खाद्य उत्पाद

Food Production

सहायक पुस्तिका कक्षा 12 2025-26

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110025

खाद्य उत्पाद

(FOOD PRODUCTION)

Class XII

SCERT DELHI

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

State Council of Educational Research & Training, Delhi

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

कक्षा 12 के लिए, विषय "खाद्य उत्पाद"
ISBN: 978-93-6291-717-1
© 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, घुमन्हेरा, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह
डॉ. अनामिका सिंह, प्रिंसिपल, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, घुमन्हेरा, 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 परिषद, दिल्ली
मुद्रित: राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

SCERT DELHI

निदेशक का संदेश

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(1)/DPB/AH Conv./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

संयुक्त निदेशक का संदेश

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

खाद्य प्रसंस्करण उद्योग खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ, सुरक्षा और गुणवत्ता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, साथ ही रोजगार और आर्थिक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। स्वास्थ्य, स्वच्छता और दक्षता पर तेजी से केंद्रित दुनिया में, खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में कुशल पेशेवरों की बहुत मांग है।

कक्षा XII के लिए यह व्यावसायिक पाठ्यपुस्तक छात्रों को कक्षा XI में अर्जित मूलभूत ज्ञान के आधार पर खाद्य प्रसंस्करण तकनीकों की गहरी और अधिक व्यावहारिक समझ प्रदान करने के लिए डिज़ाइन की गई है। इसका उद्देश्य छात्रों को उच्च अध्ययन और खाद्य उद्योग में लाभकारी रोजगार दोनों के लिए तैयार करना है।

इस पुस्तक की सामग्री राष्ट्रीय कौशल योग्यता रूपरेखा (NSQF) और उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप विकसित की गई है, जो रोजगार-उन्मुख कौशल और वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोगों पर केंद्रित है।

इस पुस्तक में विषय-विशेष कौशल (Subject Specific Skills) को शामिल किया गया है। यह अनुभाग खाद्य संरक्षण विधियों, पैकेजिंग प्रौद्योगिकियों, गुणवत्ता नियंत्रण, स्वच्छता मानकों, खाद्य सुरक्षा विनियमों और खाद्य प्रसंस्करण में आधुनिक रुझानों का गहन ज्ञान प्रदान करता है। इसमें व्यावहारिक अनुप्रयोग के साथ सिद्धांत को जोड़ने के लिए व्यावहारिक गतिविधियाँ, परियोजनाएँ और केस स्टडी शामिल हैं।

यह पुस्तक न केवल तकनीकी कौशल प्रदान करती है, बल्कि प्रसंस्करण क्षेत्र में स्थिरता, खाद्य सुरक्षा और नवाचार के बारे में जागरूकता को भी बढ़ावा देती है। यह छात्रों को उनकी भविष्य की भूमिकाओं में वैज्ञानिक प्रथाओं, आलोचनात्मक सोच और जिम्मेदारी को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करती है।

हमें विश्वास है कि यह पुस्तक छात्रों के लिए एक मूल्यवान मार्गदर्शक और शिक्षण उपकरण के रूप में काम करेगी, जिससे वे खाद्य प्रसंस्करण उद्योग में सफल करियर बना सकेंगे और समाज में सार्थक योगदान दे सकेंगे।यह पुस्तक विद्यार्थियों को खाद्य उत्पादन के क्षेत्र में न केवल तकनीकी ज्ञान प्रदान करती है, बल्कि उन्हें डिजिटल युग में भी कुशलता से कार्य करने योग्य बनाती है। इसमें शामिल अभ्यास, परियोजना कार्य और मूल्यांकन विधियाँ छात्रों को सीखने की एक पूर्ण और व्यवहारिक दिशा प्रदान करती हैं।

डॉ. अनामिका सिंह

SCERT DELHI

विषय-सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	भारतीय क्षेत्रीय पाक कला	01
2.	भारतीय स्नैक्स	27
3.	भारतीय ग्रेविज़	33
4.	भारतीय मिठाइयाँ	49
5.	भारतीय भोजन की प्रस्तुति	58
6.	फ़ास्ट फ़ूड	63
7.	बेकिंग का परिचय	81
8.	मेन्यू प्लानिंग	104
9.	भोजन की लागत	122
10.	भोजन की सुरक्षा	128

SCERT

भारतीय क्षेत्रीय पाक कला

अध्याय 1

उद्देश्य (Objectives)

1. भारतीय भोजन की प्रस्तुति की पारंपरिक और आधुनिक तकनीकों का अध्ययन करना।
2. विभिन्न भारतीय व्यंजनों के रंग-रूप और सजावट के महत्व को समझना।
3. भोजन की सजावट में प्रयोग होने वाले सामग्रियों और उपकरणों की पहचान करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

1. छात्र भारतीय व्यंजनों की उचित और आकर्षक प्रस्तुति कर सकेंगे।
2. छात्र सजावट के लिए विभिन्न सामग्री और तकनीकों का उपयोग करने में सक्षम होंगे।
3. छात्र भारतीय भोजन की सांस्कृतिक विशेषताओं को प्रस्तुत करने की क्षमता विकसित करेंगे।

परिचय (Introduction)

भारतीय क्षेत्रीय पाक कला विविधता और समृद्धि का प्रतीक है। भारत में विभिन्न प्रदेशों के अनूठे स्वाद और विशेष व्यंजन स्थानीय संस्कृति, परंपराओं और जलवायु पर निर्भर करते हैं। यहाँ के मसाले, सामग्री और पकाने के तरीके हर क्षेत्र को अलग पहचान देते हैं। उत्तर भारत के मसालेदार करी से लेकर दक्षिण भारत के नारियल-आधारित व्यंजनों तक, पूर्वोत्तर के खास स्वादों से पश्चिमी भारत के परंपरागत व्यंजनों तक, भारतीय क्षेत्रीय पाक कला एक अनमोल धरोहर है जो हर भोजन प्रेमी को मोहित करती है।

क्षेत्रीय भोजन आदतों को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक

भारतीय क्षेत्रीय भोजन की विशेषता यह है कि यह न केवल विभिन्न स्वादों, मसालों और सामग्रियों से भरपूर है, बल्कि इसे प्रभावित करने वाले अनेक सांस्कृतिक, भौगोलिक और आर्थिक कारकों का भी मिश्रण है। हर राज्य या क्षेत्र की अपनी विशिष्ट भोजन शैली है, जो उसकी जलवायु, परंपराएं, भौगोलिक स्थिति और सामाजिक-आर्थिक स्थितियों का प्रतिबिंब है। ये कारक क्षेत्रीय भोजन आदतों को इस प्रकार प्रभावित करते हैं:

1. जलवायु

किसी भी क्षेत्र की जलवायु वहां उगने वाली फसलों और खाद्य पदार्थों पर सीधा असर डालती है। भारतीय

भोजन में यह साफ देखा जा सकता है कि किस तरह विभिन्न जलवायु परिस्थितियां अलग-अलग क्षेत्रों में खानपान की आदतें निर्धारित करती हैं। उदाहरण के लिए, दक्षिण भारत में गर्म और नमी भरी जलवायु है, जिससे वहां चावल और नारियल आधारित व्यंजन अधिक लोकप्रिय हैं। यहाँ चावल की खेती आसानी से हो जाती है और इस क्षेत्र के लोग अधिकतर चावल से बने व्यंजन, जैसे इडली, डोसा, सांभर, आदि का सेवन करते हैं। इसके विपरीत, उत्तर भारत में ठंडा और सूखा मौसम होता है, जिससे यहां गेहूं की खेती अधिक होती है और चपाती, पराठा और अन्य गेहूं आधारित व्यंजन प्रमुख हैं।

2. सांस्कृतिक परंपराएं

हर क्षेत्र की अपनी सांस्कृतिक परंपराएं होती हैं, जो वहां के भोजन की शैली और पसंद को निर्धारित करती हैं। भारत में सांस्कृतिक विविधता इतनी व्यापक है कि यहां हर त्यौहार और धार्मिक संस्कार से जुड़ा भोजन खास महत्व रखता है। उदाहरण के लिए, बंगाल में दुर्गा पूजा के समय विशेष रूप से मछली, मिठाई और विभिन्न प्रकार के पकवान बनाए जाते हैं। महाराष्ट्र में गणेश चतुर्थी पर मोदक का सेवन किया जाता है। इसी प्रकार से त्यौहार और धार्मिक मान्यताएं भी भोजन आदतों पर गहरा प्रभाव डालती हैं, जैसे कि गुजराती समाज में अधिकतर लोग शाकाहारी होते हैं जबकि गोवा में पुर्तगाली प्रभाव के कारण मांस और मछली का सेवन अधिक होता है।

3. भौगोलिक स्थिति

भौगोलिक स्थिति किसी क्षेत्र की भोजन आदतों पर गहरा प्रभाव डालती है। समुद्र के पास बसे क्षेत्रों में समुद्री भोजन अधिक लोकप्रिय होता है, जबकि पहाड़ी क्षेत्रों में सूखे और स्थानीय अनाज पर आधारित व्यंजन बनाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, केरल और गोवा जैसे समुद्री राज्यों में मछली, झींगा, और अन्य समुद्री जीवों का उपयोग भोजन में अधिक होता है। वहीं, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश जैसे पहाड़ी क्षेत्रों में स्थानीय अनाज, दालें और सब्जियों का अधिक सेवन किया जाता है। हिमाचल में सर्दी के मौसम में गर्म और भारी खाद्य पदार्थ, जैसे कढ़ी-चावल, मदरा आदि प्रमुख होते हैं। वहीं, पश्चिमी राजस्थान में पानी की कमी के कारण मोटे अनाज और सूखे खाद्य पदार्थों का अधिक प्रचलन है।

4. स्थानीय कृषि उत्पाद

किसी भी क्षेत्र में उगने वाली फसलें उस क्षेत्र के भोजन की प्राथमिकता तय करती हैं। जैसे, पंजाब में गेहूं की अधिकता के कारण यहां गेहूं आधारित भोजन, जैसे रोटी, पराठा, और नान का प्रचलन है। इसी तरह हरियाणा में बाजरा, मक्का और सरसों की खेती होती है, जिससे इनका उपयोग स्थानीय भोजन में होता है। राजस्थान में मोटे अनाज जैसे बाजरा, ज्वार और गेहूं से बने व्यंजन अधिक लोकप्रिय हैं, जो यहां की जलवायु और खेती की अनुकूलता को दर्शाते हैं।

SCERT DELHI

5. आर्थिक स्थिति

किसी व्यक्ति या समाज की आर्थिक स्थिति भी भोजन के प्रकार को प्रभावित करती है। सम्पन्न क्षेत्रों में अधिक विविधता और महंगे खाद्य पदार्थ प्रचलित होते हैं। उदाहरण के लिए, शहरी इलाकों में जहां लोग उच्च आय वर्ग से आते हैं, वहां विदेशी व्यंजनों और फास्ट फूड का चलन बढ़ गया है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में लोग अभी भी परंपरागत भोजन और स्थानीय उत्पादों पर निर्भर रहते हैं। आर्थिक स्थिति के अनुसार खानपान की आदतें बदलती हैं, जैसे गरीब वर्ग में मोटे अनाज का सेवन अधिक होता है, जबकि सम्पन्न वर्ग में मेवे, दूध, घी और मांसाहारी व्यंजनों का अधिक प्रचलन है।

6. आधुनिक प्रभाव और वैश्वीकरण

आज के समय में वैश्वीकरण (Globlization) और मीडिया का प्रभाव भी भारतीय क्षेत्रीय भोजन पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। विभिन्न क्षेत्रों के लोग अन्य संस्कृतियों और देशों के भोजन को अपनाने लगे हैं, जिससे उनकी खानपान की आदतों में बदलाव आ रहा है। उदाहरण के लिए, बड़े शहरों में इटैलियन, चाइनीज़ और अन्य विदेशी व्यंजन आम हो गए हैं। पश्चिमी संस्कृति और आधुनिक जीवनशैली का असर अब छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में भी देखने को मिल रहा है। अब क्षेत्रीय भोजन में फ्यूजन (Fusion) का प्रचलन बढ़ गया है, जैसे चाइनीज़ भेल, पास्ता बिरयानी, और पिज्जा डोसा, जो पारंपरिक और आधुनिक भोजन का मिश्रण है।

भारतीय क्षेत्रीय व्यंजन (Regional Indian Food)

भारतीय क्षेत्रीय व्यंजन विविध स्वादों, सामग्रियों और पाक तकनीकों का आकर्षक मिश्रण है, जो देश की समृद्ध सांस्कृतिक, भौगोलिक और ऐतिहासिक विविधता को दर्शाता है। भारत के हर क्षेत्र की अपनी एक अनूठी पाक पहचान है, जो जलवायु, स्थानीय सामग्री, धार्मिक परंपराओं और सामाजिक-आर्थिक प्रभावों जैसे कारकों से आकार लेती है। यहाँ भारत के कुछ प्रमुख क्षेत्रीय व्यंजनों की जानकारी दी गई है:

1. उत्तर भारतीय व्यंजन

उत्तर भारतीय व्यंजन, विशेष रूप से पंजाब, उत्तर प्रदेश और राजस्थान जैसे राज्यों में, अपने समृद्ध और भारी स्वाद के लिए जाने जाते हैं। यहाँ के भोजन में घी, पनीर और दही उत्पादों का भरपूर उपयोग होता है। गेहूं यहाँ का मुख्य खाद्य है, और नान, पराठा और रोटी जैसी चीजें गाढ़े ग्रेवी और करी के साथ परोसी जाती हैं।

भौगोलिक स्वरूप

उत्तर भारत का भौगोलिक स्वरूप विविधतापूर्ण और विस्तृत है। यहाँ हिमालय पर्वत श्रृंखला उत्तर में फैली है, जो देश की जलवायु को संतुलित करती है और कई महत्वपूर्ण नदियों का शुरुआती स्थल है, जैसे गंगा, यमुना

और सतलुज। हिमालय के दक्षिण में विशाल गंगा का मैदान है, जो उपजाऊ और कृषि के लिए उपयुक्त है। इस क्षेत्र में पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और बिहार जैसे राज्य हैं, जहाँ गेहूं, चावल और गन्ना की खेती प्रमुख है। राजस्थान के पश्चिमी भाग में थार रेगिस्तान स्थित है, जो यहाँ की जलवायु को सूखा बनाता है। यह क्षेत्र ठंड के मौसम में ठंडा और गर्मियों में अत्यधिक गर्म रहता है। उत्तर भारत का यह भौगोलिक स्वरूप न केवल कृषि, बल्कि पर्यटन और सांस्कृतिक विविधता को भी समृद्ध बनाता है।

जम्मू और कश्मीर का भोजन

जम्मू और कश्मीर का भोजन अपनी अनोखी परंपराओं, स्वाद और विशिष्टता के लिए प्रसिद्ध है। इस क्षेत्र का भोजन यहाँ की संस्कृति, धार्मिक मान्यताओं और भौगोलिक स्थितियों का अद्भुत मिश्रण है। जम्मू और कश्मीर की पाककला को मुख्यतः कश्मीरी पंडित और कश्मीरी मुस्लिम समुदायों के स्वाद के अनुसार विभाजित किया जा सकता है, और यह भोजन क्षेत्र के प्रमुख त्योहारों और परंपराओं से गहराई से जुड़ा हुआ है।

मुख्य त्योहार

जम्मू और कश्मीर में कई महत्वपूर्ण त्योहार मनाए जाते हैं जैसे कि ईद, शब-ए-क़द्र, महाशिवरात्रि और बैसाखी।

मुख्य आहार (स्टेपल फ़ूड)

कश्मीर का मुख्य आहार चावल है, जो अधिकतर हर भोजन में शामिल होता है। कश्मीर घाटी में उगने वाले स्थानीय चावल हल्के और खुशबूदार होते हैं, जो यहाँ के व्यंजनों का मुख्य आधार हैं।

विशेष सामग्री

कश्मीरी भोजन की खासियत इसके मसालों में है। यहाँ के व्यंजनों में केसर, सौंफ, हिंग, और दही का भरपूर उपयोग होता है। इन मसालों के कारण कश्मीरी भोजन का स्वाद और सुगंध अद्भूत होता है। कमल ककड़ी (नद्रू), हाक (हरी पत्तेदार सब्जी), और गूच्छी (मशरूम) जैसी स्थानीय सामग्री भी कश्मीरी व्यंजनों में उपयोग की जाती हैं। सर्दियों के लिए लोग सूखे मांस और मछली को स्टोर करके रखते हैं। इसके अलावा अखरोट, बादाम और किशमिश जैसी सामग्री मिठाइयों और अन्य व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए उपयोग होती हैं।

प्रमुख व्यंजन

कश्मीरी व्यंजन में वाज़वान एक विशेष स्थान रखता है, जो कश्मीरी मुसलमानों के विशेष अवसरों पर तैयार किया जाने वाला एक शाही भोज है। वाज़वान में लगभग 36 व्यंजन शामिल होते हैं, जिनमें रोगन जोश, रिस्ता, और गुस्तबा जैसे मटन आधारित पकवान प्रमुख हैं।

SCERT DELHI

रोगनजोशः भेड़ के मांस (शोल्डर ऑफ लैम्ब) को लाल ग्रेवी में पकाया जाता है, जो दही और मसालों जैसे देगी मिर्च, सौंफ पाउडर, वेर, और इलायची पाउडर से तैयार होती है।

दम आलूः छोटे आलुओं को पहले आधा उबाला जाता है, फिर उसमें छेद कर के डीप फ्राई किया जाता है ताकि उनकी बाहरी परत कुरकुरी हो जाए। इसके बाद उन्हें दही आधारित ग्रेवी में पकाया जाता है, जो सौंफ पाउडर और कश्मीरी लाल मिर्च से सुगंधित होती है।

यखनीः भेड़ के मांस के टुकड़ों को पतली दही आधारित ग्रेवी में सौंफ, इलायची और सूखी अदरक पाउडर के साथ पकाकर यखनी बनाई जाती है।

रिस्ताः लाल ग्रेवी में पके हुए भेड़ के मांस के पकौड़े। भेड़ के मांस को ताजा पीसकर पेस्ट बनाया जाता है, जिसे मसालेदार बनाकर पकौड़ों का रूप दिया जाता है।

गुश्ताबाः रिस्ता की तरह ही यह भेड़ के मांस के पकौड़े होते हैं, लेकिन इन्हें सफेद दही आधारित ग्रेवी में पकाया जाता है।

तबक माज़ः भेड़ की पसलियों को सौंफ पाउडर, अदरक, हल्दी, हींग, और दालचीनी पाउडर के साथ उबालकर तब तक पकाया जाता है जब तक कि वह सारा पानी सोख न ले। फिर इसे गर्म घी में तलकर तैयार किया जाता है।

कहवाः कश्मीरी हरी चाय जो केसर और मेवे डालकर पकाया जाता है।

हिमाचल प्रदेश का भोजन

त्योहारः कुल्लू दशहरा बहुत लोकप्रिय है। इसके अलावा, सभी प्रमुख त्योहार यहां मनाए जाते हैं।

पकवान

धामः धाम विशेष अवसरों या त्योहारों पर तैयार किया जाने वाला भोजन है। इसमें मद्रा, कढ़ी, मूंग दाल, खट्टा आदि शामिल होते हैं। इसे पारंपरिक रूप से पत्तों से बनी प्लेटों में परोसा जाता है।

मद्राः यह दही और दाल पर आधारित करी है। इसमें आमतौर पर चने या राजमा का उपयोग किया जाता है।

पलदाः आलू के टुकड़ों को मसालों और हल्दी के साथ गाढ़ी दही की ग्रेवी में पकाया जाता है।

सिड्डूः यह स्थानीय ब्रेड है जो गेहूं के आटे से बनाई जाती है। आटे को गूंथकर कुछ घंटों के लिए छोड़ दिया जाता है ताकि यीस्ट की वजह से आटा फूल जाए। फिर इस आटे को विभिन्न प्रकार सामग्री से भरकर रोल किया जाता है और पहले बोनफायर (Bonfire) की सीधी आंच पर आंशिक रूप से पकाया जाता है और

SCERT DELHI

बाद में भाप देकर पूरी तरह पकाया जाता है। यह अनोखी ब्रेड को घी या मक्खन के साथ खाया जाता है या मटन और दाल के साथ भी इसका आनंद लिया जा सकता है।

मिट्ठाः यह हिमाचल प्रदेश की स्थानीय मिठाई है। इसे मीठे चावल, किशमिश और अन्य सूखे मेवों के साथ बनाया जाता है।

कुल्लू ट्राउटः ट्राउट मछली को हल्के मसालों के साथ मैरीनेट (Marinate) किया जाता है ताकि इसके प्राकृतिक स्वाद को उभारा जा सके। इसे फिर सरसों के तेल में हल्का तला जाता है।

पंजाब का भोजन

त्योहारः सभी प्रमुख त्योहार जैसे गुरुपुरब, बैसाखी, लोहड़ी आदि मनाए जाते हैं।

सामग्री

मछलीः कई प्रकार की नदी की मछलियां यहां पाई जाती हैं और स्नेक्स (Snacks) के रूप में या ग्रेवी में पकाकर खाई जाती हैं।

मांस और चिकनः लाल और सफेद दोनों प्रकार के मांस समान रूप से लोकप्रिय हैं और इन्हें विभिन्न प्रकार की ग्रेवी में पकाया जाता है।

दूध और दूध उत्पादः कृषि और पशुपालन क्षेत्र की प्रमुख आर्थिक गतिविधियां हैं, जिससे यहां के भोजन में दूध और उससे बने उत्पादों का भरपूर उपयोग होता है।

मौसमी सब्जियांः बैंगन, भिंडी, सरसों के पत्ते, बथुआ, मेथी के पत्ते, लौकी आदि सभी मौसमी सब्जियां खाई जाती हैं।

मुख्य भोजनः गेहूं और चावल दोनों समान रूप से लोकप्रिय हैं।

तंदूरः 'साझा चूल्हा' का प्रचलन बहुत लोकप्रिय है, जिसमें तंदूर का उपयोग सामुदायिक भोजन पकाने के लिए किया जाता है। तंदूर मिट्टी का ओवन होता है, जिसमें सब्जियां, कबाब, रोटियां आदि कोयले की आग पर 400°C तक की गर्मी पर पकाई जाती हैं।

पकवान

सरसों का साग और मक्के की रोटीः यह सर्दियों का विशेष व्यंजन है। इसे सरसों के पत्तों, पालक और मेथी के पत्तों को पकाकर और पीसकर तैयार किया जाता है। इसे मक्के के आटे की रोटी के साथ परोसा जाता है।

पिंडी छोलेः चने को भिगोकर और उबालकर बनाया जाता है। इन्हें पिंडी छोले मसाला, नमक, अदरक, हरी मिर्च और धनिया डालकर पकाया जाता है।

कढ़ी पकोड़ाः दही और बेसन से ग्रेवी तैयार की जाती है। इसमें बेसन के पकौड़े डालकर पकाया जाता है ताकि पकौड़े ग्रेवी को सोखकर नरम हो जाएं।

रारा गोश्तः मटन और कीमे दोनों का उपयोग करके तैयार किया गया व्यंजन, जिसे मसालों के साथ धीमी आंच पर पकाया जाता है।

दाल मखनीः साबुत काले चने को प्याज, टमाटर प्यूरी और मसालों के साथ मलाईदार बनावट तक पकाया जाता है।

अमृतसरी मच्छीः मछली के फिलेट (Fillet) बेसन के बैटर में लपेटकर डीप फ्राई किया जाता है, जिससे यह कुरकुरी बनती है।

मुरग मखनीः इसे बटर चिकन के नाम से जाना भी जाता है। चिकन को तंदूर में पकाकर टमाटर आधारित मखनी ग्रेवी में पकाया जाता है।

दाल अमृतसरीः काले चने और चना दाल को साथ में पकाया जाता है और तड़का लगाया जाता है।

रस खीरः चावल को गन्ने के रस में पकाकर बनाई जाने वाली मिठाई।

हरियाणा का भोजन

हरियाणा अपनी पशुधन संपदा के लिए जाना जाता है और यह प्रसिद्ध मुर्राह भैंस और स्थानीय हरियाणा गाय का घर है। इस वजह से हरियाणवी भोजन में दूध और दूध उत्पादों की भरमार है। लोग घर पर ही मक्खन और घी बनाते हैं और इन्हें अपने दैनिक आहार में उपयोग करते हैं।

पकवान

मिक्स दालः विभिन्न प्रकार की दालें (चना, तूर, मसूर और मूंग दाल) मसालों के साथ घी में पकाई जाती हैं। दाल के हल्के पिसे हुए दाने इसे गाढ़ी और समृद्ध बनावट देते हैं। अधिकांश लोग इसे सादा चावल या जीरा चावल के साथ खाते हैं।

बाजरा खिचड़ीः बाजरे को रात भर भिगोया जाता है। फिर मूंग दाल और बाजरे को साथ में धोकर मसालों के साथ प्रेशर कुकर में पकाया जाता है।

कचरी की चटनीः कचरी, लहसुन, प्याज, अन्य मसाले और दही से बनाया जाता है।

अलसी की पिन्नीः यह एक मिठाई है जो अलसी (फ्लैक्स सीड या लिनसीड), गेहूं का आटा, चीनी, मेवे और घी से बनाई जाती है। इन सभी सामग्रियों को मिलाकर मिश्रण तैयार किया जाता है और फिर इसे गोल

SCERT DELHI

आकार में बनाया जाता है। यह मिठाई स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वस्थ भी है, क्योंकि अलसी ओमेगा 3 (Omega 3) और आयरन से भरपूर होती है।

उत्तर प्रदेश का भोजन

त्योहारः होली, दिवाली, दशहरा, तीज, मकर संक्रांति, जन्माष्टमी, ईद, रमज़ान आदि प्रमुख त्योहार पूरे जोश और उल्लास के साथ मनाए जाते हैं।

मुख्य भोजनः पश्चिमी जिलों में गेहूं और पूर्वी जिलों में चावल मुख्य भोजन है। गन्ना यहां भरपूर मात्रा में उगाया जाता है और यहाँ कई चीनी की मिलें हैं।

भोजन पकाने का तरीका

कच्ची रसोईः इसमें पानी में पकाए जाने वाले भोजन जैसे चावल, दाल, खिचड़ी, चपाती आदि होते हैं।

पक्की रसोईः इसमें घी या वसा में पकाए जाने वाले भोजन जैसे परांठा, पूरी, ग्रेवी आदि शामिल होते हैं।

दैनिक भोजनः दाल, एक या दो सब्जियां (जैसे फूलगोभी, गाजर, मटर, लौकी, भिंडी, बैंगन, अरवी आदि), दही, चपाती, चावल, पापड़, अचार और सलाद।

पकवान

ठंडाईः गर्मियों में पिया जाने वाला पेय, जो ठंडे दूध में पिस्ता, इलायची, काली मिर्च, केसर और चीनी मिलाकर तैयार किया जाता है।

घेवरः यह सावन के महीने में बनने वाली मिठाई है ठंडे मैदे के घोल को गर्म तेल में डालकर जालीदार बनावट बनाई जाती है, फिर इसे चीनी की चाशनी में डुबोकर खोया और मेवों से सजाया जाता है।

खस्ता कचौरीः यह एक कुरकुरी और मसालेदार कचौड़ी होती है, जिसे माइडे और दाल को भरकर बनाया जाता है इसे आलू की सब्जी या चटनी के साथ खाया जाता है।

गजक और रेवड़ीः सर्दियों में बनने वाली मिठाई, जो तिल और गुड़ या चीनी से बनाई जाती है और कुरकुरी बनावट में तैयार होती है।

पुलाव/खिचड़ीः दाल या सब्जियों के साथ पकाया हुआ चावल, जिसे अचार, पापड़ और मठा (नमकीन छाछ) के साथ खाया जाता है। मकर संक्रांति पर खिचड़ी का विशेष महत्व है।

पेठाः कद्दू से बनी मिठाई, जो आगरा में बहुत प्रसिद्ध है।

SCERT DELHI

पेड़ेः मथुरा की प्रसिद्ध मिठाई, जो दूध से बनाई जाती है।

गुजियाः होली पर बनाई जाने वाली मिठाई, जिसमें मैदे के आटे में खोया और मेवा से भरकर और फिर तला जाता है।

लखनऊ / अवध का भोजनः

उत्तर प्रदेश की आधुनिक राजधानी लखनऊ पहले अवध साम्राज्य की राजधानी थी। नवाबी युग की भव्यता आज भी यहां के दास्तरख्वान में झलकती है। अवध का मुगलई भोजन पूरे संसार में प्रसिद्ध है।

खास सामग्रीः कबाबचीनी, शाही जीरा, जावित्री, केसर, बावबीर (Baobeer), सूखी लेमन ग्रास (Dry Lemon Grass), चंदन, गुलाब की पंखुड़ियां, फिटकरी, खस-खस आदि।

मसाला मिश्रणः लज्जत-ए-ताम का उपयोग स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है।

बर्तन

डेगः नाशपाती के आकार का पीतल का बर्तन।

लगानः गोल और उथला तांबे का बर्तन, जिसमें बड़े मांस के टुकड़े पकाए जाते हैं।

माही तवाः परात जैसा दिखने वाला, बड़ा गोल और सपाट बर्तन, जिसके उठे हुए किनारे कबाब पकाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

अवधी पकवान

पुलावः लंबे और खुशबूदार चावल को मांस के मखनी में पकाकर बनाया जाता है।

शीरमालः हल्की और परतदार ब्रेड, जिसे तंदूर में पकाया जाता है और केसर व दूध से चिकना किया जाता है।

कुंदन कलियाः हल्दी और केसर के साथ पीली ग्रेवी में मांस पकाया जाता है।

रिज़ालाः दही आधारित सफेद ग्रेवी में मटन को पकाया जाता है।

शामी कबाबः मांस को चने की दाल के साथ पकाकर, कीमा बनाकर मसाले डालकर तैयार किया जाता है।

काकोरी कबाबः बिना रेशों वाला मटन, चर्बी और किडनी के साथ मिलाकर मसाले डालकर कोयले पर पकाया जाता है।

SCERT DELHI

गलावटी कबाबः ये इतने नरम होते हैं कि मुंह में घुल जाते हैं। इन्हें "टुंडे कबाब" के नाम से भी जाना जाता है।

शाही टुकड़ाः तले हुए ब्रेड के टुकड़े चीनी की चाशनी में डुबोकर, ऊपर से रबड़ी डालकर परोसे जाते हैं। इसे मेवों और वर्क से सजाया जाता है।

मध्य प्रदेश का भोजन

प्रमुख त्योहारः सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं। उज्जैन की शिवरात्रि विशेष रूप से प्रसिद्ध है।

मुख्य भोजनः गेहूं और चावल दोनों समान रूप से लोकप्रिय हैं।

पकवान

दाल बाफलाः दाल बाफला मध्य प्रदेश की पहचान है। यह राजस्थान के दाल बाटी या बिहार के लिट्टी के समान है। इस व्यंजन में आटे की गोलियां बेक करके तुर दाल के साथ परोसी जाती हैं।

भुट्टे का कीसः घी में भुना हुआ कद्दूकस किया हुआ मकई का दाना, जिसे बाद में दूध और मसालों के साथ पकाया जाता है।

मालपुआः मैदे से बनी यह मिठाई घी में तली जाती है और फिर चीनी की चाशनी में डुबोई जाती है। मालपुआ को रबड़ी के साथ परोसने पर इसका स्वाद और बढ़ जाता है।

भोपाली गोश्त कोरमाः मटन का यह व्यंजन अपनी हल्की और स्वादिष्ट ग्रेवी के लिए जाना जाता है।

पालक पुरीः पालक पुरी को नाश्ते में खाया जाता है और यह आलू की सब्जी और रायते के साथ परफेक्ट दोपहर के भोजन का हिस्सा बनती है। इसे गेहूं के आटे में पीसी हुई पालक और मसाले मिलाकर तैयार किया जाता है।

कमाल ककड़ी के कबाबः कमल के डंठल को साफ करके उबालकर भुना जाता है। इसे अन्य सब्जियों और मसालों के साथ मिलाकर कबाब का आकार दिया जाता है और तला या भुना जाता है।

2. दक्षिण भारतीय व्यंजन

दक्षिण भारतीय व्यंजन, तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक और आंध्र प्रदेश जैसे राज्यों में प्रचलित हैं, जिनकी विशेषता चावल, नारियल और इमली पर आधारित भोजन है। यह क्षेत्र अपने डोसा, इडली, सांभर और रसम के लिए प्रसिद्ध है, जो अक्सर केले के पत्ते पर परोसे जाते हैं। केरल का भोजन, तटीय स्वादों से प्रभावित, समुद्री भोजन और नारियल-आधारित करी के लिए मशहूर है, जबकि आंध्र प्रदेश का भोजन अपनी तीखी मिर्च मसालों के लिए जाना जाता है।

SCERT DELHI

आंध्र प्रदेश का भोजन

त्योहारः रमज़ान, ईद, मकर संक्रांति, और पोंगल जैसे सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं।

सामग्री

मछलीः समुद्री क्षेत्र होने के कारण विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ और कुछ मीठे पानी की मछलियाँ लोकप्रिय हैं।

मटनः ज्यादातर नॉन-वेज बिरयानी और करी (Curry) बनाने में उपयोग होता है।

जिमीकंदः जिमीकंद (सूरन) को उबालकर मसालों के साथ भूनकर तैयार किया जाता है।

चनाः उत्तर भारत के पिंडी छोले की तरह तैयार किया जाता है।

उबला हुआ चावलः चावल की फसल की कटाई के बाद इसे भिगोकर बड़े प्रेशर में स्टीम किया जाता है। यह प्रक्रिया चावल को अधिक पौष्टिक बनाती है।

सेम और ग्वार की फलीः इसे आलू के साथ मिलकर मसालों में पकाया जाता है।

बोहरी समोसाः कीमे से भरा समोसा

मसालेः

पान की जड़, खस की जड़, पत्थर का फूल, मराठी मोग्गु आदि।

पोटली मसालाः यह मसाले को मलमल के कपड़े में बांधकर पानी में उबालकर बनाया जाता है। यह पानी बिरयानी, निहारी, हलीम और पाय जैसे व्यंजनों में उपयोग किया जाता है। इसमें तेजपत्ता, धनिया के बीज, खस की जड़, गुलाब की सूखी पंखुड़ियाँ, काली इलायची, पत्थर का फूल, पान की जड़, और कपूर कचरी आदि शामिल हैं।

भोजवार मसालाः इस मसाले का उपयोग सभी प्रकार की करी और विशेष रूप से भरवाँ सब्जियों में किया जाता है। इसमें धनिया के बीज, तेजपत्ता, लाल मिर्च पाउडर, लौंग, पत्थर का फूल, खसखस, मूंगफली, नारियल, जीरा, तिल, मेथी और सरसों के बीज शामिल होते हैं।

मुख्य भोजनः बिरयानी के रूप में प्रमुखता से चावल।

पकवान

दलचाः मांस को चना दाल, मसाले और दही के साथ पकाया जाता है।

SCERT DELHI

हलीमः मटन को टूटे हुए गेहूं के साथ तब तक पकाया जाता है जब तक वह मुलायम न हो जाए, फिर इसे पीसकर पेस्ट जैसा बना दिया जाता है।

गिल-ए-फिरदौसः सफेद लौकी को घिसकर दूध और चीनी के साथ पकाया जाता है और इसे साबूदाना और खोया डालकर गाढ़ा किया जाता है।

कच्ची बिरयानीः मांस को कच्चे पपीते, (Hung Curd) दही, मसालों और स्वाद सामग्रियों के साथ लंबे समय तक मैरीनेट किया जाता है। उबले चावल और मैरीनेट मांस को परतों में व्यवस्थित किया जाता है और पुदीना, तले प्याज और केसर से सजाया जाता है। इसे हांडी में सील करके धीमी आंच पर पकाया जाता है।

बघारे बैंगनः छोटे बैंगनों को काटकर नारियल, इमली, मसाले और मूंगफली के मिश्रण से भरा जाता है और कढ़ाई में धीमी आंच पर पकाया जाता है।

निहारीः एक मसालेदार मांसाहारी स्टू (stew)।

तमिलनाडु का भोजन

त्योहारः सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं। पोंगल फसल का त्योहार है, जिसमें नई मिट्टी के बर्तन में ताजा कटे चावल और मूंग दाल को पकाया जाता है। इसे आमतौर पर मीठा (सक्कराई पोंगल) बनाया जाता है। इसे नमकीन (पोंगल) के रूप में भी तैयार किया जा सकता है।

सामग्री

मछलीः समुद्री क्षेत्र होने के कारण विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ और नदियों की मीठे पानी की मछलियाँ लोकप्रिय हैं। अरब सागर की पोम्फ्रेट (Pomfret) मछली खास तौर पर खाई जाती है।

चावलः चावल की कई किस्में उपयोग की जाती हैं, जिनकी अपनी-अपनी अलग विशेषताएँ हैं।

केलाः लगभग हर घर में केला का पेड़ होता है, और कच्चे केले, पके केले, पत्ते और फूल सभी का उपयोग भोजन में किया जाता है।

नारियलः तटीय क्षेत्र होने के कारण नारियल प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और इसे कद्दूकस कर या नारियल का दूध निकालकर ग्रेवी में उपयोग किया जाता है।

सब्जियाँः जैसे सहजन, जिमीकंद, विभिन्न प्रकार की लौकी और छोटे प्याज (शैलॉट्स)।

ताजा नीम के फूलः तमिल नववर्ष के मौके पर खासतौर से पचड़ी में उपयोग किए जाते हैं।

मुख्य भोजनः चावल – विशेष रूप से उबला हुआ चावल।

SCERT DELHI

पकवानः

कोलंबु (कोझंबु): सब्जियों से बना पतला स्टू जिसमें मसाले डाले जाते हैं। इसे चावल और दाल के पेस्ट से गाढ़ा करके मसालेदार स्टू के रूप में बनाया जा सकता है।

