

Unit I

पाकशास्त्र



कच्चे भोज्य पदार्थों को खाने योग्य बनाने की कला को **पाकक्रिया** (cooking) कहते हैं।

बहु तसी वस्तुएँ कच्ची खाई जा सकती हैं और वे इसी रूप में खाने पर विशेष लाभप्रद भी होती हैं, परंतु बहु तसी वस्तुएँ ऐसी हैं जो कच्ची नहीं खाई जा सकती। कुस्वाद एवं हानिकारक होना दोनों ही इसके कारण हैं। कच्चा [आलू](#), [जमीकंद](#), [केला](#) आदि, कुस्वाद होते हैं। समस्त अनाज कच्चा खाने पर हानि पहुँचाते हैं। [श्वेतसार](#) से युक्त वस्तुएँ पकाकर खाने पर ही लाभप्रद होती हैं। उनका श्वेतसार पककर ही सुपाच्य होता है। ऐसे कच्चे भोज्य पदार्थ दो प्रकार से खाने योग्य बनाए जा सकते हैं, एक तो पकाकर, दूसरे सुरक्षित करके।

खाना पकाने का लक्ष्य और उद्देश्य (Aims & objectives of cooking)

हम खाद्य सामग्रियों को इसलिए पकाते हैं ताकि हम नरम स्वादिष्ट और खाने योग्य भोजन **खा सकें!** अगर हम मांस, अनाज और सब्जियों को कच्चा ही खा लेंगे तो वह हमें बेस्वाद लगेंगे और हम उन्हें ज्यादा समय तक खा नहीं सकेंगे! खाना पकाने के इरादे का उद्देश्य यह देखना है कि पका हुआ भोजन एक भौतिक और कई बार रासायनिक परिवर्तन से गुजरता है और अंततः पका हुआ खाना हमारे तन और मन को स्वीकार्य और खाने योग्य हो!

खाना पकाने का उद्देश्य कुछ परिणामों को प्राप्त करना है जैसे कि पाचन और सुविधा को तेज करना ताकि पका हुआ भोजन पाचन तंत्र द्वारा अवशोषित हो और बाद में शरीर द्वारा

आत्मसात किया जाए! यह काफी हद तक भोजन पकाने के तरीके से निर्धारित होता है! खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान, यह पौधे के भोजन में सेल्यूलोज को तोड़ता है, मांस के रेशों को तोड़ता है और नरम करता है जिससे कि हम उसे आसानी से चबा सके और पचा सके! उदाहरण के लिए ग्रीन मैरो अपना रंग बदलता है और दूधदही में बदलता है!

भोजन में मौजूद जो हानिकारक सूक्ष्मजीव हैं उन को समाप्त करने के लिए भोजन को पकाकर पूर्ण रूप या आंशिक रूप से जीवाणु रहित किया जाता है! खाने को पकाने से उसमें व्यापक स्वाद और विकसित हो उठता है और हानिकारक एंजाइम वाष्प के साथ हवा में उड़ जाते हैं इसके अलावा एक खाद्य सुगंध दूसरे खाद्य सुगंध के साथ मिलकर एक नया रोचक सुगंध पैदा करती है! भोजन को विभिन्न तरीकों से पका कर अलग अलग स्वाद और रूप दिया जाता है!

खाना पकाने के विभिन्न तरीके (Basic methods of cooking)

प्रत्येक खाद्य पदार्थ को बनाने के लिए विभिन्न तरीके अपनाने चाहिए ऐसा इसलिए करते हैं ताकि खाद्य पदार्थों का फ्लेवर टेक्स्ट संरचना और बनावट बनी रहे और जिससे खाने पर शरीर को आवश्यक पोषक तत्व मिल सके! खाद्य पदार्थों को विभिन्न तकनीक से पकाने की विधि की जानकारी अति आवश्यक है जिन्हें हम निम्नलिखित प्रकार से वर्गीकृत कर सकते हैं:

1.बॉयलिंग (BOILING) : भोजन बनाने की इस तरीके में खाद्य सामग्री को किसी भी तरल में डूबा कर उबाला जाता है इसका तापमान लगभग 100 डिग्री सेल्सियस का होता है और इसमें लगातार बुलबुले निकलते रहते हैं और तरल ऊपर से नीचे की ओर घूमता रहता है और खाद्य सामग्री तरल में डूबी रहती है! हरी सब्जियों को ढक्कन रहित बर्तन में तेजी से उबालना चाहिए जिससे कि उनका रंग ना उड़े और उन में स्थित विटामिन और खनिज नष्ट ना हो! जड़ वाली सब्जियों को ढक्कर ठंडे पानी से उबालने की क्रिया शुरू करनी चाहिए बॉयलिंग में भी दो तरीके सिमरिंग और ब्लांचिंग गहैं!



1.1सिमरिंग (Simmering) : इसमें खाद्य पदार्थ को पानी के बोलिंग तापमान से थोड़ा सा नीचे पकाया जाता है इसका तापमान लगभग 94 से 99 डिग्री सेल्सियस तक होता है

1.2ब्लान्चिंग (Blanching) : इस प्रक्रिया में खाद्य सामग्री को बहुत कम समय के लिए उबलते हुए तरल में डालकर थोड़ी देर में निकाल लेते हैं और खाद्य सामग्री को ठंडे पानी के नीचे रखते हैं ताकि उसकी भौतिक अवस्था बरकरार रहे!

2.पोचिंग (POACHING) : भोजन बनाने के इस तरीके में खाद्य पदार्थ को पानी के बोलिंग तापमान से थोड़ा सा नीचे पकाया जाता है और इसमें तापमान लगभग 90 डिग्री सेल्सियस से 94 डिग्री सेल्सियस तक बरकरार रहता है और इसमें बुलबुले भी बहुत कम दिखाई देते हैं उदाहरण के तौर पर poached egg



3.स्टीमिंग (STEAMING) :भोजन बनाने के इस तरीके में खाद्य सामग्री को भाप द्वारा तैयार किया जाता है उदाहरण के तौर पर मोमोज



4.स्ट्यूइंग (STEWING) :भोजन बनाने के इस तरीके में खाद्य पदार्थों को धीमी आंच पर और कम पानी के साथ पकाया जाता है! यह खाना पकाने का ज्यादा समय लेने वाला तरीका है!



5.ब्राइसिंग (BRAISING) : भोजन बनाने का यह तरीका रोस्टिंग और स्ट्यूइंग की एक संयुक्त विधि है! यह भी ज्यादा समय लेने वाला तरीका है!

6.फ्राइंग (FRYING) : भोजन बनाने के इस तरीके में खाद्य सामग्री को तलकर तैयार किया जाता है जिससे खाद्य सामग्री की बाहरी सतह ब्राउन हो जाती है और व्यंजन अंदर से नरम और स्वादिष्ट हो जाता है! फ्राइंग भी तीन प्रकार की होती है:



6.1साउते (Saute) : इस प्रक्रिया में खाद्य पदार्थ को कम तेल या फैट में तेज आंच पर जल्दी जल्दी से दो-तीन मिनट तक पकाते हैं! ऐसा करने से खाद्य सामग्री का बाहरी हिस्सा थोड़ा सा सख्त हो जाता है और खाद्य सामग्री में स्वाद आता है इसे स्टिर-फ्राइंग (stir-frying) भी कहा जाता है!



6.2शैलो फ्राइंग (Shallow frying/Pan frying) : इसमें तेल का कम इस्तेमाल होता है और खाद्य सामग्री उसमें आधी या उससे भी कम डूबी होती है और उसे पलट पलट कर पकाया जाता है उदाहरण के तौर पर मछली को तलना!



6.3 डीप फ्राइंग (Deep frying) : इस प्रक्रिया में खाद्य सामग्री तेल में पूरी तरह डूबी होती है और वह चारों तरफ से समान पकती है जैसे समोसे तलना, पूरी तलना! लेकिन इस प्रक्रिया में खाद्य पदार्थ अत्यधिक तैलिय हो जाता है!



7. रोस्टिंग (ROASTING) : भोजन बनाने के इस तरीके में खाद्य सामग्री को खुली या आग के ऊपर या उसे स्टाकर पकाते हैं रोस्टिंग 4 तरह की होती है:



7.1पोट रोस्टिंग (Pot Roasting): इसमें रोस्टिंग एक पाँट में की जाती है! पाँट में थोड़ा सा तेल डालकर उसे तेज आग पर रखते हैं और फिर उसमें खाद्य सामग्री डालकर उसे रोस्ट होने तक तलते हैं!



7.2ओवन रोस्टिंग (Oven Roasting): इस प्रकार की रोस्टिंग ओवन में होती है सामग्री में तेल या फैट लगाकर एक ट्रे में रखते हैं और इस ट्रे को ओवन में डाल देते हैं ओवन में चारों तरफ रोस्टिंग सुनिश्चित करने के लिए सामग्री पर कुछ- कुछ देर में हल्का सा फैट/तेल खाद्य सामग्री पर लगाकर पकाते हैं!



7.3स्पिट रोस्टिंग (Spit Roasting): इस तरह के खाना पकाने की विधि में सामग्री को सीधे आग पर रखते हैं और उसे घुमा घुमा कर पकाते हैं इसे बास्टिंग करते रहते हैं जिससे

कि सामग्री हर तरफ से अच्छी तरह से पक जाए और उसका रंग खिल उठे! आमतौर पर हम स्पिट रोस्टिंग के लिए सिगड़ी का इस्तेमाल करते हैं!



7.4 तंदूर (Tandoor) : यह एक तरह का ड्रम के समान मिट्टी का बना उपकरण होता है जो कोयला, गैस या बिजली से चलता है इसकी अंदर की दीवारें बहु तगर्म होती हैं! इसमें हम रोटी, नान, कबाब इत्यादि पकाकर तैयार करते हैं!



8. ग्रिलिंग (GRILLING) : भोजन बनाने का यह तरीका लगभग स्पिट रोस्टिंग के समान ही है! खाद्य सामग्री को ग्रिल बार के ऊपर या नीचे रख कर पुकारते हैं जैसे सैलामेंडर में इसके अलावा खाद्य को दो नरम प्लेटों के बीच में रखकर पकाते हैं जैसे सैंडविच ग्रिलर!



9.बेकिंग (BAKING) : खाना बनाने की इस तरीके में सुषमा द्वारा ओवन में खाना बनाया जाता है वह बन के चारों तरफ लगे हुए गर्म रोड से उसके अंदर स्थित हवा गर्म होती है जो उसमें रखी सामग्री को पकड़ता है बेकिंग की प्रक्रिया में तापमान को नियंत्रित किया जा सकता है इसके लिए ओवन में थर्मोस्टेट लगा होता है!

