

## पाठ -१० पाक कला



### पाकशाला के प्रबंध (Meaning of Cooking)

राधा और उसकी सहेलियाँ खाना पकाने का खेल-खेल रही थीं। उनके खाना पकाने के बर्तन इधर-उधर फैले पड़े थे। साथ ही प्रयोग में लाई जाने वाली खाद्य-सामग्री भी सही ढंग से नहीं रखी थी। राधा की माँ ने उनको कुछ देर तक देखा और फिर बोलीं आप लोगों का सारा सामान बिखरा पड़ा है। इस तरह से आपके समय की बर्बादी तो होगी ही साथ ही आप जो कार्य करना चाहती हैं उसमें आपको आनंद भी नहीं मिलेगा। आओ, मैं आपको बताती हूँ कि जहाँ खाना पकाते हैं अर्थात् रसोईघर या पाकशाला की व्यवस्था कैसे करेंगे ? जो आपके लिए अत्यंत लाभप्रद सिद्ध होगी।

### पाकशाला क्या है ?

वह स्थान जहाँ आपके लिए खाना व नाश्ता पकाया जाता है; उसे ही पाकशाला या रसोईघर के नाम से पुकारते हैं।

पाकशाला में किए जाने वाले कार्य नीचे दी गई तालिका में स्पष्ट किए जा रहे हैं-

पाकशाला में किये जाने वाले कार्य

1. बाजार से वस्तुओं का आना
2. सामग्री का संचय करना
3. भोजन बनाने की तैयारी करना
4. भोजन पकाना

## 5. भोजन परोसना

इस प्रकार पाकशाला में बाजार से वस्तुओं को खरीदकर उनका संचय किया जाता है। भोजन पकाने से पूर्व उसकी तैयारी व पकने के पश्चात् भोजन परोसने का कार्य किया जाता है।

### आप अपने घर की पाकशाला में क्या-क्या कार्य करते हैं ?

#### पाकशाला के प्रकार

प्रत्येक घर में परिवार के सदस्यों की संख्या एवं घर की स्थिति के अनुसार छोटी अथवा बड़ी पाकशाला अवश्य होती है। पाकशाला का चयन हम अपनी सुविधानुसार करते हैं। पाकशाला दो प्रकार की होती है-

#### 1. भारतीय शैली



यह अत्यंत प्राचीन शैली है। इसमें भोजन पकाने की व्यवस्था जमीन पर की जाती है। परिवार के सदस्यों को पटरे पर बिठाकर अथवा आसन बिछाकर भोजन परोसा जाता है। खाना पकाने के लिये सुविधानुसार चूल्हे, अंगीठी, स्टोव या गैस का प्रयोग किया जाता है। इस शैली में खाना पकाने का कार्य पटरे पर बैठकर किया जाता है।

#### 2. विदेशी शैली



विदेशी शैली आधुनिक शैली है। इसमें भोजन खड़े होकर पकाया जाता है। सामान्यतः इस व्यवस्था में

ईंधन के लिए गैस के चूल्हे को ऊँचे चबूतरे पर रखकर भोजन पकाने की व्यवस्था की जाती है। इसमें पाकशाला की आवश्यक सामग्री रखने हेतु विभिन्न आकार-प्रकार की आलमारियों का प्रयोग किया जाता है।

### **ध्यान रखने योग्य बातें**

- पाकशाला का आकार न तो बहुत छोटा होना चाहिए और न ही बहुत बड़ा। पाकशाला में प्रकाश का समुचित प्रबंध होना चाहिए।
- पाकशाला ऐसी जगह हो जहाँ शुद्ध वायु का आवागमन हो सके।
- पानी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- खाद्य-सामग्री इस प्रकार रखी जानी चाहिए कि खाना बनाने वाला उसे आसानी से प्रयोग में ला सकें।
- यदि चूल्हे या अंगीठी का प्रयोग किया जाता है तो धुआँ निकलने के लिए चिमनी की व्यवस्था होनी चाहिए।
- पाकशाला का फर्श एवं नालियाँ साफ होनी चाहिए।
- खाद्य-पदार्थ बनाते समय निकलने वाले कूड़े को डालने के लिए ढक्कनदार कूड़ेदान की व्यवस्था होनी चाहिए।

