उनके पोषण मूल्य के बारे में जानकारी देना।
* 2. विभिन्न खाद्य सामग्रियों का सही उपयोग करके स्वास्थ्यवर्धक और संतुलित भोजन तैयार करने की क्षमता विकसित करना।
* 3. स्थानीय और मौसमी खाद्य सामग्री के महत्व को समझाते हुए, टिकाऊ और स्वदेशी पाक विधियों को प्रोत्साहित करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

1. विद्यार्थी विभिन्न खाद्य सामग्रियों की पहचान कर सकेंगे और उन्हें उनके पोषण गुणों के आधार पर श्रेणीबद्ध कर पाएंगे।
2. विद्यार्थी खाद्य सामग्री का सही उपयोग करते हुए स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट व्यंजन तैयार करने की योग्यता प्राप्त करेंगे।
3. विद्यार्थी स्थानीय, और मौसमी खाद्य सामग्री के उपयोग को बढ़ावा देकर टिकाऊ और पोषण-संपन्न भोजन बनाने की समझ विकसित करेंगे।

परिचय (Introduction)

रसोई की खाद्य सामग्री उन विभिन्न तत्वों को कहा जाता है जो भोजन बनाने में उपयोग किए जाते हैं। ये सामग्री भोजन को स्वादिष्ट, पौष्टिक और संतुलित बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। रसोई की खाद्य सामग्री में अनाज, दालें, मसाले, सब्ज़ियाँ, फल, तेल, दूध और दुग्ध उत्पाद, मांस, मछली, अंडे आदि शामिल होते हैं।

हर खाद्य सामग्री का अपना विशिष्ट पोषण मूल्य होता है, जो शरीर के लिए आवश्यक ऊर्जा, विटामिन, प्रोटीन, वसा और खनिज प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, अनाज और दालें कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के प्रमुख स्रोत होते हैं, जबकि सब्ज़ियाँ और फल विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। मसाले भोजन में स्वाद और सुगंध बढ़ाने के साथ-साथ इसके औषधीय गुण भी प्रदान करते हैं।

खाद्य सामग्री की गुणवत्ता, ताजगी और स्रोत का ध्यान रखना आवश्यक है, क्योंकि ये तत्व सीधे भोजन की पौष्टिकता और स्वास्थ्यवर्धकता को प्रभावित करते हैं। सही प्रकार की खाद्य सामग्री का चयन करके हम न केवल स्वादिष्ट बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भोजन भी तैयार कर सकते हैं, जो शरीर को सशक्त और स्वस्थ बनाए रखता है।

खाद्य सामग्री का वर्गीकरण

खाद्य सामग्री का वर्गीकरण पौधों, जानवरों और अन्य स्रोतों के आधार पर किया जा सकता है। यह वर्गीकरण इस बात पर निर्भर करता है कि खाद्य सामग्री कहाँ से प्राप्त होती है और उसका पोषण मूल्य क्या होता है। निम्नलिखित श्रेणियाँ इस आधार पर वर्गीकृत की जाती हैं:

* पौधे की उत्पत्ति पर आधारित
* पशु की उत्पत्ति पर आधारित

पौधे की उत्पत्ति पर आधारित

पौधे की उत्पत्ति के आधार पर खाद्य सामग्री मुख्य रूप से अनाज, दालें, सब्ज़ियाँ, फल, और मसालों में विभाजित होती है। ये पौधे से प्राप्त होते हैं और हमारे आहार का प्रमुख हिस्सा होते हैं। इनमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और फाइबर होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

अनाज (Cereals)

अनाज मानव आहार का एक प्रमुख हिस्सा है और ऊर्जा का मुख्य स्रोत माना जाता है। ये कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर होते हैं। अनाज विभिन्न प्रकार के होते हैं, जो विभिन्न खाद्य पदार्थों की तैयारी में उपयोग किए जाते हैं। इनमें से प्रत्येक अनाज के अपने विशिष्ट गुण और पोषण मूल्य होते हैं।

विभिन्न प्रकार के अनाज और उनका विवरण:

1. **गेहूँ (Wheat):** गेहूँ भारत और विश्व में सबसे प्रमुख अनाजों में से एक है। इसका उपयोग आटा, ब्रेड, पास्ता, रोटी, बिस्किट आदि बनाने में होता है। गेहूँ कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख स्रोत है और इसमें कुछ मात्रा में प्रोटीन और विटामिन बी होता है।

2. **चावल (Rice):** चावल भारत के कई क्षेत्रों में मुख्य भोजन है। इसे पकाकर सीधे भोजन के रूप में खाया जाता है और साथ ही विभिन्न व्यंजन जैसे पुलाव, बिरयानी, खिचड़ी आदि में इसका उपयोग होता

SCERT DELHI

है। चावल, विशेषकर सफेद चावल, कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है और जल्दी ऊर्जा प्रदान करता है। ब्राउन राइस फाइबर का बेहतर स्रोत होता है।

3. **मक्का (Maize/Corn):** मक्का को भारत में भुट्टा, मक्के का आटा (मकई का आटा), और कॉर्न फ्लेक्स के रूप में उपयोग किया जाता है। मक्के का उपयोग स्नैक्स और बेकिंग में भी होता है। मक्का में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन ए, बी और कुछ मात्रा में फाइबर और प्रोटीन होते हैं।

4. **जौ (Barley):** जौ का उपयोग मुख्य रूप से जौ का पानी, दलिया, बीयर, और कई स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों में होता है। इसे औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है। जौ में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी और मिनरल्स होते हैं, जो पाचन तंत्र के लिए लाभकारी होते हैं।

5. **बाजरा (Pearl Millet):** बाजरा भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में मुख्य अनाज के रूप में खाया जाता है। इसका उपयोग रोटी, खिचड़ी और अन्य पारंपरिक व्यंजनों में होता है। बाजरा फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम और प्रोटीन से भरपूर होता है और यह ग्लूटेन मुक्त होता है, जिससे यह स्वस्थ आहार का हिस्सा है।

6. **ज्वार (Sorghum):** ज्वार का आटा रोटी और अन्य व्यंजन बनाने में उपयोग किया जाता है। यह सूखे क्षेत्रों में प्रमुख अनाज के रूप में उगाया जाता है। ज्वार फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट (Antioxident) का अच्छा स्रोत होता है और ग्लूटेन मुक्त होता है, जिससे यह स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

7. **रागी (Finger Millet):** रागी का उपयोग रागी आटा, दलिया और पापड़ बनाने में किया जाता है। इसे बच्चों के भोजन और स्वास्थ्यवर्धक व्यंजनों में शामिल किया जाता है। रागी में कैल्शियम, फाइबर और प्रोटीन की उच्च मात्रा होती है, जो हड्डियों और मांसपेशियों के विकास के लिए फायदेमंद है।

दालें (Pulses)

दालें भारतीय भोजन का एक प्रमुख हिस्सा हैं और प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत माना जाता है। ये मुख्य रूप से शाकाहारी लोगों के आहार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। दालें कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरपूर होती हैं, जो शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करती हैं। विभिन्न प्रकार की दालों का उपयोग विभिन्न व्यंजनों में किया जाता है, और हर दाल का अपना पोषण मूल्य और स्वास्थ्य लाभ होता है।

विभिन्न प्रकार की दालें और उनका विवरण:

1. **मूंग दाल (Moong Dal):** मूंग दाल पीली और हरी दोनों रंगों में आती है। इसका उपयोग खिचड़ी, दाल और कई प्रकार के भारतीय व्यंजनों में किया जाता है। यह हल्की और आसानी से पचने वाली दाल होती है। मूंग दाल प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी और आयरन से भरपूर होती है। यह पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद होती है और इसे अक्सर बीमारियों के दौरान खाया जाता है।

2. **अरहर दाल (Toor Dal):** अरहर दाल (तूर या तुवर) भारतीय घरों में सबसे ज्यादा खाई जाने वाली दालों में से एक है। इसका उपयोग विशेष रूप से दाल-चावल और सांभर बनाने में होता है। अरहर दाल प्रोटीन, फाइबर, पोटैशियम, कैल्शियम और फोलिक एसिड से भरपूर होती है। यह हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी मानी जाती है।

3. **चना दाल (Chana Dal):** चना दाल को काबुली चने से निकाला जाता है। इसका उपयोग सब्ज़ी, दाल, और मिठाइयों में किया जाता है। इसे भूनकर स्नैक्स के रूप में भी खाया जाता है। चना दाल में प्रोटीन, आयरन, फाइबर और विटामिन बी-6 होता है। यह रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक है और हड्डियों के लिए भी फायदेमंद है।

4. **मसूर दाल (Masoor Dal):** मसूर दाल, लाल और पीले रंग की होती है और इसे दाल या सूप के रूप में खाया जाता है। यह तेजी से पकने वाली दालों में से एक है। मसूर दाल प्रोटीन, आयरन, और फोलेट से भरपूर होती है। यह रक्त निर्माण में सहायक होती है और शाकाहारी लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है।

SCERT DELHI

5. **उड़द दाल (Urad Dal):** उड़द दाल सफेद और काली दोनों रूपों में मिलती है। इसका उपयोग दाल, डोसा, इडली और वड़ा जैसे व्यंजनों में किया जाता है। उड़द दाल प्रोटीन, कैल्शियम और मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करती है।

6. **राजमा (Kidney Beans):** राजमा उत्तर भारत में बहुत प्रसिद्ध है और इसका उपयोग राजमा-चावल और करी में होता है। इसे भिगोकर पकाया जाता है। राजमा प्रोटीन, आयरन, मैग्नीशियम और फाइबर से भरपूर होता है। यह हृदय स्वास्थ्य और पाचन में सुधार करने में मदद करता है।

7. **मटर दाल (Peas Dal):** मटर दाल सूखे मटर से बनाई जाती है और इसका उपयोग दाल, सूप और करी में किया जाता है। यह हल्का और जल्दी पकने वाला खाद्य पदार्थ है। मटर दाल प्रोटीन, फाइबर और विटामिन ए से भरपूर होती है, जो आंखों की रोशनी और पाचन के लिए लाभकारी है।

8. **लोबिया दाल (Lobia Dal):** लोबिया, जिसे काउपी या ब्लैक-आईड बीन्स के नाम से भी जाना जाता है, एक पौष्टिक और प्रोटीन से भरपूर दाल है। इसे कई तरह के व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। लोबिया दाल प्रोटीन, फाइबर, आयरन और कैल्शियम से भरपूर होती है। इसमें कम वसा और उच्च फाइबर होता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

9. **छोले (Chole):** छोले, जिन्हें काबुली चना भी कहा जाता है, एक लोकप्रिय भारतीय दाल है, जिसे मसालेदार तरी में पकाया जाता है। यह प्रोटीन, फाइबर, आयरन और कैल्शियम से भरपूर होता है। छोले का उपयोग चने की चाट, छोले-भटूरे, करी, और सलाद जैसे व्यंजनों में किया जाता है।

सब्ज़ियाँ (Vegetables)

सब्ज़ियाँ पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थ हैं और आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इनमें कई प्रकार के पोषक तत्व होते हैं, जैसे कि विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत फायदेमंद हैं। सब्ज़ियों का सेवन विभिन्न व्यंजनों में किया जाता है और ये शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करती हैं।

SCERT DELHI

विभिन्न प्रकार की सब्ज़ियाँ और उनका विवरण:

1. **पत्तेदार सब्ज़ियाँ (Leafy Vegetables):** पत्तेदार सब्ज़ियाँ गहरी हरी होती हैं और इनमें विटामिन ए, सी, और कैल्शियम की उच्च मात्रा होती है। ये शरीर के लिए एंटीऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत होती हैं और पाचन स्वास्थ्य को सुधारती हैं।

   उदाहरण: पालक, मेथी, सरसों ।

2. **जड़ वाली सब्ज़ियाँ (Root Vegetables):** जड़ वाली सब्ज़ियाँ जमीन के नीचे उगती हैं और इनमें स्टार्च और फाइबर की उच्च मात्रा होती है। ये शरीर को ऊर्जा प्रदान करती हैं और इनमें पोषण के कई तत्व होते हैं।

   उदाहरण: गाजर, मूली, आलू, आलू, शकरकंद, अदरक, हाथी रतालू और शलगम।

3. **फलियाँ (Leguminous Vegetables):** फलियाँ प्रोटीन और फाइबर का अच्छा स्रोत होती हैं। इन्हें विभिन्न प्रकार के सलाद, करी और स्नैक्स में उपयोग किया जाता है।

   उदाहरण: मटर, बीन्स, और लोबिया।

4. **फल सब्ज़ियाँ (Fruit Vegetables):** फल सब्ज़ियाँ पौधों के फल हैं और इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। ये विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होती हैं और कई व्यंजनों में उपयोग की जाती हैं।

   उदाहरण: टमाटर, बैंगन, ककड़ी, और शिमला मिर्च।

5. **फूल सब्ज़ियाँ (Flower Vegetables):** फूल सब्ज़ियाँ पौधे के फूलों या कलियों से बनती हैं। इनमें फाइबर, विटामिन सी, और एंटीऑक्सिडेंट की उच्च मात्रा होती है, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती हैं।

   उदाहरण: गोभी, ब्रोकली, ग्लोब आर्टिचोक और फूलगोभी।

6. **कद्दू वर्गीय सब्ज़ियाँ (Gourd Vegetables):** ये सब्ज़ियाँ हल्की और पानीदार होती हैं। इनमें फाइबर और पोषक तत्व होते हैं और इन्हें सूप, सब्ज़ी और कच्चे सलाद में उपयोग किया जाता है।

   उदाहरण: लौकी, कद्दू, स्क्वैश, करेला, और तुरई ।

7. **तना वाली सब्ज़ियाँ (Stalk Vegetables):** तना वाली सब्ज़ियाँ वे सब्ज़ियाँ हैं जो पौधों के तने से प्राप्त होती हैं। इन सब्ज़ियों के तने में पोषक तत्वों का भंडार होता है, जो हमारे शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। तना वाली सब्ज़ियाँ पाचन के लिए अच्छी होती हैं और इनमें फाइबर, विटामिन, और खनिज पाए जाते हैं।

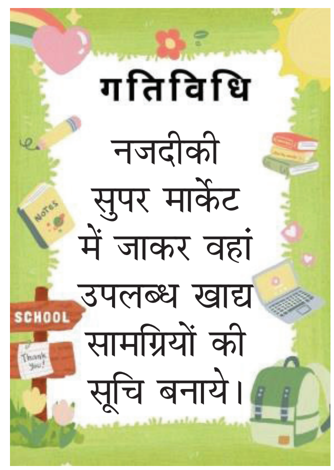
   उदाहरण: अदरक, लहसुन, शतावरी, सूरन, अशोक बेल (Asparagus), कोहलबी ।

8. **कवक (Fungi) सब्ज़ियाँ:** कवक (फंगस) समूह की सब्ज़ियाँ विशेष प्रकार के जीव होते हैं जो न तो पूर्ण रूप से पौधे होते हैं और न ही पशु। ये जीवाणु समूह में आते हैं और इन्हें सब्ज़ी के रूप में उपयोग किया जाता है। मशरूम (खुम्बी) कवक का सबसे प्रसिद्ध और प्रमुख उदाहरण है। कवक में पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा होती है, और ये हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकते हैं।

   उदाहरण: बटन मशरूम, एनोकी, शिटाके, ट्रफल, ऑयस्टर मशरूम, आदि।

फल (Fruits)

फल हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं और स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक फायदेमंद होते हैं। इनमें विटामिन, खनिज, फाइबर, और एंटीऑक्सिडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। फलों का सेवन कई तरीकों से किया जा सकता है जैसे कि कच्चे, जूस, सलाद, या विभिन्न व्यंजनों में मिलाकर। फलों की विभिन्न किस्में अपने स्वाद और पोषण के आधार पर अलग-अलग होती हैं।



विभिन्न प्रकार के फल और उनका विवरण:

1. **सिट्रस फल (Citrus Fruits):** सिट्रस फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करते हैं। ये फल शरीर को हाइड्रेट रखने और स्किन के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

   उदाहरण: संतरा, नींबू, मौसंबी, अंगूर।

2. **बेर और जामुन फल (Berries):** बेर और जामुन आकार में छोटे लेकिन पोषण से भरपूर होते हैं। ये शरीर में एंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा बढ़ाते हैं और दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं।

   उदाहरण: स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, रसभरी, करौंदा।

SCERT DELHI

3. **गुठली वाले फल (Stone Fruits):** गुठली वाले फलों में एक कठोर बीज होता है और ये रसदार और स्वादिष्ट होते हैं। इन्हें ताजे रूप में खाया जाता है या डेज़र्ट और जूस में मिलाकर खाया जाता है। इनमें विटामिन ए, सी, और फाइबर होता है, जो त्वचा की देखभाल और पाचन में सहायक होते हैं।

उदाहरण: आम, आड़ू, आलूबुखारा, चेरी।

4. **सेब वर्गीय फल (Pome Fruits):** सेब वर्गीय फल उनके गूदे के भीतर छोटे-छोटे बीजों वाले होते हैं। ये फाइबर से भरपूर होते हैं और स्नैक्स के रूप में आदर्श माने जाते हैं। सेब और नाशपाती में फाइबर, विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो वजन घटाने और हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। उदाहरणः सेब, नाशपाती।

5. **तूषार फल (Melons):** इन फलों में पानी की मात्रा अधिक होती है और ये गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बहुत अच्छे होते हैं। तरबूज और खरबूजे में विटामिन ए, सी और पोटैशियम होते हैं, जो त्वचा, हड्डियों और हाइड्रेशन के लिए लाभकारी होते हैं।

उदाहरण: तरबूज, खरबूजा।

6. **केला वर्गीय फल (Banana-like Fruits):** केला और पपीता ऊर्जा से भरपूर होते हैं और मांसपेशियों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। केले में पोटैशियम और कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा और मांसपेशियों की ताकत प्रदान करते हैं। पपीता पाचन और त्वचा के लिए फायदेमंद होता है।

उदाहरण: केला, पपीता।

7. **ड्राई फ्रूट्स (Dry Fruits):** ड्राई फ्रूट्स सूखे हुए फल होते हैं, जो ऊर्जा और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। ये स्नैक्स के रूप में या मिठाई और व्यंजनों में उपयोग किए जाते हैं। इनमें स्वस्थ वसा, प्रोटीन, विटामिन ई और मिनरल्स होते हैं, जो हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

उदाहरण: बादाम, अखरोट, काजू, किशमिश।

SCERT DELHI

8. **ट्रॉपिकल फल (Tropical Fruits):** ट्रॉपिकल फलों का स्वाद मीठा और ताजगी भरा होता है। ये गर्म क्षेत्रों में उगते हैं और गर्मियों के मौसम में सेवन के लिए आदर्श होते हैं। इनमें विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम और पाचन को बेहतर करते हैं।

   उदाहरण: अनानास, नारियल, लीची।

जड़ी-बूटियाँ (Herbs)

जड़ी-बूटियाँ वे पौधे हैं जिनका उपयोग औषधीय, पाक और सुगंधित उद्देश्यों के लिए किया जाता है। ये पौधे छोटे होते हैं और इनके पत्तों, तनों, या फूलों का उपयोग किया जाता है। जड़ी-बूटियाँ न केवल व्यंजनों में स्वाद और सुगंध बढ़ाती हैं, बल्कि इनके औषधीय गुण भी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। आयुर्वेद में जड़ी-बूटियों का विशेष महत्व है, और ये कई बीमारियों के इलाज में उपयोग की जाती हैं।

विभिन्न प्रकार की जड़ी-बूटियाँ और उनका विवरण:

1. **तुलसी (Holy Basil):** तुलसी एक पवित्र और औषधीय पौधा है जो भारतीय संस्कृति में विशेष स्थान रखता है। इसे अक्सर पूजा में उपयोग किया जाता है और इसका सेवन भी स्वास्थ्य लाभों के लिए किया जाता है। तुलसी में एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। यह सर्दी, खांसी, और गले की खराश में राहत देता है और इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।

2. **पुदीना (Mint):** पुदीना एक सुगंधित जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग चटनी, पेय और व्यंजनों में किया जाता है। इसका स्वाद ताजगी भरा और ठंडक देने वाला होता है। पुदीना में विटामिन ए, सी, और आयरन होता है। यह पाचन में सुधार करता है, सांसों को ताजगी देता है, और पेट की समस्याओं में राहत पहुंचाता है।

3. **धनिया (Coriander):** धनिया एक आम जड़ी-बूटी है जिसका उपयोग पत्तियों और बीज दोनों के रूप में किया जाता है। इसे व्यंजनों में ताजगी और स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। धनिया में विटामिन सी, के, और पोटैशियम होता है। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और पाचन तंत्र को मजबूत करता है।

4. **अजवायन (Oregano):** अजवायन एक सुगंधित और मसालेदार जड़ी-बूटी है, जो विशेष रूप से इटैलियन व्यंजनों में उपयोग की जाती है। इसका उपयोग पिज्जा, पास्ता और सलाद में किया जाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन के, और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह संक्रमण से लड़ने और सूजन को कम करने में मदद करता है।

SCERT DELHI

5. **मेथी (Fenugreek):** मेथी के पत्तों और बीज दोनों का उपयोग किया जाता है। पत्तियों का उपयोग सब्ज़ी और सलाद में किया जाता है, जबकि बीज मसाले के रूप में उपयोग होते हैं। मेथी में फाइबर, प्रोटीन, आयरन, और मैग्नीशियम होता है। यह पाचन तंत्र में सुधार करती है और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक होती है।

6. **रोज़मेरी (Rosemary):** रोज़मेरी एक मजबूत सुगंधित जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग विभिन्न व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग मुख्य रूप से मांस और सब्ज़ियों के साथ किया जाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर करने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मदद करते हैं।

7. **सौंफ (Fennel):** सौंफ एक सुगंधित जड़ी-बूटी है जिसका उपयोग खाने के बाद माउथ फ्रेशनर के रूप में किया जाता है। इसे सलाद, सूप और चाय में भी डाला जाता है। सौंफ में विटामिन सी, पोटैशियम, और फाइबर होता है। यह पाचन को सुधारती है और हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है।

8. **लेमनग्रास (Lemongrass):** लेमनग्रास एक सुगंधित जड़ी-बूटी है जिसका उपयोग चाय, सूप, और एशियाई व्यंजनों में किया जाता है। इसका स्वाद हल्का नींबू जैसा होता है। लेमनग्रास में एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह तनाव कम करने, पाचन सुधारने, और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

9. **करी पत्ता (Curry Leaves):** करी पत्ते भारतीय व्यंजनों में खासतौर पर उपयोग होते हैं, जिनसे खाने में ताजगी और सुगंध आती है। इनका उपयोग तड़के में किया जाता है। करी पत्तों में विटामिन ए, बी, सी और ई होते हैं। यह बालों की वृद्धि, पाचन को सुधारने और वजन को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

10. **पार्सले (Parsley):** पार्सले एक सुगंधित और हरी पत्तेदार जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग व्यंजनों को सजाने और स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसमें विटामिन ए, सी और के की भरपूर मात्रा होती है, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। पार्सले सलाद, सूप, और सॉस में उपयोग होती है।

मसाले (Spices)

मसाले हमारे भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं, जो न केवल व्यंजनों का स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि उन्हें सुगंधित और पौष्टिक भी बनाते हैं। मसालों का उपयोग भारत में प्राचीन काल से हो रहा है और ये आयुर्वेद में भी विशेष महत्व रखते हैं। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि इनके औषधीय गुण भी होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

विभिन्न प्रकार के मसाले और उनका विवरण:

1. **हल्दी (Turmeric):** हल्दी एक पीले रंग का मसाला है, जिसे करी, सब्ज़ियों और चावल में उपयोग किया जाता है। इसका स्वाद हल्का कड़वा होता है। हल्दी में करक्यूमिन (Curcumin) नामक यौगिक होता है, जो एंटी-इंफ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) और एंटीऑक्सिडेंट (Anti oxidant) गुणों से भरपूर होता है। यह सूजन कम करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है।

2. **धनिया (Coriander Seeds):** धनिया के बीजों का उपयोग सूखे मसाले के रूप में किया जाता है, जबकि इसके पत्ते जड़ी-बूटी के रूप में प्रयोग होते हैं। इसका स्वाद हल्का और मीठा होता है। धनिया के बीजों में विटामिन सी, कैल्शियम, और आयरन होते हैं, जो पाचन में सुधार और ब्लड शुगर (Blood sugar) को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

3. **जीरा (Cumin):** जीरा एक सुगंधित मसाला है जिसका उपयोग भारतीय व्यंजनों में व्यापक रूप से होता है। इसे भूनकर या पिसे हुए रूप में उपयोग किया जाता है। जीरा में आयरन, फाइबर, और एंटीऑक्सिडेंट (Anti oxidant) होते हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत करने और इम्यून सिस्टम (Immune system) को बेहतर करने में मदद करते हैं।

4. **लौंग (Clove):** लौंग एक तीखा और सुगंधित मसाला है, जिसका उपयोग करी, मिठाइयों और पेय पदार्थों में किया जाता है। इसका तेल भी औषधीय गुणों के लिए प्रसिद्ध है। लौंग में एंटी-बैक्टीरियल (Anti- bacterial) और एंटी-इंफ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुण होते हैं, जो दांत दर्द में राहत देते हैं और पाचन में सुधार करते हैं।

5. **काली मिर्च (Black Pepper):** काली मिर्च को 'मसालों की रानी' कहा जाता है। इसका उपयोग सब्ज़ियों, करी, और सलाद में किया जाता है। इसका स्वाद तीखा और तीव्र होता है। काली मिर्च में एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) और विटामिन सी (Vitamin C) होते हैं, जो पाचन और इम्यूनिटी (Immunity) को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

6. **इलायची (Cardamom):** इलायची एक सुगंधित मसाला है, जिसका उपयोग मिठाइयों, चाय और बिरयानी में किया जाता है। इसका स्वाद मीठा और ताजगी भरा होता है। इलायची में एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) होते हैं, जो पाचन तंत्र में सुधार करते हैं और सांसों की ताजगी बनाए रखने में सहायक होते हैं।

7. **दालचीनी (Cinnamon):** दालचीनी एक मीठा और सुगंधित मसाला है, जिसका उपयोग मिठाइयों, पेय और सब्ज़ियों में किया जाता है। इसका स्वाद मीठा और मसालेदार होता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) होते हैं जो ब्लड शुगर (Blood sugar) को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करते हैं।

8. **सौंफ (Fennel Seeds):** सौंफ का उपयोग मुख्य रूप से माउथ फ्रेशनर (Mouth freshner) और मसाले के रूप में किया जाता है। इसका स्वाद मीठा और ताजगी भरा होता है। सौंफ में फाइबर (Fibre), पोटैशियम (Potasium), और विटामिन सी (Vitamin C) होते हैं, जो पाचन और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

SCERT DELHI

9. **मेथी (Fenugreek Seeds):** मेथी के बीजों का उपयोग मसाले के रूप में किया जाता है। इसका स्वाद कड़वा होता है और इसका उपयोग सब्ज़ियों और दालों में किया जाता है। मेथी के बीजों में फाइबर (Fibre), आयरन (Iron) और मैग्नीशियम (Magnesium) होते हैं, जो ब्लड शुगर (Blood sugar) और कोलेस्ट्रॉल (Cholestrol) को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

10. **सरसों (Mustard Seeds):** सरसों के बीजों का उपयोग मसाले के रूप में तड़के और अचार में किया जाता है। इसका स्वाद तीखा और कड़वा होता है। सरसों के बीजों में कैल्शियम (Calcium), मैग्नीशियम (Magnesium), और फास्फोरस (Phosphorous) होते हैं, जो हड्डियों की सेहत और मेटाबोलिज्म (Metabolism) को बढ़ावा देते हैं।

11. **अजवायन (Carom Seeds):** अजवायन का तीखा और मसालेदार स्वाद होता है, जो पाचन में सुधार करती है। इसका उपयोग तड़के, पराठों और स्नैक्स में किया जाता है। यह पेट की गैस और अपच में राहत देती है।

12. **लाल मिर्च (Red Chili):** लाल मिर्च का तीखा स्वाद व्यंजनों को चटपटा बनाता है। यह विटामिन सी (Vitamin C) और एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) से भरपूर होती है, जो शरीर की इम्यूनिटी (Immunity) को मजबूत करती है।

13. **हींग (Asafoetida):** हींग एक तीखी सुगंध वाली मसाला है, जिसका उपयोग दाल और सब्ज़ियों में तड़का लगाने के लिए किया जाता है। यह पाचन में सुधार करती है और पेट की गैस में राहत देती है।

14. **कलौंजी (Nigella Seeds):** कलौंजी के छोटे काले बीजों का उपयोग अचार और ब्रेड में किया जाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) होते हैं, जो इम्यून सिस्टम (Immune system) को मजबूत करने और सूजन को कम करने में सहायक होते हैं।

