खाद्य

उत्पादन–I

व्यावहारिक मैनुअल

कक्षा XI

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

2, समुदाय केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली–110092

कें.मा.शि.बो., दिल्ली–110092

प्रतियां –

मूल्य : रु.   /–

"किसी भी व्यक्ति या एजेंसी द्वारा इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग को किसी भी तरह से तैयार नहीं किया जा सकता है।"

प्रकाशक :

सचिव, के.मा.शि.बो. 'शिक्षा केंद्र', 2, समुदाय केंद्र,
प्रीत विहार, दिल्ली – 110092

डिजाइन एवं मुद्रण : आकाशदीप प्रिंटर्स, 20 अंसारी रोड, दरियागंज,
नई दिल्ली – 110002

प्राक्कथन

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों में सक्षमता आधारित व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में शिक्षा प्रदान करने हेतु एक नीतिगत पहल शुरू की है, जिसमें सदृश क्षेत्र के अग्रणी उद्योगों ने सहयोग दिया है। इस प्रकार के पाठ्यक्रमों को प्रारंभ करने का मुख्य उद्देश्य छात्रों द्वारा स्वरोजगार सृजित करने, उद्यमी बनने तथा जॉब मार्किट के लिए नियोजनीय कौशल विकसित करना है। शिक्षा बोर्ड छात्रों के लिए व्यावसायिक शिक्षा को और अधिक ग्राह्य और उपयोगी बनाकर इसे नया रूप प्रदान करने के लिए भी प्रयासरत है। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के अंतर्गत राष्ट्रीय होटल प्रबंधन एवं केटरिंग प्रौद्योगिकी परिषद (एनसीएचएमसीटी) के सहयोग से उच्चतर माध्यमिक स्तर पर दो व्यावसायिक पैकेजों को आरंभ किया है, यानी(1)खाद्य उत्पादन(Food Production), (2)खाद्य एवं पेय सेवा(Food Beverage Service)।

खाद्य उत्पादन पुस्तक में फाउन्डेशन पाठ्यक्रम खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मूल सामग्रियों के बारे में जानकारी हासिल कर वैज्ञानिक विधि से खाना पकाने के मूल आयामों पर प्रकाश डाला गया है। खाद्य सामग्रियां को पकाया जाना कौशल आधारित शिक्षा है जिसके लिए कला की उपयुक्त शैली तथा विज्ञान की उचित विधि, दोनों का अच्छा ज्ञान होना आवश्यक है।

इस व्यावहारिक पुस्तिका"खाद्य उत्पादन–**I**" में खाना पकाने के मूल आयामों के बारे में रोशनी डाली गई है, जिसका उद्देश्य नौसिखियों को खाना पकाने के मूल सिद्धांतों को समझने, ऐसी सामग्रियों, जो कि किसी भी किचन का एक आधार होती हैं, पर विशेष रूप से ध्यान देते हुए उन्हें सहायता प्रदान करना है। व्यावहारिक पुस्तिका की भाषा को सरल व सुबोध रखते हुए खाना पकाने से जुड़े और तकनीकी शब्दों का सावधानीपूर्वक प्रयोग किया गया है ताकि पाठकों को विश्व की खाना पकाने की तकनीकों व विधियों (कुकिंग) का बोध और उनका परिचय कराया जा सके। चूंकि इस व्यावहारिक पुस्तिकामें दिए गए उदाहरण दृश्य–बोध और कुकिंग सिद्धांतों के अभिन्न अंग हैं, इसलिए इस पुस्तक में आवश्यकतानुसार पर्याप्त चित्र भी दिए गए हैं ताकि विषय–वस्तु का बोध सुगम्यता से कराया जा सके।

इस व्यावहारिक पुस्तिका की हस्तलिपि व पाठ्य वस्तु को बहुत ही कम समय में पूरा करने में अनुभवी लेखकों का काफी योगदान रहा है, अतः शिक्षा बोर्ड उनके प्रति अपना आभार व्यक्त करता है। ''खाद्य उत्पादन-**I**'' पर यह व्यावहारिक पुस्तिका व्यावसायिक इकाई द्वारा आयोजित अनेक बैठकों का परिणाम है। प्रक्रिया को व्यावसायिक प्रकोष्ठ के वर्तमान सदस्यों द्वारा पूरा किया गया। भारत में विद्यालयी स्तर पर आतिथ्य (हॉस्पिटेलिटी) शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु तकनीकी मार्ग निर्देशन करने के लिए मैं एनसीएचएमसीटी, नोएडा का विशेष रूप से धन्यवाद करता हूं। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक उपयोग संसाधन सामग्री के रूप में हमारे उद्देश्य को पूरा करने में लाभप्रद होगी।

(विनीत जोशी)
अध्यक्ष, के.मा.शि.बो.

