फूड उत्पादन
Food Production

सहायक पुस्तिका **कक्षा 10** **2026-27**

SCERT

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

FOOD PRODUCTION

(भोजन उत्पादन)

Class X: 2026–27

SCERT DELHI

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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

कक्षा 10 के लिए, विषय "फूड प्रोसेसिंग"
ISBN: 978-93-6291-921-2
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
मार्च, 2026

मुख्य सलाहकार
डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद , दिल्ली
डॉ. मुकेश यादव, संयुक्त निदेशक (शैक्षणिक), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

सलाहकार
श्री परविंदर कुमार, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, 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/ संपादक
डॉ. अनामिका सिंह, प्राचार्य, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा
सुश्री ललिता सहायक प्रोफेसर, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा
डॉ. सुमन रानी, सहायक प्रोफेसर, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा

लेखक एवं समीक्षक समूह
डॉ. अनामिका सिंह, प्राचार्य, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा
सुश्री ललिता सहायक प्रोफेसर जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा
डॉ. सुमन रानी, सहायक प्रोफेसर जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा
डॉ. अलका, वरिष्ठ सलाहकार, एन. सी. ई. आर. टी
सुश्री नुसरत जहां, वोकेशनल ट्रेनर जी जी एस एस एस, तेखंड, ओखलाफेज-1
सतेन्द्र सिंह,वोकेशनल ट्रेनर,राजकीय कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय न्यू जाफराबाद
निधी, वोकेशनल ट्रेनर,सर्वोदय कन्या विद्यालय एक्सटेंशन सेक्टर 20 पुठकला
आफ़रीन ,वोकेशनल ट्रेनर,गार्गी सर्वोदय कन्या विद्यालय ग्रीन पार्क एक्सटेंशन.
डॉ. परवीन कुलश्रेष्ठ, सेवानिवृत्त असिस्टेंट प्रोफेसर,जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान घुमेनहेरा
डॉ. मीनाक्षी चौधरी, व्याख्याता, शिक्षा निदेशालय
डॉ. निर्मला सिंह, सेवानिवृत्त डी. एस. ई. यू
डॉ. सरोज मलिक, सह - प्राध्यापक, दिल्ली शिक्षक विश्वविद्यालय, दिल्ली

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

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

SCERT DELHI

निदेशक का सन्देश

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 : 16/06/2026

D.O. No. : 12(1)(281)/WE&VE/SCERT/Support Material/2026

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत विद्यालयी शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारम्भिक स्तर से ही कौशल विकास, रोजगारोन्मुख शिक्षा तथा आत्मनिर्भरता की दिशा में सशक्त बनाया जा सके। यह पहल विद्यार्थियों में व्यावहारिक दक्षताओं, नवाचार की भावना तथा कार्यकुशलता का विकास करते हुए उन्हें भविष्य की आवश्यकताओं एवं बदलते वैश्विक परिदृश्य के अनुरूप तैयार करने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली द्वारा कक्षा 10 के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे ऑटोमोटिव, सूचना प्रौद्योगिकी, वित्तीय बाजार का परिचय, पर्यटन का परिचय, रिटेल, ब्यूटी एंड वेलनेस, फूड प्रोडक्शन, स्वास्थ्य देखभाल, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक तथा रोजगार कौशल हेतु सहायक अध्ययन सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन सहायक अध्ययन सामग्रियों को विद्यार्थियों की आयु, रुचि एवं अधिगम आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है, ताकि वे विषयों की मूलभूत अवधारणाओं को समझने के साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान, समस्या-समाधान क्षमता तथा जीवनोपयोगी कौशलों का भी विकास कर सकें। सामग्री में गतिविधि-आधारित अधिगम, परियोजना कार्य, अभ्यास प्रश्न, वास्तविक जीवन से जुड़े उदाहरण, केस स्टडी तथा कौशल-आधारित गतिविधियों को समाहित किया गया है, जिससे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया अधिक प्रभावी, रोचक, सहभागितापूर्ण एवं अनुभवात्मक बन सके।

आशा है कि यह सहायक अध्ययन सामग्री विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, कुशल एवं ज़िम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करेगी।

रीता शर्मा

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक
एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

प्रस्तावना

खाद्य प्रसंस्करण (Food Processing) वह वैज्ञानिक और तकनीकी प्रक्रिया है जिसके अंतर्गत कच्चे कृषि उत्पादों (raw agricultural products) को विभिन्न भौतिक, रासायनिक और जैविक विधियों द्वारा सुरक्षित, पौष्टिक, स्वादिष्ट और उपयोगी खाद्य पदार्थों में परिवर्तित किया जाता है। यह प्रक्रिया भोजन की गुणवत्ता (quality) को बेहतर बनाने और उसकी संग्रहण अवधि (shelf life) को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

आज के आधुनिक समय में खाद्य प्रसंस्करण हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। हम जो भी पैकेज्ड और तैयार खाद्य पदार्थ जैसे ब्रेड, बिस्कुट, अचार, जैम, जूस, सॉस, नमकीन और रेडी-टू-ईट फूड का उपयोग करते हैं, वे सभी किसी न किसी रूप में खाद्य प्रसंस्करण की प्रक्रिया से गुजरते हैं। यह प्रक्रिया भोजन को अधिक सुरक्षित, सुविधाजनक और लंबे समय तक उपयोग योग्य बनाती है।

खाद्य प्रसंस्करण का मुख्य उद्देश्य भोजन को खराब होने से बचाना, उसकी गुणवत्ता बनाए रखना तथा उपभोक्ताओं को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना है। इसके माध्यम से खाद्य अपव्यय (food wastage) को भी कम किया जा सकता है और पूरे वर्ष विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ उपलब्ध कराए जा सकते हैं, चाहे वे किसी विशेष मौसम में ही क्यों न उत्पन्न होते हों।

खाद्य प्रसंस्करण की आवश्यकता आज के समय में बहुत अधिक बढ़ गई है। इसका प्रमुख कारण जनसंख्या वृद्धि, बदलती जीवनशैली और समय की कमी है। लोग ऐसे खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देते हैं जो जल्दी तैयार हों और लंबे समय तक सुरक्षित रहें। साथ ही फल, सब्जियाँ और दूध जैसे उत्पाद जल्दी खराब हो जाते हैं, इसलिए उनका संरक्षण आवश्यक हो जाता है।

खाद्य प्रसंस्करण कृषि और उपभोक्ता के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी का कार्य करता है। यह कच्चे उत्पादों को मूल्यवर्धित (value-added) उत्पादों में बदलकर किसानों की आय बढ़ाने में भी सहायक है। इसके अंतर्गत सफाई (cleaning), छंटाई (sorting), ग्रेडिंग (grading), पैकेजिंग (packaging) और वितरण (distribution) जैसी प्रक्रियाएँ शामिल होती हैं।

खाद्य प्रसंस्करण में विभिन्न विधियाँ अपनाई जाती हैं, जैसे सुखाना (drying), ठंडा रखना (refrigeration), जमाना (freezing), डिब्बाबंदी (canning), किण्वन (fermentation) और पाश्चुरीकरण (pasteurization)। इन सभी विधियों का उद्देश्य सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकना और भोजन को लंबे समय तक सुरक्षित रखना होता है।

इस प्रकार, खाद्य प्रसंस्करण आधुनिक जीवन का एक आवश्यक हिस्सा है, जो न केवल खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करता है बल्कि लोगों को गुणवत्तापूर्ण, सुरक्षित और सुविधाजनक भोजन भी उपलब्ध कराता है।

डॉ. अनामिका सिंह

SCRIPT DELHI

विषय सूची

इकाइयां	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
इकाई 1	कुकरी का परिचय	01
इकाई 2	भोजन पकाने की विधियाँ	08
इकाई 3	सब्जियाँ और फल कुकरी	21
इकाई 4	सूप	41
इकाई 5	सलाद	52
इकाई 6	सैंडविच	63

इकाई
1

पाक कला (Cookery) का परिचय

उद्देश्य (Objectives)

विद्यार्थियों द्वारा -

* भोजन के घटक को जानना।
* भोजन के पोषक तत्वों के बारे मे जानना।
* खाना पकाने के उद्देश्य को समझना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* विद्यार्थी भोजन के घटको को जानेंगे।
* विद्यार्थी भोजन के पोषक तत्त्वों के बारे मे जानेंगे।

*   विद्यार्थी खाना पकाने के उद्देश्य को समझेंगे।

परिचय (Introduction)

भोजन के घटक हमारे शरीर के विकास, ऊर्जा और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इनमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तथा जल प्रमुख हैं।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)

*   कार्बोहाइड्रेट हमारे भोजन का सबसे प्रमुख स्रोत है। यह ऊर्जा प्रदान करता है तथा व्यंजन की संरचना और बनावट को भी प्रभावित करता है।
*   कार्बोहाइड्रेट मुख्यतः दो रूपों में पाया जाता है – स्टार्च और शर्करा।
*   जब हम चावल, आलू, या आटे को पकाते हैं, तो उनमें मौजूद स्टार्च पानी और गर्मी के संपर्क में आकर जिलेटिनाइजेशन (Gelatinization) की प्रक्रिया से गुज़रता है। इसके कारण भोजन नरम और पचने योग्य हो जाता है।
*   इस प्रक्रिया में भोजन पकाते समय भोजन में मौजूद स्टार्च नमी को समा (absorbs) लेता है, और फूल जाता है थोड़ी देर बाद यह फट जाता है और जेल (gel) बन जाता है। यह प्रक्रिया जेलाटिनाइजेशन (Gelatinisation) कहलाती है। उदाहरण- सूप, सॉस या ग्रेवी बनाते हैं तो आटे या कॉर्नफ्लोर का उपयोग गाढ़ापन लाने के लिए करते हैं।
*   दूसरी ओर, शर्करा (चीनी) गर्म होने पर कैरोमेलाइज़ेशन (Caramelization) करती है, जिससे सुनहरा रंग और मीठा स्वाद उत्पन्न होता है।
*   जब कार्बोहाइड्रेट को शुष्क ताप पर पकाते हैं तो उसका रंग भूरा होने लगता है, जैसे ब्रेड के सेकने पर उसका रंग भूरा हो जाता है। यह स्टार्च के केरेमेलाइजेशन (Caramelization) की वजह से होता है। मिठाइयाँ, डेज़र्ट और बेकरी उत्पादों में इसका उपयोग विशेष रूप से किया जाता है। कार्बोहाइड्रेट भोजन को आकर्षक रंग, मिठास और ऊर्जा देने में मुख्य भूमिका निभाता है।

प्रोटीन (Protein)

* प्रोटीन शरीर के निर्माण, वृद्धि और कोशिकाओं की मरम्मत के लिए आवश्यक है। अंडा, दूध, मांस, दालें और पनीर प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

* पकाने पर प्रोटीन जम (coagulate) जाते हैं, जिससे भोजन की संरचना और बनावट बदल जाती है। उदाहरण- अंडे को उबालने पर वह तरल से ठोस बन जाता है, वहीं केक में अंडे का उपयोग संरचना और फुलाव (volume) देने के लिए किया जाता है।

* प्रोटीन में फोमिंग (Foaming) और इमल्सीफाइंग (Emulsifying) गुण भी पाए जाते हैं, जिससे केक, सुफ्ले और क्रीम हल्की और फूली हुई बनावट पाते हैं। आटे में मौजूद ग्लूटेन, बेकिंग के दौरान लोच और मजबूती देता है, जिससे ब्रेड अच्छी तरह फूलती है। इसके अतिरिक्त, पकाने से प्रोटीन आसानी से पचने योग्य हो जाता है और स्वाद भी बेहतर हो जाता है। इस प्रकार प्रोटीन पकवानों को पोषक बनाता और स्वाद प्रदान करता है।

गतिविधि

भोजन में गर्मी के प्रभाव को देखने के लिए अध्यापक के साथ प्रैक्टिकल करें और खाने में बदलाव को ध्यानपूर्वक देखें।

वसा (Fats)

* वसा भोजन को स्वाद, गंध, ऊर्जा और कोमलता प्रदान करता है।

* मक्खन, घी, तेल और क्रीम, वसा के मुख्य स्रोत हैं।

* ये ट्राईगिल्सरॉयड्स यौगिक होते हैं जो फैटी एसिड और ग्लिसरॉल के संयोजन से बनते हैं। गर्म करने पर वसा टूटकर फैटी एसिड और ग्लिसरॉल में बदल जाता है। यदि बार-बार पकाया जाए, तो ग्लिसरॉल (Glycerol), एक्रोलीन (Acrolein) में बदल सकता है। एक्रोलीन पाचन तंत्र के लिए हानिकारक होता है और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

* भोजन पकाते समय वसा का उपयोग, सामग्री को तलने तथा भूनने के लिए किया जाता है।

* यह भोजन को कुरकुरापन और सुगंध देता है।

* इसके अलावा, वसा भोजन में मौजूद सुगंधित तत्वों (aromatic compounds) को घुलने में मदद करती है, जिससे व्यंजन की महक और स्वाद और भी बढ़ जाते हैं।

* बेकरी उत्पादों जैसे केक, कुकीज़ और पेस्ट्री में वसा मुलायमपन (tenderness) और परतदार बनावट (flakiness) लाने में सहायक होता है।

विटामिन (Vitamins)

* विटामिन सूक्ष्म पोषक तत्व हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा, वृद्धि और पाचन क्रियाओं में सहायक होते हैं। पकाने के दौरान विटामिन की भूमिका विशेष होती है, क्योंकि इनमें से कुछ विटामिन गर्मी, हवा और प्रकाश के प्रति संवेदनशील होते हैं।

* जल में घुलनशील विटामिन जैसे विटामिन C और B पकाने में नष्ट हो सकते हैं, विशेषकर लंबे समय तक उबालने पर। इसलिए सब्ज़ियों और फलों को कम समय में पकाना या भाप में पकाना अधिक लाभकारी होता है।

* वसा में घुलनशील विटामिन (A, D, E, K) स्थिर रहते हैं और तलने या पकाने पर भी सुरक्षित रहते हैं। पकाने की विधि के अनुसार विटामिन का संरक्षण या घटाव होता है। उदाहरण- आलू को छिलके सहित उबालने से अधिक विटामिन सुरक्षित रहते हैं।

गतिविधि
विटामिन से भरपूर आहारों के चार्ट बनाएँ।

* उचित तकनीक से पकाने पर भोजन का स्वाद बढ़ने के साथ-साथ अधिकतम पोषण भी मिलता है।

खनिज (Minerals)

* खनिज शरीर में हड्डियों और दाँतों की मजबूती, रक्त निर्माण और हार्मोनल क्रियाओं के लिए आवश्यक हैं। आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम, सोडियम आदि प्रमुख खनिज हैं।
* पकाने के दौरान अधिकांश खनिज गर्मी से नष्ट नहीं होते, लेकिन पानी में घुलकर कम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, पालक या दाल को अधिक पानी में उबालने से उसमें मौजूद आयरन और कैल्शियम का कुछ भाग पकाने के पानी में चला जाता है।
* खनिज भोजन के स्वाद को भी प्रभावित करते हैं। नमक (सोडियम क्लोराइड) भोजन का प्राकृतिक स्वाद बढ़ाता है। पकाने में ऐसी विधियाँ जैसे भाप में पकाना या प्रेशर कुकिंग, खनिजों को संरक्षित रखने में अधिक उपयोगी होती हैं।
* इस प्रकार खनिज पकाने से स्वाद और अप्रत्यक्ष रूप से पोषण को प्रभावित करते हैं।

जल (Water)

* जल भोजन पकाने में अत्यंत आवश्यक घटक है। यह गर्मी के स्थानांतरण का माध्यम है और भोजन को मुलायम व खाने योग्य बनाने में सहायक होता है।
* उबालना, भाप में पकाना, प्रेशर कुकिंग, और स्ट्यू जैसी प्रक्रियाएँ जल पर निर्भर करती हैं।
* अनाज और दालें पकने पर जल को सोखकर फूल जाते हैं और पचने योग्य बनते हैं।
* आटे में पानी मिलाने से ग्लूटेन (Gluten) सक्रिय होता है, जिससे लोच और बनावट आती है।

* इसके अलावा, जल भोजन में विभिन्न स्वादों को मिलाता है और उन्हें संतुलित करता है।

रेशा (Dietary Fibre)

* रेशा भोजन का अपाच्य हिस्सा है जो पाचन को सुचारू रखने और आंतों की सफाई में मदद करता है। यह सब्ज़ियों, फलों, अनाज और दालों में पाया जाता है।
* पकाने से रेशेदार खाद्य पदार्थ नरम हो जाते हैं और चबाने में आसान होते हैं। हालांकि, अत्यधिक पकाने से रेशे का प्रभाव कम हो सकता है। रेशा व्यंजनों को मोटाई और बनावट भी देता है। जैसे -साबुत अनाज की रोटी या दलिया में रेशे की उपस्थिति अत्यधिक होती है जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है।
* पकाने की सही तकनीक, जैसे हल्की भाप या कम समय तक पकाना, रेशे के पोषण और स्वाद दोनों को सुरक्षित रखता है। यह व्यंजनों को न केवल पौष्टिक बनाता है, बल्कि पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में भी महत्त्वपूर्ण योगदान देता है।

खाना पकाने के उद्देश्य

खाना पकाना मानव जीवन की एक अनिवार्य प्रक्रिया है, जिसका मुख्य उद्देश्य भोजन को स्वादिष्ट, पौष्टिक और सुरक्षित बनाना है। कच्चा भोजन हमेशा खाने योग्य नहीं होता, इसलिए उसे पकाना आवश्यक हो जाता है। पकाना केवल एक तकनीकी प्रक्रिया नहीं है बल्कि यह स्वास्थ्य, पोषण और स्वाद को संतुलित करने की कला है।

1. **भोजन को स्वादिष्ट और आकर्षक बनाना:** पकाने से सामग्री का रंग, गंध और स्वाद बदलकर उसे अधिक लजीज़ बना देता है। मसालों, तेल-घी और अन्य सामग्री का प्रयोग करके भोजन की सुगंध और स्वाद को बेहतर बनाता है।
2. **भोजन को पचने योग्य बनाना:** चावल, दाल, आलू, मांस आदि पकाने पर मुलायम हो जाते हैं और पाचन में आसानी होती है। पकाने से कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फाइबर टूटकर सरल रूप में बदल जाते हैं।
3. **भोजन को सुरक्षित बनाना:** भोजन को पकाने से उसमें मौजूद हानिकारक जीवाणु, परजीवी और कीटाणु नष्ट हो जाते हैं, जिससे भोजन सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक बनता है।

4. **भोजन में विविधता लाना:** एक ही सामग्री से अलग–अलग प्रकार के व्यंजन बनाए जा सकते हैं, जैसे आलू से सब्ज़ी, पराठा, टिक्की या चिप्स। इससे भोजन में एकरसता नहीं रहती।

5. **पोषण बनाए रखना:** भोजन पकाने की सही विधि अपनाई जाए तो विटामिन, खनिज और प्रोटीन संरक्षित रहते हैं। उदाहरण के लिए, सब्ज़ियों को हल्के भाप में पकाने से अधिक पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं।

6. **भोजन को आकर्षक और तृप्तिदायक बनाना:** सही तरह से पका हुआ और सजाया गया भोजन खाने वाले को संतोष और आनंद देता है।

याद रखने योग्य बातें

* भोजन हमारे शरीर और हमारी मानसिक स्थिति को ठीक से बनाए रखने में मदद करता है।
* भोजन को अधिक समय या अधिक पानी में पकाने से मुख्य घटक नष्ट हो सकते हैं इसलिए खाना पकाते समय ध्यान से पकाएँ।

महत्वपूर्ण प्रश्न:

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिए:

1. भोजन के मुख्य घटकों के नाम लिखिए।
2. कार्बोहाइड्रेट का पकाने के क्या महत्त्व है? उदाहरण सहित लिखिए।
3. प्रोटीन की संरचनात्मक भूमिका और पकाने में इसका व्यवहार समझाइए।
4. भोजन में वसा की भूमिका लिखिए। यह स्वाद और बनावट को कैसे प्रभावित करती है?
5. विटामिन और खनिज क्यों आवश्यक हैं? इन्हें सुरक्षित रखने के लिए कौन-सी पकाने की विधियाँ उपयोगी हैं?
6. जल, पकाने की प्रक्रिया में क्यों महत्त्वपूर्ण है?
7. रेशे (Fibre) का पाचन तंत्र और व्यंजनों की बनावट में क्या योगदान है?

SCERT

इकाई
2

भोजन पकाने की विधियाँ

उद्देश्य (Objectives)

विद्यार्थियों द्वाराः-

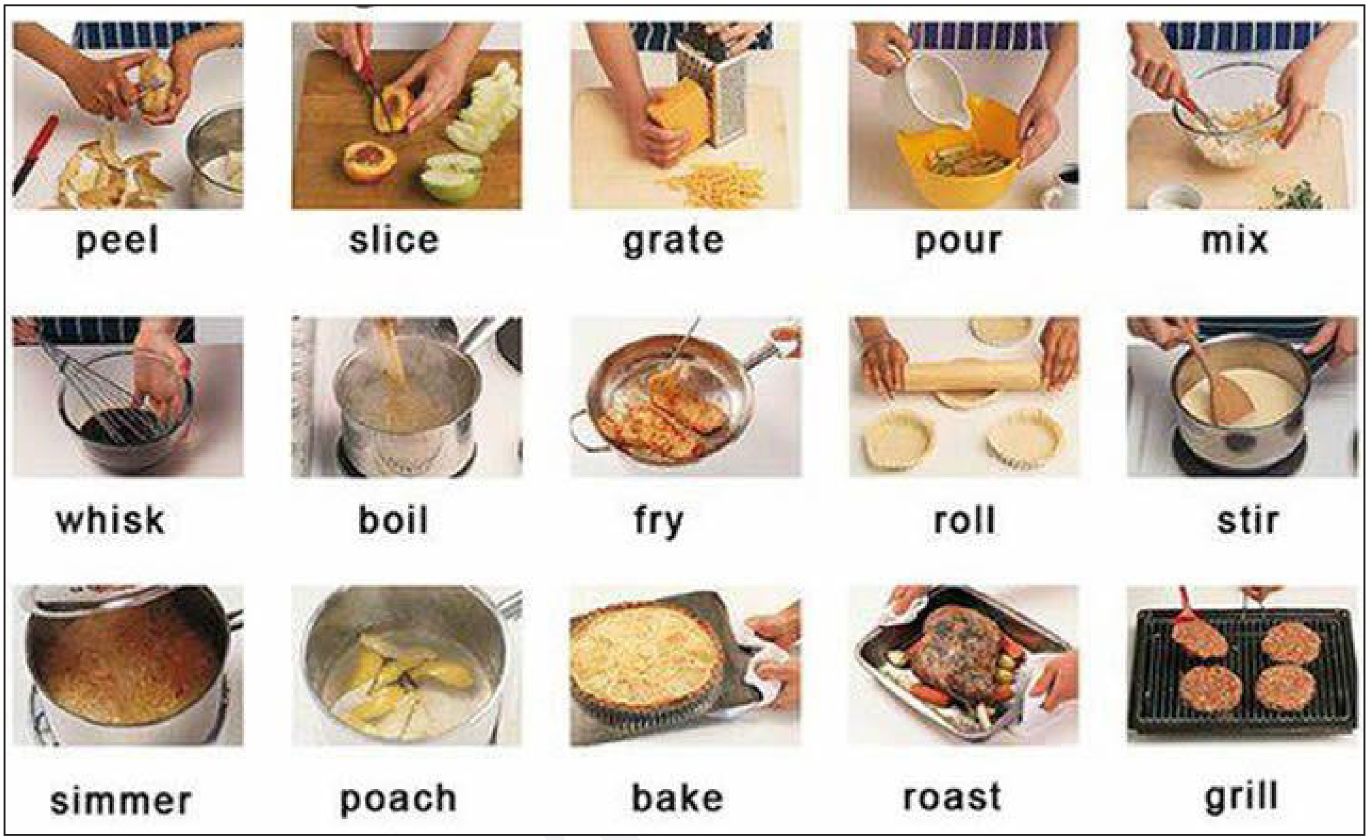
* ऊष्मा स्थानांतरण (Heat Transfer) के सिद्धांतों के बारे में जानना।
* विभिन्न प्रकार के भोजन पकाने की विधियों के बारे में जानना।
* नम, सूखी, और वसा से युक्त भोजन बनाने की विधियों की जानकारी प्रदान करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* विद्यार्थी ऊष्मा स्थानांतरण (Heat Transfer) के सिद्धांतों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
* भोजन पकाने की विभिन्न प्रकार की विधियों को सीख सीखेंगे।