15. **जावित्री (Mace):** जावित्री का उपयोग मिठाइयों और बिरयानी में किया जाता है। इसका स्वाद हल्का तीखा और सुगंधित होता है, जो व्यंजनों में गहराई जोड़ता है।

16. **जायफल (Nutmeg):** जायफल एक मीठा और सुगंधित मसाला है, जिसका उपयोग मिठाइयों और पेय पदार्थों में किया जाता है। यह पाचन में सुधार और तनाव को कम करने में मदद करता है।

वसा और तेल (Fats and Oils)

वसा और तेल भोजन के महत्वपूर्ण घटक होते हैं, जो हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और कई आवश्यक कार्यों में सहायक होते हैं। ये न केवल भोजन का स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर के लिए आवश्यक फैटी एसिड (Fatty acid) भी प्रदान करते हैं। हालांकि वसा का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए, क्योंकि अधिक

SCERT DELHI

मात्रा में सेवन स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। तेलों का उपयोग मुख्य रूप से खाना पकाने, तलने, और मसालों के रूप में किया जाता है।

विभिन्न प्रकार की वसा और तेल का विवरण:

1. **सरसों का तेल (Mustard Oil):** सरसों का तेल विशेष रूप से उत्तर भारत में खाना पकाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसका स्वाद तीखा और सुगंधित होता है। सरसों के तेल में मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स (Mono unsaturated fats) और ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid) होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

2. **नारियल का तेल (Coconut Oil):** नारियल का तेल दक्षिण भारत और दक्षिण पूर्व एशिया में व्यापक रूप से उपयोग होता है। यह मिठाई, करी और सौंदर्य उत्पादों में भी इस्तेमाल किया जाता है। नारियल के तेल में सैचुरेटेड फैट्स (Saturated fats) होते हैं, जो मेटाबॉलिज्म (Metabolism) को बढ़ावा देते हैं और त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होते हैं।

3. **ऑलिव ऑयल (Olive Oil):** ऑलिव ऑयल मुख्य रूप से भूमध्यसागरीय व्यंजनों में उपयोग होता है और इसे सलाद ड्रेसिंग और तलने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसमें मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स (Mono unsaturated fats) और एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य में सुधार करते हैं और सूजन को कम करते हैं।

4. **सोयाबीन तेल (Soybean Oil):** सोयाबीन तेल एक व्यापक रूप से उपयोग होने वाला खाना पकाने का तेल है, जो तलने और बेकिंग के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसमें पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स (Poly unsaturated fats) और ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid) होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य और कोलेस्ट्रॉल (Cholestrol) को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

5. **सनफ्लावर तेल (Sunflower Oil):** यह हल्का और सुगंधहीन तेल है, जिसका उपयोग मुख्य रूप से तलने और खाना पकाने में किया जाता है। सनफ्लावर तेल (Sunflower oil) में विटामिन ई (Vitamin E) और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स (Poly unsaturated fats) होते हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं और हृदय की सेहत को बनाए रखते हैं।

6. **तिल का तेल (Sesame Oil):** तिल का तेल विशेष रूप से एशियाई व्यंजनों में उपयोग होता है और इसका स्वाद बेहद सुगंधित होता है। इसमें ओमेगा-6 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid) और एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) होते हैं, जो सूजन को कम करते हैं और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

7. **अलसी का तेल (Flaxseed Oil):** अलसी का तेल स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रसिद्ध है और इसे सलाद ड्रेसिंग (Salad dressing) और ठंडे व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid) की भरपूर मात्रा होती है, जो मस्तिष्क और हृदय के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

8. **पाम ऑयल (Palm Oil):** पाम ऑयल (Palm oil) एक सैचुरेटेड फैट्स (Saturated fats) वाला तेल है, जो खाद्य प्रसंस्करण उद्योग में व्यापक रूप से उपयोग होता है। पाम ऑयल में सैचुरेटेड फैट्स (Saturated fats) होते हैं, जो ऊर्जा प्रदान करते हैं, लेकिन इसका अधिक सेवन हानिकारक हो सकता है।

9. **मूंगफली का तेल (Groundnut Oil):** मूंगफली का तेल हल्के स्वाद वाला और उच्च धूम्र बिंदु वाला तेल है, जो तलने और खाना पकाने के लिए आदर्श है। इसमें मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स (Mono unsaturated fats) होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

10. **राइस ब्रान ऑयल (Rice Bran Oil):** चावल की भूसी से निकाला गया, यह तेल हल्का और पौष्टिक होता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स (Anti oxidants) और विटामिन ई होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल (Cholestrol) को नियंत्रित करने और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

11. **कॉटनसीड ऑयल (Cottonseed Oil):** कपास के बीजों से निकाला गया यह तेल तलने के लिए उपयुक्त होता है। इसमें पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स (Poly unsaturated fats) होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल (Cholestrol) के स्तर को कम करने और हृदय की सेहत को बनाए रखने में मदद करते हैं।

SCERT DELHI

चीनी (Sugar)

चीनी एक महत्वपूर्ण कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrate) है, जो भोजन में मिठास लाने के लिए उपयोग की जाती है। यह ऊर्जा का एक त्वरित स्रोत है और विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाई जाती है। चीनी का उपयोग न केवल मिठाइयों और पेय पदार्थों में होता है, बल्कि यह कई व्यंजनों को भी स्वादिष्ट बनाती है। हालांकि, अधिक चीनी का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है, जैसे कि मोटापा और मधुमेह।

विभिन्न प्रकार की चीनी और उनका विवरण:

1. **सफेद चीनी (White Sugar):** सफेद चीनी, जिसे सामान्यतः कुकिंग चीनी (Cooking sugar) के रूप में जाना जाता है, यह रिफाइंड सुक्रोज (Refined sucrose) है। इसे गन्ने या चुकंदर से निकाला जाता है और यह खाने में मीठी होती है। इसका उपयोग बेकिंग, मिठाइयों और चाय या कॉफी में किया जाता है।

2. **ब्राउन चीनी (Brown Sugar):** ब्राउन चीनी सफेद चीनी के साथ कुछ मात्रा में गन्ने का सिरप मिलाकर बनाई जाती है। इसमें कुछ मात्रा में खनिज और मोलासेस होता है, जो इसे एक हल्का भूरा रंग और विशेष स्वाद देता है। इसे बेकिंग और कैरमलाइजेशन (Caramalisation) में उपयोग किया जाता है, और यह विशेष रूप से बिस्कुट और ब्रेड में पसंद की जाती है।

3. **गुड़ (Jaggery):** गुड़ गन्ने के रस को उबालकर बनाया जाता है। यह प्राकृतिक मिठास के साथ-साथ कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। गुड़ का उपयोग मिठाइयों, पेय और व्यंजनों में किया जाता है। यह पाचन में सुधार करने और ऊर्जा बढ़ाने के लिए जाना जाता है।

4. **पाउडर चीनी (Powdered Sugar):** पाउडर चीनी, जिसे आइसिंग शुगर भी कहा जाता है, सफेद चीनी को बहुत महीन पीसकर बनाया जाता है। इसमें कॉर्नस्टार्च (Cornstarch) की मात्रा भी होती है, जो इसे चिपचिपा होने से रोकती है। इसका उपयोग मुख्य रूप से बेकिंग, मिठाई सजाने और ठंडी मिठाइयों में किया जाता है।

5. **चीनी का सिरप (Sugar Syrup):** चीनी का सिरप (Syrup) पानी और चीनी को उबालकर बनाया जाता है। यह घुलनशीलता को बढ़ाने के लिए आदर्श है। इसका उपयोग पेय पदार्थों, कॉकटेल (Cocktail) और मिठाइयों में किया जाता है।

6. **फ्रक्टोज (Fructose):** फ्रक्टोज (Fructose) एक प्राकृतिक शर्करा है, जो फलों, शहद और कुछ सब्ज़ियों में पाया जाता है। यह मीठा होता है। इसे आमतौर पर फलों के रस और मिठाइयों में उपयोग किया जाता है।

7. **सोरबिटोल (Sorbitol):** सोर्बिटोल (Sorbitol) एक शर्करा शराब है, जो कुछ फलों में पाया जाता है। यह मिठास प्रदान करता है लेकिन कैलोरी की मात्रा कम होती है। इसका उपयोग शुगर-फ्री (Sugar free) मिठाइयों और च्यूइंग गम (Chewing gum) में किया जाता है।

8. **मल्टोज (Maltose):** मल्टोज (Maltose), जिसे "माल्ट शुगर (Malt sugar)" के रूप में जाना जाता है, मुख्य रूप से जौ और अन्य अनाजों से प्राप्त होता है। यह दो ग्लूकोज अणुओं से बना होता है। इसका उपयोग बीयर बनाने में और कुछ मिठाइयों में किया जाता है।

पशु की उत्पत्ति पर आधारित (Animal-Based Kitchen Commodities)

पशु आधारित खाद्य सामग्री हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होती है। इनमें विभिन्न प्रकार के मांस, डेयरी उत्पाद, और अंडे शामिल होते हैं। इन सामग्रियों का उपयोग भोजन में स्वाद और पोषण बढ़ाने के लिए किया जाता है। नीचे कुछ प्रमुख पशु आधारित खाद्य सामग्रियों का विवरण दिया गया है:

मांस (Meat)

मांस पशु प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, जो हमारे आहार में आवश्यक पोषण प्रदान करता है। यह उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन (Protein), आयरन (Iron), जिंक (Zinc), और विटामिन बी12 (Vitamin B12) का समृद्ध स्रोत होता है। मांस का उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में किया जाता है, जैसे करी, स्ट्यू, ग्रिल, और भुने हुए व्यंजन। मांस का सेवन सीमित मात्रा में और संतुलित आहार के हिस्से के रूप में करना चाहिए, ताकि स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़े।

विभिन्न प्रकार के मांस और उनका विवरण:

1. **बीफ (Beef):** यह बड़े पशु के मांस को संदर्भित करता है और यह दुनिया भर में बहुत लोकप्रिय है। यह लाल मांस होता है और इसमें प्रोटीन (Protein), आयरन (Iron), और जिंक (Zinc) की उच्च मात्रा होती है। इसे स्टेक, बर्गर, और करी में इस्तेमाल किया जाता है।

SCERT DELHI

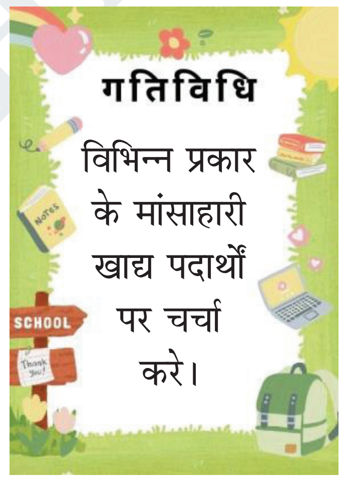
2. **भेड़ का मांस (Mutton):** भेड़ का मांस विशेष रूप से भारतीय और मध्य पूर्वी व्यंजनों में लोकप्रिय है। यह मांस वसा और स्वाद में समृद्ध होता है। इसका उपयोग बिरयानी, करी, और अन्य पारंपरिक व्यंजनों में किया जाता है।

3. **बकरी का मांस (Goat Meat):** बकरी का मांस बहुत पौष्टिक होता है और इसे कम वसा के कारण स्वस्थ माना जाता है। इसमें उच्च मात्रा में प्रोटीन और आयरन होता है। इसे विभिन्न प्रकार की करी और तंदूरी व्यंजनों में उपयोग किया जाता है।

4. **पक्षियों का मांस (Poultry):** इसमें मुर्गी, बत्तख, और टर्की का मांस शामिल होता है। यह सफेद मांस का एक अच्छा स्रोत है। यह विभिन्न व्यंजनों में आसानी से उपयोग किया जाता है। इसे करी, ग्रिल, भुना, और सूप में इस्तेमाल किया जाता है।

5. **सूअर का मांस (Pork):** सूअर का मांस एक प्रमुख मांस है, जिसका उपयोग कई संस्कृतियों में किया जाता है। यह वसा में समृद्ध होता है और इसमें बहुत सारे स्वाद होते हैं। इसे बेक्ड, ग्रिल, और विभिन्न प्रकार की तैयारी में उपयोग किया जाता है।

6. **पर्याप्त मांस (Game Meat):** इसमें जंगली जानवरों जैसे हिरण, जंगली सूअर, और खरगोश का मांस शामिल होता है। इसमें उच्च प्रोटीन और कम वसा होता है। इसे स्ट्यू, ग्रिल, और पारंपरिक व्यंजनों में उपयोग किया जाता है।



समुद्री भोजन (Seafood)

समुद्री भोजन में समुद्र, महासागरों और अन्य जल निकायों से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। इनमें मछलियाँ, झींगे, केकड़े, और अन्य समुद्री जीव शामिल हैं। समुद्री भोजन न केवल प्रोटीन (Protein) का एक समृद्ध स्रोत है, बल्कि इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid), विटामिन (Vitamin), और खनिजों की उच्च मात्रा होती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती हैं। यह हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने, सूजन को कम करने, और मस्तिष्क के विकास में मदद करता है।

विभिन्न प्रकार के समुद्री भोजन और उनका विवरण:

1. **मछली (Fish):** मछली समुद्री भोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। निवास स्थान के अनुसार मछली को दो श्रेणियों में बांटा गया

SCERT DELHI

हैः मीठे पानी की मछलियाँः 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 मछलियाँः वे होती हैं जो अपना जीवन खारे समुद्री पानी में बिताती हैं। जैसे हेरिंग, स्नैपर, मैके रल आदि। मछली को भूनने, करी बनाने, और सूप में उपयोग किया जाता है।

2. **झींगा (Prawns):** झींगा समुद्री भोजन का एक लोकप्रिय प्रकार है, जो मीठा और पौष्टिक होता है। इसमें उच्च प्रोटीन और कम कैलोरी होती है। झींगा को करी, तले हुए व्यंजनों, और चटनी में उपयोग किया जाता है।

3. **केकड़ा (Crab):** केकड़ा एक स्वादिष्ट समुद्री भोजन है, जो प्रोटीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। इसमें मीठा और समृद्ध स्वाद होता है। इसे भुनने, करी में, और सलाद में डालकर सेवन किया जाता है।

4. **मछली का अंडा (Fish Roe):** मछली के अंडे (रो) प्रोटीन, विटामिन, और खनिजों का एक समृद्ध स्रोत होते हैं। इन्हें आमतौर पर अंडों के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे चटनी, सलाद, और विभिन्न व्यंजनों में शामिल किया जाता है।

5. **लॉबस्टर (Lobster):** लॉबस्टर एक विशेष प्रकार का समुद्री भोजन है, जो अपनी समृद्ध स्वाद और कोमल मांस के लिए प्रसिद्ध है। यह महंगा होता है और अक्सर विशेष अवसरों पर परोसा जाता है। इसे भुना या उबालकर खाया जाता है, और इसके साथ मक्खन या लहसुन की चटनी परोसी जाती है।

6. **सुपारी (Squid):** सुपारी समुद्री भोजन का एक अन्य लोकप्रिय प्रकार है, जिसे अक्सर "कलीमार" के रूप में जाना जाता है। यह प्रोटीन से भरपूर होता है और इसका मांस बहुत कोमल होता है। इसे भुनने, तलने, और स्टू (Stew) में उपयोग किया जाता है।

7. **ओएस्टर/ कंकड़ (Oyester):** ओएस्टर (Oyester) समुद्री भोजन का एक प्रकार हैं जो अपने अनूठे स्वाद और पोषण के लिए जाने जाते हैं। इनमें उच्च मात्रा में जिंक और अन्य खनिज होते हैं। इन्हें कच्चा, ग्रिल करके, या स्ट्यू में परोसा जा सकता है।

SCERT

अंडे (Eggs)

अंडे एक प्रमुख खाद्य पदार्थ हैं, जो प्रोटीन, विटामिन, और खनिजों का समृद्ध स्रोत होते हैं। अंडे का सेवन विश्व भर में किया जाता है और यह कई व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। अंडे के पोषण तत्वों में उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन (Protein), विटामिन B12 (Vitamin B12), विटामिन D (Vitamin D), और ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid) शामिल होते हैं।

विभिन्न प्रकार के अंडे और उनका विवरण:

1. **मुर्गी का अंडा (Chicken Egg) :** मुर्गी के अंडे सबसे आम और लोकप्रिय होते हैं। ये सफेद या भूरे रंग के हो सकते हैं। इनका स्वाद हल्का होता है और इन्हें कई तरीकों से पकाया जा सकता है। इसे उबालकर, भुजिया, आमलेट, और बेकिंग में उपयोग किया जाता है।

2. **बत्तख का अंडा (Duck Egg):** बत्तख के अंडे मुर्गी के अंडों की तुलना में बड़े और अधिक क्रीमी होते हैं। इनमें वसा और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। इसे आमतौर पर सूप, क्रीम, और डेज़र्ट (Dessert) में उपयोग किया जाता है।

3. **गोस्लिंग का अंडा (Goose Egg):** गूस के अंडे बड़े और भारी होते हैं, जिनमें सफेद रंग की बाहरी परत होती है। इनमें अन्य अंडों की तुलना में अधिक पोषण होता है। इन्हें आमतौर पर भुने हुए या आमलेट बनाने में उपयोग किया जाता है।

4. **पॉस्ट्रेड अंडा (Quail Egg):** क्वैल के अंडे छोटे और चित्तेदार होते हैं। ये स्वादिष्ट होते हैं और इनमें उच्च मात्रा में पोषण होता है। इन्हें उबालकर सलाद में डालना, आमलेट में उपयोग करना या कच्चा खाना पसंद किया जाता है।

5. **बटेर का अंडा (Partridge Egg):** बटेर के अंडे छोटे और चित्तेदार होते हैं। इनमें प्रोटीन और अन्य पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा होती है। इन्हें सामान्यतः उबालकर और सलाद में डालकर खाया जाता है।

SCERT DELHI

दूध (Milk)

दूध एक महत्वपूर्ण पोषण तत्व है, जो मानव आहार का एक प्रमुख हिस्सा है। कई देशों में दूध उत्पादन के लिए गायों को विशेष रूप से पशु फार्मों में पाला जाता है। इसके अलावा, दूध प्रदान करने के लिए अन्य प्रकार के पशुधन भी पाले जाते हैं, जैसे भैंस, बकरी, भेड़, और ऊंट। यह कैल्शियम (Calcium), प्रोटीन (Protein), विटामिन D (Vitamin D), और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों का समृद्ध स्रोत है। दूध को विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जो अलग-अलग स्वाद, स्थिरता और पोषण संबंधी विशेषताएँ प्रदान करते हैं।

विभिन्न प्रकार के दूध और उनका विवरणः

फुल क्रीम दूध (Full Cream Milk): फुल क्रीम दूध में वसा की मात्रा अधिक होती है, आमतौर पर न्यूनतम 6% हो। यह दूध का सबसे प्राकृतिक रूप है और इसमें पोषण तत्वों की अच्छी मात्रा होती है। इसका स्वाद गाढ़ा और मलाईदार होता है।

टॉनड दूध (Toned Milk): टॉनड दूध में वसा की मात्रा को कम किया जाता है, जो लगभग न्यूनतम 3% हो। इसे पानी मिलाकर तैयार किया जाता है, जिससे यह कम कैलोरी (Calorie) वाला होता है।

डबल टॉनड दूध (Double Toned Milk): डबल टॉनड दूध में वसा की मात्रा और भी कम होती है, जो कि न्यूनतम 1.5% होती है । यह दूध उन लोगों के लिए आदर्श है जो कम वसा वाले उत्पाद पसंद करते हैं। इसका स्वाद हल्का और ताज़ा होता है।

स्किम्ड दूध (Skimmed Milk): स्किम्ड दूध में वसा की मात्रा बहुत कम होती है, लगभग 0.1% से 0.5%। यह दूध उच्च प्रोटीन और कम कैलोरी वाला होता है, जो वजन कम करने के लिए उपयुक्त है। इसका स्वाद सामान्यतः हल्का होता है।

दूध पाउडर (Milk Powder): दूध पाउडर सुखाए गए दूध से बनता है और इसे लंबे समय तक संग्रहित किया जा सकता है। यह आमतौर पर बेकिंग और कुकिंग में उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग दूध के विकल्प के रूप में भी किया जाता है।

पाश्चुरीकृत दूध (Pasteurized Milk): पाश्चुरीकृत दूध को उच्च तापमान पर गर्म करके बैक्टीरिया (Bacteria) को समाप्त किया जाता है। यह दूध सुरक्षित होता है और इसे लंबे समय तक बिना खराब हुए रखा जा सकता है। इसका स्वाद और पोषण तत्व सामान्य दूध के समान होते हैं।

फर्मेंटेड दूध (Fermented Milk): फर्मेंटेड दूध में प्रोबायोटिक बैक्टीरिया (Probiotic bacteria) होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। यह पाचन में मदद करता है और इम्यून सिस्टम (Immune system) को मजबूत करता है।

दूध उत्पाद (Milk Products)

दूध एक बहुपरकारी खाद्य पदार्थ है, जिसे विभिन्न प्रकार के उत्पादों में परिवर्तित किया जा सकता है। ये उत्पाद न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि पोषण से भी भरपूर होते हैं। दूध उत्पादों का उपयोग विभिन्न व्यंजनों में किया जाता है और ये कई प्रकार के होते हैं।

विभिन्न प्रकार के दूध उत्पाद और उनका विवरण:

दही (Curd/Yogurt): दही दूध को बैक्टीरिया द्वारा फर्मेंट करके बनाया जाता है। यह प्रोटीन, कैल्शियम और प्रोबायोटिक्स से भरपूर होता है। दही का उपयोग सलाद, चटनी और रोटी के साथ किया जाता है, और यह पाचन में मदद करता है।

पनीर (Paneer): पनीर एक ताजे दुध से बना हुआ भारतीय पनीर है। इसे दूध को गरम करके और नींबू का रस या सिरका डालकर बनाते हैं। पनीर प्रोटीन का अच्छा स्रोत है और इसे सब्ज़ियों, पराठों और मिठाइयों में उपयोग किया जाता है।

घी (Ghee): घी का उत्पादन दही या दूध से बने मक्खन को पकाकर किया जाता है। यह वसा का समृद्ध स्रोत है और भारतीय व्यंजनों में तड़का देने के लिए आमतौर पर उपयोग किया जाता है। घी का उपयोग स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है।

मक्खन (Butter): मक्खन दूध की क्रीम को फेंटकर बनाया जाता है। यह एक मलाईदार और स्वादिष्ट उत्पाद है, जिसे रोटी, बिस्कुट, और केक में उपयोग किया जाता है। मक्खन में वसा की मात्रा अधिक होती है।

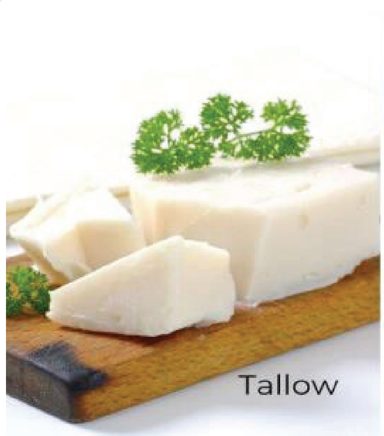
SCERT DELHI

खोया (Khoya/Mawa): खोया, दूध को उबालकर उसका पानी निकाल कर बनाया जाता है। यह भारतीय मिठाइयों का एक प्रमुख घटक है। खोया का उपयोग बर्फी, गुलाब जामुन, और अन्य मिठाइयों में किया जाता है।

छाछ (Buttermilk): छाछ दूध को फेंटकर और मक्खन निकालने के बाद बची हुई क्रीम से बनाई जाती है। यह ताजगी और हल्की होती है, और गर्मियों में इसे पीने के लिए पसंद किया जाता है। छाछ में प्रोटीन (Protein) और कैल्शियम (Calcium) की अच्छी मात्रा होती है।

पशु वसा (Animal Fat)

पशु वसा वे वसा होते हैं जो विभिन्न प्रकार के जानवरों के शरीर से प्राप्त होते हैं। ये वसा भोजन में ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं और इनके विभिन्न प्रकार होते हैं, जो अपने विशेष गुण और उपयोग के लिए जाने जाते हैं। पशु वसा का उपयोग न केवल खाना पकाने में, बल्कि औद्योगिक उत्पादों में भी किया जाता है।



लार्ड (Lard): लार्ड सूअर की वसा होती है, जिसे सूअर की चर्बी को पिघलाकर बनाया जाता है। इसका उपयोग पारंपरिक पेस्ट्री और फ्राइंग में किया जाता है। लार्ड का एक समृद्ध स्वाद होता है और इसे कई प्रकार के व्यंजनों में शामिल किया जाता है।

ताल (Tallow): ताल मुख्य रूप से गाय या भेड़ के मांस की चर्बी से बनता है। इसे पिघलाकर तरल रूप में उपयोग किया जाता है और फिर ठंडा करके ठोस रूप में बदल दिया जाता है। ताल का उपयोग पके हुए खाद्य पदार्थों में और साबुन बनाने में किया जाता है।

फिश ऑयल (Fish Oil): मछली का तेल मछलियों की चर्बी से निकाला जाता है। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 fatty acid) का एक समृद्ध स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। फिश ऑयल (Fish oil) का उपयोग स्वास्थ्य सप्लीमेंट के रूप में भी किया जाता है।

नमक (Salt)

नमक एक आवश्यक खाद्य पदार्थ है, जो मानव शरीर के लिए महत्वपूर्ण होता है। यह भोजन का एक मुख्य घटक है, जो न केवल स्वाद बढ़ाता है, बल्कि शरीर में इलेक्ट्रोलाइट (Electrolite) संतुलन बनाए रखने में भी मदद करता है। नमक का उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में किया जाता है और यह कई प्रकारों में उपलब्ध है।

नमक के विभिन्न प्रकार और उनका विवरण:

साधारण नमक (Table Salt): साधारण नमक सबसे आम नमक है, जिसका उपयोग खाना पकाने और खाने में किया जाता है। इसे आमतौर पर समुद्री पानी या खनिज नमक से प्राप्त किया जाता है। इसमें आयोडीन मिलाया जा सकता है, जो थायरॉइड स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

काला नमक (Black Salt): काला नमक एक प्राकृतिक नमक है जो भारतीय व्यंजनों में विशेष रूप से उपयोग होता है। यह मुख्यतः हिमालयी क्षेत्रों से प्राप्त होता है और इसमें विभिन्न खनिज होते हैं, जो इसे एक अनूठा स्वाद और रंग प्रदान करते हैं। इसे औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है, और यह पाचन में मदद करता है।

संपूर्ण नमक (Rock Salt): यह नमक प्राकृतिक रूप से पत्थरों से निकाला जाता है। इसे आमतौर पर बिना किसी प्रोसेसिंग (Processing) के उपयोग किया जाता है। संपूर्ण नमक में विभिन्न खनिज होते हैं, जो इसके स्वाद और रंग को प्रभावित करते हैं।

समुद्री नमक (Sea Salt): समुद्री नमक समुद्र के पानी को वाष्पित करके प्राप्त किया जाता है। इसमें अधिक खनिज होते हैं और इसका स्वाद साधारण नमक से अलग होता है। यह खाना पकाने और टेबल नमक दोनों के रूप में उपयोग किया जाता है।

हिमालयन नमक (Himalayan Salt): यह नमक हिमालय की पहाड़ियों से निकाला जाता है और इसमें प्राकृतिक खनिजों की उच्च मात्रा होती है। इसका रंग गुलाबी या लाल होता है और इसका उपयोग विशेष रूप से स्वास्थ्य लाभ के लिए किया जाता है। इसे आमतौर पर खाना पकाने और सजावट के लिए भी उपयोग किया जाता है।

कोषर नमक (Kosher Salt): कोषेर नमक मोटे ग्रेन्युल (Granules) के साथ होता है और इसका उपयोग मुख्य रूप से मांस को कोषेर करने के लिए किया जाता है। यह साधारण नमक से कम क्षारीय होता है और इसका स्वाद हल्का होता है, जिससे इसे खाना पकाने में आसानी होती है।

याद रखने योग्य बातें

* रसोई में उपयोग की जाने वाली वस्तुएं जैसे अनाज, मसाले, ताजे फल-सब्जियां, डेयरी उत्पाद और मांस-मछली की श्रेणियों को समझना आवश्यक है।
* हर रसोई वस्तु का सही उपयोग जानना चाहिए ताकि व्यंजनों में उनका सही स्वाद और पोषण मिल सके। उदाहरण के लिए, किस प्रकार के चावल का कौन से व्यंजन में उपयोग होता है।
* विभिन्न रसोई वस्तुओं के लिए अलग-अलग भंडारण तकनीकों की जानकारी होनी चाहिए ताकि वे लंबे समय तक ताजगी और गुणवत्ता बनाए रखें। जैसे, ताजे फल और सब्जियां ठंडे स्थान पर रखनी चाहिए।
* सामग्री की गुणवत्ता की पहचानः रसोई की वस्तुओं की गुणवत्ता को पहचानना एक महत्वपूर्ण कौशल है, जिससे खराब या बासी सामग्री से बचा जा सके और उच्च गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थ तैयार किए जा सकें।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. रसोई में उपयोग होने वाली विभिन्न प्रकार की वस्तुओं की प्रमुख श्रेणियां कौन-कौन सी होती हैं?
2. अनाज और मसालों का भंडारण करने के लिए कौन-कौन सी तकनीकें अपनाई जाती हैं?
3. ताजे फल और सब्ज़ियों की गुणवत्ता को कैसे जांचा जा सकता है?
4. डेयरी उत्पादों को सुरक्षित और लंबे समय तक उपयोग में लाने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
5. मांस और मछली जैसी वस्तुओं की खरीदारी करते समय किन महत्वपूर्ण बिंदुओं का ध्यान रखना चाहिए?