आभार

सलाहकार

श्री विनीत जोशी, अध्यक्ष, के.मा.शि.बो., दिल्ली

श्री शशी भूषण, निदेशक (शिक्षा एवं व्यावसायिक) के.मा.शि.बो., दिल्ली

लेखक

1. श्री एन. एस. भुई, निदेशक (शिक्षा), राष्ट्रीय होटल प्रबंधन एवं केटरिंग प्रौद्योगिकी परिषद, प्लॉट सं. ए–34, सेक्टर–62, नोयडा।
2. श्री सतवीर सिंह, प्राचार्य, होटल प्रबंधन वीपीओ संस्थान, चंडीगढ़ होटल प्रबंधन महाविद्यालय, लेंन्डर्न, मोहाली पंजाब।
3. श्री आर. के. सिंह, प्राध्यापक, होटल प्रबंधन संस्थान, सेक्टर – जी अलीगंज, लखनऊ 226024.
4. सुश्री आर. पर्मिला, प्राध्यापिका, होटल प्रबंधन संस्थान, सीआईटी कैम्पस, टीटीटीआई, थारामनी (पीओ), चैन्नई 600113.

विषय वस्तु

अध्याय

1. किचन से परिचय
2. औजारों व उपकरणों से परिचय
3. वस्तुओं को उठाने और भंडारण करने की संरक्षित विधियां
4. जिंस – शुष्क
5. जिंस – सब्जियां और फल
6. सब्जियों को काटने की विधियां
7. स्टॉक्स (फोंड डे क्वीज़ीन)
8. सॉसिस – स्टॉक आधारित
9. सूप बनाने की विधि – पतले सूप
10. सूप बनाने की विधि – गाढ़े सूप
11. अंडा आधारित व्यंजन बनाने की विधि
12. व्यंजन सूची

    मेन्यू–1
    मेन्यू–2
    मेन्यू–4
    मेन्यू–5
    मेन्यू–6
    मेन्यू–7
    मेन्यू–8
    मेन्यू–9
    मेन्यू–10

अध्याय–I

किचन से परिचय

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र विभिन्न प्रकार के किचन तथा उनकी विभिन्न खंडों व अनुभागों की आवश्यकता के बारे में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे।

किसी भी बड़े होटल में विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करने हेतु निम्नलिखित किचन स्थापित किए जाते हैं :

- मुख्य किचन
- बैंक्विट किचन
- सेटेलाइट किचन
- स्टॉफ किचन

मुख्य किचन :

इसमें काफी ज्यादा स्पेस होता है, इसलिए ऐसे किचनों में काम करना आसान होता है। मुख्य किचन किसी भी होटल की रीढ़ होता है और इसे विशेषज्ञों द्वारा डिजाइन किया जाता है ताकि रेस्तराओं की तरह इसे सर्विस आउटलेट से अटैच किया जा सके। कर्मियों के लिए यह एक सुरक्षित कार्यस्थल होता है और उन्हें किचन में कम भाग–दौड़ करनी पड़ती है। इस किचन से अटैच रेस्तराओं और रूम सर्विस के लिए खाद्य पकवानों की आपूर्ति की जाती है और सेटेलाइट किचनों को बैकअप प्रदान किया जाता है। खाद्य उत्पादन के समग्र मुख्य कार्य इसी किचन में किए जाते हैं।

बैंक्विट किचन

कुछ होटलों में बैंक्विट किचन मुख्य किचन का एक भाग होता है, लेकिन आधुनिक किचन में बैंक्विट किचन भिन्न–भिन्न स्थानों पर स्थापित किए जाते हैं। इस किचन में काफी कार्य किए जाते हैं। पार्टियों, सम्मेलनों, सेमिनारों आदि के लिए बड़े पैमाने पर खाद्य उत्पादन का कार्य इसी किचन में किया जाता है। तैयार और पेश किया गया मेन्यू प्रत्येक बैंक्विट पार्टी के लिए पहले से तय कर लिया जाता है।

