

## पाठ -१० पाक कला



यदि थाली में गर्म-गर्म फूली रोटी और सुगन्धित सब्जी रखी हो तब ऐसा कौन होगा जिसका मन खाना खाने को नहीं करेगा? खाना यदि उचित विधि से तैयार किया जाए और सुंदरता से परोसा जाए तब ऐसा खाना खाने में तो स्वादिष्ट होता ही है, साथ ही देखने में आकर्षक भी लगता है। आइए कुछ भोज्य पदार्थों को बनाना सीखें-

### रोटी



### आवश्यक सामग्री

- |               |   |
|---------------|---|
| आटा (गेहूँ) - | 250 ग्राम   |
| पानी -        | आवश्यकतानुसार   |
| बर्तन -       | परात, स्टील का मग, तवा,<br>चिमटा, चकला, बेलन, रोटी<br>रखने का डिब्बा। |

## विधि

- गेहूँ के आटे को परात में डालकर आवश्यकतानुसार पानी डालकर अच्छी तरह गूँधें।
- गूँधें हुए आटे की लोई बना लें तत्पश्चात् आटे की लोई को चकले बेलन की सहायता से हल्के हाथों से बेलें।
- चूल्हे पर तवा गर्म होने के लिए रख दें। तवा गर्म हो जाने पर बेली हुई रोटी को तवे पर डालें।
- हल्की गुलाबी चित्तियाँ पड़ने पर रोटी को पलट दें। दोनों तरफ रोटी के चित्तियाँ पड़ने के बाद तवे को उतार कर चिमटे की सहायता से रोटी को गैस की लौ पर फुलाकर सेक लें। तत्पश्चात् सेंकी गई रोटी को कटोरदान में कागज लगाकर रखें।
- यह प्रक्रिया तब तक दोहराएं जब तक आपके पास आटे की लोइयाँ रहती हैं।

## सूखी सब्जियाँ

मटर, आलू, टमाटर की सब्जी



## आवश्यक सामग्री

आलू (उबले)	-	250 ग्राम
हरी मटर	-	100 ग्राम
टमाटर	-	2-3
प्याज	-	एक

अदरक	-	एक छोटा टुकड़ा
जीरा	-	एक चैथाई चम्मच
हल्दी	-	एक छोटा चम्मच
हींग	-	चुटकी भर
तेल	-	एक बड़ा चम्मच
नमक	-	स्वादानुसार
हरीमिर्च	-	4-5 कटी हुई
हरी धनिया	-	1 बड़ा चम्मच कटी हुई

पकाने के लिये कड़ाही, कलछल

## विधि

- उबले आलू को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- कड़ाही में तेल गर्म करके हींग, जीरा व कटी प्याज डालें।
- प्याज के गुलाबी होने पर इसमें हरी मिर्च, अदरक, हल्दी व टमाटर डालकर भून लेंगे।
- अब इसमें उबली हुई आलू व मटर डालकर अच्छी तरह से चलाएं।
- इसमें स्वादानुसार नमक डालकर कुछ देर भूनें।
- परोसने वाले बर्तन में निकालकर ऊपर से हरी धनिया डालकर परोस लें।

## भिण्डी की सूखी सब्जी



## आवश्यक सामग्री

भिण्डी- 250 ग्राम

प्याज/लहसुन- स्वादानुसार

मेथी - आधा छोटा चम्मच

हल्दी - एक चौथाई छोटा चम्मच

नमक - स्वादानुसार

पिसी धनिया- छोटा आधा चम्मच

मिर्च - स्वादानुसार

बर्तन - कड़ाही व कलछुल

तेल - एक बड़ा चम्मच

## विधि

- सर्वप्रथम भिण्डी को धोकर थोड़ी देर के लिए रख दें।
- अब भिण्डी को काट लें।
- कड़ाही में तेल डालकर गर्म होने पर उसमें मेथी, प्याज व लहसुन डालें।
- प्याज के गुलाबी भुन जाने पर इसमें भिण्डी डालें।
- इसके पश्चात् भिण्डी में हल्दी, धनिया, मिर्च, नमक डालकर अच्छी तरह चलाकर पकने के लिए रख दें।

## रसेदार सब्जी

मटर-पनीर



### आवश्यक सामग्री

- पनीर - 250 ग्राम
- मटर - 100 ग्राम
- अदरक, लहसुन का पेस्ट - 2 चम्मच
- प्याज - 2 महीन कटी हुई
- टमाटर- 1-2 पिसा हुआ
- हरी मिर्च- 3-4 कटी हुई
- हरी धनिया- 2 बड़े चम्मच कटी हुई
- तेज पत्ता- 2-3
- तेल- 100 ग्राम
- हल्दी - आधा छोटा चम्मच
- पिसी धनिया - 1 छोटा चम्मच