SCERT DELHI

खाद्य सामग्री का भंडारण
Storage of Commodities

अध्याय 6

उद्देश्य (Objectives)

* 1. रसोई घर में वस्तुओं के उचित भंडारण के माध्यम से खाद्य पदार्थों की ताजगी और गुणवत्ता को बनाए रखना।
* 2. विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों, जैसे अनाज, मसाले, डेयरी उत्पाद, और ताजे फल-सब्ज़ियों के लिए आवश्यक भंडारण तकनीकों को समझना।
* 3. भंडारण की सही विधियों द्वारा खाद्य सामग्री की बर्बादी को कम करना और संसाधनों का कुशलता से उपयोग करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

4. छात्र विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के लिए उपयुक्त भंडारण की आवश्यकताओं को समझ सकेंगे और उनका पालन कर सकेंगे।
5. विद्यार्थी सीखेंगे कि कैसे उचित भंडारण प्रक्रियाएं खाद्य सामग्री को ताजगी और सुरक्षा प्रदान करती हैं, जिससे बर्बादी कम होती है।
6. छात्र रसोई में भंडारण के महत्व को समझेंगे और सही तरीके से संगठित भंडारण की प्रक्रियाएं अपनाकर कार्यक्षमता बढ़ाने में सक्षम होंगे।

परिचय (Introduction)

रसोई घर में वस्तुओं का सही तरीके से भंडारण, खाद्य सुरक्षा और गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। खाद्य सामग्री की ताजगी बनाए रखने, बर्बादी को कम करने और समय पर सामग्री की उपलब्धता को सुनिश्चित करने के लिए उचित भंडारण प्रक्रियाओं का पालन करना आवश्यक है। रसोई में विभिन्न प्रकार की वस्तुएं जैसे अनाज, मसाले, ताजे फल, सब्जियां, मांस, डेयरी उत्पाद आदि होते हैं, जिनके भंडारण के लिए अलग-अलग तापमान और वातावरण की आवश्यकता होती

है। उचित भंडारण न केवल खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता को बनाए रखता है, बल्कि यह उन्हें हानिकारक जीवाणुओं, कीटों और दूषित पदार्थों से भी बचाता है। इसके साथ ही, किचन की कार्यक्षमता भी भंडारण की व्यवस्था पर निर्भर करती है, जिससे शेफ और कर्मचारियों को तेजी से कार्य करने में मदद मिलती है। इस प्रकार, रसोई घर में वस्तुओं का सही और संगठित भंडारण, एक कुशल और सुरक्षित भोजन सेवा प्रदान करने के लिए अनिवार्य होता है।

भंडारण का महत्व

खाद्य सामग्री का सही भंडारण न केवल खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करता है, बल्कि यह भोजन की गुणवत्ता और स्वाद को भी बनाए रखता है। भंडारण के महत्व को समझना रसोई प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

1. **खाद्य सुरक्षाः** उचित भंडारण से खाद्य पदार्थों को हानिकारक बैक्टीरिया और कीटों से सुरक्षित रखा जा सकता है। इससे खाद्य जनित बीमारियों का जोखिम कम होता है, जो स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है।

2. **भोजन की ताजगीः** सही भंडारण तकनीकें, जैसे कि तापमान नियंत्रण और नमी प्रबंधन, भोजन की ताजगी को बनाए रखती हैं। यह सुनिश्चित करता है कि खाद्य पदार्थ लंबे समय तक ताजे और कुरकुरे रहें।

3. **बर्बादी में कमीः** उचित भंडारण से खाद्य पदार्थों की बर्बादी में कमी आती है। जब खाद्य सामग्रियों को सही तरीके से संगठित और संरक्षित किया जाता है, तो उनका उपयोग समय पर किया जा सकता है, जिससे अपव्यय कम होता है।

4. **पोषण बनाए रखनाः** सही भंडारण से खाद्य पदार्थों के पोषण तत्वों की रक्षा होती है। जैसे, सब्ज़ियों और फलों को ठंडी और अंधेरी जगह पर रखने से उनके विटामिन और मिनरल बरकरार रहते हैं।

5. **आर्थिक लाभः** खाद्य सामग्रियों का सही भंडारण खर्चों को कम करने में मदद करता है। जब खाद्य पदार्थ लंबे समय तक ताजे रहते हैं, तो खरीदारी की आवृत्ति कम होती है, जिससे धन की बचत होती है।

6. **सुविधा और संगठनः** उचित भंडारण से रसोई में संगठन बढ़ता है। जब खाद्य पदार्थ सही तरीके से संगठित होते हैं, तो उन्हें ढूंढना और उपयोग करना आसान होता है, जिससे खाना पकाने की प्रक्रिया सुगम बनती है।

इस प्रकार, खाद्य सामग्रियों का सही भंडारण न केवल स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह रसोई के कामकाज और आर्थिक दक्षता को भी प्रभावित करता है।

SCERT DELHI

खाद्य भंडारण के सिद्धांत

खाद्य भंडारण के सिद्धांत वे मूलभूत नियम और प्रक्रियाएँ हैं जो खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता, ताजगी और सुरक्षा को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। यहाँ खाद्य भंडारण के कुछ प्रमुख सिद्धांतों पर चर्चा की गई है:

1. तापमान नियंत्रण (Temperature Control):

* खाद्य पदार्थों का भंडारण तापमान के अनुसार किया जाना चाहिए। उच्च तापमान पर खाद्य पदार्थ जल्दी खराब होते हैं, जबकि कम तापमान पर वे लंबे समय तक ताजे रहते हैं।
* रेफ्रिजरेटर का तापमान $0^{\circ}C$ से $4^{\circ}C$ के बीच होना चाहिए, जबकि फ्रीजर का तापमान $-18^{\circ}C$ या उससे कम होना चाहिए।

2. नमी नियंत्रण (Humidity Control):

* नमी का स्तर खाद्य पदार्थों के भंडारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उच्च नमी से फंगस और बैक्टीरिया का विकास हो सकता है, जबकि कम नमी से खाद्य पदार्थ सूख सकते हैं।
* अनाज, मसाले और सूखे फल को सूखे और ठंडे स्थान पर रखना चाहिए, जबकि ताजे फल और सब्ज़ियों को फ्रिज में नमी नियंत्रित करने वाले डिब्बों में रखना चाहिए।

3. अंधेरा और वायु एक्सपोजर (Light and Air Exposure):

* खाद्य पदार्थों को सीधे सूर्य के प्रकाश से बचाना चाहिए, क्योंकि यह उनके पोषक तत्वों को नष्ट कर सकता है।
* खुली हवा में रखा गया खाना जल्दी खराब हो सकता है, इसलिए एयरटाइट कंटेनरों में खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखना चाहिए।

4. क्रॉस-कंटैमिनेशन से बचाव (Prevention of Cross-Contamination):

* विभिन्न खाद्य पदार्थों को भंडारण करते समय उनके बीच क्रॉस-कंटैमिनेशन से बचना चाहिए। जैसे, कच्चे मांस को ताजे फल-सब्ज़ियों से अलग रखना चाहिए।

SCERT DELHI

* अलग-अलग कंटेनरों का उपयोग करना और खाद्य पदार्थों को ठीक से पैक करना इस जोखिम को कम करने में मदद करता है।

5. लेबलिंग और संगठन (Labeling and Organization):

* खाद्य पदार्थों को उचित रूप से लेबल करना आवश्यक है, ताकि उनके उपयोग की तिथि और सामग्री स्पष्ट हो।

* स्टोरेज स्पेस को व्यवस्थित रखना, जैसे कि पहले आए, पहले जाए (FIFO) के सिद्धांत का पालन करना, खाद्य अपव्यय को कम करने में मदद करता है।

6. सुरक्षा नियम (Safety Regulations):

* खाद्य भंडारण के लिए स्थानीय स्वास्थ्य और सुरक्षा नियमों का पालन करना चाहिए। यह सुनिश्चित करता है कि खाद्य पदार्थ सुरक्षित रूप से स्टोर किए जाएँ और खाने के लिए उपयुक्त हों।

* इन सिद्धांतों का पालन करके, हम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित और ताजे रख सकते हैं, जिससे स्वास्थ्य और सुरक्षा में सुधार होता है। सही भंडारण न केवल खाद्य गुणवत्ता को बनाए रखता है, बल्कि यह रसोई के कामकाज को भी आसान बनाता है।

रसोई की वस्तुओं के प्रकार और उनके भंडारण

रसोई में विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ होती हैं, जिनके भंडारण की विशेष आवश्यकताएँ होती हैं। यहाँ विभिन्न प्रकार की रसोई की वस्तुओं और उनके भंडारण की आवश्यकताओं पर चर्चा की गई हैः

1. अनाज और दालें (Grains and Pulses)

* अनाज और दालें सूखी, ठंडी और अंधेरी जगह पर स्टोर करनी चाहिए।

* उन्हें एयरटाइट कंटेनरों में रखना चाहिए ताकि नमी और कीटों से सुरक्षित रह सकें।

* सामान्यतः, अनाज और दालों का शेल्फ लाइफ 6 महीने से 1 साल तक होता है।

2. मसाले और जड़ी-बूटियाँ (Spices and Herbs)

* मसालों को ठंडी, अंधेरी जगह पर कांच या प्लास्टिक की एयरटाइट बोतलों में रखा जाना चाहिए।

SCERT DELHI

- साबुत मसाले अधिक समय तक ताजे रहते हैं, जबकि पाउडर मसाले जल्दी बासी हो सकते हैं।
- उनका शेल्फ लाइफ 6 महीने से 2 साल तक होता है, इस पर निर्भर करता है कि उन्हें कैसे रखा गया है।

3. ताजे फल और सब्ज़ियाँ (Fresh Fruits and Vegetables)

- फलों और सब्ज़ियों को अलग-अलग रखना चाहिए, क्योंकि कुछ फल (जैसे केले) एथिलीन गैस छोड़ते हैं, जो अन्य फलों को जल्दी पकाते हैं।
- ताजे फल और सब्ज़ियाँ फ्रिज में रखना चाहिए, लेकिन कुछ को कमरे के तापमान पर भी रखा जा सकता है, जैसे आलू और प्याज।
- आमतौर पर, सब्ज़ियाँ 3 से 14 दिन और फल 1 से 2 सप्ताह तक ताजे रह सकते हैं।

4. डेयरी उत्पाद (Dairy Products)

- दूध, दही, पनीर आदि को रेफ्रिजरेटर में $0^{0}C$ से $4^{0}C$ के बीच रखा जाना चाहिए।
- इन उत्पादों को हमेशा बंद कंटेनरों में रखें ताकि वे अन्य खाद्य पदार्थों की गंध से प्रभावित न हों।
- डेयरी उत्पादों का शेल्फ लाइफ उनके प्रकार पर निर्भर करता है, लेकिन आमतौर पर, दूध 5 से 7 दिन और पनीर 1 से 3 सप्ताह तक रहता है।

गतिविधि

खाद्य भंडारण में FIFO (First In, First Out) प्रणाली का अभ्यास करें।

5. मांस और पोल्ट्री (Meat and Poultry)

- कच्चे मांस और पोल्ट्री को $0^{0}C$ से $-18^{0}C$ के बीच रेफ्रिजरेटर या फ्रीजर में स्टोर करना चाहिए।
- उन्हें एयरटाइट बैग में पैक करना चाहिए या प्लास्टिक लपेटकर रखना चाहिए ताकि वे अन्य खाद्य पदार्थों से प्रभावित न हों।
- ताजे मांस का शेल्फ लाइफ 1 से 2 दिन होता है, जबकि फ्रीज किए गए मांस का शेल्फ लाइफ 6 से 12 महीने तक हो सकता है।

6. प्रोसेस्ड फूड्स (Processed Foods)

- प्रोसेस्ड फूड्स (Processed foods) जैसे कैन, पैकेज्ड स्नैक्स और जूस को ठंडी, सूखी जगह पर रखा जा सकता है।

SCERT DELHI

* इन खाद्य पदार्थों को उनके लेबल पर दिए गए उपयोग की तिथि के अनुसार स्टोर करना चाहिए।
* अधिकांश प्रोसेस्ड फूड्स का शेल्फ लाइफ 6 महीने से 2 साल तक होता है, लेकिन यह उनके प्रकार पर निर्भर करता है।

भंडारण तकनीकें (Storage Techniques)

खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक ताजा और सुरक्षित रखने के लिए विभिन्न भंडारण तकनीकों का पालन करना आवश्यक है। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण भंडारण तकनीकों का विस्तृत विवरण दिया गया हैः

1. एयरटाइट कंटेनर का उपयोग

एयरटाइट कंटेनरों का उपयोग करके खाद्य पदार्थों को संग्रहीत करने से हवा और नमी का प्रवेश रुकता है। ये कंटेनर प्लास्टिक, कांच या धातु के हो सकते हैं, जो हवा को बाहर रखते हैं।

लाभः यह खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक ताजा रखने और कीटों से बचाने में मदद करता है। विशेष रूप से अनाज, मसाले, और सूखे मेवे, जिन्हें नमी और कीटों से सुरक्षित रखना आवश्यक होता है, उन्हें इन कंटेनरों में रखना चाहिए। इससे खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता और स्वाद भी बरकरार रहता है।

2. तापमान नियंत्रण

खाद्य पदार्थों को उनके प्रकार के अनुसार सही तापमान पर रखना महत्वपूर्ण है। जैसे, डेयरी उत्पादों को $0^{\circ}C$ से $4^{\circ}C$ के बीच रखना चाहिए, जबकि मांस और पोल्ट्री को $-18^{\circ}C$ के तापमान पर स्टोर करना चाहिए।

लाभः इस प्रकार के तापमान नियंत्रण से खाद्य पदार्थों की ताजगी बनाए रखी जा सकती है। जैसे, फ्रिज में दूध और दही को रखने से उनका खराब होने का जोखिम कम होता है, और फ्रीजर में मांस को स्टोर करने से उसका स्वाद और पोषण तत्व सुरक्षित रहते हैं।

गतिविधि

रेफ्रिजरेटिंग तापमान पर रखे जाने वाली सामग्रियों की सूचि बनाये।

3. वैक्यूम सीलिंग (Vacuum Sealing)

इस तकनीक में, खाद्य पदार्थों को एक वैक्यूम बैग में पैक किया जाता है और हवा को बाहर निकाल दिया जाता है। यह प्रक्रिया ऑक्सीजन के संपर्क को कम करती है।

लाभः यह तकनीक खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ बढ़ाने में मदद करती है। इससे खाद्य पदार्थों को ऑक्सीकरण और नमी से बचाया जा सकता है, जिससे उनकी गुणवत्ता और स्वाद लंबे समय तक बनाए रखे जा सकते हैं।

SCERT DELHI

4. सही लेबलिंग

सभी खाद्य पदार्थों को सही ढंग से लेबल करना चाहिए, जिसमें सामग्री, भंडारण तिथि और उपयोग की तिथि शामिल हो। यह सुनिश्चित करता है कि खाद्य पदार्थ सही तरीके से पहचाने जा सकें।

लाभः यह खाद्य पदार्थों के उपयोग की स्थिति को स्पष्ट करता है। सही लेबलिंग बर्बादी को कम करने में मदद करती है, क्योंकि आप यह जान सकते हैं कि कौन सा खाद्य पदार्थ कब तक उपयोगी है। इससे आप समय पर उनका उपयोग कर सकते हैं।

5. FIFO (First In, First Out) तकनीक

FIFO तकनीक में सबसे पहले आए हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग पहले किया जाता है। इसका अर्थ है कि जो खाद्य पदार्थ पहले भंडारित हुए हैं, उन्हें पहले उपयोग करना चाहिए।

लाभः इससे खाद्य बर्बादी को कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि पुरानी सामग्री पहले उपयोग की जाती है। इस तकनीक का पालन करने से आप ताजगी को बनाए रखते हैं और खाद्य पदार्थों को समय पर उपयोग में लाते हैं।

6. उचित संगठन

रसोई में खाद्य पदार्थों को व्यवस्थित रूप से रखना आवश्यक है। इसमें खाद्य पदार्थों को उनके प्रकार के अनुसार वर्गीकृत करना और आसानी से पहुंचने योग्य स्थान पर रखना शामिल है।

लाभः एक सुव्यवस्थित रसोई में खाद्य पदार्थों को ढूंढना आसान होता है। इससे खाना बनाने में सुविधा होती है, और समय की बचत होती है। उचित संगठन से रसोई में स्वच्छता भी बनी रहती है।

7. नमी प्रबंधन

नमी के स्तर को नियंत्रित करना खाद्य पदार्थों के लिए महत्वपूर्ण है। उच्च नमी वाले वातावरण में खाद्य पदार्थ जल्दी खराब हो सकते हैं, जैसे कि फंगस और बैक्टीरिया का विकास हो सकता है।

लाभः इसलिए, सूखे स्थानों में भंडारण करना चाहिए। जैसे, अनाज और सूखे मेवे को सूखे, ठंडे स्थान पर रखना चाहिए। नमी नियंत्रण से खाद्य पदार्थों की ताजगी और गुणवत्ता बरकरार रहती है, और वे लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।

आर्थिक आदेश मात्रा (Economic Order Quantity - EOQ)

आर्थिक आदेश मात्रा (EOQ) एक महत्वपूर्ण अवधारणा है जो इन्वेंटरी प्रबंधन में मदद करती है, जिससे व्यवसायों को यह निर्धारित करने में सहायता मिलती है कि उन्हें कितनी मात्रा में आदेश (Order) देना चाहिए ताकि कुल इन्वेंटरी लागत (Inventory Cost) को कम किया जा सके। यह मॉडल उन विभिन्न कारकों पर विचार करता है जो इन्वेंटरी के लागत को प्रभावित करते हैं, जैसे कि होल्डिंग लागत, ऑर्डरिंग लागत और मांग दर।

आर्थिक आदेश मात्रा के प्रमुख घटक

1. **होल्डिंग लागत (Holding Cost)ः** ये लागतें उन अव्यवस्थित वस्तुओं को संग्रहीत करने से संबंधित हैं, जिनमें वेयरहाउसिंग लागत, बीमा, मूल्यह्रास और अवसर लागत शामिल हैं। जैसे-जैसे इन्वेंटरी स्तर बढ़ता है, होल्डिंग लागत भी बढ़ती है।

2. **ऑर्डरिंग लागत (Ordering Cost)ः** ये लागतें हर बार ऑर्डर देने पर लगती हैं, चाहे ऑर्डर का आकार कितना भी हो। इनमें आदेश संसाधित करना, शिपिंग और हैंडलिंग जैसी खर्चें शामिल होती हैं। बड़े ऑर्डर से ऑर्डरिंग की आवृत्ति कम होती है, जिससे कुल ऑर्डरिंग लागत कम होती है।

3. **डिमांड रेट (Demand rate)ः** मांग दर एक विशेष समय अवधि में बेची गई या उपयोग की गई इकाइयों की संख्या है। सही EOQ गणना के लिए स्थिर मांग दर महत्वपूर्ण है।

होटल की रसोई में स्टॉक स्तर (Stock Level in Hotel Kitchen)

होटल की रसोई में स्टॉक स्तर का प्रबंधन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो खाद्य सामग्री, सामग्री और अन्य आवश्यक वस्तुओं की उपलब्धता को सुनिश्चित करती है। सही स्टॉक स्तर बनाए रखना न केवल रसोई की दक्षता को बढ़ाता है, बल्कि ग्राहक संतोष और व्यावसायिक लाभ को भी प्रभावित करता है।

SCERT DELHI

1. स्टॉक स्तर के प्रकार

* **कम से कम स्टॉक स्तर (Minimum Stock Level):** यह वह मात्रा है जिसके नीचे किसी सामग्री को नहीं गिरना चाहिए। जब सामग्री इस स्तर पर पहुँच जाती है, तो इसे फिर से ऑर्डर किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि रसोई में नमक, चीनी या अन्य मसालों का स्तर कम हो जाता है, तो तुरंत नई खेप मंगवानी चाहिए।

* **अधिकतम स्टॉक स्तर (Maximum Stock Level):** यह वह मात्रा है जिसे रसोई में एक निश्चित समय में रखा जाना चाहिए। अधिक स्टॉक रखने से भंडारण लागत बढ़ सकती है और कुछ सामग्रियाँ खराब भी हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, ताजे फल और सब्ज़ियों का अधिक स्टॉक रखने से वे जल्दी खराब हो सकते हैं।

* **ऑर्डरिंग स्तर (Reorder Level):** जब सामग्री का स्तर एक निश्चित मात्रा पर पहुँचता है, तो नए ऑर्डर देने की आवश्यकता होती है। यह स्तर हर सामग्री के लिए अलग हो सकता है और रसोई की मांग के अनुसार निर्धारित किया जाता है।

* **खतरे का स्तर (Danger Level):** खतरे का स्तर वह बिंदु है जिस पर सामग्री की उपलब्धता इतनी कम हो जाती है कि इसे तुरंत फिर से ऑर्डर करने की आवश्यकता होती है। यह स्तर भिन्नता के आधार पर भिन्न हो सकता है, जैसे कि सामग्री का उपयोग की दर, मांग में उतार-चढ़ाव और सप्लाई चेन में देरी।

2. स्टॉक स्तर का महत्व

* सही स्टॉक स्तर बनाए रखने से यह सुनिश्चित होता है कि सामग्री ताजा और सुरक्षित है। खराब सामग्री का उपयोग न होने देने के लिए इसे नियमित रूप से चेक करना आवश्यक है।

* जब सभी आवश्यक सामग्री सही मात्रा में उपलब्ध होती है, तो रसोई में कार्यकुशलता बढ़ती है। शेफ को खाना बनाने में रुकावट नहीं होती और आदेशों को समय पर पूरा किया जा सकता है।

* स्टॉक स्तर का सही प्रबंधन लागत को नियंत्रित करने में मदद करता है। यदि रसोई में अत्यधिक सामग्री होती है, तो उसे बेकार होने का खतरा होता है, जबकि कम स्टॉक से ग्राहकों की मांग को पूरा करने में कठिनाई हो सकती है।

SCERT DELHI

3. स्टॉक स्तर का प्रबंधन

* रसोई में स्टॉक स्तर का नियमित रूप से अवलोकन करना आवश्यक है। इसे एक निश्चित अंतराल पर चेक किया जाना चाहिए ताकि समय पर ऑर्डर दिया जा सके।
* आधुनिक तकनीक का उपयोग करते हुए, होटल अपनी रसोई की सामग्री के स्टॉक स्तर को ट्रैक (track) करने के लिए सॉफ़्टवेयर (Software) का उपयोग कर सकते हैं, जिससे प्रबंधन अधिक सरल और प्रभावी हो जाता है।
* रसोई की मांग और मेनू के अनुसार सामग्री के स्टॉक स्तर का प्रबंधन करना आवश्यक है। विशेष अवसरों, त्योहारों या किसी खास कार्यक्रम के दौरान सामग्री की मांग बढ़ सकती है, इसलिए पहले से ही स्टॉक की योजना बनानी चाहिए।

याद रखने योग्य बातें

* भंडारण के दौरान, उन खाद्य पदार्थों को ध्यान में रखें जिनमें अधिक नमी होती है, जैसे सब्ज़ियाँ और फल, जिन्हें रेफ्रिजरेशन की आवश्यकता होती है।
* रसोई में धूप और गर्मी से बचने के लिए, ऐसे स्थान का चयन करें जहाँ तापमान स्थिर हो। भंडारण स्थान को साफ और व्यवस्थित रखना भी आवश्यक है।
* खाद्य पदार्थों को भंडारित करने से पहले सुनिश्चित करें कि भंडारण क्षेत्र साफ और कीट-मुक्त है। एयरटाइट कंटेनरों का उपयोग करने से कीटों के आक्रमण को रोका जा सकता है।
* ताजे फलों और सब्ज़ियों को केवल आवश्यकतानुसार खरीदें और उन्हें जल्दी से उपयोग करें। इससे आप न केवल बर्बादी को कम कर सकते हैं बल्कि ताजगी भी बनाए रख सकते हैं।
* सुनिश्चित करें कि उपकरण सही ढंग से काम कर रहे हैं और उनकी तापमान और सेटिंग्स सही हैं।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें:

1. खाद्य भंडारण में तापमान नियंत्रण क्यों महत्वपूर्ण है?
2. ताजे फलों और सब्ज़ियों के लिए सर्वोत्तम भंडारण प्रथाएँ क्या हैं?
3. भंडारण कंटेनरों के लेबलिंग का महत्व क्या है?
4. भंडारण स्तर क्या है, और इसे क्यों बनाए रखना आवश्यक है?