* विद्यार्थी नम, सूखी और वसा युक्त भोजन बनाने की विधियों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

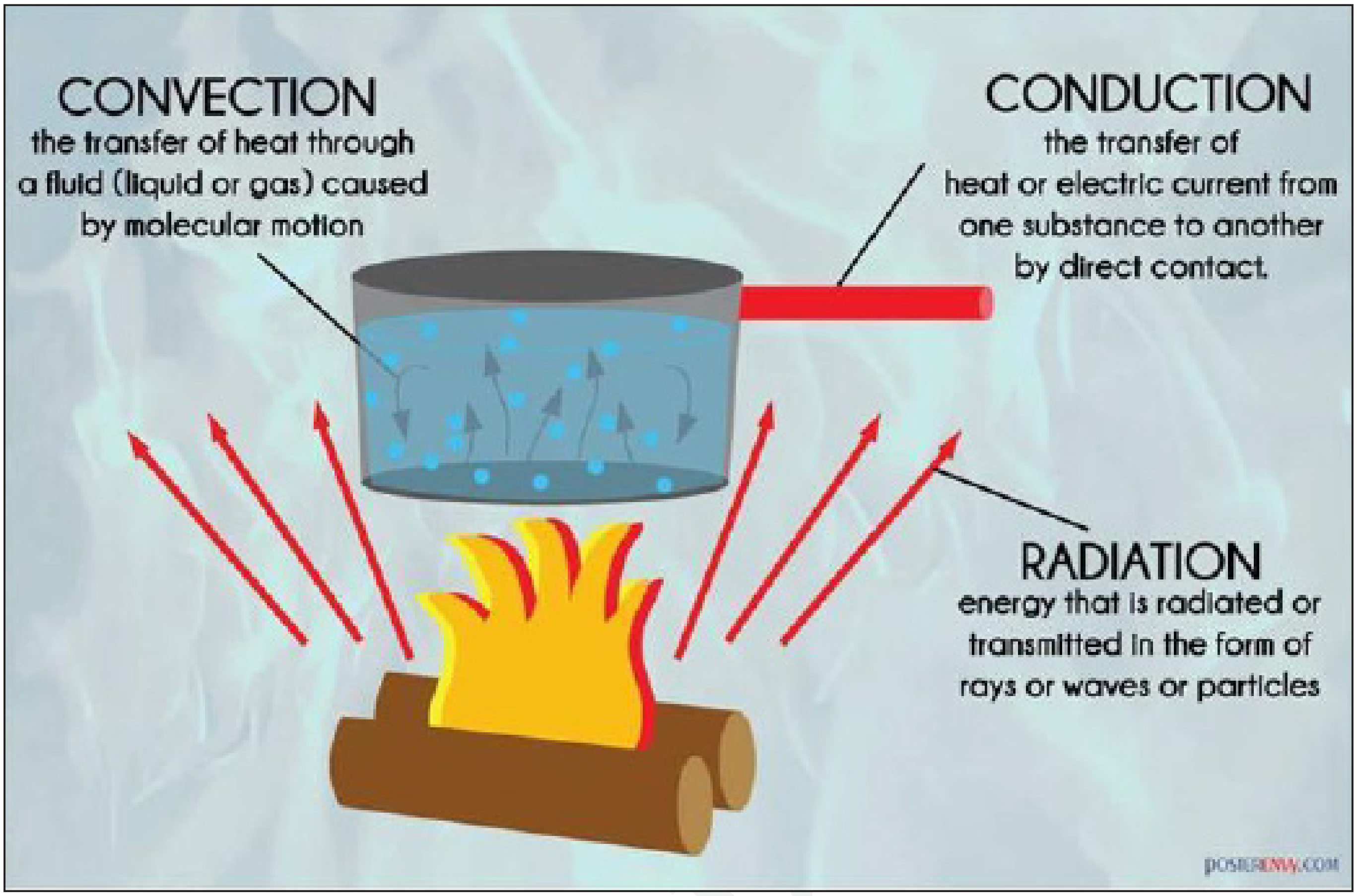
ऊष्मा स्थानांतरण का परिचय और सिद्धांत (Introduction & Principle of Heat Transfer)



खाद्य उत्पादन में, ऊष्मा स्थानांतरण की मुख्य चार विधियाँ हैं: चालन (Conduction), संवहन (Convection), विकिरण (Radiation) और वाष्पीकरण (Evaporation)। परन्तु अब प्रेरण (Induction) का भी प्रयोग किया जाता हैं। खाना पकाने की सभी विधियों में निम्नलिखित सिद्धांतों में से किसी एक सिद्धांत की आवश्यकता होती है। परन्तु इनमें से एक या दो विधियों को एक साथ मिलाया जा सकता है। जैसे- केक को पकाते समय, जब केक, पकाने वाले बर्तन के संपर्क में आता है, तो संवहन ऊष्मा मिश्रण को पकाती है। ऊष्मा का स्थानांतरण चालन द्वारा भी होता है। केक का भूरा होना विकिरण द्वारा होता है।

चालन (Conduction)

ऊष्मा का एक, ठोस या एक ठोस से दूसरे ठोस में संचरण चालन है। जैसे- स्टोव पर रखा पैन गर्म हो जाता है क्योंकि बर्नर से गर्मी पैन तक पहुंचती है और फिर पैन से भोजन तक पहुंचती है। इसमें तांबा, स्टेनलेस स्टील, लोहा, सिरेमिक कुकवेयर आदि बर्तन प्रयोग किए जाते हैं। ऊष्मा चालन में कम तापमान पर तलना, भूनना, और उबालकर तलना आदि शामिल हैं।



संवहन (Convection)

इसमें तरल पदार्थ या गैस के माध्यम से ऊष्मा का स्थानांतरण होता है। द्रवों या गैसों को गर्म करने पर संवहन धाराएँ उत्पन्न होती हैं जो ऊष्मा का वितरण करती हैं। उदाहरण के लिए, जब किसी बर्तन में पानी गर्म किया जाता है, तो नीचे का पानी सबसे पहले गर्म होता है। यह हल्का होने के कारण ऊपर की ओर उठता है और भारी ठंडा पानी नीचे की ओर अपना स्थान ले लेता है। इसमें पकाना, उबालना, भाप देना आदि शामिल है।

विकिरण (Radiation)

यह किसी गर्म वस्तु से ऊष्मा की सीधी किरणों में प्रवाहित होना है। किरणों के प्रभाव में आने वाली कोई भी वस्तु गर्म हो जाती है, जैसे- माइक्रोवेव, ग्रिल, ब्रॉयलर के नीचे खाना भूनना, सूर्य की किरणें आदि।

प्रेरण (Induction)

यह खाना पकाने का एक तेज और कुशल तरीका है, क्योंकि गर्मी पैन में ही उत्पन्न होती है, न कि हीटिंग तत्व में जो पैन को गर्म करता है। इसके लिए चुंबकीय पदार्थों जैसे कच्चा लोहा, स्टेनलेस स्टील के बर्तनों की आवश्यकता होती है।

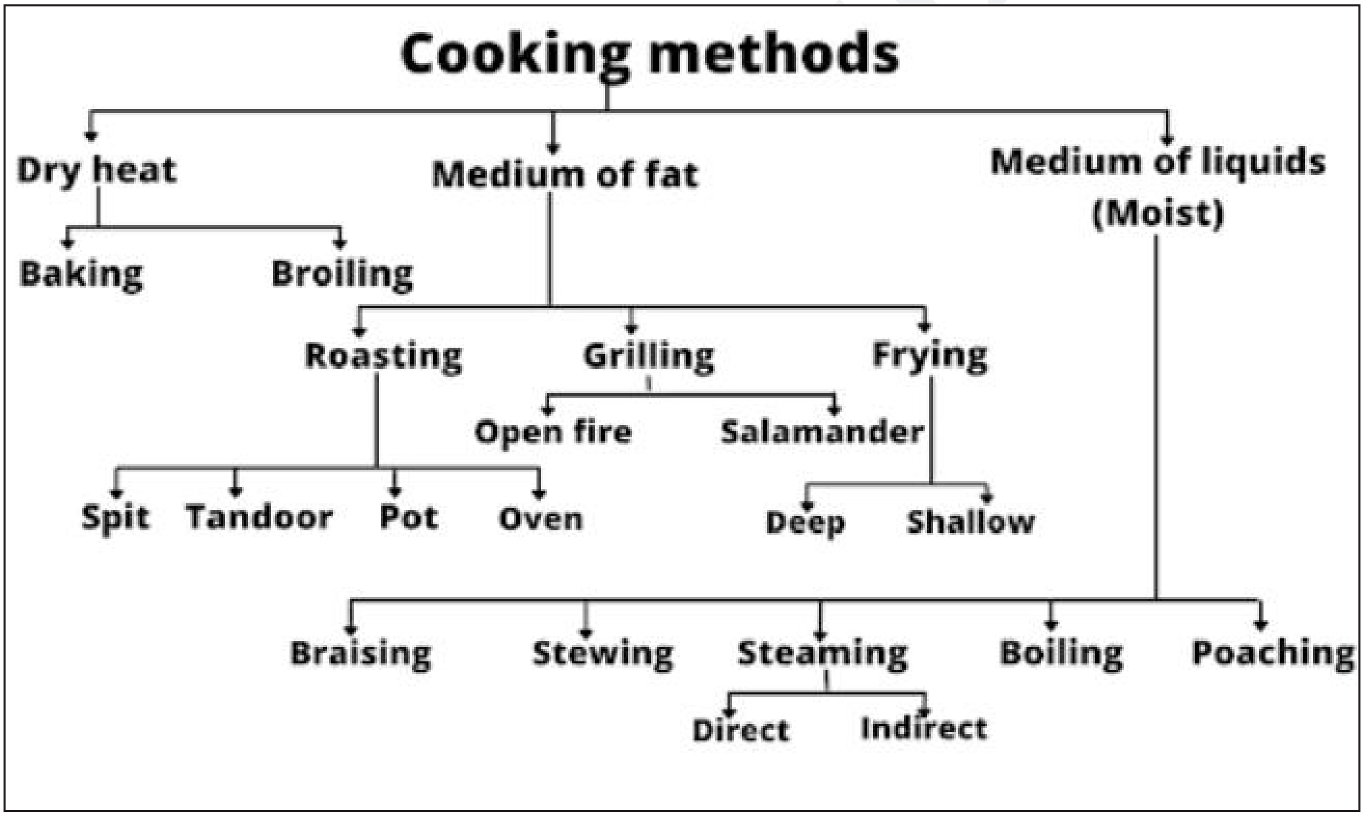
वाष्पीकरण (Evaporation)

इस प्रक्रिया में तरल से गैस (वाष्प) में अवस्था परिवर्तन के माध्यम से ऊष्मा स्थानांतरण होती है। जैसे- पानी गर्म करने पर वाष्प बनना, भोजन को सूखना, नमी की मात्रा कम करना, निर्जलीकरण करना आदि।

खाना पकाने के तरीके (Methods of Cooking)

खाना पकाने के तरीकों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है क्योंकि खाना पकाने से रंग को संरक्षित करने, विभिन्न प्रकार की बनावट प्राप्त करने, स्वाद बढ़ाने और पोषक तत्वों को आसानी से उपलब्ध कराने में मदद मिलती है, हालांकि कुछ पोषक तत्व जो पानी में घुलनशील होते हैं, नष्ट हो जाते हैं या ऑक्सीकृत हो जाते हैं।

1. नम ताप विधियाँ (Moist Heat Methods)
2. शुष्क ताप विधियाँ (Dry Heat Methods)
3. वसा का माध्यम (Medium of Fat)



1. नम ताप विधियाँ (Moist Heat Methods)

नम ताप विधियों में भोजन को पकाने या गर्म करने के लिए पानी या भाप का उपयोग करते हैं। जिससे भोजन नम और कोमल बनता है। इसमें उबालना,धीमी आंच पर पकाना, सिमरिंग, पोचिंग, ब्लांचिंग, स्टूइंग, स्टीमिंग और ब्रेज़िंग शामिल हैं।

उबालना (Boiling)

उबालना, भोजन को उबलते पानी से भरे बर्तन में डुबोकर पकाने की प्रक्रिया है, जिसे लगातार उबलता रहना चाहिए, यानी सतह पर पर्याप्त बुलबुले दिखाई देने चाहिए। उबलने का तापमान 100°C (212F) होता है। सब्जियों को 100C (212F) पर उबाला जाता है। यह पास्ता, आलू और अंडे के लिए उपयुक्त है।

सिमरिंग (Simmering)

भोजन को उबलते तपमान से थोड़ा नीचे रखकर तरल में पकाया जाता है, जिसे 82-99°C (180-210F) पर धीमी आँच पर पकाना कहते हैं। जो स्टॉक, सूप और नाजुक वस्तुओं के लिए आदर्श माना जाता है।

गतिविधि

कक्षा में सभी बच्चे 5-5 की संख्या में समूह बनाकर ऊष्मा स्थानांतरण पर चर्चा करें।

ब्लांचिंग (Blanching)

इस विधि में भोजन, आमतौर पर सब्जियों या फलों को उबलते पानी या भाप में थोड़ी देर के लिए उबाला जाता है, और फिर पकाने की प्रक्रिया को रोकने के लिए तुरंत ठंडे या बर्फीले पानी में डुबो दिया जाता है।

यह तकनीक भोजन के रंग, बनावट, पोषण और स्वाद को बनाए रखने में मदद करती है, क्योंकि ब्लांचिंग से वे एंजाइम निष्क्रिय हो जाते हैं जो भंडारण के दौरान रंग, स्वाद और बनावट में परिवर्तन ला सकते हैं। उदाहरणः फ्रेंच फ्राइज के लिए आलू को ब्लांच करना।

पोचिंग (Poaching)

भोजन को पानी में थोड़ा नमक और सिरका के साथ पकाया जाता है, जिसका तापमान 71°C से 82°C (160F से 180F) हो, उसको पोचिंग कहा जाता है। पोचिंग से पानी में बुलबुले नहीं बनते। जिसका उपयोग आमतौर पर मछली और अंडे जैसी नाजुक वस्तुओं के लिए किया जाता है।

ब्रेज़िंग (Braising)

यह भूनने और स्टू बनाने की एक संयुक्त विधि है। कसकर बंद ढक्कन वाले बर्तन या कैसरोल में, वाष्पीकरण को रोकने के लिए ब्रेज़िंग की जाती है ताकि भोजन का रस और स्वाद के लिए डाली गई सामग्री, जैसे बेकन, हैम, सब्ज़ियाँ और जड़ी-बूटियाँ, बरकरार रहें। ब्रेज़िंग के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला मांस और मुर्गी का मांस परिपक्व होता है। यह पकाने की एक लंबी विधि है और मांस के कोमल टुकड़ों और किस्मों को नरम बनाती है। मांस को पहले उसकी अपनी चर्बी में या थोड़ी मात्रा में गर्म चर्बी में भूरा किया जाता है।

स्टूइंग (Stewing)

इस प्रक्रिया में भोजन के कण, तरल से घिरे रहते है और इसे धीमी आँच में लंबे समय तक पकाया जाता है। यह भोजन उस तरल के साथ परोसा जाता है जिसमें भोजन स्टु होता है। उदाहरणः स्टु। ब्रेज़िंग के समान, इसमें आम तौर पर भोजन के छोटे टुकड़े और अधिक तरल शामिल होता है, जो अक्सर हार्दिक व्यंजनों के लिए होता है।

गतिविधि

इंटरनेट के माध्यम से खाना बनाने की इन विधियों के अतिरिक्त विधि खोजे। और कक्षा में सभी के साथ साझा करें।

स्टीमिंग (Steaming)

उबलते पानी से उत्पन्न वाष्प से भोजन पकता है, जिसके परिणामस्वरूप भोजन कोमल और नम हो जाता है। स्टीमिंग नम गर्मी से खाना पकाने की प्रक्रिया है, यानी भाप – प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष। अप्रत्यक्ष स्टीमिंग तब की जाती है जब खाने को एक बंद बर्तन में रखा जाता है, जिसके चारों ओर तेज़ उबलते पानी की भरपूर भाप होती है या स्टीमर में रखा जाता है। जिसका तापमान 106°C से 121°C (227F से 250F) तक हो सकता है। भोजन में पानी जाने से रोकने के लिए खाने को ग्रीस-प्रूफ़ पेपर, कपड़े या एल्युमिनियम फ़ॉइल से ढका जा सकता है। उदाहरण – उबली हुई मछली, प्रत्यक्ष भाप देने के लिए वस्तु को छिद्रित बर्तन में या पानी से भरे बर्तन के ऊपर ढकी हुई प्लेट में रखा जाता है। उदाहरण – इडली, मोमोज

2. शुष्क ताप विधियाँ (Dry Heat Methods)

शुष्क ताप विधियाँ बिना किसी अतिरिक्त नमी के भोजन पकाने के लिए गर्म हवा या वसा का उपयोग करती हैं। सामान्य तकनीकों में भूनना, पकाना, ग्रिलिंग, ब्रॉइलिंग, बेकिंग, बार्बेक्यू, ग्रिडलिंग और तलना शामिल हैं।

ये विधियाँ भूरे और कुरकुरे बाहरी भाग को बनाने के लिए उच्च तापमान पर निर्भर करती हैं।

भूनना (Roasting)

जब मांस को खुली आग में बिना ढके पकाया जाता है तो उसे भूनना कहते हैं। इस विधि को 2 भागों में विभाजित किया गया है। पॉट रोस्टिंग और ओवन रोस्टिंग। पॉट रोस्टिंग में भोजन को आमतौर पर कड़ाई या ढके हुए बर्तन में बनाया जाता है और ओवन रोस्टिंग में भोजन को ओवन में पकाया जाता है, जिसमें आमतौर पर भूरापन लाने और नमी बनाए रखने के लिए वसा मिलाया जाता है।

बेकिंग (Baking)

भूनने के समान, लेकिन इसमें अक्सर कम तापमान शामिल होता है और इसका उपयोग केक, ब्रेड और पेस्ट्री जैसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के लिए किया जाता है।

बार्बेक्यू (Barbeque)

यह एक शुष्क ताप विधि है जिसमें प्रायः ग्रिलिंग के साथ धूम्रपान भी किया जाता है, तथा कम तापमान पर पकाएं जाने के कारण इसमें अधिक समय लगता है। उपयोग किए जाने वाले मांस को कोयले/ धुंए का स्वाद प्रदान करने के लिए कठोर लकड़ी या कोयले का उपयोग किया जाता है।

ब्रॉइलिंग (Broiling)

इस विधि में भोजन को शुष्क ताप पर पकाया जाता है, आमतौर पर ओवन में, और यह मछली या मुर्गी, जैसी छोटी वस्तुओं को शीघ्र पकाने के लिए आदर्श है। भारतीय मसालों को भूनना भी ब्रॉइलिंग का एक उदाहरण है।

> **गतिविधि**
> **इंटरनेट के माध्यम से शुष्क ताप से पकाएँ जाने वयंजनों की रेसेपी लिखें**

ग्रिलिंग (Grilling)

भोजन को सीधे आंच पर पकाया जाता है, अक्सर ग्रिल का उपयोग किया जाता है। उदाहरण – पहले भोजन को ग्रिल बार पर रखा जाता है और उस पर विकिरण की क्रिया की जाती है, जो नीचे या ऊपर से आ सकती है। ऊष्मा का स्रोतः चारकोल, कोयला, गैस या बिजली हो सकती है। एक प्रामाणिक ग्रिल में ऊष्मा ग्रिल बार के नीचे स्थित होती है, और यदि ऊष्मा का स्रोत ग्रिल बार के ऊपर है, तो ग्रिलिंग उपकरण को सैलामैंडर कहा जाता है। उदाहरण – ग्रिल्ड चिकन

ग्रिडलिंग (Griddling)

खाना पकाने की इस विधि में खाना पकाने के लिए एक सपाट, ठोस और गर्म सतह का उपयोग करते हैं जो कच्चे लोहे या स्टील से बनी होती है, जिसका तापमान लगभग 175°C (350F) होता है, जिसे ग्रिडल कहते हैं। यह एक बहुमुखी तकनीक है जो समान रूप से खाना पकाने की अनुमति देती है और इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों के लिए किया जा सकता है, जैसे कि पैनकेक और अंडे जैसे नाश्ते के व्यंजन, बर्गर, स्टर-फ्राइज़ आदि।

3. वसा का माध्यम (Medium of Fat)

इस विधि में भोजन को पकाने के लिए ऊष्मा का संचालन, वसा की सहायता से किया जाता है। वसा को माध्यम के रूप में उपयोग करने वाली सामान्य विधियों में तलना (डीप-फ्राइंग, शैलो फ्राइंग, स्टर-फ्राइंग), सॉटेइंग और पैन-फ्राइंग शामिल हैं।

सॉटेइंग (Sauting)

सॉटेइंग यह एक फ्रेंच शब्द है जिसका अर्थ है उछलना। भोजन का हल्का भूरा रंग पाने के लिए कम तेल में मांस या सब्जियों को उछालना/टॉस करना सॉटेइंग कहलाता है। इसमें भोजन को मध्यम-उच्च आँच पर थोड़ी मात्रा में वसा में पकाया जाता है, तथा समान रूप से पकाने के लिए भोजन को उछाला या हिलाया जाता है।

डीप फ्राइंग (Deep Frying)

डीप-फ्राइंग में भोजन को वसा में डुबोकर पकाया जाता है।

यह तलने का एक त्वरित तरीका है और भारतीय व्यंजनों में एक लोकप्रिय तरीका है। डीप-फ्रायर के लिए तापमान सीमा 90°C-110°C है। परन्तु तलने का तापमान 160°C से 195°C तक भिन्न होता है।

भोजन गर्म वसा में डूबा होता है, इसलिए यह ज़रूरी है कि वसा अच्छी गुणवत्ता की हो। तवे की गहराई पर्याप्त होनी चाहिए। तले जाने वाले भोजन का आकार और आकृति एक समान होनी चाहिए। और तेल की गर्मी को रोकने के लिए खाद्य पदार्थों पर बैटर या ब्रेडक्रम लगाना चाहिए। कुछ तले हुए खाद्य पदार्थ हैंः समोसा, पकौड़े, कचौरी, जलेबी, आदि।

शैलो फ्राइंग (Shallow Frying)

शैलो फ्राइंग, जिसे पैन-फ्राइंग भी कहा जाता है, जिसमें भोजन को थोड़े से गर्म तेल में, आमतौर पर लगभग से एक इंच गहरे, एक उथले पैन में पकाया जाता है। डीप फ्राई करने के विपरीत, भोजन पूरी तरह से तेल में नहीं डूबा होता है। इस विधि का उपयोग बाहर से कुरकुरा और समान भूरापन प्राप्त करने के लिए किया जाता है, जो डीप फ्राई करने के समान है, लेकिन कम तेल में। यह प्रक्रिया डीप फ्राई करने की तुलना में अधिक वसा अवशोषित करती है। उदाहरण – पराठे

ध्यान रखने योग्य बातें

- उबलने का तापमान 100C (212F) होता है।
- भोजन को ब्लांचिंग करने के तुरंत बाद ठंडे पानी या बर्फीले पानी में डालना चाहिए ।
- जिसका तापमान 71C से 82C (160F से 180F) हो, उसको पोचिंग कहा जाता है।
- डीप-फ्रायर के लिए तापमान सीमा 90C से 110C है। परन्तु तलने का तापमान 160C से 195C तक भिन्न होता है।
- शैलो फ्राइंग में डीप फ्राई करने की तुलना में अधिक वसा अवशोषित होती है। उदाहरण – पराठे

महत्वपूर्ण प्रश्नः

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर चुनें:

1. खाद्य उत्पादन में, ऊष्मा स्थानांतरण की मुख्य _____ विधियाँ हैं?

   a) चार   b) तीन

   c) दो   d) एक

2. किस प्रक्रिया में तरल से गैस (वाष्प) में अवस्था परिवर्तन के माध्यम से ऊष्मा स्थानांतरण होती है?

   a) प्रेरण (Induction)   b) वाष्पीकरण (Evaporation)

   c) विकिरण (Radiation)   d) चालन (Conduction)

3. नम ताप विधियों की कौन-सी विधि में पानी में बुलबुले नहीं बनते?

   a) ब्लांचिंग   b) उबालना

   c) डीप फ्राइंग   d) पोचिंग

SCERT DE

4. डीप-फ्रायर के लिए तापमान सीमा क्या है?

a) 90°C-110°C b) 120°C-130°C

c) 50°C – 100°C d) 200°C

5. किस विधि में मांस को कोयले/ धुंए का स्वाद प्रदान करने के लिए कठोर लकड़ी या कोयले का उपयोग किया जाता है?

a) ब्लांचिंग b) पोचिंग

c) बार्बेक्यू d) ग्रिलिंग

निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए:

1. पोचिंग को परिभाषित कीजिए।
2. बार्बेक्यू क्या होता है?
3. प्रेरण (Induction) से आप क्या समझते हैं?
4. शैलो फ्राइंग क्या होता है?

निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर 50-80 शब्दों में दीजिए:

1. पोचिंग और सिमरिंग में क्या अंतर है?
2. डीप फ्राइंग को परिभाषित कीजिए?

SCERT DELHI

इकाई
3

सब्जियाँ और फल

उद्देश्य (Objectives)

विद्यार्थियों द्वारा -

* सब्जियों और फलों के वर्गीकरण को जानना।
* फल के भाग को जानना।
* सब्जियों और फलों के गुणवत्ता मानदंड को समझना।
* सब्जियों और फलों के पोषक तत्वों को समझना।
* सब्जियों और फलों के आकार को जानना
* सब्जियों और फलों पर गर्मी के प्रभाव को समझना।
* पोषक तत्व को संरक्षित करने के सुझावो को समझना ।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

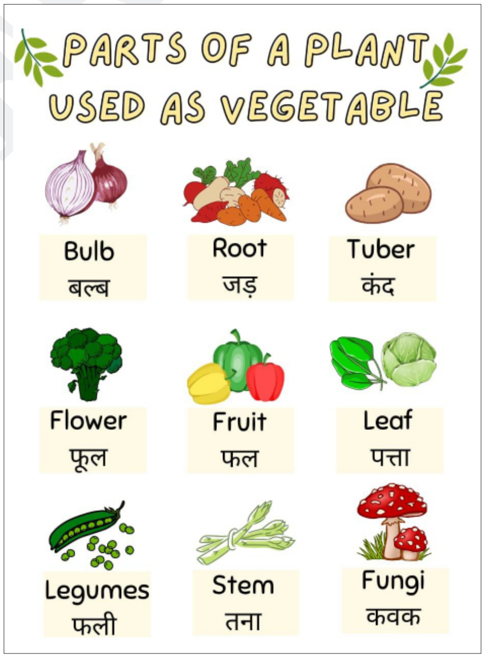
* विद्यार्थी सब्जियों और फलों का वर्गीकरण कर सकेंगे ।
* फल के भाग को जानेंगे।
* विद्यार्थी सब्जियों और फलों के गुणवत्ता मानदंड को समझेंगे।
* सब्जियों और फलों के पोषक तत्वों को समझेंगे।
* सब्जियों और फलों के आकार को जानेंगे।
* सब्जियों और फलों पर गर्मी के प्रभाव को समझेंगे।
* विद्यार्थी पोषक तत्व को संरक्षित करने के सुझावों को जानेगें और दैनिक जीवन में उनका प्रयोग कर सकेंगे।

परिचय (Introduction)

सब्जियां और फल हमें पौधों से प्राप्त होता है जिसको हम खाने में इस्तेमाल करते हैं। यह विटामिन, मिनरल, फाइबर और पानी से भरपूर होता है जो हमारे सेहत के लिए बहुत आवश्यक है।

सब्जियों का वर्गीकरण (Classification of vegetables)

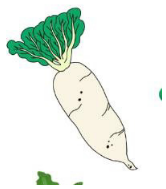
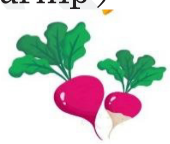
सब्जियों को, पौधे के खाए जाने वाले हिस्से के आधार पर बांटा जाता है, जो निम्नलिखित हैंः



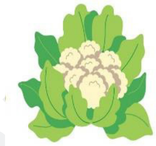
SCERT DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
बल्ब (Bulb)	यह जमीन की सतह के ठीक नीचे उगते हैं और जमीन के ऊपर पत्तेदार अंकुर निकालते हैं। बल्ब में पत्ते या गुच्छे दार हिस्से हो सकते हैं।	1. प्याज (onion)	हरा अंकुर ना हो, मुलायम धब्बे नहीं हों, त्वचा पतली हो।	प्याज दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली स्वादिष्ट सब्जी है। सूप, सब्जी, ग्रेवी, पास्ता, सलाद आदि में प्रयोग किया जाता है।
		2. लहसुन (Garlic)	सफेद, सख्त, सूखी त्वचा। कोई हरा अंकुर ना हो। लहसुन के उपयोग करने के समय ही तोड़े।	कच्चा लहसुन का स्वाद तेज और तीखा होता है, पकाने के बाद इसका स्वाद मधुर हो जाता है। इसका उपयोग सलाद, दाल, सब्जियां आदि में किया जाता हैं।
		3. वसंत के प्याज/ हरी प्याज (Spring onion)	चमकीला, बेदाग, खोखला, हरा सिरा और छोटा सख्त बल्ब होता है।	यह प्याज की तुलना में हल्के होते हैं। सलाद में कच्चा खाया जाता है।
		4. लीक्स (Leeks)	इसके बल्ब छोटे या मध्यम आकार के होते हैं। साग ताजा और बेदाग होना चाहिए।	वाइट सॉस या चीज सॉस के साथ परोसा जाता है। सलाद या मीट में इस्तेमाल किया जा सकता है।

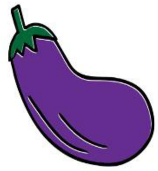
SCERT DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
जड़े (Roots)	यह लंबे या गोल आकार में जमीन के नीचे जड़ के रूप में उगते हैं। जमीन के ऊपर हरे पत्तेदार अंकुर होते हैं।	1.गाजर (Carrot)	सख्त, अच्छी तरह बनी, नारंगी-लाल हो। छोटी गाजर मीठी और कोमल होती है, बड़ी गाजर के बीच में लकड़ी जैसा भाग होता है।	कच्चा या पका कर खाया जा सकता है। नमकीन या मीठे व्यंजन बनाए जा सकते हैं जैसे सलाद, सैंडविच, गाजर का हलवा, गाजर का केक, आदि।
		2. मूली (Radish) 	चिकनी, सख्त और सफेद रंग की होनी चाहिए। सूखी हुई न हो।	सलाद में कच्चा खाया जाता है। सब्जियों में पकाया जाता है। स्टफिंग/फिलिंग (stuffing/filling) के लिए परांठे आदि में इस्तेमाल किया जाता है।
		3. शलजम (Turnip) 	चिकनी, छोटे या मध्यम सख्त जड़ों को चुनें। स्वाद में थोड़ा तीखापन हो सकता है।	सलाद के रूप में कच्चा तथा सब्जी के रूप में पकाकर खाया जाता है।
		4. चुकंदर (Beetroot)	जड़ों को चिकनी और गहरे लाल रंग का होना चाहिए।	कच्चा, कद्दूकस या बारीक काट कर सलाद में इस्तेमाल किया जाता है। इसके कोमल पत्तों को सब्जी के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

SCERT DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
कंद (tubers)	कंद पौधों के ऐसे बदले हुए भाग हैं, जो जमीन के अंदर जड़ या तने के रूप में बनते हैं।	1. आलू (Potato)	रंग पीला हो, त्वचा सूखी, पतली और चिकनी हो, काली आँखें या अंकुर नहीं होने चाहिए।	ज्यादा स्टार्च (starch) वाले आलू मैशिंग के लिए प्रयोग किए जाते हैं। कम स्टार्च वाले आलू सलाद, आदि के लिए प्रयोग किए जाते हैं।
		2. अदरक (Ginger)	सख्त, चमकदार और बिना अंकुर वाले होने चाहिए।	दाल, सब्जियां, सलाद, चावल आदि जैसे कई व्यंजनों को स्वाद देने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
पुष्प (flowers)	कुछ पौधों के फूल खाने योग्य होते हैं।	1. फूल गोभी (Cauli flower) 	फूलों के नीचे की पत्तियां ताजी और सख्त हो, कलियां ठोस और सफेद होनी चाहिए।	सूखी सब्जी के व्यंजन, नमकीन, पकोड़े और पराठे बनाए जाते हैं। मिठाई बनाई जा सकती है।
		2. ब्रोकली (Broccoli)	ठोस और जुड़ी हुई कलियाँ हों। कोई पीली या खुली कलियां ना हो।	सलाद, पास्ता, आमलेट, सूप आदि में पके हुए, कच्चे या हल्के उबले हुए इस्तेमाल किए जाते हैं।
		3. ग्लोब आर्टीचोक (Globe artichoke)	ऊपरी हिस्सा कसा हुआ, ठोस और भारी होना चाहिए।	आर्टीचोक को अकेले या चटनी के साथ गर्म या ठंडी सब्जी के रूप में परोसे।

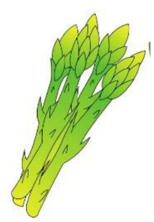
SCERT DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
फल (fruits)	पौधों के गूदेदार फल को सब्जी के रूप में खाया जाता है।	1.शिमला मिर्च (Capsicum/ bell peppers)	आकार अच्छा हो, छिलका सख्त और चमकदार हो। धब्बे या झुर्री नहीं होनी चाहिए।	सलाद में कच्चा खाया जाता है। पुलाव, कबाब, नूडल्स या स्नैक्स बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है।
		2. खीरा (Cucumber)	ठोस, त्वचा बिना दाग धब्बों के और एक समान गहरा हरा रंग होना चाहिए।	सलाद में कच्चा खाया जाता है। ठंडे सूप, सैंडविच या कैनेपी टॉपिंग्स के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है।
		3. बैंगन (Brinjal) 	चिकने, बेदाग त्वचा के साथ हल्का हो, सतह पर कोई छेद ना हो।	सब्जी बनाई जाती है तथा पकोड़े भी बनाये जाते है। भरते में भूनकर तथा मैश करके इसका प्रयोग किया जाता है।
		4. मिर्च (chilli)	आकार अच्छा हो, छिलका सख्त और चमकदार होना चाहिए, मुरझाए हुए ना हो।	मैक्सिकन (mexican), स्पेनिश Spanish), भारतीय (Indian), एशियाई (Asian) और थाई (thai) व्यंजनों में मिर्च प्रमुख सामग्री है। स्नेक्स और मिर्च का सालन तथा अचार भी बनाया जाता है।
		5. कद्दू	ठोस हो, त्वचा अच्छी और वजन में भारी होनी चाहिए।	सब्जी, मिठाई, दाल, सूप आदि में डालकर पकाया जाता है।

SCERT DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
		6. टमाटर (Tomato)	चिकने, सख्त और मोटे टमाटर चुनें। रंग लाल हो, बिना धब्बे के हों।	सलाद, सैंडविच की फ़िलिंग, कैनेपी टॉपिंग, पास्ता सॉस, सूप, सब्जी के व्यंजन, तड़का, ग्रेवी आदि में डालकर प्रयोग किया जाता है।
पत्ता (leaf)	पौधों के खाने योग्य पत्ते	1. पत्ता गोभी (Cabbage)	ठोस और भारी सिरा हो, एक सामान रंग हो। बाहर की पत्तियों में कोई छेद न हो।	सलाद, नूडल्स, मीट इत्यादि में प्रयोग किया जाता है तथा अचार भी बनाया जा सकता है।
		2. सलाद पत्ता (Lettuce)	पत्ते कुरकुरे और चिकने होने चाहिए। मुरझाए और दाग धब्बों वाले पत्ते ना हों।	पत्तियों का सलाद के रूप में उपयोग किया जाता है।
		3. सरसों के पत्ते (सरसों का साग) और मेथी के पत्ते Mustard leaves (sarso ka saag) and fenugreek leaves (methi)	पत्ते मुरझाए या दागदार ना हो।	सरसों के पत्तों को आमतौर पर सर्दियों में पालक और मेथी के पत्तों के साथ सरसों के साग के रूप में पकाया जाता है। मांस के साथ भी पकाया जा सकता है।

SCERT DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
		4. पालक (Spinach) 	कुरकुरी, हरी पत्तियों को चुने, पत्ते मुरझाए या दाग वाले धब्बे ना हो।	छोटी पत्तियों को सलाद के रूप में कच्चा खाया जाता है। सॉफले (souffle) या आमलेट तथा अन्य व्यंजनों में प्रयोग किया जाता है। इनके प्रयोग से सूप, पास्ता सॉस में बहुत अच्छा स्वाद बढ़ जाता है। इसका प्रयोग ग्रेवी बनाने के लिए किया जाता है।
फली (legumes)	फली जिसमें बीज होते हैं। जब इनके बीज कोमल होते हैं तभी खाया जाता है। फलियां हरी होती है।	1.फ्रेंच बींस (French beans) 	सख्त और हरे रंग का होना चाहिए।	सब्जी के व्यंजन तथा नूडल्स बनाने में इस्तेमाल होता है।
		2. मटर (Peas) 	सख्त और चमकीले हरे रंग की हो। तथा दानो से युक्त हो।	सब्जी, सूप, स्नैक्स बनाने में उपयोग किया जाता है।
उपजी (stems)	पौधों के खाने योग्य डंठल, जब डंठल सब्जी का मुख्य भाग हो।	1. अस्परागस (Aspara-gus) 	सख्त, अच्छा रंग और बंद सिर वाला होना चाहिए।	सफेद अस्परागस का उपयोग गाढ़ा मलाईदार सूप बनाने के लिए और हरी अस्परागस सब्जी या पास्ता बनाने के लिए उपयोग की जाती हैं।

SCERT - DELHI

प्रकार	विवरण	उदाहरण	गुणवत्ता मानदंड	उपयोग
		2. अजमोदा (Celery)	तना सख्त और पत्तियां ताजी और हरी होनी चाहिए, मुरझाई पत्तियां ना हो।	स्टॉक, सलाद, पाई (pie) आदि में डाला जाता है। तिल के तेल में हल्की तली हुई अजमोदा सब्जी एक व्यंजन है।
		3. कोहलरबी (Kohlrabi)	यह एक टेनिस बॉल या उससे छोटे आकार का होना चाहिए। पतली, कोमल और बेदाग त्वचा होनी चाहिए।	इसको भाप में पका कर मैश करके या स्टिर फ्राई (stir fry) करके परोसा जा सकता है।
कवक (fungi)	मशरूम की सभी किस्में इसी वर्ग में आती हैं।	बटन मशरूम, एनोकी, शटा के ट्रफल, आयस्टर ऑएस्टेर मशरूम (Button mushroom, enoki,shittake, truffle, oyster mushroom)	ताज़े और अच्छे रंग वाले हो। खरोच वाली त्वचा या तने ना हों।	सब्जी, भरवाँ तली हुई मशरूम के रूप में खाया जाता है।

SCERT DELHI

फलों का वर्गीकरण (Classification of Fruits)

* फल, पौधों/पेड़ की संरचना है जिसमें इसके बीज होते हैं।

* गुदेदार फल जिनका स्वाद थोड़ा अम्लीय या मीठा होता है, जिनका उपयोग सब्जी के रूप में नहीं किया जाता वह रसोई के फल (Culinary fruits) हैं।

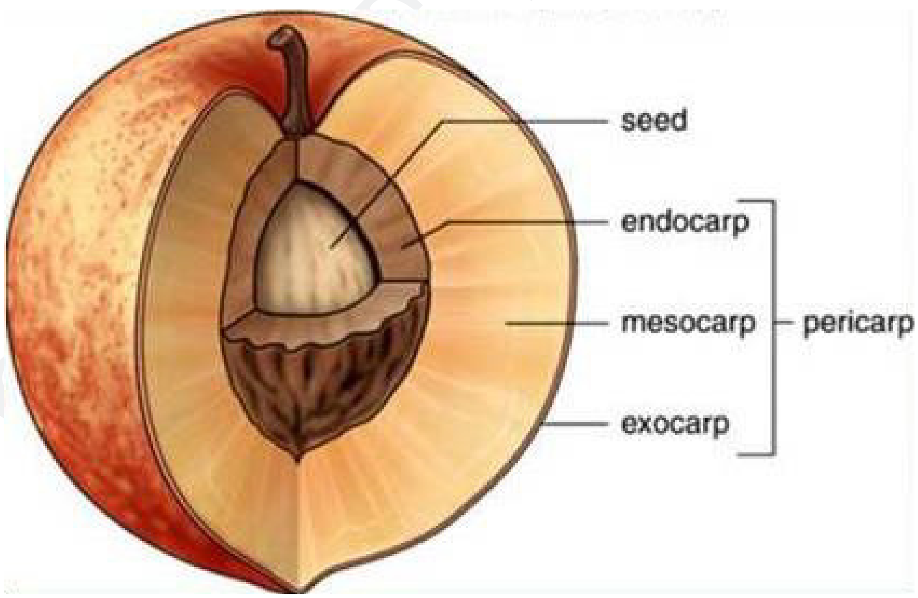
गतिविधि

स्कूल किचन गार्डन में पौधों को उगाएं और उनके हिस्सों को अपने खाने के व्यंजन बनाने में उपयोग करें।

फल की वानस्पतिक संरचना (Botanical structure)

एक फल के मुख्य भाग :

* बीज (Seed)- फल के अंदर मौजूद
* पेरिकार्प (Pericarp)- बीज के चारों ओर की परत
    - o एंडोकार्प (Endocarp)- आंतरिक परत
    - o मेसोकार्प (Mesocarp)- मध्य परत
    - o एक्सोकोर्प (Exocarp)- बाहरी परत



फल

- **सरल** — उदाहरणः आम
- **सकल** — उदाहरणः स्ट्रॉबेरी
- **एकाधिक** — उदाहरणः अनानास

सरल फल (Simple fruits)

* एक फूल से एक फल बनता है।

बेरीज (Berries)

* मुलायम एपिकार्प त्वचा बनाता है।
* मेसोकार्प और एंडोकार्प गुदा बनाते हैं जिसमें बीज बिखरे होते हैं।
* उदाहरणः अंगूर, कीवी, पैशनफ्रूट आदि।

हेस्पेरिडियम (Hesperidium)

* यह सख्त और सुगंधित एक्जोकार्प वाला फल है।
* सिट्रस परिवार (citrus family) से संबंधित सभी फल इस में आते हैं।
* उदाहरणः संतरा, नींबू, मौसमी, आदि।

पेपो (Pepo)

* यह वह फल है जिनकी बाहरी त्वचा मोटी और सख्त होती है।
* उदाहरणः खरबूजा, तरबूज, आदि।

गतिविधि

विभिन्न प्रकार के फलों को काट कर उनकी बनावट और संरचना को ध्यान पूर्वक देखें और कक्षा में चर्चा करें।

ड्रूप्स (Drupes)

* पतली बाहरी त्वचा (एपिकार्प), गुदेदार बीच का भाग (मेसोकार्प) और बीज पत्थर की तरह सख्त (एंडोकार्प) होते हैं।

*   उदाहरणः चेरी, खुबानी, बेर, आदि।

पॉम (Pome)

*   पॉम पतली त्वचा वाला गुदेदार फल है जो फूल के दूसरे भागों से बनता है।
*   फल के बीच के कक्ष होते हैं जिनमें बीज पाए जाते हैं।
*   उदाहरणः सेब, नाशपाती, आदि।

सकल फल (Aggregate fruits)

*   एक ही फूल से कई छोटे छोटे फल विकसित होते हैं।
*   उदाहरणः स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी।

अनेक फल (Multiple fruits)

*   कई फूल मिलकर एक ही फल बनाते है।
*   उदाहरणः अनानास, शहतूत।

फलों के चयन के लिए गुणवत्ता मानदंड (Quality Criteria For Selection Of Fruits)

*   फलों की त्वचा चिकनी ओर चमकदार हो।
*   फलों के छिलके पर धब्बे या छेद ना हो।
*   चमकदार और ताजा हो।
*   पके हुए पर ठोस हो।
*   तना हरा और ताजा हो।
*   आकार के अनुसार भारी लगना चाहिए।

फलों का उपयोग (Uses Of Fruits)

*   फलों को अच्छे पोषण के लिए खाया जाता है।
*   क्रीम, दही, शहद, आदि के साथ मिलाकर सलाद बनाया जाता है।
*   कुछ फलों का अचार बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। जैसे कच्चा आम, कटहल, आदि।

SCERT DELHI

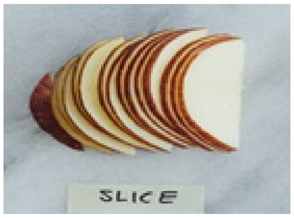
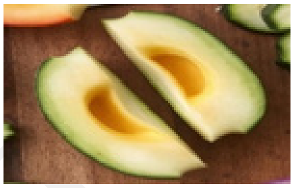
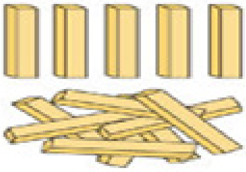
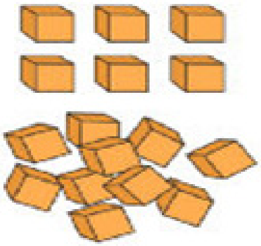
* जैम, जेली, मुरब्बा और चटनी बनाया जाता है।
* फलों को दूध के साथ मिलाकर शेक, स्मूदी, आइसक्रीम बनाया जाता है।
* केक, पेस्ट्री और अन्य बेकरी उत्पादों के स्वाद व टॉपिंग में उपयोग किया जाता है।

आहार में फलों और सब्जियों का पोषक योगदान (Nutritional Contribution Of Fruits And Vegetables)

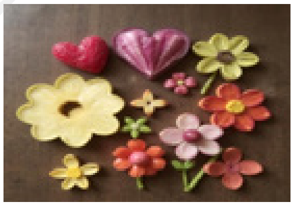
* सब्जियों और फलों में कैलरी (calorie) और वसा (fats) कम होती है लेकिन विटामिन और खनिज अच्छी मात्रा में होते हैं।
* सभी हरी-पीली-नारंगी सब्जियां कैल्शियम (calcium), मैग्नीशियम (magnesium), पोटेशियम (potassium), आयरन (iron), विटामिन सी (vitamin C), विटामिन ए (vitamin A) और विटामिन के (vitamin K) के अच्छे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

SCERT DELHI

सब्जियों और फलों के आकार (Cuts Of Vegetables And Fruits)

कट का नाम	विवरण	प्रमुख उपयोग	चित्र
स्लाइस	सब्ज़ी या फल को इसके व्यास के अनुसार पतले टुकड़ों में काटना	सलाद, गार्निश	
वेज	गोल या अंडाकार आकार वाली सब्ज़ी को छीलकर लंबाई में समान त्रिकोण टुकड़ों में काटना।	बेकिंग, प्रस्तुति	
स्लिट	सब्ज़ी पर एक तरफ लंबा चीरा लगाना, लेकिन दूसरी ओर से जुड़े रखना—ताकि उसमें स्टफिंग भरी जा सके	भरवां व्यंजन	
चंक्स	सब्ज़ियों को छीलकर मोटे और लगभग समान आकार के टुकड़ों में काटना	स्ट्यू, करी	
चॉप	सब्ज़ी को छोटे-छोटे बराबर टुकड़ों में काटना।	ग्रेवी, स्टिर-फ्राई	
बैटन	सब्ज़ी को स्टिक या डंडे जैसे लंबे टुकड़ों में काटना।	फ्रेंच फ्राइज, स्नैक्स	
डाइसेस	सब्ज़ी को पहले स्ट्रिप्स में काटना और फिर क्यूब्स (चौकोर टुकड़े) में काटना। * स्मॉल डाइसः ₹5 मिमी * मीडियम डाइसः ₹1 सेमी * लार्ज डाइसः ₹2 सेमी	सूप, सलाद, स्ट्यू	

