12

vkxPNr Hkkstua ipke%

आगच्छ भोजनपाकविधिं ध्यानेन जानीमः। केचित् भोज्य–पदार्थाः जले पच्यन्ते, केचितु तैले चक्रेचिदन्याः भोज्यपदार्थाः अग्नौऽपि पच्यन्ते।

वयं कथं भोजनं पचामः ? यद्यपि वयं हरितभोजनमपि खदितुं शक्नुमः किमस्य भवन्तः कारणं कथयितुं शक्नुवन्ति । आगच्छ पश्यामः यत् भवन्तः कारणान् सूचीबहृकरणे कयं सफलाः अभवन् ।

mÌs';kfu

प्रस्तुतं पाठं पठित्वा भवन्तः

- भोजनपाककारणानि ज्ञातुमर्हन्ति।
- भोजनपाचनार्थं प्रयुक्ताः केषाञ्चित् विधीणां व्याख्यां र्कतुमर्हन्ति।

12-1 HkkstuikdL; dkj.kkfu

सुपचिंत भोजनं सरलतया पचितं भवति। भक्तः काश्चित् गोधूमान् बीजान् गृद्दीयुः। तन् अपक्वरूपेण खदिंतु प्रयत्नं च कुर्युः। इदानीं ग्रथितपिष्टं गृह्रीयुः

तस्य गोलकं स्रष्टवा रोटिकां रचयेयुः। रोटिकाभक्षणं सरलगस्ति। रोटिका सरलतया पचिता भवति । भवति न?

भोजनपाकेन तस्य स्वादेऽपि वृद्धि भवति। एकं अपक्वमालुकं वृन्ताकं च खादितुं प्रयासं कुर्यः। भवद्धिः कस्य प्रकारस्य स्वादमनुभूतम्।

इदानीं आलुकस्य लहवंशान् गृद्धीयुः, लवणं मरिचं च पतित्वा खादितुं प्रयत्नं कुर्युः च। किं भवडिगः इदानीं अपक्वालुकापेक्षया सुस्वादमनुभूतम् ? उद्वालितस्य पक्वालुकस्य वर्ण, स्वादं, संरचना तलितालुकस्य स्वादञ्च अपक्वालुकापेक्षया सुष्ठु भवति।

भोज्यपाचनेन भोज्यपदार्थेषु वैविध्यमागच्छति। आलुकेन निर्मिताणां विविधाणां भोज्यपदार्थाणां विषये ज्ञातुं प्रयत्नं कुर्मः। एषु काञ्चित् लिखामः– आलुकावंदशः आलुकपोटलः, आलुकभांत, आलुकप्ररोटिका, दमालुकम् सूची दीर्घा जायमाना वर्तते।

सुष्ठुरूपेण पक्वभोजयपदार्थाणां जीवनं दीर्घं भवति। ते दीर्घकालपर्यन्तं सुरक्षिंत भविष्यन्ति। भवदिगः नानुभूतं यत् भवदिगः नानुभूतं यत् उद्वालितदूरधं, पक्वसर्पपशाकं दीर्घसमयावधिपर्यन्त सुरक्षितानि भवन्ति। अरे, आम अवश्यम्। शीघ्रतया क्षीणाः पदार्थाः यथा शाकानि दूग्धममिनि दीर्घकालेन सुरक्षितानि पक्वरूपत्वेन भवन्ति। परञ्च केचित् भोज्यपदार्थाः यथा व्रीहिः, दालं, गोधूमादयः अपक्वरूपेण दीर्घसमयपर्यन्तं संरक्षिताः भवन्ति । भोजनपाकेन सुरक्षितं भवति । अस्य करणमस्ति यत् तापेन भोज्यपदार्थेषुं उपस्थिताः सूक्ष्मजीवाः विनष्टाः भवन्ति। अनेत भोजनं मानवस्य उपयोगाय सुरक्षिंत भवति।

vkxPNr Hkkstu ipke%

d{kk & ...

fVIi.kh

ikBxrkз ç'ukз 12-1

1. निम्नान् ध्यानेन पठित्वा सतयमहात्यञ्च चिह्नयेत।

   i. भोजनपाकप्रक्रियया हानिकारकाः सूक्ष्मजीवाः नष्यः भवन्ति। ( )

   ii. पाचनेनं गर्जरस्य स्वादं परिवर्तितं न भवति। ( )

   iii. पाकेन आलुकस्य संरचनायां परिवर्तनं न भवति। ( )

12-2 Hkkstuikdfo/k;%

किं भवाईगः भवतां मित्रा स्मृताः – समू, वेलुः रहीमः च? आगच्छ जानीमः यते अल्पाहारे किं गृह्नन्ति। रामू गोजिह्वाप्ररोटिकां, वेलु इडलीसाम्भरं, रहीमः समोषमवलेहञ्च खादन् सन्ति –

