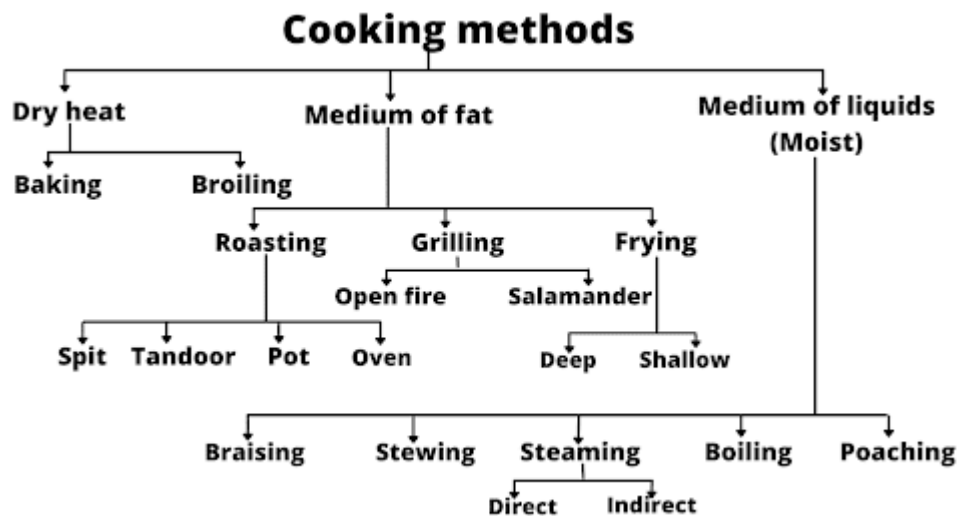


COOKING METHODS

Cooking, cookery, or culinary arts is the art, science and craft of using heat to improve the palatability, digestibility, nutrition, or safety of food. Cooking techniques and ingredients vary widely, from grilling food over an open fire to using electric stoves, to baking in various types of ovens, reflecting local conditions.

Types of cooking also depend on the skill levels and training of the cooks. Cooking is done both by people in their own dwellings and by professional cooks and chefs in restaurants and other food establishments.

Preparing food with heat or fire is an activity unique to humans. Archeological evidence of cooking fires from at least 300,000 years ago exists, but some estimate that humans started cooking up to 2 million years ago.



There are three basic cooking methods, dry heat cooking method, medium of fat or oil, and medium of liquids or moist heat cooking method.

Dry heat cooking method

In this cooking method foods are cooked without the presence of water, fat, or oil, it only relies on the circulation of hot air

1. Broiling



It is cooking by direct heat, it could be done by the source of heat above or below. It is dry cooking and can be done on an iron bar or pan, where the food is cooked uncovered. The pan or bar is oiled slightly to prevent sticking.

Example: Broiled peanut, Broiled Bacon-Basted Salmon with Mushroom-Oyster Sauce

2. Baking



Baking is a method of cooking food by the action of dry heat in an oven. The degree of dryness of heat may be modified by the amount of steam produced from the item baked.

Examples: Bread rolls, cakes, pastries, pudding, potato, vegetables are baked.

Medium of fat or oil

This cooking method is done with different types of fat or oil.

3. Roasting



The term roasting was originally applied to the cooking of large pieces of meat on an open fire.

There are four types of roasting methods are there:

A) Pot roasting

It is done in a covered pot or pan, only good quality meats, small joints, and birds are used. The meat is tied with foil to retain the shape, it is placed in the pot and skewers, place at the bottom to prevent the meat from sticking to the pan. Fat should cover the bottom of the pan, cover the pot with a lid and cook on slow fire.

B) Oven roasting

Oven roasting is done in a roasting tray in an oven with the aid of fat. First-class meat, poultry, and vegetables are used. It is put in hot fat, and all sides are browned to seal the juices. After 15 minutes aromatic vegetables should be added for flavoring.

C) Spit-roasting

In this cooking technique, food is cooked by dried heat, basted with fat. First-class quality meat is used and meat should be juicy. For this cooking technique, fuel should be wood.

D) Tandoor roasting

This cooking technique is done in a clay oven. The heat comes below to above, the fire should be either coal, charcoal, or gas. We can prepare vegetables, fish, meat, poultry, Indian bread with this technique.

Examples: Roasted chicken, Roasted duck, Roasted beef.

4. Grilling



Grilling is a cooking method where the food is placed on a griller bar on heat which could be from below or above.

The source of heat may be charcoal, gas, or electricity.

5. Frying



Food is fried when it is placed or immersed in oil or fat at high temperature, used to brown the surface at least. There are mainly two types of frying methods.

A) Deep frying

Deep frying is a cooking method in which food is submerged in hot fat, traditionally lard but today most commonly oil, as opposed to the shallow oil used in.

B) Shallow frying

Shallow frying is a hot oil-based cooking technique. It is typically used to prepare portion-sized cuts of meat, fish, potatoes, and patties such as fritters.

Medium of liquids (Moist heat cooking)

Moist heat cooking relies on the presence of liquid or steam to cook food. The foods that are cooked by this method are usually healthy.

6. Boiling



Boiling is a cooking method in which food should be in a pan of liquids, which must be kept boiling all the time, quite of bubbles should be seen on the surface. The boiling temperature is 100°C (212°F).

7. Poaching



Poaching is a cooking method in which food is gently cooked in water that is just below boiling point (93°C - 95°C). Vinegar and salt are used to liquids; it helps in quicker coagulation and prevents disintegration.

8. Steaming



Steaming is a cooking method that is done by moist heat. They are two types of steaming indirect steaming and direct steaming.

A) Indirect steaming

Here steaming is done when the food is placed in a closed pan, which is surrounded by plenty of steam from fast boiling water or in a steamer.

B) Direct steaming

It is done on a covered plate over a saucepan of water.

9. Stewing



It is a time-consuming method of cooking, but the advantage is that the coarser, older, and cheaper types of poultry and meat are used as they are unsuitable for grilling and roasting.