पचड़ीः दक्षिण भारतीय रायता – इसमें कद्दूकस की हुई गाजर, तला हुआ भिंडी, भुना हुआ बैंगन आदि को गाढ़े और चिकने दही के साथ मिलाया जाता है। इसे करी पत्ता, सरसों के दाने, उरद दाल और सूखी लाल मिर्च के तड़के के साथ परोसा जाता है।

कूटूः नारियल के साथ बनी मिक्स सब्जी की डिश।

अवियलः कच्चे केले, सहजन और फलीदार सब्जियों से बनी डिश, जिसे नारियल के दूध और मसालेदार खट्टे दही के साथ पकाया जाता है।

पोरियलः ताजा मौसमी सब्जियाँ।

वरीयल्सः तली हुई कुरकुरी सब्जियाँ।

मैसूर पाकः बेसन, चीनी और घी से बनी मिठाई।

अप्पमः चावल के बैटर से बने कटोरे के आकार के पतले पैनकेक, जो खमीर उठे चावल के आटे से तैयार किए जाते हैं। बीच में ये थोड़े मोटे होते हैं।

इडियप्पमः इसे स्ट्रिंग हॉपर (String Hopper) भी कहते हैं। चावल के आटे को भाप में पकाकर गूंथा जाता है, फिर पानी और थोड़ा सा नमक मिलाकर इसे एक मोल्ड से गुजारकर धागे जैसे आकार में बनाया जाता है। इसके बाद इन्हें स्टीम किया जाता है।

कर्नाटका का भोजन

त्योहारः सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं। मैसूर दशहरा, नवदशहरा के नौ दिन और उगादी, जो कि चांद्रवर्ष के हिसाब से नया साल होता है, बहुत प्रसिद्ध हैं।

सामग्री

मछलीः तटीय क्षेत्र होने के कारण विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ उपलब्ध होती हैं।

केला, नारियल

सब्जियाँः जैसे भिंडी, जिमीकंद, बैंगन आदि।

मुख्य भोजनः चावल

पकवान

बिसी बेली हुलियाना / बिसी बेले बाथः चावल, दाल, सब्जियों और मसालों के साथ पकाया गया व्यंजन; यह हुली (दाल-सब्जी) के साथ चावल जैसा होता है, लेकिन अक्सर यह अधिक समृद्ध होता है।

चित्रन्नाः पकाया हुआ चावल जिसे मसालों, खासतौर पर तेल में तले सरसों के बीज और हल्दी से सजाया जाता है।

टमाटर गोज्जूः पकाया हुआ, कटा हुआ या मसला हुआ टमाटर जो मीठे-खट्टे ग्रेवी में होता है।

मैसूर पाकः बेसन, चीनी और घी से बनी मिठाई।

हुलीः सब्जियों और दालों का संयोजन जो मसालों, नारियल, इमली और घी, हींग, करी पत्ते और सरसों के तड़के के साथ पकाया जाता है, यह हर औपचारिक भोजन का अभिन्न हिस्सा होता है।

अक्की रोटीः चावल के आटे में मिर्च, प्याज और नमक मिलाकर चपटी रोटी; आटे को हाथ से आकार देकर चपटा किया जाता है।

डोसा, इडली, वड़ाः तमिलनाडु में जिस तरह बनाया जाता है।

केरल का भोजन

त्योहारः सभी प्रमुख त्योहारों के अलावा, ओणम (फसल का त्योहार) और विशु (खगोलशास्त्रीय नया साल) भी मनाए जाते हैं।

सामग्री

मछलीः तटीय क्षेत्र होने के कारण विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ उपलब्ध होती हैं।

केलाः खाना पकाने में, फल के रूप में और चिप्स बनाने में भी उपयोग किया जाता है।

नारियलः तटीय क्षेत्र में यह आमतौर पर पाया जाता है।

आमः आम की कई किस्में अचार या करी बनाने में उपयोग होती हैं।

कटहलः कच्चे होने पर यह सब्जी के रूप में और पके होने पर फल के रूप में उपयोग किया जाता है।

इमलीः खट्टापन देने वाली सामग्री।

सहजन या सांभर फली: सांभर में उपयोग होता है और दाल के साथ पकाया जाता है।

मुख्य भोजन: चावल

पकवान

मालाबारी परांठा: परतदार तलेड हुए परांठे जो बहुत नरम आटे से बनाए जाते हैं, जिसे टेबल पर पलटकर बेलकर घी लगाकर फिर लच्छा परांठे की तरह रोल किया जाता है।

पठिरी: चावल के आटे से बनाई गई एक चपाती। इसे तवे पर पकाया, तला या स्टीम किया जा सकता है।

पुट्टू: चावल के आटे के पतले नूडल्स जो स्ट्रिंग होपर्स की तरह होते हैं।

मीन मोईली: मछली को नारियल दूध, प्याज, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च, कोकम और मसालों के ग्रेवी में पकाया जाता है।

कोझी करी: चिकन करी जो प्याज, टमाटर, अदरक, लहसुन, मसाले और नारियल दूध डालकर बनाई जाती है।

इश्टू: सब्जियों या मांस की स्टू।

3. पूर्वी भारतीय व्यंजन

पूर्वी भारतीय व्यंजन, खासकर पश्चिम बंगाल, ओडिशा और असम में, अपने कोमल, नाजुक स्वादों के लिए जाने जाते हैं और इनमें ताजे पानी की मछली, सरसों का तेल और पंच फोरन (पांच मसालों का मिश्रण) का उपयोग किया जाता है। बंगाली व्यंजन अपनी मिठाइयों जैसे रसगुल्ला, संदेश और मिष्टी के लिए प्रसिद्ध हैं, साथ ही माछेर झोल जैसी मछली की करी यहाँ की खासियत है। असम में चावल और मछली मुख्य खाद्य हैं, जिसमें बांस के अंकुर और किण्वित खाद्य पदार्थ अनोखे स्वाद जोड़ते हैं।

पश्चिम बंगाल का भोजन

त्योहार: सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं। बंगाल की दुर्गा पूजा बहुत प्रसिद्ध है।

सामग्री

मछली: तटीय क्षेत्र होने के कारण विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ उपलब्ध होती हैं। गंगा के किनारे कुछ ताजे पानी की मछलियाँ मिलती हैं। प्रसिद्ध मछलियाँ हैं: इलिश, कार्प, सी बास, झींगे, श्रिम्प (Ilish, Carp, Sea Bass, Prawns, Shrimp)।

सरसों का पेस्ट (कसुंडी): इसको पश्चिम बंगाल में कसुंडी बोला जाता है।

दार्जीलिंग: यहाँ चाय के प्रसिद्ध बागान है।

पंच फोरन: पांच मसालों का मिश्रण - जीरा, सरसों, मेथी, कलौंजी और सौंफ जो बंगाली व्यंजन में प्रयोग होते हैं।

रनर बीन्स (बरबत्ती): पतले लंबे बीन्स

लाल शाक: (लाल पालक)

मुख्य आहार: चावल

पकवान

भाजा: कोई भी चीज जिसे बैटर (Batter) में डुबोकर या बिना डुबोए तला जाता है – बैंगन, सब्जियाँ या यहां तक कि मछली भी।

चिंगरी मलाई करी: छोटे आकार के झींगे, उबले हुए प्याज और नारियल के दूध से बनी ग्रेवी में पकाए जाते हैं।

दोई माछ: मछली को दही आधारित ग्रेवी में पकाया जाता है।

कोषा मांछो: मटन डिश जिसे मसालों और सरसों के तेल में मसालेदार और खुशबूदार सेमी-ड्राई (Semi-Dry) ग्रेवी में पकाया जाता है।

आलू पोस्टो: आलू को खसखस (पोस्टो) के साथ पकाया जाता है, जिसमें पूरे मसाले और हल्दी डाली जाती है।

चोरचोरी: एक सब्ज़ी को पकवान जिसे पंच फोरन और खसखस व सरसों के पेस्ट से तड़का लगाकर स्वादिष्ट बनाया जाता है।

लूची: तली हुई रोटी जो पूरी की तरह होती है लेकिन यह मैदा से बनाई जाती है।

राधा बलवी: उत्तर प्रदेश की कचौरी की तरह, जिसमें उरद दाल की पिठी भरकर आटे में लपेटकर तला जाता है।

चटनी: आम या टमाटर की चटनी, जिसमें सरसों के बीज का तड़का लगाया जाता है। खजूर और किशमिश भी उपयोग की जाती हैं।

मिष्ठी दोई: दूध को थोड़ा कारमेलाइज्ड (Caramelized) चीनी के साथ पकाया जाता है, फिर ठंडा करके मटकों में सेट किया जाता है, जिससे मीठा दही तैयार होता है।

छेना के मिठे: रसगुल्ला, चमचम, संदेश आदि।

नाश्ता: झाल मूरी और फुचका बहुत लोकप्रिय हैं।

SCERT DELHI

ओडिशा का भोजन

त्योहारः सभी प्रमुख त्योहार धूमधाम से मनाए जाते हैं। एक विशेषता जगन्नाथ पुरी मंदिर का प्रसिद्ध रथ यात्रा है।

मुख्य सामग्रीः सरसों का पेस्ट, नारियल का दूध, कद्दूकस किया हुआ नारियल, मछली और समुद्री भोजन

मुख्य आहारः चावल प्रमुख आहार है।

पकवान

कानिकाः यह पारंपरिक पुलाव है, जिसमें चावल को देशी घी में हल्दी पाउडर, नमक, काली मिर्च और चीनी के साथ पकाया जाता है। किशमिश और मेवे भी डाले जाते हैं।

छेना पोड़ाः छेना पोड़ा का मतलब है जलता हुआ पनीर। यह भगवान जगन्नाथ का पसंदीदा मिठा है और अक्सर पुरी मंदिर में उन्हें अर्पित किया जाता है। यह अच्छे से गूंथा हुआ छेना, चीनी और मेवे से बनाया जाता है और बेक किया जाता है।

पाहल रोसोगुल्लाः हल्के सुनहरे रंग के छेने के डंपलिंग्स (Dumplings) जो सूजी के साथ मिलाए जाते हैं, गोल आकार में बनाए जाते हैं और हल्की चीनी की चाशनी में पकाए जाते हैं।

आलू दम दही वड़ाः यह एक लोकप्रिय स्ट्रीट फूड (Street Food) है, जिसमें मसालेदार आलू दम की ग्रेवी को दही वड़ा के साथ मिलाया जाता है और ऊपर से कटे हुए प्याज और सेव डाले जाते हैं।

माछा घंटाः यह मछली के सिर को तलकर तैयार किया जाता है और इसे गर्म उबले हुए चावल और सलाद के साथ सर्व किया जाता है। इस करी में प्याज, आलू, लहसुन और सामान्य मसालों का मेल होता है। शाकाहारी लोग इसे मछली के बिना भी बना सकते हैं, जिसे 'घंटा' कहा जाता है।

दलमाः यह दाल भुने हुए मूंग दाल से बनाई जाती है, इसमें प्याज या लहसुन नहीं डाले जाते। इसमें कुछ नियमित मसाले और सब्जियाँ जैसे कद्दू, केले, आलू और पपीता डालकर दाल बनाई जाती है।

संतुलाबिहार का भोजनः यह तली हुई या उबली हुई सब्ज़ी की करी है जिसमें कच्चा पपीता, आलू, टमाटर और बैंगन मिलाए जाते हैं और हल्के मसालों के साथ पकाया जाता है।

खट्टाः खट्टा ओडिशा का साइड डिश (Side Dish) होता है। खट्टे के कई प्रकार होते हैं जैसे खजूर खट्टा, टमाटर खट्टा, आम खट्टा और दही नदिया।

पत्रपड़ा मच्छा: मछली को मसालों और सरसों, खसखस, जीरा आदि के पेस्ट में मैरिनेट करके केले के पत्ते में लपेट कर भाप में पकाया जाता है। इसे गर्म चावल के साथ परोसा जाता है।

बिहार का भोजन

त्योहार: बिहार कई प्रमुख तीर्थ स्थलों का घर है जैसे बोधगया, मिथिला और वैशाली। एक प्रमुख त्योहार छठ पूजा है।

सामग्री

* उत्तर बिहार में नदी की मछली
* दूध और दूध से बने उत्पाद – दही, मट्ठा आदि

मुख्य आहार: गेहूं, बाजरा और चावल प्रमुख आहार हैं।

पकवान

लिट्टी चोखा: लिट्टी गेहूं के आटे से बने गोल, मसालेदार सत्तू के भरावण वाले, बेक्ड बॉल्स होते हैं जिनका बाहरी हिस्सा कुरकुरा होता है। इसे अक्सर चोखा के साथ परोसा जाता है, जिसमें उबली/भुनी हुई आलू और बैंगन का मसालेदार मिश्रण डाला जाता है।

खिचड़ी: चावल, दाल और कई तरह की सब्जियों का मिश्रण, जिन्हें एक साथ भाप में पकाया जाता है, ताकि विभिन्न सामग्री का स्वाद एक ही डिश में मिल जाए।

सत्तू: सत्तू मुख्य रूप से जौ या चने को सुखाकर भूनकर पिसा जाता है। बिहार में सत्तू को एक सवोरी (Savoury) ड्रिंक (Drink) के रूप में सर्व किया जाता है या फिर इसे परांठे में भी भरा जाता है।

खाजा: यह एक कुरकुरी परतों वाली मिठाई होती है जो गेहूं के आटे, चीनी, मावा/खोया से बनाई जाती है और तेल में डीप फ्राई की जाती है।

दाल पीठा: यह पकवान चावल के आटे से बनी होती है जिसे दाल के पेस्ट से भरा जाता है। इसे फिर स्टीम या फ्राई किया जाता है।

लाई: हल्के से तले हुए अनाज जैसे मुरमुरे को गुड़ की चाशनी में डुबोकर गेंद के आकार में बनाया जाता है।

4. पश्चिम भारतीय व्यंजन

पश्चिमी भारत, जिसमें गुजरात, महाराष्ट्र और गोवा जैसे राज्य शामिल हैं, अनूठे स्वादों और सामग्रियों की श्रृंखला प्रस्तुत करता है। गुजराती भोजन मुख्य रूप से शाकाहारी है और मीठे और नमकीन संयोजनों के लिए

जाना जाता है, जिसमें ढोकला, खांडवी और थेपला जैसे व्यंजन लोकप्रिय हैं। महाराष्ट्र अपने मसालेदार व्यंजनों जैसे वड़ा पाव, पाव भाजी और पोहा के लिए प्रसिद्ध है, जबकि पुर्तगाली प्रभाव वाले गोवा में तटीय व्यंजन जैसे प्रॉन बलचाओ और विंदालू प्रसिद्ध हैं।

राजस्थान का भोजन

सामग्री

बाजरा (मिलेट्स): यह फसल रेतीली मृदा में उग सकती है, इसलिए राजस्थान में इसका प्रचलन है।

ग्वार की फली (क्लस्टर बीन्स): एक प्रकार की फली जो स्थानीय रूप से उगाई जाती है और सूखी या अर्ध- सूखी अवस्था में पकाई जाती है।

केर: एक प्रकार का जंगली कैपर बेरी (caper berry)।

सांगरी: एक प्रकार की मिठाई जैसी फली जिसे केर के साथ पकाया जाता है।

कचरी: एक प्रकार का फल जो सूखा कर खाने में डाला जाता है, जिससे खटास आती है और यह मांस को मुलायम बनाने का काम भी करता है।

मंगोडी: दाल और मसालों के मिश्रण से बनी सूखी पकौड़ी जिसे धूप में सुखा कर स्टोर किया जाता है।

पापड़: मसाले मिलाकर दाल को आटे के रूप में गूंथा जाता है और पतले पट्टों के रूप में बेलकर धूप में सुखा लिया जाता है।

मुख्य आहार: प्रमुख रूप से गेहूं और बाजरे से बनी रोटियाँ प्रसिद्ध हैं।

पकवान

लाल मांस: लाल मांस को मटन, दही, प्याज और लहसुन के साथ राजस्थान के विशेष मठानिया मिर्च से स्वादिष्ट बनाया जाता है।

सफेद मांस: मांस को दही आधारित सफेद ग्रेवी में पकाया जाता है और प्याज से गाढ़ा किया जाता है।

सूली: एक प्रकार का ऐपेटाइज़र (Appetizer) जिसमें मछली या मांस के पतले टुकड़ों को मसालेदार करके खुले कोयले पर भूनकर पकाया जाता है।

केर सांगरी: एक सूखा व्यंजन जो अचार जैसा होता है।

दाल बाटी चुरमा: दाल पंचमेल पाँच प्रकार की दालें मिश्रित होती हैं और देसी घी में तड़का लगाया जाता हैं। बाटियाँ पूरे गेहूँ के आटे की बनी होती हैं जो सूखी उपलों पर पकाई जाती हैं और फिर गर्म घी में डुबो दी जाती हैं। चूरमा एक मीठा व्यंजन होता है जिसे गेहूँ के आटे और देसी घी में तलकर बनाया जाता है।

गट्टे: गट्टे आटे से बनाए जाते हैं जिसे दही, सरसों तेल, सूखा मेथी के पत्ते, हल्दी और नमक के साथ गूंथा जाता है। फिर इसे लम्बे आकार में बेलकर नमक वाले पानी में उबाला जाता है। इसके बाद गट्टों को छोटे टुकड़ों में काट कर करी में पकाया जाता है।

पापड़ की सब्जी: आलू और तले हुए पापड़ से बनी करी।

नमकीन: राजस्थान (बीकानेर) विभिन्न प्रकार की नमकीन के लिए प्रसिद्ध है जो चाय के समय नाश्ते के रूप में खाई जाती हैं। नमकीन विभिन्न प्रकार के तले हुए, भुने हुए या बेक किए गए सामग्री जैसे दाल, आलू, बेसन आदि से बनाई जाती है।

मिर्च के पकौड़े: एक प्रकार की बड़ी हरी मिर्च को मसालेदार मिश्रण से भरकर, आटे में लपेट कर और फिर तला जाता है।

गोवा का भोजन

सामग्री

मछली: समुद्र तटीय क्षेत्र होने के कारण यहां विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ उपलब्ध हैं - झींगे, केकड़े, लॉबस्टर, पोम्फ्रेट, क्लैम्स, मसल्स और सीप भी लोकप्रिय हैं।

मांस मुर्गा, मटन, सूअर का मांस और गोमांस: ये सभी मांस प्रकार भी बहुत लोकप्रिय हैं।

नारियल

टॉडी सिरका: ताजे नारियल के पेड़ से निकाले गए रस को किण्वित करके सिरका बनाया जाता है।

कोकम: खटास लाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

ताड़ चीनी (पाम जगर): ताड़ के पेड़ के रस से प्राप्त मिठास, जिसका उपयोग मिठाइयों में किया जाता है।

सूखा मछली और झींगे: सूखे और नमकीन झींगे (किसमुर) और मछली का उपयोग खाना पकाने में किया जाता है।

SCERT DELHI

मुख्य आहारः चावल

पकवान

खतखातेमः विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ काटकर, हल्के नारियल मसाले में पकाई जाती हैं।

सोरपोटेलः मांस के अंगों को टुकड़ों में काटकर उबालकर, फिर तीखी और खट्टी (सिरके) ग्रेवी में पकाया जाता है।

विंदालूः एक सूअर के मांस की तैयारी जिसमें मसाले और टॉडी सिरका मिलाकर खट्टा स्वाद उत्पन्न किया जाता है।

चॉरिकोः यह एक मसालेदार सॉसिज (Sausage) है।

रेचाडोः लाल मिर्च, सिरका और मसालों से बने लाल रंग के मसालेदार पेस्ट को मछली पर लगा कर भूनते हैं।

काल्डीनः एक गाढ़ी मछली करी जो नारियल, हल्दी, अदरक, लहसुन, लौंग और जीरे को पीसकर बनाई जाती है। ग्रेवी का आधार नारियल दूध होता है।

काल्डो वर्डेः गोवा का सूप जो मसले हुए आलू से गाढ़ा किया जाता है और पालक से सजाया जाता है।

साकूटीः भुने हुए नारियल और मसालों से तैयार करी जिसमें चिकन या मांस डाला जाता है।

सानासः चावल के आटे और टॉडी से तैयार खमीरित और स्टीम की हुई बैटर, जो इडली जैसा होता है।

बिबिंकाः एक प्रकार का मीठा व्यंजन जो परत दर परत बेक किया जाता है। मिश्रण में नारियल का दूध, अंडे, जायफल, इलायची पाउडर डाला जाता है और पारंपरिक रूप से इसमें सोलह परतें होती हैं।

डोडोलः एक मिठाई जो भिगोए गए चावलों, गुड़ और नारियल के दूध से बनाई जाती है, जिसे घी में पकाकर बरफी जैसा तैयार किया जाता है।

महाराष्ट्र का भोजन

त्योहारः सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं। गणेश पूजा और दही हांडी के त्योहार बहुत प्रसिद्ध हैं।

सामग्री

मछलीः समुद्र तटीय क्षेत्र होने के कारण यहां विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ और कुछ ताजे पानी की मछलियाँ भी लोकप्रिय हैं। अरबी सागर की पोम्फ्रेट (Pomfret) मछली खास तौर पर खाई जाती है।

SCERT DELHI

सुरन (यम): कंदमूल फल जो महाराष्ट्रियन भोजन में व्यापक रूप से इस्तेमाल होता है।

मिर्च: विभिन्न प्रकार की मिर्चें उगाई जाती हैं और स्थानीय व्यंजनों में प्रयोग की जाती हैं।

कोकम: एक जंगली आम जैसा फल जिसे नमक के साथ सुखाकर इस्तेमाल किया जाता है। यह खटास लाने के लिए प्रयोग किया जाता है और इससे सोल कढ़ी (एक लोकप्रिय पेय) भी बनाई जाती है।

वाल्ठ: छोटे सफेद बीन्स जो चावल या सब्जी के रूप में इस्तेमाल किए जाते हैं।

बॉम्बे डक: मुंबई में बहुत लोकप्रिय एक प्रकार की मछली।

तिंडली: ताजे हरे ककड़ी जैसे फल जो सब्जी या पुलाव बनाने में इस्तेमाल होते हैं।

नारियल: समुद्र तटीय क्षेत्र होने के कारण नारियल का उपयोग आम है।

तिल: सफेद तिल जो अक्सर मिठाइयों में गुड़ के साथ मिलाकर इस्तेमाल होते हैं।

गोडा मसाला: भुने और पिसे हुए मसालों का मिश्रण जिसमें धनिया के बीज, जीरा, तिल, दालचीनी, लौंग, नारियल, जायफल, इलायची, मिर्च, तेज पत्ता, सरसों के बीज, हींग, खसखस, मेथी के बीज शामिल हैं।

मालवणी मसाला: भुने और पिसे हुए मसालों का मिश्रण जिसमें सूखी लाल मिर्च, धनिया के बीज, लौंग, मिर्च, जीरा, दगड़ फूल, हल्दी, हींग, जायफल, सौंफ और स्टार ऐनीस होते हैं।

वटाना: सूखे पीले मटर जिसे उसल के रूप में उपयोग किया जाता है।

खसखस (पोपी सीड): एक गाढ़ा बनाने वाला तत्व जिसे पेस्ट के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

साबूदाना: मिठाइयों को बनाने में उपयोग होता है।

मूँगफली: अक्सर ग्रेवी को गाढ़ा करने और स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होती है। इसे चावल में भी डाला जाता है।

फास्ट फूड: वडा पाव, पानी पूरी, भेल आदि।

मुख्य आहार: मुख्य रूप से चावल, हालांकि गेहूं भी लोकप्रिय है।

पकवान

उकदीचे मोदक: चावल के आटे से बने स्टीम्ड डंपलिंग्स (Steamed Dumplings) जिन्हें गुड़, नारियल से भरा जाता है और स्टीम किया जाता

है। यह गणेश चतुर्थी पर भगवान गणेश को अर्पित किया जाता है।

अंती: एक दाल की तैयारी जो पतली और स्वादिष्ट होती है।

भरली वांगी: छोटे बैंगन जिन्हें मसालों, नारियल, मूँगफली आदि से भरकर सूखा पकाया जाता है।

गावलेची खीर: सूजी दूध और मेवों से बनी एक मिठाई।

पुरण पोली: गेहूं के आटे की रोटी जिसे पीली मूँग दाल, गुड़ और इलायची से भरा जाता है। यह खासकर होली पर बनाई जाती है।

वाळाची खिचड़ी: एक चावल की डिश जो चावल, मसाले और वाळ के साथ बनाई जाती है।

सोल कढ़ी: एक पाचक गुण वाली ड्रिंक, जिसमें कोकम का अर्क और नारियल दूध मिलाकर स्वादिष्ट किया जाता है।

झुंका भाकरी: झुंका चना के आटे, प्याज, नमक और हरी मिर्च और लहसुन से बनाई जाती है। भाकरी ज्वार के आटे और पानी से बनाई जाती है और कोयले पर सेंकी जाती है।

गुजरात का भोजन

त्योहार: सभी प्रमुख त्योहार मनाए जाते हैं। राज्य नवरात्रि और गरबा के लिए प्रसिद्ध है।

सामग्री

अधिकांश गुजराती शाकाहारी होते हैं। यहां गुड़, सब्जियों और अनाज का व्यापक उपयोग होता है।

मछली: समुद्र तटीय क्षेत्र होने के कारण यहां विभिन्न प्रकार की समुद्री मछलियाँ उपलब्ध हैं। गंगा बेसिन से ताजे पानी की मछलियाँ भी मिलती हैं। प्रसिद्ध मछलियाँ हैं हिल्सा, कार्प, सी बैस, झींगे आदि। गैर-शाकाहारी भोजन अधिकतर बोहरी या पारसी घरों में पकाया जाता है।

फर्सान: गुजराती स्नैक्स के लिए एक सामान्य शब्द है, जिसमें ढोकला, कंधवी, खाखरा, खमन आदि आते हैं।

मुख्य आहार: बाजरा, मिलेट्स और आटे से बनी रोटियाँ।

पकवान

कंधवी: बेसन, दही, अदरक और हरी मिर्च से बने पकौड़े, जिन्हें चटनी के साथ परोसा जाता है।

SCERT DELHI

ऊंधीया: विभिन्न प्रकार की सब्जियों का स्वादिष्ट मिश्रण जो तेल में पकाया जाता है। आलू, शकरकंद, सुरन, बैंगन आदि को नारियल, हरी मिर्च, नींबू, शक्कर, लहसुन और धनिये के साथ धीमी आंच पर पकाया जाता है।

दूध पाक: चावल को दूध में पकाकर गरम या ठंडा परोसा जाता है।

पट्टानी मच्छी: एक पारसी पकवान जिसमें मछली के फिलेट (Fillet) को हरी धनिया, हरी मिर्च, नारियल आदि से बने चटनी में लपेट कर फिर केले के पत्तों में लपेटकर स्टीम किया जाता है।

साल्ली जर्दालू मुर्गी: चिकन को मसालेदार ग्रेवी में पकाया जाता है जिसमें खुबानी डाली जाती है और इसे आलू के स्ट्रॉ (Straw) से सजाया जाता है।

धांसक: पाँच प्रकार की दालें, सब्जियाँ और मसाले मटन के साथ पकाकर ब्राउन चावल के साथ परोसा जाता है।

मलाई नु खाजा: कुरकुरी पेस्ट्री की गोलियाँ जो मलाई से भरी जाती हैं और मीठी होती हैं।

मेथी थेपला: गेहूं के आटे, बाजरे, बेसन, मेथी और मसालों से बनी पतली रोटी।

5. पूर्वोत्तर भारतीय व्यंजन

भारत के पूर्वोत्तर राज्यों जैसे नागालैंड, मणिपुर और मिजोरम का भोजन अपने किण्वित (Fermented) सामग्री, स्मोक्ड (Smoked) मांस और अनोखे मसालों के कारण अलग पहचान रखता है। यहाँ चिपचिपा चावल, बांस के अंकुर और मांस का उपयोग आमतौर पर होता है, और बांस के अंकुर के साथ स्मोक्ड पोर्क और किण्वित मछली की चटनी जैसे व्यंजन गहरा स्वाद प्रदान करते हैं। पूर्वोत्तर का भोजन कम जाना-पहचाना है लेकिन अपने ताजे, प्राकृतिक स्वादों और स्वास्थ्यवर्धक तरीके से पकाए जाने के कारण सराहा जाता है।

पकवान

खर (असम): इस अनोखे पकवान की मुख्य सामग्री कच्चा पपीता और दाल हैं। इसमें एक कुरकुरी बाहरी परत और अंदर से मुलायम वाले सुअर के मांस को डाला जाता है। बांस की टहनी भी डाली जाती हैं। इसे स्टीम्ड (Steamed) चावल के साथ खाया जाता है।

पिठा (असम): यह नाश्ता मीठा होता है जिसे नाश्ते में खाया जाता है, जबकि नमकीन वाले पिठे को हल्के मक्खन और चाय के साथ खाया जाता है। चावल को हल्के मसाले और नमक/चीनी के साथ मिलाकर पतली ट्यूबों में ढाला जाता है और बांस के खोखले डंठल में भरा जाता है। फिर पिठे को बांस के डंठल में फ्राई/रोस्ट/बारबेक्यू किया जाता है, जिससे पिठे में एक विशिष्ट स्वाद आता है।

लक्षाः असम का एक मसालेदार नूडल डिश, जिसमें चावल के नूडल्स को नारियल दूध, मछली का पेस्ट, इमली का पेस्ट और मसालों के सुगंधित शोरबे में पकाया जाता है।

चिखवीः त्रिपुरा का एक स्ट्रीट फूड (Streat Food), जिसमें बांस की शूट्स, मरीन के चिकन, पोर्क या मछली के टुकड़े होते हैं जिन्हें कोयले पर ग्रिल किया जाता है।

संपीउः मिजोरम का एक स्थानीय व्यंजन, जिसमें चावल का दलिया होता है जिसे खट्टे मछली सॉस, दरजीन चावल, कुटी हुई काली मिर्च और ताजा धनिया पेस्ट से सजाया जाता है।

टंगटपः मेघालय का एक पारंपरिक सूखी मछली की चटनी, जो किण्वित या जली हुई मछली, प्याज और मिर्च से बनाई जाती है।

नगरीः मणिपुर का एक पारंपरिक नमक-रहित किण्वित मछली उत्पाद, जो पंती मछलियों से बनता है।

नफमः असम का एक तीव्र गंध वाला किण्वित मछली व्यंजन, जिसमें कटी हुई मछली अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर बांस के खोखले में किण्वित किया जाता है।

याद रखने योग्य बातें

भारतीय क्षेत्रीय व्यंजन विभिन्न संस्कृतियों, जलवायु, और कृषि के आधार पर विकसित हुए हैं, जिससे प्रत्येक राज्य और क्षेत्र के व्यंजन में अलग-अलग स्वाद, सामग्री और पकाने के तरीके होते हैं।

हर क्षेत्र के व्यंजन में स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री और विशिष्ट मसालों का इस्तेमाल होता है, जो उनके स्वाद और विशेषताओं को आकार देते हैं। जैसे, दक्षिण भारत में नारियल और राई का उपयोग, जबकि उत्तर भारत में दही और मसाले अधिक उपयोग होते हैं।

भारत के क्षेत्रीय व्यंजन अक्सर त्योहारों और विशेष अवसरों से जुड़े होते हैं, जैसे उत्तर भारत में लड्डू और हलवा, जबकि दक्षिण भारत में पोंगल और दही-चिढ़ा प्रमुख होते हैं।

भारतीय क्षेत्रीय भोजन पारंपरिक विधियों से तैयार होते हैं, जैसे धीमी आंच पर पकाना, मसाले घोलकर ताजे उत्पादन से खाना बनाना, जो खाने के स्वाद को और भी गहरा बनाता है।

महत्वपूर्ण प्रश्न

1. भारत के विभिन्न राज्यों में उपयोग होने वाले प्रमुख मसाले और सामग्री कौन-कौन सी हैं, और वे किस प्रकार खाने के स्वाद को प्रभावित करते हैं?

2. भारतीय क्षेत्रीय भोजन में प्रचलित प्रमुख पकवान कौन से हैं, और वे किन खास त्योहारों या अवसरों से जुड़े होते हैं?

3. समुद्र तटीय क्षेत्रों और गंगीय मैदानों में खाना बनाने में प्रयुक्त सामग्री की तुलना करें।

4. किसी क्षेत्र के भोजन को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं? उपयुक्त उदाहरण देते हुए समझाएँ।

5. भारत में निम्नलिखित त्योहारों से संबंधित भोजन क्या हैः

   (a) मकर संक्रांति

   (b) पोंगल

   (c) गणेश चतुर्थी

   (d) होली

   (e) सावन का महीना

   (f) भगवान जगन्नाथ

SCERT DELHI

भारतीय स्नैक्स

अध्याय 2

उद्देश्य (Objectives)

1. छात्रों को भारतीय स्नैक्स की विविधता और उनके सांस्कृतिक महत्व से परिचित कराना।
2. पारंपरिक और आधुनिक भारतीय स्नैक्स की विधियों और सामग्रियों को समझाना।
3. छात्रों को स्नैक्स के पोषण मूल्य और उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव का ज्ञान देना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

1. छात्र विभिन्न प्रकार के भारतीय स्नैक्स की पहचान और उनके नामों का वर्णन कर सकेंगे।
2. छात्र पारंपरिक भारतीय स्नैक्स की विधि और आवश्यक सामग्री को प्रस्तुत कर सकेंगे।
3. छात्र भारतीय स्नैक्स की पोषण गुणवत्ता का मूल्यांकन और चर्चा कर सकेंगे।

परिचय (Introduction)

स्नैक्स वे खाद्य पदार्थ हैं जो आमतौर पर मुख्य भोजन के बीच में खाए जाते हैं और इनका भाग आकारमुख्य भोजन की तुलना में छोटा होता है। स्नैक्स कई प्रकार के होते हैं – घर पर ताजे बनाए गए, स्ट्रीट वेंडर्स (Streat Vendors) या दुकानों से खरीदे गए, या पैकेज्ड फूड (Packaged Food) (जैसे चिप्स, वेफर्स, नमकीन आदि) और रेडी-टू-ईट (Ready to Eat)/कन्वीनियंस फूड (Conveniece Food) (जैसे फ्रोजन फ्राइज़ (Frozen Fries)) के रूप में। ये खाद्य पदार्थ आमतौर पर आसानी से कहीं भी ले जाने योग्य जल्दी खाने योग्य और संतोषजनक होते हैं, इसलिए इन्हें कंफर्ट फूड (Comfort Food) भी कहा जाता है। स्नैक्स मीठे, नमकीन, खट्टे या मसालेदार हो सकते हैं। भारतीय संस्कृति में चाय/कॉफी या अन्य क्षेत्रीय पेय के साथ मेहमानों को स्नैक्स पेश करना एक स्वागत योग्य परंपरा है।

वैश्वीकरण के कारण कई विदेशी खाद्य पदार्थ, जैसे सैंडविच, बर्गर, स्प्रिंग रोल आदि, भारतीय बाजार में स्नैक्स के रूप में लोकप्रिय हो गए हैं। साथ ही, हमें भारत के पारंपरिक स्नैक्स की विशाल विविधता की भी सराहना करनी चाहिए।

भारतीय स्नैक्स

भारतीय स्नैक्स भारतीय संस्कृति और भोजन परंपरा का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ये स्नैक्स स्वाद, विविधता और

SCERT DELHI

क्षेत्रीय विशेषताओं से भरपूर होते हैं। समोसा, पकौड़ा, ढोकला, कचौड़ी, भेलपूरी जैसे स्नैक्स न केवल भारत में बल्कि विश्व स्तर पर भी लोकप्रिय हैं। इन्हें विभिन्न अवसरों, त्योहारों और रोज़मर्रा की चाय के साथ परोसा जाता है। भारतीय स्नैक्स में मसालों और सामग्रियों का अनोखा संयोजन होता है, जो हर क्षेत्र के खाने में विशिष्टता लाता है और खाने के अनुभव को समृद्ध बनाता है।

पारंपरिक भारतीय स्नैक्स विभिन्न सामग्रियों से बनाए जाते हैं, जिनमें शामिल हैं:

आटाः मैदा, गेहूं का आटा, चावल का आटा, बेसन आदि।

दालेंः मूंग दाल, उड़द दाल आदि।

सब्जियांः आलू, प्याज, बैंगन, हरी मिर्च, धनिया, नींबू आदि।

स्वाद बढ़ाने वाले तत्वः नारियल, इमली, कोकम आदि।

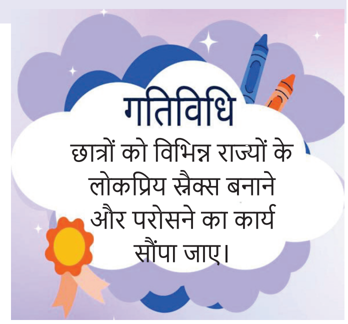
मसाले व सुगंधित पदार्थः नमक (साधारण नमक, काला नमक आदि), मिर्च पाउडर, हल्दी, अजवायन, जीरा, सरसों, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला और अन्य मसाले।

ड्राई फ्रूट्सः मूंगफली, काजू आदि।

स्नैक्स बनाने की विधियां भी अलग-अलग होती हैं जैसे तलना, भाप देना, भूनना, तवे पर सेंकना आदि।

भारतीय स्नैक्स का क्षेत्रीय वर्गीकरण

उत्तर भारतीय स्नैक्स और उनका विवरण



समोसाः मैदा से बनी एक कोन आकार की परत, जिसमें मसालेदार आलू की भरावन भरी जाती है। इसे बंद कर के डीप फ्राई किया जाता है। इसके अलग-अलग रूप जैसे पोटली समोसा या पतली परत वाला बोहरी समोसा भी बनते हैं। भरावन में दाल या मांस भी हो सकता है।

पकौड़ाः आलू, गोभी, हरी मिर्च, बैंगन या ब्रेड जैसे विभिन्न सामग्री को बेसन के घोल में लपेट कर डीप फ्राई किया जाता है।