अ) आर्द्रतापेन पाचनम् – इडली।

ब) शुष्कतापेन पाचनम् – समोषः।

प्रश्नमायति यत् भोज्यपदार्थान् एभिः प्रकारैः कथं पच्यते। ऽपमेतदर्थं भवति यतोहि इदं स्वादे, संरचनायां च वैविध्यमानयति। आगच्छ भोजनपाकस्य विविधाप्रविधीणामध्ययनं कुर्मः। इमे मुख्यतः प्रकारत्रयेण वर्गीकृताः

अ) आर्द्रतापः

ब) शुष्कतापः

स) तैल तापः

d{kk & ...

fVIi.kh

1½ vknirkifo/k;%

विधौऽस्मिन् भोजनं जलमाध्यमेन पच्यते। आगच्छ आर्द्रतापस्य भोजनपाकविधीन् सूचीबहं कुर्मः।

अ) उद्वालनम्

ब) वाष्पपाचनम्

स) प्रैशरद्वारा पाचनम्

किं भवडिगः वस्तुद्वयं स्मृतं यस्य उद्वालनं भवति? आम

v½ m}kyuEk& आलुकं, व्रीहिः चं एतादृशाः भोज्यपदार्थाः यान् उद्वालित्वा निर्मीचन्ते। आलुकानि उद्वालनानन्तां जलभवशिष्टं क्षीयते। व्रीहीन् उद्वालनाय समुचितमात्रायां जले क्षिप्यन्तें व्रीहिभिः जलमुद्वालनसमये अवशोषितं क्रियते।

m}kyudky vo/kk;k foUno%

- उचितमात्रायां जलस्य प्रयोगः करणीयः। जलं केवलं भोज्यपदार्थ आच्छादयेत्। अस्य ध्यानं देयम् । अवशिष्टं जलं नष्टं क्रियते चेत् तस्मिन् उपलब्धाः पोषकतत्त्वाः अपि विनष्टाः जाताः।

- जलमुद्वालित्वा भोज्यपदार्थं तस्मिन् क्षिपन्तु।

- पात्रस्य आच्छादनं भवति चेत् भोजन–प्रक्रिया शीघ्रा समाप्ता भवति। एतस्मात् कारणात् जलमपि वाष्पे न्युनत्वेन परिवर्तितं भवति।

- अवशिष्टजले विलभशीलाः पोषकतत्त्वाः विधन्ते, तं जलं वयं दालं, व्रीहीत् पिष्टं, सूपं च ग्रथनाय प्रयोग कुर्तुं शक्नुमः।

c½ "kk"iu ikpuEk& विधौऽस्मिन् पाक्याः भोज्यपदार्थाः प्रत्यक्षत्वेन जलस्य सम्पर्के न आगच्छन्ति अपितुं भोजनं जलवाष्पेपच्यते। वाष्पेन निर्मितस्य भोजनस्य कानिचन उदाहरणानि – इडली, ढोकला, शाकाश्च, वाष्पेन भोजनपाकसमये अवधेयाः विन्दवः–

Hkki }kjk Hkktu idkr! le; è;ku j[ku ;kX; ckr%

- जलस्य उद्वालने वाष्पब्य निर्माणं भवति।
- लघोः सम्यगांच्छादकस्य प्रयोगः करणीयः, येन, वाष्पं तस्मिन्नेव तिष्ठेत्।

ok"iu Hkktuikd L; ykHkk%

- भोजन लघुः सरलतया सुपाचकं च भवति, एतस्मात् कारणादेव अयं रोगीणां वृद्वाणां च कृते विशिष्टलाभकरः अस्ति।
- तैलस्य धृतस्य वा प्रयोगं न भवति।
- भोजन न अधिकं पच्यते यतोहि अयं भोजनपाकस्य मन्दविधिरस्ति। अनेन सह एव भोजनं प्रत्यक्षतया तापेन सम्पर्कः न करोति।

l½ i!'kj dqdj }kjk ikpuEk& अस्यां प्रक्रियायां भोजनमपदलनस्य अधः पच्यते। एतदर्थं वयं विशिष्टपैशरकूकरस्य प्रयोगं कुर्मः। प्रैशरकूकरपात्रे एकं मर्दककावरोधकरज्जुः यत्नइइमत ळेंमजद्ध भवति यः अधोपात्रं उच्चाच्छादकं च बहूं करोति। अनेन कारणेन वाष्पं न निर्गच्छति, तापः शीघ्रं वर्धयति च। अतः भोजनं शीघ्रेण पक्वं भवति। भारमीश्किारः पात्रस्यान्ते अपदलनं नियत्रितं करोति। शीश्कोर अस्माभिः तापं मन्दं करणीयं, येन प्रैशरकूकरपात्रे तापमानं नियत्रितं तिष्ठति, भोजनं न गलति च।

vinyuu Hkkstuikd L; ykHkk%&

- भोजनं शीघ्रमेव पच्येत।
- न्युनस्य जलस्य प्रयोगं भवति।
- पोषकतत्त्वाः स्वादं च यथाक्त तिष्ठन्ति।