SCERT DELHI

कट का नाम	विवरण	प्रमुख उपयोग	चित्र
जूलिएन	सब्ज़ी को बहुत पतली, लंबी स्ट्रिप्स यानी 'माचिस की तीली' जैसे टुकड़ों में काटना।	स्टिर-फ्राई, गार्निश	
स्कूप	पेरेसीयन स्कूप (Parisian scoop) औजार से गोल आकार बनाना।	सलाद, सजावट	
टर्न्ड सब्ज़ियाँ	घुमावदार किनारों वाले चाकू का उपयोग करके सब्ज़ी को बैरल या बेलनाकार, समकोण आकृति में तराशना।	फाइन प्लेटिंग	
फैंसी आकार	विशेष कटर या चाकू का उपयोग करके सब्ज़ी या फल को दिल, स्टार, फूल जैसे आकर्षक आकार में काटना।	आकर्षक प्रस्तुति	

सब्जियों और फलों पर गर्मी का प्रभाव (Effects Of Heat On Vegetable And Fruits)

रंग (Colour)

* सब्जियों और फलों का रंग उनके अंदर मौजूद रंग वर्णक (colour pigment) पर निर्भर करता है।
* सब्जियों और फलों में मौजूद विभिन्न रंग वर्णक हैः-

फ्लोवोंस (Flavones)

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

SCERT DELHI

क्लोरोफिल (Chlorophyll)

* यह वर्णक हरे रंग की सब्जियों में मौजूद होते हैं। जैसे फ्रेंच बींस, पालक, सरसों के पत्ते आदि।
* यह अम्लीय माध्यम में पीला हो जाता है और क्षारीय माध्यम में चमकीला हरा रहता है।
* सोडा डालने से बनावट खराब हो सकती है, इसलिए कम समय तक बिना ढके पकाना चाहिए।

कैरोटिनॉइड (Carotenoids)

* यह वर्णक पीला नारंगी और कुछ लाल रंग की सब्जियों और फलों में मौजूद होते हैं। जैसे गाजर, मक्का, शकरकंद, टमाटर, आम, कद्दू, आदि।
* पकाने से इन पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता।
* यह वसा (तेल/घी) में घुल जाते हैं।

एंथोक्यानिन (Anthocyanin)

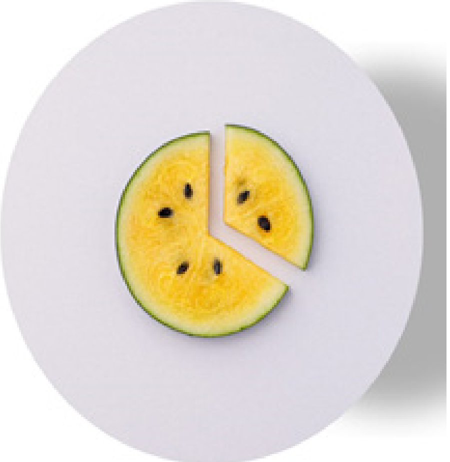
* यह लाल बैंगनी सब्जियों और फलों में मौजूद होता है। जैसे अंगूर, जामुन, आदि।
* अम्लीय माध्यम में यह लाल हो जाते हैं और क्षारीय माध्यम में नीले हो जाते हैं।

बेटालेंस (Betalains)

* चुकंदर का गहरा लाल रंग इस वर्णक की वजह से होता है। यह पानी में घुल जाता है।
* चुकंदर को पहले धोना,फिर छीलना और काटना चाहिए।
* इसमें थोड़ा सिरका या नींबू मिलाया जाता है ताकि इसका रंग बरकरार रहे।

SCERT DELHI

1. बनावट (Texture)



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

2. स्वाद (Flavour)

* खाना ज्यादा देर या ज्यादा पानी में पकाने से स्वाद और पोषण पानी में निकल जाते हैं।
* इसलिए स्वाद को बरकरार रखने के लिए खाने को कम समय और कम तरल पदार्थों में पकाया जाना चाहिए।
* उबलते पानी में नमक मिलाने से स्वाद और पोषण का नुकसान कम होता है।

फलों और सब्जियों को बनाते समय पोषक तत्वों के संरक्षण के लिए टिप्स (Tips For Preservations Of Nutrients While Processing Fruits And Vegetables)

* सभी सब्जियाँ और फल, विटामिन, खनिज और फाइबर के अच्छे स्रोत हैं।
* विटामिन बी कॉन्प्लेक्स (vitamin B complex) और विटामिन सी (vitamin C) पानी में घुल जाते हैं इसलिए धोते समय अधिक पानी में पकाने पर या अधिक समय तक पानी में छोड़ने पर यह नष्ट हो जाते हैं।

SCERT DELHI

* भोजन तैयार करने की तकनीक जैसे छीलना, काटना और पकाना फलों और सब्जियों के पोषण मूल्य पर प्रभाव डालते हैं।
* खाना पकाने का समय, तापमान और तरल की मात्रा न्यूनतम रखें ताकि पोषक तत्व नष्ट ना हो।
* भाप (steaming) से और स्टीर फ्राई (stir fry) करने से सब्जियां जल्दी पक जाती है और पोषक तत्व भी नष्ट नहीं होते।

किचन में पोषक तत्व को संरक्षित करने के लिए इन सुझावों का पालन करें (Follow these Tips to Preserve Nutrients in Kitchen) :

* ताजी मौसमी सब्जियों और फलों का उपयोग करें।
* आवश्यकता अनुसार पानी का उपयोग करें।
* खाद्द्य पदार्थों को बड़े टुकड़ों में काटें।
* सब्जियों को तभी धोएं जब पकाना हो और उन्हें पानी में ना छोड़े।
* खाद्द्य पदार्थों को सही जगह, सही तापमान और सही तरीके से रखें।
* फल-सब्जियाँ बिना काटे धोएँ।
* भोजन को अधिक समय तक नहीं पकाएँ।
* संतुलित आहार (balanced diet) के लिए फल-सब्जियों को रोज सलाद और स्मूदी में कच्चा खाएँ।
* खाना पकाने का सबसे अच्छा तरीका है- भाप में पकाना या हल्का सा तलना (stir fry)।

SCERT DRAFT

ध्यान रखने योग्य बातें

* सब्जियों और फलों से हमें विटामिन, मिनरल, फाइबर और पानी की भरपूर मात्रा मिलती है जो हमारी सेहत के लिए बहुत आवश्यक है।
* हम पौधे के कई हिस्सों को सब्जियों और फलों के तौर पर खाते हैं, जैसेः पौधे का पत्ता- पालक, पौधे का फल; टमाटर, फूल गोभी।
* हमेशा ताज़े और मौसमी सब्ज़ियों और फलों का उपयोग करना चाहिए।
* विभिन्न व्यंजन बनाने के लिए सब्जियों और फलों को हम विभिन्न आकार में काटते हैं ताकि व्यंजन देखने में प्रभावी और एक दूसरे से अलग लगे।
* सब्जियों और फलों का रंग उनके अंदर मौजूद रंग वर्णक पर निर्भर करता है।
* सब्जियों और फलों को बनाते समय पोषक तत्व की संरचना का आवश्यक ध्यान रखना चाहिए ताकि हम जो भी खाएँ उसका हमें भरपूर फायदा हो सके।

महत्त्वपूर्ण प्रश्नः

निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तर चुनें:

1. एक प्रकार की सब्जी जो जमीन के नीचे उगती है और जमीन के ऊपर हरे पत्तेदार अंकुर होते हैं।

a) बल्ब b) कंद

c) जड़ों d) फल

2. फल का वह भाग जिसके अंदर बीज होते हैं और उसके चारो ओर की परत क्या कहलाती है?

a) पेरीकार्प b) एंडोकार्प

c) मेसोकार्प d) एक्जोकार्प

3. फलों में ________ की अच्छी मात्रा होती है।

a) कैलोरी और वसा b) विटामिन और खनिज

c) विटामिन और कार्बोहाइड्रेट d) प्रोटीन और वसा

4. चुकंदर के गहरे लाल रंग के लिए कौन सा वर्णक जिम्मेदार होता है?

a) एंथोसायनिन
b) बेटालैन्स
c) फाल्वोंस
d) क्लोरोफिल

निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए:

1. फलों के वर्गीकरण का चित्र बनाइए।
2. उपयुक्त उदाहरण देते हुए सब्जियों के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए।
3. फलों के चार उपयोग लिखिए।
4. सरसों के पत्तों के उपयोग लिखिए

निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर 50-80 शब्दों में दीजिए:

1. सब्जियों और फलों में विभिन्न रंग वर्णक पर ताप के प्रभाव का वर्णन करें।
2. फलों के चयन के लिए गुणवत्ता मानदंड का वर्णन करें।

SCERT DELHI

इकाई 4

सूप

उद्देश्य (Objectives)

विद्यार्थियों द्वारा-

* सूप की परिभाषा को जानना।
* सूप से मिलने वाले पोषक तत्वों के बारे में जानना।
* विभिन्न प्रकार के सूप के बारे में जानना और उन्हें तैयार करना सीखना।

सीखने का प्रतिफल (Learning Outcomes)

विद्यार्थी –

* सूप के बारे मे जानेंगे।
* सूप से मिलने वाले पोषक तत्त्वों के बारे में जानेंगे।
* विभिन्न प्रकार के सूप के बारे में जानेंगे और उन्हें तैयार करना सीखेंगे।

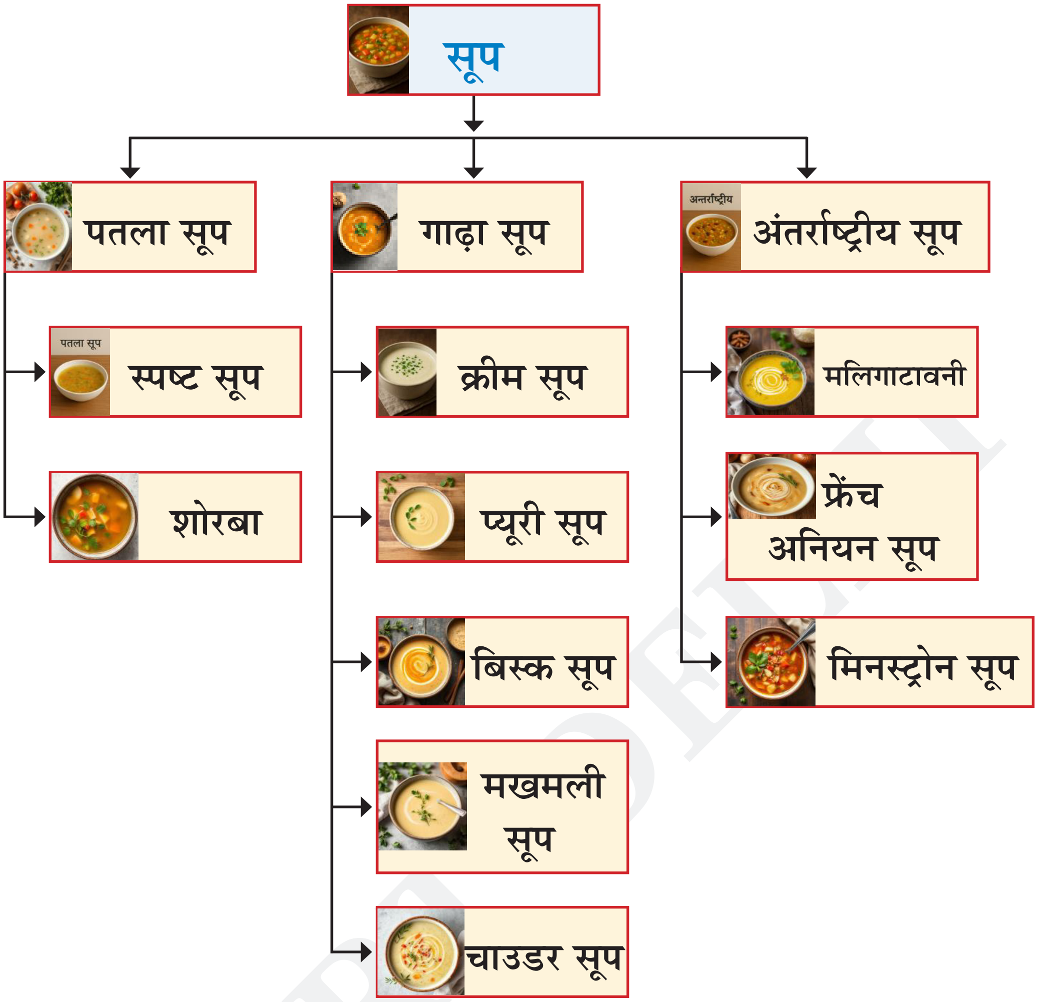
सूप (Soup)

- सूप तरल भोजन का एक रूप है जो मांस, मछली, सब्जियों आदि को पकाने से तैयार होता है।
- सूप का स्वाद कई मासालों, लौंग, तेजपाल, धनिया, तुलसी और काली मिर्च और जड़ी -बूटियों के प्रयोग से स्वाद बढ़ाया जा सकता हैं।
- ज्यादातर सूप को भोजन की शुरुआत में परोसा जाता है।
- सूप को स्वस्थ भोजन माना जाता है क्योंकि वे पचाने में आसान होते हैं, पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- सूप शरीर में पानी की कमी को दूर करता है।
- सूप से भरा एक कटोरा आमतौर पर एक अच्छी मात्रा में शरीर को तरल पदार्थ प्रदान कराता है।
- सूप से भरा एक कटोरा आमतौर पर अच्छी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिज (minerals) प्रदान करता है तथा शरीर में पानी की कमी को दूर करता है।

सूप के प्रकार (Types of Soups)

- सूप की स्थिरता के आधार पर, पतला या गाढ़ा सूप हो सकते हैं। पतले सूप पानी जैसे होते हैं या सूप में मौजूद स्टार्च सामग्री के कारण यह थोड़ा गाढ़ा होता हैं।
- दूसरी ओर गाढ़े सूप को जानबूझकर किसी ना किसी रूप मे स्टार्च मिलाकर गाढ़ा किया जाता है।
- यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि सभी सूप का गर्म सेवन नहीं किया जाता हैं। कुछ सूप ठंडे भी होते हैं।

*   इनमे Jellied Consomme, Gazpacho, Vichyssoise, Sarki जैसे सूप शामिल हैं यह ठंडा परोसे जाता है।



पतला सूप (Thin Soup)

1. **स्पष्ट सूप (Clear Soup)**

   *   इन सूपों को फ़्रांस में 'कॉन्सोमे' कहा जाता है।

   *   इन्हें बची हुई हड्डियों और सब्जियों को पकाकर एक पतला तरल (स्टॉक) तैयार किया जाता है।

   *   इसके बाद मांस और अंडे की मदद से स्टॉक को साफ (clarify) किया जाता है।

   *   जब सूप को कटोरे (bowl) में डाला जाता है तो वह पारदर्शी (transparent) दिखाई पड़ता है।

   *   यह सूप हल्का होते हुए भी शरीर को मजबूती तथा पोषकता प्रदान करते है।

2. शोरबा (Broth)

* ये सरल पतले सूप होते हैं।
* इन्हें मांस, सब्जियों या दोनों के साथ तैयार किया जा सकता है।
* इनमें आमतौर पर खाना पकाने के तरल पदार्थ के साथ मांस या सब्जियों के छोटे टुकड़े पाए जाते हैं।

गाढ़ा सूप (Thick Soup)

* ये सूप अपारदर्शी (opaque) और गाढ़े (thick) होते हैं।
* ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इनमें आमतौर पर स्टार्च के रूप में एक अतिरिक्त गाढ़ा पदार्थ मिलाया जाता है।
* स्टार्च को थोड़ी मात्रा में मिलाकर सूप को गाढ़ा (thickened) किया जाता है।

क्रीम सूप (Cream Soup)

* ये सूप चिकन, मांस या किसी सब्जी से बनाए जाते हैं।
* इन्हें उसी मुख्य सामग्री के नाम से जाना जाता है, जैसेः

   1- चिकन क्रीम सूप

   2- फूलगोभी क्रीम सूप

   3- मटर क्रीम सूप आदि।

* सूप अपनी मुख्य सामग्री का रंग और स्वाद ग्रहण कर लेता है।
* भले ही उसमें थोड़ी मात्रा में अन्य सामग्री भी हो, लेकिन दूध या क्रीम हमेशा मिलाई जाती है।

प्यूरी सूप (Puree Soup)

* यह सूप सूखी फलियों या ताज़ी स्टार्च वाली सब्जियों से बनाया जाता है।
* पकाने के बाद मुख्य सामग्री का स्टार्च ही सूप को गाढ़ा कर देता है।
* इसमें थोड़ी क्रीम डाली जा सकती है या बिना क्रीम के भी बनाया जा सकता है
* उदाहरणः आलू की प्यूरी, दाल की प्यूरी, कद्दू की प्यूरी आदि।

SCERT DELHI

बिस्क सूप (Bisque Soup)

* यह सूप शंख मछली से बनाया जाता है।
* इसे गाढ़ा करने के लिए इसमें चावल मिलाए जाते हैं।

वेलूते सूप (Veloute Soup)

* यह सूप मांस या सब्जियों के स्टॉक से बनाया जाता है।
* इन्हें आटे में मिलाकर भूरे रंग तक पकाया जाता है और गाढ़ा किया जाता है।
* इसमें अंडे की ज़र्दी और क्रीम का मिश्रण मिलाया जाता है।
* उदाहरणः चिकन मखमली (वेलूते) सूप।

चाउडर सूप (Chowder soup)

* चाउडर एक समुद्री भोजन या सब्जियों से बना स्ट्यू है।
* इसे अक्सर दूध या क्रीम के साथ परोसा जाता है।
* इसे नमकीन क्रैकर्स के साथ भी खाया जाता है।

अंतरराष्ट्रीय सूप (International Soup):

ऐसी कई सूप हैं जो अपने मूल क्षेत्र से पहचाने जाते हैं। इन सूपों को अलग से अंतरराष्ट्रीय सूप के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

* नीचे कुछ लोकप्रिय उदाहरण दिए गए हैं।

मलिगाटावनी (Mulligatawny) (भारत)

* यह सूप चिकन, भेड़ के मांस और सब्जियों के साथ करी मसालों से बनाया जाता है।
* इसमें अक्सर सब्ज़ियाँ, मेवे, सेब और चावल भी मिलाए जाते हैं।

फ्रेंच ओनियन सूप(French Onion Soup) (फ्रांस)

* यह एक प्रकार का सूप है जो आमतौर पर मांस के स्टॉक और प्याज़ पर आधारित होता है।
* इसे अक्सर ब्रेड पनीर तथा टोस्ट के कुरकुरे टुकड़ो के साथ परोसा जाता है।

SCERT DELHI

मिनस्ट्रोन(Minestrone) (इटली)

* मिनेस्ट्रोन सब्ज़ियों से बना एक गाढ़ा सूप है।
* इसमें अक्सर पास्ता या चावल भी मिलाया जाता है।
* आमतौर पर इसमें फलियाँ, प्याज़, अजवाइन, गाजर, स्टॉक और टमाटर शामिल होते हैं।

नीचे कुछ सूप बनाने की विधियाँ दी गई है।

क्रीम सूप (Cream Soup)

(4 व्यक्तियों के लिए)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा	
1.	प्याज	25 ग्राम	
2.	गाजर	25 ग्राम	
3.	लहसुन	2 छोटे	
4.	मटर	25 ग्राम	
5.	फूलगोभी	50 ग्राम	
6.	सेम (फ्रेंच बीन्स)	20 ग्राम	
7.	आलू	50 ग्राम	
8.	मशरूम	20 ग्राम	
9.	मैदा	20 ग्राम	
10.	दूध	200 मिलीलीटर	
11.	मक्खन	20 ग्राम	
12.	नमक	स्वाद के अनुसार	
13.	काली मिर्च	एक छोटा चम्मच	
14.	तेज पत्ता	2-3	
15.	अजवाइन का डंठल	2	

विधि:

* पहले सभी सब्जियों को धो लें।
* फिर प्याज, लहसुन और गाजर छील लें।

* प्याज, लहसुन, गाजर, अजवाइन का डंठल, ,फूलगोभी (आधार से मोटा तना हटा दें), गाजर, मशरूम, आलू और बीन्स को काट लें।
* मटर के छिलके उतारें।
* एक बर्तन में मक्खन पिघलाएँ।
* कटा हुआ प्याज, लहसुन, तेज पत्ता डालें।
* मध्यम आंच पर हल्का रंग होने तक भूनें।
* सभी सब्जियां और नमक डालकर फिर से कुछ मिनटों के लिए पकाएँ।
* मैदा डालें और एक मिनट तक पकाएँ।
* दूध और आधा लीटर पानी डालें और सब्जियां पकाएँ।
* ठंडा करें और अच्छे से मिला लें।
* दोबारा गरम करें। आवश्यकतानुसार गाढ़ा रखे और नमक व काली मिर्च डालें।
* थोड़ा सी क्रीम डालकर सजाएँ।

ध्यान देने योग्य बातें

* इस सूप में कई तरह के बदलाव (Variations) किए जा सकते हैं।
* स्वाद और पौष्टिकता बढ़ाने के लिए इसमें अधिक सब्ज़ियाँ डाली जा सकती हैं।
* उदाहरण के लिए:
    - o ब्रोकोली (Broccoli)
    - o फूलगोभी (Cauliflower)
    - o मटर (Peas)
    - o गाजर (Carrot)
    - o बीन्स (Beans)

SCERT DELHI

मीठी मकई का सूप (Sweetcorn Soup)

(4 व्यक्तियों के लिए)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा
1.	मीठी मकई के दाने	60 ग्राम
2.	गाजर	50 ग्राम
3.	सेम (फ्रेंच बीन्स)	50 ग्राम
4.	प्याज	25 ग्राम
5.	गोभी	25 ग्राम
6.	अदरक	10 ग्राम
7.	लहसुन	2 कलीयाँ
8.	नमक	स्वाद के अनुसार
9.	सफेद, काली, मिर्च की पाउडर	स्वाद के अनुसार
10.	मकई का आटा	40 ग्राम
11.	बटर	10 ग्राम
12.	सोया सॉस	कुछ बूंदें
13.	सिरका	कुछ बूंदें

विधिः

* मकई के आटे को 750 मिलीलीटर पानी में घोलकर एक तरफ रख दें।
* सभी सब्जियों को धो लें
* गाजर, प्याज, अदरक और लहसुन छील लें।
* मकई उबालें और उन्हें आधा कुचल लें। कुछ साबुत रहने दें।
* प्याज, गाजर, फ्रेंच बीन्स, अदरक, लहसुन और गोभी को बारीक काट लें।
* एक बर्तन में मक्खन पिघलाएँ। प्याज, अदरक और लहसुन डालें ।
* मध्यम आंच पर चलाते हुए हल्का रंग आने तक भून लें।
* गाजर और फलियाँ डालें । एक मिनट के लिए पकाएँ।
* मकई के आटे और पानी के मिश्रण को मिलाएँ और सूप में डाले।

* नमक और काली मिर्च पाउडर डालें और उबाल लें।
* चार से पाँच मिनट के लिए उबालें। सोया सॉस, सिरका, कॉर्न और गोभी डालें ।
* लगातार मिलाएँ, नमक और काली मिर्च डालें। और गर्म - गर्म परोसें।

ध्यान देने योग्य बातें:

सूप में स्वाद और पौष्टिकता बढ़ाने के लिए अजवाइन का तना, फूलगोभी आदि और सब्ज़ियाँ भी डाली जा सकती हैं। सूप के साथ सिरके और सोया सॉस में कटी हरी मिर्च भी परोसी जा सकती है।