गोलगप्पेः आटे या सूजी से बनी पतली छोटी पूरियां डीप फ्राई की जाती हैं, जिससे वे फूली हुई और कुरकुरी बनती हैं। इन्हें आलू, चने, मसालेदार पानी, चटनी या दही से भरा जाता है।

आलू टिक्कीः उबले आलू से बनी मसालेदार टिक्की, जिसे शेलो फ्राई (Shallow Fry) करके कुरकुरी बनाई जाती है। इसे दही, चटनी, कद्दूकस की हुई मूली और छोले के साथ परोसा जाता है।

SCERT DELHI

राज कचौरीः गोलगप्पे जैसी बड़ी कचौरी, जिसमें आलू, दही, चटनी, मसाले, बूंदी, अनार के दाने, काले चने, पापड़ी और सेव आदि भरे जाते हैं।

दाल कचौरीः मैदा से बनी मुलायम परत में उड़द दाल की मसालेदार भरावन भर कर डीप फ्राई किया जाता है।

कबाबः मोटा-मोटा कटा और मसालेदार मांस या सामग्री, जिसे सींक में लगाकर कोयले पर पकाया जाता है या तवे पर शेलो फ्राई (Shallow Fry) किया जाता है।

टिक्काः सब्जी, पनीर, मांस या मछली के टुकड़ों को मसालेदार मैरीनेड में डुबोकर, सींक में लगाकर कोयले पर पकाया जाता है।

अमृतसरी मच्छीः स्थानीय मछली के टुकड़ों को मसालेदार मैरीनेड में डुबोकर बेसन के घोल में लपेट कर डीप फ्राई किया जाता है।

कुलचा मटरः खमीर वाला बेक किया हुआ कुलचा, जिसे मसालेदार मटर के साथ या उसमें भरकर परोसा जाता है।

नमकीनः राजस्थान (बीकानेर) अपने नमकीन के लिए प्रसिद्ध है। ये चाय के साथ खाए जाने वाले स्नैक्स हैं, जो तली या भूनी हुई दाल, आलू, बेसन आदि से बनते हैं।

दक्षिण भारतीय स्नैक्स और उनका विवरण

इडलीः चावल और उड़द दाल के खमीर वाले घोल से बनी नरम और फूली हुई गोल टिक्कियां, जिन्हें भाप में पकाया जाता है।

डोसाः चावल और दाल के घोल से बनी पतली और कुरकुरी पैनकेक, जिसे नारियल चटनी और सांभर के साथ परोसा जाता है।

वड़ाः उड़द दाल या चने की दाल से बने गोल और कुरकुरे स्नैक्स, जो डीप फ्राई किए जाते हैं।

उपमाः सूजी और सब्जियों से बना हल्का, मसालेदार और जल्दी तैयार होने वाला स्नैक।

पोंगलः चावल और मूंग दाल से बना खिचड़ी जैसा व्यंजन, जिसे काली मिर्च और घी के साथ मसाला दिया जाता है।

मैसूर बोंडाः मैदा और दही से बना गोल आकार का स्नैक, जिसे डीप फ्राई कर चटनी के साथ परोसा जाता है।

SCERT DELHI

मुरुक्कू: चावल के आटे और मसालों से बना चकली जैसा कुरकुरा स्नैक, जो तेल में तला जाता है।

बनाना चिप्स: पतले कटे हुए केले के टुकड़े, जिन्हें नारियल तेल में तला जाता है और हल्का नमक लगाया जाता है।

पडेरम पक्कावडम: चावल के आटे और मसालों से बना कुरकुरा स्नैक, जो चाय के साथ खाया जाता है।

कुज़ी पनियारम: चावल और दाल के खमीर वाले घोल से बने छोटे गोल बॉल्स, जिन्हें स्पेशल मोल्ड में भूनकर तैयार किया जाता है।

पूर्वी भारतीय स्नैक्स और उनका विवरण

मोमो: तिब्बती प्रभाव वाला स्नैक, यह आटे की परत में सब्जी या मांस भरकर भाप में पकाया जाता है और तीखी चटनी के साथ परोसा जाता है।

घुगनी: चने या मटर को मसालेदार तरी में पकाकर बनाया जाने वाला व्यंजन, जिसे पाउच के साथ या अकेले खाया जाता है।

शलगम पिट्ठा: आटे की परत में मसालेदार दाल भरकर भाप में पकाया जाने वाला पारंपरिक स्नैक।

निमकी: मैदा और मसालों से बनी तली हुई कुरकुरी नमकीन पट्टियां, जो चाय के साथ खाई जाती हैं।

पिठा: चावल के आटे से बना मिठाई या नमकीन स्नैक, जिसे भाप में पकाया जाता है और नारियल या गुड़ से भरा जाता है।

झालमुड़ी: फूला हुआ चावल, कटा प्याज, हरी मिर्च और सरसों के तेल से बना हल्का और तीखा स्नैक।

सिंगाड़ा: मैदे की परत में मसालेदार सब्जी भरकर डीप फ्राई किया गया स्नैक, जिसे समोसे जैसा माना जाता है।

पोचका (पानी पूरी): खस्ता पूरी, जिसे मसालेदार पानी, आलू और चटनी से भरा जाता है और इसे तीखा स्नैक के रूप में परोसा जाता है।

चॉप: उबली सब्जियों और मसालों की टिक्की, जिसे ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटकर डीप फ्राई किया जाता है।

लिटी चोखा: सत्तू से भरी हुई गेहूं की लोई को कोयले पर सेंका जाता है और मसालेदार बैंगन के चोखे के साथ परोसा जाता है।

SCERT DELHI

पश्चिमी भारतीय स्नैक्स और उनका विवरण

ढोकला: चने के आटे से बना स्पंजी और नरम स्नैक, जिसे भाप में पकाया जाता है और तड़का लगाकर चटनी के साथ परोसा जाता है। यह गुजरात का लोकप्रिय व्यंजन है।

खाखरा: पतली, कुरकुरी रोटी जैसा स्नैक, जो गेहूं के आटे और मसालों से बनाया जाता है। इसे चाय के साथ या हल्के नाश्ते के रूप में खाया जाता है।

फाफड़ा: बेसन से बना कुरकुरा स्नैक, जिसे गरमा-गरम जलेबी और चटनी के साथ खाया जाता है। यह खासकर गुजरात में नाश्ते में लोकप्रिय है।

पोहा: Flattened चावल, प्याज, हरी मिर्च और मसालों के साथ पकाया गया हल्का और स्वादिष्ट स्नैक, जो महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश में भी लोकप्रिय है।

कांडा भजी: प्याज को बेसन में लपेटकर तला जाता है, जिससे कुरकुरा और मसालेदार स्नैक तैयार होता है। यह बारिश के मौसम में खास पसंद किया जाता है।

मिक्सचर: तली हुई सेव, मूंगफली, बेसन के छोटे टुकड़े और मसालों से बनी नमकीन, जो चाय के साथ खाने में आनंददायक होती है।

थालीपीठ: विभिन्न प्रकार के आटे और मसालों से बना मोटा पराठा, जिसे हरी चटनी या दही के साथ खाया जाता है। यह महाराष्ट्र का विशेष व्यंजन है।

पाव भाजी: मक्खन में पकाई गई मसालेदार सब्जी और नरम पाव (बन्स), जिसे प्याज और नींबू के साथ परोसा जाता है।

ढेबरा: बाजरे के आटे और मेथी के पत्तों से बना स्वादिष्ट और पौष्टिक स्नैक, जिसे तला या तवे पर सेंका जाता है।

गांठिया: बेसन से बना नरम और हल्का स्नैक, जो आमतौर पर अचार और मिर्च के साथ परोसा जाता है।

मिसल पाव: मसालेदार तरी वाली दाल (मटकी), जिस पर प्याज, टमाटर, सेव और हरी मिर्च डालकर परोसा जाता है। इसे पाव के साथ खाया जाता है।

SCERT DELHI

सुरती लोचो: गुजराती स्नैक, जो चावल और चने के आटे से बना हल्का और नरम व्यंजन है, इसे हरी चटनी और तेल के साथ परोसा जाता है।

खमण: ढोकला के समान दिखने वाला बेसन से बना हल्का और नरम स्नैक, जिसे नींबू और हरी मिर्च के साथ खाया जाता है।

दाबेली: मसालेदार आलू की भरावन को ब्रेड (पाव) के अंदर रखकर बनाया जाने वाला स्नैक, जिसमें चटनी, अनार और सेव डाली जाती है।

चिवड़ा: तले हुए पोहे में मूंगफली, काजू और मसाले मिलाकर बनाई गई नमकीन।

भेल पुरी: फूला हुआ चावल, चटनी, प्याज, सेव और मसालों से बना हल्का और चटपटा स्नैक, जो मुंबई की सड़कों पर बहुत प्रसिद्ध है।

याद रखने योग्य बातें

* भारतीय स्नैक्स हर राज्य की सांस्कृतिक पहचान और परंपरा का प्रतीक हैं।
* स्नैक्स की तैयारी में स्वच्छता, उच्च गुणवत्ता की सामग्री और सही विधि का पालन करना जरूरी है।
* स्थानीय मसाले और चटनी भारतीय स्नैक्स के स्वाद को खास बनाते हैं।
* स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए पारंपरिक स्नैक्स को आधुनिक तरीके से भी तैयार किया जा सकता है।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित का उत्तर दें:

1. भारतीय स्नैक्स क्या होते हैं? इनके प्रकार और विशेषताएँ क्या हैं?भारतीय स्नैक्स तैयार करने में उपयोग होने वाली प्रमुख सामग्री कौन सी हैं? उदाहरण सहित समझाएँ।
2. भारतीय स्नैक्स की विभिन्न विधियाँ (जैसे डीप फ्राई, स्टीमिंग, सॉटे) का उत्पाद की बनावट पर क्या प्रभाव पड़ता है?
3. भारत के विभिन्न क्षेत्रों के प्रमुख स्नैक्स के बारे में विस्तार से बताइए।
4. भारतीय स्नैक्स में मसालों का क्या महत्व है और ये कैसे स्वाद को प्रभावित करते हैं?

भारतीय ग्रवीज़

अध्याय 3

उद्देश्य (Objectives)

* होटल में बुनियादी ग्रेवी तैयार करने के महत्व को समझना।
* बुनियादी भारतीय ग्रेवी की सूची बनाना तथा उसकी प्रमुख सामग्री और तैयारियों की विधि का वर्णन करना।
* उन व्यंजनों की सूची बनाना जिनमें बुनियादी ग्रेवी का उपयोग किया जाता है।
* बुनियादी भारतीय ग्रेवी तैयार करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

* विभिन्न भारतीय ग्रेवी के बारे में जानेंगे।
* भारतीय ग्रेवियों को तैयार करने के पूर्व तैयारियों के बारे में जानेंगे।
* विभिन्न ग्रेवियों के आधार के बारे में जानेंगे।

परिचय (Introduction)

* भारत एक ऐसा देश है जो भोजन में मसालों के अनोखे मिश्रण के साथ-साथ अलग-अलग बनावट, स्वाद, समृद्ध, शरीर और ज़ायके के लिए जाना जाता है।

* भारतीय ग्रेवी पश्चिमी भोजन को मुख्य व्यंजन बनाने के लिए मांस, सब्ज़ियों या पनीर जैसे मुख्य अवयवों पर परत लगाते हैं।
* होटल उद्योग में इन बुनियादी ग्रेवी को तैयार करना और उन्हें तैयार रखना उपयोगी है।
* बुनियादी ग्रेवी को तैयार रखना एक ऐसा काम है जो कम समय में कई व्यंजन बनाने में मदद करता है।
* यह महत्वपूर्ण है क्योंकि आजकल होटल में मेनू बहुत व्यापक है, हालाँकि मेहमान किसी व्यंजन के ऑर्डर करने और भोजन परोसे जाने के बीच लंबे समय तक इंतज़ार नहीं करना चाहते इसलिए कम

SCERT DELHI

समय में एक व्यंजन तैयार करने के लिए कुछ पूर्व तैयारी आवश्यक है।

ग्रेवी के लिए पूर्व तैयारिया (Pre-prepration for Gravies)

उबले हुई प्याज़ का पेस्टः

* प्याज़ को छील कर लगभग एक इंच के टुकड़ों में काट लें।
* एक बर्तन में पानी डालकर उबाल लें।
* प्याज़ के पारदर्शी और नर्म होने तक धीमी आँच पर पकाएं।
* इसे ठंडा होने दें। पेस्ट बनाने के लिए खाना पकाने वाले तरल के साथ पीस लें।

तले हुए प्याज़ का पेस्टः

* प्याज़ को छीलकर स्लाइस में काट लें।
* तेल में भूरा होने तक तल लें।
* ठंडा करे, थोड़ा दही व पानी मिलाए।
* पीस कर मुलायम पेस्ट बना लें।

पालक का पेस्टः

* पालक के अच्छे हरे पत्ते छाँट लें।
* धो कर मोटा मोटा काट लें।
* एक बर्तन में डाले और पानी से ढक दें।
* थोड़ा नमक डालें और धीमी आँच पर पकाएं।
* नर्म होने तक पकाएँ और इसे ठंडा होने दें।
* पीस कर चिकना पेस्ट बना लें।

SCERT DELHI

अदरक लहसुन (हरी मिर्ची)पेस्टः

* अदरक और लहसुन छील लें।
* अच्छे से धो कर मोटा मोटा काट लें।
* पीसने के लिए कुछ चम्मच पानी डाल लें।
* एक चिकना पेस्ट बनने तक पीस लें।
* कई बार शैफ इसमें धुली हरी मिर्च डालकर पिसते हैं।

खसखस का पेस्टः

* खसखस को धोकर लगभग 45 मिनट के लिए भिगो दें।
* पानी मे डाल कर, उबाल आने दें।
* बीज नरम होने तक धीमी आँच पर पकाएं।
* खाना पकाने के तरल पदार्थों के साथ पीस कर चिकना पेस्ट बना लें।

काजू का पेस्टः

* काजू को सुनहरा होने तक भून लें।
* ठंडा करे और थोड़ा पानी डाल कर पीस कर पेस्ट बना लें।

खरबूज़े के बीज का पेस्टः

* खरबूज़े के बीच धो लें और पानी डालकर ढक दे।
* उबाल आने दें और नरम होने तक धीमी आँच पर पकाएं।
* ठंडा करे और पीस कर मुलायम पेस्ट बना लें।

इलाइची पाउडरः

* हरी इलायची को दरदरा पीस लें।
* बराबर मात्रा में चीनी मिलाकर पीसकर पाउडर बना लें और छलनी से छान लें।

SCERT DELHI

बादाम का पेस्टः

* बादाम धोकर एक बर्तन मे पानी डालकर पकने के लिए रख दें।
* नर्म होने तक उबालें और छिलका उतार लें।
* थोड़ा पानी डालकर बारीक पीस लें।

नारियल का पेस्टः

* नारियल को छील लें।
* थोड़े से पाने के साथ चिकना होने तक पीस लें।

ग्रेवी के प्रकार (Types of Gravies)

सफ़ेद ग्रेवी (White Gravy)

आधार (Base): उबले हुए प्याज़ का पेस्ट ग्रेवी का आधार बनाता है।

प्रमुख सामग्री (Main Ingredients): उबला हुआ प्याज़ का पेस्ट,अदरक लहसुन का पेस्ट, खसखस/काजू/ख़रबूज़े के बीच का पेस्ट, खोया व दूध, क्रीम या दही।

मसाले (Spices): साबुत गरम मसाला जैसे तेज पत्ता,लौंग, दालचीनी, इलाइची आदि (स्वाद निकलने तक पकाने के बाद हटाया जा सकता है), नमक, सफ़ेद मिर्च पाउडर या अदरक लहसुन के साथ पिसी हरी मिर्च।

वैकल्पिक (Optional): गुलाब जल, चुटकी भर चीनी।

जिन व्यंजनों में उपयोग किया जाता है (Dishes in which use): कोरमा, सफ़ेद मांस, शाही पनीर आदि के लिए आधार। अक्सर मेथी मलाई पनीर/ मुर्ग़ जैसे व्यंजन बनाने के लिए मखनी या हरियाली ग्रेवी के साथ संयोजन में उपयोग किया जाता है। जैसे -मलाई कोफ्ता आदि।

सावधानी (Care): घी/तेल में पकाते समय प्याज़ का रंग नहीं बदलना चाहिए इस लिए धीमी आँच पर पकाएं। दही, दूध, क्रीम को पकवान के अंतिम चरण में डालें क्योंकि वह जल्द ख़राब हो जाते हैं।

SCERT DELHI

व्यंजन विधि (Recipe):

क्र.सं.	घटक	मात्रा
1.	प्याज़	350 ग्राम
2.	अदरक	25 ग्राम
3.	लहसुन	25 ग्राम
4.	हरी मिर्च	5-6
5.	हरी इलायची पाउडर	2 ग्राम
6.	जावित्री पाउडर	2 ग्राम
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	हरी इलायची	4 टुकड़े
9.	साबुत काली इलायची	2 टुकड़े
10.	तेज़ पत्ता	2 टुकड़े
11.	दालचीनी छड़ी	1 टुकड़ा
12.	लौंग	4 टुकड़े
13.	पोपी सीड्स (poppy seeds)	25 ग्राम
14.	धनिया पाउडर	20 ग्राम
15.	ख़रबूज़े के बीज	25 ग्राम
16.	गरम मसाला पाउडर	5 ग्राम
17.	तेल/घी	160 ग्राम
18.	बादाम	25 ग्राम
19.	काजू	60 ग्राम
20.	ताज़ा मलाई	150 मिली
21.	दही	175 ग्राम
22.	खोया	85 ग्राम
23.	केवड़ा	कुछ बुँदे

पूर्व तैयारी (Pre-Prepration)

* उबले प्याज़ का पेस्ट तैयार करें।
* काजू का पेस्ट तैयार करें।
* खसखस और ख़रबूज़े के बीच का पेस्ट तैयार करें।
* अदरक लहसुन हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें।

* खोया घिस लें।

* दही में लगभग 50 मिलीमीटर पानी मिलाएँ और चिकना होने तक फेंटे।

तरीक़ा (Method)

* एक बर्तन में तेल गरम करें, साबुत मसाले जैसे हरी इलायची, काली इलायची, लौंग, दालचीनी और तेज पत्ता डाले। कुछ सेकंड के लिए पकाएं फिर प्याज़ का पेस्ट डाल लें और मध्यम आज पर लगातार चलाते हुए पकाए ताकि उसका रंग न बदलें।

* इसमें कसा हुआ खोया डालें और धीमी आँच पर पकाते रहे हैं ताकि इसका रंग न बदलें।

* अदरक, लहसुन, हरी मिर्च का पेस्ट डाले और धीमी आँच पर कुछ मिनट तक पकाएं।

* धनिया पाउडर और नमक डालें, 2 बड़े चम्मच पानी डालें और मसाला भूनने तक पकाएं।

* जब यह तेल छोड़ने लगे तो इसमें पिसा हुआ दही डालें और अच्छे से चलाते हुए उबाल आने दें।

* धीमी आँच पर पकाएं और इसमें काजू का पेस्ट, ख़रबूज़े के बीज का पेस्ट, खसखस का पेस्ट और बादाम का पेस्ट डाल कर कुछ समय तक उबालें।

* क्रीम डालें, गरम मसाला पाउडर, इलायची और जावित्री पाउडर छिड़कें तब तक उबालें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए।

* ठंडा करें ढक कर भविष्य में उपयोग के लिए फ्रिज में रखें।

मखनी ग्रेवी (Makhani Gravy)

आधार (Base): उबले हुए टमाटर का पेस्ट ग्रेवी का आधार बनाता है।

प्रमुख सामग्री (Main Ingredients): उबले हुए टमाटर का पेस्ट, अदरक लहसुन का पेस्ट, काजू का पेस्ट, क्रीम, बिना नमक वाला सफ़ेद मक्खन

मसाले (Spices): साबुत गरम मसाला जैसे तेज पत्ता, लोंग, दालचीनी, इलाइची आदि (स्वाद निकालने के बाद हटाया जा सकता है), नमक, लाल मिर्च पाउडर या अदरक लहसुन के साथ पिसी हरी मिर्च, भुनी और पिसी हुई कसूरी मैथी।

SCERT DELHI

वैकल्पिक (Optional): चुटकी भर चीनी या शहद, गरम मसाला।

जिन व्यंजनों में उपयोग किया जाता है (Dishes in which use): मुर्ग़ी मखनी, पनीर मखनी या सफ़ेद ग्रेवी के साथ।

सावधानी (Care): चुने गए टमाटर गहरे लाल रंग के होने चाहिए तथा उनका स्वाद अधिक खट्टा नहीं होना चाहिए।

व्यंजन विधि (Recipe):

क्र.सं.	घटक	मात्रा
1.	टमाटर	1.8 किलो
2.	डब्बाबंद टमाटर प्यूरी	400 ग्राम
3.	अदरक	20 ग्राम्
4.	लहसुन	20 ग्राम
5.	हरी मिर्च	8-10
6.	देगी मिर्च पाउडर	20 ग्राम
7.	मक्खन (बिना नमक सफ़ेद मक्खन)	275 ग्राम
8.	क्रीम	250 ग्राम
9.	हरी इलायची	5 ग्राम
10.	लौंग	5 ग्राम
11.	काजू	120 ग्राम
12.	नमक	स्वाद अनुसार
13.	शहद	20 ग्राम
14.	कसूरी मेथी	15 ग्राम
15.	गरम मसाला (वैकल्पिक)	10 ग्राम

पूर्व तैयारी (Pre-Prepration)

* काजू का पेस्ट तैयार करें।
* कसूरी मेथी को लगातार पलटते हुए भून ले जब यह कुरकुरी हो जाएं तो हथेली के बीच रगड़कर पाउडर बना लें।
* अदरक लहसुन हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें। टमाटर को धो कर मोटे मोटे टुकड़ों में काट लें।

तरीक़ा (Method)

* टमाटर, टमाटर प्यूरी, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च पेस्ट, नमक, देगी मिर्च पाउडर, हरी इलायची, लौंग और थोड़ा पानी मिलाकर पकाएं।

* मिश्रण को तब तक पकाएं जब तक टमाटर अच्छी तरह पक कर मैश न हो जाए। मिश्रण गाढ़ा होना चाहिए।
* बीज, छिलका आदि हटाने के लिए छान लें।
* एक साफ़ बर्तन में तरल को गरम करें। धीमी आंच पर पकाएं।
* मक्खन, ताज़ा क्रीम और गरम मसाला डाले। कुछ मिनट तक पकाएं शहद और कसूरी मेथी पाउडर डालें।
* मसाला (नमक और काली मिर्च) जाँच लें। गाढ़ा मिश्रण प्राप्त होना चाहिए।
* ठंडा करें और ढक कर भविष्य में उपयोग के लिए फ्रिज में रखें।

हरियाली ग्रेवी (Hariyali Gravy)

आधार (Base): उबले हुए पालक का पेस्ट ग्रेवी का आधार बनाता है।

प्रमुख सामग्री (Main Ingredients): उबला हुआ पालक का पेस्ट, अदरक लहसुन पेस्ट, काजू पेस्ट, क्रीम या मक्खन।

मसाले (Spices): हल्की मिर्च, मीठे मसाले-दालचीनी पाउडर, जावित्री पाउडर, इलाइची पाउडर, जायफल पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर आदि।

वैकल्पिक (Optional): पालक के साथ मेथी के पत्ते, पुदीना और हरा धनिया जैसी अन्य सब्ज़ियां भी इस्तेमाल की जा सकती है। गाढ़ापन या स्वाद के लिए काजू का पेस्ट या नारियल का पेस्ट भी मिलाया जा सकता है।

जिन व्यंजनों में उपयोग किया जाता है (Dishes in which use): पालक पनीर,साग/पालक मीट, नीलगिरी मुर्ग (पुदीना और धनिया के साथ) आदि।

SCERT DELHI

व्यंजन विधि (Recipe):

क्र.सं.	घटक	मात्रा
1.	प्याज़	300 ग्राम
2.	अदरक	15 ग्राम
3.	लहसुन	15 ग्राम
4.	हरी मिर्च	5-6
5.	हरी इलायची पाउडर	2 ग्राम
6.	जावित्री पाउडर	2 ग्राम
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	पालक	500 ग्राम
9.	मैथी के पत्ते	80 ग्राम
10.	जायफल पाउडर	1 ग्राम
11.	दालचीनी पाउडर	2 ग्राम
12.	लौंग	2 टुकड़े
13.	हल्दी पाउडर	5 ग्राम
14.	धनिया पाउडर	20 ग्राम
15.	लाल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
16.	**तेल**	**160 ग्राम**
17.	**काजू**	**40 ग्राम**

पूर्व तैयारी (Pre-Prepration)

* पालक और मैथी के पत्तों को साफ़ करके धो लें और काट लें। उबाल कर और पीस कर पेस्ट बना लें।
* काजू का पेस्ट तैयार करें।
* अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें।
* उबले प्याज़ का पेस्ट तैयार करें।

तरीक़ा (Method)

* एक बर्तन में तेल गर्म करें, इसमें प्याज़ का पेस्ट डाल लें और हल्का भूरा होने तक पकाएं।
* हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालें और धीमी आँच पर पकाएं।
* इसमें टमाटर और नमक डालकर तब तक पकाएं जब तक मसाला तेल न छोड़ दें।

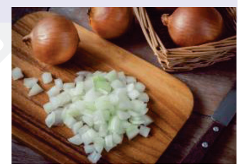
* पालक का पेस्ट, काजू का पेस्ट, जायफल पाउडर, जावित्री पाउडर, दालचीनी पाउडर और इलाइची पाउडर डालें।

* मध्यम आँच पर गाढ़ा होने तक पकाएं।

* ठंडा करें, ढक कर भविष्य में उपयोग के लिए फ्रिज में रखे।

नोट- पालक का पेस्ट पकाते समय आप इसमें एक चम्मच आटा और थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना सकते हैं ताकि यह अच्छी तरह से मुलायम हो जाए।

पीली ग्रेवी (Yellow Gravy)



आधार (Base): उबले हुए प्याज़ का पेस्ट ग्रेवी का आधार बनाता है।

प्रमुख सामग्री (Main Ingredients): उबला हुआ प्याज़ का पेस्ट, अदरक ,लहसुन का पेस्ट, खसखस, काजू, ख़रबूज़े के बीज का पेस्ट।

मसाले (Spices): साबुत गरम मसाला जैसे तेज पत्ता, लौंग, दालचीनी, इलायची, नमक, सफ़ेद मिर्च पाउडर या अदरक लहसुन के साथ पिसी हुई हरी मिर्च।

वैकल्पिक (Optional): हल्दी पाउडर की जगह केसर, गुलाब जल, चुटकी भर चीनी।

जिन व्यंजनों में उपयोग किया जाता है (Dishes in which use): कोरमा के लिए बेस होता है अक्सर मखनी या हरियाली ग्रेवी के साथ मेथी मलाई पनीर/ मुर्ग, मलाई कोफ्ता आदि जैसे व्यंजन के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

सावधानी (Care): तेल में पकाते समय प्याज़ का रंग नहीं बदलना चाहिए इसलिए धीमी आँच पर पकाएं। दूध/दही/क्रीम को व्यंजन के अंतिम चरण में डाले क्योंकि यह जल्दी ख़राब हो जाते हैं। दही को जमने से रोकने के लिए इसमें एक चम्मच आटा मिलाया जा सकता है।

व्यंजन विधि (Recipe)

क्र.सं.	घटक	मात्रा
1.	प्याज़	350 ग्राम
2.	अदरक	25 ग्राम
3.	लहसुन	25 ग्राम
4.	हरी मिर्च	8-10

SCERT DELHI

5.	हरी इलाइची पाउडर	2 ग्राम
6.	जावित्री पाउडर	2 ग्राम
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	हरी इलायची साबुत	4 टुकड़े
9.	काली इलायची	2 टुकड़े
10.	बे पत्ते/तेज पत्ता	2 टुकड़े
11.	दाल चीनी छड़ी	1 टुकड़ा
12.	लौंग	4-5 टुकड़े
13.	हल्दी पाउडर	5 ग्राम
14.	धनिया पाउडर	20 ग्राम
15.	लाल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
16.	गरम मसाला पाउडर	5 ग्राम
17.	तेल	160 ग्राम
18.	जीरा	5 ग्राम
19.	काजू	60 ग्राम
20.	ताज़ा मलाई	50 मि.ली
21.	दही	175 ग्राम

पूर्व तैयारी (Pre-Prepration)

* उबले प्याज़ का पेस्ट तैयार करें।
* अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें।
* काजू का पेस्ट तैयार करें। दही को चिकना होने तक फेंटे।
* लगभग 50 मिलीमीटर पानी मिलाएँ।

तरीक़ा (Method)

* एक बर्तन में तेल गरम करें, साबुत मसाले जैसे हरी इलायची और काली इलायची, लौंग, दालचीनी, तेज पत्ता डाले।
* कुछ सेकेंड तक पकाएं, प्याज़ का पेस्ट डालें और मध्यम आँच पर लगातार चलाते हुए पकाएं ताकि यह रंग न बदलें।
* अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डाले। धीमी आँच पर कुछ मिनट पकाते रहे।

* हल्दी पाउडर,लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें दो बड़े चम्मच पानी डालें और तब तक पकाएं जब तक मसाला तेल ना छोड़ दें।

* इसमें पिसा हुआ दही डालें और चलाते हुए उबाल आने दें।
* धीमी आँच पर पकाएं और इसमें काजू का पेस्ट और क्रीम मिलाएँ।
* गरम मसाला पाउडर, इलायची और जावित्री पाउडर छिड़कें।
* तब तक उबालें जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए लेकिन इसे अच्छे से चलते रहें1
* ठंडा करें, ढककर भविष्य में उपयोग के लिए फ्रिज में रख दें।

ब्राउन (प्याज़ टमाटर) ग्रेवी (Brown onion tomato Gravy)

आधार (Base): कटे हुए प्याज़ और टमाटर ग्रेवी का आधार बनाते हैं।

प्रमुख सामग्री (Main Ingredients): कटा हुआ प्याज़, कटे हुए टमाटर और अदरक लहसुन का पेस्ट।

मसाले (Spices): ज़ीरा,साबुत गरम मसाला-जैसे तेज पत्ता, लौंग, दालचीनी, इलायची,, नमक, लाल मिर्च पाउडर या अदरक लहसुन के साथ पिसी हरी मिर्च, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर।

वैकल्पिक (Optional): सरसों के बीज।

जिन व्यंजनों में उपयोग किया जाता है (Dishes in which use): इस ग्रेवी का उपयोग उत्तर भारतीय व्यंजनों में किया जाता है और यह कई करी (curry) का आधार बनती है। इस ग्रेवी को दाल और सूखी सब्ज़ियों के व्यंजन में तड़के के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। जब बेस (base) में पानी डाला जाता है और इससे पकाया जाता है तो यह एक करी बन जाती है जिसका उपयोग सब्ज़ियां, पनीर, मीट, अंडे आदि के साथ किया जा सकता है। यह ग्रेवी आम तौर पर बनावट में गाढ़ी होती है, लेकिन अगर आप चाहें तो इसे पकाकर और प्यूरी बनाकर चिकना बना सकते है।

सावधानी (Care): ज़ीरा जल कर काला नहीं होना चाहिए। प्याज़ को भूरा होना चाहिए अगर उसे ज्यादा पकाया जाए तो उसका स्वाद कड़वा हो जाता है और अगर कम पकाया जाए तो वह किसी भी तरल के साथ नहीं मिल पाता और कच्चा स्वाद और सुगंध देता है।

SCERT DELHI

व्यंजन विधि (Recipe)

क्र.सं.	घटक	मात्रा
1.	टमाटर	600 ग्राम
2.	प्याज़	600 ग्राम
3.	अदरक	50 ग्राम
4.	लहसुन	50 ग्राम
5.	हरी मिर्च	8-10
6.	काली इलायची	2 टुकड़े
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	तेज़ पत्ता (Bay Leaf)	4-6
9.	दाल चीनी छड़ी	1 टुकड़ा
10.	हल्दी पाउडर	10 ग्राम
11.	धनिया पाउडर	30 ग्राम
12.	लाल मिर्च पाउडर	10 ग्राम
13.	गरम मसाला पाउडर	15 ग्राम
14.	तेल/घी	85 ग्राम
15.	ज़ीरा	5 ग्राम

पूर्व तैयारी (Pre-Prepration)

* प्याज़ छील लें और काट लें।
* टमाटर काट लें।
* अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें।

तरीक़ा (Method)

* एक बर्तन में तेल/घी गर्म करें।
* इसमें ज़ीरा डालें और हल्का भूरा होने तक पकाएं।
* इसमें साबुत मसाले जैसे काली इलायची, तेज पत्ता और दालचीनी डालकर 10 सेकेंड तक पकाए।
* प्याज़ डालें मध्यम आँच पर समान रूप से भूरा होने तक भूने।
* अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डाले, भूरा होने तक चलाते हुए पकाए।

* हल्दी पाउडर, नमक, धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें।
* दो बड़े चम्मच पानी डाले टमाटर डाल लें और मध्यम आंच पर तब तक पकाएं जब तक मसाला तेल न छोड़ने लगे।
* गरम मसाला पाउडर डालें। ठंडा करें, ढक कर भविष्य में उपयोग के लिए फ्रिज में रखें।

कढ़ाई ग्रेवी (Kadhai Gravy)

आधार (Base): कटे हुए प्याज़ और टमाटर ग्रेवी का आधार बनाते हैं।

प्रमुख सामग्री (Main Ingredients): कटे हुए प्याज़, कटे हुए टमाटर, अदरक लहसुन का पेस्ट, शिमला मिर्च और प्याज़ के टुकड़े।

मसाले (Spices): धनिया के बीज, साबुत लाल मिर्च, साबुत गरम मसाला जैसे तेज पत्ता, लौंग, दालचीनी, इलायची आदि, नमक, लाल मिर्च पाउडर, अदरक लहसुन के साथ पिसी हुई हरी मिर्च, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर।

जिन व्यंजनों में उपयोग किया जाता है (Dishes in which use): इस ग्रेवी का उपयोग उत्तर भारतीय भोजन में किया जाता है और यह चिकन, सब्ज़ियां या पनीर का आधार बनती है।

सावधानी (Care): परोसने के समय प्याज़ और शिमला मिर्च के भुने हुए टुकड़े डालें ताकि वह थोड़े कुरकुरे रहें। ग्रेवी बनाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले टमाटर लाल होने चाहिए और ज्यादा खट्टे नहीं होने चाहिए।

व्यंजन विधि (Recipe)

क्र.सं.	घटक	मात्रा
1.	टमाटर	1 किलो
2.	डब्बाबंद टमाटर प्यूरी	200 ग्राम
3.	प्याज़	400 ग्राम
4.	अदरक	50 ग्राम
5.	लहसुन	50 ग्राम
6.	हरी मिर्च	8-10

SCERT DELHI

7.	साबुत लाल मिर्च	8-10
8.	नमक	स्वाद अनुसार
9.	हल्दी पाउडर	10 ग्राम
10.	धनिया पाउडर	30 ग्राम
11.	लाल मिर्च	5 ग्राम
12.	गरम मसाला पाउडर	10 ग्राम
13.	तेल	85 ग्राम
14.	धनिया के बीज	30 ग्राम

पूर्व तैयारी (Pre-Prepration)

* प्याज़ छील लें और 1 इंच के टुकड़े मे काट लें।
* टमाटर काटें।
* शिमला मिर्च को एक इंच के टुकड़ों में काट लें।
* अदरक लहसुन हरी मिर्च का पेस्ट तैयार करें।
* साबुत धनिया और साबुत मिर्च को भून लें और दरदरा पीस लें।

तरीक़ा (Method)

* एक बर्तन में तेल गरम करें। कटे हुए प्याज़ डाले और हल्का भूरा होने तक पकाएं।
* अदरक, लहसुन और हरी मिर्च का पेस्ट डाल ले और भूरा होने तक चलाते हुए पकाए।
* हल्दी पाउडर, नमक, धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें।
* 2 बड़े चम्मच पानी डालें मध्यम आंच पर तब तक पकाए जब तक मसाला तेल न छोड़ने लगे।

SCERT DELHI

* टमाटर डाले और तब तक पकाएं जब तक मसाला तेल न छोड़ने लगे।
* मनचाहा गाढ़ापन पाने के लिए थोड़ा पानी डालें।
* गरम मसाला पाउडर डालें, उबाल लें और धीमी आँच पर पकाएं।
* इसमें दरदरा पिसा हुआ धनिया और साबुत लाल मिर्च डाल लें।
* ठंडा करें, ढक कर भविष्य में उपयोग के लिए फ्रिज में रखें।
* समाप्ति समय पर इसमें भुने हुए प्याज़, शिमला मिर्च के कटे हुए टुकड़े डाले।

याद रखने योग्य बातें

* भारतीय व्यंजनों में कई तरह की ग्रेवी बनायी जाती है।
* यह रंग बनावट और स्वाद में अलग अलग होती है।
* बुनियादी ग्रेवी होटलों में तैयार करके रखी जाती है। थोड़े बहुत बदलाव और फ़िनिशिंग के साथ बुनियादी का इस्तेमाल कम समय में मैन्यू में कई तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है।
* बेसिक ग्रेवी में सफ़ेद ग्रेवी, ब्राउन टमाटर प्याज़ ग्रेवी, हरियाली ग्रेवी, पीली ग्रेवी, कढ़ाई ग्रेवी और मखनी ग्रेवी शामिल है

महत्वपूर्ण प्रश्न

1. ग्रेवी क्या है और वह भोजन में क्या योगदान देते हैं।
2. एक व्यावसायिक होटल में बुनियादी ग्रेवी की तैयारी कैसे महत्वपूर्ण है।
3. विभिन्न भारतीय ग्रेवी की तैयारी में गाढ़ा करने के लिए कौन-सी सामग्री का उपयोग किया जाता हैं।
4. तैयार करने की विधियाँ लिखिए:
   i. उबला हुआ प्याज़ का पेस्ट
   ii. तला हुआ प्याज़ का पेस्ट
   iii. काजू का पेस्ट