2. 'k"drkifo/k;%

विघौऽस्मिन् उष्णवायुं भोजनपाकमाध्यमेन प्रयुज्यते। विधिरयं अधोलिखितः–

अ) चुल्लिकायां पाचनम्।

ब) तापनम्।

v½ pfYydk;k ikpue & भोज्यपदार्थं तंदूरें आवने च पच्यते। भोजनपाकार्थं तापस्य प्रयोगः क्रियते। तापोऽयं भोज्यं परितः शुष्कवायुना निर्मीयते। अनेन प्रकारेण पक्वं भोजनं वर्तते–केन प्रकारेण निर्माणं क्रियते।

- सर्वप्रथममकं तैलसय रिक्तपात्रं गृह्णीयुः तस्य आच्छाादकं पृथक् कुर्युः।
- पात्रस्यान्ते मृत्तिकपा एकं परतं रचयेयुः।
- इदानीं पात्रमिदं करिमनपि कोकिले गैसे, मृत्तिकातैलचुल्लिकायाम् उष्णं कुर्युः।
- यं भोजनं पाक्यं तं आस्मिन् घटे पात्रे पातयन्तु उपरि आच्छादकं च आच्छादयेयुः।

fVIi.kh

- मन्दतापे पाचयन्तु
- ओवनस्य यवअमदद्ध आच्छादकं शीघ्रं न अपसारयेत्। अनेन बहिर्गता शीतवायुः अन्ते प्रविश्य भोज्यं शुष्कं जटिल च करोति।
- अग्नौ कूकरपात्रं स्थाव्य तंदूरेऽपि प्रयोगं कर्तुं शक्यते।

c½ rkiue~ यं भोजयपदार्थं पाक्यं, तं प्रत्यंक्षेण तापस्य सम्पर्के आनयेत्। अस्य उदाहरणानि— उष्णवायुः, मृत्तिका, अग्निः केचित् भोज्यपदार्थोः ये तप्ताः ते सन्ति – तप्तके रोटिका, अग्नौवृन्ताकं, प्रनीरं, आलुकं शकरकन्दमादिनि।

III. Hkkstue~ &

m".krSy Hkkstuikdek/;eu çtuEk& उष्णतैलं भोजनपाकमध्यमेंन प्रयुज्यते। यदा पोटलाः, समोषाः पूलिकाश्च भृज्यन्ते, तदा ते पूर्णरूपेण तैले निमग्नाः सन्ति। अयं गहनभर्जनविधि इत्युच्यते। अयं भोजननिर्माणस्य सर्वतः

अ) चुाल्लकायां पाचनम्

ब) तापनम्।

v½ pfYydk;k ikpuEk& भोज्यपदार्थं तंदूरें आवने च पच्यते। भोजनपाकार्थं तापस्य प्रयोगः क्रियते। तापोऽयं भोज्यं परितः शुष्कवायुना निर्मीयते। अनेन प्रकारेण पक्वं भोजनं वर्तते— केक, ब्रेड च गृहे ओवनस्य यवअमदद्ध केन प्रकारेण निर्माण क्रियते।

- सर्वप्रथममकं तैलस्य रिक्तपात्रं गृह्णीयुः, तस्य आच्छादकं पृथक् कुर्युः।
- पात्रस्यान्ते मृत्तिकपा एकं परतं रचयेयुः।

- इदानीं पात्रमिंद करिमनपि कोकिलें गैसे, मृत्तिकातैलचुल्लिकायाम् उष्णं कुर्युः।
- यं भोजनं पाक्यं, तं अस्मिन् घटे पात्रे पातयन्तु उपरि आच्छादकं च आच्वादयेयुः।
- मन्दतापे पाचयन्तु।
- ओवनस्य यवअमदद्ब आच्छादकं शीघ्रं न अपसारयेत्। अनेन बहिर्गता शीतवायुः अन्ते प्रविश्य भोज्यं शुष्कं जटिलं च करोति।
- अग्नौ कूकरपात्रं स्थाव्य तंदूरेऽअप प्रयोगं कर्तु शक्यते।

c½ rkiuEk& यं भोज्यपदार्थं पाक्यं, तं प्रत्यक्षेण तापस्य सम्पर्के आनयेत् । अस्य उदाहरणानि– उष्णवायुः, मृत्तिका, अग्निः केचित् भोज्यपदार्थोः ये तप्ताः ते सन्ति– तप्तके रोटिका, अग्नौ वृन्ताकं, प्रनीरं, आलुकं शकरकन्दमादिनि।