Stewing is done in a small quantity of water, stock until the cut food items are tender and both liquid and food are served together. It is done in a covered saucepan or casseroles.

10. Braising



It is a combined method of roasting and stewing. The pan with a light fitting lid or casserole, it is done to prevent evaporation, so that the food retains its juices together with the article added for flavoring. Bacon, ham, vegetables, and herbs are added.

The meat is first browned with a small amount of hot fat to seal the pores of the meat. It is then placed on a bed of root vegetables. Stock or demi-glace is added two-thirds of the meat.

पाक क्रिया

भोजन पकाने की विधियां

आदि काल से मनुष्य अपनी भुख शान्त करने के लिए कन्द.मूल खाता या जानवरों का शिकार करता था। अचानक जब कभी एक शिकार आग में भुन गया तो मनुष्य ने अनुभव किया कि यह पका हुआ मांस ज्यादा स्वादिष्ट था। उसके बाद से मनुष्य आमतौर पर पका हुआ भोजन ही ग्रहण करने लगा। सभी क्षेत्रों में तरक्की के साथ-साथ मनुष्य ने खाना पकाने की भी विभिन्न विधियां खोज निकाली और इसी के फलस्वरूप आज हम अपना भोजन विभिन्न तरीकों से पकाते हैं। इन सभी विधियों के बारे में विस्तृत जानकारी हासिल करने से पहले यह भी जानना जरूरी है कि हम भोजन को क्यों पकाते हैं। हालांकि इसका मुख्य उद्देश्य तो भोजन को खाने योग्य बनाना ही है, परन्तु भोजन को पकाने के और भी कारण हैं, जैसे -

1. भोजन का आकर्षक व स्वादिष्ट बनाना - पका हुआ भोजन, कच्चे खाद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक आकर्षक और स्वादिष्ट होता है कोई भी भली प्रकार पकाया गया भोजन देखने से ही हमारे पाचक रस उत्तेजित होने लगते हैं और इस प्रकार हमारी भूख को बढ़ाते हैं।

2. भोजन को पकने योग्य बनाना - पकाने से भोजन नरम व हल्का हो जाता है जिससे उसे पचाने में आसानी होती है। उदाहरण के तौर पर खाद्य पदार्थों में पाया जाने वाला कार्बोज पकाने पर कुछ हद तक जल्दी पचने योग्य हो जाता है। इसी प्रकार प्रोटीन भी पकाने पर स्कनिदत ;ब्वंहनसंजमद्ध हो जाती है, और पचने में आसान हो जाती है। इसी कारण बीमारी की अवस्था में तो विशेषतौर पर भली प्रकार पकाया गया नरम भोजन देने की ही सलाह दी जाती है, क्योंकि ऐसे लोगों का पाचन संस्थान कमजोर ही होता है।

3. भोजन में विभिन्नता लाना - विभिन्न पाक विधियों के इस्तेमाल से आहार में आसानी से विभिन्नता लाई जा सकती है। उदाहरण के तौर पर आलू कहने को तो एक खाद्य पदार्थ है, परन्तु उसी आलू को पका कर विभिन्न रूपों में परिवर्तित कर सकते हैं जैसे आलू की सब्जी, आलू के चिप्स, आलू की चाट, आलू का हलवा, आलू के कटलेट आदि।

4. कुछ पौष्टिक तत्वों की उपलब्धि को बढ़ाना - कुछ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों में ट्रिपसिन नामक अमीनों अम्ल की उपलब्धि में रुकावट डालने वाले कुछ पदार्थ पाए जाते हैं, परन्तु ये पदार्थ भोजन के पकाने से नष्ट हो जाते हैं और इस प्रकार यह अमीनो अम्ल शरीर में अवशोषित किया जा सकता है। इसी प्रकार खाद्य पदार्थों में उपस्थित शर्करा भी पकाने के पश्चात आसानी से अवशोषित की जा सकती है।

5. कीटाणु नष्ट करना - खाद्य पदार्थों को पकाने से उनमें पाए जाने वाले कीटाणु काफी हद तक नष्ट हो जाते हैं। इस प्रकार पकाया हुआ भोजन शरीर के लिए अधिक सुरक्षित होता है। कई एक खाद्य पदार्थ, जैसे - दूध, मांस, मछली आदि में कुछ ऐसे कीटाणु हो सकते हैं जो शरीर को कई बीमारियों का शिकार बना सकते हैं। कच्चे दूध में टी.बी. और टायफाइड के कीटाणु पाए जा सकते हैं, और यदि ऐसे दूध को कच्चा ही ग्रहण कर लिया जाए तो यह शरीर को रोगग्रस्त बना सकता है। मीट, खास तौर पर सुअर के मांस में कीड़े या उनके अंडे पाए जा सकते हैं, और इस प्रकार मनुष्य के पेट में कीड़े हो सकते हैं। सौभाग्यवश ये कीटाणु आमतौर पर प्रयोग में लाई, जाने वाली पाक विधियों द्वारा नष्ट हो जाते हैं और इस प्रकार भोजन सुरक्षित रहता है, उदाहरण पाश्चुरीकृत दूध। कीटाणु नष्ट करने का दूसरा लाभ यह है कि हम पकाए गए भोजन को अधिक देर तक रख सकते हैं अर्थात् यह ज्यादा समय तक खराब नहीं होता।

6. भोजन के उपभोग को बढ़ाना - भोजन पकाने से भोजन का स्वरूप बदल जाता है और खाने योग्य हो जाता है। स्वरूप व खुशबू में बदलाव से भोजन अधिक मात्रा में ग्रहण किया जाता है और हमारे पोषक तत्वों की पूर्ति हो सकती है।

7. पोषक तत्वों का संग्रहीकरण होना - यह नमी की कमी के कारण, भोजन पकाने की विधि के कारण या भोजन को मिश्रित करके लेने से हो सकता है।