भारतीय मिठाई

अध्याय 4

उद्देश्य (Objectives)

* भारतीय परंपरा और उत्सवों में मिठाइयों के महत्व का वर्णन करना।
* भारत के विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय मिठाइयों की सूची बनाना तथा उनका संक्षिप्त विवरण लिखना।
* मिठाई तैयार करने में चीनी पकाने की भूमिका को समझना।
* भारत में विभिन्न क्षेत्रों के लोकप्रिय मिठाइयाँ तैयार करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning outcomes)

* भारतीय मिठाइयों के बारे में जानेंगे।
* विभिन्न क्षेत्रों में बनने वाली मिठाइयों के बारे में जानेंगे।
* मिठाई बनाने में की गई विभिन्न प्रकार के सामग्रियों का प्रयोग जानेंगे।

परिचय (Introduction)

* मिठाई भारतीय मीठी व्यंजनों के लिए सबसे स्वीकार्य शब्द है।
* इन्हें सभी उत्सव पर खाया जाता है और यह प्रमुख भोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं।

* ये सभी तरह के उत्सवों में शुभकामनाएं देने का एक तरीक़ा है।
* भारतीय मिठाइयां बनाने में माहिर शेफ को हलवाई कहा जाता है।

मिठाई बनाने में कई तरह के सामग्रियों का इस्तेमाल किया जाता है:

मुख्य संघटकः

दूधः आम तौर पर गाय या भैंस से प्राप्त होता है। कभी कभी पहले से पैक किया हुआ गाढ़ा दूध भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

SCERT DELHI

खोया मावा: दूध को उबालकर और उसे अर्थ ठोस अवस्था में लाकर बनाया जाता है। दूध में मौजूद वसा की मात्रा और बनाने की विधि के आधार पर कई तरह के खोए बनाए जा सकते हैं। जैसे बट्टी का खोया, दाब का खोया या दानेदार खोया।

छैना: गाय के दूध को दही में बदल कर बनाया गया ताज़ा पनीर।

अन्य सामग्री- बेसन, नारियल, दालें जैसे मूंग दाल, मैदा, कद्दू, गाजर, फल जैसे खूबानी आदि।

मीठा करने वाले पदार्थ: चीनी, बूरा, गुड़ आदि।

स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थ: मेवे जैसे बादाम, पिस्ता, काजू, इलाइची, जायफल, लौंग, गुलाब जल आदि।

गार्निश: सूखे मेवे के टुकड़े, चाँदी या सोने के वर्क (चाँदी यह सोने की पतली पत्तियां) गुलाब की पंखुड़ियां, तिल, नारियल पाउडर आदि।

वसा एवं तेल: देसी घी, तेल और वनस्पति का उपयोग कई मिठाइयों को बनाने, स्वाद प्रदान करने और खाना पकाने के माध्यम के रूप में किया जाता है।

भारत में त्योहारों के साथ कई मिठाइयां जुड़ी होती हैं इनमें से कुछ निम्नलिखित हैं।

त्योहार	मिठाई
होली	गुजिया
लोहरी	तिल गजक
पोंगल	सर्कराई पोंगल
गुड़ी पर्व	तिल गुड़ लड्डू, श्रीखंड
सावन की तीज	घेवर
गणेश चतुर्थी	उकडीचे मोदक
ईद	सेवाईयाँ, ज़र्दा
गुरुपुरब	कढ़ा प्रसाद

कई भारतीय मिठाइयाँ पूरे देश में लोकप्रिय है। हर अवसर, उत्सव या सम्मान के प्रतीक के रूप में मिठाइयां उपहार में दी जाती हैं और खायी जाती है। इन मिठाइयों को बनाने के लिए विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है। सामग्री की गुणवत्ता, विधि, कौशल और अंतिम प्रस्तुति सभी समान रूप से महत्वपूर्ण है। कई मिठाइयां बनाने के लिए चीनी की चाशनी तैयार करने की आवश्यकता होती है। हालाँकि यह आसान लगता है लेकिन आवश्यक स्थिरता वाली चीनी की चाशनी तैयार करने के लिए कौशल की आवश्यकता होती है।

चीनी पकाने की विधिः

* चीनी की चाशनी ज्यादातर मिठाइयों को बनाने में एक अहम घटक है।
* भारतीय मिठाइयों में चीनी का इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है जैसे की बुरा या गुड़।
* हालाँकि कई बार चाशनी को गाढ़ापन देने की ज़रूरत होती है।
* चाशनी बनाने के लिए दो कप चीनी और एक कप पानी को मोटे तले वाले बर्तन में डाल कर बनाया जा सकता है।

चीनी को पूरी तरह से घुलने तक चलाते हुए मिश्रण को पकाना शुरू करें। जैसे-जैसे पानी वाष्पित (evaporated) होता है चीनी की सांद्रता (concentration) बढ़ती जाती है।

* इस सिरप की स्थिरता को जानने के लिए इसे बार-बार जाँचते रहें।
* ऐसा करने के लिए लकड़ी के चम्मच को सिरप में डुबोए और बाहर निकालें।
* कुछ सेकंड के लिए ठंडा होने दें और फिर तर्जनी उँगली से सिरप को छुएँ और फिर तर्जनी उँगली को अंगूठे से छुए।
* अंगूठे और तर्जनी उँगली को धीरे से अलग करें।

अर्ध धागा संगति तब होती है जब जब आपके तर्जनी उँगली और अंगूठे को अलग किया जाता है तो एक धागा बनता है और वह तुरंत टूट जाता है।

एक धागा संगति तब होती है जब एक ही धागा बनता है और आपकी तर्जनी उँगली और अंगूठे को अलग करने पर वह टूटता नहीं है।

दो धागे वाले संगति तब होती है जब ऊपर बताए अनुसार दो धागे बनते हैं। इस अवस्ता को सॉफ़्टबॉल स्टेज (Softball stage) भी कहा जाता है जब इस संगति की सिरप की एक बूंद को ठंडे पानी के कटोरे में डाला जाता है तो यह एक नरम गेंद बन जाती है।

ढाई धागे वाली संगति तब होती है जब 3 धागे बनते हैं लेकिन उंगली और अंगूठा को अलग करने पर एक धागा तुरंत टूट जाता है इस अवस्था को फ़र्म बॉल स्टेज (Firm ball stage) कहा जाता है, जब इस स्थिरता के सिरप की एक बूंद को ठंडे पानी के कटोरे में डाला जाता है तो यह एक लचीली गेंद बन जाती है।

SCERT DELHI

तीन धागे वाली संगति तब होती है जब ऊपर बताए अनुसार तीन धागे बनते हैं। इस को हर्डबॉल स्टेज (Hard ball stage) भी कहा जाता है। जब इस संगति की एक बूँद को ठंडे पानी के कटोरे में डाला जाता है तो यह एक सख्त गेंद बन जाती है।

अवस्था	तापमान की रेंज	भारतीय मिठाइयों में उपयोग
अर्ध धागा	100°C	रसगुल्ला
एक धागा	104°C – 106°C	गुजिया जैसी मिठाईयों पर पतली परत
दो धागे	112°C -116°C	विभिन्न प्रकार की बर्फ़ी, गजक
ढाई धागे	118°C – 120°C	सोहन पापड़ी
तीन धागे	121°C – 130°C	चिक्की

वैसे तो चीनी को इस चरण से आगे भी पकाया जा सकता है जैसे की कैरमल (Caramel) लेकिन आमतौर पर ज़्यादातर भारतीय मिठाइयों को बनाने में सिर्फ़ इन्ही चरणों का इस्तेमाल किया जाता है। चरणों को ठीक से मापने के लिए कैंडी थर्मामीटर (Candy Thermometer) का इस्तेमाल किया जा सकता है। हालाँकि कई हलवाई मिठाई बनाते समय चीनी को पकाने के चरण की जाँच करने के लिए उपरोक्त विधि का इस्तेमाल करते हैं। देश भर में आम तौर पर तैयार की जाने वाली कुछ मिठाइयां निम्नलिखित हैः

उत्तरीय क्षेत्रः

सोहन हलवाः इसे पानी, चीनी, दूध और कॉर्नफ़्लोर के मिश्रण को तब तक उबाल कर बनाया जाता है जब तक की यह ठोस ना हो जाए। स्वाद के लिए केसर का इस्तेमाल किया जाता है। इसे पैन में चिपकने से रोकने के लिए घी का इस्तेमाल किया जाता है। बादाम, पिस्ता और इलायची के दाने डाले जाते हैं।

डोडाः बर्फ़ी को मुलायम, चबाने योग्य रूप में बनाने के लिए दूध, चीनी, मेवे और घी का प्रयोग किया जाता है।

गुलाब जामुनः खोए को से गोल आकार के रूप में बनाया जाता है। जिसे पहले तला जाता है और फिर चीनी की चाशनी में डुबोया जाता है।

इमरतीः मूंग दाल के घोल को गर्म तेल में फूल के आकार में डालकर बनाया जाने वाला एक मीठा व्यंजन है। इसे तलकर चीनी की चाशनी में भिगोया जाता है।

जलेबीः मैदा के घोल को गर्म तेल में तलकर तथा चीनी की चाशनी में भिगोकर बनायी गई सरल व गोल आकार की मिठाई है।

खीरः दूध को उबालकर चावल और चीनी के साथ पकाया जाता है। पुरे भारत में खीर के कई प्रकार बनाए जाते हैं, जिसमें चावल की जगह सूज़ी, सेवई, भुनी हुई दाल आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें इलाइची, किशमिश, केसर,काजू, पिस्ता, बादाम या अन्य सूखे मेवे डालकर स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

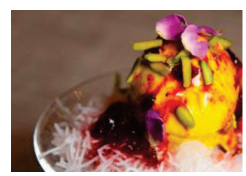
गजरेला/ गाजर का हलवाः गाजर से बनी मिठाई जो कद्दूकस की हुई गाजर को दूध, पानी और चीनी मे पका कर उसमें थोड़ा खोया, घी और मेवे डालकर बनायी जाती है।

मूंग दाल का हलवाः यह मिठाई सर्दियों में मोटे पिसे हुए मूंग दाल, घी, खोया, चीनी और मेवे का उपयोग करके तैयार की जाती है।

काजू कतली/काजू बर्फ़ीः यह काजू पेस्ट, खोया, मिठास और घी के साथ पकाकर बनायी गई बर्फ़ी है।

चिक्कीः यह मूंगफली और गुड़ से बनी एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है। चिक्की की कई क़िस्म बनायी जाती हैं। जिनमें मूंगफली की जगह भुने चने, मुरमुरे आदि का इस्तेमाल किया जा सकता है।

पेठाः यह आगरा की एक पारदर्शी मुलायम कैंडी है। आम तौर पर यह लौकी से बनाया जाता है। इसके कई स्वाद वाले प्रकार उपलब्ध है जैसे केसर पेठा, अंगूरी पेठा आदि।



क़ुल्फी फ़ालूदाः गर्मियों का एक व्यंजन क़ुल्फ़ी है। इसे मीठे गाढ़े दूध से बनाया जाता है। इसे स्वाद दिया जा सकता है और साँचों में सेट किया जा सकता है। फालूदा पके हुए मकई के आटे के घोल का उपयोग करके तैयार किया जाता है। इसे साँच से गुज़ारा जाता है और इसे लंबे नूडल्स जैसे आकार में बनाया जाता है। क़ुल्फ़ी को टुकड़ों में काटा जाता है फालूदा के साथ परोसा जाता है।

पेड़ाः मथुरा के मशहूर मिठाई। इसकी मुख्य सामग्री खोया, चीनी और इलाइची के बीज हैं। इसका रंग हल्के भूरे से लेकर कैरमल रंग तक होता है।

फीमीः चावल, दूध, इलायची, केसर और चीनी से बनी मिठाई।

ज़र्दाः केसर, मेवे और चीनी के साथ सुगंधित बासमती चावल।

सेवइयाँः दूध में चीनी और केसर के साथ पकाई गई सेवइयाँ।

SCERT DELHI

पूर्वी क्षेत्र

छेनाः (गाय के दूध से बनी दही) बंगाली मिठाइयां लोकप्रिय हैं। वो इनमें शामिल हैं।

संदेशः छेना, ताड़ के गुड़ और दूध से बनी एक प्रसिद्ध मिठाई।

रोशोगुल्ला/रसगुल्लाः इसे चीनी और आटे के गोलियां बनाकर उन्हें चीनी की चाशनी में पकाकर बनाया जाता है।

छेना जलेपीः इसे बनाने का तरीक़ा आम जलेबियों जैसा ही है जो पूरे भारत में लोकप्रिय है। हालाँकि इसका मुख्य घटक ताज़ा छेना होता है, जिससे गूंथ कर आकार दिया जाता है और डीप फ्राई किया जाता है। फिर उन्हें चीनी की चाशनी में भिगोया जाता है।

छेना मुरकीः यह एक बंगाली मिठाई है जो छेना और चीनी की चाशनी को छोटे-छोटे टुकड़ों में मिलाकर तैयार की जाती है।

चमचमः चमचम एक बंगाली मिठाई है जिसे दूध को दही में डालकर और फिर जमे हुए ठोस पदार्थों को आकार देकर बनाया जाता है। नर्म, स्पंजी और हलका स्वाद पाने के लिए इसे रसगुल्लों की तरह चीनी की चाशनी में पकाया जाता है। चमचम मिठाई को मावा और मेवे से भरा जाता है।

पूर्वी क्षेत्र के अन्य लोकप्रिय मिठाइयाँ

भापा दोई या ब्रेक्ड योगर्टः दूध और कंडेस्ट मिल्क (Condensed milk) के साथ मिश्रित दही है जिसे ओवन में पानी के साथ पकाया जाता है या स्टोव टॉप (Stove top) पर भाप से पकाया जाता है। यह बंगाली शादियों और त्योहारों जैसे विशेष अवसरों में मीठे पकवान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

पतिसप्ताः एक पारंपरिक बंगाली मिठाई है जो मैदा/चावल के आटे यह सूजी से बने पतले पैनकेक से बनायी जाती है। फिर इन पैनकेक में कसा हुआ नारियल, खोया और गुड़ का मिश्रण भर कर रोल किया जाता है।

ठेकुआः इसे गुड़,आटा और घी को मिलाकर तैयार किया जाता है। इसमें इलाइची पाउडर और नारियल पाउडर मिलाया जाता है इसे गोल आकार में बनाया जाता है और तलकर तैयार किया जाता है।

छेना पोडाः छेना पोडा का शाब्दिक अर्थ है बर्न्ट पनीर (Burnt cheese) यह भगवान जगन्नाथ की पसंदीदा मिठाई मानी जाती हैं और अक्सर पूरी मंदिर में उन्हें चढ़ाई जाती है।

SCERT DELHI

इसे अच्छी तरह से गूंथे हुए छेना या ताज़ा पनीर, चीनी और मेवे के साथ पकाया जाता है और बेक किया जाता है।

पहाला रोसोगुल्ला: हल्के सुनहरे रंग के छेना के पकौड़ों को सूजी के साथ मिलाकर गोलों का गोल आकार दिया जाता है और हल्की चीनी की चाशनी में पकाया जाता है।

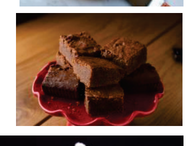
पश्चिमी क्षेत्र

पूरन पोली: इसे आटे, हल्दी पाउडर, नमक और घी से नरम आटा गूंथकर तैयार किया जाता है। आटे मे पकी हुए दाल, गुड़ और घी का मिश्रण भर कर तवे पर पकाया जाता है।

श्रीखंड: महाराष्ट्र की एक पारंपरिक मिठाई, इसे लटके हुए दही (Hunged Curd) से बनाया जाता है जिसे मराठी में अक्सर चक्का कहा जाता है। इसे आम तौर पर केसर, जायफल, इलायची, बादाम और पिस्ता से स्वादिष्ट बनाया जाता है।

मोहनथाल: घी में बेसन भूनकर और चीनी की चाशनी में डाल कर बनाया जाता है। इसे गुलाब जल, केसर, मेवे आदि से स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

बीबिंका: गोवा की पारंपरिक बेक्ड पुडिंग (Baked Puding) जो नारियल के दूध, घी, अंडे की ज़र्दी, चीनी और आटे से बनाया जाता है। इसमें पारंपरिक रूप से सात परते होती है।



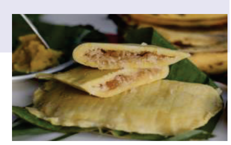
डोडोल: इसे नारियल के दूध, ताड़ के गुड़ और चावल के आटे को पकाकर एक साँचे में डालकर बनाया जाता है। यह चिपचिपा, गाढ़ा और मीठा होता है।

उकादिचे मोदक: महाराष्ट्र में गणेश उत्सव के दौरान उकदिचे मोदक का ये रूप बनाया जाता है। चावल के आटे को पानी में पकाकर आटा बनाया जाता है। आटे को बेलकर नारियल और गुड़ के मिश्रण से भरकर आकार देकर भाप में पकाया जाता है।

बासुंदी: इलाइची पाउडर से सुगंधित रबड़ी का गाढा रूप।

गवलयाची खीर: सूजी, दूध और चीनी का उपयोग करके तैयार की गई खीर का एक रूप।

दक्षिण क्षेत्र



अदा: यह चावल के आटे से बने छोटे पैकेट जैसा दिखता है, जिसमें मीठा भराव होता है और इसे केले के पत्तों में भाप से पकाया जाता है।

पायसम: पायसम उत्तर क्षेत्र की खीर का एक प्रकार है। हालाँकि, उत्तर क्षेत्र में चीनी और डेयरी दूध की तुलना में गुड़, नारियल के दूध का उपयोग करके पायसम के कई प्रकार

SCERT DELHI

तैयार किए जाते हैं।

पाल पायसम: उत्तरी क्षेत्र की चावल की खीर का एक रूप।

परूप्पु पायसम: मूंग दाल को भूनकर गुड़, नारियल के दूध के साथ पकाकर बनाया जाता है। इसे तले हुए मेवों के साथ खाया जा सकता है।

नारियल बर्फ़ी: यह बर्फ़ी ताज़ा कसा हुआ नारियल, घी, चीनी और चाशनी से बनायी जाती है।

मैसूर पाक: उत्तर की बेसन बर्फी और पश्चिम के मोहनथाल का एक रूप है।

अण्डे की पियोर्स: अंडे, चीनी, दूध, पिसे हुए बादाम, घी, केसर आदि से बनी पकी हुई मिठाई।

खूबानी का मीठा: खूबानी को चाशनी में उबालक गाढ़ा किया जाता है। इस व्यंजन को मलाई (अधिक आधुनिक प्रचलित में कस्टर्ड या आइसक्रीम शामिल हैं) के साथ परोसा जाता है और बादाम या खूबानी की गुठली से सजाया जाता है।

डबल का मीठा: यह भारतीय मिठाई है जिसमें तले और कटे हुए ब्रेड के टुकड़ों को, भीगोया जाता है। केसर और इलायची के साथ गर्म दूध में पकाया जाता है। यह हैदराबादी व्यंजनों में लोकप्रिय हैं जिससे शादी पार्टियों में परोसा जाता है।

बादाम की जाली: बादाम को पहले आटे में पीस कर चीनी के साथ आटा बनाया जाता है और फिर उसे एक बड़ी रोटी के आकार में बेल लिया जाता है फिर उसे कई तरह के आकार देने के लिए साँचों का इस्तेमाल किया जाता है। इसे कुरकुरा बनाने के लिए कुछ समय तक बेक किया जाता है।

याद रखने योग्य बातें

* भारतीय मिठाइयां अपने समृद्ध स्वाद और डेयरी उत्पादों के उपयोग के लिए जानी जाती है।
* मिठाइयों की लगभग हर रचना में प्रयोग होने वाले मुख्य सामग्री चीनी, दूध, घी, सूखे मेवे और मसाले हैं।
* मिठाइयों को एयर टाइट कंटेनर (Airtight container) या स्टील के कंटेनर में रखें ताकि वह लंबे समय तक चल सके।

महत्वपूर्ण प्रश्न

1. भारतीय संस्कृति में मिठाइयों के महत्व पर चर्चा करें।

2. संक्षिप्त में नोट लिखें:

i. बंगाली मिठाइयां

ii. भारतीय मिठाइयों की तैयारी में दूध उत्पादों का उपयोग।

3. चीनी पकाने के विभिन्न अवस्थाओं तथा भारतीय मिठाइयाँ तैयार करने में उनके उपयोग का आवरण कीजिए।

4. निम्नलिखित को मुख्य सामग्री के रूप में उपयोग करके बनायी गई दो भारतीय मिठाइयों के नाम बताइए।

i. मूंग दाल

ii. बेसन

iii. छैना

iv. खोया

v. मैदा

vi. अंडे

vii. चावल का आटा

SCERT DELHI

भारतीय भोजन की प्रस्तुति

अध्याय 5

उद्देश्य (Objectives)

1. भारतीय भोजन की प्रस्तुति की पारंपरिक और आधुनिक तकनीकों का अध्ययन करना।
2. विभिन्न भारतीय व्यंजनों की रंग-रूप और सजावट के महत्व को समझना।
3. भोजन की सजावट में प्रयोग होने वाले सामग्रियों और उपकरणों की पहचान करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

1. छात्र भारतीय व्यंजनों की उचित और आकर्षक प्रस्तुति कर सकेंगे।
2. छात्र सजावट के लिए विभिन्न सामग्री और तकनीकों का उपयोग करने में सक्षम होंगे।
3. छात्र भारतीय भोजन की सांस्कृतिक विशेषताओं को प्रस्तुत करने की क्षमता विकसित करेंगे।

परिचय (Introduction)

भारतीय भोजन की प्रस्तुति एक कला है, जो न केवल स्वाद में, बल्कि दृश्यता में भी आनंद प्रदान करती है। भारतीय व्यंजनों की विविधता, रंग-बिरंगे मसाले और सामग्री उन्हें खास बनाते हैं। परंपरागत रूप से, भोजन की प्रस्तुति थालियों में होती है, जिसमें विभिन्न प्रकार के व्यंजन एक साथ सजाए जाते हैं। प्रत्येक व्यंजन की विशेषताएँ और उनका रंग-रूप दर्शकों को आकर्षित करते हैं। भोजन का सही तरीके से सजाया जाना न केवल खाने के अनुभव को बढ़ाता है, बल्कि यह भारतीय संस्कृति की गहराई और विविधता को भी दर्शाता है।

भोजन की प्रस्तुति का महत्व

भोजन की प्रस्तुति निम्नलिखित कारणों से महत्वपूर्ण है:

1. भोजन की प्रस्तुति स्वादिष्टता को बढ़ाती है।
2. यह ग्राहक के अनुभव को बेहतर बनाती है।

SCERT DELHI

3. आकर्षक प्रस्तुति खाने की प्रेरणा देती है।
4. यह सांस्कृतिक पहचान और परंपराओं को दर्शाती है।
5. अच्छी प्रस्तुति खाद्य अपशिष्ट को कम करती है।
6. यह शैफ की रचनात्मकता और कौशल को प्रदर्शित करती है।

भारतीय भोजन के साथ परोसे जाने वाले व्यंजन

भारतीय भोजन अपने स्वाद, विविधता और पौष्टिकता के लिए पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। हमारे भोजन में मुख्य व्यंजनों के साथ कई ऐसे पारंपरिक व्यंजन (Accompaniments) परोसे जाते हैं जो भोजन के स्वाद को और भी बढ़ा देते हैं। ये साथ के व्यंजन न केवल स्वाद में उत्कृष्ट होते हैं, बल्कि पाचन में भी सहायक होते हैं। कुछ प्रमुख भारतीय भोजन के साथ परोसे जाने वाले व्यंजनः

चटनी – चटनी भारतीय भोजन का अभिन्न अंग है। इसे कई प्रकार के ताजे मसालों, हरी मिर्च, धनिया, पुदीना, नारियल और इमली जैसी सामग्री से बनाया जाता है। चटनी का खट्टा-मीठा या तीखा स्वाद भोजन में एक अनोखा स्वाद जोड़ता है।

अचार – अचार का स्थान भारतीय भोजन में विशेष होता है। यह आम, नींबू, हरी मिर्च, अदरक और मिश्रित सब्जियों से बनाया जा सकता है। अचार में मसालों का इस्तेमाल कर इसे लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है, और इसका खट्टा और मसालेदार स्वाद भोजन के साथ लाजवाब लगता है।

रायता – रायता दही से बना एक ठंडा व्यंजन है, जिसमें खीरा, बूंदी, प्याज, या फलों का प्रयोग किया जा सकता है। रायता भोजन में ठंडक और स्वाद का संतुलन बनाता है और पाचन में सहायक होता है।

सलाद – सलाद में ताजे ककड़ी, टमाटर, प्याज, गाजर आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इस पर नींबू, नमक और मसालों का छिड़काव किया जाता है, जिससे यह खाने के साथ एक ताजगी भरा स्वाद प्रदान करता है।

पापड़ – पापड़ दाल के आटे से बने पतले और कुरकुरे होते हैं, जिन्हें तला या सेंका जाता है। पापड़ का स्वादिष्ट और कुरकुरा स्वाद भोजन में एक अलग अनुभव जोड़ता है।

भारतीय भोजन की पारंपरिक परोसने की शैली

पारंपरिक रूप से भारतीय भोजन थाली और कटोरियों का उपयोग करके परोसा जाता है। ये थालियाँ और कटोरियाँ मिट्टी, स्टेनलेस स्टील, पीतल, तांबा या यहाँ तक कि चांदी की भी हो सकती हैं। थाली के किनारे

SCERT DELHI

गोल होने चाहिए ताकि भोजन अच्छे से थाली में रहे। कटोरियाँ खासकर उन व्यंजनों के लिए रखी जाती हैं जो पतले या ग्रेवी वाले होते हैं। पूरे भोजन को एक ही बार में थाली में परोसा जाता है, जिसमें मुख्य व्यंजन, साथ के व्यंजन, चावल, रोटियाँ, मिठाई और पेय सब एक साथ थाली में रखे जाते हैं।

कई संस्कृतियों में भोजन केले के पत्तों पर परोसा जाता है, जिसे शुभ माना जाता है। हर व्यंजन को सादे तरीके से सजाया जाता है, जैसे कटे हुए मेवे, हरी पत्तियाँ जैसे धनिया, करी पत्ता या पुदीना, नींबू के टुकड़े आदि।

भारतीय भोजन की आधुनिक परोसने की शैली

हालाँकि अधिकतर घरों में भोजन को पारंपरिक तरीके से ही परोसा जाता है, लेकिन पर्यटन के बढ़ने के साथ कई होटलों में ऐसे भारतीय रेस्तरां भी हैं जो दुनिया भर से आने वाले ग्राहकों के लिए भोजन परोसते हैं। शेफ अब भारतीय व्यंजनों की प्रस्तुति में नए तरीके आज़मा रहे हैं, जिसमें भोजन का मूल स्वाद और रेसिपी नहीं बदला जाता, बल्कि उसे खूबसूरत ढंग से सजाया जाता है ताकि वह अधिक आकर्षक लगे।

अब भोजन को पहले से प्लेट में परोसने की कोशिश की जाती है, बजाय इसके कि सब्जियाँ और अन्य व्यंजन कटोरियों और सर्विंग स्पून से परोसे जाएँ। अब अलग-अलग व्यंजन अलग-अलग में सजाकर परोसा जाता है, बजाय इसके कि पूरा भोजन एक साथ (जैसे कि स्टार्टर, चिप्स, सूप, मुख्य भोजन और मिठाई) ही परोस दिया जाए।

भोजन परोसने की विधि

भोजन को प्रभावी और आकर्षक ढंग से परोसना एक कला है, जो खाने के अनुभव को और भी आनंदमय बना सकता है। यहाँ कुछ मुख्य विधियाँ दी गई हैं जिन्हें भोजन परोसते समय ध्यान में रखना चाहिए:

थाली का चयनः भोजन को अच्छे ढंग से प्रस्तुत करने के लिए उचित बर्तन का चयन करें। पारंपरिक ढंग में थाली और कटोरी का प्रयोग किया जा सकता है, जबकि आधुनिक ढंग में प्लेट या सर्विंग बोर्ड का भी उपयोग किया जा सकता है।

रंग और सजावटः थाली में विभिन्न रंगों का उपयोग करें, जिससे व्यंजन देखने में आकर्षक लगें। ताजे हरे धनिये की पत्तियाँ, पुदीना, नींबू के टुकड़े, या सूखी मिर्च जैसी चीज़ों का प्रयोग कर व्यंजन को सजाएं ताकि प्रस्तुति सुंदर लगे।

सजावट और स्थान का सही उपयोगः थाली में हर व्यंजन को इस तरह रखें कि वह अलग-अलग स्पष्ट दिखाई दे। सजावट के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि भोजन साफ और व्यवस्थित दिखे।

उचित मात्रा और संतुलनः भोजन की मात्रा का संतुलन बनाए रखें। ज्यादा या बहुत कम परोसने से भोजन का आकर्षण घट सकता है। थाली में मुख्य व्यंजन, दाल, सब्जी, चावल और साथ में अचार, चटनी आदि शामिल करें ताकि संतुलित भोजन प्रस्तुत किया जा सके।

गर्मी और ठंडक का ध्यानः गरम भोजन को गरम ही परोसें, जैसे ताजी गरम रोटियाँ या चावल, और ठंडे व्यंजन जैसे रायता या सलाद को ठंडा ही परोसें।

अंतर और बनावटः भोजन में कुरकुरे, मुलायम और स्वादिष्ट तत्वों का संतुलन बनाएं। जैसे दाल के साथ पापड़, चावल के साथ रायता और सलाद का संयोजन। यह खाने में विविधता और मज़ा लाता है।

समय का ध्यानः भोजन को समय पर और ताजगी के साथ परोसना महत्वपूर्ण है, ताकि उसका स्वाद और आकर्षण बना रहे।

याद रखने योग्य बातें

* भारतीय भोजन की प्रस्तुति में पारंपरिक तत्वों जैसे पत्तल, केले का पत्ता, या मिट्टी के बर्तन के साथ आधुनिक प्रस्तुति तकनीकों का संतुलित उपयोग करना चाहिए।
* भारतीय व्यंजन रंगों और बनावट में विविधता से भरपूर होते हैं। इनकी प्रस्तुति करते समय रंगों का सामंजस्य और व्यंजन की विशेष बनावट को प्रमुखता देना चाहिए।
* भोजन की सजावट के लिए ताज़ा जड़ी-बूटियों, खाने योग्य फूलों, या पारंपरिक गार्निश जैसे धनिया, केसर, या बादाम का उपयोग करें। यह व्यंजन को आकर्षक बनाता है।

* भारतीय भोजन में क्षेत्रीय विविधता को उजागर करना महत्वपूर्ण है। प्रस्तुति में उस क्षेत्र की विशिष्ट शैली और परंपराओं को दिखाना चाहिए, जिससे भोजन की सांस्कृतिक पहचान बनी रहे।

महत्वपूर्ण प्रश्न

1. भारतीय भोजन परोसते समय किन पारंपरिक बर्तनों और तरीकों का उपयोग किया जाता है?
2. थाली में भोजन को सजाते समय रंग, बनावट और स्वाद का संतुलन कैसे बनाए रखा जा सकता है?
3. आधुनिक समय में भारतीय व्यंजनों की प्रस्तुति में कौन-कौन से नए रुझान (ट्रेंड्स) देखने को मिल रहे हैं?
4. भोजन परोसते समय किन तरीकों से व्यंजन को आकर्षक और संतुलित दिखाया जा सकता है?
5. भोजन की प्रस्तुति में सांस्कृतिक और मौसमी तत्वों को शामिल करने का क्या महत्व है?

प्रैक्टिकल

1. एक पारंपरिक भारतीय थाली में विभिन्न व्यंजनों को सजाने का अभ्यास कराएं। थाली में मुख्य व्यंजन, दाल, सब्जी, चावल, रोटी, अचार, चटनी और मिठाई को सही ढंग से क्रमबद्ध कर रखें। ध्यान दें कि हर व्यंजन का अपना स्थान हो और रंगों और बनावट का संतुलन बना रहे।
2. व्यंजनों को सजाने और गार्निश करने का अभ्यास कराएं।

SCERT DELHI

फास्ट फूड

अध्याय 6

उद्देश्य (Objectives)

* फास्ट फूड के महत्वपूर्णता को जानना।
* फास्ट फूड के प्रति सकारात्मक और नकारात्मक धारणा को जानना।
* फास्ट फूड के आधुनिक विकास को जानना।
* फास्ट फूड की महत्वपूर्ण विशेषताओं को समझना।
* सुविधाजनक खाद्य पदार्थ का परिचय और उसके लाभ और हानि को समझना।
* बर्गर, पिज़्ज़ा, सब्ज़ी रैप, सब सैंडविच, डिम सम, चाऊमीन, ड्रैगन चिकन, फ्रेंच फ्राइज की रेसिपी बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* फास्ट फूड के महत्वपूर्णता को जानेंगे।
* फास्ट फूड के प्रति सकारात्मक और नकारात्मक धारणा को समझेंगे।
* फास्ट फूड के आधुनिक विकास को जानेंगे।
* फास्ट फूड की महत्वपूर्ण विशेषताओं को समझेंगे।
* सुविधाजनक खाद्य पदार्थ का परिचय और उसके लाभ और हानि को समझेंगे।
* विधार्थी बर्गर, पिज़्ज़ा, सब्ज़ी रैप, सब सैंडविच, डिम सम, चाऊमीन, ड्रैगन चिकन, फ्रेंच फ्राइज की रेसिपी बनाना सीखेंगे।

परिचय (Introduction)

फास्ट फूड का अर्थ होता है "वह खाना जिसे जल्दी तैयार किया जा सके और तुरंत खाया जा सके"। यह खाने के व्यंजन आमतौर पर जल्दी भूख मिटाने के लिए होते हैं। इसमें बर्गर, पिज़्ज़ा, सैंडविच, नूडल्स, फ्रेंच फ्राइज़, चार्ट, समोसा, मोमोज़ जैसी चीज़ शामिल होती है।

SCERT DELHI

फास्ट फूड के कुछ महत्वपूर्ण पहलूः

* फास्ट फूड ऐसे सिस्टम पर आधारित है जो ग्राहक को कम समय के इंतजार के बाद भोजन प्रदान करता है।

* फास्ट फूड आउटलेट्स और रेस्टोरेंट्स (Fast Food Outlets restaurants) हर जगह आसानी से मिलते हैं, और इन्हें घर ले जाने या डिलीवरी सेवा के साथ आसानी से ऑर्डर भी किया जा सकता है।

* फास्ट फूड में अधिक मसाले, शुगर, नमक और वसा का इस्तेमाल होता है ताकि इसका स्वाद और भी अधिक लुभावना लगे।

* फास्ट फूड आमतौर पर सस्ता होता है और कई लोगों को कम बजट में पसंदीदा भोजन प्राप्त करने का विकल्प देता है।

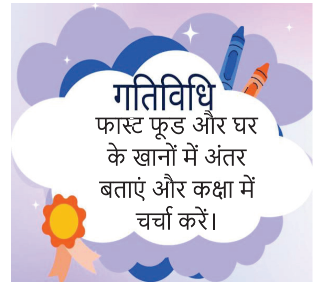
* फास्ट फूड का अधिक सेवन, स्वास्थ्य समस्याएं जैसे मोटापा, दिल की बीमारियाँ और उच्च रक्तचाप पैदा कर सकता है।

उपभोक्ता की फास्ट फूड के प्रति सकारात्मक धारणाः

* फास्ट फूड को तैयार होने में कम समय लगता है, और यह आसानी से उपलब्ध होता है। इसलिए इसे आधुनिक जीवनशैली में व्यस्त लोग पसंद करते हैं, जो भोजन के लिए ज्यादा समय नहीं निकाल सकते।

* फास्ट फूड में विभिन्न प्रकार के स्वाद मिलते हैं जो उपभोक्ताओं को आकर्षित करते हैं। स्वादिष्ट मसाले और तले हुए खाद्य पदार्थों के कारण लोग इसे खाने का आनंद लेते हैं।

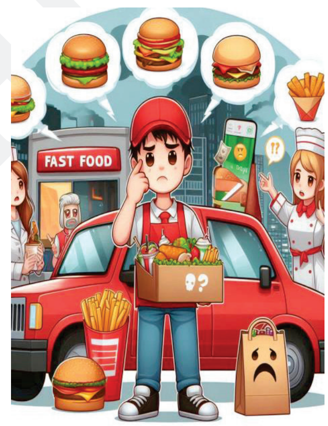
SCERT DELHI



* कई लोग फास्ट फूड रेस्तरां को एक सामाजिक स्थान मानते हैं, जहाँ दोस्त, परिवार या सहकर्मी मिल सकते हैं। यह आउटिंग (Outing) का एक लोकप्रिय विकल्प बन गया है, खासकर युवाओं में।

* आमतौर पर फास्ट फूड अन्य भोजन विकल्पों की तुलना में किफायती होता है। इस कारण, लोग इसे कम कीमत में भरपेट भोजन के लिए अच्छा विकल्प मानते हैं।

फास्ट फूड के प्रति नकारात्मक धारणाः



* बढ़ती स्वास्थ्य जागरूकता के साथ, कई उपभोक्ता फास्ट फूड को अस्वास्थ्यकर मानते हैं। इसमें अधिक कैलोरी, वसा, और सोडियम होते हैं, जो मोटापा, उच्च रक्तचाप, और हृदय रोग जैसी समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

* फास्ट फूड में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है, जो शरीर के विकास और सेहत के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इसका अधिक सेवन उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

* उपभोक्ताओं में यह धारणा भी है कि फास्ट फूड में प्रोसेस्ड इंग्रीडिएंट्स (Processed ingredients) और रासायनिक संरक्षक होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