3- HktluEk&

उष्णतैलं भोजनपाकमध्यमेंन प्रयुज्यते। यदा पोटलाः, समोषाः पूलिकाश्च भृज्यन्ते, तदा ते पूर्णरूपेण तैले निमग्नाः सन्ति। अयं गहनभर्जनविधि इव्युच्यते । अयं भोजननिर्माणस्य सर्वतः तीव्रविधिः अस्ति। वयं प्रशेटिकां, डोसां अण्डं च कथं भर्जन्ति (अस्मिन् वयं किञ्ञ्त् तैलं कटाह्यां (Frying Pan) तप्तके वा स्वीकुर्युः अयम् उत्थितभर्जनविधिः' इत्युच्यते अनेने प्रकारेण धृतमाधिक्येन अवशोषितं भवति।

HkkT;Hktu le; vo/kk;k fcUnq%

- भर्जनाय सर्वदा उष्ण स्य तैलस्य प्रयोगः करणीयः।

vkxPNr Hkkstu ipke%

d{kk & ...

fVIi.kh

- शीतैले भोज्यपदार्थान् पातनेन तैलस्याधिंव व्ययं भवति। अनेन भोज्यपदार्थं खाण्डितं भवितुमर्हति। अस्य उदाहरणम– कंटलेटेति यत् शीततैल पतितं । जातं चेत् कडित्वा तैलमस्वच्छं करोति।
- भर्जनाद् पर्वं भोज्यपदार्थान् मैदायाः, सूज्याः बेसनस्य च परते स्थापनीया अनेन भोजनस्य स्वादं इतोऽपि वर्धितं भवति।
- भर्जनात् अवशिष्ट तैलं शुद्ध्वा पात्रे स्थापयत् । आवश्यकतानुसारिण दैनिकदिनचर्यायों प्रयोगः कुर्युः।

HkkT;@Hkkstuikdfo/k;%&

अद्रितापः	शुष्कतापः	भर्जनम्
• उद्वालनम	• भर्जनम्	• उल्पितभर्जनम्
• वाष्पपाकम्	• चूल्लिकायां	• गहनभर्जनम्
• प्रैशरकूकरद्वारा	• पाचनम्	• उबलना

ikBxr ç'u 12-1

1. निम्नाः केचित् वाक्याः अपदलनेन भोजननिर्माणसम्बन्धे लिखिता। एषु सतयमसत्यञ्च चिह्नयेत्।

   i. शीघ्रपाकविधिः।

   ii. जलेन सह प्रत्यक्षं सम्पर्कं नास्ति।

   iii. न्यूनस्य जलस्य उपयोगः।

   iv. अपदलनेन भोजननिर्माणे विशेषस्य उपकरण आवश्यकता न भवति।

HkoUr% fd! f'kf{kroUr%

- समोषाः पोटलाश्च वाष्पेन निर्मितस्य भोजनस्य उदाहरणानि सन्ति। ( )
- चुल्लिकायां पाकाय उष्णवायुं माध्यमेन प्रयुज्यते ( )

ikBkUrk% ç'uk%

1. भोजन पकाने की विध्यिों की सूची बनाइए।
2. निम्नलिखित वाक्यों को पढ़कर सही ;✓द्ध अथवा गलत ;✗द्ध का चिन्ह लगाइए।

   अ) गहरे तलने की विध्ि में उथली तलने विध्ि की तुलना में कम तेल प्रयुक्त होता है। ; द्ध

   ब) हमें तलने हेतु भोजन पदार्थ ठंडे तेल में डालना चाहिए। ; द्ध

   स) उबालना अथवा भाप से भोजन पकाने की तुलना में तलना जल्दी भोजन बनाता है। ; द्ध

   द) हमें प्रेशर द्वारा भोजन बनाने हेतु किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है। ; द्ध

   च) उबालने के लिए ज्यादा पानी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ; द्ध

   छ) भाप से भोजन बनाते समय भाप से ही भोज्य पदार्थों को पकाया जाता है।

   ज) समोसा और पकौडे भाप से बनने वाले भोजन के उदाहरण हैं।

   झ) भट्टी में पकाने के लिए गर्म हवा को माध्यम के रूप में प्रयोग किया जाता है।

mÙkjekyk

12-1

i. सत्यम्

ii. असत्यम्

iii. असत्यम्

iv. असत्यम्

12-2

i. सत्यम्

ii. असत्यम्

iii. सत्यम्

iv. असत्यम्