पालक का सूप (Spinach Soup)

(4 व्यक्तियों के लिए)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा	
1.	पालक (धोकर कटा हुआ)	2 कप	
2.	प्याज़ (कटा हुआ)	1 मध्यम	
3.	लहसुन	3–4 कलियाँ	
4.	अदरक	1 छोटा टुकड़ा	
5.	मक्खन/घी/तेल	1 बड़ा चम्मच	
6.	नमक	स्वादानुसार	
7.	काली मिर्च (पिसी हुई)	छोटा चम्मच	
8.	पानी / वेजिटेबल स्टॉक	2 कप	
9.	क्रीम	2 छोटे चम्मच (वैकल्पिक)	

विधि:

* एक पैन में मक्खन या तेल गरम करें।
* उसमें प्याज़, लहसुन और अदरक डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।
* अब उसमें कटा हुआ पालक डालें और 2–3 मिनट तक पकाएँ जब तक पालक गल न जाए।
* इसमें 2 कप पानी या वेजिटेबल स्टॉक डालें।
* नमक और काली मिर्च डालकर 5–6 मिनट धीमी आंच पर उबालें।
* जब मिश्रण थोड़ा ठंडा हो जाए तो मिक्सर में डालकर पेस्ट बना लें।
* पेस्ट को फिर से पैन में डालकर 2 मिनट उबालें।

SCERT DELHI

* गाढ़ापन अपनी पसंद के अनुसार पानी डालकर एडजस्ट करें।
* गरमा-गरम पालक सूप बाउल में निकालें।
* ऊपर से क्रीम डालकर सजाएँ और परोसें।

टमाटर का शोरबा (Tomato Soup)

(4 व्यक्तियों के लिए)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा
1)	टमाटर (पका हुआ और लाल)	400 ग्राम
2)	प्याज	50 ग्राम
3)	गाजर	50 ग्राम
4)	नमक	स्वाद अनुसार
5)	काली मिर्च	2-3
6)	तेज़पत्ता	2
7)	हरा धनिया	20 ग्राम
8)	चीनी	25 ग्राम
9)	हरी मिर्च	1

विधिः

* लगभग आठ टुकड़ों में टमाटर काटें।
* प्याज और गाजर को टुकड़ों में काट लें। हरी मिर्च को चीर लें।
* एक बर्तन में टमाटर, प्याज, गाजर, हरी मिर्च, तेज पत्ता, नमक, कुटी हुई काली मिर्च, लौंग और एक लीटर पानी डालें।
* उबाल आने तक धीमी आँच पर पकाएँ जब तक कि सभी सब्जियां पक न जाएँ।
* एक इंच धनिये के डंठल के टुकड़े डालें और कुछ मिनट तक पकाएँ।
* ठंडा करें। मिक्सर में पीसकर छान लें। सूप को रख लें।
* दोबारा गरम करें। अगर यह ज़्यादा खट्टा हो, तो थोड़ी चीनी डालें (वैकल्पिक)। गाढ़ापन, नमक और काली मिर्च डालकर मिलाएँ।
* गर्म परोसें और कटे हुए हरे धनिए की पत्तियों से सजाएँ।

ध्यान रखने योग्य बातें

* सूप को सुगंधित बनाने के लिए प्याज़ को थोड़े से तेल में हल्का सा भून सकते हैं।
* सूप में थोड़ा धनिया, पुदीना या तुलसी डालकर स्वाद बढ़ाया जा सकता है।
* सूप तरल खाद्य पदार्थ होते हैं जो सब्ज़ियों या मांस से बनाए जाते हैं।
* इन्हें जड़ी-बूटियों और मसालों से स्वादिष्ट बनाया जाता है।
* सूप भोजन की एक स्वस्थ शुरुआत होते हैं क्योंकि ये हल्के, आसानी से पचने वाले और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
* सूप को दो वर्गों में बाँटा जा सकता हैः
  - गाढ़े सूप
  - पतले सूप
* इसके अलावा, कुछ अंतरराष्ट्रीय सूप भी हैं जो अपने मूल स्थान से पहचाने जाते हैं।
* उदाहरणः- मलिगाटावनी, मिनस्ट्रोन आदि।
* ज़्यादातर सूप गरम परोसे जाते हैं, लेकिन कई लोकप्रिय सूप भी हैं जिन्हें ठंडा परोसा जाता है, जैसे गज़पाचो।

महत्त्वपूर्ण प्रश्नः

निम्नलिखित प्रश्न के उत्तर दीजिएः

1) सूप के कितने प्रकार होते हैं? इसका चार्ट बनाए।

2) सूप में उपयोग किये जाने वाले विभिन्न गाढ़ा करने वाले पदार्थ क्या हैं?

3) उपयुक्त उदाहरणों के साथ गाढ़े सूपों का वर्गीकरण एवं वर्णन कीजिए।

कक्षा में चर्चा करेंः

क्या सूप एक पौष्टिक भोजन हो सकता है? कक्षा में चर्चा करें कि सूप हमारे शरीर को पोषण प्रदान करने में कैसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्रैक्टिकल

शिक्षक की सहायता से कक्षा में विभिन्न प्रकार के सूप तैयार करें।

SCERT

इकाई 5

सलाद

उद्देश्य (Objectives)

विद्यार्थियों द्वारा –

सलाद के बारे में जानना।

* सलाद के विभिन्न हिस्सों से अवगत होना।
* सलाद के प्रकारों के बारे में जानना।
* सलाद तैयार करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

विद्यार्थी –

* सलाद के बारे में जानेंगे।
* सलाद के विभिन्न हिस्सों से अवगत होंगे।

* सलाद के प्रकारों के बारे में जानेंगे।
* सलाद तैयार कर सकेंगे।

परिचय (Introduction)

रसोई में हर तरह का खाना बनता है, जिसमें सलाद की अहम भूमिका होती है।

सलाद को कच्ची और पकी हुई सामग्री के मिश्रण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसे आमतौर पर किसी भी ड्रेसिंग के साथ ठंडा परोसा जा सकता है।

एक अच्छे सलाद के लिए ताजगी और विभिन्न प्रकार की सामग्री की आवश्यकता होती है।

परिभाषा (Definition)

सलाद एक ठंडा व्यंजन है, जिसे कच्ची या पकी हुई सब्ज़ियों और अन्य खाद्य पदार्थों को मिलाकर बनाया जाता है। इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए तेल, सिरका या कोई ड्रेसिंग डाली जाती है। कई बार इसमें मांस, मछली या अन्य सामग्री भी मिलाई जाती है, जिससे यह और पौष्टिक व स्वादिष्ट हो जाता है।

सलाद का वर्गीकरण (Classification of Salad)

सलाद को व्यापक रूप से निम्नलिखित प्रकारों के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है:

1. सब्जियों के सलाद
2. फलों के सलाद
3. पास्ता सलाद
4. प्रोटीन सलाद

1) सब्जियों के सलाद (Vegetable Salad):

* सब्ज़ियों का सलाद वह सलाद है जिसमें ताज़ी सब्ज़ियाँ होती हैं।
* इसे भूख बढ़ाने के लिए परोसा जाता है।
* इसमें इस्तेमाल होने वाली सब्ज़ियाँ कच्ची या पकी हुई दोनों प्रकार की हो सकती हैं।
* वेजिटेबल सलाद के उदाहरण:

SCERT DELHI

o टॉस्ड सलाद

o कोलस्लो सलाद

2) फलों का सलाद (Fruit Salad):

* फ्रूट सलाद ताज़ा फलों से बनाया जाता है
* डिब्बाबंद फलों का उपयोग भी इसमें किया जा सकता है।
* स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें शहद और नींबू की ड्रेसिंग डाली जा सकती है।

3) पास्ता सलाद (Pasta Salad):

* पास्ता सलाद उबले हुए फैंसी पास्ता और कुछ सब्ज़ियों से बनाया जाता है।
* इसमें पास्ता के साथ फल और सब्ज़ियाँ मिलाई जाती हैं।
* ऊपर से ड्रेसिंग डालकर इसे परोसा जाता है।

4) प्रोटीन सलाद (Protein salad):

* प्रोटीन सलाद वह सलाद है जिसमें प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल किए जाते हैं।

* इसमें अंडा, पनीर, दालें, बीन्स, चना, मटर, चिकन या मछली जैसी सामग्री डाली जाती है।
* यह सलाद स्वास्थ्य के लिए बहुत पौष्टिक होता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
* इसे मुख्य भोजन के साथ या हल्के भोजन के रूप में परोसा जा सकता है।
* प्रोटीन सलाद के कुछ उदाहरण :

1- एग सलाद – उबले अंडों से बना सलाद।

2- चिकन सलाद – उबले या ग्रिल्ड चिकन के टुकड़ों के साथ बनाया गया सलाद।

3- टूना सलाद – टूना मछली और सब्ज़ियों से बना सलाद।

4- पनीर सलाद – पनीर (कॉटेज चीज़) और ताज़ी सब्ज़ियों से बना सलाद।

SCERT DELHI

5- राजमा सलाद – उबले राजमा, प्याज़, टमाटर और मसालों से बना सलाद।

6- चना सलाद – उबले हुए चने और सब्ज़ियों के मिश्रण का सलाद।

सलाद का दूसरा वर्गीकरण निम्नलिखित है (Another Classification of Salad is following):

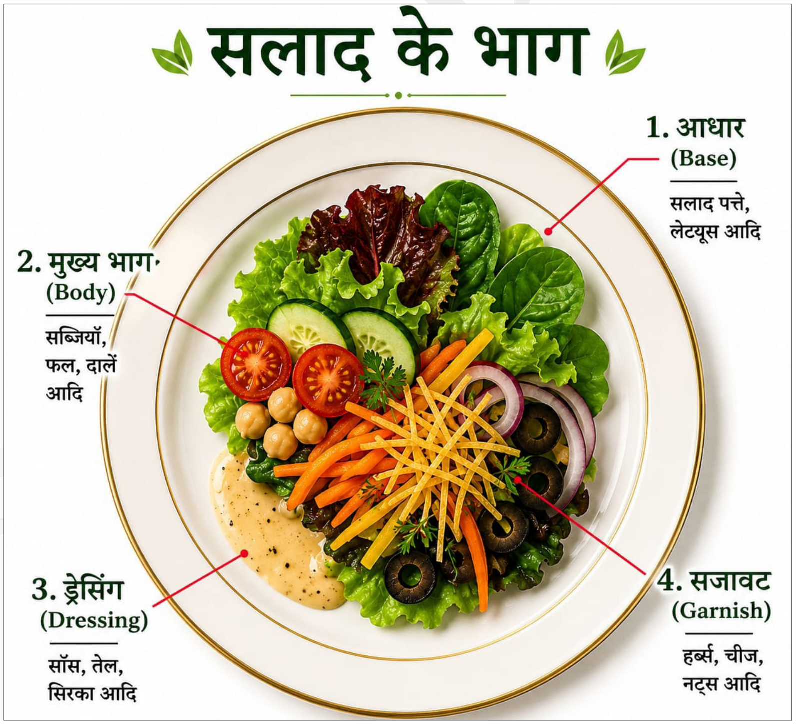
* साधारण सलाद (Simple Salad)
* मिश्रित सलाद (Compound Salad)

1- साधारण सलाद (Simple Salad): इसमें आम तौर पर ड्रेसिंग के साथ एक ही प्रकार की सब्जियां शामिल होती हैं।

2- मिश्रित सलाद (Compound Salad): ये एक या एक से अधिक सामग्री वाले सलाद होते हैं।

सलाद के भाग (Parts Of Salad)

1. आधार(base)
2. मुख्य भाग (body)
3. ड्रेसिंग(dressing)
4. सजावट (garnish)



आधार (base)

* सलाद का आधार (Base) आमतौर पर पत्तेदार साग से बनाया जाता है।

* पत्तेदार साग प्लेट के आधार को ढकते हैं और रंग में कंट्रास्ट लाते हैं।
* आधार सलाद को घेरे रहता है, जिससे प्रस्तुति (presentation) आकर्षक लगती है।
* उदाहरण – पत्तेदार साग जो सलाद के आधार के रूप में इस्तेमाल होते हैं:
  - लेटस (Lettuce)
  - पालक (Spinach)
  - केल (Kale)
  - रेड कैबेज (Red Cabbage)

मुख्य भाग (body)

* यह सलाद का मुख्य भाग होता है और सलाद को भरा-भरा रूप देता है
* सलाद का नाम और पहचान अक्सर इसी मुख्य भाग पर निर्भर करता है।
* सलाद का मुख्य स्वाद इसी भाग और सामग्री पर आधारित होता है।

ड्रेसिंग (DRESSING)

* ड्रेसिंग एक प्रकार की चटनी होती है जिसे सलाद पर या सलाद के साथ परोसा जाता है।
* यह सलाद का बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो सलाद में स्वाद पैदा करती है।
* ड्रेसिंग के बिना सलाद अक्सर अधूरा लगता है।
* ड्रेसिंग सलाद को निम्नलिखित स्वाद प्रदान करती है:
  - खट्टा, तीखा, नमी युक्त और स्वादिष्ट आदि।
* कुछ प्रसिद्ध ड्रेसिंग के प्रकार:
  - विनिग्रेट (Vinaigrette)
  - थाउज़ेंड आइलैंड (Thousand Island)
  - मेयोनेज़ (Mayonnaise)
  - हर्ब ड्रेसिंग (Herb Dressing)

SCERT DELHI

ड्रेसिंग (Dressing)	मुख्य सामग्री	स्वाद / विशेषताएँ	चित्र
1. विनिग्रेट (Vinaigrette)	जैतून का तेल, सिरका, मसाले	हल्का, खट्टा, ताज़गी भरा	
2. थाउज़ेंड आइलैंड (Thousand Island)	मेयोनेज़, टोमैटो सॉस, हर्ब्स	मीठा, क्रीमी, स्वादिष्ट	
3. मेयोनेज़ (Mayonnaise)	अंडे, तेल, सिरका या नींबू का रस	क्रीमी	

सजावट (Garnish)

* यह सलाद का वैकल्पिक हिस्सा है।
* सलाद में गर्निश (Garnish) डालने से सलाद का स्वाद और आकर्षण बढ़ जाता है।
* ड्रेसिंग या अन्य सामग्री के साथ गार्निश का मुख्य उद्देश्य सलाद को अधिक आकर्षक और रंगीन बनाना है।

गार्निश के लिए इस्तेमाल होने वाली चीज़ें:

o ताज़े हर्ब्स: धनिया, पुदीना, बेसिल

o बीज और नट्स: तिल, अखरोट, बादाम

o रंगीन सब्ज़ियाँ: कटी हुई शिमला मिर्च, चेरी टमाटर

o फल: अंगूर, अनानास के छोटे टुकड़े

SCERT DELHI

नीचे कुछ सलाद बनाने की विधियाँ दी गई है।

1. फ्रूट सलाद (Fruit Salad)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा	
1.	सेब (कटा हुआ छोटे टुकड़ों में)	1 कप	
2.	केला (स्लाइस किया हुआ)	1 कप	
3.	अंगूर	1 कप	
4.	संतरा (छोटे टुकड़ों में)	1	
5.	पपीता (कटा हुआ)	1 कप	
6.	अनार के दाने	1 कप	
7.	शहद या चीनी	1 बड़ा चम्मच (स्वादानुसार)	
8.	नींबू का रस	1 छोटा चम्मच	
9.	चाट मसाला	छोटा चम्मच (वैकल्पिक)	

विधिः

* सबसे पहले सारे फलों (सेब, केला, संतरा, पपीता, अंगूर, अनार) को अच्छी तरह धो लें।
* फिर इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
* एक बड़े बाउल में सभी कटे हुए फल डालें।
* ऊपर से शहद या चीनी डालें।
* नींबू का रस डालकर अच्छे से मिला लें।
* अगर चाहें तो ऊपर से चाट मसाला छिड़कें।
* हल्का ठंडा करने के लिए 10–15 मिनट के लिए फ्रिज में रख सकते हैं।
* फ्रूट सलाद को ठंडा-ठंडा परोसें।

2. सब्ज़ियों का सलाद (Vegetable Salad)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा
1.	खीरा (छोटे टुकड़ों में कटा हुआ)	1
2.	टमाटर (कटा हुआ)	1
3.	गाजर (कद्दूकस या कटा हुआ)	1
4.	प्याज़ (पतले स्लाइस में कटा हुआ)	1
5.	शिमला मिर्च (कटी हुई)	1
6.	उबला हुआ मक्का (वैकल्पिक)	कप
7.	चुकंदर (उबला और कटा हुआ, वैकल्पिक)	1
8.	सलाद पत्ता (लेट्यूस)	2–3 पत्ते
9.	हरी मिर्च (बारीक कटी हुई, वैकल्पिक)	2
10.	हरी धनिया या पुदीना पत्तियां	थोड़ा सा
11.	नमक	स्वादानुसार
12.	काली मिर्च पाउडर	चम्मच
13.	नींबू का रस	1 बड़ा चम्मच
14.	चाट मसाला	चम्मच
15.	ऑलिव ऑयल	1 छोटा चम्मच

विधिः

* सबसे पहले सभी सब्ज़ियों को अच्छी तरह धो लें।
* खीरा, टमाटर, गाजर, प्याज़, शिमला मिर्च और चुकंदर को छोटे टुकड़ों में काट लें।
* एक बड़े बाउल में सारी कटी हुई सब्जियाँ और उबला हुआ मक्का डालें।
* अब इसमें नमक, काली मिर्च और चाट मसाला डालकर मिलाएँ।

* ऊपर से नींबू का रस और ऑलिव ऑयल डालें।
* सब्ज़ियों को हल्के हाथों से टॉस करें ताकि मसाले और रस अच्छी तरह मिल जाएँ।
* हरी धनिया या पुदीना की पत्तियों से सजाएँ।

3. पास्ता सलाद (Pasta Salad)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा	
1)	पास्ता (उबला हुआ)	2 कप	
2)	खीरा	1	
3)	टमाटर	1	
4)	शिमला मिर्च	1	
5)	उबला हुआ मक्का	कप	
6)	गाजर	1	
7)	पनीर	1 कप	
8)	सलाद पत्ते(लेट्यूस)	2–3 पत्ते	

ड्रेसिंग के लिए:

क्र.सं	सामग्री	मात्रा
1)	दही या मेयोनेज़	आवश्यकतानुसार
2)	ऑलिव ऑयल	1 बड़ा चम्मच
3)	काली मिर्च पाउडर	स्वादानुसार
4)	नमक	स्वादानुसार
5)	नींबू का रस	1 बड़ा चम्मच
6)	ओरेगैनो / चिली फ्लेक्स	1 चम्मच

विधि:

* पास्ता को नमक और थोड़े से तेल के साथ उबालकर ठंडा कर लें।
* सारी सब्ज़ियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
* एक बड़े बाउल में पास्ता और सब्ज़ियां मिलाएँ।
* अब दही मेयोनेज़, नींबू का रस, ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह फेंटें।
* इस ड्रेसिंग को पास्ता और सब्ज़ियों में डालकर अच्छे से टॉस करें।
* ऊपर से ओरेगैनो, चिली फ्लेक्स और हरी धनिया डालकर सजाएँ।
* ठंडा करके परोसें।

4. प्रोटीन सलाद (Protein Salad)

क्र.सं	सामग्री	मात्रा	
1)	अंकुरित मूंग(Sprouted Moong)	1 कप	
2)	उबला चना	1 कप	
3)	पनीर (छोटे टुकड़े)	1 कप	
4)	खीरा(कटा हुआ)	1	
5)	टमाटर (कटा हुआ)	1	
6)	नमक	स्वादानुसार	
7)	नींबू का रस	1 बड़ा चम्मच	
8)	काली मिर्च का पाउडर	स्वादानुसार	

विधिः

* एक बाउल में अंकुरित मूंग, उबला चना और पनीर डालें।
* इसमें खीरा और टमाटर मिलाएँ।
* ऊपर से काली मिर्च, नमक और नींबू का रस डालें।
* सबको अच्छे से मिलाएँ और तुरंत खाएँ।

ध्यान रखने योग्य बातें

* यदि गार्निश बहुत ज़्यादा डाल दिया जाए, तो यह सलाद पर हावी हो सकता है और मुख्य स्वाद को प्रभावित कर सकता है।
* फ्रूट सलाद बनाते समय केले और सेब को आख़िर में ही काटें और तुरंत सलाद में डालें। इससे वे काले नहीं पड़ेंगे और सलाद ताज़ा दिखेगा।
* सलाद बनाने से पहले सब्ज़ियों को अच्छी तरह धोकर सूखा लें, वरना सलाद पानी छोड़ देगा।
* नींबू का रस या ड्रेसिंग सलाद परोसने से ठीक पहले डालें।
* बेहतर स्वाद के लिए सलाद को 10–15 मिनट फ्रिज में ठंडा करके खा सकते हैं।
* पास्ता को ज्यादा न उबालें, वरना सलाद चिपचिपा हो सकता है।

प्रैक्टिकल

शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों से विभिन्न प्रकार के सलाद तैयार करवाएं।

महत्त्वपूर्ण प्रश्नः

निम्नलिखित प्रश्न के उत्तर दीजिएः

1. सलाद के महत्वपूर्ण भागों और उनके प्रकारों की एक सूची तैयार करें और उसका एक चार्ट(chart) बनाएँ।

2. सलाद के मुख्य घटक क्या हैं? संक्षेप मे लिखें ।

3. सलाद की विभिन्न प्रकार की ड्रेसिंग के बारे लिखें।

रिक्त स्थान भरेंः

i) सलाद पर गार्निश .... होना चाहिए।

ii) सलाद का आधार आमतौर पर .... होता है।

iii) प्रोटीन सलाद में घटक .... होना चाहिए।

iv) प्रोटीन सलाद में सामग्री के रूप में .... होना चाहिए।

सत्य व असत्य की पहचान करेंः

* सलाद में गार्निश मुख्य भाग से ज़्यादा होनी चाहिए।
* सलाद में ड्रेसिंग(DRESSING) स्वाद बढ़ाने का काम करती है।
* हरे सलाद में चिकन होना चाहिए।

SCERT DELHI

इकाई 6

सैंडविच

उद्देश्य (Objective)

विद्यार्थियों को –

* सैंडविच के इतिहास के बारे में सिखाना, जानकारी प्रदान करना।
* विभिन्न प्रकार के सैंडविच और ब्रेड के बारे में जानकारी देना।
* कैनेपीज के बारे में जानकारी देना।
* विद्यार्थियों द्वारा सैंडविच तैयार करना।

सीखने के प्रतिफल (Learning Outcomes)

* विद्यार्थी सैंडविच के इतिहास के बारे में जानेंगे।
* विभिन्न प्रकार के सैंडविच और ब्रेड के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
* सैंडविच और कैनेपीज को परिभाषित कर सकेंगे।
* सैंडविच तैयार कर सकेंगे।

सैंडविच का परिचय (Introduction of Sandwich)

ऐसा माना जाता है कि सैंडविच के आविष्कारक लॉर्ड अर्ल सैंडविच है। जो एक जुआरी थे। कार्ड गेम खेलते समय विशेष रूप से क्रिबेज खेलते समय, अपने नौकर को ब्रेड के दो स्लाइस के बीच मांस भरकर लाने का आदेश देते थे ताकि वह बिना हाथ गंदे किए खा सकें। परन्तु सैंडविच का नाम 18वीं शताब्दी के रईस अंग्रेजी "जॉन मोंटेगू सैंडविच" के चौथे अर्ल के नाम पर रखा गया है। फिर समय के साथ सैंडविच एक काफी लोकप्रिय खाद्य पदार्थ बन गया, जिसका सेवन पैक किए हुए भोजन के रूप में किया जाने लगा। जिससे आमतौर पर कार्यस्थल, स्कूल, पिकनिक, बार्बेक्यू, चाय पार्टियों, कॉफी और रात के भोजन के साथ परोसा जाने लगा। इसमें सलाद, सब्ज़ियां, मांस, पनीर, कई प्रकार के सॉस आदि का एक संयोजन शामिल होता है। सैंडविच का एक सही संतुलन, तापमान, बनावट, स्वाद और रूप होता है। परन्तु इसका स्वाद बढ़ाने और रूप परिवर्तन के लिए इसमें कई प्रकार के मसालों का प्रयोग किया जाता है।