### **ईंधन**

जिस वस्तु को आग की सहायता से जलाकर उसकी गर्मी से भोजन को विविध रूपों में पकाया जाता है, उसे ईंधन कहते हैं।

### ईंधन के प्रकार

1. ठोस
2. बुरादा
3. तरल
4. गैस
5. विद्युत

### 1. ठोस ईंधन

ठोस ईंधन के अंतर्गत- लकड़ी, कंडा, पत्थर का कोयला, लकड़ी का कोयला आदि आते हैं।

ठोस ईंधन का प्रयोग चूल्हों और अँगीठियों में किया जाता है। चूल्हों में आग जलाने के लिए लकड़ी के छोटे टुकड़े अथवा कंडे के टुकड़े प्रयोग में लाए जाते हैं। इसमें लकड़ी या कंडे रखने के पश्चात् उसके ऊपर मिट्टी का तेल या कागज में माचिस से आग लगाकर जलाया जाता है। चूल्हे तीन प्रकार के होते हैं- सादा या एक मुँह का चूल्हा, दो मुँह का चूल्हा, हैदराबादी चूल्हा।



सादा चूल्हा, दो मुँह का चूल्हा एवं हैदराबादी चूल्हा

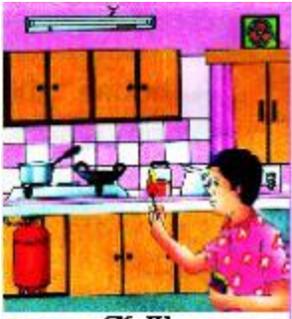
### चूल्हे के प्रयोग में की जाने वाली सावधानियाँ

- लकड़ी अथवा कंडे सूखे होने चाहिए।
- आग तेज जलाने हेतु फुँकनी का प्रयोग करना चाहिए।
- भोजन पकाते समय सूती वस्त्र पहनने चाहिए।
- रसोई में ऊपर की ओर रोशनदान होने चाहिए।

- धुआँ निकलने के लिए चूल्हे में चिमनी लगी होनी चाहिए।
- भोजन पकाने के पश्चात् लकड़ी पर पानी छिड़ककर आग बुझा देनी चाहिए।

## गैस का चूल्हा

गैस का चूल्हा विज्ञान की देन है। यह एक अथवा एक से अधिक बर्नर वाला होता है। जिसको रेग्युलेटर की सहायता से सिलेंडर में जोड़कर प्रयोग किया जाता है। रेग्युलेटर में एक नाबॅ लगी होती है जिसे ऊपर करने पर गैस चूल्हे तक पहुँचती है तथा नाबॅ नीचे करने पर गैस सिलेण्डर में बंद हो जाती है वह फिर चूल्हे तक नहीं पहुँच पाती।



## सावधानियाँ

गैस का चूल्हा प्रयोग करते समय निम्न सावधानियाँ अपनानी चाहिए -

- गैस प्रयोग करने से पहले सिलेंडर का वाल्व देख लेना चाहिए।
- प्रयोग करने के बाद गैस रेग्युलेटर से नाबॅ द्वारा अवश्य बंद कर देनी चाहिए।
- गैस का चूल्हा सिलेंडर से थोड़ा ऊँचा रखा जाना चाहिए।
- गैस की रबर वाली नली या पाइप, नाबॅ, बर्नर, खराब होने पर तुरंत जाँचकर बदलवा देना चाहिए।

## स्टोव

स्टोव तरल ईंधन के अंतर्गत आता है। तरल ईंधन में मिट्टी का तेल प्रयोग में लाया जाता है। स्टोव विभिन्न प्रकार के होते हैं जैसे- पम्प वाला स्टोव, बत्ती वाला स्टोव।



## सावधानियाँ

पम्प अथवा बत्ती वाला स्टोव प्रयोग करते समय निम्नलिखित सावधानियाँ अपनानी चाहिए-

- स्टोव में तेल छानकर भरना चाहिए तथा टंकी को कभी पूरा नहीं भरना चाहिए।
- बर्नर के छेद को पिन से खोलने हेतु पिन बहुत पास से नहीं पकड़नी चाहिए
- यदि स्टोव ज्यादा गरम हो जाए तो उसे बंद करके ठंडा हो जाने पर पुनः प्रयोग करना चाहिए।
- बत्ती वाला स्टोव सीलन में नहीं रखना चाहिए अन्यथा इसमें जल्दी जंग लग सकती है।
- बत्तियाँ छोटी हो जाने पर बदल देनी चाहिए।