मिर्च - स्वादानुसार

गरम मसाला- आधा छोटा चम्मच

नमक - स्वादानुसार

बर्तन- कड़ाही एवं कलछुल

## विधि

- कड़ाही में तेल गर्म हो जाए तो तेजपत्ता डालें।
- पनीर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर गुलाबी होने तक तल कर छान लें। बचे हुए तेल में प्याज को भी गुलाबी होने तक तल लें।
- लहसुन-अदरक का पेस्ट डालकर कुछ देर भूनें।
- हल्दी, धनिया, मिर्चा, गरम मसाला डालें, थोड़ा भुन जाने पर टमाटर डालकर सभी को अच्छी तरह भून लें।
- आवश्यकतानुसार पानी डालकर इसमें मटर डालें व कुछ देर पकने दें।
- मटर पक जाने पर पनीर के टुकड़े डालकर 1-2 उबाल आने तक आग पर रखें।
- आग से उतारकर परोसने वाले बर्तन में निकालकर ऊपर से हरी धनिया डालकर सजा दें।

## लौकी का कोफ्ता



## आवश्यक सामग्री

- लौकी - 500 ग्राम
- तेज पत्ता - 2-3
- भुना बेसन - 2 बड़े चम्मच
- हल्दी - 1 छोटा चम्मच
- पिसी धनिया - 1 छोटा चम्मच
- पिसी लाल मिर्च - आधा छोटा चम्मच
- गरम मसाला - 1 छोटा चम्मच
- जीरा - आधा छोटा चम्मच
- हरी मिर्च - 2
- हरी धनिया - दो बड़े चम्मच कटी हुई
- प्याज पिसी - 3-4
- लहसुन अदरक का पेस्ट - 1 बड़ा चम्मच
- पिसा टमाटर - 3-4
- नमक - स्वादानुसार
- तेल - 100 ग्राम
- बर्तन - कड़ाही, थाली, कलछुल

## विधि

- लौकी को छीलकर धोने के पश्चात् कट्टूकस कर लें।
- कट्टूकस की हुई लौकी में भुना बेसन, हरी धनिया, महीन कटी हरी मिर्च और अदरक तथा स्वादानुसार नमक मिलाकर छोटी-छोटी गोली बनाकर तल लें।
- कड़ाही में तेल गरम करके तेजपत्ता और प्याज डालकर भून लें।
- इसमें लहसुन-अदरक का पेस्ट व सभी मसाले डाल दें।
- पिसा टमाटर डालकर अच्छी तरह मसाले को भून लें।
- आवश्यकतानुसार पानी डालकर, नमक मिलाकर उबाल लें।
- दो-तीन उबाल आने पर उसमें बनी हुई गोलियाँ डाल दें।
- लगभग पाँच मिनट बाद आग पर से उतार लें। ऊपर से हरी धनिया डाल दें।

## तहरी



## आवश्यक सामग्री

चावल-	500 ग्राम
हरी मटर-	250 ग्राम (छिली हुई)
आलू -	2-3
प्याज -	3
टमाटर-	100 ग्राम
अदरक-	1 इंच का टुकड़ा

हल्दी - एक छोटा चम्मच

हरी मिर्च- स्वादानुसार

हरी धनिया - 1 गड्डी

गरम मसाला- 1 छोटा चम्मच

तेल - 50 ग्राम

नमक - स्वादानुसार

बर्तन - प्रेशर कुकर या भगौना, कलछुल, थाली

## विधि

- चावल को साफ करके धो लेते हैं।
- आलू को छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लेंगे। प्याज, हरी मिर्च, अदरक, हरी धनिया एवं टमाटर को काट लेंगे।
- प्रेशर कुकर में तेल गर्म होने पर प्याज, अदरक, हरी मिर्च डालकर हल्का गुलाबी होने तक भूनेंगे।
- इसके पश्चात हल्दी, गरम मसाला डालकर भूनेंगे।
- आलू, मटर व टमाटर डालने के बाद चावल डालकर सभी सामग्री को अच्छी तरह आपस में मिलाएंगे।
- उंगली का एक पोर डूबा रहे इतना पानी डालकर इसमें नमक डालेंगे।
- कुकर बंद करके 2 सीटी आने पर उतारेंगे तत्पश्चात् हरी धनिया से सजाकर गर्म-गर्म परोसेंगे।
- भगौने में पकाने पर चावल के अच्छी तरह पक जाने पर हरी धनिया डालकर परोसेंगे।