भोजन पकाने की विधियां

A. पानी के माध्यम से प्राप्त की गई उष्मा द्वारा - इस सभी पाक विधियों में पानी के माध्यम से प्राप्त की गई उष्मा को किसी न किसी रूप में प्रयोग किया जाता है इसके अन्तर्गत आने वाली विभिन्न विधियां निम्नलिखित हैं -

1. उबालना (Boiling) - इस विधि में खाद्य पदार्थों को पानी में डालकर पकाया जाता है। अतः भोजन पानी के सीधे सम्पर्क में आता है। एक उचित बर्तन में पानी लेकर उसमें खाद्य पदार्थ को रख दिया जाता है। इस बर्तन को ढक दिया जाता है और अब इसे गर्म किया जाता है। जब एक बार पानी तेजी से उबलने लगता है, तो नीचे से आंच कम कर दी जाती है और खाद्य पदार्थ को नरम होने तक पकाया जाता है। इस विधि द्वारा पकाया गया भोजन हल्का होता है; अतः बीमार व्यक्तियों को आसानी से दिया जा सकता है। दाल, चावल, अण्डे, आलू, मीट, साबूदाना इत्यादि को उबालकर पका सकते हैं। उबालने की प्रक्रिया अधिक पानी में भी की जा सकती है (अण्डे) और पर्याप्त पानी में भी की जा सकती है (दाल, उपमा)।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. खाद्य पदार्थ को उबालने के लिए पानी उतना ही लें जितना आवश्यक हो ताकि खाद्य पदार्थ उसे पूरी तरह सोख लें। यदि आवश्यकता से अधिक पानी का प्रयोग किया जाए, तो ऐसी अवस्था में अतिरिक्त पानी फेंकना पड़ता है, जिससे पानी में घुलनशील पौष्टिक तत्त्व और खाद्य पदार्थों का रस इस पानी के साथ निकल जाता है।
2. उबलते हुए खाद्य पदार्थ को ढक कर पकाएं, ताकि खाना जल्दी पके और ईंधन भी कम लगे।
3. तेजी से उबालने से भोजन जल्दी नहीं पकता। वास्तव में तेज उबालने से ईंधन ही नष्ट होता है और खाद्य पदार्थ का रंग रूपा बिगड़ जाता है। अतः एक बार पानी उबालना शुरू हो जाए तो गैस हमेशा कम कर देनी चाहिए।

उबालने से लाभ

1. यह भोजन पकाने की सबसे आसान विधि है। इसमें कोई विशेष कौशल या उपकरण की आवश्यकता नहीं होती।
2. भोजन एकसार पकता है।
3. इस विधि द्वारा पकाया गया भोजन हल्का व आसानी से पचाया जा सकने वाला होता है।
4. यदि उबालने के लिए पानी की सही मात्रा का प्रयोग किया जाए और खाने को ढक कर पकाया जाए, तो खाने में पौष्टिक तत्त्व काफी मात्रा में सुरक्षित रह जाते हैं।

उबालने से हानि

1. अधिक समय लेने वाली विधि है और ईंधन भी अधिक व्यय होता है।
2. पानी में घुलनशील रंग निकल जाते हैं जैसे चुकन्दर में।
3. उबला हुआ भोजन अधिक स्वादिष्ट नहीं होता क्योंकि भोजन की प्राकृतिक सुगन्ध पानी में निकल जाती है। अधिक उबालने से भोजन गल जाता है।
4. यदि भोजन को आवश्यकता से अधिक पानी में उबाला जाए और उसे बाद में फेंक दिया जाए, जो इससे पानी में घुलनशील पौष्टिक तत्त्व, विशेषतया विटामिन सी, बी-गुट के विटामिन और खनिज लवण पानी में निकल जाते हैं। हालांकि यदि कभी उबालने के पश्चात अतिरिक्त पानी बच जाए और उसे निकालना पड़े तो उसे किसी और खाद्य पदार्थ जैसे दाल या सूप आदि में प्रयोग कर लेना चाहिए, ताकि उसमें निकले पौष्टिक तत्त्व नष्ट न जाए।

2. भाप में पकाना (By Steam) - यह भी खाद्य पदार्थों को पानी द्वारा पकाने की एक विधि है। पर इस विधि में खाद्य पदार्थ पानी के सीधे सम्पर्क में नहीं आता, बल्कि पानी द्वारा उत्पन्न की गई भाप में पकाया जाता है। इस विधि द्वारा उबालने की अपेक्षा अधिक समय लगता है।

भाप द्वारा भोजन दो विधियों से पकाया जाता है।

[\(क\) प्रत्यक्ष भाप में पकाना](#)

[\(ख\) अप्रत्यक्ष भाप में पकाना](#)

(क) प्रत्यक्ष भाप में पकाना (Direct Steaming) - इस विधि से खाना भाप के सीधे सम्पर्क में आकर पकता है। इस विधि से भोजन पकाने के लिए एक साधारण स्टीमर ;ैजमंउमतद्ध का प्रयोग किया जाता है या फिर स्टीमर जैसा उपकरण बनाया जा सकता है। एक पतीले में थोड़ा पानी डालकर आग पर रख दिया जाता है ताकि उसमें पानी उबल कर भाप बन सके। खाद्य.पदार्थ को एक लोहे की छलनी में रख कर इस पतीले के ऊपर रखकर ढक दिया जाता है। ऊपर से कोई भार रख देना चाहिए ताकि अधिक से अधिक भाप अन्दर रहे। इस प्रकार पानी से उठ रही भाप छलनी में रखे खाद्य.पदार्थ के सीधे सम्पर्क में आती है और इसकी उष्मा से खाना पक कर तैयार हो जाता है। नीचे के बर्तन में पानी हर समय उबलते रहना चाहिए ताकि भाप लगातार बनती रहे। इस विधि से पकाए जाने वाले भोजन हैं - सब्जियां, अंकुरित दालें, मछली, इडली, ढोकला आदि।