भारत में जब ब्रिटिश ने सैंडविच की शुरूआत की थी। तब भारतीय उसे डबल रोटी (डब्ल रोटी) कहते थे।

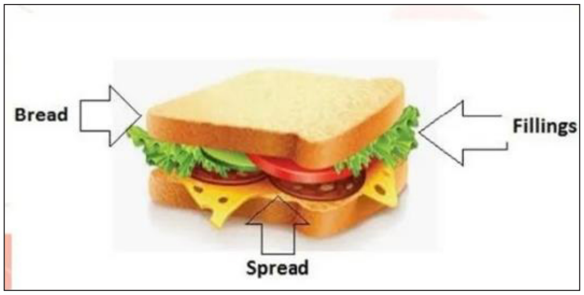
सैंडविच की परिभाषा (Definition of Sandwich)

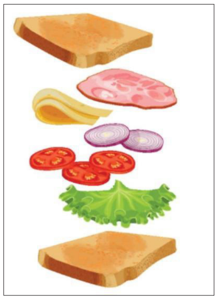
ब्रेड के दो या दो से अधिक स्लाइस के बीच या एक ब्रेड के ऊपर भोजन के कुछ टुकड़ों को काटकर जैसे- सब्जियां, फल, मछली, अंडे, टर्की, मीट, पनीर, लेम, बीफ, आदि को ठंडा या गर्म खाया जाए तो वह सैंडविच कहलाता है।

भोजन से ढकी हुई रोटी का एक टुकड़ा या ब्रेड के दो या दो से अधिक स्लाइस या स्प्लिट रोल जिसके बीच में फैलाव या फिलिंग (भराव) हो वह सैंडविच कहलाता है।

सैंडविच के भाग (Parts Of Sandwiches)

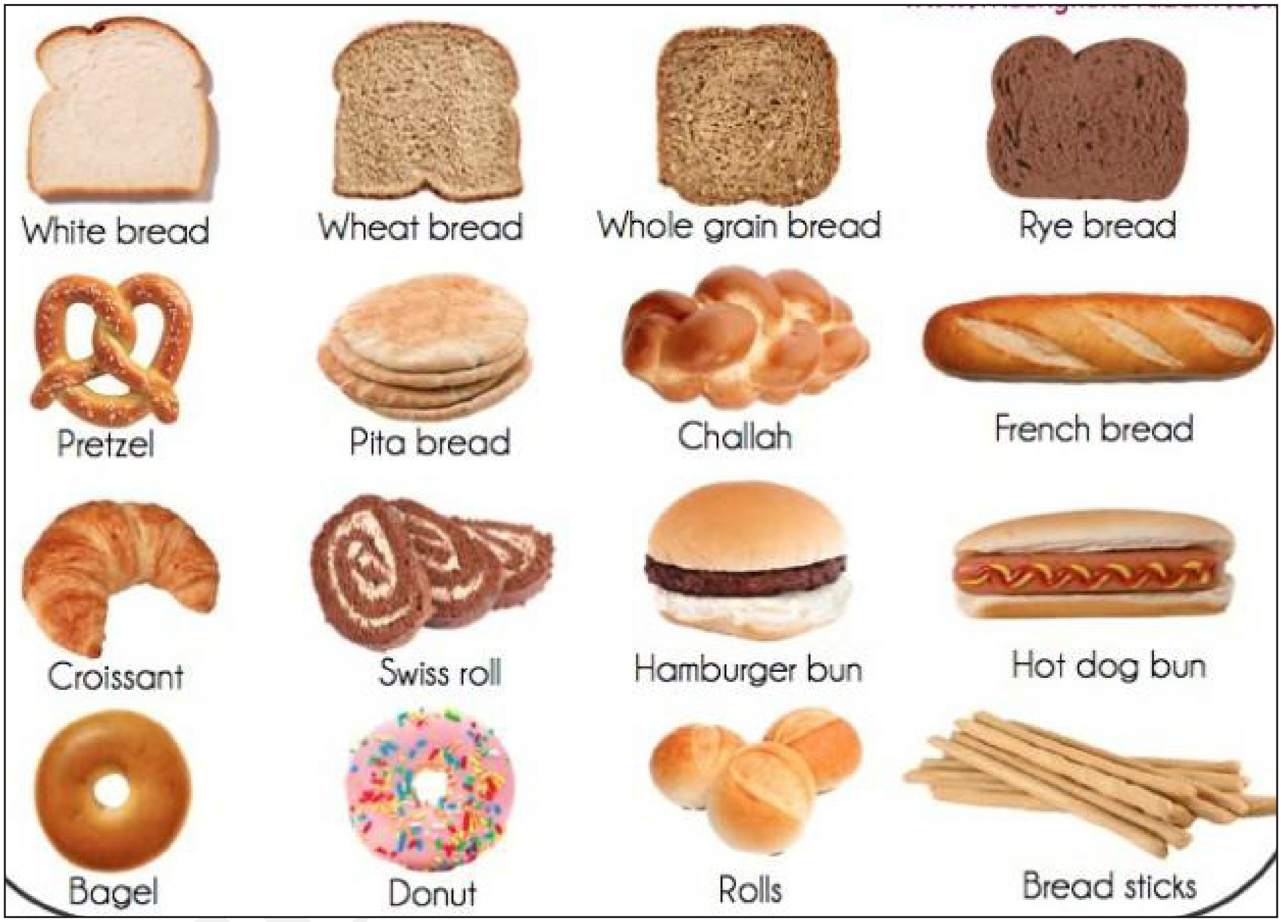
एक सैंडविच के आमतौर पर तीन भाग होते हैं, जिसमें ब्रेड, फैलाव (Spread), भराव या भरना (Filling) शामिल है। परन्तु इसका एक वैकल्पिक भाग भी है जो सैंडविच का चौथा भाग भी होता है। सजावट (Garnish)। ब्रेड बेस का काम करता है, स्प्रेड स्वाद और नमी देता है, फिलिंग पदार्थ और स्वाद प्रदान करती है, और गार्निश (सजावट) सैंडविच को देखने में आकर्षक बनाता है और कभी-कभी बनावट या स्वाद को भी बढ़ाता है।





ब्रेड (Bread)

यह सैंडविच का आधार होता है। जो सैंडविच में मुख्य भूमिका निभाता है। इसलिए सैंडविच बनाने में प्रयोग होने वाला ब्रेड ताजा और 12 घंटे से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए। जिससे ज्यादा गर्मी से दूर और कमरे के तापमान (Room Temperature) 20C–22C पर रखा जाना चाहिए। सैंडविच का स्वाद बढ़ाने और सैंडविच बनाने के लिए विभिन्न प्रकार की ब्रेड का उपयोग किया जाता है जैसेः सफेद ब्रेड, ब्राउन ब्रेड, फ्रेंच लोफ और ब्रेड रोल, या नाव के आकार की ब्रेड, पाणिनी ब्रेड, फोकसिया ब्रेड, पिटा ब्रेड, राई ब्रेड, हॉल व्हीट ब्रेड आदि।



फैलाव (Spread)

फैलाव सैंडविच में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि इसका प्रयोग सैंडविच या ब्रेड में स्वाद बढ़ाने और उसे गीला होने से बचाने के लिए फिलिंग सामग्री के रूप में किया जाता है। इसलिए फैलाव हमेशा फैलाने योग्य, स्वादिष्ट, नरम और ठीक से संग्रह करके रखा होना चाहिए। सामान्य उदाहरणों में मक्खन, मेयोनेज़, सरसों, क्रीम चीज़, चटनी, मुरब्बा, जैम शामिल हैं।

भरना/भराव (Filling)

यह सैंडविच का एक मुख्य घटक हैं क्योंकि यह सैंडविच को स्वाद, नमी, पोषक तत्त्व, और पूर्णता प्रदान करता है। इसलिए भराव में बीफ, पोर्क, चिकन, मटन, लेम, टर्की, बतख, मछली का मांस, अंडे, पनीर, सब्जियां या फल आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

सजावट (Garnish)

यह एक वैकल्पिक भाग है, लेकिन इससे दृश्य आकर्षण और कभी-कभी अतिरिक्त स्वाद या बनावट मिल जाती है। जो सैंडविच को पूर्णता प्रदान करती है। सजावट के लिए कई प्रकार की सजावट का प्रयोग किया जा सकता है जिसमें सलाद पत्ता, टमाटर, फल, सब्जियां, फूल, जैतून, पालक, पार्सले, अचार, लेट्यूस, शामिल हैं।

सैंडविच के प्रकार (Types of Sandwiches)

पूरी दुनिया में विभिन्न प्रकार के सैंडविच उपलब्ध हैं। परन्तु सैंडविच को मुख्य रूप से उसके बनाने के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है। जिनमें से कुछ मुख्य प्रकार हैंः ओपन-फेस्ड सैंडविच, क्लोज्ड सैंडविच या कोल्ड ओपन सैंडविच और कोल्ड क्लोज्ड सैंडविच, ग्रिल्ड सैंडविच, रैप सैंडविच, क्लब सैंडविच, लॉफ, पिनव्हील सैंडविच, रिबॉन, बुफे सैंडविच, डबल डेकर सैंडविच, सैंडविच केक, इसके अतिरिक्त, सैंडविच को गर्म और ठंडे सैंडविच के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है।

कोल्ड ओपन-फेस्ड सैंडविच (Cold Open Faced Sandwich)

इसमें ब्रेड के एक टुकड़े पर फिलिंग रखी जाती है, और इसे बिना ढके परोसा जाता है। या जो सैंडविच ब्रेड के एक स्लाइस से बना हो और जिसमें भराव (Filling) या टॉपिंग साफ-साफ दिखाई दे उसे कोल्ड ओपन फेस्ड सैंडविच कहते हैं।

कोल्ड क्लोज्ड सैंडविच (Cold Closed Sandwich)

इसे बंद सैंडविच भी कहा जाता है। यह सैंडविच ब्रेड के दो या दो से अधिक स्लाइस के बीच फिलिंग रखकर

परोसा जाता है। जैसे

गर्म सैंडविच (Hot Sandwich)

जब सैंडविच में गर्म भराव (Filling) भर के परोसा जाता है, तो उसे गर्म सैंडविच कहते हैं। जैसे- ग्रिल्ड सैंडविच

ठंडे सैंडविच (Cold Sandwich)

इन सैंडविच में भराव (Filling) ठंडा होता है, जैसे– कॉल्सलो सैंडविच

ग्रिल्ड सैंडविच (Grilled Sandwich)

इसमें ब्रेड को ग्रिल या टोस्टर में गर्म किया जाता है, जिससे यह कुरकुरा हो जाता है।

रैप सैंडविच (Wraps Sandwich)

इसमें एक बड़ी रोटी या टॉर्टिला (एक प्रकार की बहुत पतली, गोल, मेक्सिको की डबल रोटी) में भराव (Filling) लपेटकर परोसा जाता है।

सबमरीन सैंडविच (Submarine/Hoagie/Hero Sandwiches)

यह एक लंबा सैंडविच होता है, जिसे अक्सर इटैलियन ब्रेड या रोल में बनाया जाता है।

फिंगर सैंडविच (Finger Sandwich)

ये छोटे, चौकोर सैंडविच होते हैं, जो आमतौर पर पार्टी या नाश्ते के लिए बनाए जाते हैं।

पिनव्हील सैंडविच (Pinwheel Sandwich)

ये सैंडविच रोल के आकार में होते हैं, जिन्हें काट कर परोसा जाता है।

चाय सैंडविच (Tea Sandwich)

यह छोटे, नाजुक सैंडविच होते हैं जिन्हें अक्सर विभिन्न आकारों में काटा जाता है और दोपहर की चाय के साथ परोसे जाते हैं।

रूबेन सैंडविच (Reuben Sandwich)

यह राई की ब्रेड पर कॉर्न, बीफ, स्विस पनीर और रूसी ड्रेसिंग का भराव (Filling) होता है जिसे रूबेन सैंडविच कहते है।

क्लब सैंडविच (Club Sandwich)

यह सैंडविच आमतौर पर गरमागरम परोसा जाता है और इसमें मक्खन लगे टोस्ट के दो स्लाइस होते हैं। एक स्लाइस

बेस होता है जिस पर पका हुआ चिकन, अंडा, लेट्यूस, टमाटर, ग्रिल्ड बेकन और मेयोनीज़ या हैम रखा जाता है। टोस्ट का दूसरा स्लाइस ऊपर रखा जाता है, दबाया जाता है, काटा जाता है और सजाया जाता है। फिर इसे पेपर नैपकिन की तहों के बीच रखकर परोसा जाता है। जिसे क्लब सैंडविच या क्लबहाउस सैंडविच भी कहते हैं।

डबल डेकर सैंडविच (Double Decker Sandwich)

इस सैंडविच में तीन स्लाइस इस्तेमाल किए जाते हैं, पहले स्लाइस पर भरावन (Filling) रखा जाता है। अगले स्लाइस पर मक्खन लगाकर ऊपर रखा जाता है, उसके ऊपर लेट्यूस, टमाटर और खीरा रखा जाता है। अंतिम स्लाइस को सही स्थिति में रखकर दबाया और काटा जाता है। और एक प्लास्टिक कॉकटेल स्टिक से जैतून या चेरी भरकर एक साथ रखा जाता है।

पारंपरिक बंद सैंडविच/लंच बॉक्स सैंडविच (Conventional Closed/Lunch Box Sandwich)

ब्रेड के दो स्लाइस जो किसी भी भरावन (Filling) के साथ क्रस्ट काटे बिना दो टुकड़ों में परोसे जा सकते हैं जैसे- टमाटर, प्याज, खीरा, पनीर, हैम, चिकन आदि।

बुफे सैंडविच (Buffet Sandwich)

बुफे सैंडविच पारंपरिक सैंडविच जैसे ही होते हैं, बस इन्हें आकर्षक आकार में काटा जाता है। जैसे- त्रिकोण, उंगलियों से छोटा या फैंसी आकृतियों में छोटा।

फैंसी सैंडविच (Fancy Sandwich)

यह एक उच्च-गुणवत्ता या अनूठी सामग्री से बना सैंडविच होता है, जिसे विशेष फिलिंग, स्वादिष्ट ब्रेड और सोच-समझकर की गई तैयारी के साथ विशिष्ट और आकर्षक रूप से परोसा जाता है।

SCERT DELHI

कैनेपीज (Canaps)

कैनेपीज बनाने की कोई निश्चित विधि नहीं है। लेकिन कैनेपीज बनाने के लिए, कलात्मक समझ, कल्पनाशीलता, कौशल और प्रस्तुति की क्षमता होनी चाहिए। (कैनेपीज सैंडविच की ही तरह सजाए हुए ब्रेड के स्लाइस का एक टुकड़ा होता है।) जो खाने में स्वादिष्ट, छोटे, ताजा, देखने में आकर्षक और विभिन्न रंगों के साथ जिन्हें ठंडा या गर्म परोसा जा सकता है। परन्तु हम इन्हें सैंडविच नहीं कह सकते हैं। बिस्किट का एक टुकड़ा कैनेपीज में आधार के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। कैनेपीज को नाश्ते के तौर पर, चाय, कॉकटेल, रात के खाने या शाम के मनोरंजन के दौरान कैनेप थाली या कैनेपी प्लेट में परोसा जाता है। कैनेपीज को हमेशा हाथों से एक या दो बाइट में खाया जाता है।

ध्यान रखने योग्य बातें

* फ्रिज का तापमान ब्रेड के सड़ने को तेज़ कर देता है, परन्तु नम, गर्म जलवायु में, फफूंदी लगने से बचाने के लिए इसे फ्रिज में रखें।
* सैंडविच को 40F से कम तापमान पर 12-24 घंटे तक संग्रहीत किया जा सकता है।
* क्रस्ट को सफाई से हटाया जाना चाहिए। जिसके लिए तेज चाकू का उपयोग करें, आरी की धार वाला, तथा चाकू को कभी-कभी गर्म पानी में डुबोकर रखें।
* सैंडविच के भरावन में हमेशा ऐसी सामग्री का उपयोग करें। जिसका स्वाद आपस में न टकराए, जैसे एंकोवीज़ के साथ तीखे स्वाद वाला पनीर न मिलाएं।
* यदि सैंडविच पहले से तैयार कर लिए गए हों, तो उन्हें अधिकतर पन्नी में या फिर स्टेरलाइज़्ड नम नैपकिन में लपेटना चाहिए; इससे वे मुलायम और ताज़ा बने रहते हैं।
* सैंडविच बनाने के लिए कभी भी ताजी ब्रेड का उपयोग न करें। एक दिन पुरानी ब्रेड का प्रयोग करें, क्योंकि यह बेहतर और बारीक कटती है।

महत्वपूर्ण प्रश्नः

दिए गए प्रश्नों के सही उत्तर चुनेंः

1. सैंडविच का आविष्कारक किसे माना जाता है?

   a) लॉर्ड अर्ल सैंडविच   b) जॉन मोंटेगू सैंडविच

   c) सर जॉन सैंडविच   d) जॉन लुई सैंडविच

2. सैंडविच का नाम 18वीं शताब्दी के किस रईस अंग्रेज के नाम पर रखा गया है।

   a) लॉर्ड अर्ल सैंडविच   b) जॉन मोंटेगू सैंडविच

   c) लॉर्ड लुई सैंडविच   d) इनमें से कोई नहीं

3. सैंडविच बनाने में प्रयोग होने वाला ब्रेड ताजा और________ से ज्यादा पुराना नहीं होना चाहिए।

   a) 15 घंटे   b) 14 घंटे

   c) 13 घंटे   d) 12 घंटे

4. ________ एक लंबा सैंडविच होता है, जिसे अक्सर इटैलियन ब्रेड या रोल में बनाया जाता है।

   a) सबमरीन सैंडविच   b) होगी सैंडविच

   c) हीरो सैंडविच   d) उपरोक्त सभी

5. सैंडविच को________ से कम तापमान पर 12-24 घंटे तक संग्रहीत किया जा सकता है।

   a) 70F   b) 60F

   c) 50F   d) 40F

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 20-30 शब्दों में लिखिएः

1. कैनेपीज से आप क्या समझते हैं?
2. फैंसी सैंडविच किसे कहते हैं?
3. गर्म सैंडविच और ठंडे सैंडविच में क्या अंतर होता है?

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 50-80 शब्दों में लिखिएः

1. सैंडविच में ब्रेड की भूमिका की व्याख्या कीजिए।
2. क्लब सैंडविच को परिभाषित कीजिए।
3. विभिन्न प्रकार के सैंडविच और ब्रेड का चार्ट फोटो सहित बनाएं और कक्षा में चर्चा करें।

SCERT DELHI

SAMPLE QUESTION PAPER

SCERT DELHI

FOOD PRODUCTION (SUBJECT CODE-409)

SAMPLE QUESTION PAPER (SOLVED) FOR CLASS X

Max. time: 2 hours **Max.marks: 50**

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1 Answer any 4 out of the given 6 questions on employability skills (1x4=4 marks)

रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 के उत्तर दें (1x4-4 अंक)

I. What happens if you leave a device plugged in even after it is charged 100%? 1

a) It can break b) It can stop functioning

c) It can over-heat d) Data can get corrupt.

यदि आप किसी डिवाइस को 100% चार्ज होने के बाद भी प्लग में छोड़ देते हैं तो क्या होता है?

a) यह टूट सकता है b) यह काम करना बंद कर सकता है

c) यह अधिक गरम कर सकता है d) डेटा दूषित हो सकता है।

II. What should a strong password consist of? 1

a) Only letters b) Numbers and special characters

c) Name of a person d) Letters, numbers and special characters

एक मजबूत पासवर्ड में क्या होना चाहिए?

a) केवल अक्षर b) संख्या और विशेष वर्ण

c) एक व्यक्ति का नाम d) अक्षर, संख्या और विशेष वर्ण

SCERT DELHI

III. What makes you complete work or studies without others cheering you? 1

a) Self-confidence | b) Communication
c) Self-motivation | d) Self-esteem

दूसरों के धैर्य बंधाये बिना आप अपना काम या पढ़ाई पूरी क्यों करते हैं?

a) आत्मविश्वास | b) संचार
c) आत्म-प्रेरणा | d) आत्म-सम्मान

IV. Which of the following is not a self-management skill? 1

a) Problem solving | b) Bargaining
c) Understanding self | d) Confidence building

निम्न में से कौन स्व-प्रबंधन कौशल नहीं है?

a) समस्या समाधान | b) सौदेबाजी
c) स्वयं को समझना | d) आत्मविश्वास निर्माण

V. Which of the following qualities is commonly found in successful entrepreneurs? 1

a) Procrastination | b) Lack of confidence
c) Patience | d) Resistance to change

निम्नलिखित में से कौन-सा गुण आमतौर पर सफल उद्यमियों में पाया जाता है?

a) विलंब | b) आत्मविश्वास की कमी
c) धैर्य | d) परिवर्तन का प्रतिरोध

VI. What is a common characteristic of entrepreneurs? 1

a) Avoiding decision-making

b) Avoiding hard work

c) Giving up easily in the face of difficulties

d) Believing in themselves and their abilities

SCERT DELHI

उद्यमियों की एक सामान्य विशेषता क्या है?

a) निर्णय लेने से बचना

b) कड़ी मेहनत से बचना

c) कठिनाइयों के सामने आसानी से हार मान लेना

d) खुद पर और अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना

Q.2 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. When heat is applied on protein it coagulate and changes the colour from______ 1

a) White to Opaque b) Opaque to White

c) Pink to White d) Brown to Pink

जब प्रोटीन पर गर्मी लगाई जाती है तो यह जम जाता है और उसका रंग ________ में बदल जाता है।

a) सफेद से अपारदर्शी b) अपारदर्शी से सफेद

c) गुलाबी से सफेद d) भूरा से गुलाबी

II. The type of vegetable which grow below the ground and have green leafy shoots above the ground. 1

a) bulbs b) tuber

c) roots d) fruits

एक प्रकार की सब्जी जो जमीन के नीचे उगती है और जमीन के ऊपर हरे पत्तेदार अंकुर होते हैं।

a) बल्ब b) कंद

c) जड़ों d) फल

SCERT DELHI

III. Cucumber, tomato, carrot, radish are used in which type of salad? 1

a) Pasta salad b) Protein salad

c) Vegetables salad d) none of these.