SCERT DELHI

पूर्व तैयारी की तकनीकें
Techniques for Pre-Preparation

अध्याय 7

उद्देश्य (Objectives)

* पूर्व तैयारी के महत्व को समझना।
* खाद्य उत्पादन में उपयोग होने वाली विभिन्न पूर्व तैयारियों के बारे में जानना।
* चाक़ू को पकड़ने और उपयोग का सही तरीक़ा सीखेंगे।
* खाना पकाने के लिए विभिन्न प्रकार की सब्ज़ियों व फलों के कट्स के आकार की सूची बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

* पूर्व तैयारी के विभिन्न प्रकार को समझेंगे।
* सब्ज़ियो व फलों को समान आकार में काटना सीखेंगे।
* चाकू को सही तरीक़े से उपयोग करना सीखेंगे।
* विभिन्न प्रकार के कटाव जानेंगे।

भोजन की पूर्व तैयारी का परिचय

* मिज़ एन प्लेस (mise -an -place) एक फ्रेंच शब्द है।
* इस शब्द का इस्तेमाल आमतौर पर खाना बनाने से पहले होने वाले काम की तैयारी के लिए होता है।
* हमे खाना पकाने से पहले अपनी सामग्री और खाना पकाने के बर्तनों की व्यवस्था करनी चाहिए।
* खाना पकाने से पहले खाद्य सामग्री को प्रसंकरण (processing) की आवश्यकता होती है।
* गंदगी वह फैलाव से बचने के लिए खाना पकाने वाली मेज़ को बार-बार साफ करना चाहिए।
* रेसीपी के आधार पर भोजन तैयार करने के लिए एक या अधिक तकनीक का उपयोग किया जा सकता है।
* भोजन पकाने के पूर्व तैयारी निम्नलिखित हैं।

SCERT DELHI

पूर्व तैयारी की तकनीके (techniques of Pre preparation)

धुलाई (Washing): खाना बनाने की एक प्रारंभिक और महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो सामग्री की सफाई और स्वास्थ्य सुनिश्चित करती है। इस प्रक्रिया में सब्ज़ियों, फलों, अनाजों, और अन्य खाद्य सामग्रियों को पानी से धोया जाता है ताकि उन पर मौजूद धूल, मिट्टी, रसायन, और अन्य अशुद्धियाँ हटाई जा सकें।

छीलना (Peeling):

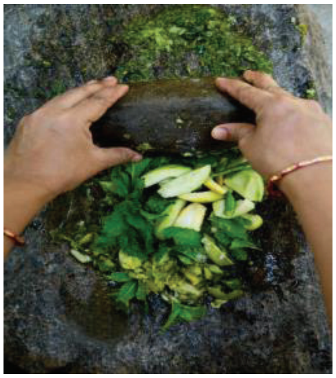
इस प्रक्रिया में फलों और सब्ज़ियों की बाहरी परत या छिलका हटाया जाता है। छीलने से सब्ज़ियों और फलों का टेक्सचर और स्वाद बेहतर होता है और यह पकाने की प्रक्रिया को आसान बनाता है।

कटिंग (Cutting): इस प्रक्रिया है में सब्ज़ियों, फलों, और अन्य खाद्य सामग्रियों को विभिन्न आकारों में काटा जाता है। यह न केवल पकाने के समय को घटाता है बल्कि व्यंजन की प्रस्तुति और स्वाद को भी प्रभावित करता है। काटने की विभिन्न तकनीकें हैं, जिन्हें भोजन के प्रकार और उसके पकाने की विधि के अनुसार चुना जाता है।

कतरना (Paring):

एक तकनीक है जिसमें फलों और सब्ज़ियों की बाहरी परत, छिलके, या अनचाहे हिस्सों को चाकू की मदद से सावधानीपूर्वक हटाया जाता है। यह प्रक्रिया विशेष रूप से छोटी सब्ज़ियों और फलों के लिए उपयोगी होती है, जैसे सेब, आलू, या मूली, जिन्हें छिलके और नुकीले हिस्सों को साफ करने के लिए छोटे, धारदार चाकू का उपयोग करके काटा जाता है। पेयरिंग से सामग्री साफ और सुंदर दिखती है, जिससे पकवान की प्रस्तुति और गुणवत्ता में सुधार होता है।

ग्रेटिंग (Grating): इस में सामग्री को छोटे-छोटे टुकड़ों में कद्दूकस करने के लिए एक ग्रेटर का उपयोग किया जाता। कद्दूकस करने का उपयोग आमतौर पर चीज़, अदरक, गाजर, लहसुन, और नारियल जैसी चीज़ों के लिए किया जाता है।



पीसना (Grinding): एक रसोई तकनीक है जिसमें सामग्री को बारीक पाउडर या पेस्ट में बदलने के लिए ग्राइंडर या मिक्सर का उपयोग किया जाता है। यह मसालों, अनाज, नट्स, दालों, और गीली सामग्री जैसे अदरक-लहसुन, नारियल आदि को पीसकर चटनी या मसाला पेस्ट बनाने के लिए किया जाता है।

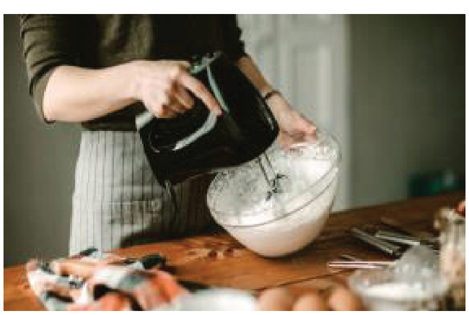
प्यूरी (Puree): एक प्रक्रिया है जिसमें फल, सब्ज़ियाँ, या अन्य सामग्री को मुलायम और गाढ़ा पेस्ट बनाने के लिए पीसा या ब्लेंड किया जाता है। प्यूरी का उपयोग आमतौर पर सूप, सॉस, चटनी, बेबी फ़ूड, और कई व्यंजनों में किया जाता है ताकि उन्हें एकसार, क्रीमी टेक्सचर और स्वाद दिया जा सके।

मींसिंग (Mincing):

मांस, सब्ज़ियाँ, या अन्य सामग्री को छोटे-छोटे बारीक टुकड़ों में काटा जाता है। यह तकनीक आमतौर पर मांस, लहसुन, अदरक, प्याज़, और हरी मिर्च जैसी सामग्रियों के लिए उपयोग की जाती है, ताकि उन्हें पकाने में आसानी हो और वे अन्य सामग्री के साथ अच्छी तरह से मिल जाएं।

गूंथना (Kneading): भारतीय रसोई में बहुत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, विशेषकर जब आटा या डो तैयार किया जाता है। आटे को गूंधने से उसका लचीलापन बढ़ता है और उसे आसानी से बेलकर विभिन्न व्यंजन जैसे रोटी, परांठा, पूरी आदि बनाए जा सकते हैं।

व्हिस्किंग/व्हिपिंग (Whisking/Whipping):



इसका उपयोग मुख्य रूप से मिश्रण को हल्का, फूला हुआ और एकसार बनाने के लिए किया जाता है। इसे आमतौर पर अंडों, क्रीम, या मक्खन जैसे सामग्रियों में हवा भरने के लिए किया जाता है, जिससे उनका टेक्सचर हल्का और फूला हुआ हो जाता है।

ड्रेजिंग (Dredging): इसमें किसी खाद्य पदार्थ को सूखे अवयव, जैसे आटा, ब्रेड क्रम्ब्स, या कॉर्नस्टार्च में लपेटा जाता है, ताकि उसका बाहरी हिस्सा कुरकुरा और सुनहरा हो जाए। यह प्रक्रिया खासकर फ्राई करने, बेक करने, या सॉस में डालने से पहले की जाती है। ड्रेजिंग से खाद्य सामग्री का टेक्सचर बदलता है, जिससे उसे अच्छा रंग, कुरकुरापन, और स्वाद मिलता है।

स्कीमिंग (Skimming):

इसमें किसी तरल या सूप से उसके ऊपर तैरते हुए अशुद्धियों, वसा, या फोम को हटाया जाता है। इस प्रक्रिया में एक स्किमिंग चम्मच का उपयोग किया जाता है, जिससे उबले हुए या पकते हुए पदार्थ से अनचाहे तत्व हटा दिए जाते हैं। स्किमिंग आमतौर पर सूप, स्टॉक्स, कस्टर्ड, या कोई अन्य तरल पकवान बनाते समय की जाती है।

छानना (Sieving): किसी सामग्री को एक छलने (सिव) से छानकर उसके बड़े टुकड़े, अनचाहे तत्व या गंदगी को अलग किया जाता है। इसे आमतौर पर आटा, चीनी, मसाले, या कोई भी बारीक पाउडर जैसी सामग्री छानने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया से सामग्री का टेक्सचर स्मूथ और समान बनता है, और किसी भी अशुद्धि या गंदगी को हटाया जाता है।

मैशिंग (Mashing):

इसमें किसी सामग्री को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर, उसे एक चिकने या मुलायम पेस्ट में बदला जाता है। यह आमतौर पर आलू, फल, और सब्ज़ियों के साथ किया जाता है, ताकि उन्हें नरम और मुलायम बनाकर विभिन्न प्रकार के व्यंजन तैयार किए जा सकें।

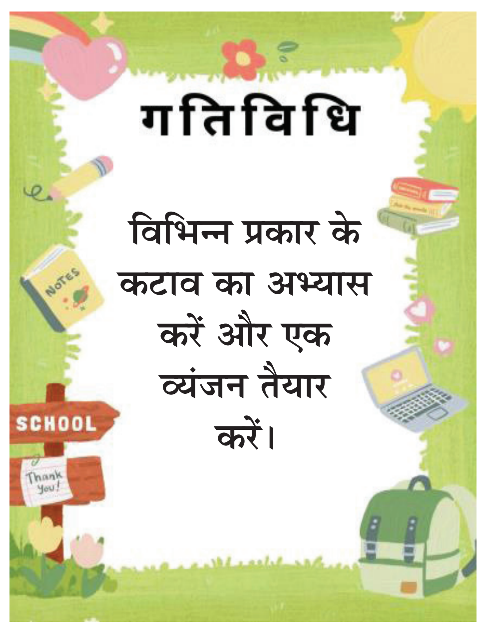
कोरींग (Coring): खाना पकाने की एक तकनीक है, जिसमें किसी फल या सब्ज़ी से उसके केंद्र का कठोर या बीज वाला हिस्सा निकाला जाता है। यह प्रक्रिया आमतौर पर सेब, नाशपाती, अनानास, और गाजर जैसी सब्ज़ियों या फलों में की जाती है। कोरींग से फल या सब्ज़ी का बाहरी हिस्सा सुरक्षित रहता है, जबकि अंदर का भाग आसानी से हटाया जा सकता है।

ग्रीसिंग(Greasing): खाना पकाने की एक तकनीक है, जिसमें बेकिंग ट्रे, बर्तन, या पैन की सतह पर तेल, घी, मक्खन या बेकिंग स्प्रे लगाकर उसे चिकना किया जाता है। यह प्रक्रिया यह सुनिश्चित करती है कि पकवान पकने के बाद बर्तन में चिपके नहीं और उसे आसानी से बाहर निकाला जा सके। गरसिंग का उपयोग विशेष रूप से बेकिंग, फ्राईंग, और पैन-रोस्टिंग के दौरान किया जाता है।

मैरिनेट करना (Marinating): इसमें किसी खाद्य पदार्थ को स्वाद, नमी और सॉस में डुबोकर कुछ समय के लिए छोड़ दिया जाता है। यह तकनीक विशेष रूप से मांस, मुर्गा, मछली, और सब्ज़ियों के लिए उपयोग की जाती है। मरीनटिंग से खाद्य पदार्थों में मसाले, तेल, और अन्य तरल तत्व अच्छी तरह से समा जाते हैं, जिससे उनका स्वाद बढ़ता है और वे पकने के बाद अधिक जूसी और मुलायम बनते हैं।

चाकू का उपयोग करना

- * एक शेफ को चाकू से समान रूप से काटने का अभ्यास करना चाहिए।
- * अभ्यास के साथ साथ गति और सटीकता दोनों मे सुधार होता है।
- * चाकू तेज़ व साफ होना चाहिए।
- * चाकू के हैंडल को पूरी हथेली से मजबूती से पकड़ें, और उंगलियाँ चाकू के हैंडल के चारों ओर लपेटें। अंगूठा चाकू के ब्लेड के पास के हिस्से पर और बाकी अंगुलियाँ हैंडल पर रखकर, इसे अच्छी तरह से स्थिर करें।



SCERT DELHI

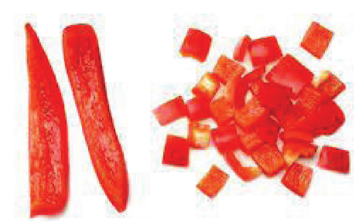
* बायाँ हाथ मरकदर्शी बन जाता है। इससे काटे जाने वाली सब्ज़ी को पंजे से पकड़ना चाहिए, जिसमे नाखून ब्लेड से दूर और अंदर की ओर मुड़ी होनी चाहिए।
* छिले हुए आलू, गाजर या प्याज़ से शुरुआत करें। सब्ज़ी के निचले हिस्से से एक छोटा टुकड़ा काट लें ताकि वह चॉपिंग बोर्ड पर बिना लुढ़के मज़बूती से बैठ जाए।
* स्लाइस काटने के लिए चाकू को आरी की तरह ऊपर से नीचे और आगे से पीछे की ओर एक ही बार में घुमाए और यही प्रक्रिया दोबारा दोहराएं।
* चाकू को बहुत ऊपर से नहीं उठाना चाहिए अन्यथा आपकी उंगली कट सकती हैं।
* कौशल में महारत हासिल करने के लिए अभ्यास करें।

सब्ज़ियो व फलों के कटाव (Cuts of Vegetables & Fruits)

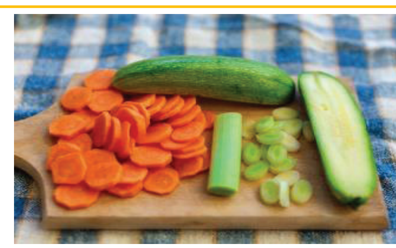
फलों और सब्ज़ियों को काटने के कई तरीके हैं सामग्री के अंतिम में उपयोग के अनुसार कट अलग अलग होते हैं वह महत्वपूर्ण हैं क्युकी जब तक उन्हे ब्लेन्डर मे डालकर बारीक नहीं किया जाता या छान कर नहीं निकाला जाता तब तक वह खाने वाले की आंखों को दिखाई देते हैं इसीलिए यह जरूरी है की कटिंग एक समान हो और तैयार किए गए व्यंजन को आंखों के लिए आकर्षित बनाए।

क्र.सं.	नाम	विवरण	चित्र
1.	स्लाइस (Slice)	सब्ज़ी को काटना।	
2.	वेज़ (Wedge)	एक गोल सब्ज़ी को छीलकर लम्बाई में बराबर आकार के टुकड़ों में काटना।	
3.	स्लीट (Slit)	सब्ज़ियो को चीरा लगाया जाता है और इससे एक तरफ़ से पूरा रखा जा सकता है ताकि उसमें भरावन डाला जा सके जैसे भरवा बैंगन, भरवा करेला, भरवा भिन्डी आदि।	

SCERT DELHI

4.	चंक्स (Chunks)	व्यंजन तैयार करने के लिए सब्ज़ियों को छीलकर समान आकार के चौकोर टुकड़ो में काटना।	
5.	काटना (Chop)	सब्ज़ी को छोटे बराबर आकार के टुकड़ों में काटना।	
6.	बैटन/ जर्दीनियर (Baton/ Jardinires)	सब्ज़ियाँ "1/2 ×"1/2 × 2 1/2 " to 3" के आकार में कटी हुई	
7.	पासे की तरह (Dice)	सब्ज़ियों को अलग अलग आकार के टुकड़ों में काटा जाता है। इस विधि में सब्ज़ियों के किनारे बिना इस्तेमाल के रह जाते हैं,इनका इस्तेमाल कहीं और किया जा सकता है जैसे कि सूप या स्टॉक बनाने में। ब्रूनॉइस- 1/8" dice मैसिडोइन- 1/4" dice पैरामींटियर- 1/2" dice कैरें -3/4" dice	 

SCERT DELHI

8.	जुलियन (Julienne)	सब्ज़ियों की पतली व बारीक पट्टियाँ काटना। यह अक्सर नूडल्स के साथ इस्तेमाल होती है, जैसे पत्तागोभी, शिमला मिर्च आदि।	
9.	स्कूप (Scoop)	सब्ज़ियों व फलों को स्कूप नामक उपकरण का उपयोग करके गोल आकार में निकाला जा सकता है।	
10.	टर्नड वेजिटेबल (Turned Vegetable)	सब्ज़ियों को घुमावदार धार वाले चाकू का उपयोग करके बैरल के आकार में बनाया जाता है। इन सब्ज़ियों को टर्नड वेजिटेबल भी कहते हैं।	
11.	चिफ़ोनेड (Chiffonade)	बारीक कटी हुई पत्तेदार सब्ज़ियां या जड़ी बूटियां।	
12.	फैंसी शेप्स (Fancy Shapes)	सब्ज़ियों और फलों को एक पतले चाकू के उपयोग से गोलाकार, त्रिकोण ,चौकोर या फूल जैसे आकर्षक आकार में काटा जाता है।	
13.	लॉज़ेंजेस (Lozenges)	सब्ज़ियां एक समान हीरे के आकार में कटी हुई।	

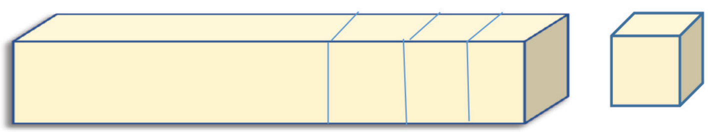
डाइस (Dice) का आकार कैसे काटे:

सब्ज़ी को सभी तरफ़ से काटकर एक समान ब्लॉक जैसा आकार बना लें।

डाइस (Dice) की साइड को बराबर की मात्रा में नाप कर उस पर कट लगाए।

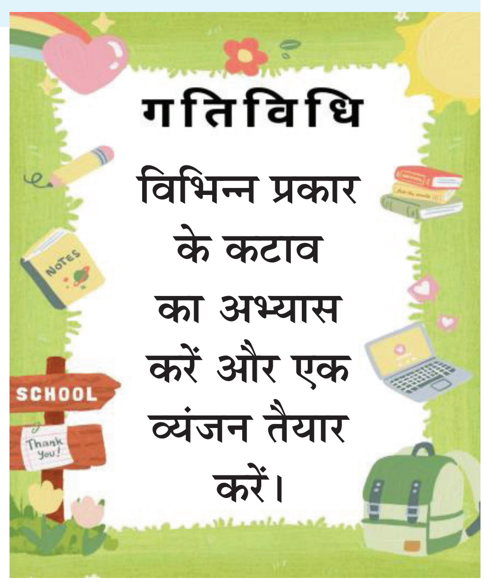
फिर से उसी माप की लंबाई में काटे ताकि छड़ी का आकार मिल जाए।

डाइस को पलट कर तीसरी साइड से बराबर की मात्रा में कट करे।



चाकू का कौशल

* चाकू का कौशल शेफ के दिन प्रतिदिन काम का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है।
* एक समान कटिंग से व्यंजन के दिखावट बेहतर होती है।
* चॉपिंग बोर्ड विभिन्न आकारों व मटेरियल में उपलब्ध है।
* लकड़ी के चॉपिंग बोर्ड चाकू की धार को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए उपयुक्त हैं ,लेकिन फलों और मांस के रस को सोख लेते हैं, उन्हें बार बार बदलने की ज़रूरत होती है।



SCERT DELHI

* फ़ाइबर चॉपिंग बोर्ड नमी नहीं सोखते हैं और लंबे समय तक चलते हैं।
* इसके अलावा पूर्व तैयारी करते समय हमें क्रॉस संदूषण (Cross Contamination) से बचने के लिए सब्ज़ियों और मांस को अलग अलग चॉपिंगबोर्ड पर रखना चाहिए।

याद रखने योग्य बातें

* **होटल की रसोई में पूर्व तैयारी के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द मी मिज़ एन प्लेस है।**
* **खाना बनाना शुरू करने से पहले किसी व्यंजन को पकाने के लिए आवश्यक कच्चे माल और उपकरणों की व्यवस्था करना महत्वपूर्ण है।**
* **काटने, बारीक करने, पीसने, कूटने जैसी तकनीक के हैं जो पूर्व तैयारी के लिए आवश्यक हैं।**
* **एक समान कटिंग के लिए चाकू के कौशल की आवश्यकता है जो की शेफ के पेशे के लिए ज़रूरी है।**
* **अभ्यास से कौशल विकसित करने में मदद मिलती है।**

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

1. पूर्व तैयारियों के उद्देश्य लिखें।
2. पूर्व तैयारी के विभिन्न तकनीकों की सूची बनाएँ।
3. सब्ज़ियों व फलों के विभिन्न प्रकार के कटाव की सूची बनाएँ।
4. चाकू का उपयोग बताए।

संक्षिप्त में लिखे।

1. मींसिंग (Mincing)
2. मैशिंग (Mashing)
3. स्लीट (Slit)
4. जुलियन (Julienne)
5. फ़ैन्सी शेप (Fancy shapes)

चित्र देख कर इनके कटाव पहचानेा

चित्र	नाम

NCERT DELHI

अध्याय 8

खाना पकाने की विधियाँ
Methods of Cooking

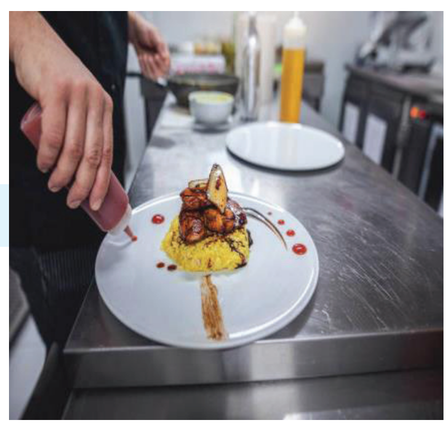
उद्देश्य (Objectives)

* * खाना पकाने के उद्देश्य और लक्षणों का वरण करना।
* * खाना पकाते समय हीट ट्रांसफर के सिद्धांतों (Principal) की पहचान करना।
* * खाना पकाने की विभिन्न विधियों की पहचान करना।
* * सब्ज़ियों व फलों पर गर्मी के प्रभाव से होने वाले बदलाव का निरीक्षण करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

* फ़ूड प्रोसेसिंग के दौरान पोषक तत्वों (Nutrients preserve) करने के तरीक़े सीखेंगे।
* खाना पकाने की सरल विधियों के बारे में जानेंगे।
* खाना पकाने के उद्देश्य को जानेंगे।
* हीट ट्रांस्फ़र के मैथड्स जानेंगे।

परिचय



बहुत सारे खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जिन्हें कच्चा खाया जा सकता है। जैसे की गाजर, खीरा, सभी फल आदि। कच्चे फल और सब्ज़ियाँ मुख्य रूप से सलाद में इस्तेमाल की जाती है या सजावट में इस्तेमाल की जाती हैं।

खाना पकाने के उद्देश्य

* भोजन को पकाने से वह अधिक स्वादिष्ट हो जाता है।
* भोजन को पकाने से गर्मी के प्रभाव से घटक (Components) टूट जाते हैं जिससे पाचन प्रक्रिया में आसानी होती है।
* भोजन पकाने से गर्मी के प्रभाव से उसमें मौजूद बैक्टीरिया मर जाते हैं।
* इससे भोजन देखने में अच्छा और आकर्षक लगता है।

* खाना पकाते समय जब उसमें अलग अलग सामग्री का इस्तेमाल होता है तो व्यंजन का पोषण मूल्य बढ़ जाता है।

* खाना पकाने के विभिन्न तरीक़े से भोजन की बनावट बदल जाती है।

* पका हुआ भोजन लंबे समय तक स्टोर किया जा सकता है।

हीट ट्रान्सफर इन कुकिंग (Heat transfer in cooking)

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

विकिरण (Radiation)

* हीट सीधे उस खाद्य पदार्थ से होकर गुज़रती है जिससे पकाया जाना है।

* उदाहरण - ग्रिल (Grill)

चालान (Convection)

* यह धातुओं के बर्तन जैसे पैन और बर्तनों का उपयोग करके

* वस्तुओं तक हिट ट्रांसफर करने की प्रक्रिया है।

* उदाहरण के लिए स्टेनलेस स्टील के बर्तनों का उपयोग करना।

* हिट गरम चूल्हे से पैन में और फिर पैन से उसमें रखे खाने में ट्रांसफर होती हैं।

संवहन (Convection)

* यह प्रक्रिया गैसों या तरल पदार्थों के गरम कणों की गति है, गरम कण फैल जाते हैं तो ऊपर की ओर उठ जाते हैं उनका

* स्थान ठंडे कण ले लेते हैं।

* उदाहरण- उबलते हुए पानी की गति, ओवन में हवा का प्रभाव।

SCERT DELHI

प्रेरण (Induction)

* इस प्रक्रिया में विद्युत चुम्बकीय तरंगों (Electromagnetic waves) की सहायता से खाना पकाया जाता है।
* उदाहरण- इंडक्शन चूल्हा (Induction stove)

खाना पकाने के तरीके :

खाना पकाने के तरीके, जो तीन श्रेखर्यों में विभाजित है :

नम गमी से पकने के तरीके (moist Heat Methods)

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

सूखी गमी से पकने के तरीके (Dry Heat Methods)

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

निम्नलिखित मे से किसी का उपयोग करना

* गरम हवाः तंदूर
* गरम धातुः ग्रिल
* विकिरण : माइक्रोवेव

वसा के माध्यम से पकने के तरीके (Medium of fat)

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

नम गर्मी के तरीके (moist Heat Methods)

उबालना (Boiling):

* जब पानी को 100^{0}C पर उबालते हैं तो उसमें तेज़ी से बुलबुले बनने लगते हैं और उसमें सब्ज़ियों अथवा अन्य खाद्य पदार्थों को पकाया जाता है उसे उबलना कहते हैं।
* उदाहरण- सब्ज़ियों को उबालना।

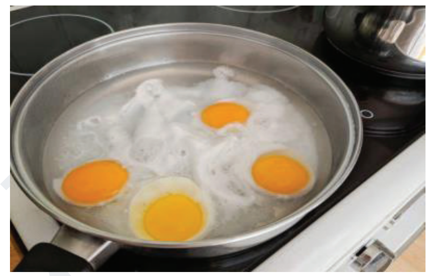
SCERT DELHI

सिमरिंग (Simmering):

* जब खाद्य पदार्थोओ को पानी में लगभग 75^0C-92^0C के तापमान के साथ पकाया जाता है तो इसे सिमरिंग कहते हैं।

* उदाहरण- स्टॉक बनाना।

पोचिंग (Poaching):



* जब पानी कम मात्रा में होता है और तापमान 71^0C- 92^0C हो उसे पोचिंग कहा जाता है।

* पोचिंग से पानी में बुलबुले नहीं बनते।

* उदाहरण- मछली या अंडे की पोचिंग।

स्टूइंग (Stewing):

* इस प्रक्रिया में भोजन के कण तरल से घिरे रहते हैं और इसमें धीमी आँच में लंबे समय तक पकाया जाता है।

* यह भोजन उस तरल के साथ परोसा जाता है जिससे भोजन स्टु होता है। उदाहरण- स्टू।

ब्लांचिंग (Blanching):

* इस प्रक्रिया में खाद्य पदार्थों को पानी में थोड़ी देर पकाया जाता है।

* यह प्रक्रिया कई कारणों से की जाती है जैसे रंग को उज्जवल करता है, पोषण को सुरक्षित करता है।

* उदाहरण- फ्रेंच फ्राइस के लिए आलू को ब्लांच करना।

स्टीमिंग (Steaming):

* इस विधि में खाद्य पदार्थों को सीधे भाप के संपर्क में लाया जाता है।

* पैन को हल्के से ढक कर फॉयल में लपेटकर खाद्य पदार्थों को अपने ही भाप में पकाया जाता है।

* उदाहरण- उबली हुई मछली।

बरेज़िंग (Braising):

* ये स्टूइंग (Stewing) और पॉट रोस्टिंग (Pot roasting) तरीकों का एक संयोजन है।
* खाद्य पदार्थों को वसा में भूरा किया जाता है और फिर थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थों में रखा जाता है और मांस के साथ तरल परोसा जाता है।
* उदाहरण आइरिश स्टु (Irish stew)

सूखी गमी के तरीके (Dry Heat Methods)

भूनना (Roasting):

* भोजन के कण आम तौर पर ओवन में या खुली आग पर सूखी गर्म हवा से घिरे होते हैं तो इसे भूनना कहते हैं।
* मांस को आम तौर पर बिना ढके पकाया जाता है और यह माँस, मुर्गी और सब्ज़ियों पर लागू होता है।
* पकाए जाने वाले खाद्य पदार्थ ठोस रूप में होते हैं।
* एक अच्छे भूरे रंग और कुरकुरी बनावट के लिए सतह पर वसा को ब्रश से फैलाया जाता है।

बेकिंग (Baking):

* यह शब्द आम तौर पर ब्रेड,पेस्ट्री और अन्य ऐसे व्यंजनों पर लागू होता है जिन की बनावट आम तौर पर अर्ध ठोस होती है।
* बेक (Bake) करने के बाद वह पक जाते हैं और ठोस रूप में जम जाते हैं।
* आम तौर पर वसा भोजन के भीतर होता है और अवन (Oven) का तापमान उस भोजन पर निर्भर करता है जिससे बेक किया जाता है।

बारबीक्यू (Barbeque):

* इस विधि में कठोर लकड़ी या गरम कोयले को जलाकर सुखी गर्मी पैदा की जाती है।
* भोजन को काँटे पर रखकर कोयले के पास पकाया जाता है।

SCERT DELHI

*	कोयले का स्वाद और थोड़ा धुआँ इस्तेमाल किए जाने वाले मांस व सब्ज़ियों को दिया जाता है।

ब्रॉइलिंग (Broiling)

*	इस प्रक्रिया मे खाद्य कणों को सुखी गरम हीट पर भूना जाता है।
*	उदाहरण- भारतीय मसलों को भूनना।

ग्रिलिंग (Grilling):

*	यह एक खुले खांचे वाले तवे पर गर्मी के स्रोत पर पकाया जाता है जो कोयला, इलेक्ट्रिक तत्वों या गैस से गर्म तत्व हो सकता है।
*	उदाहरण- ग्रिल्ड चिकन।

ग्रिडलिंग (Griddling):

*	इसे ठोस सतह पर पकाया जाता है जैसे ग्रिडल कहा जाता है।
*	चिपकने से बचने के लिए वसा के साथ या बिना वसा का उपयोग किया जाता है। I
*	उदाहरण- चपाती, स्टेक।

वसा के माध्यम के तरीके (Medium of fat)

सौते (Sautè):

इस फ्रेंच शब्द का मतलब है "कूदना"। माँस या सब्ज़ियों को कम तेल में भून कर हल्का भूरा रंग देने को सौते कहते हैं।

डीप फ्राई (Deep Frying):

*	तलने से पहले भोजन को ज़्यादातर क्रंब (Crumb) से कोट किया जाता है या बेटर मे डुबोया जाता है।
*	जब तेल तेज़ गरम हो जाय तो भोजन को सावधानी से तेल में डाला जाता है।
*	इस तरह तब तक पकाया जाता है जब तक कि मनचाहा भूरा रंगा और कुरकुरा बनावट न मिल जाए।

* फिर भोजन को फ्राइंग बास्केट या स्पाइरल स्टेनर का उपयोग करके बाहर निकाला जाता है ताकि अतिरिक्त गरम तेल बर्तन में वापस टपक जाए।

* अतिरिक्त तेल को निकालने के लिए भोजन को कुछ मिनटों के लिए सोखने वाले काग़ज़ पर रखा जाता है।

* तलने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले तेल को साफ़ रखना चाहिए और समय-समय पर साफ़ ताज़ा तेल बदलना चाहिए।

शैलों फ्राइंग (Shallow frying):

* इस विधि में भोजन को आंशिक रूप से वसा या तेल में डुबाया जाता हैI इस प्रकार यह वृद्धि खाद्य कणों को तलने के लिए कम मात्रा में वसा का उपयोग करती है।