(ख) अप्रत्यक्ष भाप में पकाना (Indirect Steaming) - इस विधि में खाद्य.पदार्थ भाप के सीधे सम्पर्क में नहीं आता, क्योंकि यह एक बन्द डिब्बे में होता है और यह डिब्बा जब भाप से चारों तरफ से घिर जाता है तो उसकी उष्मा से भोजन पक कर तैयार हो जाता है। एक पतीले में थोड़ा सा पानी डालकर आग पर रख दिया जाता है। पकाए जाने वाले खाद्य.पदार्थ को एक छोटे बर्तन में रख दिया जाता है, जो ऊपर से बन्द हो सके, और इस बर्तन को पानी वाले बर्तन के अन्दर रख दिया जाता है। अब पानी वाले बर्तन को भी ऊपर ढक्कन से ढक कर कुछ भार रख दिया जाता है ताकि भाप बाहर न निकले। जैसे.जैसे पानी के उबलने से भाप उत्पन्न होती है, वह इस अन्दर वाले बर्तन को चारों तरफ से घेर लेती है और खाद्य.पदार्थ को पकाने में सहायता करती है। इस विधि द्वारा भोजन पकाने में थोड़ा समय अधिक लगता है। पूरी प्रक्रिया के दौरान भाप बनती रहनी चाहिए, यानि पानी उबलता रहना चाहिए। इस विधि द्वारा बनाए गए व्यंजन के उदाहरण हैं- कस्टर्ड, पुडिंगआदि।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. नीचे वाले बर्तन में पानी उबलते रहना चाहिए ताकि भाप बनने की प्रक्रिया बनी रहे।
2. बर्तन का ढक्कन कस कर बन्द रखें ताकि भाप बाहर न निकले।
- 3.अप्रत्यक्ष भाप से पकाने की विधि में जिस बर्तन में खाद्य.पदार्थ रखा हो उसे ठीक से बन्द कर देना चाहिए या फिर उसको चिकनाई युक्त कागज को कस कर बांध दें, ताकि वाष्प खाद्य.पदार्थ पर न गिरे।
4. कुछ उबला हुआ आपानी तैयार रखें, ताकि यदि बर्तन में पानी सूखने लगे तो तुरन्त डाला जा सके।

लाभ -

1. भाप द्वारा भोजन किसी भी विधि से बनाया जाए, वह सदा नरम, हल्का और सुपाच्य होता है, अतः बीमार व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी है।
2. भोजन स्वादिष्ट होता है और उसकी खुशबू भी बनी रहती है।

3. भोजन के पौषिटक तत्त्व सर्वाधिक मात्रा में सुरक्षित रहते हैं, विशेषतौर पर यदि भोजन अप्रत्यक्ष भाप में पकाया जाए। हालांकि प्रत्यक्ष भाप में पकाने से जल में घुलनशील बी-गुट के विटामिन और विटामिन सी की कुछ मात्रा नष्ट हो जाती है, परन्तु फिर भी यह नुकसान उबालने की विधि की अपेक्षा कम ही होता है।

4. भोजन को लगातार ध्यान देने की जरूरत नहीं पड़ती।

5. भोजन का स्वरूप अच्छा होता है और देखने में हल्का और सही आकार लिए लगता है।

हानियां -

1. खाना बनाने की यह धीमी प्रक्रिया है, अतः काफी समय लेती है केवल आसानी से पकने वाले खाद्य पदार्थ ही इस विधि द्वारा पकाये जा सकते हैं।

2. यदि निचले बर्तन में पानी की उचित मात्रा न डाली जाए; तो हो सकता है कि पानी जल्दी सूख जाए और खाद्य पदार्थ के पकने से पहले ही बर्तन जलने लग जाए।

3. प्रेशर द्वारा पकाना (Pressure Cooking) - इस विधि में भोजन को सामान्य से अधिक दबाव में पकाया जाता है, क्योंकि दबाव बढ़ाने से तापमान बढ़ जाता है, और भोजन जल्दी पक जाता है। इस विधि द्वारा भोजन पकाने के लिए प् रशरकुकर नामक यन्त्र का प्रयोग किया जाता है। आमतौर पर प् रशरकुकर में दो-तीन डिब्बे होते हैं, जिससे एक ही समय में एक से अधिक खाद्य पदार्थ पकाए जा सकते हैं। अतः इससे ईंधन भी कम खर्च होता है और समय की भी बचत होती है। यदि केवल एक ही खाद्य पदार्थ पकाना हो, तो इन डिब्बों का प्रयोग नहीं किया जाता। इस विधि द्वारा आमतौर पर पाए जाने वाले कोई भी भोजन आसानी से बनाया जा सकता है, जैसे दाल, चावल, मीट, सब्जियां आदि।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. प् रशरकुकर को दो-तिहाई से अधिक नहीं भरना चाहिए।
2. उस पर ढक्कन लगाकर थोड़ी भाप निकलने के बाद ही प्रेशर ;मपहीजद्ध रखना चाहिए।
3. एक बार प् रशरबनने पर आंच धीमी कर देनी चाहिए और टाइम नोट कर लेना चाहिए।
4. खाद्य पदार्थ के अनुसार निर्धारित समय तक ही पकाना चाहिए।
5. ढक्कन खोलने से पहले प्रेशर कुकर को पानी के नीचे या वैसे ही ठंडा होने देना चाहिए।

लाभ -

1. इस विधि द्वारा ईंधन और समय दोनों की ही बचत होती है, अतः भोजन पकाने का एक कम खर्च वाला तरीका है।
2. प्रेशर कुकिंग में पौषिटक तत्त्व सर्वाधिक मात्रा में सुरक्षित रहते हैं।
3. अलग डिब्बों का प्रयोग करने से एक ही समय में एक से अधिक खाद्य पदार्थ पकाए जा सकते हैं।