* कई लोग फास्ट फूड उद्योग को प्रदूषण और प्लास्टिक कचरे के लिए जिम्मेदार मानते हैं, क्योंकि इस उद्योग में प्लास्टिक और पैकेजिंग (Packaging) का व्यापक इस्तेमाल होता है।

फास्ट फूड का आधुनिक विकास

फास्ट फूड का आधुनिक रूप 1920 के दशक में अमेरिका में शुरू हुआ। इसके इतिहास में कुछ प्रमुख चरण शामिल हैंः

SCERT DELHI

* 1921 में अमेरिका के कंसास राज्य में "व्हाइट कैसल (White Castle)" ने पहले फास्ट फूड रेस्तरां के रूप में शुरुआत की। उन्होंने छोटे बर्गर, जिन्हें "स्लाइडर्स" कहा जाता था, को सस्ते दामों में बेचना शुरू किया। इसका उद्देश्य आम लोगों को स्वच्छ, स्वादिष्ट, और किफायती भोजन उपलब्ध कराना था। व्हाइट कैसल के स्वच्छ और संगठित वातावरण ने फास्ट फूड के प्रति लोगों का भरोसा बढ़ाया।

* 1948 में डिक और मैक मैकडॉनल्ड्स ने कैलिफोर्निया में मैकडॉनल्ड्स रेस्टोरेंट खोला। यह खाना उद्योग (Food Industry) का एक महत्तवपूर्ण कदम था। इस प्रणाली के तहत उन्होंने भोजन को एक संगठित उत्पादन लाइन के रूप में तैयार करना शुरू किया, जिससे तेजी से सेवा संभव हो पाई।

* 1955 में रे क्रॉक ने मैकडॉनल्ड्स का विस्तार करना शुरू किया, और इसे फ्रेंचाइजिंग के ज़रिये पूरे अमेरिका और फिर वैश्विक स्तर पर फैलाया।

* 1960-1980 में केएफसी (KFC), बर्गर किंग (Burger King), पिज्जा हट (Pizza Hut), और सबवे (Subway) जैसे ब्रांड्स (Brands) ने बाजार में अपनी पहचान बनाई। इन कंपनियों ने विभिन्न देशों में अपने फ्रेंचाइज रेस्टोरेंट खोले और फास्ट फूड को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

* 1970-80 के दशक में फास्ट फूड के विज्ञापन और मार्केटिंग पर जोर दिया गया। टेलीविज़न विज्ञापनों और ब्रांड एंबेसडर्स (Brand Ambassador) ने इसे बड़े पैमाने पर प्रचारित किया।

* 1990 के दशक में लोगों में स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ने लगी, जिससे फास्ट फूड कंपनियों को आलोचना का सामना करना पड़ा। मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह जैसे रोगों का बढ़ना फास्ट फूड पर निर्भरता का कारण माना जाने लगा।

* इस अवधि में कई फास्ट फूड कंपनियों ने स्वस्थ विकल्प, जैसे सलाद, लो फैट (Low Fat) और लो शुगर (Low Sugar) विकल्प पेश करना शुरू किया।

SCERT DELHI

* 2000 में बढ़ती स्वास्थ्य जागरूकता और पर्यावरणीय प्रभावों के कारण लोग पौष्टिक और प्राकृतिक फास्ट फूड विकल्पों की ओर बढ़ रहे हैं। कई फास्ट फूड कंपनियां अपने मेन्यू में ऑर्गेनिक (organic), वीगन (vegan), और ग्लूटेन फ्री (Gluten Free) विकल्प शामिल करने लगे हैं।

* तकनीक के आगमन ने ऑनलाइन ऑर्डरिंग (Online Ordering) और होम डिलीवरी (Home Delivery) को आसान बना दिया, जिससे फास्ट फूड उद्योग को और भी बढ़ावा मिला।

फास्ट फूड की कुछ महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं जो इसे अन्य प्रकार के भोजन से अलग बनाती हैं:

* फास्ट फूड को तेजी से तैयार किया जाता है ताकि ग्राहकों को लंबा इंतजार ना करना पड़े। इसमें खाना तुरंत तैयार करके परोसा जाता है।

* फास्ट फूड रेस्टोरेंट्स अक्सर शहरों के हर हिस्से में आसानी से उपलब्ध होते हैं और कई बार 24/7 सेवा भी देते हैं।

* फास्ट फूड में तरह-तरह के व्यंजन मिलते हैं जैसे बर्गर, पिज़्ज़ा, सैंडविच, नूडल्स, आदि, जो विभिन्न स्वाद और संस्कृति के अनुसार होते हैं।

* आमतौर पर फास्ट फूड अन्य भोजन के मुकाबले किफायती होता है, जिससे यह सभी वर्गों के लोगों के लिए सुलभ है।

* फास्ट फूड का पैकेजिंग ऐसा होता है कि इसे कहीं भी ले जाकर खाया जा सकता है। यह आधुनिक जीवनशैली के हिसाब से सुविधाजनक है।

* फास्ट फूड का स्वाद अक्सर तीखा और मसालेदार होता है जो युवाओं और बच्चों को आकर्षित करता है।

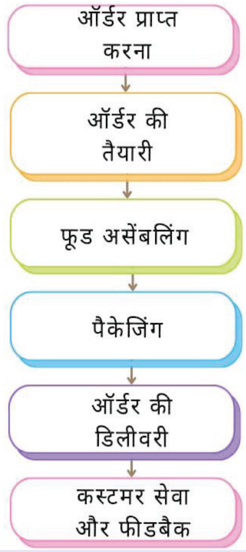
* फास्ट फूड में कैलोरी, शुगर और फैट अधिक होता है, जो इसे स्वादिष्ट बनाता है लेकिन अधिक मात्रा में सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

* फास्ट फूड कंपनियां बड़े पैमाने पर मार्केटिंग करती हैं, जिससे लोग उनके ब्रांड को पहचानते हैं और अधिक आकर्षित होते हैं।

* फास्ट फूड रेस्टोरेंट्स आधुनिक समाज में मिलने-जुलने और दोस्तों के साथ समय बिताने के लिए एक लोकप्रिय जगह बन गए हैं।

SCERT DELHI

फास्ट फूड रेस्टोरेंट का वर्क फ्लो चार्ट



सुविधाजनक खाद्य पदार्थ का परिचय (Introduction of Convenience Food)

सुविधाजनक खाद्य पदार्थ (Convenience Food) ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिन्हें विशेष रूप से समय की बचत और आसानी के लिए तैयार किया जाता है। आधुनिक जीवनशैली में, जहाँ लोग तेजी से बदलते समय के साथ खुद को ढाल रहे हैं, ये खाद्य पदार्थ एक लोकप्रिय विकल्प बन गए हैं। ये खाद्य पदार्थ आमतौर पर पहले से पके या अध-पके होते हैं, और इन्हें केवल गर्म करने या थोड़ी सी तैयारी की आवश्यकता होती है।

सुविधाजनक खाद्य पदार्थों में कई प्रकार शामिल हैं, जैसे कि फास्ट फूड, प्री पैक्ड मील्स (Pre packed meals), स्नैक्स (Snacks), और जमी हुए खाद्य पदार्थ (Frozen food items)। इनका उपयोग घर पर, दफ्तर में, या यात्रा के दौरान किया जा सकता है।

सुविधाजनक खाद्य पदार्थ के उपयोग

* ये खाद्य पदार्थ जल्दी तैयार हो जाते हैं, जिससे लोगों का समय बचता है। खासकर कामकाजी लोग और छात्र इसका अधिक उपयोग करते हैं।
* इन खाद्य पदार्थों को पकाने के लिए अधिक मेहनत नहीं करनी पड़ती। बस इन्हें गर्म करना या थोड़ी देर पकाना होता है।
* आजकल बाजार में विभिन्न प्रकार के सुविधाजनक खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं, जैसे कि सूप, पास्ता,

SCERT DELHI

चावल, और स्नैक्स, जो स्वाद में भी अच्छे होते हैं।

* हालांकि सुविधाजनक खाद्य पदार्थ (convenience food) में अधिक चीनी, नमक, और संरक्षक हो सकते हैं, लेकिन कई ब्रांड स्वस्थ विकल्प भी प्रदान कर रहे हैं, जैसे कि साबुत अनाज और कम कैलोरी वाले उत्पाद।

* यात्रा के दौरान या बीमार होने पर, ये खाद्य पदार्थ बहुत सुविधाजनक होते हैं।

सुविधाजनक भोजन के लाभ और हानीः

सुविधाजनक खाद्य पदार्थ	लाभ (Advantages)	हानी (Disadvantages)
समय की बचत	जल्दी तैयार होते हैं, जिससे समय की बचत होती है।	प्री पैक्ड (Pre packed) होने के कारण कुछ विकल्प सीमित हो सकते हैं।
पकाने की आसान विधि	इन्हें बनाने के लिए ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती।	कभी कभी पैकिजींग (Packaging) मे कम गुणवत्ता या स्वाद हो सकता है।
स्वाद और विविधता	विभिन्न प्रकार के स्वाद और व्यंजन उपलब्ध हैं।	उच्च कैलोरी और चीनी, नमक के स्तर के कारण स्वास्थ्य पर प्रभाव।
सुविधा	यात्रा पर या बीमार होने पर आसानी से उपयोग किया जा सकता है।	कई उत्पादों में प्रिजर्वेटिव (Preservatives) और अन्य कृत्रिम तत्व हो सकते हैं।
पोषण में सुधार	कुछ ब्रांड स्वस्थ विकल्प जैसे साबुत अनाज और कम कैलोरी वाले उत्पाद पेश करते हैं।	संतुलित आहार के लिए अन्य ताजे खाद्य पदार्थों की कमी।

प्रैक्टिकल

बर्गर

सामग्रीः

बर्गर पैटीज़ के लिए:

* 1 कप उबले और मैश किए हुए आलू

* 1/2 कप उबले हुए हरे मटर
* 1/2 कप गाजर, कद्दूकस की हुई
* 1/2 कप गोभी, कद्दूकस की हुई
* 1/2 कप ब्रेड क्रम्ब्स (या सूखे ब्रेड के टुकड़े)
* 1 चम्मच लहसुन- अदरक का पेस्ट
* 1 चम्मच हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
* 1 चम्मच धनिया पाउडर
* 1/2 चम्मच जीरा पाउडर
* 1/2 चम्मच काली मिर्च
* नमक स्वादानुसार
* तेल (तलने के लिए)

बर्गर को असेंबल करने के लिए:

* 4 बर्गर बन्स
* सलाद के पत्ते
* टमाटर के टुकड़े
* प्याज के रिंग्स
* चीज़ स्लाइस (वैकल्पिक)
* केचप, सरसों, या मेयोनेज़ (स्वादानुसार)

निर्देश:

1. एक बड़े बर्तन में उबले और मैश किए हुए आलू, उबले हुए हरे मटर, कद्दूकस की हुई गाजर, और गोभी डालें।
2. इसमे अदरक लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, काली मिर्च, और नमक डालें। अच्छे से मिलाएँ।
3. फिर इसमें ब्रेड क्रम्ब्स डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। यदि मिश्रण बहुत गीला हो, तो और ब्रेड क्रम्ब्स डालें।

SCERT DELHI

4. मिश्रण को 4 भागों में बाँटें और प्रत्येक भाग को गोल पैटी के आकार में बनाएं।

5. एक कढ़ाई में तेल गर्म करें। पैटीज़ को सुनहरे भूरे रंग तक तलें। दोनों तरफ से अच्छे से पकने दें। पैटीज़ को निकालकर टिशू पेपर (Tissue Paper) पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल सोख ले।

6. बर्गर बन्स को आधा काटें। निचले हिस्से पर एक सलाद का पत्ता रखें, इसके बाद एक पैटी रखें। फिर टमाटर के टुकड़े और प्याज के रिंग्स डालें।

7. यदि आप पनीर का उपयोग कर रहे हैं, तो पनीर स्लाइस डालें। फिर केचप, सरसों, या मेयोनेज़ डालकर बर्गर के ऊपरी हिस्से को रखें।

8. सब्ज़ी बर्गर को गर्मागर्म परोसें, साथ में चिप्स या सलाद दे सकते हैं।

पिज़्ज़ा

सामग्रीः

पिज़्ज़ा बेस के लिएः

* 2 कप मैदा
* 1 चम्मच चीनी
* 1 चम्मच नमक
* 1 चम्मच सूखा यीस्ट
* 1 चम्मच ऑलिव ऑयल (या कोई अन्य तेल)
* 3/4 कप गर्म पानी

टॉपिंग के लिएः

* 1 कप पिज़्ज़ा सॉस (या टमाटर सॉस)
* 1 कप ग्रेटेड मोज़ेरेला पनीर
* आपनी पसंद की सब्जियां (जैसे शिमला मिर्च, प्याज, मशरूम, टमाटर, जैतून)
* 1/2 कप पनीर (वैकल्पिक)
* 1 चम्मच ओरिगेनो (वैकल्पिक)
* 1/2 चम्मच काली मिर्च (वैकल्पिक)

निर्देशः

* एक बर्तन में गर्म पानी डालें, उसमें चीनी और सूखा यीस्ट मिलाएँ। 5-10 मिनट के लिए छोड़ दें, जब तक मिश्रण में बुलबुले न बनने लगे।
* एक बड़े बर्तन में मैदा और नमक डालें। फिर उसमें यीस्ट का मिश्रण और ऑलिव ऑयल डालें। अच्छे से मिलाएँ।
* आटे को अच्छी तरह गूंधें जब तक यह चिकना और लचीला न हो जाए। यदि आवश्यक हो, तो थोड़ा सा पानी या मैदा डालें।
* आटे को एक गीले कपड़े से ढककर एक घंटे के लिए गर्म स्थान पर रखें, ताकि यह दोगुना हो जाए।
* ओवन को 220°C (428°F) पर प्रीहीट (Preheat) करें।
* आटे को एक बार और गूंधें और इसे बेलन से बेलकर पिज़्ज़ा के आकार में फैलाएँ।
* पिज़्ज़ा बेस को बेकिंग ट्रे पर रखें।
* पिज़्ज़ा बेस पर टमाटर सॉस या पिज़्ज़ा सॉस फैलाएँ।
* फिर कद्दूकस किया हुआ मोज़ेरेला पनीर डालें।
* अपनी पसंद की सब्जियाँ और अन्य टॉपिंग डालें।
* अंत में, अगर चाहें तो ओरिगेनो और काली मिर्च छिड़कें।
* पिज़्ज़ा को प्रीहीटेड ओवन में 12-15 मिनट तक बेक करें, या जब तक पनीर पिघल जाए और बेस सुनहरा भूरा हो जाए।
* ओवन से निकालने के बाद पिज़्ज़ा को कुछ मिनटों के लिए ठंडा होने दें। फिर इसे काटें और गर्मागर्म परोसें।

सब्ज़ी व्रैप

सामग्रीः

व्रैप के लिएः

* 4 बड़े रोटी या टोर्टिला (गेहूं या मैदे का बना हुआ)
* 1 कप उबली हुई चने या राजमा

SCERT DELHI

* 1 कप सलाद पत्ते (लेट्टुस, पालक, आदि)
* 1/2 कप टमाटर, बारीक कटे हुए
* 1/2 कप खीरा, बारीक कटा हुआ
* 1/4 कप गाजर, कद्दूकस की हुई
* 1/4 कप काबुली चना (वैकल्पिक)

ड्रेसिंग के लिए:

* 2 चम्मच दही या योगर्ट
* 1 चम्मच हरी चटनी या टमाटर की चटनी
* 1 चम्मच नींबू का रस
* नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

निर्देश:

* एक बड़े बर्तन में उबले हुए चने, सलाद पत्ते, टमाटर, खीरा, गाजर और काबुली चना डालें।
* एक छोटे बर्तन में दही, हरी चटनी, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च मिलाएं। इसे अच्छी तरह मिलाएँ।
* रोटी या टोर्टिला को एक सपाट सतह पर रखें।
* उसके बीच में 2-3 बड़े चम्मच फिलिंग रखें और ऊपर से ड्रेसिंग डालें।
* रोटी को नीचे से मोड़ें और फिर किनारों को मोड़कर अच्छी तरह लपेटें ताकि सामग्री बाहर न गिरे।
* व्रैप को आधा काटें और इसे एक प्लेट में रखें। आप इसे चटनी के साथ परोस सकते हैं।

सब सैंडविच

सामग्री:

* 4 स्लाइस ब्रेड (व्हाइट, ब्राउन या किसी भी प्रकार की)
* 1 कप हरी सलाद पत्ते (लेट्टुस, पालक)
* 1/2 कप टमाटर, पतले स्लाइस में कटे हुए

SCERT DELHI

* 1/2 कप खीरा, पतले स्लाइस में कटे हुए
* 1/4 कप गाजर, कद्दूकस की हुई
* 1/4 कप पनीर या चीज़, पतले स्लाइस में कटे हुए
* 2 टेबल स्पून हरी चटनी (या मेयोनेज़)
* नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
* 1 चम्मच नींबू का रस (वैकल्पिक)

निर्देश:

* एक बर्तन में हरे सलाद पत्ते, टमाटर, खीरा, गाजर और पनीर डालें।
* इसमें नमक, काली मिर्च, और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
* एक स्लाइस ब्रेड को प्लेट पर रखें और उसके ऊपर हरी चटनी या मेयोनेज़ लगाएं।
* फिर, इसके ऊपर तैयार की गई सब्जियों की फिलिंग डालें।
* एक और ब्रेड स्लाइस लेकर उसे सब्जियों के ऊपर रखें।
* इसी तरह से बाकी ब्रेड और सब्जियों का उपयोग करें।
* सैंडविच को आधा काटें और इसे चिप्स या सलाद के साथ परोसें।

डिम सम

सामग्री:

डिम सम के लिए:

* 1 कप मैदा
* 1/4 कप पानी (आवश्यकतानुसार)
* 1 चम्मच तेल
* 1/2 चम्मच नमक

SCERT DELHI

फिलिंग के लिए:

* 1/2 कप पत्तागोभी, बारीक कटी हुई
* 1/4 कप गाजर, कद्दूकस की हुई
* 1/4 कप शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई
* 1/4 कप हरी मटर
* 1 चम्मच अदरक, कद्दूकस किया हुआ
* 1 चम्मच सोया सॉस
* 1 चम्मच तिल का तेल (वैकल्पिक)
* नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

निर्देश:

* एक बर्तन में मैदा, नमक और तेल डालें।
* धीरे-धीरे पानी डाल कर नरम आटा गूँदें।
* आटे को गीले कपड़े से ढककर 30 मिनट के लिए रख दें।
* एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें।
* उसमें अदरक डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें।
* अब पत्तागोभी, गाजर, शिमला मिर्च और हरी मटर डालें।
* इसे 3-4 मिनट तक पकाएं। फिर सोया सॉस, तिल का तेल, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
* फिलिंग को ठंडा होने दें।
* आटे की छोटी छोटी लोइयों मे बांटें और प्रत्येक लोई को बेलन से बेलें।
* बेलने के बाद, बीच में 1-2 चम्मच सब्जी की फिलिंग रखें।
* किनारों को मोड़कर अच्छी तरह बंद करें।
* स्टीमर को पानी से भरें और उसे उबालें।

SCERT DELHI

* डिम सम को स्टीमर में रखें और 15-20 मिनट तक भाप में पकाएं।
* सुनिश्चित करें कि पानी खत्म न हो जाए।
* डिम सम को सोया सॉस या चिली सॉस के साथ गर्मागर्म परोसें।

चाउमीन

सामग्रीः

* 200 ग्राम चाइनीज नूडल्स (या नियमित नूडल्स)
* 1 कप पत्तागोभी, बारीक कटी हुई
* 1/2 कप गाजर, बारीक कटी हुई
* 1/2 कप शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई
* 1/4 कप हरी मटर
* 1 चम्मच अदरक, कद्दूकस किया हुआ
* 1 चम्मच लहसुन, बारीक कटा हुआ
* 2 चम्मच सोया सॉस
* 1 चम्मच विनेगर (वैकल्पिक)
* 1 चम्मच तिल का तेल
* 2 चम्मच तेल (तलने के लिए)
* नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

निर्देशः

* एक बड़े बर्तन में पानी उबालें। उसमें थोड़ा सा नमक डालें।
* उबलते पानी में चाइनीज नूडल्स डालें और पैकेट पर दिए गए निर्देशों के अनुसार पकाएं।
* पकने के बाद, नूडल्स को छान लें और ठंडे पानी से धोकर किनारे रख दें।
* एक कढ़ाई में 2 चम्मच तेल गरम करें।

SCERT DELHI

* उसमें अदरक और लहसुन डालें और थोड़ी देर भूनें जब तक कि वे सुनहरे न हो जाएं।
* अब उसमें पत्तागोभी, गाजर, शिमला मिर्च और हरी मटर डालें। सब्जियों को 3-4 मिनट तक भूनें जब तक वे थोड़ी नरम हो जाएं।
* भुनी हुई सब्जियों में सोया सॉस, विनेगर, तिल का तेल, नमक और काली मिर्च डालें।
* अब इसमें पके हुए नूडल्स डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि सभी सामग्री एकसार हो जाएं।
* कुछ मिनट तक और भूनें ताकि नूडल्स और सब्जियाँ अच्छे से मिल जाएं।
* चाउमीन को गर्मागर्म सर्विंग प्लेट में डालें। आप इसे हरी चटनी या चिली सॉस के साथ परोस सकते हैं।

ड्रैगन चिकन

सामग्रीः

* 500 ग्राम चिकन ब्रेस्ट, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
* 2 चम्मच कॉर्नफ्लोर (Cornflour)
* 1/4 कप मैदा
* 1/2 चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट
* 1 चम्मच सोया सॉस
* 1 चम्मच कुटी हुई काली मिर्च
* 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
* 1 चम्मच नमक (स्वादानुसार)
* 2-3 टेबल स्पून तेल (तलने के लिए)

सॉस के लिएः

* 2 चम्मच तेल
* 1 चम्मच अदरक, बारीक कटा हुआ
* 1 चम्मच लहसुन, बारीक कटा हुआ

SCERT DELHI

* 1/2 कप प्याज, बारीक कटा हुआ
* 1/2 कप शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई
* 2-3 चम्मच सोया सॉस
* 1-2 चम्मच चिली सॉस
* 1 चम्मच सिरका
* 1/2 चम्मच काली मिर्च (स्वादानुसार)
* 1/4 कप पानी

निर्देश:

* एक बर्तन में चिकन के टुकड़े, कॉर्नफ्लोर, मैदा, अदरक लहसुन का पेस्ट, सोया सॉस, कुटी हुई काली मिर्च, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। अच्छे से मिलाकर चिकन को 30 मिनट के लिए मैरीनेट (Marinate) करें।
* एक कढ़ाई में तेल गरम करें।
* मैरीनेट (Marinate) किया हुआ चिकन डालें और इसे सुनहरा और कुरकुरी होने तक तलें।
* तले हुए चिकन को निकालकर किचन टॉवल पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल सोख ले।
* एक पैन में 2 चम्मच तेल गरम करें।
* उसमें अदरक और लहसुन डालें और भूनें जब तक कि उनकी सुगंध न आने लगे।
* फिर प्याज और शिमला मिर्च डालकर भूनें जब तक वे नरम न हो जाएं।
* अब सोया सॉस, चिली सॉस, सिरका, काली मिर्च, और पानी डालें। अच्छे से मिलाएं और 2-3 मिनट तक पकने दें।
* तला हुआ चिकन सॉस में डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि चिकन सॉस में अच्छे से लिपट जाए।
* 1-2 मिनट और पकने दें ताकि सभी सामग्री अच्छे से मिल जाएं।
* ड्रैगन चिकन को हरी चटनी या सलाद के साथ गर्मागर्म परोसें।

SCERT DELHI

फ्रेंच फ्राइज

सामग्रीः

* 4-5 बड़े आलू (बर्फीले आलू सबसे अच्छे होते हैं)
* तेल (तलने के लिए)
* नमक (स्वादानुसार)
* काली मिर्च (वैकल्पिक)
* चिली पाउडर या पिज्जा मसाला (वैकल्पिक)

निर्देशः

* आलू को अच्छी तरह धोकर छील लें।
* आलू को लंबे और पतले टुकड़ों में काटें।
* कटे हुए आलू के टुकड़ों को एक बर्तन में डालें और उसमें पानी भरकर 30 मिनट के लिए भिगो दें।
* यह प्रक्रिया आलू को कुरकुरी बनाने में मदद करती है।
* आलू को पानी से निकालकर एक सूती कपड़े या पेपर टॉवल (Paper towel) पर फैला दें ताकि वे अच्छे से सूख जाएं।
* एक कढ़ाई या गहरे पैन में तेल गरम करें।
* तेल गरम होने पर आलू के टुकड़े धीरे धीरे डालें और सुनहरे और कुरकुरे होने तक तलें।
* एक बार में बहुत सारे आलू न डालें, इससे तेल का तापमान कम हो सकता है।
* तले हुए आलू को एक किचन टॉवल (kitchen towel) पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल सोख ले।
* गर्मागर्म फ्रेंच फ्राइज को एक बर्तन में डालें और ऊपर से नमक, काली मिर्च, और चिली पाउडर या पिज्जा मसाला छिड़कें।
* इसे टमाटर सॉस या हरी चटनी के साथ परोसें।

याद रखने योग्य बातें

* फ़ास्ट फूड ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो जल्दी तैयार होते हैं और खाने के लिए तुरंत उपलब्ध होते हैं।
* इसका प्रचलन शहरीकरण, आधुनिक जीवनशैली और समय की कमी के कारण बढ़ा

SCERT DELHI

* फ़ास्ट फूड की शुरुआत 20वीं सदी में हुई।
* फ़ास्ट फूड के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं पर ध्यान दें।
* फ़ास्ट फूड जीवनशैली का हिस्सा है, लेकिन इसका संयमित उपयोग ही स्वस्थ जीवन का आधार है।
* पोषण और स्वास्थ्य पर ध्यान देना ज़रूरी है।

महत्तवपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर 20 से 30 शब्दों में दें।

1. फास्ट फूड को परिभाषित करें।
2. फास्ट फूड का आधुनिक विकास कब हुआ और किसने किया?
3. फास्ट फूड की कोई तीन विशेषताएं बताएं।
4. फास्ट फूड रेस्टोरेंट का वर्क फ्लो चार्ट बनाएं।
5. सुविधाजनक खाद पदार्थ क्या हैं?
6. बर्गर बनाने की मुख्य सामग्री को लिखें।
7. पिज़्ज़ा की टौपिंग पिंग के लिए क्या-क्या इस्तेमाल किया जा सकता है?
8. व्रेप की ड्रेसिंग किस तरह बनाई जाती है?
9. डिम सम की रेसिपी लिखें।
10. चाऊमीन बनाने की विधि लिखें।
11. ड्रैगन चिकन का सॉस कैसे बनाया जाता है?
12. फ्रेंच फ्राइज के मुख्य सामग्री लिखें।

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर विस्तार में दें।

1. फास्ट फूड के महत्वपूर्ण पहलू को दर्शाएं।
2. उपभोक्ता की फास्ट फूड के प्रति सकारात्मक और नकारात्मक धारणा को बताएं।
3. सुविधाजनक भोजन के लाभ और हानि को बताएं।

SCERT DELHI

बेकिंग का परिचय

अध्याय 7

उद्देश्य (Objectives)

* बेकिंग के बारे में जानना।
* बेकिंग की मुख्य सामग्री के बारे में समझना
* कुकीज़ की विशेषताओं और गुणों को जानना।
* विभिन्न प्रकार की कुकीज़ को बनाना सीखना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* विधार्थी बेकिंग के बारे में जानेंगे।
* बेकिंग की मुख्य सामग्री के बारे में समझेंगे।
* कुकीज़ की विशेषताओं और गुणों को जानेंगे।
* विधार्थी विभिन्न प्रकार की कुकीज़ को बनाना समझेंगे।

परिचय (Introduction)

बेकिंग एक ऐसा खाना पकाने की प्रक्रिया है जिसमें आटा, चीनी, दूध, और अन्य सामग्री का उपयोग करके विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ तैयार किए जाते हैं। बेकिंग में तापमान और समय का सही संतुलन आवश्यक होता है, जिससे व्यंजन कुरकुरी, नरम, और स्वादिष्ट बन सकें। यह कला और विज्ञान दोनों है, जिसमें रचनात्मकता और तकनीकी कौशल की आवश्यकता होती है।

बेकिंग के प्रकार:

पेस्ट्री और ब्रेड (Pastry and Bread): इसमें ब्रेड (Bread), पेस्ट्री (Pastry), क्रोसेंट (Croissant), और डैनिश (Danish) शामिल होते हैं।

केक (Cake): बेकिंग के तहत केक एक महत्वपूर्ण श्रेणी है। इसे अलग अलग स्वाद, आकार, और सजावट के साथ बनाया जा सकता है।

SCERT DELHI

कुकीज (Cookies): ये छोटे और मीठे बेक्ड व्यंजन (Baked items) होते हैं, जिन्हें आसानी से तैयार किया जा सकता है। चॉकलेट चिप कुकीज (Chocolate Chip Cookies), ओटमील कुकीज (Oatmeal Cookies), आदि इसके उदाहरण हैं।

पाई और टार्ट (Pie and Tart): ये अक्सर फल, क्रीम, या अन्य भरावन के साथ बनाए जाते हैं।

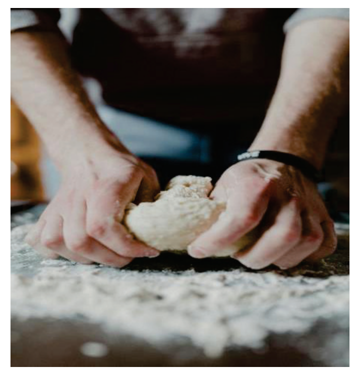
ब्रेड (Bread): विभिन्न प्रकार की ब्रेड जैसे सफेद, ब्राउन (Brown), और फोक्कासिया (Foccacia) ब्रेड में आम हैं।

बेकिंग की मुख्य सामग्री

आटा (Flour)

आटा बेकिंग में सबसे बुनियादी सामग्री में से एक है। यह बेक किए गए उत्पादों की संरचना, बनावट और समग्र गुणवत्ता निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आटे के प्रकार



सामान्य मैदा (All Purpose flour)

प्रोटीन सामग्री: लगभग 10-12% प्रोटीन होता है।

उपयोग: यह एक बहुपरकारी आटा है जिसे विभिन्न बेक किए गए उत्पादों जैसे कि केक, कुकीज़, ब्रेड और पेस्ट्री में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह अधिकांश व्यंजनों के लिए एक अच्छा संतुलन प्रदान करता है।

ब्रेड का आटा (Bread Flour)

प्रोटीन सामग्री: उच्च प्रोटीन सामग्री, लगभग 12-14%।

उपयोग: यह खमीर वाले ब्रेड और रोल्स के लिए आदर्श है, क्योंकि उच्च प्रोटीन ग्लूटेन को विकसित करने में मदद करता है, जो आवश्यक संरचना और च्यूनेस (Chewness) प्रदान करता है।

केक का आटा (Cake Flour)

प्रोटीन सामग्री: कम प्रोटीन सामग्री, आमतौर पर 7-9%।

उपयोग: इसका उपयोग नाजुक बेक किए गए उत्पादों जैसे कि केक और पेस्ट्री में किया जाता है। इसकी कम प्रोटीन स्तर एक नरम और हल्की बनावट प्रदान करती है।

SCERT DELHI

साबुत गेहूँ का आटा (Whole Wheat Flour)

प्रोटीन सामग्रीः सामान्य मैदा के समान, लेकिन इसमें गेहूँ का छिलका और अंकुरित भाग भी शामिल होता है।

उपयोगः यह एक घनी बनावट और नटखट स्वाद प्रदान करता है, जो अक्सर ब्रेड और अन्य हार्दिक बेक किए गए उत्पादों के लिए उपयोग किया जाता है।

स्व सिद्ध मैदा (Self-Rising Flour)

सामग्रीः सामान्य मैदा जिसमें बेकिंग पाउडर और नमक मिलाया गया होता है।

उपयोगः यह बिस्किट और त्वरित ब्रेड जैसे व्यंजनों के लिए सुविधाजनक है, क्योंकि इसमें अलग से लेवेनिंग एजेंट (Leavening agent) जोड़ने की आवश्यकता नहीं होती है।

विशेष आटे (Speciality Flour)

इनमें बादाम का आटा, नारियल का आटा, ग्लूटेन फ्री मिश्रण शामिल हैं- जो विशेष आहार, आवश्यकताओं या स्वाद के लिए उपयुक्त होते हैं।

बेकिंग में आटे की भूमिका

* आटे में प्रोटीन (मुख्यतः ग्लूटेनिन और गलिएडीन) होते हैं। आटे को जब पानी के साथ मिलाया जाता है और गूंधा जाता है, तो ग्लूटेन का निर्माण होता है। ग्लूटेन बेक किए गए उत्पादों को संरचना और लचीलापन प्रदान करता है, जिससे वे उठते हैं और अपनी आकृति बनाए रखते हैं।
* आटा अंतिम उत्पाद की बनावट को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, केक का आटा हल्की और नरम क्रमब (crumb) प्रदान करता है, जबकि ब्रेड का आटा अधिक चबाने वाली बनावट का परिणाम देता है।

* आटा तरल पदार्थ को अवशोषित करता है, जो मिश्रण प्रक्रिया के दौरान हाइड्रेशन (Hydration) के लिए आवश्यक है। यह अवशोषण आटे की स्थिरता को भी प्रभावित करता है।

* विभिन्न आटे विभिन्न स्वादों में योगदान करते हैं। साबुत गेहूँ का आटा नटखट स्वाद देता है, जबकि विशेष आटे जैसे बादाम या नारियल अपने अद्वितीय स्वाद प्रदान करते हैं।

* आटे के प्रकार का बेक किए गए उत्पादों के रंग पर भी प्रभाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, साबुत गेहूँ का आटा सफेद आटे की तुलना में गहरा रंग देता है।

* आटे की सही माप बेकिंग में बहुत महत्वपूर्ण होती है। बहुत अधिक आटा सूखे और घने बेक किए गए उत्पादों का कारण बन सकता है, जबकि बहुत कम आटा संरचना की कमी का परिणाम हो सकता है।

अंडे (Egg)

* अंडे बेकिंग में एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक हैं और वे कई तरह से बेक किए गए उत्पादों की संरचना, स्वाद और बनावट को प्रभावित करते हैं।

* अंडे में प्रोटीन (ग्लोब्युलिन और ओवैल्ब्यूमिन) होते हैं, जो बेकिंग के दौरान गर्मी के प्रभाव में सेट होते हैं। यह बेक किए गए उत्पादों को एक स्थिर संरचना देता है, जिससे वे टूटने या गिरने से बचते हैं।

* अंडे बेक किए गए उत्पादों में नमी और समृद्धि जोड़ते हैं, जो उन्हें नरम और स्वादिष्ट बनाता है। यह विशेष रूप से केक और पेस्ट्री के लिए महत्वपूर्ण होता है।

* अंडे का उपयोग करने से ग्लूटेन को विकसित करने में मदद मिलती है। यह विशेष रूप से ब्रेड और अन्य खमीर वाले उत्पादों में महत्वपूर्ण होता है।

* अंडे बेक किए गए उत्पादों को एक सुनहरा रंग और आकर्षक उपस्थिति देते हैं। अंडों की जर्दी में मौजूद कैरोटीनॉयड्स (Carotenoids) रंग में योगदान करते हैं।

* अंडे फुलाने में भी मदद करते हैं। जब उन्हें फेटा जाता है, तो वे हवा को बंद कर लेते हैं, जो बेक किए गए उत्पादों को हल्का और फुला हुआ बनाता है। यह विशेष रूप से मेरिंग्य और स्पॉन्ज केक में देखा जाता है।

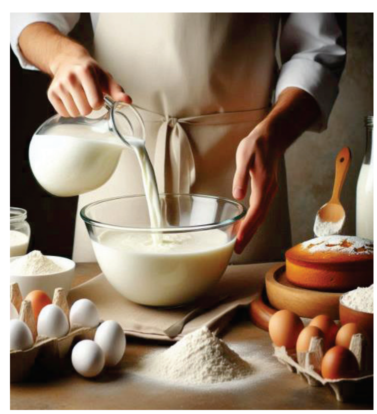
* जर्दी में वसा और कोलेस्ट्रॉल होता है, जो समृद्धि और नमी जोड़ता है। इसे कस्टर्ड, सॉस, और अन्य समृद्ध व्यंजनों में उपयोग किया जाता है।

नमक (Salt)

* नमक बेकिंग में एक महत्वपूर्ण सामग्री है, जो न केवल स्वाद बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि कई अन्य तरीकों से भी बेक किए गए उत्पादों की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

* नमक बेक किए गए उत्पादों के स्वाद को संतुलित करता है। यह अन्य सामग्री की मिठास और स्वाद को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे अंतिम उत्पाद का स्वाद बेहतर होता है।
* जब आटे को गूंधा जाता है, तो नमक को आमतौर पर अन्य सूखी सामग्रियों के साथ मिलाया जाता है। यह सुनिश्चित करता है कि नमक समान रूप से वितरित हो।
* नमक आटे में ग्लूटेन के विकास को बढ़ावा देता है। यह आटे की संरचना को मजबूत करता है, जिससे बेक किए गए उत्पाद बेहतर रूप से फूलते हैं और उनकी बनावट बेहतर होती है।
* नमक बेक किए गए उत्पादों की ताजगी को बढ़ाता है और उन्हें लंबे समय तक ताजा रखने में मदद करता है। यह बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को नियंत्रित करता है।
* बेकिंग के दौरान, नमक अन्य सामग्री की क्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह आटे के फर्मेंटेशन (Fermentation) को संतुलित करता है, जिससे खमीर का विकास बेहतर होता है।

दूध (Milk)