सेटेलाइट किचन :

इस प्रकार के किचन छोटे आकार के होते हैं जिन्हें रेस्तराओं की जरूरतों को पूरा करने के लिए स्थापित किया जाता है। होटल के भीतर इन्हें एक अलग स्थान पर स्थापित किया जाता है। मुख्य किचन से इन किचनों को सर्विस देना आसान नहीं होता क्योंकि मुख्य किचन से इनकी दूरी ज्यादा होती है। सेटेलाइट किचनों से सर्विस कार्य सुग्मय व सरल हो जाता है। इन किचनों को सेटेलाइट किचन इसलिए कहा जाता है क्योंकि ये अपनी आपूर्ति के लिए मुख्य किचन पर निर्भर रहते हैं।

स्टाफ किचन :

होटलों में असंख्य कर्मचारी कार्य करते हैं। सभी होटल अपने कर्मचारियों को ड्यूटी के दौरान उन्हें खाने की सुविधा उपलब्ध कराते हैं। इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए एक अलग किचन और डाइनिंग स्थल का निमार्ण कराया जाता है।

1. गार्डे मेनेजर या लार्डर खंड –

यह एक अलग कमरा होता है या इसे ठंडा रखने के लिए मुख्य किचन से अलग स्थापित किया जाता है। इस खंड में कोल्ड सॉसिज़, ड्रेसिग्ज़, सलाद, कोल्ड मीट प्लाटर्स, बफेट के लिए एडिबल डिस्पले, बटर कार्विंग्ज, आईस कारविंग, सैंडविच, फ्रूट कार्विंग आदि जैसी समस्त कोल्ड फूड सामग्रियों को परोसने हेतु तैयार किया जाता है।

लार्डर का एक भाग है बूचरी, जहां मांस को भंडारित और आगामी उपयोग हेतु प्रसंस्कृत किया जाता है। किचन के विभिन्न खंडों के अनुसार, मांस, कुक्कुट मांस (मुर्गी आदि), मछली मांस और अन्य समुद्री खाद्य (Sea Food) को साफ कर विभिन्न आकृतियों और आकारों में काटा जाता है।

- कॉन्टिनेंटल खंडः इस खंड में फ्रेंच क्वीजीन आधारित सॉसिज़, रोस्ट या ग्रिल्ड मीट (अर्थात भूना मांस), मछली और सब्जियां बनाई जाती हैं। इसके अलावा, इस खंड में निम्नलिखित पकवान तैयार किए जाते हैः–

1. सूप खंड –

    यह एक अलग खंड होता है जिसमें सभी प्रकार के सूप एवं सामग्रियां तैयार की जाती हैं।

2. सॉस खंड –

    समस्त कॉन्टिनेंटल मॉस, कुक्कुट मांस, अहेर (Games) और ऑफ़ल डिशें इस खंड में पकाई और तैयार की जाती हैं।

3. रोस्ट खंड –

    सेवरीज़ के साथ कॉन्टिनेंटल रोस्ट एवं ग्रिल्ड डिशों को इस खंड में तैयार किया जाता है। इसके अलावा, विभिन्न मांसों को भुनने/रोस्ट करने के लिए सभी अपेक्षित सिरका युक्त सामग्रियों (मेरिनेड्स) एवं सॉसिस को भी इसी खंड में तैयार किया जाता है।

4. मछली खंड –

    इस खंड में अनाधिकृत रूप से पकड़ी गई और डीप फ्राइड मछली को परोसने के लिए तैयार किया जाता है। इसके अलावा, फिश विलोट, होलेंडेस सॉस आदि जैसी सॉस भी इस खंड में तैयार की जाती हैं। मछली की ग्रिलिंग के लिए उसे ग्रिल खंड में ले जाया जाता है।

5. सब्जी खंड –

इस खंड में सब्जियों का समग्र रूप से प्रसंस्कृत किया जाता है। इस खंड में अंडा पकाने और इटालियन पास्ता तैयार करने का कार्य भी किया जाता है।