हानियां -

1. यदि प्रेशर.कुकर में भोजन बनाते समय ध्यान देने योग्य बातों पर पूरा अमल न किया जाए तो यह बहु तखतरनाक हो सकता है, क्योंकि कई बार प्रेशर.कुकर के फटने का डर रहता है।
2. यदि खाद्य.पदार्थ के अनुसार निर्धारित समय से अधिक समय के लिए भोजन पका लिया जाए तो वह अत्यधिक नरम हो जाता है और उसका रंग रूप बिगड़ जाता है।

4. स्ट्रूयिंग (Stewing) - इस विधि में खाद्य.पदार्थ को एक ढके हुए एबर्तन में पानी की कम मात्रा में मन्दी आंच पर पकाया जाता है। एक पानी में उबाल आने पर आंच मन्दी कर दी जाती है और खाद्य.पदार्थ को धीरे.धीरे पकने दिया जाता है। इस प्रकार यह एक धीमी गति का ज्यादा समय लेने वाला तरीका है। पानी उतनी ही मात्रा में डाला जाता है जितना कि बनने के बाद खाद्य.पदार्थ के साथ थोड़ा.सा तरल रूप में रह जाए (एक.दो चम्मच) जो उसी भोजन के साथ परोस दिया जाता है। इस प्रकार भोजन की खुशबू पूरी तरह से उसी में रह जाती है। इस विधि द्वारा आमतौर पर पकाए जाने वाले खाद्य.पदार्थ हैं, फल, सब्जी, मीट आदि।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. बर्तन का ढक्कन कस कर बन्द होना चाहिए।
2. खाद्य-पदार्थ में पानी उतना ही डालें जितना कि आवश्यक हो (खाद्य-पदार्थ पानी में करीब आधा डूब जाए)।
3. पानी में एक बार उबाल आने पर उसे बहु तमन्दी आंच पर नरम होने तक पकाएं।
4. बचा हुआ तरल पदार्थ भोजन के साथ ही परोस दें।

लाभ -

1. इस विधि द्वारा सस्ती किस्म के सख्त मीट और कम पके फल व सब्जी आदि पकाए जा सकते हैं, क्योंकि पानी में धीमी-धीमी आंच पर पकने से इसमें उपस्थित रेशे नरम पड़ जाते हैं और खाद्य-पदार्थ पक जाता है।
2. मीट और सब्जी को इकट्ठा भी पकाया जा सकता है, जो कि एक स्वादिष्ट व्यंजन बन जाता है।
3. भोजन में अधिकतर पौष्टिक.तत्त्व व उसके रस, खुशबू आदि सुरक्षित रह जाते हैं और इस प्रकार भोजन स्वादिष्ट बनता है।

हानियां -

1. भोजन पकाने का यह एक बहु तही धीमा तरीका है।
2. पूरी प्रक्रिया के दौरान लगातार ध्यान रखने की आवश्यकता है।
3. भोजन में उपस्थित विटामिन सी काफी मात्रा में नष्ट हो जाता है।

5. धीमी आंच पर पकाना (Simmering) - जब भोजन को पूर्ण रूप से बन्द होने वाले उपकरण में पूर्ण रूप से ढककर, उबले पानी के तापमान से कम अर्थात् 82°ब से 99°ब तक के तरल में, जिसमें भोजन डाला गया है, पकाया जाए, उस विधि को धीमी आंच पर पकाना कहते हैं। जिन खाद्य पदार्थों को पकाने में अधिक समय लगता है, उनके लिए यह उपयुक्त विधि है। जैसे - मीट, मछली, कस्टर्ड, खीर, सबिजियां, गाजर का हलवा इत्यादि। यह विधि सूप बनाने के लिए भी उपयुक्त है।

लाभ -

1. खाद्य पदार्थ पूर्ण रूप से पक जाता है।
2. भोजन को जलने से बचाया जा सकता है।
3. पानी में पोषक तत्त्व, रंग इत्यादि बहु तकम निकलता है।

हानियां -

1. अधिक ताप पर नष्ट होने वाले पोषक तत्त्व, लम्बे समय तक पकाने से नष्ट हो जाते हैं।
2. अधिक समय व अधिक इंधन लगता है।

6. पोचिंग (Poaching) - उबलते पानी के तापमान से कम, 80°ब से 85°ब पर, कम से कम तरल में पकाने की विधि को पोचिंग कहते हैं। अण्डा, मछली व फल अधिकतर पोचिंग विधि द्वारा पकाए जाते हैं। अण्डे को पोचिंग विधि द्वारा पकाते समय उसमें नमक व सिरका डाला जाता है।

लाभ -

1. यह भोजन पकाने की बहु ततीव्र विधि है।
2. भोजन आसानी से पचता है क्योंकि वसा का प्रयोग नहीं होता।

हानियां -

1. भोजन अधिक स्वादिष्ट नहीं होता।
2. पानी में धुलनशील पोषक तत्त्व पानी में निकल सकते हैं।

B. मिली-जुली विधि - कुछ खाद्य पदार्थ एक विधि द्वारा नहीं पकाए जाते अपितु एक से अधिक विधियों द्वारा पकाए जाते हैं। जैसे -

तरी वाली सब्जी : सोटिंग व धीमी आंच पर पकाना

उपमा : भूनना व उबालना

कटलेट : उबालना व गहरी विधि द्वारा तलना

1. ब्रेजिंग (Braising) - इस विधि में भोजन को दो विधियों के मिश्रण से पकाया जाता है जो हैं भूनना और स्टूयिंग। इसके लिए ठीक प्रकार से ढके जा सकने वाले बर्तन का इस्तेमाल किया जाता है। इस विधि से अधिकतर मीट ही पकाया जाता है। जिसे पहले अच्छी तरह से भून लिया जाता है। इसमें फिर पानी या बनी हुई तली जाती है जो मीट को करीब दो तिहाई ढक लेती है। फिर इसमें मसाले आदि डालकर ढक्कन कस कर बन्द कर दिया जाता है और इसे मन्दी आंच पर स्टूयिंग की भांति पकाया जाता है आंच की बजाए इस बर्तन को ओवन में भी रखा जा सकता है, जिसमें मीट धीरे-धीरे पकता रहता है। जब मीट पक कर नरम पड़ जाता है तो इसे थोड़ी सी मात्रा में बचे हुए तरल पदार्थ के साथ परोस दिया जाता है।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. भूनते समय ध्यान रखना चाहिए कि मीट चारों तरफ से एक जैसा भूरे रंग का हो जाए।
2. स्टूयिंग करते समय बर्तन का ढक्कन कस कर बन्द करना चाहिए और पानी सही मात्रा में डालना चाहिए।

लाभ -

1. भोजन बड़ा स्वादिष्ट और खुशबू से भरपूर होता है। ज्यादातर पौष्टिक-तत्त्व भी सुरक्षित रहते हैं।

हानियां -

1. इस विधि द्वारा भोजन पकने में काफी समय लगता है और लगातार ध्यान भी रखना पड़ता है।

C. सूखी उष्मा द्वारा पकना

1. तलना (Frying)

खाद्य-पदार्थों को गर्म घी या तेल में पकाने की विधि को तलना कहते हैं। घी या तेल अधिक तापमान तक गर्म किए जा सकते हैं, जिसके फलस्वरूप जब खाद्य उसके सम्पर्क में आता है तो वह शीघ्र ही पक जाता है। इस विधि द्वारा पकाया गया भोजन स्वादिष्ट होने के कारण हमारे भोजन में आमतौर पर प्रयोग किया जाता है।

तलने की विधि तीन प्रकार से सम्पन्न की जाती है -

1. सॉटेयिंग (Sautering)

इस विधि में थोड़ी-सी मात्रा में घी गरम करके खाद्य-पदार्थ को उसमें लगातार हिलाते हुए तला जाता है, जब तक वह उस घी को सोख ले। आमतौर पर इस विधि का प्रयोग भोजन की पूर्व-तैयारी के रूप में किया जाता है, जैसे सब्जियों का पुलाव बनाने में पहले सब्जियों को कम घी में इस विधि द्वारा तला जाता है। इसी प्रकार नूडलस या मीट के पतले टुकड़े आदि भी तले जाते हैं।

2. उथली विधि द्वारा तलना (Shallow Frying)

इस विधि में खाद्य पदार्थों को एक कम गहरे बर्तन, जैसे कि फ्राईंग पैन (Frying pan) या तवे पर थोड़ा घी या तेल डालकर तला जाता है। तलने की प्रक्रिया के दौरान खाद्य पदार्थ को एक-दो बार पलट दिया जाता है ताकि वह दोनों तरफ से एक जैसा भूरे रंग का हो जाए। इस विधि में भी आमतौर पर उतना ही घी या तेल डाला जाता है, जितना कि खाद्य पदार्थ सोख ले। इस विधि द्वारा पकाए जाने वाले खाद्य पदार्थ हैं - परांठे, आमलेट, आलू की टिक्की, पूड़ा इत्यादि।

कुछ खाद्य पदार्थों में अपनी ही वसा काफी मात्रा में होती है, जैसे कि सोसेजिस (Sausages) व बेकन (Bacon) (एक प्रकार के मीट)। ये खाद्य पदार्थ गर्म बर्तन में ही अपनी ही वसा छोड़ देते हैं और उसी में तले जा सकते हैं।

3. गहरी विधि द्वारा तलना (Deep Fat Frying)

इस विधि में खाद्य पदार्थ गर्म घी या तेल में पूरी तरह डुबो दिया जाता है, और इसीलिए घी या तेल को गर्म करने के लिए एक गहरे बर्तन, जैसे कि कढ़ाही का इस्तेमाल किया जाता है। कढ़ाही को करीब 1/2 से 2/3 तक तेल या घी से भर कर आंच पर रख दिया जाता है, और जब यह अच्छी तरह गरम हो जाए, तो तले जाने वाले खाद्य पदार्थ को इसमें डाल दिया जाता है, जो गर्म वसा के सम्पर्क में आते ही तुरन्त पक जाता है। इस विधि द्वारा आमतौर पर पकाए जाने वाले खाद्य पदार्थ हैं - पूरी, पकौड़े, कटलेट, समोसे इत्यादि। तलते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वसा आवश्यकता से अधिक गरम न हो, अर्थात् जले नहीं। क्योंकि ऐसा करने से वसा का खण्डन हो जाता है, जिससे न केवल स्वाद ही बिगड़ जाता है परन्तु ऐसी वसा हमारे शरीर के लिए भी हानिकारक होती है। इसके विपरीत यदि वसा आवश्यकता से कम गर्म हो तो तले जाने वाला खाद्य पदार्थ टूट सकता है और वसा भी ज्यादा सोख लेता है। अतः तलने से पूर्व यह देखना जरूरी है घी या तेल उचित तापमान तक गर्म हुआ कि नहीं, जिसके लिए निम्नलिखित तरीकों का प्रयोग कर सकते हैं -

1. उचित तापमान तक गर्म घी या तेल में एक प्रकार का हल्का नीला धुआं सा निकलने लगता है और उसमें नीचे बुलबुले नहीं होते।
2. यदि गर्म घी या तेल में एक इंच का चौकोर टुकड़ा डालने पर वह एक मिनट में सुनहरे रंग का कुरकुरा हो जाए तो उसका तापमान तलने के लिए उचित है।
3. इसी प्रकार एक आसान तरीका है कि जो भी खाद्य पदार्थ तला जाना है, उसका छोटा सा टुकड़ा गर्म घी में डालकर देखें। यदि वह ठीक तला जाता है तो बाकी भी तल लें।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. तलने के लिए सदा ऐसे घी या तेल का प्रयोग करें, जिसे अधिक ताप तक गरम किया जा सकता हो, उदाहरणतया देसी घी की अपेक्षा वनस्पति घी या तेल बिना जले अधिक ताप तक गरम किए जा सकते हैं, अतः ये तलने के लिए उत्तम हैं।
2. तलने से पूर्व देख लेना चाहिए कि घी या तेल उचित ताप तक गर्म हो गए हैं और तलने की प्रक्रिया के दौरान ध्यान रखें कि ये जले नहीं।
3. तले जाने वाले खाद्य पदार्थ को सही आकार दें ताकि उसकी सतह कहीं से टूटी-फूटी न हो।
4. कटलेट आदि तलते समय उन पर डबलरोटी का चूरा लगाया जाता है, ध्यान रखें कि यह चूना चारों तरफ एक जैसा लगा है और कटलेट के साथ ठीक से चिपका हो। फालतू चूरे को तलने से पहले कटलेट पर से झाड़ दें नहीं तो ये कढ़ाही के तेल में निकल जाता है और जलने लगता है।
5. तलते समय बहुतसारे टुकड़े एक साथ न डालें, नहीं तो तेल या घी ठंडा पड़ जाता है।
6. तलते समय खाद्य पदार्थ को बराबर उलटते-पलटते रहना चाहिए, ताकि चह चारों तरफ से अच्छी तरह से सिक जाए और रंग भी भूरा हो जाए।
7. तलने के बाद बचे हुए घी या तेल को अच्छी प्रकार से छानकर और ढककर ठंडी जगह पर रखना चाहिए।
8. दुबारा तलने के लिए उसी वसा का प्रयोग कर सकते हैं, परन्तु बेहतर यही है कि उसमें थोड़ा सा नया घी या तेल डाल लें।

लाभ -

1. इस विधि से भोजन शीघ्र ही पक जाता है।
2. तले हुए खाद्य पदार्थ आकर्षक और स्वादिष्ट होते हैं।
3. तले हुए भोजन अधिक समय तक सुरक्षित रखे जा सकते हैं उदाहरणतया: चपाती के मुकाबले में पूरी
4. देर तक रखी जा सकती है, और उसका स्वाद भी खराब नहीं होता।
5. तलने की विधि के प्रयोग से भोजन में विभिन्नता आती है, क्योंकि ये खाद्य पदार्थ कुरकुरे होते हैं।
6. तले हुए खाद्य पदार्थ खाने के पश्चात ज्यादा देर तक भूख नहीं लगती।
7. इस विधि द्वारा पके भोजन से अधिक कैलोरी मिलती है।
8. उथली विधि द्वारा तलने में वसा की मात्रा को नियंत्रित किया जा सकता है।

हानियां -

1. तले हुए खाद्य पदार्थ पचाने मुश्किल होते हैं, क्योंकि इन पर वसा की परत होती है, जिसे पहले पचाना पड़ता है।
2. तलते समय ताप अधिक होने के कारण कुछ पौषटिक तत्व, विशेषकर वसा में घुलनशील विटामिन काफी मात्रा में नष्ट हो जाते हैं।

3. घी व तेल महंगे होते हैं, अतः यह भोजन पकाने की एक महंगी विधि है।
4. अधिक वसा सोख लेने के कारण भोजन गला हुआ आसा लगता है।
5. पकाते समय अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है।
6. बार.बार उसी वसा में तलने से कुछ हानिकारक तत्त्व वसा में बन जाते हैं।

इन विधियों में उष्मा पानी के अतिरिक्त किसी अन्य माध्यम से उत्पन्न की जाती हैं।

2. बेकिंग (Baking) - इस विधि में खाद्य.पदार्थ को एक बन्द ओवन के अन्दर रखकर उसमें उत्पन्न होने वाली सूखी उष्मा में पकाया जाता है। पकाए जाने वाले खाद्य.पदार्थ को पहले से गरम किए गए ओवन में रखा जाता है, जहां यह चारों ओर से गरम वायु से घिर जाता है और पक जाता है। जो खाद्य.पदार्थ पकाया जाना हो, उसी की आवश्यकतानुसार भोजन को एक उचित ताप तक गरम कर लिया जाता है और यह तापमान बेकिंग की पूरी प्रक्रिया के दौरान बनाए रखा जाता है। इस विधि द्वारा आमतौर पर पकाए जाने वाले खाद्य.पदार्थ हैं - केक, बिस्कुट, डबलरोटी, पुडिंग और सब्जियां आदि।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. खाद्य.पदार्थ को हमेशा पहले से गरम किए गए ओवन में रखें।
2. पूरी प्रक्रिया के दौरान ओवन का तापमान बनाए रखें।
3. ओवन को ठीक से बन्द कर देना चाहिए और इसे बार.बार नहीं खोलना चाहिए। ऐसा करने से बाहर की ठंडी वायु अन्दर प्रवेश पा जाती है और ओवन का तापमान कम हो जाता है।
4. खाद्य.पदार्थ ओवन में तब तक सेकना चाहिए, जब तक वह हल्के भूरे रंग का न हो जाए और हाथ से चिपके नहीं।

लाभ -

1. बेकिंग की विधि द्वारा पकाया गया भोजन पचाने में आसान होता है।
2. ऐसे भोज्य.पदार्थ आहार में विभिन्नता लाते हैं।

हानियां -

1. यह भोजन पकाने की एक धीमी प्रक्रिया है, अतः अधिक समय लेती है।
2. इस विधि द्वारा भोजन आमतौर पर ओवन में ही पकाया जा सकता है, जो कि हर घर में नहीं पाया जाता।

3. भूनना (Roasting) - इस विधि में खाद्य.पदार्थ को बिना ढके सूखी उष्मा द्वारा पकाया जाता है। यह प्रक्रिया 'तन्दूर' में ओवन में या फिर किसी भारी तली के बर्तन में सम्पन्न की जा सकती है। कुछ खाद्य.पदार्थ, जैसे- मुर्गा या

फिर उत्तम किस्म के मीट आदि को भूनते समय उन पर बीच-बीच में थोड़ी पिघलती हुई वसा डालते रहते हैं। इससे इनकी सतह सूखती नहीं और इनकी खुशबू भी बेहतर हो जाती है। इसके विपरीत कुछ, सब्जियां, जैसे- आलू, शकरकन्द और बैंगन आदि को बिना वसा डाले ही खुली आंच पर या फिर ओवन में रखकर भूना जाता है। इसी प्रकार सूजी, दलिया, सेवियां आदि को भारी तली के बर्तन जैसे कढ़ाही में डालकर सूखा या फिर थोड़ी सी वसा की सहायता से भूना जाता है। वसा डालना या सूखा भूनना इस बात पर निर्भर करता है कि उससे क्या व्यंजन बनाना है।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. ओवन में भूनते समय, ध्यान रखें कि ओवन पूरी तरह से साफ हो, नहीं तो खाद्य पदार्थ की खुशबू खराब हो जाती है।
2. पूरी प्रक्रिया के दौरान उचित तापमान बनाए रखें।
3. मीट या मुर्गा भूनते समय विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए कि इन में बार बार चाकू या सलाई आदि चुभोकर न देखा जाए, क्योंकि ऐसा करने से इनके कुछ रस बाहर निकल जाते हैं।
4. खुली आंच पर भूनते समय खाद्य पदार्थ को बार-बार पलटते रहना चाहिए।

लाभ -

1. बेकिंग की अपेक्षा इस विधि द्वारा भोजन जल्दी पकता है।
2. भुनने की प्रक्रिया से कई तरह के व्यंजन तैयार किए जा सकते हैं।
3. इस विधि में वसा नहीं चाहिए।
4. पका हुआ भोजन अधिक खुशबू और स्वाद लिए होता है।
5. यह विधि भोजन में नमी को कम करती है, जिससे भोजन को अधिक समय तक रखा जा सकता है।

हानियां -

1. भूनते समय खाद्य पदार्थ का लगातार ध्यान रखना पड़ता है, ताकि वह जले नहीं।
2. जब भोजन भूरा हो जाता है तो पोषक तत्त्व नष्ट हो जाता है। जैसे- अमीनो अम्ल।

4. तेज खुली आंच पर पकाना (Grilling) - इस विधि द्वारा खाद्य पदार्थ को तेज खुली आंच पर या फिर बिजली या गैस की ग्रिल के नीचे पकाया जाता है। इस प्रकार यह भी सीधी आंच द्वारा पकाए जाने की ही एक विधि है। आमतौर पर खाद्य पदार्थ को एक लोहे की छड़ में पिरो दिया जाता है और फिर इसे तेज खुली आंच पर सेका जाता है। सेकते समय बीच-बीच में पिघली हुई वसा लगाना भी जरूरी है। आंच कोई भी हो सकती है, जैसे कोयला, बिजली या फिर गैस। तापमान अधिक होने के कारण खाद्य पदार्थ काफी जल्दी पक जाता है। इस विधि द्वारा केवल बेहतर

किस्म के मीट, मुर्गे, मछली या कुछ सबिजयां, जैसे- टमाटर व खुम्बी आदि बनाए जाते हैं। उदाहरणतया इस प्रक्रिया द्वारा बनाया जाने वाला सबसे अधिक प्रचलित व्यंजन है- सीक कबाव।

ध्यान देने योग्य बातें -

1. खाद्य पदार्थ पर बीच-बीच में पिघली हुई वसा डालते रहना चाहिए। ताकि इसकी सतह सूखे नहंी और खुशबू भी अच्छी हो जाए।
2. खाद्य पदार्थ को बराबर घुमाते रहना चाहिए, ताकि वह जले नहीं और चारों तरफ से बराबर सिक जाए।

लाभ -

1. इस विधि से पकाया गया भोजन स्वादिष्ट होता है।
2. ध इस विधि द्वारा भोजन बहु तजल्दी पकता है।
3. इस विधि द्वारा पके भोजन में खुशबू होती है।

हानियां -

1. इस विधि द्वारा केवल बेहतर किस्म के खाद्य पदार्थ ही पकाए जा सकते हैं, अतः भोजन पकाने का यह एक मंहगा तरीका है।
2. इस विधि से भोजन पकाते समय बराबर ध्यान रखना पड़ता है।

To conserve nutrients in food items the following techniques can be practiced:

1. Wash vegetables before cutting
2. Cut vegetables into large pieces just before cooking
3. Scrape the peels of vegetable as thin as possible because vitamins and miner-als are found just under the skin of the vegetables.
4. Soak dry pulses with enough water prior to cooking.
5. Use just enough water for cooking.
6. Cooking in a pan which has a well-- fitting lid avoids nutritional loss.
7. Do not overcook the food.
8. Do not use baking soda while cooking.
9. Choose a suitable cooking method for each food items to preserve nutrients

Table 3.5 Nutritional Changes during Cooking

S.No.	Methods of Cooking	Nutritional changes
1	Boiling	<ul style="list-style-type: none">• Destroys vitamin C since it is water soluble and sensitive to heat.• Boiling fish helps to preserve omega-3 fatty acid.
2	Simmering	<ul style="list-style-type: none">• Thiamine, niacin and other B vitamins may be lost when meat is simmered and its juices run off.
3	Steaming	<ul style="list-style-type: none">• One of the best cooking methods for preserving nutrients, including water soluble vitamins, that are sensitive to heat and water.
4	Poaching	<ul style="list-style-type: none">• Poaching allows the proteins in food to denature slowly, without squeezing out moisture.
5	Grilling and Broiling	<ul style="list-style-type: none">• B vitamins may be lost.
6	Roasting and baking	<ul style="list-style-type: none">• Most vitamin losses are minimal except B vitamins
7	Sautéing	<ul style="list-style-type: none">• Cooking for a short time without water prevents loss of B vitamins.
8	Frying	<ul style="list-style-type: none">• Preserves vitamin B and vitamin C.• Increases the amount of fibre in potatoes.• Degrades omega – 3 fatty acid content
9	Microwave cooking	<ul style="list-style-type: none">• Preserves most nutrients.• Short cooking time.