## अँगीठी

अँगीठी दो प्रकार की होती है- कोयले की अँगीठी, बुरादे की अँगीठी।



## सावधानियाँ

कोयले एवं बुरादे की अँगीठियाँ प्रयोग करते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है-

- कोयले की जलती अँगीठी कमरे के अंदर नहीं रखनी चाहिए।
- कोयले की राख को थोड़ी-थोड़ी देर के पश्चात् लोहे की छड़ से झाड़ देना चाहिए।

- बुरादे की अँगीठी को खूब अच्छी तरह से भरना चाहिए, जिससे बुरादा खाना पकाते समय ढीला होकर जल्दी नीचे नहीं गिरे।
- खाना पकाने के बाद अँगीठी खाली करके पुनः जब भरनी हो तो यह ध्यान रखें कि निकाले गये बुरादे में कोई चिंगारी शेष न रह गई हो, क्योंकि बुरादा धीरे-धीरे सुलग कर आग पकड़ सकता है।

## हीटर

विद्युत ईंधन से चलने वाले यंत्र, हीटर, टोस्टर आदि होते हैं। इनको जलाने के लिए तार में प्लग लगाकर स्विच बोर्ड में एक सिरा तथा दूसरा सिरा हीटर में लगा दिया जाता है। फिर स्विच आँन करने पर हीटर का ऐलीमेंट लाल हो जाता है।



## सावधानियाँ

- हाथ गीले होने पर हीटर का प्लग नहीं छूना चाहिए।
- हीटर पर साफ बर्तन पोंछकर रख देना चाहिए उसके पश्चात् ही हीटर का स्विच आँन करना चाहिए।
- बिजली का तार जो हीटर को चलाने में सहायक होता है, कटा नहीं होना चाहिए।
- खाना पकाने के पश्चात् प्लग बंद करके ही बर्तन उतारना चाहिए।

## माइक्रोवेव एवं इण्डक्शन चूल्हा-

ये चूल्हा खाना पकाने/गर्म करने का विद्युत चालित यन्त्र है। इसकी सहायता से कम समय एवं श्रम में स्वादिष्ट व्यंजन सरलता से बन जाते हैं। भोजन पकाने के लिए इनके बर्तन अलग होते हैं। विभिन्न व्यंजन को बनाने के लिए इसमें लगी बटन की सहायता से समय निर्धारित (जपउम ैमज) किया जाता है। ताकि भोजन जलने न पाए इन चूल्हों में न तो

धुआँ और न ही आग निकलती है। बिजली की खपत कम होती है। यह पर्यावरण को प्रदूषण से बचाता है।



## सावधानियाँ

- गीले हाथों से बिजली के प्लग नहीं छूना चाहिए।
- इन चूल्हों पर सूखे बर्तन रखने के पश्चात ही प्लग लगाना चाहिए।
- खाना पकाने/गर्म करने के पश्चात प्लग बंद करके ही बर्तन हटाना चाहिए।
- इन चूल्हों से संबंधित बर्तनों का ही प्रयोग करना चाहिए।
- भोजन पकाने के पश्चात सूखे व स्वच्छ कपड़ों से चूल्हे की सफाई अवश्य कर देना चाहिए।
- इन चूल्हों से संबंधित दिशा निर्देश पुस्तिका अवश्य पढ़ लेनी चाहिए।

आपके घर में कौन सा चूल्हा खाना बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है, क्या आप भी खाना बनाने में सहयोग करते हैं, कैसे ?

## ईंधन की मितव्ययिता

भोजन पकाने में ईंधन की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। अतः हमारे लिए यह नितान्त आवश्यक है कि ईंधन व्यर्थ में जलाकर नष्ट न करें। इसके लिए हमें निम्नांकित बिंदुओं को ध्यान में रखना आवश्यक है क्योंकि इससे ईंधन की बचत के साथ-साथ समय एवं धन की भी बचत संभव होगी।

- भोजन पकाने से पूर्व भोजन की संपूर्ण तैयारी अवश्य कर लेनी चाहिए, उसके बाद ही ईंधन जलाना चाहिए।
- यदि चूल्हे का प्रयोग करना हो तो दो मुँह वाले चूल्हे को प्रयोग में लाना चाहिए जिससे एक ही समय में दो खाद्य सामग्री को तैयार किया जा सके।

- पत्थर के कोयले की राख में मिट्टी, गोबर डालकर उससे बने गोले का प्रयोग हम कोयले की तरह कर सकते हैं।

आप के घर में खाना बनाने के लिए किस प्रकार के चूल्हे का प्रयोग किया जाता है ?.....