* दूध बेकिंग में एक महत्वपूर्ण सामग्री है, जो न केवल स्वाद और बनावट को बढ़ाता है, बल्कि बेक किए गए उत्पादों की गुणवत्ता में भी सुधार करता है।
* दूध बेक किए गए उत्पादों में समृद्धि और मलाईदार स्वाद जोड़ता है। यह विशेष रूप से केक, कुकीज़, और ब्रेड में महत्वपूर्ण होता है।
* दूध नमी का एक अच्छा स्रोत है, जो बेक किए गए उत्पादों को नरम और नम बनाए रखता है। यह बेकिंग के दौरान आवश्यक हाइड्रेशन (Hydration) प्रदान करता है।

* दूध मे लैक्टोज़ (दूध की चीनी) होता है जो बेकिंग के दौरान कारमेलाइजेशन (Carmelization) में मदद करता है, जिससे बेक किए गए उत्पादों का रंग और स्वाद बेहतर होता है।

* दूध का प्रोटीन, विशेषकर कैसिइन (Casein), आटे में ग्लूटेन के विकास को बढ़ावा देता है, जिससे बेक किए गए उत्पादों की संरचना मजबूत होती है।

* दूध का उपयोग बेकिंग में फुलाने की प्रक्रिया में मदद करता है, जिससे उत्पाद हल्के और फुले हुए बनते हैं।

* नमकीन और मीठे दोनों व्यंजनों में: दूध का उपयोग विभिन्न प्रकार के बेक किए गए उत्पादों में किया जाता है, जैसे कि ब्रेड, पैनकेक, कुकीज़, और कस्टर्ड।

चीनी (Sugar)

* चीनी बेकिंग में एक महत्वपूर्ण सामग्री है, जो न केवल मिठास प्रदान करती है, बल्कि बेक किए गए उत्पादों के स्वाद, बनावट और रंग में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

* चीनी मुख्यतः मिठास प्रदान करती है, अन्य सामग्री के स्वाद को संतुलित करने में भी मदद करती है।

* चीनी बेकिंग के दौरान आटे के साथ मिलकर कारमेलाइजेशन (Carmelization) की प्रक्रिया में शामिल होती है, जो बेक किए गए उत्पादों को एक विशेष रंग और बनावट प्रदान करती है। यह कुकीज़ और ब्रेड के बाहरी परत को भी कुरकुरा बनाती है।

* चीनी का उपयोग बैटर में हवा को बंद करने में मदद करता है, जिससे बेक किए गए उत्पाद हल्के और फुले हुए बनते हैं। यह विशेष रूप से स्पॉन्ज केक और मेरिंग्य में महत्वपूर्ण होता है।

* चीनी का कारमेलाइजेशन बेक किए गए उत्पादों को एक सुनहरा रंग और आकर्षक उपस्थिति देता है। यह ब्रेड और कुकीज़ के रंग में महत्वपूर्ण योगदान करता है।

* चीनी को अक्सर आटे और अन्य सूखी सामग्री के साथ मिलाया जाता है।

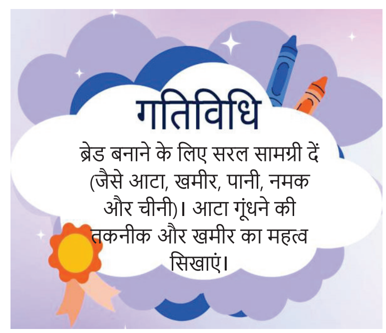
* पाउडर चीनी का उपयोग बेक किए गए उत्पादों पर छिड़कने या आइसिंग बनाने के लिए किया जाता है।

SCERT DELHI

खमीर

* खमीर बेकिंग में एक महत्वपूर्ण घटक है, विशेष रूप से उन उत्पादों में जो उठते हैं, जैसे कि ब्रेड,पिज़्ज़ा, और कुछ केक। यह एक जीवित सूक्ष्मजीव है जो कार्बन डाइऑक्साइड (Carbon dioxide gas) गैस और अल्कोहल (alcohol) का उत्पादन करता है, जिससे आटा फूलता है और उसके बनावट में सुधार होता है।

* खमीर के कारण उत्तेजना प्रक्रिया (Fermentation) के दौरान कई तरह के स्वाद और सुगंध उत्पन्न होते हैं। यह विशेष रूप से ब्रेड में एक विशेष और गहरा स्वाद जोड़ता है।
* खमीर बेक किए गए उत्पादों को एक हल्का और फुला हुआ बनावट प्रदान करता है। यह उन्हें कुरकुरा और चबाने योग्य बनाता है, जैसे कि अच्छे ब्रेड के लिए आवश्यक होता है।
* खमीर में प्रोटीन, विटामिन (विशेष रूप से बी), और खनिज होते हैं, जो बेक किए गए उत्पादों के पोषण मूल्य को बढ़ाते हैं।



* खमीर को आटे के साथ मिलाने से पहले अच्छी तरह से गूंधना जरूरी होता है, जिससे ग्लूटेन (Gluten) विकसित हो सके और खमीर सक्रिय हो सके।
* आटे को उठने के लिए एक गर्म स्थान पर रखने की आवश्यकता होती है, ताकि खमीर सक्रिय हो सके और कार्बन डाइऑक्साइड (Carbon diodixe) का उत्पादन कर सके।

वसा और शॉर्टनिंग (Fats and Shortenings)

* बेकिंग मे वसा और शॉट्रिंग महत्तवपूर्ण घटक हैं, जो न केवल स्वाद और बनावट को बढ़ाते हैं, बल्कि बेक किए गए उत्पादों की संरचना और स्थिरता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
* वसा बेक किए गए उत्पादों में समृद्धि और गहराई जोड़ता है। यह विशेष रूप से पेस्ट्री, कुकीज़ और ब्रेड में महत्वपूर्ण है।
* वसा बेक किए गए उत्पादों को नर्म और कुरकुरा बनाता है। यह उत्पादों

SCERT DELHI

को अधिक आकर्षक और चबाने में सुखद बनाता है।

* वसा बेक किए गए उत्पादों में नमी बनाए रखने में मदद करता है, जिससे वे लंबे समय तक ताजा रहते हैं और सूखते नहीं हैं।
* वसा का उपयोग बेकिंग के दौरान बैटर में हवा को बंद करने में मदद करता है, जिससे उत्पाद हल्के और फुले हुए बनते हैं।
* शॉर्टनिंग विशेष रूप से बेकिंग में एक प्रकार का वसा होता है, जो मुख्यतः पाम या सोयाबीन तेल से बना होता है। यह ठोस रूप में उपलब्ध होता है और बेकिंग के लिए विशेष रूप से उपयोगी है।
* शॉर्टनिंग का उपयोग पेस्ट्री और कुकीज़ में किया जाता है, क्योंकि यह एक कुरकुरी और हल्की बनावट प्रदान करता है।
* शॉर्टनिंग का उपयोग ग्लूटेन के विकास को सीमित करने में मदद करता है, जिससे उत्पादों की बनावट को नियंत्रित किया जा सकता है।
* शॉर्टनिंग बेक किए गए उत्पादों की शेल्फ लाइफ (Shelf Life) बढ़ाता है, क्योंकि यह नमी को संरक्षित करता है।
* वसा और शॉर्टनिंग को अक्सर आटे के साथ मिलाया जाता है ताकि इसे एक समान बनावट प्राप्त हो सके।
* मक्खन या मार्जरीन (Margerin) को चीनी के साथ फेटने से हल्की और फुली हुई बनावट प्राप्त होती है, जो बेकिंग के लिए आदर्श होती है।
* वसा का उपयोग बेक किए गए उत्पादों की सजावट में भी किया जा सकता है, जैसे कि आइसिंग और क्रीम में।

कुकीज़

कुकीज़ छोटे, बेक किए गए व्यंजन होते हैं, जो आमतौर पर मीठे, चबाने योग्य, कुरकुरी या नरम होते हैं। इनहें विभिन्न सामग्रियों जैसे आटा, चीनी, अंडे, और वसा से बनाया जाता है। और अक्सर इनमें चॉकलेट चिप्स, नट्स, सूखे मेवे या मसाले जैसे फ्लेवर्स या मिश्रण शामिल होते हैं।

कुकीज़ की विशेषताएँ

* कुकीज़ नरम और चबाने वाली से लेकर कुरकुरी और क्रंची (Crunchy) तक हो सकती हैं, जो सामग्री और बेकिंग समय पर निर्भर करती हैं।
* कुकीज़ मीठी, नमकीन, या दोनों का संयोजन हो सकती हैं, और इनमें आमतौर पर विभिन्न फ्लेवर्स जैसे वनीला, चॉकलेट, नट्स, या मसाले होते हैं।
* कुकीज़ विभिन्न आकारों में आती हैं, जैसे गोल और सपाट से लेकर मोटी और जानवरों या फुलों के आकार की।
* कुकीज़ पोषण संबंधी मूल्य में काफी भिन्न हो सकती हैं, जो उनकी सामग्रियों पर निर्भर करती हैं। जबकि इन्हें सामान्यतः मिठाई या डेसर्ट (Dessert) के रूप में माना जाता है, कुछ कुकीज़ को साबुत अनाज, चीनी को कम करने, या नट्स और फलों को मिलाकर अधिक स्वस्थ बनाया जा सकता है।

कुकीज़ के विभिन्न गुण

मुलायम और चबाने योग्य (Soft and Chewy)

* चीनी और मक्खन का संतुलित उपयोग कुकीज़ को मुलायम बनाता है। ब्राउन शुगर (Brown Sugar) का अधिक उपयोग करने से भी चबाने योग्य बनावट मिलती है।
* कम तापमान पर थोड़े कम समय तक बेक करने से कुकीज़ मुलायम रहती हैं।

खस्ता और कुरकुरी (Crispy and Crunchy)

* मक्खन और चीनी की अधिक मात्रा से कुकीज़ पतली और कुरकुरी बनती हैं।
* उच्च तापमान पर अधिक समय तक बेक करने से बाहर का हिस्सा कुरकुरा हो जाता है।

मिठास (Sweetness)

* कुकीज़ में चीनी का प्रमुख योगदान मिठास के लिए होता है। सफेद चीनी से कुकीज़ अधिक मीठी बनती हैं।
* कुछ कुकीज़ में चॉकलेट, मेपल सिरप (Maple Syrup) या अन्य मिठास बढ़ाने वाले तत्वों का उपयोग मिठास बढ़ाता है।

फ्लेवरफुल (Flavourfull)

* वैनिला एसेंस (Vanilla Essence), चॉकलेट चिप्स (Chocolate Chips), मसाले, और अन्य फ्लेवरिंग एजेंट्स (Flavouring Agents) कुकीज़ का स्वाद बढ़ाते हैं।
* अच्छी और ताजी सामग्रियाँ कुकीज़ के स्वाद में निखार लाते हैं।

आकर्षक खुशबू (Aromatic)

* मक्खन, वैनिला, और चॉकलेट जैसे ताजे सामग्रियाँ से कुकीज़ की खुशबू मनमोहक होती है।
* सही तापमान पर बेक करने से कुकीज़ में एक शानदार खुशबू आती है।

टॉपिंग्स और फिलिंग्स (Toppings and Fillings)

चॉकलेट चिप्स, नट्स, क्रीम, और जेली जैसी सामग्री कुकीज़ के स्वाद और बनावट को बेहतर बनाती है।

कुछ कुकीज़ में बेक करने के बाद सजावट की जाती है, जैसे चॉकलेट ड्रिजल (Chocolate Drizzle) या आइसिंग (Icing)।

संतुलित बनावट (Balanced Texture)

* मल्टीग्रेन (Multigrain) या ओट्स (Oats) जैसे विभिन्न प्रकार के आटे से कुकीज़ में खास बनावट आती है।
* इनका उपयोग कुकीज़ में हल्कापन और संतुलित बनावट लाता है।

अलग अलग आकार और डिजाइन (Variety in Shape and Design)

* अलग अलग आकार के कटर (Cutter) से कुकीज़ को विशेष आकार दिया जा सकता है।
* कुकीज़ को हाथ से भी आकार दिया जा सकता है ताकि उन्हें एक व्यक्तिगत स्पर्श मिले।

प्रैक्टिकल

बेसिक कुकीज़ रेसिपी: (Basic Cookies Recipe)

सामग्री

* मैदा – 1 कप
* मक्खन – कप (कमरे के तापमान पर)

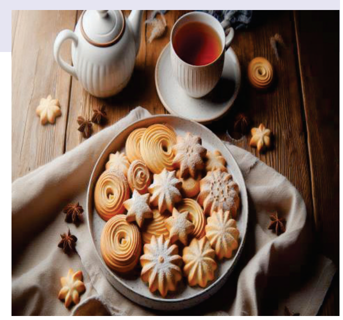
SCERT DELHI

* पिसी चीनी – कप
* वैनिला एसेंस – 1 छोटी चम्मच

विधि

* ओवन को 180°C (350°F) पर गरम करें।
* एक कटोरी में मक्खन और पिसी चीनी को अच्छे से मिलाएं, जब तक मिश्रण हल्का और क्रीमी न हो जाए।
* अब मैदा और वैनिला एसेंस (Vanilla Essence) डालें, और धीरे धीरे मिलाकर नरम आटा तैयार करें।
* आटे से छोटी छोटी गेंद बनाकर बेकिंग शीट पर रखें। इनहें हल्का सा दबा दें ताकि कुकीज़ का आकार बन जाए।
* ओवन में 10-12 मिनट तक बेक करें, जब तक कुकीज़ हल्के सुनहरे रंग की न हो जाएं।
* कुकीज़ को ठंडा होने दें और फिर परोसें।

बटर कुकीज़ (Butter Cookies)



सामग्री

* मक्खन – 1 कप (कमरे के तापमान पर), बिना नमक वाला
* पिसी चीनी – कप
* मैदा – 2 कप
* वैनिला एसेंस – 1 छोटी चम्मच
* एक चुटकी नमक

विधि

* ओवन को 180°C (350°F) पर गरम करें।
* एक बड़े कटोरे में मक्खन और पिसी चीनी को एकसार और हल्का होने तक अच्छे से फेंटें। यह मिश्रण क्रीमी और हल्का होना चाहिए।

SCERT DELHI

* वैनिला एसेंस डालकर फिर से अच्छे से मिलाएं।

* अब मैदा और नमक डालें और धीरे-धीरे मिलाकर एक नरम आटा बना लें। ध्यान रहे कि ज़्यादा ना गूँधे, बस हल्के हाथों से मिलाएँ।

* आटे की छोटी छोटी गोलियां बना लें और बेकिंग शीट पर रखें। हल्का सा दबा दें ताकि कुकीज़ का आकार बन जाए। या अगर चाहें तो कुकी कटर का उपयोग कर सकते हैं।

* कुकीज़ को प्रीहीटेड ओवन में 10-12 मिनट तक बेक करें, या जब तक इनके किनारे हल्के सुनहरे न हो जाएं।

* बेकिंग शीट पर 5 मिनट तक ठंडा होने दें, फिर वायर रैक (wire rack) पर पूरी तरह ठंडा करें।

नो बेक कुकीज़ (No Bake Cookies)

नो बेक कुकीज़ वो कुकीज़ हैं जिनको अवन में बेक करने की जरूरत नहीं होती। ये कुकीज़ माइक्रोवेव में थोड़ी ही देर में बनाई जा सकती हैं, और इन्हें सेट होने के लिए सिर्फ ठंडा करना पड़ता है। इन्हें बनाने के लिए आमतौर पर चीनी, मक्खन, दूध या क्रीम, और विभिन्न फ्लेवर जैसे चॉकलेट, पीनट बटर, ओट्स आदि का उपयोग किया जाता है। ठंडा होने पर, मिश्रण सख्त हो जाता है और कुकीज़ खाने के लिए तैयार हो जाती हैं

सामग्रीः

* ओट्स (रोल्ड)- 3 कप
* चीनी- 1 1/2 कप
* कोको पाउडर- 1/4 कप
* दूध- 1/2 कप
* मक्खन- 1/2 कप
* वेनीला एसेंस- 1 चम्मच
* पीनट बटर- 1/2 कप

विधिः

* एक बेकिंग शीट या ट्रे पर बटर पेपर लगाकर तैयार रखें।

* एक बड़े पैन में मक्खन, चीनी, कोको पाउडर, और दूध डालें।

SCERT DELHI

* इसे मध्यम आंच पर गरम करें और लगातार चलाते हुए उबाल आने दें।
* उबाल आने के बाद 1 मिनट तक और पकाएं फिर गैस बंद करें।
* गर्म मिश्रण में पीनट बटर (अगर उपयोग कर रहे हैं) और वेनीला एसेंस डालें।
* इसे अच्छे से मिलाएं ताकि पीनट बटर पूरी तरह घुल जाए।
* अब इसमें ओट्स डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि ओट्स मिश्रण में कोट हो जाए।
* तैयार मिश्रण को एक चम्मच की मदद से बेकिंग शीट पर डालें।
* इसे कुकी के आकार में हल्का चपटा करें।
* कुकीज़ को कमरे के तापमान पर 30-40 मिनट तक ठंडा होने दें ताकि वे सख्त हो जाएं।
* यदि जल्दी चाहिए तो फ्रिज में 15-20 मिनट रखें।

टिप्सः

* शुगर फ्री बनाने के लिए चीनी की जगह शहद या मैपल सिरप का उपयोग करें।
* चॉकलेट चिप्स, नारियल, या ड्राई फ्रूट्स मिलाकर स्वाद बढ़ा सकते हैं।
* इन्हें एयरटाइट कंटेनर (Airtight Container) में स्टोर करें।

मेरिंग्य कुकीज़ (Meringue cookies)

मैरिंग्य कुकीज़ हल्की और कुरकुरी होती है जो अंडे की सफेदी चीनी और कभी-कभी वनिला या नींबू को मिलाकर बनाई जाती है। इन्हें बेक करके सूखा और झागदार बनाया जाता है।

रेफ्रिजरेटर कुकीज़

रेफ्रिजरेटर कुकीज़ (या आइस्बाक्स कुकीज़) एक प्रकार की कुकीज़ होती है जिनका आटा तैयार करने के बाद उसे रोल करके सिलेन्डर की आकार मे ढाला जाता है फिर रेफ्रिजरेटर में ठंडा किया जाता है। इस प्रक्रिया से आटा सख्त हो जाता है, जिससे इसे आसानी से स्लाइस (Slice) में काटा जा सकता है। और बेक किया जा सकता है।

SCERT DELHI

सामग्रीः

* मैद- 2 कप
* मक्खन- 1 कप (नरम)
* पिसी चीनी- 1 कप
* वेनीला एसेंस- 1 चम्मच
* बेकिंग पाउडर- 1/2 चम्मच
* एक चुटकी नमक (अगर मक्खन बिना नमक वाला हो)

टिप्सः

* कुकीज़ को चॉकलेट चिप्स, कटा हुआ ड्राई फ्रूट्स, या स्प्रिंकल्स से सजाया जा सकता है।
* इन्हें एयरटाइट कंटेनर (Airtight Container) में स्टोर करें ताकि ये लंबे समय तक ताजी रहें।

प्रेस्ड कुकीज़ (Pressed Cookies)

यह एक प्रकार की कुकीज़ होती हैं जिन्हें तैयार किए हुए आटे को कुकी प्रेस या पाइपिंग बैग का उपयोग करके सीधे बेकिंग शीट पर दबाकर बनाया जाता है। इन कुकीज़ का आकार और डिज़ाइन आमतौर पर प्रेस या पाइपिंग के दौरान बनाए जाते हैं, जिससे उन्हें एक खास आकार और पैटर्न मिलते हैं।

सामग्रीः

* मैद- 2 कप
* मक्खन- 1 कप (नरम)
* पिसी चीनी- 3/4 कप
* वेनीला एसेंस- 1 चम्मच
* अंडा- 1
* बेकिंग पाउडर- 1/2 चम्मच
* नमक- एक चुटकी

SCERT DELHI

विधिः

* एक बड़े कटोरे में मक्खन और चीनी को हल्का और फूला हुआ होने तक फेंटें।
* मिश्रण में अंडा और वेनीला एसेंस डालकर फिर से अच्छे से फेंटें।
* एक अलग बर्तन में मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक छान लें। इसे मक्खन के मिश्रण में धीरे धीरे डालकर मुलायम आटा तैयार करें।
* कुकी प्रेस (Cookie Press) या पाइपिंग बैग (Piping Bag) में स्टार या फूल के आकार की नोजल लगाएं।
* तैयार आटे को कुकी प्रेस में भरें।
* बेकिंग ट्रे पर हल्का मक्खन लगाकर तैयार करें।
* कुकी प्रेस से विभिन्न डिज़ाइन की कुकीज़ ट्रे पर बनाएं।
* ओवन को 180C पर पहले से गर्म करें।
* कुकीज़ को 8-10 मिनट तक या हल्का सुनहरा होने तक बेक करें।
* कुकीज़ को 5 मिनट तक ट्रे में ठंडा करें और फिर वायर रैक पर ठंडा होने दें।

टिप्सः

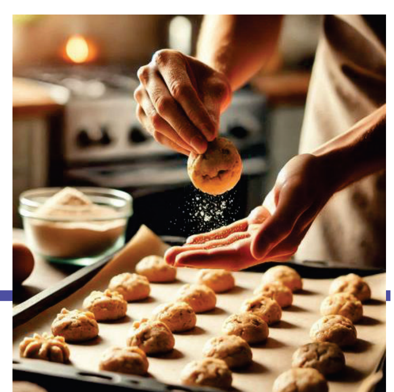
* आटे में चुटकी भर रंग डालकर रंगीन कुकीज़ बनाएं।
* कुकीज़ को चॉकलेट ड्रिज़ल (Chocolate Drizzle) या स्प्रिंकल्स (Sprinkles) से सजाया जा सकता है।
* कुकी प्रेस का इस्तेमाल न हो तो आटे को पाइपिंग बैग में डालकर डिज़ाइन बनाएं।

ड्रॉप कुकीज़ (Dropped Cookies)

यह एक प्रकार की कुकीज़ होती हैं जिन्हें बेकिंग शीट पर चम्मच से गिराकर या ड्रॉप करके बनाया जाता है।

सामग्रीः

* मैदा- 2 कप
* मक्खन- 1 कप (नरम)



SCERT DELHI

* चीनी- 3/4 कप
* ब्राउन शुगर- 3/4 कप
* अंडा- 2
* वेनीला एसेंस- 1 चम्मच
* बेकिंग सोडा- 1 चम्मच
* चॉकलेट चिप्स (या मेवे)- 1 कप
* नमक- 1/4 चम्मच

विधि:

* एक बड़े कटोरे में मक्खन, चीनी और ब्राउन शुगर को हल्का और क्रीमी होने तक फेंटें।
* फेंटें हुए मिश्रण में एक एक कर के अंडे डालें और अच्छे से मिलाएं।
* वैनिल एसेंस मिलाएं।
* एक अलग बर्तन में मैदा, बेकिंग सोडा और नमक को छान लें। इसे मक्खन के मिश्रण में धीरे धीरे मिलाएं।
* तैयार मिश्रण में चॉकलेट चिप्स या अपने पसंदीदा मेवे डालें।
* बेकिंग ट्रे पर बटर पेपर लगाएं।
* चम्मच की मदद से मिश्रण को ट्रे पर ड्रॉप करें, कुकीज़ के बीच थोड़ा अंतर रखें।
* ओवन को 180°C पर प्रीहीट (Pre heat) करें।
* कुकीज़ को 10-12 मिनट तक बेक करें जब तक किनारे हल्के सुनहरे न हो जाएं।
* ट्रे में 5 मिनट ठंडा होने दें, फिर वायर रैक (Wire Rack) पर निकालें।

टिप्स:

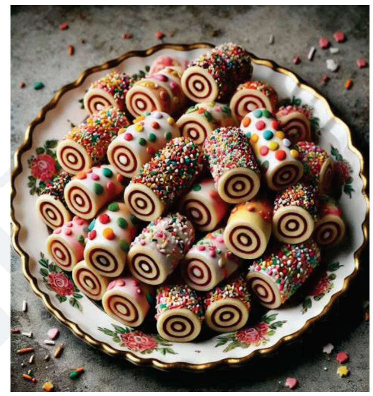
* ब्राउन शुगर कुकीज़ को नमी और च्यूइनेस (Chewiness) देती है।
* ड्रॉप्स (Drops) की मात्रा समान रखें ताकि कुकीज़ एक समान पकें।

SCERT DELHI

* बचा हुआ बैटर फ्रिज में रख सकते हैं और बाद में इस्तेमाल करें।

रोल्ड कुकीज़ (Rolled Cookies)

यह वे कुकीज़ होती हैं जिन्हें आटे को बेलकर, फिर विभिन्न आकारों और डिज़ाइनों में काटकर बनाया जाता है। ये कुकीज़ आमतौर पर थोड़ी मोटी और कुरकुरी होती हैं। रोल्ड कुकीज़ को अक्सर छुट्टियों और विशेष अवसरों पर सजाने के लिए भी बनाया जाता है।



सामग्रीः

* मैदा- 2 कप
* मक्खन- 1 कप
* पीसी चीनी- 1 कप
* अंडा- 1
* वेनीला एसेंस- 1 चम्मच
* बेकिंग पाउडर- 1 चम्मच
* नमक- एक चुटकी

विधिः

* ओवन को 180°C (350°F) पर गरम करें और बेकिंग शीट पर बेकिंग पेपर लगाएं।
* एक बड़े कटोरे में मक्खन और पिसी चीनी को हल्का और फूला हुआ होने तक फेंटें।
* मिश्रण में अंडा और वेनीला एसेंस डालें। इन्हें अच्छे से मिलाएं।
* एक अलग बर्तन में मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक को छान लें। इसे धीरे धीरे मक्खन के मिश्रण में मिलाकर नरम आटा तैयार करें।
* तैयार आटे को बॉल बनाकर क्लिंग फिल्म (Cling Flim) में लपेटें और 1 घंटे के लिए फ्रिज में रखें।
* फ्रिज से आटा निकालें और हल्के गूंथ लें।
* आटे को 1/4 इंच मोटाई में बेलें। बेलने के लिए हल्का मैदा छिड़कें।
* कूकीज़ कटर- स्टार, हार्ट, फ्लावर आदि की मदद से अपनी पसंदीदा शैप मे काटें।

SCERT DELHI

* तैयार कुकीज़ को बेकिंग ट्रे पर रखें।
* ओवन को 180°C पर प्रीहीट करें।
* कुकीज़ को 8-10 मिनट तक बेक करें या जब तक हल्का सुनहरा न हो जाए।
* कुकीज़ को वायर रैक (Wire Rack) पर ठंडा करें।
* इन्हें आइसिंग (Icing), चॉकलेट ड्रिज़ल (Chocolate Drizzle), या स्प्रिंकल्स (Sprinkles) से सजाएं।

टिप्सः

* रोल्ड कुकीज़ को क्रिस्पी बनाने के लिए आटे को ज्यादा पतला न बेलें।
* आटे को बेलने से पहले अच्छी तरह ठंडा करना जरूरी है ताकि कुकीज़ की शेप बनी रहे।
* इन्हें एयरटाइट कंटेनर (Airtight Container) में रखें।

मोल्डेड कुकीज़ (Molded Cookies)

यह एक प्रकार की कुकीज़ होती हैं जिन्हें हाथ से आकार देकर या मोल्ड में डालकर बनाया जाता है। इन कुकीज़ को आमतौर पर नरम आटे से बनाया जाता है, जो कि गोल या विशेष आकार में ढाला जाता है। ये कुकीज़ कुरकुरी और स्वादिष्ट होती हैं।

सामग्रीः

* मक्खन (कमरे के तापमान पर)- 1 कप
* पिसी चीनी- 1 कप
* अंडा- 1
* मैदा- 2 कप
* बेकिंग पाउडर- 1 चम्मच
* वैनिला एसेंस- 1 छोटी चम्मच
* नमक- एक चुटकी

विधिः

* ओवन को 180C (350F) पर गरम करें और बेकिंग शीट पर बेकिंग पेपर लगाएं।
* एक बड़े कटोरे में मक्खन और पिसी चीनी को अच्छे से मिलाएं। फिर अंडा और वैनिला एसेंस डालें और अच्छी तरह फेंटें।
* एक अलग कटोरे में मैदा, बेकिंग पाउडर, और नमक को मिलाएं। अब इसे मक्खन के मिश्रण मे धीरे धीरे मिलाएं।
* आटे को छोटी छोटी गेंदों मे बनाएं या अपने मनचाहे आकार मे ढालें।
* मोल्डेड कुकीज़ (Moulded Cookies) को बेकिंग शीट पर रखें और 10-12 मिनट तक बेक करें, या जब तक कुकीज़ हल्के सुनहरे न हो जाएं।
* ओवन से निकाल कर कुकीज़ को ठंडा होने दें और फिर परोसें।

बार कुकीज़ (Bar Cookies)

सामग्रीः

* मक्खन (कमरे के तापमान पर)- 1 कप
* ब्राउन चीनी- 1 कप
* पिसी चीनी- 1 कप
* अंडे- 2
* वैनिला एसेंस- 1 चम्मच
* मैदा- 3 कप
* बेकिंग पाउडर- 1 चम्मच
* नमक- चम्मच
* चॉकलेट चिप्स (या नट्स)- 2 कप

विधिः

* ओवन को 180°C (350°F) पर गरम करें और एक 9x13 इंच के बेकिंग पैन में तेल या मक्खन

SCERT DELHI

लगाएं या बेकिंग पेपर लगाएं।

* एक बड़े कटोरे में मक्खन, ब्राउन शुगर (Brown sugar), और पिसी चीनी को अच्छे से मिलाएं। फिर अंडे और वैनिला एसेंस डालें और अच्छे से फेंटें।
* एक अलग कटोरे में मैदा, बेकिंग पाउडर, और नमक को मिलाएं। अब इसे मक्खन के मिश्रण में धीरे धीरे मिलाएं।
* अंत में चॉकलेट चिप्स या नट्स डालें और हल्के से मिलाएं।
* मिश्रण को बेकिंग पैन में डालें और 20-25 मिनट तक बेक करें, या जब तक किनारे हल्के सुनहरे न हो जाएं और बीच में सेट न हो जाए।
* पैन को ओवन से निकालें और ठंडा होने दें। फिर, ठंडा होने पर इसे बार या वर्ग आकार में काटें।

शीट कुकीज़ (Sheet Cookies)

सामग्रीः

* मक्खन (कमरे के तापमान पर)- 1 कप
* पिसी चीनी- 1 कप
* ब्राउन शुगर- 1 कप
* अंडे- 2
* वैनिला एसेंस- 1 चम्मच
* मैदा- 3 कप
* बेकिंग पाउडर- 1 चम्मच
* नमक- चम्मच
* चॉकलेट चिप्स (या अन्य टॉपिंग्स)- 2 कप

विधिः

* ओवन को 180°C (350°F) पर गरम करें और एक बेकिंग शीट (Baking Sheet) पर बेकिंग पेपर (Baking Paper) लगाएं।

SCERT DELHI

* एक बड़े कटोरे में मक्खन, पिसी चीनी, और ब्राउन शुगर (Brown sugar) को अच्छे से मिलाएं। फिर अंडे और वैनिला एसेंस डालें और अच्छी तरह फेंटें।
* एक अलग कटोरे में मैदा, बेकिंग पाउडर, और नमक को मिलाएं। अब इसे मक्खन के मिश्रण में धीरे धीरे मिलाएं।
* अंत में चॉकलेट चिप्स या अन्य टॉपिंग्स डालें और अच्छे से मिलाएं।
* मिश्रण को बेकिंग शीट (Baking Sheet) पर डालें और चम्मच या स्पैटुला (Spatula) की मदद से समतल करें। 15-20 मिनट तक बेक करें, या जब तक किनारे हल्के सुनहरे न हो जाएं।
* ओवन से निकालकर ठंडा होने दें। फिर, ठंडा होने पर इसे छोटे टुकड़ों में काटें और परोसें।

स्टेंसिल कुकीज़ (Stencil Cookies)

सामग्री:

* मक्खन (कमरे के तापमान पर)- 1 कप
* पिसी चीनी- 1 कप
* अंडे- 2
* मैदा- 2 कप
* बेकिंग पाउडर- 1 चम्मच
* वैनिल एसेंसे – 1 छोटी चम्मच
* नमक चुटकी भर
* सजावट के लिए पीसी चीनी और कोको पाउडर)

विधि:

* ओवन को 180°C (350°F) पर गरम करें और बेकिंग शीट (Baking Sheet) पर बेकिंग पेपर (Baking Paper) लगाएं।
* एक बड़े कटोरे में मक्खन और पिसी चीनी को अच्छे से मिलाएं। फिर अंडे और वैनिला एसेंस डालें और अच्छे से फेंटें।

SCERT DELHI

* एक अलग कटोरे में मैदा, बेकिंग पाउडर, और नमक को मिलाएं। इसे मक्खन के मिश्रण में धीरे धीरे मिलाएं।
* मिश्रण को बेकिंग शीट (Baking Sheet) पर छोटी छोटी गेंदों के रूप में डालें और हल्का स दबाएं। 10-12 मिनट तक बेक करें, या जब तक कुकीज़ किनारों पर हल्के सुनहरे न हो जाएं।
* कुकीज़ को ठंडा करें। फिर, स्टेंसिल (Stencil) को कुकी के ऊपर रखें और पाउडर चीनी या कोको पाउडर को छिड़कें। धीरे से स्टेंसिल (Stencil) को हटाएं।

याद रखने योग्य बातें

* बेकिंग एक प्रकार की खाना पकाने की प्रक्रिया है जिसमें गर्मी का उपयोग कर आटे, मक्खन, और अन्य सामग्रियों से खाद्य पदार्थ तैयार किए जाते हैं।
* यह एक प्राचीन कला है जो समय के साथ एक महत्वपूर्ण खाना पकाने की तकनीक बन गई है।
* बेकिंग विज्ञान और कला का संयोजन है।
* बेकिंग की प्रक्रियाः तैयारी, मिक्सिंग, प्रूफिंग, बेकिंग, कूलिंग।
* बेकिंग में प्रमुख सामग्रीः आटा, बेकिंग एजेंट, दूध और दही, मक्खन और तेल, चीनी और नमक।
* बेकिंग के प्रकारः ब्रेड, केक और मफिन, बिस्किट और कुकीज़, पाई और टार्ट्स।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में दें।

1. बेकिंग को परिभाषित करें।
2. बेकिंग की मुख्य सामग्री की सूची बनाएं।
3. नमक बेकिंग में क्या काम करता है?
4. बेकिंग में चीनी डालना क्यों जरूरी है?
5. खमीर का क्या काम है?
6. रेफ्रिजरेटर कुकीज क्या है?

7. प्रेस्ड कुकीज किस प्रकार बनाई जाती है?