खीरा,ककड़ी,टमाटर,गाजर,मूली किस प्रकार के सलाद में प्रयोग किए जाते हैं।

a) पास्ता सलाद b) प्रोटीन सलाद।

c) सब्जियों से बना सलाद d) इनमें से कोई नहीं।

IV. In ________ method, the food is continuously tossed in a pan. 1

a) Sauteing b) Grilling

c) Baking d) steaming

_________ विधि में भोजन को लगातार उछाला जाता है।

a) सौते (saute) b) ग्रिल

c) बेकिंग d) भाप

V. Which type of soup is made with dry legumes or fresh starchy vegetables and thickens naturally from the starch in the main ingredient? 1

a) Cream soups b) Pure soups

c) Bisque soups d) Velout soups

किस प्रकार का सूप सूखी फलियों या ताजी स्टार्च वाली सब्जियों से बनाया जाता है और मुख्य सामग्री में मौजूद स्टार्च से सूप प्राकृतिक रूप से गाढ़ा होता है?

a) क्रीम सूप b) प्यूरी सूप

c) बिस्क सूप d) वेलौटे सूप

VI. Food covered with bread is known as?

a) Burger b) Pizza

c) Sandwich d) none of these

SCERT DELHI

डबल रोटी से ढका हुआ भोजन क्या कहलाता है?

a) बर्गर b) पिज़्ज़ा

c) सैंडविच d) इनमें से कोई नहीं

Q.3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. Which method of cooking is used for making biscuits? 1

a) Grilling b) Poaching

c) Roasting d) Baking

बिस्कुट बनाने के लिए किस विधि का प्रयोग किया जाता है?

a) ग्रिलिंग b) पोचिंग

c) रोस्टिंग d) बेकिंग

II. The part of fruit which have seeds inside, and layers surrounding it is called? 1

a) pericarp b) endocarp

c) mesocarp d) exocarp

फल का वह भाग जिसके अंदर बीज होते हैं और उसके चारो ओर की परत क्या कहलाती है?

a) पेरीकार्प b) एंडोकार्प

c) मेसोकार्प d) एक्जोकार्प

III. The bread used for sandwich making should not be more than ____ hours old. 1

a) 10 b) 12

c) 8 d) 4

SCERT DELHI

सैंडविच बनाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली ब्रेड ____ घंटे से ज्यादा पुरानी नहीं होनी चाहिए।

a) 10 b) 12

c) 8 d) 4

IV. Why does bread change colour when it is baked? 1

a) Gelatinization of starch b) Caramelisation of starch

c) Coagulation d) None of them

ब्रेड को बेक करने पर उसका रंग क्यों बदल जाता है?

a) स्टार्च का जिलेटिनाइजेशन b) स्टार्च का कारमेलाइजेशन

c) जमावट d) इनमें से कोई नहीं

V. How many parts of salad are there? 1

a) 1 b) 3

c) 2 d) 4

सलाद के कितने प्रकार होते हैं?

a) 1 b) 3

c) 2 d) 4

VI. Which type of soup is made with shellfish and thickened with rice? 1

a) Cream soups b) Pure soups

c) Bisque soups d) Velout soups

शंख (shellfish) से किस प्रकार का सूप बनाया जाता है और चावल के साथ गाढ़ा किया जाता है?

a) क्रीम सूप b) प्यूरी सूप

c) बिस्क सूप d) वेलौटे सूप

SCERT DELHI

Q.4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. How many types of sandwich are there? 1

a) 4 b) 5

c) 2 d) 3

सैंडविच कितने प्रकार का होता है?

a) 4 b) 5

c) 2 d) 3

II. Which vitamins are easily destroyed or lost into the cooking water? 1

a) Vitamin A & B b) Vitamin C & B

c) Vitamin C & D d) Vitamin B & C

कौन से विटामिन खाना पकाने के पानी में आसानी से नष्ट हो जाते हैं या खो जाते हैं?

a) विटामिन ए और बी b) विटामिन सी और बी

c) विटामिन सी और डी d) विटामिन बी और सी

III. Fruits contain good amount of ________. 1

a) calories and fats b) vitamins and minerals

c) vitamins and carbohydrates d) protein and fat

फलों में ________ की अच्छी मात्रा होती है।

a) कैलोरी और वसा b) विटामिन और खनिज

c) विटामिन और कार्बोहाइड्रेट d) प्रोटीन और वसा

IV. The process in which cooking of food is done with the help of electromagnetic waves is called?

a) Baking b) Induction

c) Pressure cooking d) Solar cooking

SCERT DELHI

वह प्रक्रिया जिसमें भोजन को विद्युत चुम्बकीय तरंगों की सहायता से पकाया जाता है, क्या कहलाती है?

a) बेकिंग
b) प्रेरण(induction)
c) प्रेशर कुकिंग
d) सोलर कुकिंग

V. Which type of soup is made with meat or vegetable stock, thickened with flour cooked to a light brown color and includes a mixture of egg yolk and cream? 1

a) Cream soups
b) Pure soups
c) Bisque soups
d) Velout soups

किस प्रकार का सूप मीट या वेजिटेबल स्टॉक से बनाया जाता है जिसे आटे से गाढ़ा करके हल्के भूरे रंग तक पकाया जाता है और इसमें अंडे की जर्दी और क्रीम का मिश्रण शामिल होता है?

a) क्रीम सूप
b) प्यूरी सूप
c) बिस्क सूप
d) वेलौटे सूप

VI. The leaves of green vegetables are used for which part of the salad? 1

a) Decoration
b) Dressing
c) Base
d) None of these

हरी सब्जियों के पत्तों को सलाद के किस भाग के लिए प्रयोग किया जाता है?

a) सजावट
b) ड्रेसिंग
c) आधार
d) इनमें से कोई नहीं।

Q.5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. In simmering the water bubbles gently and the temperature is about

a) 80^0-91^0C
b) 85^0-96^0C
c) 100^0C
d) 72^0-83^0C

SCERT DELHI

सिमरिंग के पानी में धीरे धीरे बुलबुले बनते हैं और इसका तापमान होता है

a) 80^0-91^0C b) 85^0-96^0C

c) 100^0C d) 72^0-83^0C

II. What are the main parts of a salad? 1

a) 6 b) 3

c) 4 d) 2

सलाद के मुख्य रूप से कितने भाग हैं?

a) 6 b) 3

c) 4 d) 2

III. Which one is not the example of flowers? 1

a) cauliflower b) turnip

c) globe artichoke d) broccoli

कौन सा फूल का उदाहरण नही है?

a) फूलगोभी b) शलजम

c) ग्लोब आटिचोक d) ब्रॉकली

IV. ___ Plays the main role of sealing in sandwich. 1

a) spread b) decoration

c) Bread d) none of these

सैंडविच में सीलिंग की मुख्य भूमिका ___ निभाता है।

a) फैलाव b) सजावट

c) ब्रेड d) इनमें से कोई नहीं

SCERT DELHI

V. Which type of soup is a seafood or vegetable stew, often served with milk or cream and commonly eaten with saltine crackers? 1

a) Cream soups b) Pure soups

c) Bisque soups d) Chowders

किस प्रकार का सूप एक समुद्री भोजन या सब्जी का स्टू है, जिसे अक्सर दूध या क्रीम के साथ परोसा जाता है और आमतौर पर नमकीन के साथ खाया जाता है?

a) क्रीम सूप b) प्यूरी सूप

c) बिस्क सूप d) चॉडर

VI. Which pigment is responsible for the deep red colour of beetroots?

a) anthocyanin b) betalains

c) flavones d) chlorophyll

चुकंदर के गहरे लाल रंग के लिए कौन सा वर्णक जिम्मेदार होता है?

a) एंथोसायनिन b) बेतालैंस

c) फाल्वोंस d) क्लोरोफिल

SECTION A: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Answer any 3 out of the given 5 questions on employbility skills Answer each question in 20-30 words. (2x3=6 marks)

रोजगार कौशल पर दिए गए 5 प्रश्नों में से किन्हीं 3 का उत्तर दें प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए। (2x3=6 अंक)

Q.6 What is the function of the ENTER KEY? 2

Answer: The ENTER KEY is use to move the cursor to the beginning of a new line. It is used to send commands and to confirm a task on a computer.

प्रश्नः ENTER KEY का कार्य क्या है?

उत्तरः एंटर की का उपयोग कर्सर को एक नई लाइन की शुरुआत में ले जाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग कमांड भेजने और कंप्यूटर पर किसी कार्य की पुष्टि करने के लिए किया जाता है।

SCERT DELHI

Q.7 How to build self-motivation? Explain. 2

Answer: There are four steps for building self-motivation.

1. Find out your strengths
2. Set and focus on your goals
3. Develop a plan to achieve your goals
4. Stay loyal to your goals.

प्रश्नः सेल्फ मोटिवेशन कैसे बनाएं? व्याख्या करना

उत्तरः सेल्फ मोटिवेशन के निर्माण के लिए चार चरण हैंः

1. अपनी ताकत का पता लगाएं
2. अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें और उन पर ध्यान दें
3. अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक योजना बनाएं
4. अपने लक्ष्यों के प्रति निष्ठावान रहें।

Q.8 What are the methods to set goals? 2

Answer: We use SMART method to set goals. SMART stands for:

* Specific
* Measureable
* Achievable
* Realistic
* Time bound.

प्रश्नः लक्ष्य निर्धारित करने के तरीके बताएं?

उत्तरः हम लक्ष्य निर्धारित करने के लिए SMART पद्धति का उपयोग करते हैं। स्मार्ट का अर्थ हैः

* विशिष्ट
* मापने योग्य
* प्राप्त करने योग्य

SCERT DELHI

*   वास्तविक

*   समयबद्ध

Q.9 How do entrepreneurs contribute to job creation in society? 2

Answer: Entrepreneurs create jobs by expanding their businesses, which leads to increased demand for materials and the hiring of more people to support their operations.

प्रश्नः समाज में उद्यमी रोजगार सृजन में कैसे योगदान करते हैं?

उत्तरः उद्यमी अपने व्यवसायों का विस्तार करके रोजगार सृजित करते हैं, जिससे सामग्रियों की मांग बढ़ती है और उनके संचालन का समर्थन करने के लिए अधिक लोगों को काम पर रखा जाता है।

Q.10 What is the impact of entrepreneurs on the wealth distribution in society?

Answer: As entrepreneurs grow their businesses, both the employees working for them and those in related businesses benefit from increased income, leading to an improved quality of life and the sharing of wealth within the society.

प्रश्नः समाज में धन वितरण पर उद्यमियों का क्या प्रभाव पड़ता है? 2

उत्तरः उद्यमी जैसे-जैसे अपने व्यवसाय को बढ़ाते हैं, वैसे-वैसे उनके लिए काम करने वाले कर्मचारियों और संबंधित व्यवसायों में काम करने वाले कर्मचारियों की आय में वृद्धि से लाभ होता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है और समाज में धन का बंटवारा होता है।

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

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

Q.11 Write the definition of salad.

Answer: A salad can be defined as a cold dish prepared of various mixtures of raw or cooked vegetables and other food items, usually season with oil, vinegar, or other dressing and sometimes accompained by meat, fish or other ingredients.

प्रश्नः सलाद की परिभाषा लिखिए।

उत्तरः सलाद एक ठंडा व्यंजन है जो कच्ची और पकी हुई सब्जियों एवं अन्य खाद पदार्थों से तैयार किया जाता है। इसमें हम तेल, सिरका, और अन्य ड्रेसिंग का भी इस्तेमाल करते हैं।

SCERT DELHI

Q.12 List the principles required for cooking food.

Answer: The principles required for cooking food are:

* Induction
* Conduction
* Convection
* Radiation

प्रश्नः खाना पकाने के लिए आवश्यक सिद्धांतों की सूची बनाएं।

उत्तरः खाना पकाने की सभी विधियों मे से निम्नलिखित किसी एक या अधिक सिद्धांत की आवश्यकता होती हैः

* विकिरण
* चालन
* संवहन
* प्रेरण

Q.13 What are the common ingredients found in Mulligatawny soup?

Answer: The common ingredients found in Mulligatawny soup include chicken and lamb broth, fried onions, curry powder, and additional ingredients such as vegetables, nuts, apple, and rice.

प्रश्नः मुलीगाटॉनी सूप में सामान्य सामग्री क्या पाई जाती है?

उत्तरः मुलीगाटॉनी सूप में पाई जाने वाली सामान्य सामग्रियों में चिकन और मेमने का शोरबा, तली हुई प्याज, करी पाउडर, और अतिरिक्त सामग्री जैसे सब्जियां, मेवे, सेब और चावल शामिल हैं।

Q.14 Why do we cook food?

Answer: The purpose of cooking food is to break it down from its complex form to simple form so that it can consumed by human body and It kills the bacteria and keep the food sterile.

SCERT DELHI

प्रश्नः हम खाना क्यों पकाते हैं?

उत्तरः खाना पकाने का उद्देश्य उसके जटिल रूप को सरल रूप में तोड़ना है ताकि मानव शरीर द्वारा इसका सेवन किया जा सके और यह बैक्टीरिया को मारता है और भोजन को कीटाणुरहित रखता है।

Q.15 Write the uses of mustard leaves.

Answer: Mustard leaves are typically cooked in winter season as sarson ka saag along with other greens such as spinach and fenugreek leaves. it may also cooked with meat.

प्रश्नः सरसों के पत्तों के उपयोग लिखिए

उत्तरः सरसों के पत्तों को आमतौर पर सर्दियों के मौसम में पालक और मेथी के पत्तों के साथ सरसों का साग के रूप में पकाया जाता है। यह मांस के साथ भी पकता है।

Q.16 What is a cold open sandwich?

Answer: When filling or topping is done on top of a slice of bread or a sandwich made of a slice of bread in which the filling or topping is clearly visible, it is called a cold open sandwich.

प्रश्नः कोल्ड ओपन सैंडविच क्या होता है?

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

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

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

Q.17 Describe the quality criteria for selection of fruits.

Answer: 1. The fruits skin should not have spots.

2. there should not be any small holes on any side of the surface.

3. have shiny appearance and fresh aroma.

4. they should be firm and must hold their shapes.

SCERT DELHI

5. stems should be firm, fresh and green.

6. the fruit should feel heavy for its size.

प्रश्नः फलों के चयन के लिए गुणवत्ता मानदंड का वर्णन करे।

उत्तरः 1. फलों के छिलके पर धब्बे नहीं होने चाहिए।

2. सतह के किसी भी तरफ कोई छोटा छेद नहीं होना चाहिए।

3. चमकदार उपस्थिति और ताजा सुगंध होना चाहिए।

4. उन्हें दृढ़ होना चाहिए और उन्हें अपना आकार धारण करना चाहिए।

5. तना सख्त, ताजा और हरा होना चाहिए।

6. फल अपने आकार के हिसाब से भारी लगने चाहिए।

Q.18 Define the classification of salad.

Answer: The salad can be classified as following types:

1. Vegetables Salad
2. Fruit Salad
3. Pasta Salad
4. Protein Salad

Detailed description of each type of salad

1. Vegetable salad

   Different types of vegetables are used in salad made of vegetables like cucumber, tomato, carrot, radish, broccoli etc. It is called vegetable salad or salad made of vegetables.

2. Fruit salad

   (Salad made of fruits) In this type of salad, different types of fruits are cut and used like apples, Orange, mango, melon, guava etc.

SCERT DELHI

3. Pasta Salad

When pasta is boiled and some fruits and vegetables are cut and mixed in it, it is called pasta salad. It is tasty and nutritious to eat.

4. Protein salad:

Salad made using meat, chicken, egg, fish is known as protein salad.

प्रश्नः सलाद के वर्गीकरण को परिभाषित कीजिए

उत्तरः सलाद को निम्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता हैः

1. सब्जी से बना सलाद
2. फलों से बना सलाद
3. पास्ता सलाद
4. प्रोटीन सलाद

1. Vegetable salad (सब्जियों से बना सलाद)

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

2. Fruit salad (फलो से बना सलाद)

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

3. Pasta salad (पास्ता सलाद)

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

4. Protein salad (प्रोटीन सलाद)

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

SCERT DELHI

Q.18 Define the classification of salad.

Answer: The salad can be classified as following types:

1. Vegetables Salad
2. Fruit Salad
3. Pasta Salad
4. Protein Salad

Detailed description of each type of salad

1. Vegetable salad

   Different types of vegetables are used in salad made of vegetables like cucumber, tomato, carrot, radish, broccoli etc. It is called vegetable salad or salad made of vegetables.

2. Fruit salad

   (Salad made of fruits) In this type of salad, different types of fruits are cut and used like apples, Orange, mango, melon, guava etc.

3. Pasta Salad

   When pasta is boiled and some fruits and vegetables are cut and mixed in it, it is called pasta salad. It is tasty and nutritious to eat.

4. Protein salad:

   Salad made using meat, chicken, egg, fish is known as protein salad.

प्रश्नः सलाद के वर्गीकरण को परिभाषित कीजिए

उत्तरः सलाद को निम्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता हैः

1. सब्जी से बना सलाद
2. फलों से बना सलाद
3. पास्ता सलाद
4. प्रोटीन सलाद

SCERT DELHI

1. Vegetable salad (सब्जियों से बना सलाद)

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

2. Fruit salad (फलो से बना सलाद)

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

3. Pasta salad (पास्ता सलाद)

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

4. Protein salad (प्रोटीन सलाद)

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

Q.19 Explain the cooking methods using medium of fat. 4

Answer: 1. Saut: This French word means to "jump". Tossing the meat or vegetables in less oil to get a slight browning effect is sauting.

2. Deep Frying: The food is usually submerged in hot oil. This method absorbs less fat, looses less moisture and gives a crispy attractive colour. The food particles are coated with batter or crumb to prevent the fierce heat of oil. Appropriate temperature for fry is 175c to 190c (350f to 375f). The oil should be replaced by 15 to 20% to extend frying shelf life.

3. Shallow Frying: Using less amount of fat for frying the food particles is known as shallow frying. This method, however, absorbs more fat than deep frying e.g.shallow fried fish, parathas.

प्रश्नः वसा के माध्यम का प्रयोग करते हुए पकाने की विधियों को समझाइए। 4

उत्तरः 1. सौते (saute) - इस फ्रेंच शब्द का अर्थ है - कूदना हल्का भूरा प्रभाव पाने के लिए कम तेल मे मांस या सब्जियों को टॉस करना सौते कहलाता है।

SCERT DELHI

2. डीप फ्राई (Deep Frying) - खाद्य पदार्थो को गर्म तेल मे डुबाया जाता है। यह प्रक्रिया वसा को कम अवशोषित करती है, कम नमी खोती है और एक कुरकूरा आकर्षक रंग देती है। तेल की गर्मी को रोकने के लिए खाद्य पदार्थों को बैंटर या क्रम्ब से लेपित किया जाता है। तलने के लिए तापमान 175c से 190c (350f से 375f) है। तलने की शेल्फ लाइफ (shelf life) बढ़ाने के लिए तेल को 15 से 20% तक बदलना चाहिए।

3. शैलो फ्राई (Shallow Frying) - खाद्य कणों को तलने के लिए कम वसा का प्रयोग करना शैलो फ्राई कहलाता है। यह प्रक्रिया डीप फ्राई करने की तुलना अधिक वसा को अवशोषित करती है । उदारण - पराठे।

Q.20 What type of sandwich is canapes?

Answer:

* We cannot call canapes a sandwich but it is a piece of garnished bread slice.
* We can use a piece of biscuit as a base for canapes.
* It is often eaten or served while drinking cocktails.
* Fish, chicken, ham, fruits or vegetables can be used for its topping.
* Canapes are usually served on a canape platter and are eaten from a small canape plate

प्रश्नः कैनेपीज किस प्रकार का सैंडविच होता है।

उत्तरः

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

SCERT DELHI

Q.21 Describe the main ingredients and characteristics of French Onion Soup and Minestrone soup.

Answer: French Onion Soup:

- Main Ingredients: Meat stock, onions, croutons, and cheese.
- Characteristics: It is a type of soup based on meat stock and onions. The onions are often caramelized to bring out their sweetness. The soup is typically served gratinated with croutons (toasted bread cubes) and cheese on top. The cheese is often melted and forms a delicious golden crust.

Minestrone Soup:

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

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

उत्तरः फ्रेंच अनियन सूपः

- मुख्य सामग्रीः मांस स्टॉक, प्याज, क्राउटोंस (croutons), और पनीर।

- विशेषताएंः यह मीट स्टॉक और प्याज पर आधारित एक प्रकार का सूप है। अपनी मिठास को बाहर लाने के लिए प्याज को अक्सर कैरामेलाइज़ किया जाता है। सूप को आम तौर पर क्राउटन (टोस्टेड ब्रेड क्यूब्स) और पनीर के साथ शीर्ष पर परोसा जाता है। पनीर अक्सर पिघल जाता है और एक स्वादिष्ट सुनहरी परत बनाता है।

माइनस्ट्रोन सूपः

- मुख्य सामग्रीः सब्जियां (जैसे बीन्स, प्याज, अजवाइन और गाजर), स्टॉक, टमाटर और वैकल्पिक रूप से पास्ता या चावल।

- विशेषताएंः माइनस्ट्रोन इटली का गाढ़ा सूप है। यह अपनी हार्दिक और पौष्टिक प्रकृति के लिए जाना जाता है। सूप आमतौर पर विभिन्न प्रकार की सब्जियों के साथ बनाया जाता है, जो उपलब्धता और वरीयता के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। सामान्य सामग्री में बीन्स, प्याज, अजवाइन, गाजर, स्टॉक और टमाटर शामिल हैं। इसमें पदार्थ जोड़ने के लिए पास्ता या चावल भी शामिल हो सकते हैं। यह एक स्वादपूर्ण और संतोषजनक सूप है, जिसे अक्सर मुख्य पाठ्यक्रम के रूप में आनंद लिया जाता है।

SCERT DELHI

FOOD PRODUCTION (SUBJECT CODE-409)

SAMPLE QUESTION PAPER FOR CLASS X

Max. time: 2 hours **Max.marks: 50**

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1 Answer any 4 out of the given 6 questions on employability skills (1x4=4 marks)

रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 के उत्तर दें (1x4-4 अंक)

I. To reverse the last action, which shortcut key will you use on the computer?

a) Ctrl+Z b) Ctrl+V

c) Ctrl+P d) Ctrl+B

पिछली क्रिया को उल्टा करने के लिए आप कंप्यूटर पर किस शॉर्टकट की (shortcut key) का प्रयोग करेंगे?

a) Ctrl+Z b) Ctrl+V

c) Ctrl+P d) Ctrl+B

II. Which one of the following shortcut keys is used to paste a file?

a) Ctrl + c b) Ctrl + p

c) Ctrl + v d) Ctrl + x

फ़ाइल को पेस्ट करने के लिए निम्न में से किस शॉर्टकट की का उपयोग किया जाता है?

a) Ctrl + c b) Ctrl + p

c) Ctrl + v d) Ctrl + x

SCERT DELHI

III. Which of the following are types of motivation?

a) Internal b) Intermediate

c) External d) Extensive

निम्नलिखित में से कौन-से अभिप्रेरणा (motivation) के प्रकार हैं?

a) आंतरिक b) इंटरमीडिएट

c) बाहरी d) व्यापक

IV. Irritation, impatience, anxiety are sign of ___________ stress.

a) Mental b) Physical

c) Emotional d) fundamental

चिड़चिड़ापन, अधीरता, चिंता ___ तनाव के लक्षण हैं।

a) मानसिक b) शारीरिक

c) भावनात्मक d) मौलिक

V. What is a common quality observed in successful entrepreneurs?

a) Lack of confidence in themselves

b) Resistance to trying new ideas

c) Impatience with the progress of their business

d) Belief in themselves and their abilities

सफल उद्यमियों में देखा जाने वाला सामान्य गुण क्या है?

a) खुद पर विश्वास की कमी

b). नए विचारों को आजमाने का विरोध

c) अपने व्यवसाय की प्रगति को लेकर अधीरता

d) खुद पर और अपनी क्षमताओं पर विश्वास

SCERT DELHI

VI. Which characteristic is associated with entrepreneurs who think differently about business ideas?

a) Lack of creativity b) Conventional thinking

c) Risk aversion d) Creativity and unconventional thinking

व्यावसायिक विचारों के बारे में अलग तरह से सोचने वाले उद्यमियों से कौन सी विशेषता जुड़ी हुई है?

a) रचनात्मकता की कमी b) पारंपरिक सोच

c) जोखिम से बचना d) रचनात्मकता और अपरंपरागत सोच

Q.2 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. When moist heat is applied the starch in the food absorbs moisture and swell. After sometime it bursts to form a gel. This process is called ______.

a) Coagulation b) Caramelisation

c) Gelatinization d) Triglycerides

जब नम गर्मी दी जाती है तो भोजन में मौजूद स्टार्च नमी को सोख लेता है और फूल जाता है। कुछ समय बाद यह फट कर जेल बन जाता है। यह प्रक्रिया ______ कहलाती है। 1

a) जमावट b) कारमेलाइजेशन

c) जिलेटिनाइजेशन d) ट्राइग्लिसराइड

II. A very fresh bread when used for making sandwiches will become

a) Tough b) Soggy

c) soft d) dry

सैंडविच बनाने में प्रयोग होने वाली एक ताजा ब्रेड कैसी होगी बन जाती हैं?

a) कठिन b) गीला

c) नरम d) सूखा

SCERT DELHI

III. ______________ is the process of heat transference directly on to the food being cooked.

a) Conduction
b) Radiation
c) Convection
d) induction

______________पकाए जा रहे भोजन पर सीधे गर्मी हस्तांतरण (heat transfer) की प्रक्रिया है।

a) चालन
b) प्रेरण
c) संवहन
d) विकिरण

IV. What is the purpose of adding spices and herbs to soups?

a) To enhance the flavour
b) To thicken the soup
c) To add colour to the soup
d) To provide nutrients to the body