## गीली व सूखी वस्तुओं के नाप-तौल का ज्ञान

प्रतिदिन की खाने की वस्तुओं में कुछ सूखी व कुछ गीली वस्तुएँ सम्मिलित होती हैं इसलिए यह आवश्यक है कि हमें गीली व सूखी वस्तुओं के नाप-तौल की जानकारी हो यह तभी संभव होगा जब हमें नाप-तौल के पैमानों का ज्ञान हो। इससे हम वस्तुओं को उचित मात्रा में प्रयोग कर समय, श्रम व ईंधन की बचत कर सकते हैं।

## नाप-तौल की परिभाषा

जब हम खाद्य-पदार्थों की मात्रा कटोरी, गिलास व कप की सहायता से ज्ञात करते हैं तब हम उसे नाप कहते हैं। इसी प्रकार जब खाद्य पदार्थों की मात्रा तराजू की सहायता से ज्ञात करते हैं तब उसे तौल कहते हैं।

### नाप तौल के पैमाने

#### नाप-

- 10 मिलीलीटर = 1 सेंटीलीटर
- 10 सेन्टीलीटर = 1 डेसीलीटर
- 10 डेसीलीटर = 1 लीटर
- 1000 मिलीलीटर = 1 लीटर
- 10 डेकालीटर = 1 हेक्टोलीटर
- 10 हेक्टोलीटर = 1 किलोलीटर

#### तौल-

- 10 मिलीग्राम = 1 सेन्टीग्राम

- 10 सेन्टीग्राम = 1 डेसीग्राम
- 10 डेसीग्राम = 1 ग्राम
- 100 सेन्टीग्राम = 1 ग्राम
- 10 हेक्टोग्राम = 1 किलोग्राम
- 10 ग्राम = 1 डेकाग्राम
- 10 डेकाग्राम = 1 हेक्टोग्राम
- 1000 ग्राम = 1 किलोग्राम
- 100 किलोग्राम = 1 क्विंटल

### नाप-तौल के साधन

- खाद्य-पदार्थ जैसे- आटा, दाल, चावल आदि को नापने के लिए कटोरी का प्रयोग किया जाता है।
- कप की सहायता परिवार के सदस्यों के लिए चाय बनाने, दूध नापकर डालने में अथवा सब्जी में पानी डालने में ली जाती है।
- तरल एव ठोस खाद्य-पदार्थों को नापने के लिए गिलास की सहायता ले सकते हैं जैसे- दूध, दही, दाल, चावल, आटा आदि।
- सामान्यतः छोटे चम्मचों का प्रयोग चाय, चीनी, हल्दी, धनिया तथा बड़े चम्मचों का प्रयोग घी, तेल, नापने के लिए किया जाता है।
- तराजू की सहायता से ठोस खाद्य-पदार्थों के अतिरिक्त धातु जैसे- लोहा, ताँबा, पीतल की माप को ज्ञात कर सकते हैं। इसके साथ ही अनाज, सब्जियों, फल, मेवों और मसालों को तौलने के लिए तराजू का प्रयोग किया जाता है।
- तरल पदार्थों की नाप सदैव लीटर से की जाती है। इससे हम दूध, दही, सरसों का तेल, घी, मिट्टी के तेल आदि की माप कर सकते हैं।

### आओ कुछ खाद्य-पदार्थों को बनाना सीखें

#### दाल बनाना (अरहर की दाल)

दालें कई प्रकार की होती हैं जैसे- अरहर, मूँग, उड़द, मसूर आदि। अरहर की दाल बनाना सीखें-



### आवश्यक सामग्री

अरहर की दाल	- 150 ग्राम
नमक	- स्वादानुसार
जीरा	- आधा छोटा चम्मच
हल्दी	- 1 छोटा चम्मच
प्याज	- 1
लहसुन	- 8-10 कलियाँ
घी अथवा तेल	- 2 चम्मच (छोटा)
पानी	- 300 मिली0

प्रेशर कुकर या पतीली

**विधि-** दाल को साफ करके, धोकर पकाने वाले बर्तन में डालेंगे। इसके बाद पानी, हल्दी, नमक डालकर पकने के लिए आग के ऊपर रखेंगे। दाल पक गई है, इसे जानने के लिये दाल के दो-तीन दानों को उँगली से दबाकर देखेंगे, यदि दाने सरलता से पिस जाए तो समझना चाहिए कि दाल पक गई है। दाने उँगली से यदि आसानी से न पिसें तो उन्हें कुछ

देर और पकाएंगे। पक जाने के बाद दाल में घी अथवा तेल में हींग, जीरा, पसंद के अनुसार प्याज अथवा लहसुन का छौंक लगाएंगे। ध्यान रखें, यदि दाल प्रेशर कुकर में पकाई जा रही है तो उसे कम से कम 3-4 सीटी आने तक आग पर रखेंगे।

## चावल बनाना



## आवश्यक सामग्री

चावल - 200 ग्राम

पानी - आवश्यकतानुसार

पकाने का बर्तन - भगोना

## विधि-

चावल को पकाने से पहले भलीभाँति साफ करें। फिर कई बार पानी से धोकर 30 मिनट के लिए भिगोकर रख देते हैं। चावल पकाते समय चावल में कितनी मात्रा में पानी की आवश्यकता होगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि चावल किस किस का है। जैसे- यदि चावल नया है तो उसमें पानी अधिक लगेगा अर्थात् नए चावल को पकाते समय चावल में इतना पानी डालेंगे कि उँगली के दो पोर उसमें डूब जाएं और पुराने चावल में उँगली का एक पोर डूबा रहे इतना पानी डालेंगे। चावल के पकने की जाँच करने के लिए उसके दो-तीन दानों को उँगली से दबाकर देखेंगे, यदि चावल के दाने उँगली से पिस जाए तब समझेंगे कि चावल पक गया है।

## चाय बनाना



## आवश्यक सामग्री

चीनी	- 3 छोटे चम्मच
चाय की पत्ती	- 2 छोटा चम्मच
दूध	- 1 कप
पानी	- 2 कप

बनाने का बर्तन, छानने के लिए छत्री

## विधि-

बर्तन में पानी उबालने के लिए रखेंगे। उबलने पर इसमें चाय की पत्ती डालकर उबालेंगे। अब इसमें दूध डालकर थोड़ी देर आग पर रखने के बाद इसमें चीनी डालेंगे तब तैयार चाय को छत्री की सहायता से छान लेंगे।

## साबूदाना बनानाc

साबूदाना दो प्रकार से पकाया जाता है- 1. नमकीन साबूदाना 2. मीठा साबूदाना

### 1. नमकीन साबूदाना



आवश्यक सामग्री

साबूदाना - 50 ग्राम

गाजर - दो, तीन

मटर - आधी कटोरी

पानी - 150 मिली0

नमक - स्वादानुसार

स्टील का भगौना, कलछुल

**विधि**

साबूदाना पकाने से पहले उसे बीनकर लगभग 30 मिनट के लिए पानी में भिगो देते हैं। भीगने से साबूदाना मुलायम हो जाता है और साबूदाना पकाने में सुविधा होती है। भीगे साबूदाने में थोड़े पानी के साथ में गाजर और उबली मटर डालकर आग पर पकाएंगे। दाने गल जाने पर इच्छानुसार नमक, कालीमिर्च, डालकर आग पर से उतार लेंगे। साबूदाना तैयार है।

**2. मीठा साबूदाना**



### आवश्यक सामग्री

साबूदाना - 50 ग्राम

दूध - 500 मिली0

चीनी - स्वादानुसार

स्टील का भगौना, कलछुल

### विधि-

साबूदाना को पकाने से पहले साफ करके लगभग 30 मिनट के लिए पानी में भिगो देते हैं। अब इसमें थोड़ा पानी डालकर आग पर पकाएंगे। कुछ देर बाद इसमें दूध डालेंगे। इसको लगभग खीर की तरह पकाया जाता है। मीठा साबूदाना पकाते समय हम इसे कलछुल से बराबर चलाएंगे अन्यथा साबूदाना भगौने की तली में चिपक जाएगा। पक जाने के बाद इसमें चीनी मिलाते हैं और पाँच मिनट बाद आग पर से उतार लेते हैं।