## आम का पना

लू लगने पर आम का पना बहुत फायदेमंद होता है।



### आवश्यक सामग्री

- कच्चा आम - 03
- चीनी - 150 ग्राम
- पुदीना पत्ती - 1/2 कप पत्तियाँ
- भुना जीरा पाउडर - 02 छोटा चम्मच
- काला नमक - 02 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच
- पानी - आवश्यकतानुसार

### विधि

सर्वप्रथम आम को छीलकर धो लेते हैं। इसके बाद उन्हें बीच से काटकर गुठली अलग कर देते हैं। अब आम के गूदे को एक कप पानी के साथ कूकर या भगोने में रखकर उबाल लेते हैं।

उबला आम ठण्डा होने पर उसमें शक्कर, काला नमक और पुदीना मिलाकर मिक्सी में पीस लेते हैं। पीसे हुए मिश्रण को छानकर एक लीटर पानी में अच्छी तरह मिला देते हैं। साथ ही उसमें भुना जीरा एवं काली मिर्च पाउडर भी मिला देते हैं।

आवश्यकतानुसार ग्लास में निकालें। इच्छानुसार बर्फ के टुकड़े भी डाल सकते हैं।

## भोजन परोसना

भोजन अच्छा बनाना ही पर्याप्त नहीं होता। अच्छे से अच्छा भोजन भी यदि उचित ढंग से न परोसा जाये तो वह स्वादिष्ट नहीं लगता।



भोजन परोसना भी एक कला है, अतः भोजन परोसते समय निम्नांकित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

- भोजन परोसने का स्थान साफ होना चाहिए।
- भोजन परोसने वाले व्यक्ति के वस्त्र साफ-सुथरे, नाखून कटे और साफ होने चाहिए। उसके बाल बिखरे न हों।
- भोजन परोसने वाले व्यक्ति को प्रसन्नचित्त होकर ही भोजन परोसना चाहिए।
- भोजन परोसने से पहले, पीने का पानी रखना चाहिए।
- भोजन खाने के बर्तन स्वच्छ होने चाहिए।
- थाली में या खाने की मेज पर व्यंजन इतने आकर्षक ढंग से परोसा जाए कि वह खाना खाने वाले व्यक्ति की भूख बढ़ा दे।
- भोजन यदि खाने की मेज पर परोसना हो तो मेज पर फूलों का एक गुलदस्ता होना चाहिए।
- भोजन में सलाद का प्रयोग अवश्य करना चाहिए किंतु इस बात का ध्यान रखें कि सलाद में प्रयुक्त सामग्री भली-भाँति धुली हो तथा प्लेट आकर्षक ढंग से सजाई गई हो।

- भोजन परोसते समय खाना खाने वाले व्यक्ति से जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए।
- भोजन परोसते समय मधुर संगीत अथवा मधुर वार्तालाप होना चाहिए।
- भोजन परोसते समय सभी सदस्यों पर ध्यान देना चाहिए।
- भोजन करने के पश्चात् यथासम्भव लौंग, सौंफ, गरी, मिश्री, छोटी इलायची, खाना खाने वाले को देनी चाहिए।

## अभ्यास

### 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न-

(1). रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) भोजन परोसने का स्थान ..... होना चाहिए।

(ख) भोजन परोसने वाले व्यक्ति को .....होकर ही भोजन परोसना चाहिए।

(2). सही (T) व गलत ( F ) पर चिह्न लगाइए-

(क) भोजन खाने के बर्तन अस्वच्छ होने चाहिए।( )

(ख) भोजन परोसना भी एक कला है। ( )

### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) आम के पना की आवश्यकता कब पड़ती है ?

(ख) लौकी के कोफते में किस प्रकार का बेसन प्रयोग करना चाहिए ?

### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) आम का पना बनाने की विधि लिखिए।

(ख) भिण्डी को काटने से पहले किस बात का ध्यान रखना चाहिए ?

#### 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) भोजन परोसते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

(ख) तहरी बनाने की विधि लिखिए।

#### प्रोजेक्ट वर्क-

छः व्यक्तियों के भोजन हेतु कौन-सी खाद्य सामग्री कितनी मात्रा में चाहिए ? माँ के साथ चर्चा करके अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए।