

Dated  
02/05/20

B. Ed 1st Year 2019-2021

PAGE NO  
DATE

11:15-12:00

## Teaching of Home Science

पाकशास्त्र →

कच्चे भोज्य पदार्थों को खाने योग्य बनाने की कला को पाकशास्त्रा cooking कहते हैं।

बहुत सी वस्तुएँ कच्ची खाई जा सकती हैं और वे इसी रूप में खाने पर विशेष लाभप्रद भी होती हैं, परन्तु बहुत सी वस्तुएँ ऐसी हैं जो कच्ची नहीं खाई जा सकती। कुस्बाद एवं दूध आदि को खाने से इनके कारण कच्चा आलू, जमीकन्फ, काला आदि कुस्बाद होते हैं। अनाज कच्चा खाने पर दूध पड़ता है।

पकाना -

कच्चे भोज्य पदार्थों को अग्नि के संपर्क से पकाकर खाने के योग्य बनाने की यह प्रक्रिया पकाना है। भोजन पकाने के कई तरीके हैं। भोजन, चिकनाई, भाप अथवा पानी के माध्यम से पकाया जाता है। सीधे अग्नि के संपर्क से भी पकाया जाता है। इन्हीं तरीकों के अन्तर्गत भोजन पकाने की कई विधियाँ हैं।

तलना →

भोज्य पदार्थ को घी अथवा तेल के माध्यम से सेंकने की प्रक्रिया को तलना कहते हैं। कूड़ाई अथवा अन्य किसी छिलके बर्तन में घी अथवा तेल चूल्हे पर चढ़ा दिया जाता है। अदृश्य तलू गरम हो जाने पर इसमें वस्तुएँ डाली जाती हैं। घी अथवा तेल इतना रहता है कि वस्तु उसमें भली प्रकार डूबी रहे।

इस तरह पूरी, कचौड़ी, पकौड़ी इत्यादि बनाई जाती हैं। इस प्रक्रिया में भोजन के कुरकुरावों की छान भी हो जाती है।

भूजना →

भोज्य पदार्थों को आग्नि के सीधे संपर्क से पकाने की क्रिया को भूजना कहते हैं। इस प्रकार (मुख्यतः) चना, गन्धक, मटर, इत्यादि, जिनके चबाना कठिन है, पकाए जाते हैं और चने, धेरे, मूले आदि शकरकंद इत्यादि भी इसी प्रकार तैयार किए जाते हैं। अंगूर गरम राख अथवा गरम बालू भूजने के लिए काम में लाए जाते हैं।

उबालना →

खीले पानी में भोज्य पदार्थों को पकाने की क्रिया को उबालना कहते हैं। किसी बर्तन में पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ाते हैं। उसी में भोज्य पदार्थ डाल दिए जाते हैं। पानी खीला है और बहुत पकती है। इस प्रकार पके हुए भोज्य पदार्थों के पोषक तत्व बहुत कम मात्रा में गूँट होते हैं। प्रायः सभी भोज्य पदार्थ इस प्रकार पकाए जा सकते हैं। कुछ पदार्थ केवल उबालकर खाए जाते हैं। पाश्चात्य पद्धति के तीनों अधिकांश भोज्य पदार्थ उबालकर खाए जाते हैं। सब प्रकार के खाद्य सखियाँ उबालकर खाने से अधिक लाभदायक होती हैं। पानी इतना हो देना - चाहे जितना उबलाने वाली वस्तु को मिला जाय। खीले पानी में सखियाँ उबालकर पकाना अधिक अच्छा है। इसके पोषक तत्व कम मात्रा में गूँट होते हैं।

भाप से पकाना →

इस प्रक्रिया से भोज्य पदार्थ भाप के द्वारा पकाए जाते हैं। पकाए के लिए कई प्रकार के उपकरण बने हैं। आधुनिक-तम उपकरण प्रेशर कुकर कहलाते हैं। ये सब प्रकार के इकट्ठे-दार अंगूर से होते हैं। पानी में उबलाने की भाँति पानी उबालकर डबों में

भस्म जो कुछ पकाना है इसमें जमा देते हैं और इनमें  
 बंध करके आठ पर चढ़ा देते हैं। इसके पाणी बनने के बाद  
 पर जो भाप बनती है वह ऊपर ही रहती है और भोजन  
 पदार्थ कुछ ही मिनाट में पक जाते हैं। दाल, चबल, चूना  
 इत्यादि में कुछ पानी डालना पड़ता है परंतु नरम बहल पाना  
 पानी के भी गला जाती है। एक सादा (कुकर) भी होता है कई  
 डिब्बे भोजन पदार्थ सहित एक के ऊपर एक जमाकर कड़ाये  
 जाते हैं। फिर साथ में जो लंबी बाकरी सी होती है उसमें  
 पानी डालकर पे डिब्बे रख दिए जाते हैं। नीचे हलदी सी  
 सिगाड़ी होती है जिसमें-कापटा खुलगाकर रख देते हैं। इस  
 प्रकार कुकर में भोजन का पा तब घंटे में तैयार होता है  
 एक एक तीसरी प्रक्रिया और है। मैले चोड़ मुँह के बरतन में  
 पानी चढ़ा देते हैं उसके मुँह पर कपड़ा बांध देते हैं, पा जली  
 की चरानी इत्यादि रख देते हैं। क्वि भी प्रकार से भाप का  
 प्रयोग पकाने में किया जाये भोजन लाभप्रद ही होता है।  
 इस प्रकार पकाठ गरु भोजन के पोषक तत्व बहुत बड़ी मात्रा  
 में सुरक्षित रहते हैं।

चीनी →  
 x x x

चीनी के माध्यम से जैम, जैली, अचार और भुरबुरे बनाए जाते  
 हैं। फलों का काढ़कर चीनी के साथ पकाते हैं। जब पकात पकात  
 वाशनी रख गाढ़ी होकर शकरस हो जाते हैं तब इतारकर एक  
 ठंडा कटलेट है और डिब्बाबंदी कर देते हैं। इसी प्रकार  
 जैली बनती है और इतना है कि इसमें फलों का फसकल  
 निकाला उस काम में लाते हैं और नींबू का रस भी मिलाते  
 हैं। माँह अचार भी चीनी या लुस के माध्यम से बनाठ  
 जाते हैं।

जमक →  
 x x x

प्रायः अचार ही जमक के द्वारा सुरक्षित किए जाते हैं।

नीबू और आम के अचार केवल नमक डालकर भी बनाए जाते हैं और मछीना - चर्बो है।

डमला →

२ २ २

प्रायः पू प्रकार के अमला, नीबू और सिवका, भोज्य पदार्थों को सुरक्षित करने के लिए प्रयुक्त होते हैं इन माध्यमों से सुरक्षित रूप से अचार ही बनाए जाते हैं शिवांगवीन मनीबू का रस और चीनी दोनों प्रयुक्त होते हैं।

तेल →

२ २ २

तेल के माध्यम से अचार बनाए जाते हैं। तेल में बनाए अचार वर्षों चला सकते हैं। आम, अदरक, लहसुन, मिर्च इत्यादि सबके अचार तेल से बनते हैं।

HARVESH CHANDRA  
ASSISTANT PROFESSOR

02/05/2020