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार से दें।

1. बेकिंग के मुख्य सामग्रियों को विस्तार से समझाएं।
2. आटे के प्रकार के बारे में लिखें।
3. कुकीज की विशेषताएं लिखें।
4. कुकीज के विभिन्न गुणों को बताएं।
5. बटर कुकीज को बनाने की विधि लिखें।
6. बटर कुकीज की विधि लिखें।

SCERT DELHI

मेन्यू प्लानिंग

अध्याय 8

उद्देश्य (Objective)

* भोजन सूची के विभिन्न प्रकारों की पहचान करना।
* भोजन सूची की योजना के सिद्धांतों की रूपरेखा तैयार करना।
* विभिन्न अवसरों के लिए भोजन सूची की योजना बनाना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

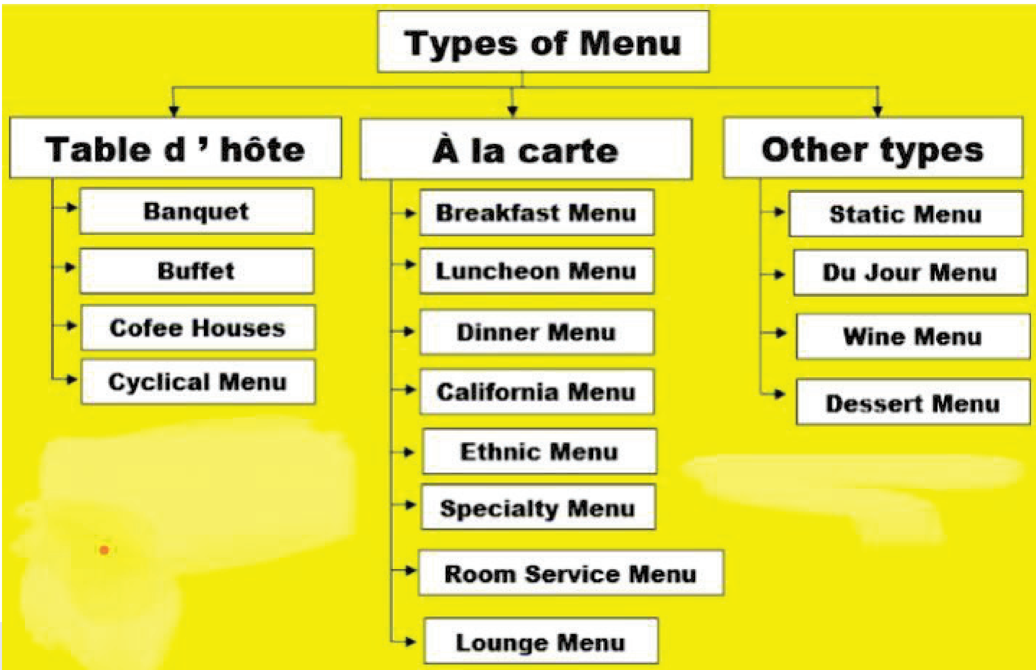
* विद्यार्थी भोजन सूची तैयार करने की योजना के बारे में जानेंगे।
* विभिन्न त्योहारों के लिए अलग-अलग भोजन सूची तैयार करने के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।
* भोजन सूची तैयार करने के लिए आवश्यक सिद्धांतों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।
* विभिन्न प्रकार के भोजन सूची की जानकारी प्राप्त होगी।

परिचय (Introduction)

किसी भी भोजनालय में भोजन के रूप में परोसे जाने वाले व्यंजनों की सूची को मेनू या भोजन सूची कहते है। मेनू एक महत्वपूर्ण प्रबंधन उपकरण है क्योंकि खाद्य सेवा संचालन का हर पहलू खरीद, उत्पादन, लागत, रसोई लेआउट और डिजाइन पर निर्भर करता है। भोजन के नियमों में कुछ नियम है जिनका पालन करना जरूरी है, क्योंकि अगर मेनू को सही तरीके से नहीं बनाया गया तो पूरा खाना खराब हो सकता है। क्योंकि

इससे यह जानने में मदद मिलती है कि कितने भोजन की योजना बनानी है और उन्हें परोसने में कितना समय लगेगा। दैनिक गतिविधियाँ, शेड्यूल (Schedule) में बदलाव और कई अन्य कारक मेनू नियोजन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। इसलिए अच्छा मेनू तैयार करना एक कला है।

मेनू के प्रकार (Types of Menu)



अ ला कार्ट (Ala Carte)

यह एक बहुविकल्पीय मेनू होता है जिसमें प्रत्येक व्यंजन की कीमत अलग-अलग होती है। परंपरागत रूप से, मूल मेनू जो उपभोक्ताओं को विकल्प प्रदान करते थे, उन्हें एक छोटे चॉकबोर्ड पर तैयार किया जाता था, जिसे फ्रेंच में अ ला कार्ट कहते हैं। इसलिए अ ला कार्ट मेनू में, सभी आइटम क्रम में पकाए जाते हैं, जिसमें वाइन, क्रीम या सरसों से बने सॉस भी शामिल हैं। इसलिए एक विस्तृत अ ला कार्ट मेनू प्रभावशाली होता है।

टेबल दी होत (Table D' Hote)

यह मेनू पहले से तय होता है और इसमें कोई विकल्प नहीं दिया जाता है। इसमें तीन या चार कोर्स का भोजन होता है जो निर्धारित कीमतों पर संपूर्ण भोजन का चयन प्रदान करता है। इसके व्यंजनों को प्रतिदिन बदला जाता है या रोटेशन (Rotation) में इस्तेमाल किया जाता है। अगर मुख्य भोजन भारी है, तो पहला भोजन हल्का होना चाहिए और अगले भोजन के लिए भूख बढ़ाने वाला होना चाहिए। प्रत्येक भोजन के लिए रंग, सामग्री की विविधता और व्यंजन अलग-अलग होने चाहिए। इसलिए दोनों मेनू में कुछ विभिन्नता है जैसे:

अ ला कार्ट (A La Carte)

* इसमें उन सभी व्यंजनों की सूची दी गई है जो प्रतिष्ठान द्वारा तैयार किए जा सकते हैं।
* प्रत्येक व्यंजन का मूल्य अलग-अलग है।
* प्रत्येक व्यंजन के लिए एक निश्चित प्रतीक्षा समय (तैयारी समय) की अनुमति दी गई है।
* इसे ऑर्डर के अनुसार ठंडा किया जाता है।

टेबल दी होत (Table D' Hote)

* मेनू में पाठ्यक्रमों की संख्या निश्चित है तथा प्रत्येक पाठ्यक्रम में एक विकल्प होता है।
* मेनू का विक्रय मूल्य निश्चित है।
* उपलब्ध कराए गए व्यंजन एक निर्धारित समय पर तैयार हो जाएंगे।
* अतिथि से पूरा मेनू चार्ज किया जाएगा चाहे वह मेनू में सभी आइटम खाए या न खाए।

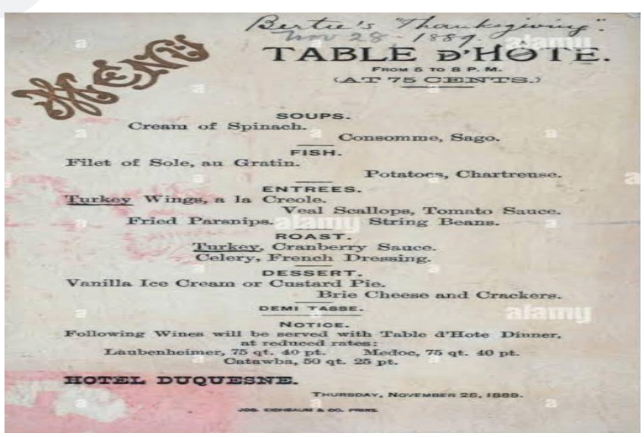

Menu

TABLE D'HOTE.
FROM 5 TO 8 P. M.
(AT 75 CENTS.)

SOUPS.
Cream of Spinach.
Consomme, Sago.

FISH.
Filet of Sole, au Gratin.
Potatoes, Chartreuse.

ENTREES.
Turkey Wings, a la Creole.
Veal Scallops, Tomato Sauce.
Fried Parsnips. String Beans.

ROAST.
Turkey, Cranberry Sauce.
Celery, French Dressing.

DESSERT.
Vanilla Ice Cream or Custard Pie.
Brie Cheese and Crackers.

DEMI TASSE.

NOTICE.
Following Wines will be served with Table d'Hote Dinner, at reduced rates:
Laubenheimer, 75 qt. 40 pt. Medoc, 75 qt. 40 pt.
Catawba, 50 qt. 25 pt.

HOTEL DUQUESNE.
THURSDAY, NOVEMBER 28, 1889.

SCERT DELHI

निश्चित और चक्रीय मेनू (Fixed and Cyclic Menu)

यह एक निश्चित मेनू है जिसमें हर दिन एक ही प्रकार के व्यंजन परोसें जाते है और यह आमतौर पर रेस्तरां और अन्य प्रतिष्ठानों में अपनाया जाता है जहाँ ग्राहक बदलते रहते हैं। इस मेनू में अलग-अलग प्रकार के व्यंजन होते हैं। परिवहन खानपान में फिक्स्ड मेनूज प्रचलित हैं जो हवाई, रेल और समुद्री यात्रियों को आकर्षित करते हैं। क्रूज लाइनर (Cruise Liner) में प्रत्येक कोर्स में कई विकल्पों के साथ विस्तृत फिक्स्ड मेनू हो सकते हैं।

चक्रीय मेनू उस प्रकार का मेनू है, जिसमें व्यंजन प्रत्येक सप्ताह/माह में समय-समय पर दोहराए जाते हैं। सामान्यतः सभी छात्रावास मेनू, रेलवे खानपान, कैफेटेरिया इसी प्रकार के होते हैं।

विशेषताएं और प्ले द जु (Specialities and Plate Du Jour)

कुछ खानपान प्रतिष्ठान प्रत्येक दिन अपने अ ला कार्ट (A La Carte) मेनू में एक विशेष आइटम रखते हैं। इस विशेष आइटम को **'प्ले द जू'** या **'दिन का व्यंजन'** कहा जाता है।

मेनू योजना के सिद्धांत

* ठंडे और गरम व्यंजनों को अलग-अलग सूचीबद्ध किया जाना चाहिए।
* ऐपेटाइज़र (Appetizers), सूप, स्टार्टर (Starter) और मुख्य पाठ्यक्रम अलग-अलग समूह में होने चाहिए।
* प्रत्येक समूह में, हल्के व्यंजनों को अधिक स्वादिष्ट व्यंजनों से पहले सूचीबद्ध किया जाना चाहिए।
* सलाद पर प्रकाश डाला जाना चाहिए।
* खाद्य पदार्थों में कैलोरी की मात्रा का विशेष रूप से उल्लेख किया जाना चाहिए तथा कैलोरी की संख्या भी बताई जानी चाहिए।
* यदि खाद्य पदार्थ जैविक रूप से उगाई गई सामग्री से तैयार किए गए हैं, तो इस तथ्य को विवेकशील ग्राहक के समक्ष उजागर किया जाना चाहिए।
* मौसम के अनुसार उपलब्ध वस्तुएं मौसम के अनुरूप होनी चाहिए तथा समय-समय पर बदलती रहनी चाहिए।
* मिठाई अनुभाग को रंगीन कार्ड पर अलग से सूचीबद्ध किया जाना चाहिए।
* सभी मेनू आइटम क्रमांकित होने चाहिए।

मेनू की योजना बनाते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए:

प्रकार (Type)

* आवश्यक सील के प्रकार का आकलन करें।
* रसोई और आवश्यक रसोइयों के प्रकार का आकलन करें।
* रेस्तरां के प्रकार और क्षमता का आकलन करें।

आपूर्ति (Supplies)

* मौसमी आपूर्ति।
* आपूर्ति के लिए स्थानीय उपलब्धता।

SCERT DELHI

संतुलन (Balance)

* हल्के व्यंजनों से लेकर भारी व्यंजनों तक का संतुलन होना चाहिए।
* मसाले, स्वाद और प्रस्तुति में विविधता होनी चाहिए।

खाद्य मूल्य (Food Value)

* खाना पकाने के ऐसे तरीकों का उपयोग करें जो खाने में उपस्थित प्राकृतिक पोषक गुणों को संरक्षित रखें।

भाषा (Language)

* ऐसी भाषा चुनें जिसे स्पष्ट रूप से समझा और पढ़ा जा सके।
* व्यंजनों की उचित वर्तनी होनी चाहिए।

भोजन का समय (Meal Time)

* भोजन परोसे जाने का समय तय होना चाहिए।
* नाश्ता अधिक पौष्टिक और ऊर्जा देने वाला होना चाहिए।

मेनू की योजना बनाते समय ध्यान में रखने योग्य कारक निम्नलिखित हैं:

मेनू की योजना बनाने के लिए बुनियादी विचार विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है जैसे भोजन की विविधता, बजट, समय, संस्कृति आदि।

SCERT DELHI

भोजन का प्रकार और मात्रा (Type and Quality of Meals)

मेन्यू अच्छा बनाने के लिए हमें यह पता होना चाहिए कि हम कौन से भोजन की तैयारी कर रहे है। उदाहरण के लिए, नाश्ता, दोपहर का भोजन या रात का खाना। यह जानना भी आवश्यक है कि उसमें कितनी मात्रा में भोजन की योजना बनाने की आवश्यकता है। समय-सीमा पर भी विचार किया जाता है, जो यह दर्शाता है कि भोजन बनाने के लिए कितना समय उपलब्ध है।

संतुलित आहार (Balance Diet)

पोषण का सिद्धांत मेनू की योजना बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है। क्योंकि भोजन की प्रयुक्त मात्रा और पोषण हमारे शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है। उदाहरण के लिए, एक परिवार में सभी आयु वर्ग के सदस्य हो सकते हैं जैसे कि शिशु, किशोर, वयस्क, गर्भवती महिला, वृद्ध व्यक्ति आदि। प्रत्येक सदस्य की पोषण संबंधी आवश्यकता अलग-अलग होती है। इसलिए प्रत्येक सदस्य की पोषण संबंधी आवश्यकता पर विचार करना आवश्यक है।

मेनू योजना के दौरान, प्रत्येक आहार समूह से कुछ खाद्य पदार्थों को शामिल करना महत्वपूर्ण नहीं है। परन्तु ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें केवल एक ही प्रकार का आहार होता है, वह न तो पोषण की दृष्टि से संतुलित होता है और न ही पसंद करने योग्य होता है, जैसे अंडा करी, दही चावल और मिठाई वाला भोजन प्रोटीन से भरपूर होगा लेकिन उसमें सब्जियों और फलों की कमी के कारण खनिजों और विटामिनों की कमी होगी।

भोजन में विविधता (Variety in Meal Planned)

हर दिन एक ही तरह का भोजन करना किसी को पसंद नहीं होता है। इसलिए भोजन में विविधता बहुत ज़रूरी है और इसे अलग-अलग खाद्य पदार्थों, विभिन्न खाद्य समूहों, रंग, स्वाद और बनावट में विविधता और खाना पकाने की शैलियों का उपयोग करके किया जा सकता है।

भोजन तृप्ति दायक होना चाहिए (Meals should provide Satiable Value)

ऐसे खाद्य पदार्थ जो दो भोजन के बीच भूख का कारण बनते हैं, उन्हें **'तृप्ति योग्य भोजन'** कहा जाता है। उदाहरण के लिए, रात के खाने और नाश्ते के बीच का अंतराल लंबा है। इसलिए मेन्यू को इस तरह से प्लान (Plan) किया जाना चाहिए कि प्रोटीन युक्त नाश्ता ज्यादा स्वादिष्ट और तृप्त करने वाला हो।

समय, ऊर्जा और धन की बचत होनी चाहिए (Should save time, energy and money)

मेनू नियोजन की निम्नलिखित विधियों का उपयोग करके समय, ऊर्जा और धन की बचत की जा सकती है:

* एक बार जब एक दिन या सप्ताह के लिए भोजन की योजना बना ली जाती है तो हम वस्तुओं की एक सूची बना सकते हैं और उन्हें एक ही समय पर एक साथ खरीद सकते है। इससे अनावश्यक बाजार यात्राएँ बचती हैं और इस प्रकार समय और पैसों की बचत होती है।
* खाद्य पदार्थ पहले से खरीदने पर उचित दामों पर मिल सकते हैं। इसके लिए अलग-अलग दुकानों, प्रोविजन स्टोर्स पर बाजार भाव की जानकारी पहले से ही ले ली जाती है और थोक विक्रेताओं से तुलना भी कर ली जाती है, ताकि जल्दबाजी में आखिरी समय में सामान खरीदने की नौबत न आए।
* छोटी मात्रा में सामग्री की लागत कम होती है, लेकिन इसे तभी खरीदना चाहिए जब इसके भंडारण की उचित व्यवस्था हो।
* खरीदारी ऐसे समय में की जानी चाहिए जब बाजार में बहुत भीड़ न हो।
* रसोईघर में काम करते समय रसोई के सामान को ठीक से व्यवस्थित किया जाना चाहिए।
* समय और मेहनत बचाने वाले रसोई उपकरणों जैसे मिक्सर, फ्रिज और कुकर, सोलर कुकर का उपयोग किया जाना चाहिए।
* भोजन की योजना से भोजन की पूर्व तैयारी और योजना बनाने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, अगर दोपहर के भोजन के लिए राजमा पकाना है, तो उसे पहले भिगोया जा सकता है ताकि उसे पकाना आसान हो, इससे समय और ईंधन की बचत होती है।

विभिन्न अवसरों के लिए मेनू योजना (Menu Planning for various Occasions)

विभिन्न अवसरों के लिए भोजन की योजना बनाते समय ध्यान रखने योग्य दिशा-निर्देशों में निम्नलिखित कारकों को शामिल किया जाना चाहिए ताकि भोजन की योजना प्रभावी बन सके।

पोषण पर्याप्तता (Nutritional Adequacy)

यह सबसे महत्वपूर्ण कारक है, जिसका अर्थ है कि समारोह में भाग लेने वाले सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा किया जाता है। उदाहरण के लिए बढ़ते बच्चे को कम प्रोटीन की आवश्यकता होती है,

गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिला को कैल्शियम की आवश्यकता होती है, और वृद्ध लोगों को आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है आदि। योजना बनाते समय पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए, जैसे कि ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ, शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ और सुरक्षात्मक और विनियमन करने वाले खाद्य पदार्थ आदि।

आयु कारक (Age Factor)

किसी भी समारोह की भोजन सूची तैयारी में आयु एक बहुत बड़ा कारक है क्योंकि विभिन्न आयु समूहों के सदस्यों की आहार आवश्यकताएँ, मात्रा के साथ-साथ पोषण में भी भिन्न होती हैं। एक नवजात शिशु केवल दूध पीता है, एक छोटे बच्चे का भोजन भी बहुत कम मात्रा में होता है। दूसरी ओर, एक वृद्ध व्यक्ति कम खाना खाता है और साथ ही नरम और आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थों को पसंद करता है। इसलिए मेनू को इस तरह से रखना चाहिए कि मेनू में सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हों ताकि हर कोई इसका सेवन कर सके।

लिंग (Gender)

यह भी एक प्रमुख कारक है जो आहार पोषण सेवन को निर्धारित करता है। क्योंकि पुरुषों और महिलाओं की आहार संबंधी जांच समान नहीं होती है। पुरुषों को अधिक कैलोरी के लिए अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है जबकि महिलाओं को पुरुषों की तुलना में तुलनात्मक रूप से कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। इसलिए किसी भी समारोह की भोजन सूची तैयार करते समय महिलाओं और पुरुषों का अनुपात जांच लेना चाहिए।

आर्थिक विचार (Economic Consideration)

भोजन पर खर्च करने के लिए उपलब्ध बजट एक और प्रमुख कारक है। क्योंकि दूध, पनीर, मीट, फल, मीट आदि जैसे खाद्य पदार्थ बहुत महंगे हैं। वैकल्पिक स्रोत जैसे कि मौसमी फल और सब्जियाँ किफ़ायती और पौष्टिक भी हैं। इसलिए योजनाबद्ध मेनू को प्रस्तावित बजट के अनुरूप होना चाहिए ताकि नुकसान से बचा जा सके।

समय, ऊर्जा और कौशल पर विचार (Time, energy and skill Consideration)

मेनू की योजना बनाते समय, किसी भी परिवार, प्रबंधन के पास उपलब्ध समय, ऊर्जा और कौशल ज्ञान होना चाहिए और उपलब्ध संसाधनों पर विचार करना चाहिए। एक मेन्यू अलग-अलग व्यंजनों के साथ विस्तृत हो सकता है लेकिन उचित योजना, संगठित कार्य अनुसूची सामग्री की उचित खरीद, समय और ऊर्जा बचाएगी। जिससे काम जल्दी और आसानी से हो जाएगा।

SCERT DELHI

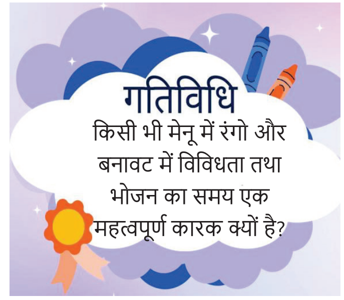
मौसमी उपलब्धता (Seasonal Availability)

मेनू योजना बनाने के लिए यह भी एक प्रमुख कारक है क्योंकि कुछ खाद्य पदार्थ केवल गर्मियों के मौसम में उपलब्ध होते हैं और कुछ सर्दियों में। ऑफ सीजन खाद्य पदार्थ महंगे और कम गुणवत्ता वाले और कम पौष्टिक होते हैं, जबकि मौसमी फल ताजे, पौष्टिक, स्वादिष्ट और किफायती होते हैं। इसलिए, मेनू की योजना बनाते समय मौसमी विशेषताओं पर विचार किया जाना चाहिए। और वह प्रस्तावित बजट के अनुरूप होना चाहिए।

धर्म, क्षेत्र, सांस्कृतिक पैटर्न और परंपराएं (Religion, region, cultural patterns and traditions)

किसी भी प्रकार के मेनू योजना में धर्म, क्षेत्र, सांस्कृतिक परंपराएँ और खाना पकाने की शैलियों को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक हैं। उदाहरण के लिए, एक उत्तर भारतीय गेहूँ का अधिक सेवन करना पसंद करता है, जबकि तटीय क्षेत्र में लोग नारियल, मछली आदि का अधिक सेवन करते है और दक्षिण भारतीय चावल अधिक पसंद करते हैं। इस प्रकार एक क्षेत्र का मुख्य भोजन दूसरे भोजन को प्रभावित करता है। साथ ही धार्मिक मान्यताओं वाले परिवारों का मेनू पर प्रभाव पड़ेगा। उदाहरण के लिए, यदि आप शाकाहारी हैं, तो आपके आहार में कोई मांस उत्पाद नहीं होगा।

रंग और बनावट में विविधता (Variety in colour and texture)



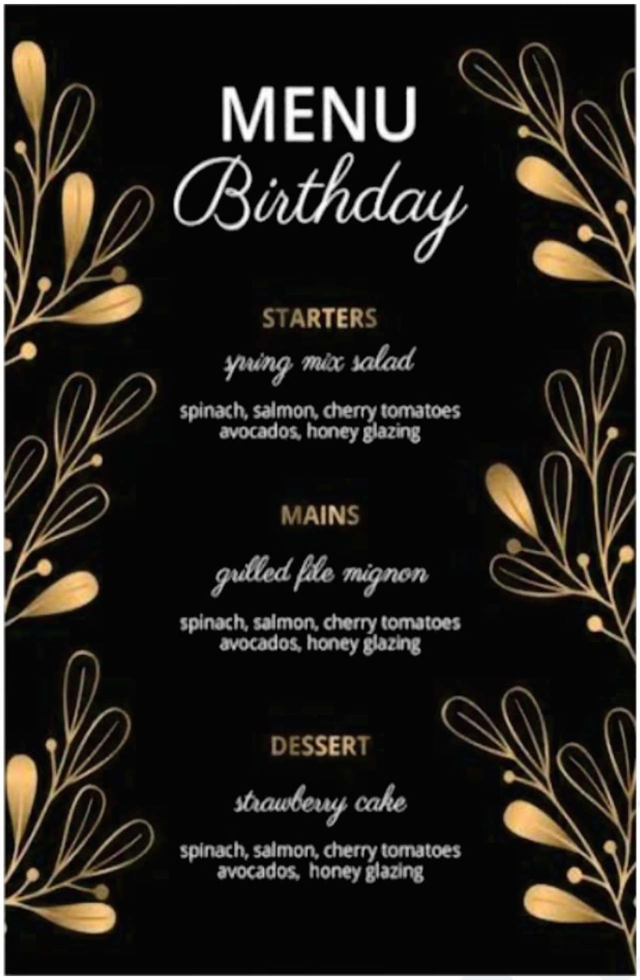
किसी भी मेनू में रंग, बनावट, स्वाद और बनाने की विधि के मामले में विविधता होनी चाहिए। भले ही दो व्यंजनों के प्रकार एक जैसे हों। क्योंकि ये विशेषताएं भोजन को अधिक आकर्षक, मनमोहक और अधिक स्वीकार्य बनाने में मदद करती हैं। जिससे भोजन परोसें जाने पर अधिक आकर्षक लगता है।

व्यक्तियों की पसंद और नापसंद (Likes and dislikes of individuals)

यह एक प्रमुख कारक है क्योंकि आपके द्वारा परोसा जाने वाला भोजन व्यक्तियों की पसंद और नापसंद के अनुसार लचीला होना चाहिए। पौष्टिक व्यंजन का रूप बदलना अक्सर बेहतर होता है। जैसे अगर आपके परिवार में किसी को दूध पसंद नहीं है, तो उसे दूध, पनीर के रूप में परोसा जा सकता है। अवसर के मामले में मेजबान के साथ उचित संचार किया जाना चाहिए कि अवसर में शामिल होने वाले मेहमानों की पसंद और नापसंद क्या है। जिससे व्यक्तियों की पसंद की भोजन सूची तैयार की जा सके।

विभिन्न अवसरों पर मेनू के नमूने (Sample of different Occasions Menu)

MENU
YOUR RESTAURANT
BREAKFAST
SALAD
SPECIAL MENU
BREAKFAST
SALAD
SPECIAL MENU
SPECIAL LUNCH
DESSERT
DRINKS


MENU
Birthday
STARTERS
spring mix salad
spinach, salmon, cherry tomatoes avocados, honey glazing
MAINS
grilled file mignon
spinach, salmon, cherry tomatoes avocados, honey glazing
DESSERT
strawberry cake
spinach, salmon, cherry tomatoes avocados, honey glazing

DINNER MENU
Appetizer
Crab tower with spicy tomato aspic
Ravioli with sage infused
Brown butter
Entree
Braised short ribs with local
Baby spring vegetables
And whipped potato
Dessert
Wedding cake
JOSEPH & ZOEY

17 Courses of French classical menu
Hors-d-oeuvre
Potage
Oeufs
Farinaceous
Poisson
Entree
Releve
Sorbet
Roti
Legumes
Salades
Buffet Froid
Entremets
Savourex
Fromage
Dessert
Cafe
www.foodandbeverage knowledge.com

डायबिटीज डाइट चार्ट

समय	भोजन	
सुबह सवेरे	• डिटॉक्स ड्रिंक • भीगे मेथी/गर्म पानी/1 • मुट्ठी भर भीगे मेवे	
नाश्ता	• दलिया,ताजी स्मूदी • एक कटोरी ताजे फल/उबले अंडे • साबुत अनाज की रोटी/उपमा/पोहा	
सुबह के दौरान (मिड-मॉर्निंग)	• मेवे और बीज	
दिन का खाना	• पकी हुई और कम कार्ब वाली सब्जियां/दाल • साबुत गेहूं, रागी, जौ, ज्वार या बेसन की चपाती • क्विनोआ/ब्राउन राइस • स्टीम्ड या ग्रिल्ड मीट/सी फूड	
दिन के स्नैक	• भुना हुआ चना, चिवड़ा, ग्रीक योगर्ट, • एक कटोरी फ्रूट • कम वसा वाले दूध के साथ • चाय/कॉफी भी ले सकते है	
रात का खाना	• सूप, एक कटोरी सलाद, • ग्रिल्ड पनीर/टोफू	

Valentine's Day Menu
Starters
MIX OF PASTRY
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing nibh euismod tincidunt ut.
Main
GOLDEN VENISON
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing nibh euismod tincidunt ut.a
GOLDEN FISH & POTATOES
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing nibh euismod tincidunt ut.
Dessert
WHITE CREAM
Lorem ipsum dolor sit amet.

You are invited to our
CHRISTMAS DINNER
menu
STARTER
Lorem ipsum dolor sit amet
Consectetur adipiscing elit
Suspendisse pulvinar
main
Aliquam et nulla eu arcu blandit placerat
Donec velit enim, sodales
Nam non mollis nisl ac semper dui
DESSERT
Pellentesque elementum
Aliquam tincidunt eu lectus et porta.
Nullam consectetur
And a bottle of french champagne

याद रखने योग्य बातें

* किसी भी भोजनालय में परोसे जाने वाले व्यंजनों की सूची को मेनू या भोजन सूची कहते हैं।
* टेबल दी' होते (Table d' hote) मेनू में अतिथि से पूरा मेनू चार्ज किया जाता है चाहे वह मेनू के सभी व्यंजन खाए या न खाए।
* मेनू में ऐपेटाइज़र (Appetizers), सूप, स्टार्टर (Starter) और मुख्य पाठ्यक्रम अलग-अलग समूह में होने चाहिए।
* एक छोटे चॉकबोर्ड पर तैयार किए गए मेनू को फ्रेंच में अ ला कार्ट (A La Carte) मेनू कहते हैं।
* मेनू बनाते समय ऐसी भाषा का प्रयोग करें जिसे स्पष्ट रूप से समझा और पढ़ा जा सकें।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. चॉकबोर्ड पर तैयार किए गए मेनू को फ्रेंच में क्या कहते हैं?

   a) अ ला कार्ट

   b) टेबल दी' होत

   c) निश्चित और चक्रीय मेनू

   d) साधारण मेनू

2. एक ही प्रकार के व्यंजन किस मेनू में परोसें जाते हैं।

   a) निश्चित और चक्रीय मेनू

   b) साधारण मेनू

   c) अ ला कार्ट

   d) टेबल दी' होत

3. किस मेनू में अतिथि से पूरा मेनू चार्ज किया जाता है चाहे वह मेनू के सभी व्यंजन खाए या न खाए।

   a) साधारण मेनू

   b) निश्चित और चक्रीय मेनू

c) अ ला कार्ट

d) टेबल दी' होत

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।

1. अ ला कार्ट मेनू किसे कहते हैं?
2. टेबल दी' होत मेनू को परिभाषित कीजिए।
3. निश्चित और चक्रीय मेनू क्या होता है?

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखिए।

1. मेनू योजना के सिद्धांत क्या है?
2. मेनू की योजना बनाते समय ध्यान रखने योग्य कारकों की व्याख्या कीजिए।

प्रैक्टिकल (Practical)

* विभिन्न अवसरों के मेनू का चार्ट बनाएं।
* नाश्ते का मेनू कार्ड बनाएं।

SCERT DELHI

भोजन की लागत

अध्याय 9

उद्देश्य (Objectives)

1. भोजन की लागत को नियंत्रित करने के महत्व और विधियों को समझना।
2. खाद्य उत्पादन और बिक्री के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए सटीक मूल्य निर्धारण करना।
3. उपस्थित प्रबंधन और बजट नियंत्रण के माध्यम से लाभ को अधिकतम करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

1. छात्र फूड कॉस्टिंग (Food Costing) की प्रक्रिया और उसके घटकों को समझ पाएंगे।
2. छात्रों को भोजन की लागत का सही मूल्यांकन और उसकी रिपोर्टिंग करने की क्षमता विकसित होगी।
3. छात्र उपस्थित को नियंत्रित करके लाभ बढ़ाने की रणनीतियाँ अपनाना सीखेंगे।

परिचय (Introduction)

फूड कॉस्टिंग (भोजन लागत निर्धारण) किसी रेस्तरां या होटल में भोजन तैयार करने और परोसने की लागत को निर्धारित करने की प्रक्रिया है। यह एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जो होटल और रेस्तरां प्रबंधन के लिए अत्यधिक आवश्यक होती है, क्योंकि सही फूड कॉस्टिंग न केवल मुनाफा बढ़ाने में मदद करती है, बल्कि ग्राहकों को प्रतिस्पर्धात्मक कीमतों पर गुणवत्तापूर्ण भोजन भी प्रदान करती है।

यह भोजन तैयार करने के लिए उपयोग की गई सामग्रियों की कुल लागत है, जिसमें कच्ची सामग्री, मसाले, और अन्य खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। इसमें मेहनत और अन्य अतिरिक्त खर्च शामिल नहीं होते हैं।

यह प्रक्रिया यह सुनिश्चित करती है कि भोजन की बिक्री मूल्य और उसके उत्पादन मूल्य के बीच सही संतुलन बना रहे, ताकि व्यवसाय को नुकसान न हो। साथ ही, इसे भोजन की कीमतों को निर्धारित करने में भी उपयोग किया जाता है, जिससे व्यवसाय सही मूल्य पर अपने उत्पादों की पेशकश कर सके।

इसके अलावा, फूड कॉस्टिंग व्यवसाय को बेहतर बजट प्रबंधन, अनुपयोगी नियंत्रण, और उच्च गुणवत्ता बनाए रखने में भी मदद करता है। एक अच्छे फूड कॉस्टिंग मॉडल के माध्यम से, होटल या रेस्तरां न केवल अपनी वित्तीय स्थिति को सुदृढ़ बना सकते हैं, बल्कि ग्राहकों की संतुष्टि भी सुनिश्चित कर सकते हैं।

SCERT DELHI

महत्व

फूड कॉस्ट निम्नलिखित कारणों से महत्वपूर्ण है:

1. यह वह सीधा खर्च है जो किसी व्यंजन को तैयार करने में लगता है।
2. यह व्यंजन की बिक्री कीमत निर्धारित करने में मदद करता है।
3. यह रेस्तरां चलाने में लगने वाले धन का प्रमुख हिस्सा होता है।
4. यह खाद्य व्यवसाय के लाभ और राजस्व को प्रमुख रूप से प्रभावित करता है।
5. यह खाद्य व्यवसाय को नियंत्रित करने में मदद करता है।
6. यह किसी निश्चित समय पर आपके खाद्य व्यवसाय की स्थिति के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

मूलभूत सिद्धांत (Basic Concept of Food Cost)

फ़ूड कॉस्ट (Food Cost) का मूलभूत सिद्धांत उन सभी खर्चों को समझने और नियंत्रित करने पर आधारित है जो भोजन की तैयारी में आते हैं। ये सिद्धांत हैं: योजना बनाना, मानक उत्पादन, मानक व्यंजन, और मानक मात्रा। इन सभी का संक्षेप में 'PYRS' (Proportion Yield Ratio Scale) के रूप में उल्लेख किया जा सकता है।

जब किसी भोजन और पेय संचालन में PYRS का अभ्यास किया जाता है, तो यह प्रबंधन के लागतों को नियंत्रित करने, मानक निर्धारित करने और ग्राहक संतुष्टि प्राप्त करने में सहायता करता है।

योजना बनाना (Production Planning)

उत्पादन योजना एक प्रक्रिया है जिसमें खाद्य और पेय पदार्थों के निर्माण के लिए आवश्यक सामग्री, समय, और संसाधनों की योजना बनाई जाती है। इसका उद्देश्य सुनिश्चित करना है कि उचित मात्रा में सामग्री उपलब्ध हो, समय पर भोजन तैयार हो, और गुणवत्ता मानकों का पालन किया जाए। यह प्रबंधन को लागत नियंत्रित रखने, समय की बचत करने और ग्राहक संतुष्टि बनाए रखने में मदद करता है।

मानक उत्पादन (Standard Yield)

मानक उत्पादन (स्टैंडर्ड यील्ड) किसी विशेष खाद्य उत्पाद का उपयोग योग्य भाग होता है जो प्रारंभिक तैयारी या पकाने

SCERT DELHI

के बाद बचता है। सही स्टैंडर्ड यील्ड से लागत नियंत्रण में मदद मिलती है और सही मात्रा में सामग्री का उपयोग सुनिश्चित होता है।

मानक व्यंजन (Standard Recipe)

मानक व्यंजन एक निर्धारित विधि है जिसमें किसी भी व्यंजन को बनाने के लिए आवश्यक सामग्री, उनकी मात्रा, और तैयारी की विधि का विवरण होता है। इसका उद्देश्य है कि हर बार एक ही गुणवत्ता, स्वाद और मात्रा में व्यंजन तैयार हो सके। मानक व्यंजन से लागत नियंत्रण में मदद मिलती है, क्योंकि इसमें हर सामग्री की मात्रा तय होती है, जिससे बर्बादी कम होता है और व्यंजन की गुणवत्ता में स्थिरता बनी रहती है, जो ग्राहक संतुष्टि को बढ़ावा देती है।

मानक मात्रा (Standard portion)

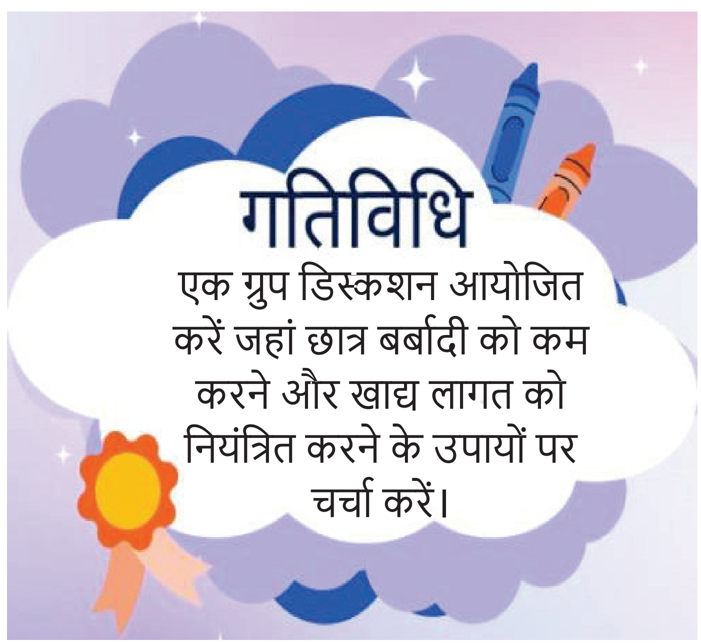
मानक मात्रा एक निश्चित परोसी जाने वाली मात्रा है जो किसी व्यंजन के लिए निर्धारित की जाती है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि हर ग्राहक को एक समान मात्रा और गुणवत्ता मिले। मानक मात्रा से भोजन की लागत को नियंत्रित करना आसान होता है, क्योंकि तय मात्रा में सामग्री का उपयोग होता है, जिससे बर्बादी कम होता है। साथ ही, यह भोजन की प्रस्तुति और ग्राहकों की संतुष्टि को बनाए रखता है, जिससे संस्थान की विश्वसनीयता में वृद्धि होती है।

कुल भोजन लागत की गणना

कुल खाद्य लागत = प्रारंभिक इन्वेंट्री + खरीद - समापन इन्वेंट्री।

साप्ताहिक/मासिक भोजन लागत

साप्ताहिक/मासिक भोजन लागत रिपोर्ट एक साधारण गणना का उदाहरण है, खासकर जब ज्यादा जानकारी की आवश्यकता न हो, या छोटे या स्वामित्व-प्रबंधित संस्थानों के लिए जहाँ नियंत्रण दैनिक कार्य का हिस्सा होता है। यह रिपोर्ट ऐसी गतिविधियों का मिलान (रिपोर्ट) है जिनका प्रबंधन रोज़ाना बारीकी से निरीक्षण करता है ताकि संचालन सफल हो सके।



SCERT DELHI

तालिका 01: साप्ताहिक/मासिक भोजन लागत रिपोर्ट

	£
Opening food cost	15,000
Purchases for period (4 weeks day 1–28)	28,525
Subtotal	**43,525**
Less closing food stock level at end of day 28	14,800
= Total cost of food consumed	**28,725**
Total food sales	75,836
Food cost %	37.87%

(स्रोतः फूड एंड बेवरेज मैनेजमेंट, संस्करण 4, पृष्ठ संख्या – 283)

दैनिक भोजन लागत रिपोर्ट

यह एक ऐसा तरीका है जो छोटे या मध्यम आकार के नियंत्रण के लिए उपयुक्त है, यह उस स्थिति में भी उपयोगी है जहाँ बचत की तुलना में अधिक जटिल तरीके अपनाने की लागत उचित नहीं होती।

यह रिपोर्ट व्यवसाय के दैनिक प्रदर्शन का एक अच्छा विवरण देती है। इसमें प्रतिदिन के स्टॉक स्तर, रोज़ की खरीदारी, माँगी गई खाद्य सामग्री, और प्रतिदिन की खाद्य बिक्री को रिकॉर्ड किया जाता है, जिससे दैनिक खाद्य लागत प्रतिशत की गणना की जा सके। इस जानकारी का उपयोग अब तक की कुल स्थिति तैयार करने के लिए किया जाता है।

तालिका 0 2: दैनिक भोजन लागत रिपोर्ट

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
		Today						To date			
Date	Day	Opening food storeroom inventory	Purchases	Total food available (C + D)	Food requisitioned	Food sales	Food cost % (F/G)*100	Food purchases	Food requisitions	Foot sales	Food cost % (J/K*100)
March		£	£	£	£	£	%	£	£	£	%
1	M	2,220	321	2,541	290	820	35.37%	321	290	820	35.37%
2	T	2,251	385	2,636	370	980	37.76%	706	660	1,800	36.67%
3	W	2,266	404	2,670	440	1,100	40.00%	1,110	1,100	2,900	37.93%
4	T	2,230	480	2,710	480	1,050	45.71%	1,590	1,580	3,950	40.00%
5	F	2,230	890	3,120	405	1,005	40.25%	2,480	1,985	4,955	40.05%
6	S	2,715	203	2,918	535	1,490	35.91%	2,682	2,520	6,445	39.09%
7	S	2,383	0	2,383	240	720	33.33%	2,682	2,760	7,165	38.51%
8	M		380		310	920				8,085	
9	T		402		395	1,015				9,100	
10	W		425		345	925				10,025	
11	T		464		427	1,160				11,185	
12	F		844		463	1,220				12,405	
13	S		185		512	1,405				13,810	
14	S		0		265	690				14,500	
	Totals:		5,382		5,477						

Proof of inventory

Opening stock:	2,220
Plus purchases	5,382
Subtotal	7,602
Less requisitions	5,477
Closing stock	2,126

(स्रोतः फूड एंड बेवरेज मैनेजमेंट, संस्करण 4, पृष्ठ संख्या – 284)

विस्तृत दैनिक भोजन लागत रिपोर्ट

विस्तृत दैनिक भोजन लागत रिपोर्ट पिछले रिपोर्ट का एक उन्नत रूप है जो रिपोर्ट की सटीकता को बढ़ाती है। इसमें किचन में स्थानांतरित पेय पदार्थों की लागत, बार (Bar) में भेजे गए खाद्य पदार्थों की लागत, और कर्मचारियों के भोजन की लागत को भी शामिल किया जाता है।

तालिका 03: विस्तृत दैनिक भोजन लागत रिपोर्ट

	Day	March-2001	March-2002	March-2003
		M	T	W
A	Stock levels at beginning of each day	2,220.00	2,250.50	2,265.50
B	Storeroom purchase	120.50	200.00	204.00
C (A + B)	Total food available in storeroom	2,340.50	2,450.50	2,469.50
D	Food requisitioned	90.00	185.00	240.00
E	Direct purchases	200.00	185.00	200.00
F	Beverage transfer to kitchen	0.00	5.00	5.00
G (D + E + F)	Cost of food used	290.00	375.00	445.00
H	Cost of employee meals	35.00	25.00	30.00
I	Transfer of food to bars	0.00	0.00	5.00
J (G − H − I)	Cost of food sold	255.00	350.00	410.00
K	Food sales	820.00	980.00	1,100.00
L	Food cost %	31.09	35.71	37.27
M	Cost of food sold (to-date, running total of J)	255.00	605.00	1,015.00
N	Food sales (to-date, running total of K)	820.00	1,800.00	2,900.00
O	Food cost % (to-date)	31.09	33.61	35.00

(स्रोतः फूड एंड बेवरेज मैनेजमेंट, संस्करण 4, पृष्ठ संख्या – 285)

याद रखने योग्य बातें

* खाद्य लागत वह राशि है जो किसी भोजन की तैयारी में उपयोग होने वाली सामग्री पर खर्च होती है।
* खाद्य लागत को नियंत्रित करने के लिए सही खरीदारी, सामग्री का कुशल उपयोग, और बर्बादी को कम करना आवश्यक है।
* मेनू की कीमत तय करते समय खाद्य लागत, श्रम लागत, और ओवरहेड्स (Overheads) का संतुलन बनाए रखना आवश्यक है, ताकि ग्राहकों को उचित मूल्य पर भोजन उपलब्ध कराया जा सके और लाभ सुनिश्चित हो।

* खाद्य लागत प्रतिशत की गणना = (कुल खाद्य लागत ÷ कुल बिक्री) × 100। यह एक महत्वपूर्ण सूचकांक है, जो व्यवसाय की लाभप्रदता को मापता है।

महत्वपूर्ण प्रश्न

1. खाद्य लागत (Food Cost) की गणना कैसे की जाता है, और इसका व्यवसाय पर क्या प्रभाव पड़ता है?
2. मानक व्यंजन (Standard Recipe) और मानक मात्रा (Standard Portion) का खाद्य लागत प्रबंधन में क्या महत्व है?
3. खाद्य सामग्री की खरीदारी के समय किन कारकों का ध्यान रखना चाहिए ताकि खाद्य लागत कम की जा सके?
4. दैनिक खाद्य लागत रिपोर्ट (Daily Food Cost Report) के प्रमुख तत्व क्या हैं, और इसे कैसे तैयार किया जाता है?