### टमाटर का सूप



### आवश्यक सामग्री

टमाटर - 250 ग्राम  
पानी - 300 मिली0  
अदरक - 1 इंच का टुकड़ा  
पिसी कालीमिर्च - चौथाई छोटा चम्मच  
नमक - स्वादानुसार  
भुना पिसा जीरा - चौथाई छोटा चम्मच  
स्टील का भगौना - 1  
कलछुल - 1

## विधि

टमाटर धोने के बाद छोटे-छोटे टुकड़ों में काटते हैं। अब इसे स्टील के भगौने में डालकर इतना पानी डालेंगे कि टुकड़े डूब जाएं, अब भगौने को आग पर रख देंगे। अदरक, पिसी कालीमिर्च, नमक डालकर पकाएंगे। गल जाने पर कलछुल से अच्छी तरह मसल देंगे। अब इसे महीन साफ कपड़े या महीन छत्री से छान लेंगे जिससे टमाटर का बीज व छिलका अलग हो जाए। थोड़ा भुना जीरा डालकर गर्म-गर्म परोसेंगे।

## सब्जियों का सूप



## आवश्यक सामग्री

चुकन्दर, गाजर, शलजम, टमाटर, पालक,

लौकी, गोभी, परवल = 250 ग्राम

पानी - 300 मिली0

नमक - स्वादानुसार

पिसी कालीमिर्च - चौथाई छोटा चम्मच

स्टील का भगौना, कलछुल

## विधि

चुकन्दर, गाजर, लौकी, शलजम, गोभी, परवल जैसी कड़ी सब्जियों को कद्दूकस करके, पालक और टमाटर को काट लेंगे। अब स्टील के भगौने में सभी सब्जियों को डालकर इसमें पानी डालकर आग पर रख देंगे। पानी की मात्रा सब्जियों की मात्रा से दुगनी होगी। जब सब्जियाँ गल जाएं तब उसे कलछुल की सहायता से मसल कर छत्री से छान लेंगे और छने हुए सूप में इच्छानुसार नमक, कालीमिर्च मिलाएंगे।

## अभ्यास

### 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

#### (1) रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए-

(क) पाकशाला ..... शैली एवं ..... शैली की होती है।

(ख) ठोस ईंधन का प्रयोग .... और ..... में किया जाता है।

(ग) तरल पदार्थों की नाप सदैव .... से की जाती है।

(घ) गीले हाथ होने पर ..... नहीं छूना चाहिए।

(2) निम्नलिखित वाक्यों के आगे सही (T) अथवा गलत (F) का चिन्ह लगाइए-

(क) नाप-तौल का ज्ञान होना आवश्यक है। ( )

(ख) सब्जियाँ काटने से पूर्व धोना उचित रहता है। ( )

(ग) भोजन पकाने के पश्चात् ईंधन को जला छोड़ देना चाहिए। ( )

(ङ) खाद्य-पदार्थों में केवल सूखी वस्तुओं का प्रयोग किया जाता है। ( )

## 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) पाकशाला कितने प्रकार की होती हैं उनके नाम लिखिए ?

(ख) चाय बनाने में कौन-कौन सी आवश्यक सामग्री प्रयुक्त होती हैं ?

(ग) बिजली से चलने वाले चूल्हों के नाम लिखिए।

## 3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) पाकशाला में किए जाने वाले कार्य बताइए।

(ख) नाप-तौल किसे कहते हैं ?

(ग) ईंधन की बचत के दो उपाय लिखिए।

## 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) गैस के चूल्हे पर खाना पकाने में क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए?

(ख) टमाटर के सूप बनाने की विधि लिखिए।

## प्रोजेक्ट वर्क-

घर में मम्मी की सहायता से अपनी पसंद का कोई एक व्यंजन (खाई जाने वाली सामग्री) बनाइए। एवं उस व्यंजन की सामग्री और उसके बनाने की विधि लिखिए।