सूप में मसाले और हर्ब्स मिलाने का उद्देश्य क्या है?

a) स्वाद बढ़ाने के लिए
b) सूप को गाढ़ा करने के लिए
c) सूप में रंग डालने के लिए
d) शरीर को पोषक तत्व प्रदान करने के लिए

V. waxy potatoes are ________ in starch.

a) low
b) high
c) medium
d) none

मोमी आलू स्टार्च में ________ होते है.

a) कम
b) उच्च
c) मध्यम
d) घ. कोई नहीं

VI. Coleslaw salad is a type of:

a) Fruit salad
b) Pasta Salad
c) Vegetable salad
d) Protein salad

SCERT DELHI

कोलस्लॉ सलाद एक प्रकार हैः

a) फ्रूट सलाद b) पास्ता सलाद

c) सब्जी का सलाद d) प्रोटीन सलाद

Q.3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. Method of cooking by conduction include: 1

a) Stir frying b) Soaking

c) Freezing d) Cutting

चालन द्वारा खाना पकाने की विधि में शामिल हैंः

a) तलना b) भिगोने

c) जमना d) काटना

II. Which type of fruit have stone like hard endocarp?

a) pepo b) drupes

c) hesperidium d) berries

किस प्रकार के फल में पत्थर जैसा सख्त एंडोकार्प होता है?

a) पेपो b) ड्रुयूप्स

c) हेस्पेरिडियम d) बेरीज

III. In double decker sandwiches how many slices of bread are used?

a) two slices b) three slices

c) four slices d) single slice folded

डबल डेकर सैंडविच में ब्रेड के कितने स्लाइस का उपयोग किया जाता है?

a) दो स्लाइस b) तीन स्लाइस

c) चार स्लाइस d) सिंगल स्लाइस फोल्ड

SCERT DELHI

IV. Which nutrients can be found in a bowl of soup?

a) Carbohydrates and proteins only

b) Vitamins and minerals only

c) Carbohydrates, proteins, vitamins, and minerals

d) Fats and sugars only

एक कटोरी सूप में कौन से पोषक तत्व पाए जा सकते हैं?

a) केवल कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन

b) केवल विटामिन और खनिज

c) कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिज

d) केवल वसा और शर्करा

V. What happen if heat applied on fats more than one time?

a) Glycerol converts into acerolin

b) Acerolin converts into glycerol

c) Triglycerides

d) None of them

यदि वसा को एक से अधिक बार गर्म किया जाए तो क्या होगा?

a) ग्लिसरॉल एसीरोलिन में परिवर्तित हो जाता है।

b) एसरोलिन ग्लिसरॉल में परिवर्तित हो जाता है

c) ट्राइग्लिसराइड्स

d) इनमें से कोई नहीं

VI. In the given examples, which one is most suitable for protein salad?

a) lemon, veggies, fruits, mayonnaise

b) cream, olive oil, Beef, pasta,

c) Olives, chicken, lettuce, ham

SCERT DELHI

d) Ham, beef, chicken, veggies

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

a) नींबू, सब्जियाँ, फल, मेयोनेज़

b) क्रीम, जैतून का तेल, बीफ, पास्ता

c) जैतून, चिकन, सलाद, हैम

d) हैम, गोमांस, चिकन, सब्जियाँ

Q.4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. An example of aggregate fruits is?

a) lemon b) orange

c) strawberry d) apple

कुल फल का एक उदाहरण है?

a) नींबू b) नारंगी

c) स्ट्रॉबेरी d) सेब

II. What is the main characteristic of thin soups?

a) They have a consistency similar to water

b) They are thickened with starch ingredients

c) They are served cold

d) They are served with breads

पतले सूप की मुख्य विशेषता क्या है?

a) इनकी संगति जल के समान होती है

b) वे स्टार्च सामग्री के साथ गाढ़े होते हैं

c) उन्हें ठंडा परोसा जाता है

d) इन्हें रोटियों के साथ परोसा जाता है

SCERT DELHI

III. Poaching is the __________ cooking process

a) Dry b) Moist

c) Both a) and b) d) Medium of fat

पोचिंग _______ खाना पकाने की प्रक्रिया है

a) सूखा b) नम

c) दोनों ए) और बी) d) वसा का माध्यम

IV. Excessive heat makes the protein___

a) Smooth & soft b) Hard & Rubbery

c) Silky & chewy d) Rubbery & chewy

अत्यधिक गर्मी प्रोटीन को ___ बनाती है.

a) चिकना और मुलायम b) हार्ड और रबड़ी

c) रेशमी और चबाने वाला d) रबड़ और चबाने वाला

V. ________ strengthens the fibres of vegetable and fruits

a) black pepper b) soda

c) salt d) sugar

________ सब्जियों और फलों के रेशों को मजबूत करता है

a) काली मिर्च b) सोडा

c) नमक d) चीनी

VI. Salad defined as a combination of:

a) fresh and sweet ingrdients b) dressing

c) raw and cooked ingredients d) acid and base

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

a) ताजी और मीठी सामग्री b) ड्रेसिंग

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

SCERT DELHI

Q.5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. Arugula and Iceberg are examples of following parts?

a) Base b) Dressing

c) Body d) Garnish

अरुगुला और आइसबर्ग निम्नलिखित भागों के उदाहरण हैं?

क) आधार बी) ड्रेसिंग

ग) बॉडी घ) गार्निश

II. An example of cuts of vegetable which have peeled round vegetable and cut lengthwise in equal size pieces.

a) slice b) chop

c) slit d) wedge

सब्जियों को काटने का एक उदाहरण जिसमें गोल सब्जियों को छीलकर समान आकार के टुकड़ों में लम्बाई में काटा जाता है

a) स्लाइस b) चाप

c) स्लिट d) वेज

III. The sandwich made with three layers of bread is:

a) Conventional sandwich b) Club sandwich

c) Tea sandwich d) Buffet sandwich

ब्रेड की तीन परतों से बना सैंडविच हैः

a) पारंपरिक सैंडविच b) क्लब सैंडविच

c) चाय सैंडविच d) बुफे सैंडविच

SCERT DELHI

IV. What is an example of a cold soup?

a) Jellied consomm | b) Tomato soup

c) Chicken noodle soup | d) French onion soup

ठंडे सूप का उदाहरण क्या है?

a) जेलीड व्यंजन | b) टमाटर का सूप

c) चिकन नूडल सूप | d) फ्रेंच प्याज का सूप

V. The heat transfer in roasting & stewing occurs through:

a) Conduction | b) Radiation

c) Convection | d) Freezing

रोस्टिंग और स्ट्यूइंग में गर्मी हस्तांतरण (heat transfer) किसके माध्यम से होता है:

a) चालन (conduction) | b) विकिरण(radiation)

c) संवहन(convection) | d) जमना(freezing)

VI. Oriental Salad is an example of?

a) Simple Salad | b) composite salad

c) Both (a) and (b) | d) Pasta Salad

ओरिएंटल सलाद किसका उदाहरण है?

a) सिंपल सलाद | b) मिश्रित सलाद

c) (ए) और (बी) दोनों | d) पास्ता सलाद

SCERT DELHI

SECTION A: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

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

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

Answer each question in 20-30 words.

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

Q.6 Elaborate Drag and Drop method? 2

विस्तार में ड्रैग एंड ड्रॉप विधि बताइये?

Q.7 Mention different ways by which stress is managed? 2

उन विभिन्न तरीकों का उल्लेख करें जिनके द्वारा तनाव को कम किया जाता है?

Q.8 What is emotional intelligence? 2

भावनात्मक बुद्धिमत्ता क्या है?

Q.9 What are the two ways in which one can earn a living? 2

वे कौन से दो तरीके हैं जिनसे कोई जीविकोपार्जन कर सकता है?

Q.10 Who is entrepreneur? Define. 2

उद्यमी कौन है? परिभाषित करें।

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

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

Q.11 How can we improve our immunity system? write with example. 2

हम अपने इम्युनिटी सिस्टम को कैसे सुधार सकते हैं? उदाहरण सहित लिखिए।

Q.12 What are canapes? 2

कैनेपीज क्या है?

Q.13 Differentiate between Poaching and Blanching. 2

पोचिंग और ब्लैंचिंग के बीच अंतर बताईए।

SCERT DELHI

Q.14 What is the main difference between clear soup and cream soup in terms of their consistency and preparation methods? 2

क्लियर सूप और क्रीम सूप के बीच उनकी स्थिरता और तैयारी के तरीकों के संदर्भ में मुख्य अंतर क्या है?

Q.15 Make a diagram of classification of fruits 2

फलों के वर्गीकरण का चित्र बनाइए।

Q.16 What is the main purpose of Dressing in salads? 2

सलाद में ड्रेसिंग का मुख्य उद्देश्य क्या है?

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

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

Q.17 All methods of cooking food require certain heat transfer principals. Using appropriate examples, explain these principles. 4

भोजन पकाने की सभी विधियों में कुछ ऊष्मा अंतरण (heat transfer) सिद्धांतों की आवश्यकता होती है। उपयुक्त उदाहरणों का प्रयोग करते हुए इन्हें समझाइए।

Q.18 Describe the effect of heat on various color pigments in vegetables and fruits. 4

सब्जियों और फलों में विभिन्न रंग वर्णक पर ताप के प्रभाव का वर्णन करें।

Q.19 What are the different types of thick soups and how are they thickened?

विभिन्न प्रकार के गाढ़े सूप क्या हैं और उन्हें कैसे गाढ़ा किया जाता है? 4

Q.20 Explain the definition of salads with their classification. 4

सलाद की परिभाषा उनके वर्गीकरण सहित समझाइये।

Q.21 What are different types of sandwiches? Explain any four. 4

सैंडविच कितने प्रकार के होते हैं? किन्हीं चार को समझाइए।

SCERT DELHI

(III)

FOOD PRODUCTION (SUBJECT CODE-409)

SAMPLE QUESTION PAPER FOR CLASS X

Max. time: 2 hours | Max.marks: 50

SECTION A: OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

Q.1 Answer any 4 out of the given 6 questions on employability skills (1x4=4 marks)

रोजगार कौशल पर दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 4 के उत्तर दें (1x4-4 अंक)

I. Which one of the following shortcut keys is used for "redo"? 1

a) Ctrl + z b) Ctrl + r

c) Ctrl + v d) Ctrl + y

निम्नलिखित में से किस शॉर्टकट की (short cut keys) का प्रयोग "redo" के लिए किया जाता है?

a) Ctrl + z b) Ctrl + r

c) Ctrl + v d) Ctrl + y

II. What is the term used when you press and hold the left mouse key and move the mouse around?

a) Highlighting b) Dragging

c) Selecting d) moving

जब आप लेफ्ट माउस की को दबाकर रखते हैं और माउस को घुमाते हैं तो किस शब्द का प्रयोग किया जाता है?

a) हाइलाइटिंग b) ड्रैगिंग

c) सेलेक्टिंग d) मूविंग

SCERT DELHI

III. Gathering insights on your personality and work-specific proficiencies is known as:

a) responsibility
b) self – awareness
c) adaptability
d) time management

आपके व्यक्तित्व और कार्य-विशिष्ट प्रवीणताओं पर अंतर्दृष्टि एकत्र करने के रूप में जाना जाता है:

a) जिम्मेदारी
b) आत्म-जागरूकता
c) अनुकूलता
d) समय प्रबंधन

IV. Which of these is not a quality of a self-motivated people?

a) know what they want from life
b) focused
c) know what is important
d) Are not dedicated to fulfill their dreams

इनमें से कौन-सा स्व-प्रेरित लोगों का गुण नहीं है?

a) जानें कि वे जीवन से क्या चाहते हैं
b) ध्यान केंद्रित किया
c) पता है कि क्या महत्वपूर्ण है
d) अपने सपनों को पूरा करने के लिए समर्पित नहीं हैं

V. What is a key trait of entrepreneurs who take responsibility for their actions?

a) Blaming others for their mistakes
b) Ignoring the consequences of their decisions
c) Denying accountability for their actions
d) Taking responsibility for their actions

3. उन उद्यमियों का प्रमुख गुण क्या है जो अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेते हैं?

a) अपनी गलतियों के लिए दूसरों को दोष देना
b) उनके निर्णयों के परिणामों की अनदेखी करना
c) अपने कार्यों के लिए जवाबदेही से इनकार करना

SCERT DELHI

d) उनके कार्यों की जिम्मेदारी लेना

VI. What is a common behavior exhibited by entrepreneurs when facing difficulties?

a) Giving up easily
b) Avoiding challenges
c) Seeking external help immediately
d) Not giving up easily

कठिनाइयों का सामना करते समय उद्यमियों द्वारा प्रदर्शित सामान्य व्यवहार क्या है?

a) आसानी से हार मान लेना
b) चुनौतियों से बचना
c) तुरंत बाहरी मदद मांगना
d) आसानी से हार न मानना

Q.2 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. Which vegetable is also use as the base for green Indian gravy? 1

a) cabbage
b) lettuce
c) celery
d) spinach

हरी भारतीय ग्रेवी के लिए आधार के रूप में किस सब्जी का उपयोग किया जाता है?

a) पत्ता गोभी
b) सलाद पत्ता
c) अजमोदा
d) पालक

II. When dry heat is applied on carbohydrates it tends to become _____.

a) White
b) Yellow
c) Brown
d) Pink

जब कार्बोहाइड्रेट पर शुष्क ताप लगाया जाता है तो यह _____ बन जाता है।

a) सफेद
b) पीला
c) भूरा
d) गुलाबी

SCERT DELHI

III. What is the key ingredient that gives a distinct flavour to French Onion Soup?

a) Chicken and lamb broth
b) Curry powder
c) Caramelized onions
d) Tomato and vegetable stock

फ्रेंच अनियन सूप को एक अलग स्वाद देने वाली प्रमुख सामग्री क्या है?

a) चिकन और भेड़ का बच्चा शोरबा
b) करी पाउडर
c) कारमेलाइज्ड प्याज
d) टमाटर और सब्जी स्टॉक

IV. Lettuce is used in salad as:

a) Garnish
b) Body
c) Dressing
d) Base

सलाद में सलाद पत्ता किस रूप में प्रयोग किया जाता है?

a) गार्निश
b) बॉडी
c) ड्रेसिंग
d) बेस

V. Jacket potatoes are made using which cooking method?

a) roasting
b) frying
c) stewing
d) steaming

किस पकाने की विधि का उपयोग करके जैकेट आलू बनाया जाता है?

a) भूनना(roasting)
b) फ्राई(frying)
c) स्टुइंग (Stewing)
d) स्टीमिंग(steaming)

VI. The main purpose of filling in sandwich is to provide _____.

a) Base
b) Temperature
c) Garnish
d) Flavor

SCERT DELHI

सैंडविच में भरने का मुख्य उद्देश्य _____ प्रदान करना है।

a) वेग b) तापमान

c) गार्निश d) स्वाद

Q.3 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

I. Vitamin A and B are _____ and not destroyed by cooking.

a) Water soluble b) Fat soluble

c) Both of them d) None of them

विटामिन ए और बी _____ हैं और पकाने से नष्ट नहीं होते हैं।

a) पानी में घुलनशील b) वसा में घुलनशील

c) पकाने से नष्ट नहीं होते d) इनमें से कोई नहीं

II. Grilling is the example of which heat transfer method?

a) Radiation b) Conduction

c) Convection d) induction

ग्रिलिंग किस ऊष्मा अंतरण (heat transfer) विधि का उदाहरण है?

a) विकिरण(radiation) b) चालन (conduction)

c) संवहन (convection) d) प्रेरण (induction)

III. Apple is the example of:

a) pome b) berries

c) pepo d) drupes

सेब इसका उदाहरण है

a) पॉम b) बेरीज

c) पेपो d) ड्रयूप्स

SCERT DELHI

IV. An example of dressing used in salad as:

a) Mayonnaise b) Vegetables

c) Fruits d) Mint spring

सलाद में प्रयुक्त ड्रेसिंग का एक उदाहरण है:

a) मेयोनेज b) सब्जियां

c) फल d) मिंट स्प्रींग

V. Which international soup is known for its use of miso paste, tofu, seaweed, and green onions as key ingredients?

a) Tom Yum Soup (Thailand) b) Borscht (Russia)

c) Miso Soup (Japan) d) Gazpacho (Spain)

कौन सा अंतरराष्ट्रीय सूप मुख्य सामग्री के रूप में मिसो पेस्ट, टोफू, समुद्री शैवाल और हरे प्याज के उपयोग के लिए जाना जाता है?

a) टॉम यम सूप (थाईलैंड) b) बोर्स्ट (रूस)

c) मिसो सूप (जापान) d) गज़पाचो (स्पेन)

VI. The bread used for sandwich making should be stored-

a) at high temperature b) in refrigerator

c) at room temperature d) in deep freezer

सैंडविच बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली ब्रेड को संग्रहित किया जाना चाहिए-

a) उच्च तापमान पर b) रेफ्रिजरेटर में

c) कमरे के तापमान पर d) डीप फ्रीजर में

Q.4 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5-5 अंक)

SCERT DELHI

I. Which of the following is not an example of closed sandwich?

a) Tea sandwich
b) Canap
c) Fancy sandwich
d) Hot sandwich

निम्न में से कौन सा बंद सैंडविच का उदाहरण नहीं है?

a) चाय सैंडविच
b) कैनेप
c) फैसी सैंडविच
d) गरम सैंडविच

II. Convection is movement of?

a) Heat through solid metal
b) Electromagnetic waves
c) Direct heat
d) Heated particles of gas or liquid

संवहन किसकी गति है?

a) ठोस धातु से गर्म करना
b) विद्युतचुम्बकीय तरंगें
c) प्रत्यक्ष ताप
d) गैसों या तरल के गर्म कण

III. Pigment is present in green coloured vegetables-

a) flavones
b) carotenoids
c) chlorophyll
d) betalains

हरे रंग की सब्जियों में पिगमेंट पाया जाता है-

a) फ्लेवोंस\
b) कैरेटेनोई
c) क्लोरोफिल
d) बेतालैंस

IV. Which Part of the salad enhances its appearance and taste?

a) Body
b) Garnish
c) Perizer
d) Base

SCERT DELHI

कौन-सा हिस्सा सलाद के सौंदर्य और स्वाद को बढ़ाता है?

a) बॉडी b) गार्निश

c) पेरिजर d) बेस

V. Triglycerides are a combination of _____.

a) Free fatty acid & glycerol b) Vitamins & Minerals

c) Proteins & carbohydrate d) Fats & Proteins

ट्राइग्लिसराइड्स _____ का संयोजन है

a) मुक्त फैटी एसिड और ग्लिसरॉल b) विटामिन और खनिज

c) प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट d) वसा और प्रोटीन

VI. What is the primary thickening agent used in gumbo, a traditional Creole soup from Louisiana?

a) Corn-starch b) Roux (flour and fat mixture)

c) Potatoes d) Arrowroot powder

लुइसियाना के एक पारंपरिक क्रियोल सूप, गम्बो में इस्तेमाल होने वाला प्राथमिक गाढ़ा करने वाला एजेंट क्या है?

a) मकई-स्टार्च b) रॉक्स (आटा और वसा का मिश्रण)

c) आलू d) अरारोट पाउडर

Q.5 Answer any 5 out of the given 6 questions (1x5=5 marks)

दिए गए 6 प्रश्नों में से किन्हीं 5 के उत्तर दीजिए (1x5–5 अंक)

I. Which type of soup is typically made with a combination of fish, shellfish, and various vegetables, and is popular in coastal regions?

a) Cream soups b) Pure soups

c) Bisque soups d) Cioppino (Italy)

SCERT DELHI

किस प्रकार का सूप आम तौर पर मछली, शंख (shellfish) और विभिन्न सब्जियों के संयोजन से बनाया जाता है, और तटीय क्षेत्रों में लोकप्रिय है?

a) क्रीम सूप
b) प्यूरी सूप
c) बिस्क सूप
d) सिपोपिनो (इटली)

II. Which cooking method is good to cook vegetables quickly and retain valuable nutrients?

a) boiling
b) steaming
c) deep frying
d) roasting

सब्जियों को जल्दी पकाने और मूल्यवान पोषक तत्वों को बनाए रखने के लिए कौन सा खाना पकाने का तरीका अच्छा है?

a) उबालना
b) भाप से पकाना
c) डीप फ्राइंग
d) भुनना

III. Food absorbs more fat with this method of cooking.

a) Shallow frying
b) Saut
c) Deep frying
d) Roasting

खाना पकाने की इस विधि से भोजन अधिक वसा अवशोषित करता है।

a) शैलो फ्राई
b) सौते
c) डीप फ्राई
d) भूनना

IV. Which one is water soluble?

a) vitamin A
b) vitamin D
c) vitamin C
d) vitamin E

कौन सा पानी में घुलनशील है?

a) विटामिन ए
b) विटामिन डी
c) विटामिन सी
d) विटामिन ई

V. A salad which consists of only one type of vegetable is:

a) Tossed b) Simple

c) Compound d) Bound

एक सलाद जिसमें एक ही प्रकार की सब्जी होती है:

a) टोसड b) सिम्पल

c) कम्पाउंड d) बाउंड

VI. The base used for canapes is generally of _____.

a) Vegetable b) Bread

c) Fruit d) Spread

कैनपीज के लिए उपयोग किया जाने वाला आधार आम तौर पर _____ का होता है।

a) सब्ज़ी b) रोटी

c) फल d) फैलाव

SECTION A: SUBJECTIVE TYPE QUESTIONS

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

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

Answer each question in 20-30 words.

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 20-30 शब्दों में दीजिए।

Q.6 What are input and output devices?

इनपुट और आउटपुट डिवाइस क्या होते हैं?

Q.7 What do you understand by self-awareness and self-regulation?

आत्म-जागरूकता और आत्म-नियमन से आप क्या समझते हैं?

Q.8 What are the effective ways of time management?

समय प्रबंधन के प्रभावी तरीके क्या हैं?

SCERT DELHI

Q.9 How do Ramya and Ramu differ in their approach to business?

राम्या और रामू व्यवसाय के प्रति अपने दृष्टिकोण में कैसे भिन्न हैं?

Q.10 Where do entrepreneurs typically conduct their business?

उद्यमी आमतौर पर अपना व्यवसाय कहाँ संचालित करते हैं?

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

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

Q.11 Write four uses of fruits.

फलों के चार उपयोग लिखिए।

Q.12 What is the primary thickening agent used in Velout Soups?

वेलौटे सूप में इस्तेमाल होने वाला प्राथमिक गाढ़ा करने वाला एजेंट क्या है?

Q.13 What are the two advantages of "steaming" method of cooking?

खाना "भाप" की विधि में बनाना के दो लाभ क्या हैं??

Q.14 Differentiate between cold open and cold close sandwich with examples?

कोल्ड ओपन और कोला क्लोज सेंडविच में अंतर स्पष्ट कीजिए उदाहरण के साथ?

Q.15 How fats react when we apply heat on it?

जब हम वसा को गर्म करते हैं तो वह कैसी प्रतिक्रिया करती है?

Q.16 How vegetable salad is different from fruit salad?

सब्जियों का सलाद फलों के सलाद से किस प्रकार भिन्न है?

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

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

Q.17 Describe the main parts of sandwich.

सैंडविच के मुख्य भागों का वर्णन करें।

Q.18 Write about the moist methods of cooking.

खाना पकाने की नम विधियों के बारे में लिखिए।

SCERT DELHI

Q.19 What is the purpose of adding starch to thick soups?

गाढ़े सूप में स्टार्च मिलाने का क्या उद्देश्य है?

Q.20 Describe the classification of vegetable with suitable examples.

उपयुक्त उदाहरण देते हुए सब्जियों के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए।

Q.21 Mention the importance of Dressing in salad?

सलाद में ड्रेसिंग के महत्व का उल्लेख कीजिए ?

SCERT DELHI

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

ISBN: 978-93-6291-921-2

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग , डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024