SCERT DELHI

भोजन की सुरक्षा

अध्याय 10

उद्देश्य (Objectives)

* विद्यार्थियों को खाद्य संदूषण के कारणों की पहचान कराना।
* खतरे के क्षेत्र की अवधारणा को समझाना।
* खाद्य जनित रोगों की पहचान करना।
* कचरे के विभाजन और निपटान के महत्व का वर्णन करना

सिखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* विद्यार्थी खाद्य सुरक्षा के नियमों को जान सकेंगे।
* खाद्य/खाने से जन्म लेने वाले रोगों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।
* विद्यार्थी कचरे के विभाजन और निपटान के बारे में जानेंगे।
* विद्यार्थी खतरे के क्षेत्र की अवधारणा को समझ सकेंगे।

परिचय (Introduction)

खाद्य सुरक्षा, खाद्य आपूर्ति श्रृंखला के प्रत्येक चरण में भोजन की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करने का अभ्यास है। इसलिए भोजन और रसोई की सुरक्षा के महत्व को समझना आवश्यक है। क्योंकि असुरक्षित भोजन में हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस या रसायन हो सकते हैं जो खाद्य विषाक्तता (Food Poisioning), दस्त, कैंसर, और अन्य बीमारियों का कारण बन सकते हैं। जो किसी भी खाद्य सेवा प्रतिष्ठान के लिए हानिकारक हो सकता है। खाद्य जनित बीमारियों का प्रकोप स्वच्छता की स्थिति के कारण हो सकता है। इसलिए सख्त खाद्य सुरक्षा नियमों को लागू किया जाना चाहिए और उनका पालन होना चाहिए। इसलिए सरकारें, अंतरराष्ट्रीय संगठन और उद्योग निकाय खाद्य आपूर्ति श्रृंखला की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए खाद्य सुरक्षा मानक स्थापित करते हैं। भारत में, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) खाद्य उद्योग को नियंत्रित करता है और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए मानक स्थापित करता है।

SCERT DELHI

संदूषण के कारण (Causes of Contamination)

रसोईघर में भोजन के संदूषित होने के मुख्य कारण निम्नलिखित हैं:

* कच्चा मांस और पोल्ट्री (Raw meat and poultry)
* खाद्य संचालक (Food handlers)
* पशु, कृंतक, पक्षी और कीड़े (Animals, rodents, birds and insects)
* धूल और कचरा (dust and refuse)

कच्चा मांस और पोल्ट्री (Raw meat and poultry)

भोजन को संदूषित करने में कच्चा मांस एक अहम भूमिका निभाता है क्योंकि जानवरों और मुर्गियों की आंतों में विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया मौजूद होते है जो भोजन विषाक्तता का कारण बन सकते है। जब मुर्गियां और जानवर काटे जाते हैं तो वे आमतौर पर स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन बूचड़खाने में कच्चे मांस की सतह जानवरों की आंतों के बैक्टीरिया से दूषित हो जाती है जो भोजन को संदूषित करती है। इसलिए कच्चे मांस को काटते और संभालते समय कुछ खास बातें और सावधानियां बरतनी चाहिए जो इस प्रकार हैं:

SCERT DELHI

* कच्चे मांस का परिवहन रेफ्रिजरेटेड (Refrigerated) वाहनों में किया जाना चाहिए।
* रेफ्रिजरेटर (Refrigerator) में हमेशा पके हुए मांस को कच्चे मांस से ऊपर रखना चाहिए।
* कच्चे मांस की तैयारी अलग क्षेत्रों में की जानी चाहिए।
* कच्चे मांस और उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों को पकाने के लिए अलग-अलग काटने की सीमा, औजारों और बर्तनों का प्रयोग किया जाना चाहिए।
* मांस को संभालने से पहले और बाद में हाथ धोने चाहिए।
* कच्चे मांस और पोल्ट्री मीट को हमेशा पके हुए भोजन से अलग रखना चाहिए।

खाद्य संचालक (Food handlers)

वह व्यक्ति जो भोजन लाने, काटने बनाने और परोसने का कार्य करता है खाद्य संदूषण का मुख्य कारण हो सकता है। क्योंकि भोजन विषाक्तता पैदा करने वाले बैक्टीरिया मानव शरीर में और उसके ऊपर मौजूद हो सकते हैं। हाथों, उंगलियों के नीचे, नाक, गले और मुंह पर कुछ बैक्टीरिया पाए जाते हैं। जिन्हें स्टैफिलोकोकस ऑरियस (Staphylococcus Aureus) कहा जाता है। इसलिए उन्हें भोजन के संदूषण को रोकने के लिए वाटरप्रूफ प्लास्टर (Waterproof Plaster) उपयोग करना चाहिए।

खाद्य पदार्थों को संभालने वालों के द्वारा संदूषण से बचने के कुछ तरीके इस प्रकार हैंः

* कभी भी भोजन पर छींकना या खांसना नहीं चाहिए।
* पके हुए भोजन को संभालने और परोसने के लिए सर्विंग चिमटे (Tong) का उपयोग करना चाहिए।
* सेप्टिक कट या फोड़े से पीड़ित होने पर भोजन छूना नहीं चाहिए।
* शौचालय जाने से पहले और बाद में हमेशा अपने हाथ धोने चाहिए।
* भोजन विषाक्तता से पीड़ित होने या इससे उबरने के दौरान भोजन को हाथ से न छुएं।
* उच्च जोखिम वाले भोजन परोसने के लिए चिमटे (Tong) का उपयोग करना चाहिए।

पशु, कृंतक, पक्षी और कीड़े (Animals, rodent, birds and insects)

भोजन में मक्खियाँ सबसे ज्यादा विषाक्तता के बैक्टीरिया फैलाती हैं, क्योंकि वे भोजन करते समय उस पर उल्टी और मल त्याग कर देती हैं। ऐसे ही पालतू जानवर, कृंतक, तिलचट्टे और कीड़े अक्सर अपने आंत्र पथ, साथ ही अपने शरीर और पैरों में भोजन विषाक्तता बैक्टीरिया ले जाते हैं। इस कारण जो भोजन किसी जानवर द्वारा से खाया या चाटा गया हो उसे फेंक देना चाहिए, और भोजन तैयार करने वाली किसी भी सतह को साफ और कीटाणु रहित किया जाना चाहिए। इसलिए पालतू जानवरों द्वारा संक्रमण को रोकने के कुछ तरीके इस प्रकार हैंः

* रसोईघर के दरवाजे और खिड़कियां हमेशा बंद रखें या उन्हें जाली से ढक कर रखें।
* और सुनिश्चित करें कि चूहे और तिलचट्टे रसोईघर और भंडारण कमरे में मौजूद न हों।
* रसोईघर में मक्खी और मच्छर मारने वाले इलेक्ट्रॉनिक (Electronic) यंत्र लगाएँ।

* किसी भी पालतू जानवर को रसोईघर में न आने दें।
* रसोईघर में समय-समय पर पेस्ट कंट्रोल (Pest Control) करवाना चाहिए।

धूल और कचरा (Dust and refuse)

रसोई की नियमित रूप से साफ-सफाई की जानी चाहिए और धूल से मुक्त रखना चाहिए। क्योंकि मिट्टी और धूल में क्लोस्ट्रीडियम परफ्रिंजेंस (Clostridium Perfringens) नामक खाद्य विषाक्तता बैक्टीरिया के बीजाणु पाए जाते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि मिट्टी और गंदगी को अन्य खाद्य पदार्थों के संपर्क में आने से पहले ताजी सब्जियों से हटा दिया जाना चाहिए। गर्म रसोई (Warm Kitchen) में कूड़ेदान में बेकार खाना बैक्टीरिया के रहने और प्रजनन के लिए आदर्श स्थिति प्रदान करता है। इसलिए कभी भी कूड़ेदान में बचा हुआ खाना फेंकना नहीं चाहिए। कचरे और धूल से संदूषण को रोकने के कुछ तरीके इस प्रकार हैः

* हमेशा कच्ची सब्जियों को अलग कमरे में साफ रखें।
* रसोईघर की सफाई करते समय बचा हुआ या पका हुआ भोजन ढककर रखें।
* कूड़ेदानों को नियमित रूप से खाली करें और उन्हें बहुत ज्यादा न भरने दें।

क्रॉस-संदूषण (Cross Contamination)

क्रॉस संदूषण के कारण समय के साथ बैक्टीरिया का विकास होता है। कच्चा मांस, खाद्य पदार्थ, पशु और धूल सभी बैक्टीरिया के स्रोत हैं और बैक्टीरिया अक्सर इनसे उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों में क्रॉस संदूषण नामक प्रक्रिया द्वारा स्थानांतरित हो जाते हैं। क्रॉस-संदूषण एक दूषित स्रोत से बैक्टीरिया का असंदूषित भोजन में स्थानांतरण है यदि भोजन को कई घंटों तक गर्म तापमान पर छोड़ दिया जाए, तो क्रॉस-संदूषण के माध्यम से स्थानांतरित बैक्टीरिया तेजी से बढ़ेंगे और भोजन विषाक्तता का कारण बनेंगे।

क्रॉस संदूषण को रोकना खाद्य जनित बीमारियों को रोकने में अहम भूमिका निभाता है। इसलिए इसे रोकने के निम्नलिखित तरीके हैंः

* क्रॉस- संदूषण से बचने के लिए, कर्मचारियों को खाना पकाने के कामों के बीच हर उपकरण और सतह को धोना और कीटाणुरहित करना चाहिए।
* शिफ्ट शुरू होने से पहले कर्मचारियों को अपने कपड़े बदलने चाहिए।
* खाना बनाने से पहले बर्तन, चॉपिंग बोर्ड, काम करने की सतह, कपड़े या अन्य उपकरण सभी अलग–अलग और ताजा होने चाहिए।
* हमेशा ध्यान देना चाहिए की छींकने और खांसने के दौरान मुंह को ढंक लें।
* दूषित भोजन से तरल पदार्थ की बूंदें अदूषित भोजन में ना जाने दे।
* कोडिंग के हिसाब से चॉपिंग बोर्ड का इस्तेमाल करना चाहिए।

उपकरण का रंग कोडिंग (Colour coding of equipment)

कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों के बीच क्रॉस-संदूषण से बचने के लिए केवल एक प्रकार के भोजन की तैयारी में चॉपिंग बोर्ड और चाकू जैसे उपकरणों का उपयोग किया जाना चाहिए। किस प्रकार के भोजन के लिए कौन से उपकरण का उपयोग किया जा सकता है, इसकी पहचान करने के लिए एक रंग-कोडिंग प्रणाली का उपयोग किया जाता है। जैसेः

उपकरण के लिए रंग कोडिंग

* लालः कच्चा मांस और पोल्ट्री
* हराः फल और हरी सब्जियां
* नीलाः कच्ची मछली
* भूराः पका हुआ मांस
* सफेदः डेयरी उत्पादों

ख़तरे वाले क्षेत्र की अवधारणा (Concept of Danger Zone)

भोजन में डेंजर जोन या खतरे का क्षेत्र वह तापमान सीमा है, जिस पर बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं और जिससे खाद्य पदार्थ खाने के लिए असुरक्षित हो जाते हैं। इस तापमान में बैक्टीरिया की संख्या 20 मिनट में दोगुनी हो जाती है। क्योंकि बैक्टीरिया दो अलग-अलग कोशिकाओं में विभाजित होकर प्रजनन करते हैं जो आकार में बढ़ जाती है और फिर से दो कोशिकाओं में विभाजित हो जाती हैं। इस प्रक्रिया को बाइनरी विखंडन (Binary Division) कहते हैं। खाद्य सुरक्षा और निरीक्षण सेवा जैसी खाद्य सुरक्षा एजेंसियां, खतरे के क्षेत्र के तापमान को लगभग 40°F से 140°F (4°C-60°C) के रूप में परिभाषित करती हैं। कुछ बैक्टीरिया बहुत छोटे होते हैं और उनमें केवल एक कोशिका होती है।

SCERT DELHI

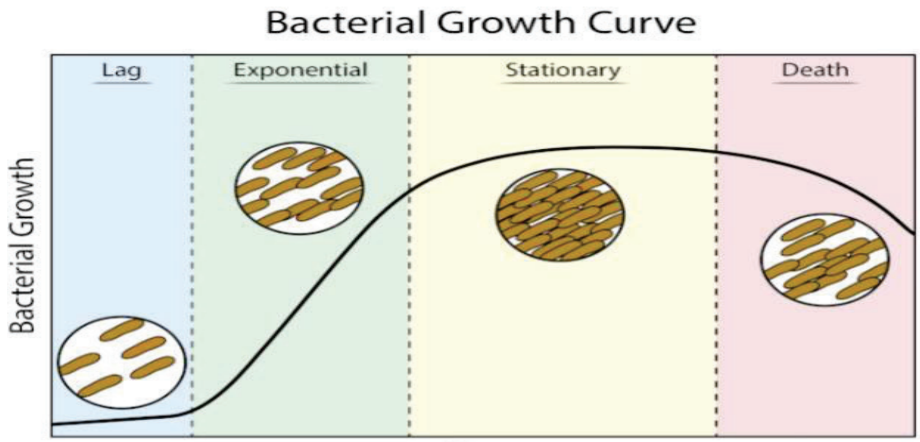
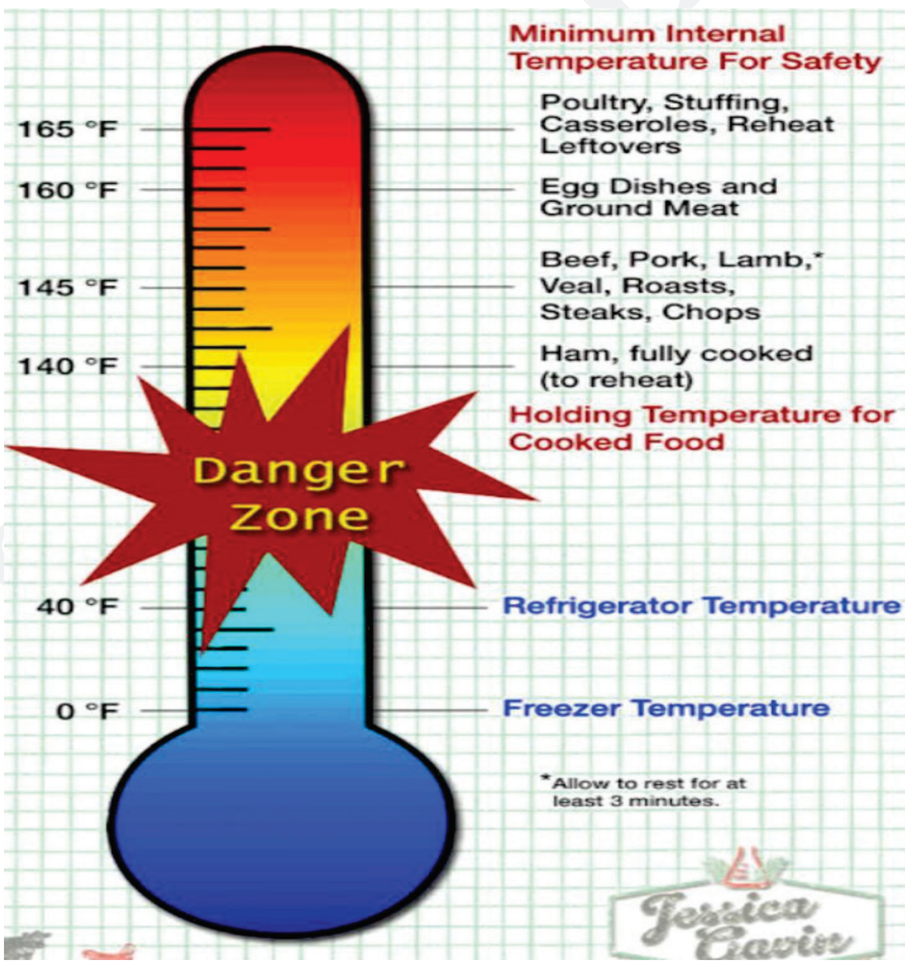


Fig: जीवाणु वृद्धि वक्र प्रोटोकॉल

किसी खाद्य पदार्थ पर पनपने वाले जीवाणु का विकास वक्र

जीवाणु वृद्धि के लिए आवश्यक शर्त (Condition necessary for bacterial growth)



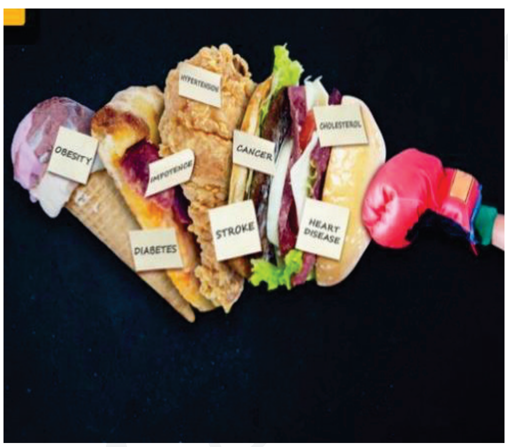
बैक्टीरिया को बढ़ने और गुणन के लिए निम्नलिखित परिस्थितियों की आवश्यकता होती है:

बैक्टीरिया को बढ़ने और गुणन के लिए पर्याप्त गर्मी, खाना, नमी और समय की जरूरत होती हैं। अधिकांश बैक्टीरिया 5°C और 63°C के बीच किसी भी तापमान पर बढ़ सकते हैं। यही तापमान रेंज खतरे के रूप में जाना जाता है। इसलिए भोजन को उच्च तापमान पर पकाया जाना चाहिए और खाद्य पदार्थों को सही तरीके से स्टोर करना, पकाना, परोसना, और खाना चाहिए। भोजन कई और तरीकों से भी दूषित हो सकता है जैसेः

फलों और सब्जियों पर मिट्टी, अस्वच्छता ,अनुचित भंडारण, दूषित पानी, कच्चे खाद्य पदार्थ, कच्चे अंकुरित अनाज, बीमार लोग, अस्वच्छ उपकरण, खराब प्रसंस्करण, ज़हरीले मशरूम, कीटनाशक, पर्यावरण प्रदूषण, फफूंदी आदि।

रोग (Diseases)

खाने में जब बैक्टीरिया पनप जाते हैं या हम गलती से संदूषित भोजन ग्रहण कर लेते हैं। तब ऐसी स्थिति में हमें विभिन्न प्रकार के रोग होने की संभावना हो जाती है जैसेः



Bacterial Infections of the GI Tract					
Disease	**Pathogen**	**Signs and Symptoms**	**Transmission**	**Diagnostic Tests**	**Antimicrobial Drugs**
Bacillus cereus infection	*Bacillus cereus*	Nausea, pain, abdominal cramps, diarrhea, or vomiting	Ingestion of contaminated rice or meat, even after cooking	Testing stool sample, vomitus, or uneaten food for presence of bacteria	None
Campylobacter jejuni gastroenteritis	*Campylobacter jejuni*	Fever, diarrhea, cramps, vomiting, and sometimes dysentery; sometimes more severe organ or autoimmune effects	Ingestion of unpasteurized milk, undercooked chicken, or contaminated water	Culture on selective medium with elevated temperature and low oxygen concentration	Generally none; erythromycin or ciprofloxacin if necessary
Cholera	*Vibrio cholerae*	Severe diarrhea and fluid loss, potentially leading to shock, renal failure, and death	Ingestion of contaminated water or food	Culture on selective medium (TCBS agar); distinguished as oxidase positive with fermentative metabolisms	Generally none; tetracyclines, azithromycin, others if necessary
Clostridium difficile infection	*Clostridium difficile*	Pseudomembranous colitis, watery diarrhea, fever, abdominal pain, loss of appetite, dehydration; in severe cases, perforation of the colon, septicemia, shock, and death	Overgrowth of *C. difficile* in the normal microbiota due to antibiotic use; hospital-acquired infections in immunocompromised patients	Detection of toxin in stool, nucleic acid amplification tests (e.g., PCR)	Discontinuation of previous antibiotic treatment; metronidazole or vancomycin
Clostridium perfringens gastroenteritis	*Clostridium perfringens* (especially type A)	Mild cramps and diarrhea in most cases; in rare cases, hemorrhaging, vomiting, intestinal gangrene, and death	Ingestion of undercooked meats containing *C. perfringens* endospores	Detection of toxin or bacteria in stool or uneaten food	None
E. coli infection	ETEC, EPEC, EIEC, EHEC	Watery diarrhea, dysentery, cramps, malaise, fever, chills, dehydration; in EHEC, possible severe complications such as hematolytic uremic syndrome	Ingestion of contaminated food or water	Tissue culture, immunochemical assays, PCR, gene probes	Not recommended for EIEC and EHEC; fluoroquinolones, doxycycline, rifaximin, and TMP/SMZ possible for ETEC and EPEC

Disease	Pathogen	Signs and Symptoms	Transmission	Diagnostic Tests	Antimicrobial Drugs
Peptic ulcers	*Helicobacter pylori*	Nausea, bloating, burping, lack of appetite, weight loss, perforation of stomach, blood in stools	Normal flora, can also be acquired via saliva; fecal-oral route via contaminated food and water	Breath test, detection of antibodies in blood, detection of bacteria in stool sample or stomach biopsy	Amoxicillin, clarithromycin metronidazole, tetracycline, lansoprazole; antacids may also be given in combination with antibiotics
Salmonellosis	*Salmonella enterica*, serotype Enteritides	Fever, nausea, vomiting, abdominal cramps, headache, diarrhea; can be fatal in infants	Ingestion of contaminated food, handling of eggshells or contaminated animals	Culturing, serotyping and DNA fingerprinting	Not generally recommended; fluoroquinolones, ampicillin, others for immunocompromised patients
Shigella dysentery	*Shigella dysenteriae*, *S. flexneri*, *S. boydii*, and *S. sonnei*	Abdominal cramps, fever, diarrhea, dysentery; possible complications: reactive arthritis and hemolytic uremic syndrome	Fecal-oral route via contaminated food and water	Testing of stool samples for presence of blood and leukocytes; culturing, PCR, immunoassay for *S. dysenteriae*	Ciprofloxacin, azithromycin
Staphylococcal food poisoning	*Staphylococcus aureus*	Rapid-onset nausea, diarrhea, vomiting lasting 24–48 hours; possible dehydration and change in blood pressure and heart rate	Ingestion of raw or undercooked meat or dairy products conta-minated with staphylococcal enterotoxins	ELISA to detect enterotoxins in uneaten food, stool, or vomitus	None
Typhoid fever	*S. entrica*, subtypes Typhi or Paratyphi	Aches, headaches, nausea, lethargy, diarrhea or constipation, possible rash; lethal perforation of intestine can occur	Fecal-oral route; may be spread by asymptomatic carriers	Culture of blood, stool, or bone marrow, serologic tests; PCR tests when available	Fluoroquinolones, ceftriaxone, azithromycin; preventive vaccine available
Yersinia infection	*Yersinia enterocolitica*, *Y. pseudo-tuberculosis*	Generally mild diarrhea and abdominal cramps; in some cases, bacteremia can occur, leading to severe complications	Fecal-oral route, typically via contaminated food or water	Testing stool samples, tissues, body fluids	Generally none; fluoroquinolones, aminoglycosides, others for systemic infections

धातु संदूषण (Metallic Contaminant's)

धातु संदूषक, जिन्हें भारी धातु भी कहा जाता है, जो मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती हैं। धातु संदूषक भोजन, हवा या सीधे त्वचा के संपर्क के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। और अंगों को नुकसान पहुंचा सकते हैं, खासकर बच्चों में। आर्सेनिक, सीसा या पारा जैसी धातुएं शरीर में जमा हो जाती हैं, जो नुकसानदायक हो सकती हैं। सीसा गुर्दे, यकृत और गुर्दे में रोगात्मक परिवर्तन लाता है। सीसे की विषाक्तता के सामान्य लक्षण पेट में दर्द, एनीमिया, अनिद्रा, मांसपेशियों में दर्द और मस्तिष्क क्षति हैं। जब मस्तिष्क प्रभावित होता है, तो व्यक्ति अंधा हो जाता है, और विभिन्न मांसपेशियों का पक्षाघात उसे अपंग बना देता है। अन्य तत्व जो छोटी मात्रा में विषैले होते हैं, वे कैडमियम, आर्सेनिक, एंटीमनी और कोबाल्ट आदि है।

Pollutants	Major sources	Effect on human health
As	Pesticides, fungicides, metal smelters	Bronchitis, dermatitis, poisoning
Cd	Welding, electroplating, pesticides, fertilizer	Renal dysfunction, lung disease, lung cancer, bone defects, kidney damage, bone marrow
Pb	Paint, pesticides, smoking, automobile emission, mining, burning of coal	Mental retardation in children, development delay, fatal infant encephalopathy, chronic damage to nervous system, liver, kidney damage
Mn	Welding, fuel addition, ferromanganese production	Inhalation or contact damage to central nervous system
Hg	Pesticides, batteries, paper industry	Tremors, gingivitis, protoplasm poisoning, damage to nervous system, spontaneous abortion
Zn	Refineries, brass manufacture, metal plating	Damage to nervous system, dermatitis
Cr	Mine, mineral sources	Damage to nervous system, irritability
Cu	Mining, pesticide production, chemical industry	Anemia, liver and kidney damage, stomach irritation

Types of heavy metals and their effect on human health with their permissible limits (S

कचरा पृथक्करण और निपटान का महत्व (Importance of garbage segregation and disposal)

रसोई में कचरे का उचित पृथक्करण और निपटान स्वच्छता बनाए रखने, कीटों के संक्रमण को रोकने, पुनर्चक्रण को सक्षम करके पर्यावरण प्रभाव को कम करने और खाद्य अपशिष्ट को अन्य सामग्रियों से अलग करके बीमारियों के फैलने के जोखिम को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है।

अपशिष्ट जल निपटान (Waste water disposal)

पानी का हमारे जीवन में बड़ा महत्व है। क्योंकि पानी एक अनमोल धरोहर है, और रसोई में खाना पकाने और धोने के लिए भोजन तैयार करने में बहुत सारा पानी इस्तेमाल करते हैं। इस्तेमाल किए गए पानी का उचित तरीके से निपटान करना अनिवार्य है क्योंकि इसे लंबे समय तक रसोई में रहने नहीं दिया जा सकता। अपशिष्ट जल संदूषण का स्रोत बन सकता है। सतहों, उपकरणों, बर्तनों और पैन की सफाई के लिए इस्तेमाल किए गए पानी को तुरंत निकाल देना चाहिए। नालियों के माध्यम से अपशिष्ट जल को निकालने के लिए जल निकासी प्रणाली की योजना बनाई जानी चाहिए। और समय-समय पर सारी नालियों को अच्छे से साफ करना चाहिए।

रसोई उपकरण (Kitchen equipment)

रसोई में प्रयोग होने वाले सभी बड़े या छोटे रसोई उपकरणों को बार-बार साफ, पोंछा या धोया जाना चाहिए। इससे इन उपकरणों की सतह पर और उसके आस-पास हानिकारक बैक्टीरिया के विकास को रोका जा सकेगा। फ्रिज, काम करने की मेज, बर्तन आदि के दरवाज़े के हैंडल का ध्यान रखा जाना चाहिए, क्योंकि भोजन संभालने वाले लोग अक्सर इन सतहों को छूते हैं। जिससे खाद्य संदूषण को रोका जा सकता है।

अपशिष्ट निपटान (Waste Disposal)

रसोई के कचरे का निपटान अगर जल्दी से जल्दी न किया जाए तो यह संदूषण का स्रोत बन जाता है। रसोई के कचरे को जैविक और अकार्बनिक के रूप में अलग-अलग श्रेणियों में रखा जाता है। सब्जियों और फलों के छिलके, गुद्दा, मांस के टुकड़े, हड्डियां, शहद, खाली डिब्बे और बर्तन, खराब खाना, पैकिंग सामग्री, खाली पॉलीथिन पैकेट, कागज के पैकेट, इस्तेमाल किए गए दस्ताने आदि) जैसे कचरे होते हैं और इन्हें उसी हिसाब से अलग किया जाना चाहिए।

आमतौर पर रसोई अपशिष्ट को दो प्रमुख भागों में बाटा जाता है:

जैविक या जैव अपघटनीय अपशिष्ट (Organic or bio degradable waste)

इस श्रेणी में फलों के छिलके, गुद्दे, मांस के टुकड़े, खराब खाद्य हड्डियाँ, कागज़, कार्डबोर्ड के डिब्बे होते हैं। जैविक अपशिष्ट बायोडिग्रेडेबल (Biodegradable) है और इसे ऑक्सीजन की मौजूदगी में खाद बनाकर या ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में एनारोबिक पाचन का उपयोग करके संसाधित किया जा सकता है। दोनों विधियाँ मिट्टी के कंडीशनर के रूप में उत्पादन करती हैं, जिसे सही तरीके से तैयार करने पर शहरी कृषि के पोषक तत्वों के एक मूल्यवान स्रोत के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है। एनारोबिक पाचन से मीथेन गैस भी उत्पन्न होती है जो जैव-ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है।

SCERT DELHI

अकार्बनिक या जैविक गैर-अपघटनीय अपशिष्ट (Inorganic or bio non-degradable waste)

अकार्बनिक कचरा जैविक रूप से गैर-अपघटनीय है जिसे खाद बनाने के लिए संसाधित नहीं किया जा सकता है। इसलिए इस श्रेणी में खाली कचरा और बोतलें, पैकिंग सामग्री, खाली पॉलीथिन पैकेट और इस्तेमाल किए गए दस्ताने आदि है। कांच, प्लास्टिक, एल्युमीनियम आदि को अलग-अलग एकत्र किया जाता है ताकि उन्हें अलग किया जा सके और रीसाइक्लिंग (Recycling) के लिए भेजा जा सके। अलग-अलग श्रेणियों के लिए अलग-अलग रंग के डस्टबिन का उपयोग किया जाता है और कर्मचारियों को उनके अनुसार उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। कचरे को अलग-अलग करने का मतलब है कचरे को बायोडिग्रेडेबल कचरे में विभाजित करना। गीले कचरे से तात्पर्य रसोई से निकलने वाले जैविक कचरे से है। जैसेः फल/सब्जी के छिलके, के चाय की पत्ती,, कॉफी की फली, अंडे के छिलके, मांस और उनकी हड्डियाँ, भोजन के अवशेष, पत्तियों और फूलों से खाद बनाई जा सकती है।

सूखे कचरे से तात्पर्य कागज, प्लास्टिक, धातु, कांच आदि से है।

सूखे कचरे और गीला कचरा डालने के लिए अलग-अलग डिब्बे होने चाहिए।

याद रखने योग्य बातें

* भारत में, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) खाद्य उद्योग को नियंत्रित करता है।
* कच्चे मांस का परिवहन रेफ्रिजरेटेड (Refrigerated) वाहनों में किया जाना चाहिए।
* हाथों, उंगलियों के नीचे, नाक, गले और मुंह पर कुछ बैक्टीरिया पाए जाते हैं। जिन्हें स्टैफिलोकोकस ऑरियस (Staphylococcus Aureus) कहा जाता है।

* भोजन में मक्खियाँ सबसे ज्यादा विषाक्तता के बैक्टीरिया फैलाती हैं, क्योंकि वे भोजन करते समय उस पर उल्टी और मल कर देती हैं।
* खतरे के क्षेत्र के तापमान को लगभग 40°F से 140°F (4°C-60°C) के रूप में परिभाषित किया जाता हैं।
* कभी-कभी हल्दी में भी लेड क्रोमेट की मिलावट की जाती है।

महत्वपूर्ण प्रश्न

निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. कच्चे मांस का परिवहन ------ वाहनों में किया जाना चाहिए।

a) खुले b) बंद

c) रेफ्रिजरेटेड d) इनमें से कोई नहीं

2. कच्ची मछली काटने के लिए कैसे बोर्ड का इस्तेमाल किया जाता है।

a) लाल b) हरा

c) नीला d) पीला

3. पका हुआ मांस काटने के लिए कैसे बोर्ड का इस्तेमाल किया जाता है।

a) भूरा b) सफेद

c) नीला d) काला

4. खतरे के क्षेत्र का तापमान कितना होता है।

a) 40°F-140°F b) 60°F–160°F

c) 80°F-180°F d) 100°F-200°F

5. कितनी मिनट में बैक्टीरिया दोगुने हो जाते हैं।

a) 10 मिनट b) 20 मिनट

c) 30 मिनट d) 40 मिनट

SCERT DELHI

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20 से 30 शब्दों में दीजिए।

1. खाद्य सुरक्षा किसे कहते है?
2. खाद्य पदार्थों को संभालने वालों के द्वारा संदूषण से बचने के तरीके लिखिए।
3. क्रॉस संदूषण को परिभाषित कीजिए।
4. रंग कोडिंग के महत्व को समझाइए।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50 से 80 शब्दों में लिखिए।

1. खतरे वाले क्षेत्र की अवधारणा से आप क्या समझते है?
2. धातु संदूषण की व्याख्या कीजिए।
3. अकार्बनिक या जैविक गैर-अपघटनीय अपशिष्ट क्या है?

प्रैक्टिकल (Practical)

* क्रॉस संदूषण का चार्ट बनाएं।
* खाद्य रोगों 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।

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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