* उत्पाद को पलट दिया जाता है और दोनों तरफ़ से मनचाहा भूरा रंग और कुरकुरा बनावट के लिए पकाया जाता है। इससे शैलों फ्राइंग के रूप में जाना जाता है।

* उदाहरण- तली हुई मछली, पराठे।

सब्ज़ियों व फलों पर गर्मी का प्रभाव (Effect of heat on vegetable and fruits)

रंग (Colour)

* सब्ज़ी का रंग उसमें मौजूद रंगद्रव्य (pigment) पर निर्भर करता है।

* सब्ज़ियों और फलों में विभिन्न रंगद्रव्य मौजूद होते हैं।

फ़्लैवोंस (Flavones)

* यह रंगद्रव्य सफ़ेद या क्रीम रंग की सब्ज़ियों में मौजूद होता है जैसे फूल गोभी, प्याज़,आलू आदि।

* यह रंगद्रव्य थोड़ा एसिडिक (Acidic) माध्यम में सफ़ेद रंग का रहता है जबकि अल्कालाइन (Alkaline) माध्यम में ये पीला हो जाता है इसलिए इन सब्ज़ियों को पकाते समय थोड़ा नीबू का रस मिला सकते है ताकि सब्ज़ी का रंग बरकरार रहे।

SCERT DELHI

क्लोरोफ़िल (Chlorophyll)

* यह रंगद्रव्य हरे रंग की सब्ज़ियों में मौजूद होते हैं जैसे फ्रेंच बीन्स, पालक के पत्ते, सरसों।
* यह रंग एसिडिक माध्यम में पीला हो जाता है और अल्कालाइन माध्यम में चमकीला हरा रहता है।
* अल्कालाइन माध्यम में सोडा मिलाने से सब्ज़ी की कोशिका संरचना नष्ट हो जाती है और वह नरम हो जाता है।
* इन्हें कम समय के लिए बिना ढके पकाना चाहिए।

कैरोटेनॉइड्स (Carotenoids)

* यह रंग पीला, नारंगी और कुछ लाल रंग की सब्ज़ियों में मौजूद होता है।जैसे गाजर,टमाटर आम, कद्दू आदी।
* पकाने से इन पर कोई ख़ास प्रभाव नहीं पड़ता।
* यह वसा में घुल जाते हैं।

एंथोस्यानीं (Anthocyanin)

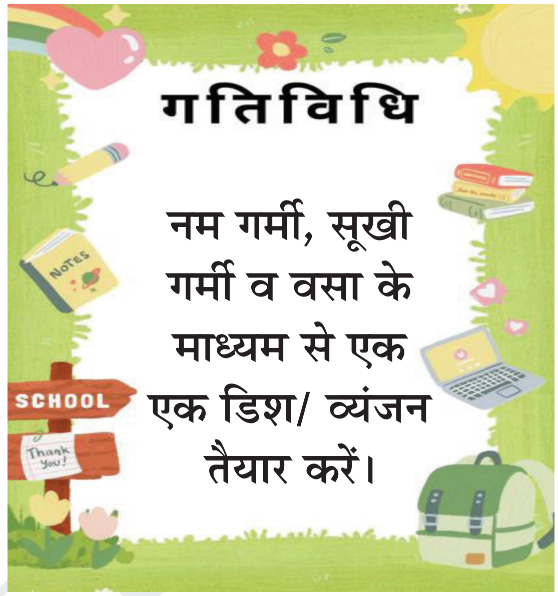
* यह रंगद्रव्य अंगूर, जामुन आदि के लाल बैंगनी रंग के रूप में मौजूद होता है।
* एसिडिक माध्यम में यह लाल हो जाता है और अल्कालाइन माध्यम में यह नीला हो जाता है।

बेटालाइंस (Betalains)

* चुकंदर का गहरा लाल रंग के इस रंगद्रिव्य की वजह से होता है।
* यह पानी में घुल जाता है।
* चुकंदर को बिना काटे पकाया जाता है और इसमें थोड़ा सिरका या नींबू मिलाया जाता है ताकि रंग बरकरार रहे हैं।
* चुकंदर को पहले पका कर, छिला जाता है और फिर काटना चाहिए।

SCERT Delhi

बनावट (Texture)



* सब्ज़ियों और फलों की संरचना और आकार सेल्यूलोज (cellulose) और पेक्टिन फ़ाइबर(pectin fibers) के कारण होता है।
* गर्मी में इनके रेशे मुलायम हो जाते हैं और सब्ज़ी अपना आकार खो देती है।
* पालक में कम रेशे होते हैं इसलिए वह पकाने पर जल्द ही आकार खो देती है ।
* गाजर आलू जैसी सब्ज़ियों के रेशे अधिक होते हैं इसलिए अपना आकार देर तक बरकरार रखते हैं।
* पानी में सिरका या नीबू का रस डालकर पकाने से फ़ाइबर मज़बूत बनते हैं और खाना पकाने का समय बढ़ाते हैं।
* चीनी भी फ़ाइबर को मज़बूत करती है और सब्ज़ियां व फल को अपना आकार बनाए रखने में मदद करती है।
* बेकिंग सोडा डालने से सब्ज़ियों के फ़ाइबर कमज़ोर हो जाते हैं और जल्दी नर्म हो जाते हैं।

स्वाद (Flavour)

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

फलों और सब्ज़ियों के प्रसंस्करण(processing) के दौरान पोषक तत्वों के संरक्षण(Preservation) के लिए सुझाव

* फलों और सब्ज़ियों को पहले से तैयार करने और पकाने के दौरान कुछ बुनियादी बातों को ध्यान में रखना चाहिए सभी सब्ज़ियां और फल विटामिन,खनिज और फ़ाइबर का अच्छा स्रोत हैं।
* 2 विटामिन B कॉम्प्लेक्स और विटामिन सी पानी में घुलनशील हैं इसलिए वह धोने, बहुत सारे पाने

में पकाने या यहाँ तक कि फल या सब्ज़ी को लंबे समय तक पानी में छोड़ने पर भी नष्ट हो जाते हैं।

* यहाँ तक की ऑक्सीकरण (Oxidation) से भी पोषक तत्वों की हानि हो सकती है।

* विटामिन ए, डी, ई और के वसा में घुलनशील होते हैं।

* यह विटामिन खाना पकाने के माध्यम ये अन्य अवयवों की वसा सामग्री में नष्ट हो जाते हैं।

* भोजन तैयार करने की तकनीक जैसे छीलना ,काटना और पकाना फलों और सब्ज़ियों के पोषण मूल्यों पर प्रभाव डालते हैं।

* एक सामान्य नियम से रूप में खाना पकाने का समय तापमान और तरल के मात्रा कम से कम रखें।

* खाद्य पदार्थों को कैसे पकाया जाता है इसका उनके पोषण तत्वों पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है,ऐसा इसलिए है क्योंकि कई विटामिन गर्मी और हवा के संपर्क में आने से प्रति संवेदनशील(Sensitive) होते हैं। विटामिन सी,विटामिन बी और विशेष रूप से फ़ोलेट(folate) खाना पकाने का समय बढ़ने और तापमान बढ़ने के साथ पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है।

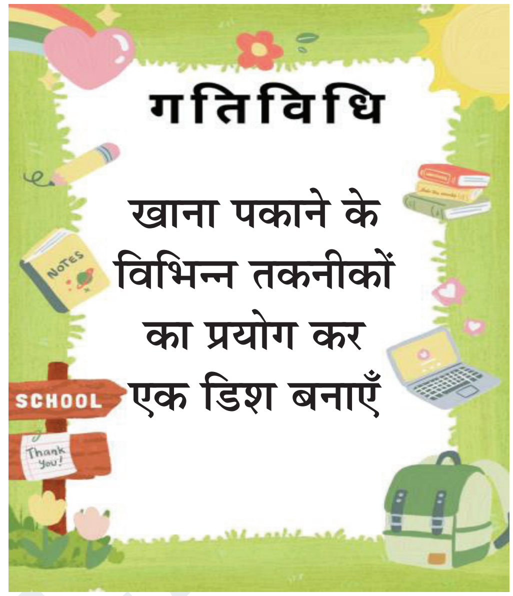
* खाना पकाने के ऐसे तरीक़े जो समय, तापमान और पानी की मात्रा को कम करते हैं पोषक तत्वों को संरक्षित करने में मदद करते हैं सब्ज़ियों को जल्द ही पकाने और मूल्यवान पोषक तत्वों को बनाए रखने के लिए भाप से पकाना एक अच्छा तरीक़ा है विभिन्न प्रकार की सब्ज़ियों को जल्दी पकाने का एक और तरीक़ा है। जैसे- स्टीर फ्राइ।

रसोई में पोषक तत्वों को संरक्षित करने के लिए सुझाव (Tips to preserve nutrients in kitchen)

* मौसमी ताज़ी सब्ज़ियां और फल इस्तेमाल करें।

* मौसमी ताज़ी पक्की सब्ज़ियां आमतौर पर पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

* मौसमी सब्ज़ियों को फ्रिज करने की प्रक्रिया मे पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं इसलिए जहाँ तक संभव हो ताज़ी सामग्री का इस्तेमाल करें।



* पानी का विवेकपूर्ण उपयोग भोजन में मौजूद विटामिन सी, थायमिन, विटामिन बी 6 और फ़ोलेट की 50 प्रतिशत मात्रा उस पानी मे नष्ट हो सकती है जिसमें इसे पकाया जाता है।
* पानी मे घुलनशील पोषक तत्वों को बनाने रखने के लिए भाप या तलने जैसी खाना पकाने की विधियाँ उपयोग करें जिसमें पानी कम उपयोग होता है।
* उबालने में कम पानी का उपयोग करें और सूप, सॉस, आटा या जूस बनाने में खाना पकाने के पानी का दोबारा उपयोग करें ताकि बचे हुए पोषक तत्व वापस मिल जाए।
* कम समय में खाना पकाना एक सामान्य नियम के अनुसार भोजन को जितनी देर तक गर्मी के संपर्क में रखा जाता है, उतना ही अधिक पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
* खाना पकाने के समय को कम करने के लिए बर्तन को ढक दें ,ताकि गर्मी बनी रहे और सब्ज़ियों को पहले से ही उबलते पानी में रखें।
* सही भंडारण कई फलों और सब्ज़ियों में पोषक तत्वों की कमी को ठंडे तापमान ,उच्च आदर्ता (High humidity) और कम हवा के संपर्क से कम किया जा सकता है फलों और सब्ज़ियों को फ्रिज में एयर टाइट कंटेनर में रखें।
* उपयोग करने से ठीक पहले ताज़ी सब्ज़ियों को अच्छी तरह से धो लें यहाँ तक की छिलके वाली सब्ज़ियों को भी।
* बैक्टीरिया, कीड़े और जितना संभव हो सके कीटनाशकों को हटाने के लिए सब्ज़ियों को धोना चाहिए।
* सब्ज़ियों को भिगोये नहीं क्योंकि इसमें विटामिन सी जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं।
* पूरे फल और सब्ज़ियाँ धोए। काटने के बाद सब्ज़ियां या फल धोने से ज़्यादा पोषक तत्व पानी में मिल जाते हैं।
* पूरा धोये और अच्छे से सब्ज़ी को फटकारे।
* संतुलित आहार के लिए जब भी संभव हो फलों और सब्ज़ियों को कच्चा सलाद और स्मूदी (Smoothie) के रूप ले या पूरे फल व सब्ज़ियों के रूप में प्रतिदिन खाए।

प्रैक्टिकल (Practical)

उबालना

हरी बीन्सः

* एक चम्मच नमक डालकर पानी उबालें बीन्स को धो कर बराबर के आकार के टुकड़ों में काट लें।
* उन्हें उबलते पानी में डालें।
* नरम होने तक पकाएं।
* उबलते पानी से निकालें और तुरंत ठंडे पानी से धो लें। यह प्रक्रिया अधिक पकने से बचाने में मदद देती है।

चावलः

* चावल को धो लें और आधे घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
* चावल के मात्र से लगभग चार गुना पानी में एक चम्मच नमक डालकर उबाल लें।
* भिगोने के लिए इस्तेमाल किया गया पानी चावलों से निकल लें।
* उबलते हुए पानी में चावल डालें।
* चावल के नरम होने तक उबाले।
* अतिरिक्त पानी को छान लें (इस पानी को सूप,ग्रेवी को गाढ़ा करने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है)।

चुकन्दरः

* चुकन्दर को धो लें ,काटे नहीं बस हरी पत्तियों को हटा दे।
* पानी में नमक और सिरका डालकर चुकंदर को नरम होने तक उबालें।
* चुकन्दर को छीले और छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि स्वाद कम ना हो और चुकन्दर का रंग ख़राब ना हो।

SCERT DELHI

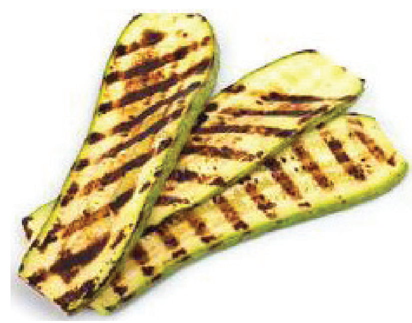
* इसे नीबू का रस नमक या किसी अन्य मसाले के साथ सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ग्रिलिंग

शिमला मिर्चः

* शिमला मिर्च को धोकर बराबर के आकार के टुकड़ों में काट लें ।
* एक कटोरे में शिमला मिर्च को थोड़े तेल,नमक और दरदरी मिर्च के साथ मिलाएँ।
* मिर्च को त्वचा की तरफ़ से ऊपर करके गरम ग्रेल पर रखें।
* ग्रेल को ढक दें और मिर्च को 4-5 मिनट तक नरम होने तक पकाएं।
* शिमला मिर्च को पलट दें ढक कर 3-4 मिनट पकाए।

तोरीः



* तोरी को धो कर मोटे टुकड़ों में स्काइस कट कर लें।
* थोड़ा तेल,कटा हुआ लहसुन,नमक और कुटी हुई लाल मिर्च लगाएं ग्रेल पर तब तक पकाएं जब तक वे भूरे ना होने लगे, पलटे और दूसरी तरफ़ से भी पकाए।

आलूः

* आलू को धोकर छिल लें और स्लाइस में काट लें।
* नमकीन पानी में आधा पकने तक उबालें फिर इन्हें सुखा लें।
* थोड़ा तेल और नमक लगाएं ग्रेल पर रखे और सुनहरा व कुरकुरा होने तक पकाएं।

टमाटर को ब्लांच करना

* इस तकनीक का इस्तेमाल टमाटर के छिलके उतारने के लिए किया जाता है सॉस, ग्रेवी आदि बनाने में।
* टमाटर को धोकर चाकू से नीचे की तरफ़ + का निशान बना लें।
* पानी उबालें टमाटर को उबलते पानी में लगभग 12 सेकंड के लिए रखें फिर तुरंत बाहर निकालें और ठंडे पानी में डाल कर 1 मिनट के लिए छोड़ दें।
* अपने हाथों का उपयोग करके टमाटर को प्लस के निशान से दूसरी तरफ़ छीलना शुरू करें।
* छिलका पूरी तरह से हटा दे।

ज़ीरा भूनना

तवा गर्म करें, उस पर थोड़ा सा ज़ीरा डालें और उसे लगातार कलछी से तब तक पलटे जब तक कि वह एक समान भूरा न हो जाए फिर दरदरा पीस कर रायते में इस्तेमाल करें।

आलू तलना

* आलू छील कर बैटन(baton) आकार में काट लें। नमक के साथ पानी के कटोरे में रखें। लगभग 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
* पानी से निकाले और सुखाए,गर्म तेल में सुनहरा होने तक और बाहर से कुरकुरा होने तक तलें।
* एक बर्तन का उपयोग करके तेल से निकाले।
* तलने के लिए इस्तेमाल होने वाले चम्मच या फ्राइंग बास्केटका इस्तेमाल करें।
* अतिरिक्त तेल को सोखने वाला कागज़ पर रखें और थोड़ा नमक छिड़कें।

SCERT DELHI

याद रखने योग्य बातें

* खाना पकाने के विभिन्न तरीक़े भोजन को अलग अलग स्वाद देने में सक्षम बनाते हैं।
* इसे आसानी से पचाने योग्य बनाते हैं बनावट और रंग में सुधार करते हैं।
* इसे खाने के लिए सुरक्षित बनाने में मदद करते हैं।
* नमी सूखे गर्मी व वसा के साथ खाना पकाने के लिए विभिन्न तरीक़े हैं एक शेफ को विभिन्न व्यंजन तैयार करने के लिए इन खाना पकाने की तकनीकों का उपयोग करना आना चाहिए।
* शेफ को सभी सामग्रियों पर गर्मी के प्रभाव को समझना चाहिए।
* ये अध्याय सब्ज़ी और फलों पर गर्मी के प्रभाव को सारांश देता है इनका उपयोग अपनाना सुनिश्चित करना चाहिए जो स्वस्थ भोजन तैयार करने मे मदद करती है।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के 20 से 30 शब्दों में उत्तर दें:

1. भोजन पकाने के उद्देश्य विस्तार में लिखें।
2. नम गर्मी से खाना पकाने के तरीक़ों की सूची बनाएँ।
3. सब्ज़ियों व फलों पर गर्मी के प्रभाव का वर्णन करें।
4. रसोई में पोषक तत्वों को संरक्षित कैसे किया जाए विस्तार में लिखें।
5. हीट ट्रांसफर के सिद्धान्तों के बारे में लिखें।

संक्षिप्त में लिखे।

1. डीप फ्राई (deep frying)
2. बारबेक्यू (barbeque)
3. भूनना (roasting)
4. ब्लांचिंग (blanching)
5. पोचिंग (poaching)

SCERT DELHI

सलाद
Salad

अध्याय 9

उद्देश्य (Objective)

* सलाद की व्याख्या करना और दैनिक आहार में उनके महत्व को बताना।
* सलाद को विभिन्न श्रेणियां में वर्गीकृत करना।
* सलाद के भागों की व्याख्या करना।
* सलाद वाल्डरॉफ (waldrof salad), सलाद निकोइस (nicoise salad), चिकन या स्प्राउट सलाद (chicken and sprout salad), पास्ता सलाद (pasta salad) को बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Objectives)

* विद्यार्थी सलाद के बारे में जानेंगे और दैनिक आहार में उसके महत्व को समझेंगे।
* सलाद के वर्गीकरण को जानेंगे।
* सलाद के भागों को जानेंगे।
* अलग-अलग तरह के सलाद को बनाने का प्रयास करेंगे।

परिचय (Introduction)

सलाद एक हल्का और पौष्टिक व्यंजन है जो विभिन्न प्रकार की कच्ची और पक्की हुई सामग्री का मिश्रण होता है। इसमें सब्जियां, फल, अनाज और प्रोटीन (जैसे चिकन, पनीर या अंडा) होते हैं। इसे ड्रेसिंग या चटनी के साथ परोसा जाता है। सलाद में कच्ची सामग्री होती है इस वजह से यह हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक होता है। सामग्री के अनुसार सलाद हमें प्रोटीन, खनिज और विटामिन प्रदान करती है। सब्ज़ियों, स्टार्च और प्रोटीन के अलावा सलाद में मेवे का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

हमारे दैनिक आहार में सलाद का खास महत्व है क्योंकि इसके कई फायदे हैं। जैसेः

* सलाद में विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को जरूरी पोषक तत्व देते हैं। जैसे पत्तेदार सब्जियां (पालक, लेट्यूस) विटामिन के (vitamin K) और सी (vitamin C) देते हैं।
* सलाद में सब्ज़ियाँ और फल होते हैं जो फाइबर देते हैं। फाइबर पाचन को ठीक करता है और पेट साफ रखने में मदद करता है।
* ताज़े सलाद में कैलोरी कम होती है जिससे वजन नियंत्रित करने या घटाने में मदद मिलती है।

* खीरा, टमाटर और लेट्यूस जैसे सलाद में पानी की मात्रा ज्यादा होती है जो शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता।
* सलाद खाने से दिल की सेहत अच्छी रहती है क्योंकि इसमें नुकसानदायक फैट कम होता है और फाइबर और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व ज्यादा होते हैं।

* सलाद में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे हम बीमारियों से बचते हैं।
* सलाद में मौजूद विटामिन सी से त्वचा स्वस्थ रहती है और इसे चमकदार बनाती है।

सलाद बनाते समय साफ सफाई और स्वच्छता का ध्यान रखना बहुत जरूरी है ताकि सलाद सुरक्षित और स्वस्थवर्धक हो। जैसेः

* सलाद बनाने से पहले और बाद में अच्छी तरह से हाथ धोएं। इससे हाथों पर मौजूद बैक्टीरिया मर जाते हैं जो खाने को दूषित कर सकते हैं।

* हमेशा ताजी सब्ज़ियाँ, फल और अन्य सामग्री का उपयोग करें।

* बासी या खराब सामग्री से बैक्टीरिया और कीटाणु फैल सकते हैं।
* सब्ज़ियों और फलों को साफ पानी में अच्छी तरह से धोना जरूरी है ताकि उन पर लगे कीटाणु, मिट्टी और धूल साफ हो जाए।
* कच्चे मांस और सब्ज़ियों को काटने के लिए अलग-अलग चाकू और बोर्ड का उपयोग करें ताकि सलाद दूषित ना हो।

* सलाद बनाने के लिए जो भी बर्तन, चाकू और अन्य उपकरण इस्तेमाल करें वह साफ और स्वच्छ होने चाहिए।
* सलाद को तुरंत परोसे। यदि आप इसे स्टोर कर रहे हैं तो इसे फ्रीज में रखें ताकि यह सुरक्षित रहे और इसमें बैक्टीरिया ना पनपे।

* सलाद के लिए उपयोग की जाने वाली ड्रेसिंग ताजा होनी चाहिए। इसे बहुत लंबे समय तक बाहर न रखें क्योंकि इसमें बैक्टीरिया जल्दी पनप सकते हैं।
* कटे हुए फल और सब्ज़ियाँ ज्यादा देर तक बाहर न रखें। इन्हें काटने के बाद तुरंत उपयोग करें या ठंडे स्थान पर रखें ताकि उनकी ताजगी बनी रहे और कोई संक्रमण न हो।

सलाद एक बहुमुखी व्यंजन है और इसकी खासियत है कि इसे किसी भी कोर्स में डाला जा सकता है और यह स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी अच्छा होता है। जैसे:

ऐपेटाइज़र/ शुरुआती सलाद (Appetizer/ Starters):

हल्का और ताजगी भरा सलाद जैसे कि ग्रीन सलाद या ककड़ी और टमाटर का सलाद भोजन की शुरुआत के लिए परोसा जा सकता है यह भूख को बढ़ाता है और मुख्य भोजन के लिए पेट तैयार करता है।

साइड डिशः

मुख्य भोजन के साथ हल्का सलाद परोसा जा सकता है जैसे कि कॉल्सलो, पत्ता गोभी का सलाद या फ्रूट सलाद। यह मुख्य भोजन के स्वाद को संतुलित करने में मदद करता है।

मुख्य कोर्सः

भारी सलाद जैसे की चिकन सलाद, सीज़र सलाद या किव्नोआ और एवोकाडो सलाद को मुख्य भोजन के रूप में परोसा जा सकता है। इसमें प्रोटीन, अनाज और सब्जियां मिलकर इसे संतुलित और पौष्टिक बनाया जा सकता है।

डेज़र्ट सलादः

कुछ मीठे फल और क्रीमी ड्रेसिंग वाले फ्रूट सलाद या क्रीमी सलाद को भोजन के अंत में डेज़र्ट के रूप में परोसा जा सकता है। इसमें फल, दही या हल्की मिठास मिलाई जा सकती है।

स्नैक्स के रूप मेंः

हल्के-फुल्के सलाद जैसे स्प्राउट सलाद या फ्रूट चार्ट को दिन के किसी भी समय स्नैक्स के रूप में लिया जा सकता है। यह जल्दी तैयार हो जाते हैं और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं

सलाद का वर्गीकरण (Classification Of Salad)

सलाद के दो प्रमुख वर्गीकरण है जो उनके सामग्री और तैयारी के आधार पर होते हैंः

साधारण सलाद (Simple Salad)

साधारण सलाद में एक ही प्रकार की सब्ज़ी या फल होते हैं जिन्हें अक्सर एक बुनियादी ड्रेसिंग के साथ परोसा जाता है। इनमें आम तौर पर एक या दो सामग्री होती है जिससे इन्हें बनाना और परोसना आसान होता है। जैसे खीरे का सलाद, टमाटर का सलाद, हरि सलाद, आदि।

SCERT DELHI

यौगिक सलाद (Compound Salad)

यौगिक सलाद अधिक जटिल होते हैं और इसको सब्ज़ियों, फलों, प्रोटीन और अनाज को मिलाकर बनाई जाती है। इनमें आम तौर पर कई प्रकार की सामग्री होती है जिससे यह अधिक भरपूर और पौष्टिक बनते हैं।

जैसे सिज़र सलाद, पास्ता सलाद, वाल्डरॉफ सलाद, आदि।

मुख्य सामग्री के आधार पर सलाद का वर्गीकरण

सब्ज़ियों का सलाद (Vegetable salad)

सब्ज़ियों का सलाद एक ताज़ा और पौष्टिक व्यंजन है जिसमें विभिन्न प्रकार की सब्ज़ियाँ शामिल होती हैं। इसे साधारण ड्रेसिंग के साथ परोसा जाता है और यह एक पोष्टिक एपीटाइज़र, साइड डिश या मुख्य भोजन के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

सब्ज़ियों के सलाद के स्वास्थ्य लाभः

* सब्ज़ियों का सलाद विटामिन, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर होता है।
* यह कम कैलोरी वाला होता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।
* फाइबर से भरपूर होने के कारण यह पाचन में सुधार करता है।
* एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन C से भरपूर होने के कारण यह इम्यून सिस्टम (immune system) को मजबूत करता है।

उदाहरणः मिक्स वेजिटेबल सलाद (Mix vegetable salad), खीरा और टमाटर का सलाद (cucumber and tomato salad), चाट सलाद (chaat salad)

फलों का सलाद (Fruit salad)

फलों का सलाद एक ताज़ा और स्वादिष्ट व्यंजन है, जिसमें विभिन्न प्रकार के फल होते हैं। इसे सामान्यतः नाश्ते, डिज़र्ट या स्नैक के रूप में परोसा जाता है। फलों का सलाद न केवल स्वाद में अच्छा

SCERT DELHI

होता है, बल्कि यह पोषण के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है।

फलों के सलाद के स्वास्थ्य लाभः

* फल सलाद विटामिन C, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होता है, जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।
* फलों में मौजूद फाइबर पाचन में मदद करता है और पेट को हल्का रखता है।
* फल कम कैलोरी वाले होते हैं, जो वजन कम करने में मदद करते हैं।
* फल जल्दी ऊर्जा प्रदान करते हैं, जो आपको तरोताज़ा महसूस कराते हैं।
* फलों के सलाद में दही और शहद मिलाकर उसे और भी स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

उदाहरणः मिश्रित फल सलाद (Mix fruit salad), ट्रॉपिक फल सलाद (Tropic fruit salad), आदि।

पास्ता सलाद (Pasta Salad)

पास्ता सलाद एक स्वादिष्ट और भरपूर व्यंजन है, जिसमें पकी हुई पास्ता को ताज़ी सब्ज़ियों, फलों, जड़ी-बूटियों और ड्रेसिंग के साथ मिलाया जाता है। यह एक बहुत ही लचीला व्यंजन है, जिसे नाश्ते, लंच या डिनर में परोसा जा सकता है।

पास्ता सलाद के स्वास्थ्य लाभः

* पास्ता सलाद में कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर और विटामिन्स होते हैं, जो ऊर्जा का अच्छा स्रोत होते हैं।
* ताज़ी सब्ज़ियाँ और प्रोटीन सामग्री इसे पौष्टिक बनाते हैं।
* अगर इसे सही ड्रेसिंग के साथ बनाया जाए तो यह एक हल्का और संतुलित भोजन हो सकता है।

उदाहरणः इटैलियन पास्ता सलाद (Italian pasta salad), चिकन पास्ता सलाद (Chicken pasta salad), मेडिटेरेनियन पास्ता सलाद (Mediterranean pasta salad)

SCERT DELHI

प्रोटीन सलाद (Protein salad)

प्रोटीन सलाद एक पौष्टिक और संतुलित व्यंजन है, जो मुख्य रूप से प्रोटीन स्रोतों ताज़ी सब्ज़ियाँ और ड्रेसिंग के साथ मिलाकर बनाया जाता है। यह सलाद खासकर उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो अपनी प्रोटीन की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं, जैसे कि जिम जाने वाले या स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग।

प्रोटीन सलाद के स्वास्थ्य लाभः

* प्रोटीन सलाद में उच्च प्रोटीन सामग्री होती है, जो ऊर्जा बढ़ाने में मदद करती है।
* इसमें ताज़ी सब्ज़ियाँ और फलियाँ होती हैं, जो विटामिन, मिनरल्स और फाइबर का अच्छा स्रोत हैं।
* फाइबर से भरपूर होने के कारण यह पाचन में सुधार करता है और लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है।
* यह कम कैलोरी वाला होता है, जो वजन घटाने में सहायक हो सकता है।

उदाहरणः चिकन प्रोटीन सलाद (Chicken protein salad), टूना सलाद (Tuna salad), बीन्स और क्विनोआ सलाद (Beans and quinoa salad)

सलाद के भाग (Parts of salad)

बेस (Base)

सलाद का बेस एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है जो सलाद को संरचना और मात्रा प्रदान करते हैं।

आमतौर पर बेस में पत्तेदार सब्जियां जैसे लेट्यूस, पालक और अरुगुला शामिल होते हैं। यह न केवल सलाद को कुरकुरा और ताजा बनाते हैं बल्कि इसके पोषण मूल्य को भी बढ़ाते हैं। इसके अलावा गोभी, ककड़ी, टमाटर और गाजर जैसे अन्य सब्जियां भी बेस का हिस्सा हो सकती हैं जो रंग और स्वाद में विविधता लाती हैं। ताजा जड़ी बूटियां जैसे धनिया और पुदीना भी बेस में मिलाए जा सकते हैं जो सलाद को एक अनोखा स्वाद और सुगंध देते हैं। सलाद का बेस न केवल पोषक तत्वों से भरपूर होता है बल्कि यह सलाद को देखने में आकर्षण भी बनाता है जिससे लोग इसे खाने के लिए प्रेरित होते हैं।

SCERT DELHI

शरीर (Body)

सलाद का शरीर वह हिस्सा होता है जिसमें सलाद के मुख्य तत्व शामिल होते हैं जो स्वाद, बनावट और पोषण में योगदान करते हैं। इस भाग में ताजी सब्जियां, फल, प्रोटीन स्रोत और विभिन्न टॉपिंग्स होते हैं। सब्जियां जैसे टमाटर, खीरा, गाजर और शिमला मिर्च, आदि सलाद को रंग, कुरकुरापन, विटामिन और फाइबर देते हैं। इसके अलावा फल जैसे सब, संतरे या अनानास भी शरीर में जोड़े जा सकते हैं जो मिठास और ताजगी लाते हैं। प्रोटीन स्रोत जैसे ग्रिल चिकन, मछली या उबले हुए अंडे सलाद को संतुलित और भरपूर बनाते हैं। मेवे, बीज और पनीर जैसे टॉपिंग्स भी शरीर का हिस्सा बन सकते हैं जो सलाद को देखने में सुंदर, बनावट और स्वाद लाते हैं। सलाद का यह शरीर पूरी तरह से एकजुट होकर एक ताजा और पोषण से भरपूर व्यंजन तैयार करता है जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

ड्रेसिंग (Dressing)

सलाद की ड्रेसिंग सलाद का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होती है, जो उसके स्वाद, बनावट और सुंदरता को बढ़ाती है। यह सलाद के सभी घटकों को जोड़ने का कार्य करती है और इसमें नमी और समृद्धता जोड़ती है।

सलाद की ड्रेसिंग के प्रकार:

* **विनेगरेट (Vinaigrette):** यह एक क्लासिक और लोकप्रिय ड्रेसिंग होती है, जिसे तेल (जैसे जैतून का तेल) और सिरका (जैसे बाल्समिक या रेड वाइन सिरका) के मिश्रण से बनाया जाता है। इसमें आमतौर पर नमक, काली मिर्च, सरसों, और जड़ी-बूटियों जैसे स्वाद बढ़ाने वाले तत्व शामिल होते हैं। विनेगरेट ड्रेसिंग के प्रकारः

  -फ्रेंच विनेगरेट - तीन भाग जैतून का तेल और एक भाग सिरका

  -इंग्लिश विनेगरेट - एक भाग जैतून का तेल और दो भाग सिरका

SCERT DELHI

-अमेरिकन विनेगरेट - जैतून का तेल और सिरका बराबर मात्रा में

-इतालवी विनेगरेट - चार भाग जैतून का तेल और एक भाग सिरका

नींबू ड्रेसिंग सिरका के स्थान पर नींबू का रस डालकर बनाई जाती है।

* क्रीमी ड्रेसिंग (Creamy dressing): यह मेयोनेज़, दही, या खट्टे क्रीम के आधार से बनाई जाती है, जिससे इसका टेक्सचर समृद्ध और मलाईदार होता है। लोकप्रिय प्रकारों में रेंच, सीज़र, ब्लू चीज़, और थाउज़ेंड आइलैंड ड्रेसिंग शामिल हैं।

* सॉस ड्रेसिंग (Sauce dressing): कई सॉस का इस्तेमाल ड्रेसिंग के तौर पर किया जाता है जैसे मेयोनीज और इसकी कई किस्में (जैसे थाउजेंड आइलैंड ड्रेसिंग) सलाद ड्रेसिंग के तौर पर इस्तेमाल की जाती हैं। मेयोनीज को अन्य सामग्री के साथ मिलाया जा सकता है जैसे फलों की ड्रेसिंग के लिए शहद, सब्ज़ी की ड्रेसिंग के लिए पुदीने की प्यूरी आदि। इसके अलावा सरसों की चटनी का इस्तेमाल सलाद ड्रेसिंग के तौर पर भी किया जा सकता है।

* दही ड्रेसिंग (Yogurt dressing): एक गाढ़ा प्राकृतिक दही या थोड़ी क्रीम या मेयोनेज़ के साथ मिश्रित दही अक्सर समकालीन मेनू में सलाद ड्रेसिंग के रूप में प्रयोग किया जाता है।

* तेल आधारित ड्रेसिंग (Oil based dressing): इन ड्रेसिंग में विभिन्न प्रकार के तेलों का उपयोग किया जाता है, जो अक्सर जड़ी-बूटियों, मसालों और अन्य स्वाद बढ़ाने वाले तत्वों के साथ मिलाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, लहसुन का तेल या जड़ी-बूटियों से सुगंधित तेल।

* फल आधारित ड्रेसिंग (Fruit based dressing): फल के प्यूरी या रस का उपयोग करके बनाई जाती है, जो सलाद को मीठा और खट्टा स्वाद देती है। उदाहरण- खट्टे ड्रेसिंग (जैसे संतरे या नींबू) या रेस्पबेरी विनेगरेट शामिल हैं।

* एशियाई ड्रेसिंग (Asian dressing): इसमें सोया सॉस, तिल का तेल, अदरक, और चावल के सिरके जैसे तत्व शामिल होते हैं, जो

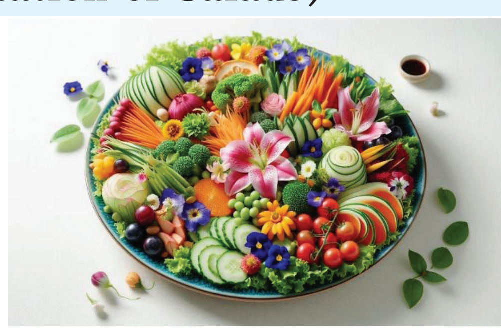
एक अद्वितीय और अलग स्वाद प्रदान करते हैं। यह गोभी, गाजर, और अन्य कुरकुरी सब्ज़ियों वाले सलाद में लोकप्रिय हैं।

* अन्य ड्रेसिंग (Other dressing): कई अन्य सामग्रियाँ ड्रेसिंग का आधार बन सकती हैं। ब्लू चीज़, बाल्सामिक सिरका, फलों का रस (जैसे संतरे का रस) और वाइन एक लोकप्रिय ड्रेसिंग बेस बनाते हैं।

सलाद की सजावट/ गार्निश (Garnish)

* सलाद का एक महत्वपूर्ण पहलू गार्निश होता है जो सलाद को अधिक आकर्षक और स्वादिष्ट बनाती है। सजावट न केवल सलाद की खूबसूरती बढ़ाती है बल्कि यह उसके स्वाद में भी सुधार कर सकती है।
* सजावट के लिए धनिया, पुदीना, तुलसी जैसी ताजी जड़ी बूटियां इस्तेमाल की जा सकती है जिससे सलाद में और ताजगी और सुगंध आ जाए।
* सलाद पर विभिन्न रंग के फल और सब्ज़ियों के टुकड़े सजाने से यह अधिक आकर्षक बनता है।
* भुने हुए मेवे (जैसे अखरोट या बादाम) और बीज (जैसे तिल) सलाद को कुरकुरापन, रंग और आकर्षक रूप भी देते हैं।
* सलाद के ऊपर ड्रेसिंग या सॉस की कुछ बूंदे सजावट के रूप में उपयोग की जा सकती हैं। यह सलाद का स्वाद भी बढ़ाती है और सुंदर भी बनाती हैं।
* कभी-कभी विशेष अवसरों पर सलाद में खाने योग्य फूलों या रंग-बिरंगे सब्ज़ियों से बनी सजावट का भी उपयोग किया जाता है जो सलाद को और भी अधिक विशेष बनाती है।

समकालीन सलाद प्रस्तुति (Contemporary Presentation of Salads)



समकालीन सलाद प्रस्तुति का मतलब है सलाद को एक नए और आकर्षक तरीके से पेश करना। इसमें हर सामग्री को अलग-अलग दिखाया जाता है ताकि उसका स्वाद और बनावट स्पष्ट हो सके। पारदर्शी जार में सलाद को परतों में सजाना और अलग-अलग प्लेट में प्लैटिंग करना भी इसमें शामिल है। खाने योग्य फूल जैसे

नास्टर्टियम (Nasturtium flower) और पैंसी (Pancy flower) को उपयोग करने से सलाद में रंग और सुंदरता आती है। इसके अलावा भुने हुए मेवे टेक्सचर बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होती है। सलाद को खास उपकरणों में परोसने से यह देखने में बेहतर लगते हैं। रंग-बिरंगे सामग्री का सही उपयोग सलाद को ताजा और आकर्षक बनाता है।

इस तरह समकालीन सलाद प्रस्तुति न केवल सलाद को खूबसूरत बनती है बल्कि इसे खाने के लिए और भी आकर्षक और स्वादिष्ट बनती है।

प्रैक्टिकल (Practical)

वाल्डॉर्फ सलाद (Waldrof salad)

वाल्डॉर्फ सलाद एक क्लासिक और स्वादिष्ट सलाद है जो सेब, नट्स, और मेयोनेज़ के साथ बनाया जाता है। यह सलाद ताज़गी और कुरकुरापन के साथ-साथ मिठास और नमकीन का बेहतरीन मिश्रण प्रदान करता है।

वाल्डॉर्फ सलाद (Waldrof salad) बनाने की विधिः

सामग्रीः

* 2 सेब (हरे या लाल, कटा हुआ)
* 1 कप अखरोट (कटे हुए)
* 1 कप सेलरी (बारीक कटी हुई)
* 1/2 कप मेयोनेज़
* 1/4 कप दही (वैकल्पिक)
* 1-2 चम्मच नींबू का रस
* नमक और काली मिर्च (स्वादानुसार)
* कुछ हरे धनिये या पुदीने की पत्तियाँ (सजावट के लिए)

विधिः

* सेब को अच्छे से धोकर छीलें और छोटे टुकड़ों में काटें।
* सेलरी को बारीक काट लें।

SCERT DELHI

*   अखरोट को हल्का भूनकर बारीक काट लें।
*   ड्रेसिंग बनाएं- एक बर्तन में मेयोनेज़, दही, और नींबू का रस मिलाएं। इसे अच्छी तरह से फेंटें ताकि यह एक समान हो जाए।
*   इसमें नमक और काली मिर्च डालकर स्वादानुसार मिलाएं।
*   एक बड़े बर्तन में सेब, सेलरी और अखरोट डालें।
*   तैयार ड्रेसिंग को इन सामग्रियों पर डालें और सब कुछ अच्छी तरह से मिलाएं।
*   सलाद को एक सर्विंग बाउल में डालें और ऊपर से हरे धनिये या पुदीने की पत्तियाँ डालकर सजाएं।
*   इसे तुरंत परोसें।

सलाद निकोइस (Salade Nioise)

सलाद निकोइस (Salade Nioise) एक फ्रांसीसी सलाद है जो खासकर नीस (Nice) क्षेत्र से संबंधित है। यह सलाद ताज़ी सब्ज़ियों, ओलिव ऑयल, और प्रोटीन के साथ बनाया जाता है, और यह अपने रंग-बिरंगे तत्वों और अद्वितीय स्वाद के लिए जाना जाता है।

सलाद निकोइस बनाने की विधिः

सामग्रीः

*   2 कप हरी सेम (ब्रोकोली या हरी बीन्स)
*   4-5 छोटे आलू (उबले हुए और कटे हुए)
*   2-3 टमाटर (कटे हुए)
*   1/2 कप काली जैतून (कटे हुए)
*   1/2 कप ट्यूना मछली (कंसर्व या ताजे)
*   3-4 उबले अंडे (छोटे टुकड़ों में कटे हुए)
*   1/4 कप लाल प्याज़ (बारीक कटी हुई)
*   1/4 कप हरा धनिया या पार्सले (कटा हुआ)

SCERT DELHI

* 1/4 कप ओलिव ऑयल
* 2 चम्मच विनेगर (सिरका)
* 1-2 चम्मच सरसों
* नमक और काली मिर्च (स्वादानुसार)

विधिः

* हरी सेम को धोकर 2-3 मिनट उबालें और फिर ठंडे पानी में डालकर रख दें ताकि उनका रंग हरा रहे।
* आलू को उबालकर छोटे टुकड़ों में काट लें।
* टमाटर को छोटे टुकड़ों में काट लें।
* काली जैतून और ट्यूना मछली को भी तैयार कर लें।
* उबले अंडों को छोटे टुकड़ों में काट लें।
* एक छोटे बर्तन में ओलिव ऑयल, विनेगर, सरसों, नमक और काली मिर्च मिलाएं। इसे अच्छी तरह से फेंटें ताकि यह एक समान हो जाए।
* एक बड़े बर्तन में उबले आलू, हरी सेम, टमाटर, काली जैतून, टूना मछली, और उबले अंडे डालें।
* तैयार ड्रेसिंग को सब्ज़ियों पर डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
* सलाद को एक सर्विंग प्लेट में डालें और ऊपर से लाल प्याज़ और हरा धनिया या पार्सले से सजाएं।
* इसे तुरंत परोसें।

ग्रिल्ड चिकन सलाद (Grilled chicken salad)

ग्रिल्ड चिकन सलाद एक स्वस्थ और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो ताज़ी सब्ज़ियों और ग्रिल्ड चिकन के संयोजन से बनता है। यह सलाद प्रोटीन से भरपूर होता है और एक संपूर्ण भोजन के रूप में परोसा जा सकता है।

ग्रिल्ड चिकन सलाद बनाने की विधिः

सामग्रीः

* 2 चिकन ब्रेस्ट (बोनलेस और स्किनलेस)

SCERT DELHI

* 4 कप हरी सलाद पत्तियाँ (जैसे रोमेन, आइसबर्ग या स्पिनच)
* 1 कप चेरी टमाटर (आधा काटा हुआ)
* 1/2 खीरा (कटा हुआ)
* 1/4 कप लाल प्याज़ (बारीक कटी हुई)
* 1/4 कप काली जैतून (कटे हुए)
* 1/2 कप फेटा चीज़ (या पनीर) (वैकल्पिक)
* 1/4 कप ओलिव ऑयल
* 2 चम्मच बाल्सामिक विनेगर (या नींबू का रस)
* 1-2 चम्मच डिजोन सरसों (वैकल्पिक)
* नमक और काली मिर्च (स्वादानुसार)

विधिः

* चिकन ब्रेस्ट को धोकर सुखा लें। इसमें नमक, काली मिर्च और 1-2 चम्मच ओलिव ऑयल लगाकर अच्छे से मसाज करें।
* ग्रिल को मध्यम आंच पर गरम करें और चिकन को ग्रिल पर रखें। इसे हर तरफ से 5-7 मिनट तक पकाएँ, जब तक चिकन सुनहरा और पूरी तरह से पका हुआ न हो जाए।
* ग्रिल्ड चिकन को निकालकर थोड़ी देर के लिए ठंडा होने दें, फिर इसे छोटे टुकड़ों में काट लें।
* एक बड़े बर्तन में हरी सलाद पत्तियाँ, चेरी टमाटर, खीरा, लाल प्याज़, और काली जैतून डालें।
* कटे हुए ग्रिल्ड चिकन को सलाद में डालें और हल्के से मिलाएं।
* एक छोटे बर्तन में बचे हुए ओलिव ऑयल, बॉल्सामिक विनेगर (या नींबू का रस), डिजोन सरसों, नमक और काली मिर्च मिलाएं। इसे अच्छी तरह फेंटें।
* सलाद को एक सर्विंग प्लेट में डालें और ऊपर से ड्रेसिंग डालकर हल्का सा मिलाएं।
* चाहें तो फेटा चीज़ से सजाएं।
* इसे तुरंत परोसें।

SCERT DELHI

स्प्राउट सलाद (Sprout salad)

स्प्राउट सलाद एक स्वस्थ और पौष्टिक सलाद है, जिसमें अंकुरित अनाज और ताज़ी सब्ज़ियाँ शामिल होती हैं। यह सलाद विटामिन, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है और एक ताज़गी भरा नाश्ता या हल्का भोजन हो सकता है। स्प्राउट सलाद बनाने की विधिः

सामग्रीः

* 1 कप मूंग दाल (या आपकी पसंद के स्प्राउट्स)
* 1/2 कप कटी हुई टमाटर
* 1/2 कप कटा हुआ खीरा
* 1/4 कप बारीक कटी हुई प्याज़
* 1/4 कप कटा हुआ हरा धनिया
* 1-2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई, वैकल्पिक)
* 1-2 चम्मच नींबू का रस
* 1 चम्मच चाट मसाला (स्वादानुसार)
* नमक (स्वादानुसार)
* 1 चम्मच ओलिव ऑयल (वैकल्पिक)

विधिः

* मूंग दाल को रात भर पानी में भिगोकर रखें। अगले दिन इसे छानकर 12-24 घंटे तक अंधेरी जगह पर रखें ताकि यह अंकुरित हो जाए।
* एक बड़े बर्तन में अंकुरित मूंग, टमाटर, खीरा, प्याज़, हरी मिर्च और हरा धनिया डालें।
* एक छोटे बर्तन में नींबू का रस, चाट मसाला, नमक, और ओलिव ऑयल मिलाएं। इसे अच्छी तरह से फेंटें।
* तैयार ड्रेसिंग को सलाद के ऊपर डालें और सभी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिलाएं।
* स्प्राउट सलाद को एक सर्विंग प्लेट में डालें और तुरंत परोसें।

पास्ता सलाद (Pasta salad)

पास्ता सलाद एक स्वादिष्ट और ताज़ा व्यंजन है, जो गर्मियों में एक बेहतरीन विकल्प होता है। यह सलाद विभिन्न प्रकार की सब्ज़ियों, पास्ता और एक स्वादिष्ट ड्रेसिंग के साथ बनाया जाता है।

पास्ता सलाद बनाने की विधिः

सामग्रीः

* 2 कप पास्ता (फ्यूज़िली, पेन या रोटिनी)
* 1 कप चेरी टमाटर (आधा काटा हुआ)
* 1/2 कप खीरा (कटा हुआ)
* 1/2 कप शिमला मिर्च (कटी हुई)
* 1/4 कप प्याज़ (बारीक कटी हुई)
* 1/4 कप काली जैतून (कटे हुए)
* 1/2 कप मोज़ेरेला चीज़ (क्यूब्स में कटी हुई, वैकल्पिक)
* 1/4 कप ताज़ा हरा धनिया या पार्सले (कटा हुआ)

ड्रेसिंग के लिएः

* 1/4 कप ओलिव ऑयल
* 2 चम्मच बाल्सामिक विनेगर (या नींबू का रस)
* 1 चम्मच सरसों
* 1-2 चम्मच हनी (स्वादानुसार)
* नमक और काली मिर्च (स्वादानुसार)

विधिः

* एक बड़े बर्तन में पानी उबालें और उसमें थोड़ा सा नमक डालें।

* पास्ता को उबालें लगभग 8-10 मिनट तक पकाएँ।
* उबले पास्ता को छानकर ठंडे पानी से धो लें और एक बर्तन में रख दें।
* एक बड़े बर्तन में उबला हुआ पास्ता, चेरी टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च, प्याज़, काली जैतून और मोज़ेरेला चीज़ डालें।
* सभी सामग्रियों को अच्छे से मिलाएं।
* एक छोटे बर्तन में ओलिव ऑयल, बाल्सामिक विनेगर (या नींबू का रस), सरसों, हनी, नमक और काली मिर्च मिलाएं। इसे अच्छी तरह से फेंटें।
* तैयार ड्रेसिंग को पास्ता सलाद पर डालें और सभी सामग्रियों को अच्छी तरह से मिलाएं।
* पास्ता सलाद को एक सर्विंग बाउल में डालें और ऊपर से हरा धनिया या पार्सले से सजाएं।
* इसे तुरंत परोसें या थोड़ी देर के लिए फ्रिज में ठंडा करने के बाद परोसें।

व्हाइट सॉस पास्ता (White sauce pasta)

व्हाइट सॉस पास्ता एक क्रीमी और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो आमतौर पर एक बेशामेल सॉस (जिसे व्हाइट सॉस भी कहा जाता है) के साथ बनाया जाता है। यह पास्ता न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि इसे बनाना भी बहुत आसान है।

व्हाइट सॉस पास्ता बनाने की विधिः

सामग्रीः

* 2 कप पास्ता (फ्यूज़िली, पेन या स्पघेटी)
* 1 चम्मच नमक (पास्ता उबालने के लिए)
* व्हाइट सॉस के लिएः
* 2 चम्मच बटर
* 2 चम्मच मैदा (फ्लोर)
* 2 कप दूध (फुल-फैट)
* 1/2 कप क्रीम (वैकल्पिक, क्रीमी टेक्सचर के लिए)

SCERT DELHI

*   1/2 कप पनीर (कद्दूकस किया हुआ, वैकल्पिक)

*   1/2 चम्मच काली मिर्च पाउडर

*   1/2 चम्मच नमक (स्वादानुसार)

*   1/4 चम्मच जायफल (वैकल्पिक, स्वाद के लिए)

*   1/2 कप सब्ज़ियाँ (जैसे मटर, शिमला मिर्च, या ब्रोकोली, वैकल्पिक)

विधि:

*   एक बड़े बर्तन में पानी उबालें और उसमें नमक डालें।

*   पास्ता डालें और उसे उबालें।

*   उबले पास्ता को छानकर ठंडे पानी से धो लें और एक तरफ रख दें।

*   व्हाइट सॉस बनाएं- एक पैन में बटर को मध्यम आंच पर पिघलाएं।

*   उसमें मैदा डालें और 1-2 मिनट तक भूनें, जब तक यह हल्का सुनहरा न हो जाए।

*   अब धीरे-धीरे दूध डालें, लगातार चलाते रहें ताकि गुठलियाँ न बनें।

*   दूध के उबलने पर, सॉस गाढ़ा होने लगेगा। फिर क्रीम और कद्दूकस किया हुआ पनीर डालें।

*   इसमें काली मिर्च, नमक और जायफल डालें। अगर आप सब्ज़ियाँ डालना चाहते हैं, तो उन्हें भी इस समय डालें और 2-3 मिनट तक पकने दें।

*   उबले पास्ता को व्हाइट सॉस में डालें और अच्छी तरह मिलाएं, ताकि सॉस हर टुकड़े पर चढ़ जाए।

*   व्हाइट सॉस पास्ता को एक सर्विंग प्लेट में डालें और ऊपर से थोड़ा कद्दूकस किया हुआ पनीर और काली मिर्च छिड़कें।

इसे गर्मागर्म परोसें।

फ्रूट सलाद (Fruit Salad)

सामग्री:

*   1 कप स्ट्रॉबेरी (कटी हुई)

*   1 कप ब्लूबेरी

SCERT DELHI

* 1 कप अंगूर (आधा काटा हुआ)
* 1 कप अनानास (कटा हुआ)
* 1 केला (कटा हुआ)
* 1 नींबू या नींबू का रस (ड्रेसिंग के लिए)

विधि:

* एक बड़े कटोरे में सभी फलों को मिलाएं।
* फलों पर नींबू का रस निचोड़ें।
* धीरे से मिलाएं और तुरंत परोसें।

याद रखने योग्य बातें

* सलाद एक हल्का और पौष्टिक व्यंजन है जो विभिन्न प्रकार की कच्ची और पक्की हुई सामग्री का मिश्रण होता है।
* शाकाहारी और मांसाहारी सामग्रियों के लिए अलग-अलग चाकू और चॉपिंग बोर्ड इस्तेमाल न करने से पार संदूषण (Cross Contamination) हो सकता है जिससे हम बहुत बीमार पड़ सकते हैं।
* सलाद एक ऐसा व्यंजन है जिसको हम मेनू के किसी भी कोर्स में डाल सकते हैं और खा सकते हैं।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित सवालों के सही जवाब चुने:

1. हरी सब्ज़ियों के पत्तों को सलाद के किस भाग के लिए प्रयोग किया जाता है?

    a) सजावट b) ड्रेसिंग

    c) आधार d) इनमें से कोई नहीं।

2. सलाद के मुख्य रूप से कितने भाग हैं?

    a) 6 b) 3

    c) 4 d) 2

3. दिए गए उदाहरणों में, प्रोटीन सलाद के लिए कौन सा उदाहरण सबसे उपयुक्त है?

    a) नींबू, सब्ज़ियाँ, फल, मेयोनेज़ b) क्रीम, जैतून का तेल, बीफ, पास्ता

    c) जैतून, चिकन, सलाद, हैम d) हैम, गोमांस, चिकन, सब्ज़ियाँ

4. सलाद को निम्नलिखित संयोजन के रूप में परिभाषित किया जाता है:

    a) ताजी और मीठी सामग्री b) ड्रेसिंग

    c) कच्ची और पकी हुई सामग्री d) अम्ल और क्षार

निम्नलिखित सवालों के जवाब 20 से 30 शब्दों में दें:

1. सलाद को परिभाषित करें।
2. सलाद की बेस बनाने के लिए कौन सी सामग्री का प्रयोग किया जाता है?
3. मुख्य भोजन में किस प्रकार का सलाद परोसा जा सकता है?
4. सलाद में गार्निश करना क्यों जरूरी है?
5. सलाद से मिलने वाले पोषण तत्वों को लिखे।

SCERT DELHI

निम्नलिखित सवालों के जवाब 50 से 60 शब्दों में दें

1. मुख्य सामग्री के आधार पर सलाद का वर्गीकरण करें और विस्तार से समझाएं।
2. किसी भी चार प्रकार की ड्रेसिंग की व्याख्या करें।
3. वार्डरोफ सलाद और स्प्राउट सलाद की रेसिपी लिखें।
4. सलाद के भागों की व्याख्या करें।
5. समकालीन सलाद प्रस्तुति क्या है, विस्तार से बताएं।

प्रैक्टिकल

* इस इकाई में दी हुई सलाद की सारी रेसिपी को कक्षा मे बनाएँ।

SCERT DELHI

सूप
Soups

अध्याय 10

उद्देश्य (Objective)

* * सूप की परिभाषा को जानना।
* * दैनिक आहार में सूप के महत्व को जानना।
* * सूप के प्रकार और उनकी खासियत को जानना।
* * क्रीम ऑफ टोमैटो सूप (Cream of tomato soup), गाजर का सूप (Carrot soup), चिकन वेलौते सूप (Chicken veloute soup) और गज़पाचों सूप (Gazpacho soup) को बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Objectives)

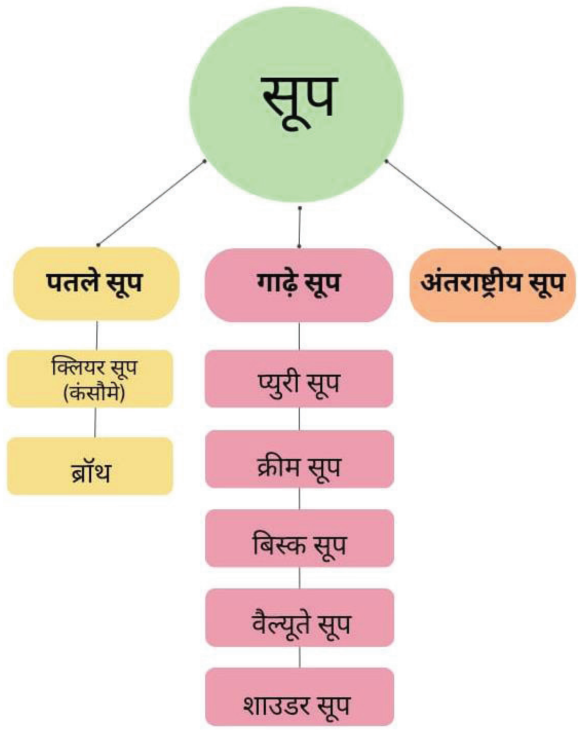
* विद्यार्थी सूप की परिभाषा को जानेंगे।
* सूप हमारे दैनिक आहार में कितना महत्व रखता है इसको समझेंगे।
* सूप के प्रकार और उनकी खासियत को जानेंगे।
* विद्यार्थी क्रीम ऑफ टोमैटो सूप (Cream of tomato soup), गाजर का सूप (Carrot soup), चिकन वेलौते सूप (Chicken veloute soup) और गज़पाचों सूप (Gazpacho soup) को बनाना सीखेंगे।

परिचय (Introduction)

सूप एक लोकप्रिय और पौष्टिक भोजन है जिसे दुनिया भर में विभिन्न रूपों में बनाया और खाया जाता है। यह एक तरल व्यंजन है जिसमें पानी / शोरबा या दूध के आधार पर सब्जियां, मांस, मछली या दालें आदि उबाले जाते हैं। सूप हल्का, स्वादिष्ट और सेहतमंद होता है जिसे आमतौर पर खाने से पहले एक ऐपेटाइजर के रूप में परोसा जाता है। सूप में सब्जियां, मांस, मछली और दालें शामिल होने से

यह विटामिन, खनिज, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व का अच्छा स्रोत होता है। यह शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों को प्राप्त करने का सरल और स्वादिष्ट तरीका है।

सूप की संगति के आधार पर उन्हें मुख्य रूप से दो श्रेणियां में विभाजित किया जाता है:



पतले सूप (Thin Soup)

पतले सूप हल्के और तरल होते हैं। इन्हें मुख्य रूप से शोरबा के रूप में परोसा जाता है और इनमें कोई गाढ़ी सामग्री या प्यूरी नहीं मिलाई जाती। यह सूप स्पष्ट पारदर्शी और हल्के होते हैं, जिनका उपयोग अक्सर भूख बढ़ाने के लिए या पाचन में सहायक के रूप में किया जाता है।

यह दो प्रकार के होते हैं:

क्लियर सूप (Clear Soup)/ कंसोमे (Consomme)

* क्लियर सूप को "कोन्सोमे" भी कहा जाता है।
* यह एक प्रकार का सूप है जो हल्का, पारदर्शी और गाढ़ा होता है।
* इसमें कोई गाढ़ा करने वाली सामग्री जैसे क्रीम, आटा या प्यूरी नहीं मिलाई जाती।

* इसे फ्रेंच व्यंजनों में विशेष रूप से पसंद किया जाता है। यह सूप आसानी से पचता है, जिससे पेट की समस्याओं में प्रयुक्त होता है।

* मांस और सब्ज़ियों से बने इस सूप में आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।

* यह सूप बीमारियों के दौरान शरीर को आराम और पोषण प्रदान करता है।

* इसे बनाने के लिए एक बड़े बर्तन में मांस या सब्जियां डाली जाती हैं और उन्हें पानी में धीमी आंच पर उबाला जाता है। इसमें मसाले और सब्जियां भी डाली जाती है ताकि उनका स्वाद अच्छे से शोरबे में घुल जाए। उसके बाद क्लेरिफिकेशन (Clarification) यानि साफ करने की प्रक्रिया की जाती है जिसमें अंडे के सफेद भाग को हल्का सा फेंटकर सूप में डाला जाता है। अंडे का सफेद भाग सूप में मौजूद अशुद्धियों को सोख लेता है और सतह पर झाग की तरह इकट्ठा हो जाता है। इस झाग को ध्यान से हटाया जाता है और सूप को धीरे-धीरे छान कर साफ कर लिया जाता है। अंत में पारदर्शी और साफ कोन्सोमे को हल्के मसाले और जड़ी बूटियां के साथ स्वाद अनुसार परोसा जाता है।

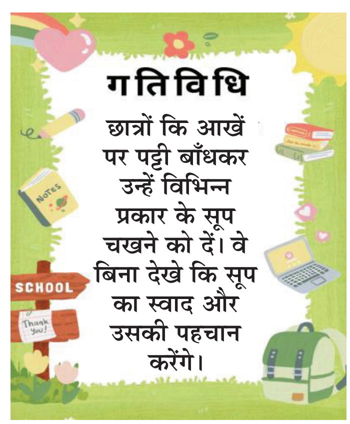
कोन्सोमे के प्रकारः

* कोन्सोमे जूलियन (Consomme Julienne): इसे सब्ज़ियों के जूलियन से सजाया जाता है।

* सेलेस्टीन कॉन्सोमे (Consomme Celestine): पैनकेक की पतली पट्टियों से सजा हुआ कॉन्सोमे।

* कॉन्सोमे रॉयल (Consomme Royale): इसे स्वादिष्ट अंडे के कस्टर्ड के टुकड़ों से सजाया जाता है।

* कोन्सोमे कारमेन (Consomme Carmen): इसे उबले हुए चावल, कटी हुई चेरविल, पिमेन्टोस के जूलिएन्स और टमाटर के टुकड़ों से सजाया जाता है।



ब्रॉथ/ शोरबा (Broth)

यह सूप पानी में माँस, सब्ज़ियों या मछली को उबालकर बनाया जाता है जिसमें नमक और मसाले डाले जाते हैं। इसका मुख्य आकर्षण इसका हल्का और सादा स्वाद होता है। यह सूप पचाने में आसान होता है जिससे पेट की समस्याएं दूर होती हैं। ब्रोथ पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन और मिनरल से भरपूर होता है। यह बनाने में आसान होता है इसलिए इसे किसी भी समय बनाया जा सकता है और यह विभिन्न व्यंजनों में एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में उपयोग होता है।

उदाहरणः चिकन ब्रोथ (Chicken broth), बीफ ब्रोथ (Beef broth), मछली ब्रोथ (Fish broth)और वेजिटेबल ब्रोथ (Vegetable broth)।

गाढ़े सूप (Thick Soup)

गाढ़े सूप की संगति अधिक भारी और समृद्ध होती है। इन रूपों में सूप को गाढ़ा करने के लिए आटा, क्रीम, मक्खन, दही या प्युरी की गई सब्ज़ियों या दालों का उपयोग किया जाता है। यह सुप पेट भरने के लिए होते हैं और अधिक पौष्टिक माने जाते हैं।

गाढ़े सूप के प्रकारः

क्रीम सूप (Cream Soup)

* क्रीम सूप एक प्रकार का गाढ़ा सुप होता है जिसे क्रीम या दूध के साथ सब्जियां, माँस या अन्य सामग्री को मिलाकर बनाया जाता है।
* क्रीम सूप अक्सर स्टार्टर के रूप में परोसा जाता है या मुख्य भोजन के साथ भी खाया जा सकता है।
* क्रीम सूप की गाड़ी संगति और मलाईदार बनावट इसे विशेष बनाती है जो खाने के अनुभव को और भी बेहतर बनाती है।
* क्रीम सूप विभिन्न सामग्री जैसे की सब्जियां, मांस या समुद्री भोजन के साथ तैयार किया जा सकता है, जिससे इसके स्वाद में विविधता आती है। सब्ज़ियों और क्रीम के उपयोग से या एक पौष्टिक भोजन बन जाता है।

SCERT DELHI

- यह विशेष अवसरों पर परोसने के लिए बहुत ही अच्छा होता है। क्रीम सूप को खास कर सर्दियों में बहुत पसंद किया जाता है।

- यह विभिन्न प्रकार के फ्लेवर और सामग्री के साथ बनाया जा सकता है।

- इस सूप का आधार अक्सर सफेद सॉस होता है जो मक्खन और मैदा (रु) को एक साथ मिलाकर तैयार किया जाता है।

- इसको बनाने के लिए एक पेन में मक्खन गर्म करें और उसमें कटी हुई सब्जियां डालें। सब्जियां को हल्का भूनें जब तक वह नम ना हो जाए। भुनी हुई सब्ज़ियों में थोड़ा सा आटा डालें और अच्छे से मिलाएँ ताकि यह सब्ज़ियों के साथ अच्छी तरह से मिश्रित हो जाए। धीरे-धीरे ब्रोथ या पानी डालें और उसे उबाले। सुनिश्चित करें कि मिश्रण में कोई गुठली ना बने। जब सूप उबलने लगे तो उसमें क्रीम या दूध डालें। धीमी आंच पर पकने दे ताकि क्रीम और पानी अच्छी तरह से मिल जाए। नमक और काली मिर्च डालकर स्वाद को बढ़ाएं। सूप को 5 से 10 मिनट तक पकने दें। पकाने के बाद इसको कटोरी में निकलें और ताजे हर्ब्स से सजाएं और इसको ब्रेड के साथ परोसें।

- **उदाहरणः क्रीम ऑफ मशरूम सूप (Cream of mushroom soup), क्रीम ऑफ टोमेटो सूप (Cream of tomato soup), क्रीम ऑफ चिकन सूप (Cream of chicken soup), क्रीम का स्पिनैच सूप (Cream of spinach soup)।**

प्युरी सूप (Puree Soup)

- प्युरी सूप एक प्रकार का गाढ़ा सूप होता है जिसमें सब्ज़ियों, फलियां या अन्य सामग्री को पहले अच्छी तरह पकाया जाता है। फिर उसे मिक्सर या ब्लेंडर में पीस कर एक गाढ़ी प्युरी में बदल दिया जाता है।

- यह सूप क्रीमी और मुलायम टेक्सचर का होता है। लेकिन इसमें आमतौर पर क्रीम या दूध का इस्तेमाल नहीं किया जाता है।

- प्युरी सूप बनाने के लिए सबसे पहले सामग्री जैसे कि टमाटर, गाजर, पालक, आलू आदि को पकाया जाता है फिर उसे मिक्सर में पीसकर या छलनी से छानकर प्यूरी बनाई जाती है। उसके बाद मसाले,

SCERT DELHI

नमक और काली मिर्च मिलाकर सूप को दोबारा गर्म किया जाता है। यह सूप स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है और हल्के भोजन के रूप में या भोजन की शुरुआत में परोसा जाता है।

* उदाहरणः प्युरी ऑफ पोटेटोज (Puree of potatoes), प्युरी ऑफ लेंटिल्स (Puree of lentils), प्युरी ऑफ पंपकिन (Puree of pumpkin)।

बिस्क सूप (Bisque Soup)

* बिस्क सूप एक गाढ़ा, मलाईदार और क्रीमी टेक्सचर वाला सूप होता है जो मुख्य रूप से समुद्री भोजन जैसे झींगा, केकड़ा या लोबस्टर से बनाया जाता है।
* इसे बनाने की प्रक्रिया में समुद्री भोजन की सामग्री को अच्छी तरह पकाया और पीसा जाता है ताकि उनका स्वाद सूप में पूरी तरह मिल जाए। इस सूप को गाढ़ा करने के लिए चावल के आटे का इस्तेमाल किया जाता है। बिस्क सूप को अक्सर गरमा गरम परोसा जाता है।
* इसका स्वाद काफी जटिल और संतुलित होता है। यह एक महंगा और अच्छा सूप माना जाता है और अक्सर विशेष अवसरों या रेस्टोरेंट में परोसा जाता है।
* उदाहरणः झींगा बिस्क (Prawn bisque)

वेलौते सूप (Veloute Soup)

* यह सूप एक गाढ़ा और मलाईदार सूप होता है। जिसका आधार क्लासिक फ्रेंच वेलौते सॉस होता है।
* वेलौते सॉस एक सफेद सॉस होता है जो मक्खन और मैदा को मिलाकर चिकन, मछली या वेजिटेबल स्टॉक के साथ बनाया जाता है।
* वेलौते सूप का स्वाद हल्का होता है और यह मुख्य रूप से सूप के आधार (स्टॉक) के स्वाद पर निर्भर करता है। इसे अक्सर भोजन की शुरुआत में परोसा जाता है।
* इसको बनाने के लिए सबसे पहले मक्खन और मैदा को हल्की आंच पर मिलाया जाता है ताकि रू

(मक्खन और मैदे का घोल) तैयार हो सके। इस घोल में स्टॉक (चिकन, मछली या सब्ज़ियों का शोरबा) धीरे-धीरे मिलाया जाता है और इसे उबालकर गाढ़ा किया जाता है। कई बार इनमें सब्ज़ियों या मांस के टुकड़े मिलाए जाते हैं ताकि सूप में अच्छा स्वाद आ सके। अंत में सूप को क्रीमी बनाने के लिए इसमें लिएज़न (एक भाग अंडे की जर्दी और तीन भाग क्रीम का मिश्रण) डाला जाता है।

* उदाहरणः चिकन वेलौते सूप (Chicken veloute soup)।

शाउडर सूप (Showder Soup)

* शाउडर एक गाढ़ा और पेट भरने वाला सूप होता है जो अक्सर समुद्री भोजन (जैसे क्लेम, मछली या झींगा), आलू और क्रीम या दूध से बनाया जाता है।
* यह सूप अपने गाढ़ी, समृद्ध और मलाईदार टेक्सचर के लिए जाना जाता है।
* इसमें आलू और अन्य सामग्री के टुकड़े स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।
* शाउडर आम तौर पर न्यू इंग्लैंड और अमेरिकी तटीय क्षेत्र में लोकप्रिय है।
* उदाहरणः क्लेम शाउडर (Clam chowder)।

अंतरराष्ट्रीय सूप

अंतरराष्ट्रीय सूप का मतलब है दुनिया के अलग-अलग देशों से आए हुए सूप। हर देश के लोग अपने-अपने तरीके से सूप बनाते हैं जिसमें उनके देश की खास सामग्री और स्वाद होते हैं। कुछ प्रमुख अंतरराष्ट्रीय सूप निम्नलिखित हैं:

मुलीगटावनी सूप (भारत)

यह एक प्रसिद्ध भारतीय सूप है जो विशेष रूप से दक्षिण भारत में लोकप्रिय है। इसका नाम तमिल शब्द "मल्लीगैय्टन" से लिया गया है इसका मतलब है "मसालेदार पानी"। यह सूप आम तौर पर चावल और मांस (जैसे चिकन या भेड़ के मांस) के साथ बनाया जाता है और इसमें कई

प्रकार की सब्जियां, चावल और मसाले डाले जाते हैं। इस सूप को अक्सर चावल या रोटी के साथ परोसा जाता है। यह एक पौष्टिक सुप होता है क्योंकि इसमें प्रोटीन विटामिन और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं।

फ्रेंच अनियन सूप (फ्रांस)

यह फ्रांस का सूप है जो प्याज और मांस के शोरबा से बनाया जाता है। ऊपर से इनमें पिघला हुआ पनीर और टोस्ट डाला जाता है जिससे यह और स्वादिष्ट हो जाता है।

मिनिस्ट्रोने सूप (इटली)

यह इटली का सूप है जो कई सब्ज़ियों और पास्ता या चावल से बनाया जाता है । इसे टमाटर के साथ पकाया जाता है और यह बहुत पौष्टिक होता है।

ग़ज़पाचो (स्पेन)

यह स्पेन का सूप है। इस सूप को टमाटर, खीरा और अन्य कच्ची सब्ज़ियों से बनाया जाता है। गर्मियों में यह ठंडा सूप बहुत मज़ेदार लगता है।

कॉक आ लीकी सूप (स्कॉटलैंड)

यह एक पारंपरिक स्कॉटिश सूप है जिसे आमतौर पर चिकन और लिक (एक प्रकार का प्याज) से बनाया जाता है। यह सूप हल्का और पौष्टिक होता है। और इसमें चावल या अन्य अनाज भी डाले जाते हैं। इस सूप को गरमा गरम परोसा जाता है।

SCERT DELHI

अवगोलमेनो सूप (ग्रीस)

यह एक पारंपरिक ग्रीस का सूप है जो विशेष रूप से अपने अनोखे स्वाद और क्रीमी टेक्सचर के लिए जाना जाता है। इस सूप का नाम दो मुख्य सामग्री से आया है: एवो (अंडा) और लेमो (नींबू)। यह सूप आम तौर पर चिकन और चावल के साथ बनाया जाता है। और इसमें अंडा-नींबू के मिश्रण से तैयार एक क्रीमी सॉस मिलाई जाती है। इसका स्वाद हल्का, ताजा और खट्टा होता है।

मिसो सूप (जापान)

यह एक पारंपरिक जापानी सूप है जो अपने विशेष स्वाद और पौष्टिक गुणों के लिए जाना जाता है। यह सूप मुख्य रूप से मिसो (सोयाबीन से बने एक पेस्ट) से बनाया जाता है। और इसे अक्सर चावल या नूडल्स के साथ परोसा जाता है।

कैल्डो वर्ड सूप (पुर्तगाल)

यह एक पारंपरिक पुर्तगाली सूप है जिसे विशेष रूप से उसके खास रंग और स्वास्थ्य के लिए जाना जाता है। इसके नाम का अर्थ है "हरे शोरबे"। यह सूप आम तौर पर काले गोभी (कौव गलेगा) और आलू से बनाया जाता है।

स्कॉच ब्रोथ (स्कॉटलैंड)

यह स्कॉटलैंड का पारंपरिक सूप है जिसे आमतौर पर मांस, सब्जियां और जौ से बनाया जाता है। यह सूप सर्दियों में गर्माहट देने वाला और पौष्टिक होता है। इसे स्कॉटलैंड के ग्रामीण इलाकों में लंबे समय से बनाया जा रहा है।

सरकी सूप (भारत)

सरकी सूप को "सॉरेल सूप" भी कहा जाता है। यह एक पारंपरिक सूप है जिसे मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्ज़ी से बनाया जाता है। यह सूप हल्का, ताजा और पौष्टिक होता है। इसे विभिन्न देशों में अलग-अलग

तरीकों से बनाया जाता है। लेकिन इसकी खासियत हमेशा उसके खटास और सुगंध से होती है।

प्रैक्टिकल (Practical)

क्रीम ऑफ टोमॅटो सूप (Cream of tomato soup)

यह एक स्वादिष्ट और मलाईदार सूप है जो टमाटरों और क्रीम के साथ बनाया जाता है। यह हल्का और ताज़गी भरा होता है और आमतौर पर रोटी या ब्रेड के साथ परोसा जाता है।

सामग्रीः

* टमाटरः 6-7 मध्यम आकार के
* प्याजः 1 मध्यम आकार का, बारीक कटा हुआ
* लहसुनः 3-4 कलियाँ, बारीक कटी हुई
* मक्खनः 1 टेबलस्पून
* पानीः 2 कप या सब्ज़ी का स्टॉक
* ताज़ी क्रीमः 1/2 कप
* काली मिर्च पाउडरः स्वाद अनुसार
* नमकः स्वाद अनुसार
* चीनीः 1 टीस्पून (वैकल्पिक, अगर टमाटर ज्यादा खट्टे हों)
* बेसिल या तुलसी की पत्तियाँ (गार्निश के लिए)
* ब्रेड के टुकड़े (सूप के साथ परोसने के लिए, वैकल्पिक)

बनाने की विधिः

* सबसे पहले टमाटरों को धो लें और उनके ऊपर एक छोटा सा कट लगा लें। इससे छिलका आसानी से निकल सकेगा।
* अब एक बर्तन में पानी गरम करें और उसमें टमाटर डालकर 4-5 मिनट तक उबालें।
* टमाटरों को निकालें, छिलका उतार लें और उन्हें ठंडा होने दें। फिर इन्हें मिक्सर में डालकर प्यूरी बना लें।

* एक कड़ाही में मक्खन गरम करें।
* अब उसमें कटा हुआ प्याज और लहसुन डालकर मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक भूनें।
* जब प्याज और लहसुन अच्छे से भून जाएँ, तब उसमें टमाटर की प्यूरी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
* अब इसमें 2 कप पानी या सब्ज़ी का स्टॉक डालें और इसे 10-12 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें, ताकि सभी स्वाद अच्छे से मिल जाएँ।
* जब टमाटर का मिश्रण अच्छी तरह पक जाए, तो इसे ठंडा होने दें और फिर एक छलनी से छान लें, ताकि सूप में किसी भी तरह के टमाटर के बीज या छिलके न रह जाएँ।

* छाने हुए सूप को फिर से कड़ाही में डालें और इसमें काली मिर्च, नमक और चीनी डालकर उबाल लें। अगर सूप गाढ़ा लगे, तो थोड़ा पानी और डालें।
* अब इसमें क्रीम मिलाएँ और इसे 2-3 मिनट तक धीमी आंच पर और पकाएँ। इसे ज्यादा न उबालें ताकि क्रीम फट न जाए।
* अब सूप तैयार है। इसे बाउल में निकालें, ऊपर से थोड़ी क्रीम और तुलसी की पत्तियों से सजाएँ।
* ब्रेड के तले हुए टुकड़ों के साथ गरमागरम परोसें।

गाजर का सूप (Carrot Soup)

यह एक हल्का, पौष्टिक और स्वादिष्ट सूप है जिसे मुख्य रूप से गाजर से बनाया जाता है। यह सूप सर्दियों के दिनों में बहुत पसंद किया जाता है क्योंकि यह गर्माहट देने के साथ-साथ विटामिन से भरपूर होता है।

सामग्रीः

* गाजरः 4-5 मध्यम आकार के, छिलके उतारे और काटे हुए
* प्याजः 1 मध्यम आकार का, बारीक कटा हुआ
* लहसुनः 2-3 कलियाँ, बारीक कटी हुई
* अदरकः 1 इंच का टुकड़ा, कद्दूकस किया हुआ

* मक्खन या तेलः 1 टेबलस्पून
* सब्ज़ी का स्टॉक या पानीः 3-4 कप
* काली मिर्च पाउडरः स्वाद अनुसार
* नमकः स्वाद अनुसार
* ताज़ी क्रीमः 2-3 टेबलस्पून (वैकल्पिक)
* हरा धनियाः सजाने के लिए
* नींबू का रसः 1 टीस्पून (वैकल्पिक)

बनाने की विधिः

* सबसे पहले एक कड़ाही में मक्खन या तेल गरम करें।
* उसमें कटा हुआ प्याज, लहसुन और अदरक डालें और प्याज को हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
* अब इसमें कटी हुई गाजर डालें और 2-3 मिनट तक मध्यम आंच पर भूनें।
* अब इस मिश्रण में सब्ज़ी का स्टॉक या पानी डालें और नमक मिलाएँ।
* इसे ढककर 15-20 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें, जब तक कि गाजर नरम न हो जाए।
* जब गाजर अच्छी तरह से पक जाए, तब इसे ठंडा होने दें।
* फिर इसे मिक्सर में डालकर अच्छी तरह पीसकर एक चिकनी प्यूरी बना लें।
* इस प्यूरी को फिर से कड़ाही में डालें और इसमें आवश्यकतानुसार थोड़ा और पानी या स्टॉक मिलाएँ ताकि सूप की स्थिरता सही रहे।
* अब इसमें काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएँ और 2-3 मिनट तक धीमी आंच पर उबालें।
* अगर आप सूप को और भी क्रीमी बनाना चाहते हैं, तो इसमें ताज़ी क्रीम मिलाएँ और अच्छी तरह से हिलाएँ।
* अब इसे कटोरी में निकालें, ऊपर से थोड़ा हरा धनिया और नींबू का रस डालकर सजाएँ।
* इसे ब्रेड या टोस्ट के साथ परोसें।

SCERT DELHI

चिकन वेलौते सूप (Chicken Velout Soup)

यह एक क्रीमी और मखमली सूप है, जो क्लासिक फ्रेंच चिकन वेलौते सॉस से बनाया जाता है। इस सूप में चिकन स्टॉक का समृद्ध स्वाद और रू (आटा और मक्खन) का गाढ़ापन होता है। यह हल्का, पौष्टिक और बहुत ही स्वादिष्ट होता है। इसे आप किसी भी खास मौके पर या साधारण दिन पर भी बना सकते हैं।

सामग्रीः

* मक्खनः 2 टेबलस्पून
* आटाः 2 टेबलस्पून
* चिकन स्टॉकः 4 कप (घर का बना या पैकेट वाला)
* पका हुआ चिकन (कटा हुआ या छोटे टुकड़ों में): 1 कप
* नमकः स्वाद अनुसार
* काली मिर्च पाउडरः स्वाद अनुसार
* क्रीमः 1/2 कप (वैकल्पिक)
* हरा धनिया या पार्सले (गार्निश के लिए)
* नींबू का रसः 1 टीस्पून (वैकल्पिक)

बनाने की विधिः

* सबसे पहले एक बड़े पैन में मध्यम आंच पर मक्खन पिघलाएँ।
* फिर इसमें आटा डालें और इसे लगातार हिलाते हुए 2-3 मिनट तक पकाएँ, ताकि आटे का कच्चापन दूर हो जाए और हल्का सुनहरा रंग आ जाए।
* अब धीरे-धीरे चिकन स्टॉक को इस रू में डालें। ध्यान रखें कि स्टॉक डालते समय लगातार चलाते रहें, ताकि गुठलियाँ न बनें।
* स्टॉक डालने के बाद इसे 10-12 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें, ताकि सूप गाढ़ा हो जाए और सभी फ्लेवर अच्छे से मिल जाएँ।
* जब सूप थोड़ा गाढ़ा हो जाए, तब इसमें पके हुए चिकन के टुकड़े डालें और मिलाएँ।
* अब इसे 5 मिनट और पकने दें, ताकि चिकन सूप के साथ अच्छी तरह से मिल जाए।

SCERT DRAFT

* अब सूप में नमक, काली मिर्च और अगर चाहें तो थोड़ा नींबू का रस डाल सकते हैं, जिससे इसमें एक हल्का खट्टापन आ जाए।
* अगर आप सूप को और क्रीमी बनाना चाहते हैं, तो इसमें क्रीम डालें और धीमी आंच पर 2-3 मिनट तक पकाएँ। सूप को उबालने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इससे क्रीम फट सकती है।
* जब सूप तैयार हो जाए, तो इसे सर्विंग बाउल में निकालें।
* ऊपर से ताज़ा कटा हुआ हरा धनिया या पार्सले डालकर सजाएँ।
* गरमागरम चिकन वेलौते सूप को ब्रेड क्राउटन या गार्लिक ब्रेड के साथ परोसें।

गज़पाचो (Gazpacho Soup)

यह एक ठंडा, ताज़गी भरा और स्वादिष्ट स्पेनिश सूप है, जिसे मुख्य रूप से ताजे टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च, प्याज और लहसुन से बनाया जाता है। यह गर्मियों के दिनों में बहुत लोकप्रिय होता है क्योंकि इसे ठंडा परोसा जाता है, जिससे यह शरीर को ठंडक और ताजगी देता है। यह सूप बिना पकाए ही तैयार किया जाता है और इसका स्वाद तीखा, खट्टा और मीठा होता है।

सामग्रीः

* पके हुए टमाटरः 5-6 मध्यम आकार के
* खीराः 1 मध्यम आकार का, छिला और कटा हुआ
* शिमला मिर्च (हरी या लाल): 1 मध्यम आकार की, कटी हुई
* प्याजः 1 छोटा, कटा हुआ
* लहसुनः 2-3 कलियाँ
* जैतून का तेलः 1/4 कप
* सफेद सिरका या नींबू का रसः 2 टेबलस्पून
* ब्रेड का टुकड़ाः 1 (पुराना, बिना किनारे वाला)
* ठंडा पानीः 1 कप (या आवश्यकता अनुसार)
* नमकः स्वाद अनुसार
* काली मिर्च पाउडरः स्वाद अनुसार

SCERT DELHI

* बर्फ के टुकड़ेः परोसने के लिए (वैकल्पिक)
* ताज़ा धनिया या पार्सलेः सजाने के लिए

बनाने की विधिः

* सबसे पहले ब्रेड के टुकड़े को पानी में कुछ मिनटों के लिए भिगो दें, ताकि यह मुलायम हो जाए।
* टमाटरों को छोटे टुकड़ों में काट लें।
* खीरा, शिमला मिर्च, प्याज और लहसुन को भी छोटे टुकड़ों में काट लें।
* अब एक ब्लेंडर में सभी कटे हुए टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च, प्याज, लहसुन और भीगा हुआ ब्रेड डालें।
* इसमें जैतून का तेल, सफेद सिरका (या नींबू का रस), नमक और काली मिर्च डालें।
* इसे अच्छी तरह से ब्लेंड करें, जब तक कि यह एक चिकना मिश्रण न बन जाए। अगर मिश्रण गाढ़ा लगे, तो इसमें ठंडा पानी डालकर सही स्थिरता प्राप्त करें।
* अगर आप चाहते हैं कि आपका सूप एकदम चिकना हो, तो इस मिश्रण को छलनी से छान लें। इससे सूप की बनावट और भी मुलायम हो जाएगी।
* तैयार सूप को एक बड़े कटोरे में निकालें और इसे कुछ घंटों के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। यह सूप ठंडा होने पर ही सबसे स्वादिष्ट लगता है।
* सूप को ठंडा-ठंडा बाउल में परोसें।
* इसे ऊपर से जैतून का तेल, कटी हुई ताज़ा धनिया या पार्सले और बर्फ के टुकड़ों से सजाएँ।
* आप इस सूप के साथ कटी हुई खीरा, शिमला मिर्च, और टोस्टेड ब्रेड के छोटे टुकड़े भी साइड में सर्व कर सकते हैं, ताकि खाने वाले इन्हें सूप के साथ मिला सकें।

SCERT DELHI

याद रखने योग्य बातें

* सूप का एक गर्म कटोरा, हमारे अंदर एक अच्छी गर्मी प्रदान कर सकता है जो हमें शांत करने, अधिक सकारात्मक और पूर्ण होने में मदद करता है।
* मिरॉपोआ (Mirepox): यह छोटी कटी हुई सब्ज़ियों (जैसे प्याज, गाजर, सेलरी, लीक, आदि) का एक मिश्रण है जो स्टॉक, सूप और सॉस में स्वाद देने के लिए डाला जात है।
* (Roux): यह मक्खन और आटा का गाढ़ा मिश्रण है जो सॉस, सूप, ग्रेवी और स्टू में गाढ़ापन और स्थिरता लाने के लिए उपयोग किया जाता है। यह अन्य सामग्रियों के साथ मिलकर अच्छा चिकना टेक्सचर देता है।
* व्हाइट सॉस (बेशमल): यह एक पारंपरिक फ्रेंच सॉस है, जिसे सफेद सॉस के रूप में भी जाना जाता है। यह तीन मुख्य सामग्रियों से बनाई जाती है- रू, दूध और नमक। सॉस का उपयोग विभिन्न व्यंजनों में आधार या गाढ़ापन लाने के लिए किया जाता है।
* सीज़निंग (seasoning): खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें विभिन्न प्रकार के मसाले, जड़ी बूटियां, नमक और अन्य सामग्री डालने को सीजनिंग कहते हैं। यह खाना पकाने की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उस व्यंजन के स्वाद को बढ़ाने में मदद करता है। जैसे नमक, काली मिर्च, जड़ी बूटियां, मसाले आदि।
* लिएज़ो (Liasion): यह खाना पकाने की तकनीक है जो सूप, सॉस या स्टू को गाढ़ा और समृद्ध बनाने के लिए इस्तेमाल की जाती है। यह मुख्य रूप से 1 भाग अंडे की जर्दी और 3 भाग क्रीम के मिश्रण से बनाई जाती है। इसका उपयोग व्यंजनों को एक चिकनी, क्रीमी टेक्सचर देने के लिए किया जाता है।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

संक्षिप्त उत्तर दें:

1. सीज़निंग (Seasoning)
2. लियोजन (Liasion)
3. मारपुआ (Mirepoix)
4. व्हाइट सॉस (White sauce)

पारंपरिक सूप को उनके देश के नाम से जोड़ें:

1.	मिनिस्ट्रन	a)	भारत
2.	मिसो	b)	जापान
3.	गज़पाचो	c)	इटली
4.	मूलीगटावनी	d)	ग्रीस
5.	अवगोलमेनो	e)	स्पेन

निम्नलिखित प्रश्नों के 20 से 30 शब्दों में उत्तर दें:

1. सूप की परिभाषा लिखिए।
2. सूप हमारे दैनिक आहार में क्यों आवश्यक है?
3. सूप के प्रकारों का एक चार्ट बनाएं।
4. पांच अंतरराष्ट्रीय सूप के नाम की सूची बनाएं।
5. रू क्या होता है?

निम्नलिखित प्रश्नों के 50 से 60 शब्दों में उत्तर दें:

1. पतले सूप और गाढ़े सूप में क्या फर्क है?
2. क्लियर सूप और ब्रॉथ को विस्तार से बताएं।
3. गाढ़े सूप के प्रकारों को लिखें और और उनकी व्याख्या करें।

प्रैक्टिकल

इस इकाई में दी हुई सूप की सभी रेसिपी को बनाने का प्रयास करें।

SCERT DELHI

अंडा पकाने की विधि
Egg Cookery

अध्याय 11

उद्देश्य (Objective)

* * खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले अंडों की किस्मों की सूची बनाना।
* * अंडे की संरचना को समझाना और चित्र बनाना।
* * पाक कला में अंडे के उपयोगों को समझाना।
* * अंडे के चयन, मानदंड(Criteria) और भंडारण का वर्णन करना
* * अंडे से बनने वाले व्यंजनों और पकाने की विधियों के बारे में बताना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* विद्यार्थी अंडे की संरचना के बारे में समझेंगे।
* पाक कला में अंडे के महत्व के बारे में जानेंगे।
* खाने में प्रयोग होने वाले अंडो के चयन, मानदंड और उनके भंडारण के बारे में सीखेंगे।
* अंडो से बनने वाले व्यंजनों के बारे में जानेंगे।

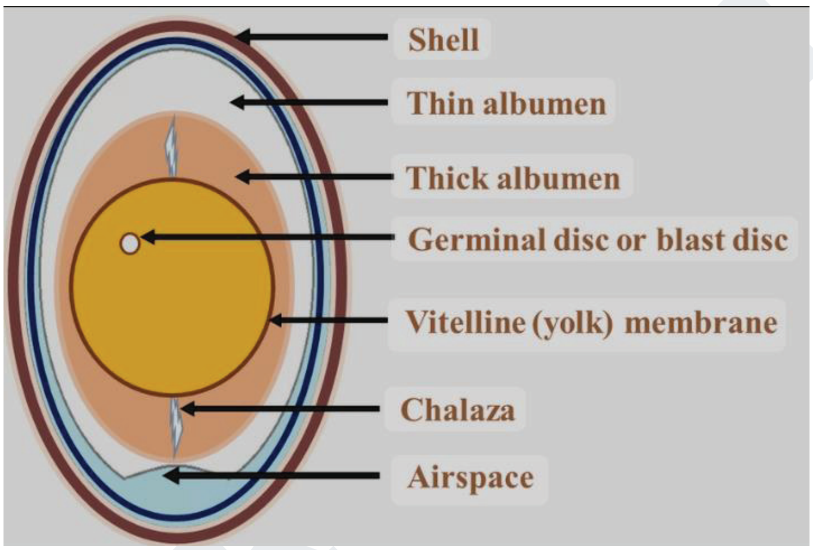
अंडा और अंडों को पकाने की विधि का परिचय (Introduction Of Egg and Egg cookery)

अंडो को संपूर्ण भोजन के रूप में वर्णित किया जाता है क्योंकि ये अत्यधिक पौष्टिक होते हैं और कई तरह के व्यंजनों में इस्तेमाल किए जाते हैं। जर्दी (Yolk) और अंडे का इस्तेमाल अलग-अलग किया जाता है। विभिन्न पक्षियों के अंडों का आकार, रंग, भिन्न होता है क्योंकि अंडो के छिलके और जर्दी (yolk) का रंग पक्षी और मुर्गियों की नस्ल और उनके द्वारा खाएं जाने वाले भोजन के अनुसार भिन्न होता है। अंडा लगभग एक संपूर्ण भोजन इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह सत्तर कैलोरी ऊर्जा के बराबर है और इसमें कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन और पानी भरपूर मात्रा में होता है। पाक कला के दृष्टिकोण से एक अंडे में दो भाग होते है सफेद भाग या एल्बुमेन (albumen) और जर्दी। एक अंडे में लगभग 10% छिलका (Shell), 30% जर्दी (Yolk), 60% सफेद भाग (Egg white)और घटकों में 73% पानी होता है।

इसलिए इन्हें दुनिया भर में विभिन्न रूपों में खाया जाता है जैसे – उबला हुआ, तला हुआ (Fried), तले हुए/ स्क्रैंबल्ड (Scrambled), पोच्ड (Poached), ऑमलेट आदि। भारत में सबसे लोकप्रिय और व्यापक रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले अंडे मुर्गियों के हैं, हालांकि टर्की,, गिनी फाउल,और बत्तख के अंडे भी इस्तेमाल किए जाते हैं। और भोजन के रूप में खाएं जाने वाले अंडो में कई तरह की मछलियों के अंडे भी शामिल हैं जैसे – रो (roe) हेरिंग्स (herrings) और स्टर्जन (Sturgeon) कैवियार आदि।

अंडे की संरचना (Structure of an Egg)

एक अंडे में मूल रूप से तीन भाग होते है: एक छिलका, एक अंडे का सफेद भाग, और जर्दी। मुर्गी के अंडे में लगभग 2/3 अंडे का सफेद भाग और 1/3 अंडे की जर्दी होती है इसके अलावा अंडे की संरचना इस प्रकार है।



अंडे का छिलका (Egg Shell)

अंडे का छिलका छिद्रयुक्त कैल्शियम कार्बोनेट और कैल्शियम फास्फेट से बना होता है। जिसमें लगभग 8 से 10 हजार छेद होते हैं। जो यह सुनिश्चित करते हैं कि ऑक्सीजन अंदर जा सके और CO2 और अन्य गैसे बाहर निकल सके। अंडे के खोल में अंदर की तरफ दो पारदर्शी खोल झिल्ली होती हैं। वे एक सुरक्षात्मक अवरोध के रूप में कार्य करती है। खोल की मोटाई और इसकी मजबूती अंडे के आकार, नस्ल, मुर्गी की उम्र और फीड की संरचना पर निर्भर करती है।

अंडे का सफ़ेद भाग (Egg White)

अंडे का सफेद भाग अंडे के वजन का लगभग 60% होता है इसमें मुख्य रूप से पानी, प्रोटीन (एल्ब्यूमिन) और सल्फर के अलावा अन्य खनिज होते हैं। अंडे का सफ़ेद भाग तीन भागों में विभाजित होता है: एक आंतरिक और एक बाहरी तरल परत और उनके बीच एक मोटी परत। सफेद भाग बाहरी बैक्टीरिया को जर्दी

में घुसने से रोकता है। और अंडा जितना पुराना होगा अंडे का सफेद भाग उतना ही पारदर्शी होगा।

अंडे की जर्दी (Egg Yolk)

अंडे के पीले भाग को अंडे की जर्दी कहते हैं। इसमें पानी की मात्रा अंडे की सफेदी की तुलना में बहुत कम होती है, लगभग 50%। जर्दी अंडे के वजन का लगभग 30% होता है। यह मुख्य रूप से वसा और प्रोटीन होता है जो कोलेस्ट्रॉल, फासफोलिपिड और लेसिथिन (lecithin) से बना होता है, इसमें विटामिन भी होते हैं।

चालाजा (Chalaza)

इनकी संरचना उलझे हुए धागों या बेतरतीब ढंग से बुने हुए जाल की तरह होती है या यह एक मुड़ी हुई रस्सी जैसी संरचना है जो अंडे के केंद्र में अंडे की जर्दी को पकड़ती है और अंडे की सफेदी में अंडे की जर्दी कि मिलावट से रोकती है।

अंडों का वर्गीकरण (Gradation of Eggs)

अंडों का वर्गीकरण अंडे के छिलके, वायु स्थान, सफेदी, वजन और जर्दी की गुणवत्ता के आधार पर अंडे को एए, ए, बी या सी के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। एक भार वर्ग से दूसरे भार वर्ग तक वजन में 3 आउंस (Ounce) का अंतर होता है। और उन्हें इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता हैः

a) यह ताजा और सर्वोत्तम गुणवत्ता वाला अंडा है (Excellent)

b) अच्छा (Good)

c) मध्यम (Medium)

d) निम्न गुणवत्ता (Low Quality)

e) एक अंडे का मानक वजन 50-55 ग्राम होता है।

SCERT DELHI

अंडो का भंडारण (Storage of Eggs)

अंडो का उचित भंडारण अंडे की गुणवता और सुरक्षा दोनों को प्रभावित कर सकता है। इसलिए अंडो को 2°C- 5°C के तापमान पर तुरंत एक साफ रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें। और सर्वोत्तम गुणवता के लिए 3 सप्ताह के भीतर उनका उपयोग करें। लेकिन प्याज, मछली आदि जैसी तेज गंध वाली सामग्री से दूर रखा जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि अंडे का छिलका छिद्रयुक्त होता है, इसलिए यह तेज गंध को अवशोषित कर लेता है, इसलिए अंडो को हमेशा अंडे के कार्टन में ही स्टोर करें।

अंडो का चयन (Selection of Eggs)

* अंडो के चयन के लिए सबसे पहले अंडे का रंग देखा जाता है ताजे अंडे का रंग मखमली होता है जिसे ब्लूम कहते हैं।
* ताजा अंडा चुनने का एक सरल परीक्षण यह है कि अंडे को पानी से भरे एक कटोरे में डाले यदि अंडा डूब जाता है तो यह ताजा और अच्छा है यदि यह तैरता है तो अंडा बासी है और अच्छा नहीं है।
* अंडे का आकार औसत होना चाहिए, औसत मुर्गी का अंडा 50 से 55 ग्राम तक होता है परंतु यह 63 ग्राम तक हो सकता है क्योंकि बहुत बड़े अंडे में डबल योल्क हो सकता है।
* अंडे का खोल क्षतिग्रस्त नहीं होना चाहिए।
* अंडे का छिलका फटा या पतला नहीं होना चाहिए।
* जब मोमबत्ती या प्रकाश स्रोत के सामने देखा जाए, तो अंडे के बीच में जर्दी दिखाई देनी चाहिए। जैसे-जैसे अंडा पुराना होता जाता है, अंडे का सफ़ेद भाग पतला होता जाता है और चालाजे बीच में जर्दी को पकड़ पाने में असमर्थ हो जाता है।
* अगर हम अंडे को तोड़ते हैं, तो उसमें प्रमुख चालाज़े, जर्दी और सफ़ेद भाग के बीच स्पष्ट अंतर होना चाहिए। अगर ज़र्दी सफ़ेद भाग के साथ मिल जाती है, तो यह पुराने अंडे का संकेत है। इसी तरह, अंडे के पुराने होने पर पतले और मोटे अंडे का सफ़ेद भाग भी एक दूसरे के साथ मिल जाता है।
* अंडा साफ होना चाहिए, गंदे अंडो को न धोएं न गीले कपड़े से साफ करें इससे अंडे की सुरक्षात्मक परत हट जाती है।

SCERT DELHI

खाना पकाने में अंडे का उपयोग (Uses of egg in Cookery)

* एक बंधन एजेंट (Binding Agent) – यह एक बंधक के रूप में कार्य करता है इन्हें किसी भी मिश्रण में जोड़ा जा सकता है ताकि इसे एक साथ बांधने में मदद मिल सके। यह मटन, मीट लोफ, हैमबर्गर, कोफ्ता, कबाब आदि के आकार को बनाए रखने में मदद करता है।

* यह पायसिकारी के रूप में (Emulsifiers) कार्य करता है अंडे के प्रोटीन तेल/मक्खन की छोटी-छोटी बूंदों के चारों ओर लिपट जाते हैं और उसको एक आकार देते हैं,जैसे- मेयोनेज़, हॉलैंडाइस आदि सॉस बनाने में।

* यह एक खमीर एजेंट (Leaving agent) के रूप में भी कार्य करता है। अंडे की सफेदी को फेंटने से झाग बनता है जो हवा के बुलबुले होते हैं जो अंडे की सफेदी की एक पतली लोचदार फिल्म से घिरे होते हैं। इस मिश्रण को जब स्पोंज केक, मेरिंग्यूज (meringues), सूफले (souffls') आदि जैसे उत्पादों में मिलाया जाता है तो इसकी मात्रा बढ़ जाती है और अंडे की सफेदी की फिल्म सख्त हो जाती है। इसमें चीनी मिलाने से यह और भी बढ़ जाता है। अंडे का सफेद भाग इसे स्थिर और चिकना बनाता है और झाग आसानी से नहीं टूटता।

* उपरोक्त सभी गुणों के कारण यह बेकरी उत्पादों में मुख्य घटक के रूप में भी कार्य करता है, तथा मूस, अंडा कस्टर्ड, पेस्ट्री, क्रीम आदि मिठाइयां और विभिन्न प्रकार की कुकीज़ तैयार करने में सहायता करता है।

* व्यंजनों के पोषक मूल्य में वृद्धि करता है।

* विभिन्न व्यंजनों की सजावट के लिए उपयोग किया जाता है।

* सूप को गाढ़ा करने वाले एजेंट के रूप में कार्य करता है।

* विभिन्न व्यंजनों में रंग और स्वाद को बढ़ाने में मदद करता है।

* मुख्य व्यंजन बनाने में प्रयोग होता है जैसे – अंडा करी, अंडा भूजी, अंडा बिरयानी आदि।

* अंडे को विभिन्न तरीकों से पकाकर लोकप्रिय नाश्ता बनाया जाता है जैसे – ऑमलेट, उबला हुआ अंडा

SCERT Delhi

अंडा पकाने की विधि –(Methods of Cooking Eggs)

अंडे मुख्य रूप से प्रोटीन, विटामिन, वसा, और पानी से बने होते हैं। अंडे का सफ़ेद भाग 60C पर जमता है जबकि अंडे की जर्दी 65C पर जमती है। ज़्यादा पकाने से जर्दी और सफ़ेद भाग के बीच काले या हरे रंग का एक छल्ला बन जाता है क्योंकि अंडे के सफ़ेद भाग का सल्फर और जर्दी का आयरन मिलकर फेरस सल्फाइड बनाते हैं। इससे बचने के लिए ताजे अंडे का इस्तेमाल किया जाना चाहिए और उन्हें धीमी आंच पर पकाया जाना चाहिए। जब अंडे उबल जाते हैं तो उन्हें ठंडे पानी में ढाल देना चाहिए ताकि अंदर का दबाव निकल जाए जो रंग बदलता है। नरम उबले अंडे के लिए पकाने का आवश्यक समय 3 से 5 मिनट और कठोर उबले अंडे के लिए 8 से 10 मिनट है। सबसे अच्छी श्रेणी के अंडे तलने और पकाने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। अच्छी गुणवत्ता वाले अंडे ऑमलेट और तले हुए अंडे बनाने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। अंडे पकाने की विधियां इस प्रकार है –

* उबला हुआ (Boiled Eggs)
* नरम उबले अंडे (Soft boiled)
* कठोर उबले अंडे (Hard boiled)
* तला हुए अंडे (Fried eggs)
* सनी साइड अप (Sunny side up)
* ओवर इजी (Overeasy)
* दोनों तरफ से पकाया हुआ (Turnover)
* उबला फूटा अंडा/पोचेड (Poached egg)
* ऑमलेट्स (Omelettes)
* तले हुए/स्क्रैंबल्ड अंडे (Scrambled egg)
* बेकिंग अंडे (Baking eggs)

SCERT DELHI

प्रैक्टिकल (Practical)

उबले अंडे (Boiled eggs)

अगर अंडे फ्रिज में है तो सबसे पहले उन्हें बाहर निकालें और कमरे के तापमान पर आने के लिए अलग रख दें। फिर एक सॉस पैन में इतना पानी डाले की अंडे कम से कम 1 इंच पानी में डूब जाए। फिर एक चम्मच नमक डालें और आँच धीमी करके उबलने दें। अगर आपको नरम उबला अंडा चाहिए तो अंडे को 5 से 8 मिनट तक धीरे-धीरे उबलने दें (तेज़ उबाल न आने दें) ताकि वे नरम हो जाएँ और कठोर उबला अंडा चाहिए तो उसे 10 से 15 मिनट तक सख्त होने तक उबलने दें। और अगर आपको इसे ठंडा परोसना है तो पानी से निकालें। और ठंडे पानी में डाल दें, फिर छिलका उतारें, काटें, नमक और काली मिर्च पाउडर छिड़के और परोसे।

तला हुए अंडे (Fried eggs)

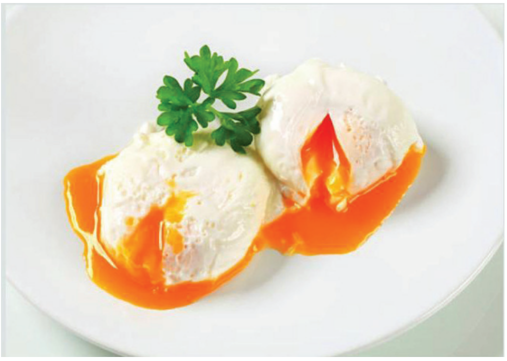
एक मध्यम आकार के पैन में एक बड़ा चम्मच मक्खन/तेल डालें या इतना डालें की पैन के नीचे समान रूप से मक्खन लग जाए फिर पैन को इतना गर्म करें कि मक्खन में बुलबुले बनने लगे और वह फूटने लगे फिर पैन के बीच में अंडे को तोड़े और जब तक पकाएं जब तक कि सफेद भाग जम न जाएं और जर्दी गाढ़ी न होने लगे या इसे तब तक धीरे-धीरे पकने दें जब तक कि किनारे मुड़ने न लगें और भूरे न हो जाएं। 2 से 3 मिनट तक सनी साइडअप अंडे के लिए और ओवर इजी अंडे के लिए एक स्पेटुला (Spatula) की सहायता से पलटे और 1 मिनट और पकाएं। फिर निकाले और थोड़ा नमक और काली मिर्च पाउडर छिड़क कर परोसें।

परंतु अगर हम इसे सैलामैंडर के नीचे रखते हैं और सिर्फ ऊपर से ही गर्मी देते हैं, तो अंडे की सफेदी की पतली परत जर्दी के ऊपर पक जाएगी और एक सफ़ेद परत बन जाएगी। जर्दी के अंदर थोड़ा पक जाएगा। इसे भी ओवर इजी कहते हैं।

अगर हम पैन में अंडे के पीले हिस्से को पलट दें और दूसरी तरफ भी पका लें तो हमें एक तला हुआ अंडा मिलता है। इसमें जर्दी और सफेद दोनों ही पक जाते हैं।

SCERT DELHI

पोचिंग/पॉचेड अंडे (Poached eggs)



एक मध्यम सॉस पैन में 3 कप पानी और 1 टेबल चमच सफेद सिरका और चुटकी भर नमक डालकर उसे लगभग 71 C से 82 C पर तब तक पकाएं जब तक पानी गुनगुना नहीं हो जाता और यह सुनिश्चित कर ले की पानी उबलना नहीं चाहिए। फिर ठंडे अंडे की सफेदी और जर्दी को मिलाए बिना एक छोटे कप या कांच के कटोरे में एक अंडा तोड़ें। फिर कप को पानी की सतह के पास रखते हुए सावधानी से अंडे को पानी में रखें सांचे में डालें। बिना ढके 3 से 5 मिनट तक पकाएं, या जब तक कि सफेद और जर्दी सख्त न हो जाए। जब पक जाए, तो साँचे को उठाएँ और पैन से छिद्रित चम्मच का उपयोग करके अंडे को निकालें। अतिरिक्त पानी को निकलने दें। सोखने वाले कागज़ पर रखें और बाद में नमक और काली मिर्च पाउडर छिड़कें और परोसें।

ऑमलेट (Omelette)

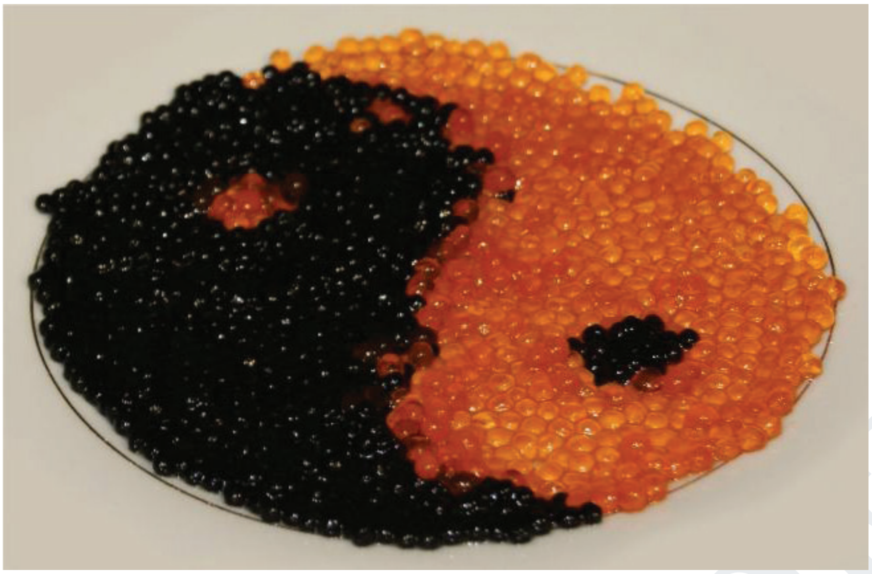
एक कटोरे में दो अंडे तोड़ें। नमक, काली मिर्च पाउडर, कटी हुई हरी प्याज़ डालें और तब तक फेंटें जब तक मिश्रण गाढ़ा और फूला हुआ न हो जाए। एक पैन में थोड़ा मक्खन गर्म करें। फिर अंडे का मिश्रण डालें। अंडे को पैन के नीचे थोड़ा जमने दें। अंडे के जमे हुए हिस्से को ऊपर की ओर धकेलने के लिए कांटे का इस्तेमाल करें और अभी भी तरल हिस्से को पैन की सतह की ओर धकेलें। ध्यान रखें कि ऑमलेट न टूटे। एक बार अंडा जम जाए, तो उसमें ब्रैड लगाकर या बिना लगाएं पलट दें और दोनों तरफ से पकाएँ या नरम/रसदार बनाने के लिए आधे चाँद के आकार में मोड़ें और परोसें।

तले हुए/ स्क्रैंबल्ड अंडे (Scrambled egg)

एक कटोरे में दो अंडे तोड़ें। चुटकी भर नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। थोड़ा कटा हुआ धनिया और दो चम्मच दूध डालकर झाग आने तक फेंटें। एक पैन में थोड़ा तेल/मक्खन पिघलाएँ। मक्खन पिघलने के बाद मिश्रण डालें और धीमी आंच पर जब तक पकाएं जब तक कि यह जम न जाएं लेकिन बहुत ज्यादा सख्त न हो जाए, इसके लिए, मिश्रण को लगातार हिलाते रहें जब तक कि अंडा लगभग पक न जाए। पैन से निकालें। इसे नरम और रसदार रखें। प्रोटीन को सूखने और सख्त होने से बचाने के लिए पहले ना डालकर पकाने के बाद नमक डालें।

बेकिंग अंडे और कैवियार (Baking eggs or Caviar)

अंडे को रमेकिन (ramekin) डिश में रख दें और सूखने से बचाने के क्रीम से ढक दें। फिर ओवन में 6 से 8 मिनट तक पकाएं और परोसें।



गतिविधि

मछलियों के सभी रंगों के अंडों को इकट्ठा करें और खाद्य उत्पादन प्रयोगशाला में सबके सामने प्रस्तुत करें।

याद रखने योग्य बातें

* अंडो के घटकों में 73% से 80% तक पानी होता है और अंडो को संपूर्ण भोजन के रूप में वर्णित किया जाता है।
* अंडे के छिलके में 8 से 10 हजार छेद होते हैं।
* मछली के अंडों को कैवियार कहते हैं।
* एक अंडे का मानक वजन 50 से 55 ग्राम होता है।
* अंडो का भंडारण 2°C से 5°C पर किया जाता है और अंडो की सर्वोत्तम गुणवता के लिए इन्हें 3 सप्ताह में उपयोग कर लेना चाहिए।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. मछलियों के अंडों को _____ कहते हैं।

   a) कैवियार b) एल्बुमेन

   c) योल्क d) सेल

2. अंडे का सफेद भाग अंडे के वजन का लगभग ___________ % होता है।

   a) 50 b) 60

   c) 70 d) 80

3. एक अंडे का मानक वजन __________ ग्राम होता है।

   a) 20-30 b) 50-55

   c) 60-70 d) 80-90

4. सर्वोत्तम गुणवता वाला अंडा किस वर्गीकरण में आता है।

   a) ए b) बी

   c) एए d) सी

5. पोच्ड/पोचिंग अंडे को बनाने के लिए पानी का तापमान क्या होना चाहिए?

   a) 82°C से 90°C b) 90°C से 100°C

   c) 60°C से 70°C d) 71°C से 82°C

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।

1. आप एक ताज़े अंडे की पहचान कैसे करेंगे।
2. अंडो के वर्गीकरण को समझाइए।
3. अंडे का सफेद भाग क्या होता हैं? व्याख्या करें।
4. अंडे को पकाने की विधियों की सूची बनाइए।

SCERT DELHI

5. अंडे को खमीर ऐजेंट क्यों कहते हैं?

6. पाक कला के दृष्टिकोण से अंडे के कितने भाग होते हैं।

7. एक अंडे के मूल रूप से कितने भाग होते हैं।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखिए।

1. एक साफ चित्र की मदद से अंडे की संरचना को समझाइए।

2. अंडो का चयन कैसे करेंगे। व्याख्या कीजिए।

3. पोचिंग/पोच्ड अंडे से आप क्या समझते हैं?

4. खाना पकाने में अंडे के उपयोग बताइए।

प्रैक्टिकल (Practical)

* पुस्तक में दी गई सभी रेसिपीज को बना के देखिए।
* अंडे की संरचना का चार्ट बनाएं।

SCERT DELHI

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

SCERT

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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