- इंडियन हॉट करी खंड–

इस खंड में सब्जियों, मटन, चिकन, मछली या अन्य मांसों का उपयोग करते हुए सभी प्रकार की ग्रेवी और डिशें बनाई जाती हैं।

- तंदूर खंड–

इस खंड में भारतीय रोटी (नान, परांठा एवं तंदूरी रोटी), इंडियन रोस्ट (तंदूरी किचन), कबाव (चिकन टिक्का एवं सीक कबाब) आदि तैयार किया जाता है।

- हलवाई खंड–

इस खंड में भारतीय मिठाईयां, भारतीय स्नैक्स और अनेक प्रकार की चटनियां तैयार की जाती हैं।

- बेकरी एवं कन्फेक्शनरी खंड–

यह खंड मुख्य किचन के निकट स्थित होता है जहां केक की सजावट और पैस्ट्री तैयार करने हेतु वातानुकूलित कार्यस्थल की सुविधा होती है। इसमें ब्रैड, रोल, क्रोइसेंट, ब्रायोच, केक, सजावट के लिए विभिन्न आइसिंग, पफ पेस्ट, शॉट क्रस्ट पेस्ट, पुडिंग, डेज़र्ट, विशेष आईसक्रीम, पुल्ड शुगर वर्क, कुकीज़, चॉकलेट आदि तैयार किए जाते हैं।

भारत में छोटे आकार के किचनों के अंतर्गत निम्न प्रकार के और भी छोटे खंड हो सकते हैं :

- भारतीय खंड
  - हॉट करी
  - तंदूर
- कॉनिटनेंटल खंड

किसी होटल के किचन में अपेक्षित खंडों की संख्या होटल के आकार, पेश किए गए मेन्यू तथा सर्व किए जाने वाले व्यक्तियों की संख्या पर निर्भर करता है। कर्मचारियों की कार्यकुशलता को ध्यान में रखकर मानव शक्ति का नियोजन बेहतर ढंग से किया जाता है। इसके लिए एक उपयुक्त मानव कार्यबल की नियुक्ति की जाती है जिसे "क्लासिकल ब्रिगेड" का नाम दिया जाता है। इसके बारे में आप आगामी अध्यायों में अध्ययन करेंगे।

किचन में आचार एवं व्यवहार

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र किचन कार्मिकों से अपेक्षित आचार एवं व्यवहार को समझने और उसका वर्णन करने में सक्षम हो पाएंगे।

यह खाद्य उत्पादन के प्रोफेशनलों से अपेक्षित गुणों का एक सेट है :

1. कार्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण :

- आप जो कार्य कर रहे हैं उससे प्रसन्नचित्त रहें और उसे अच्छे ढंग से करना।
- जो भी कार्य आपको दिया गया है, अर्थात जैसे बर्तन धोना, आलू के छिलके निकालना, मीठे पकवान बनाना या लार्डर सजावट करना, उसे सकारात्मक दृष्टि से करना।
- आपको अधिक घंटों तक कार्य करने में कठिनाई आएगी, परंतु जब आप तकनीकों से निपुण हो जाएंगे, तो आपको अधिक घंटों तक काम करने की आदत बन जाएगी और आपको उसमें आनंद आएगा।
- प्रोफेशनल अपने कार्य और निष्पादन पर गर्व करते हैं।
- अपने अधीन कार्य करने वाले कर्मचारियों और साथियों से अच्छे संबंध स्थापित करना।
- स्वयं को प्रोत्साहित करना और स्वयं पर विश्वास करना हमेशा ही प्रशंसनीय होता है।

2. कार्य करने की शक्ति

- दिन में कार्य करते हुए आपको दिन लंबा लगेगा, इसलिए आपको धीरे–धीरे इससे एडजेस्ट करना होगा। जैसे एक एथिलीट को प्रशिक्षित किया जाता है उसी तरह आप भी कुछ समय के बाद प्रशिक्षित हो जाएंगे और इस बात को ध्यान में रखें कि कुछ समय बाद आपकी कार्य शक्ति बढ़ जाएगी और आप बिना कोई थकान व शिकायत के अधिक घंटों तक काम करने में सक्षम हो जाएंगे।
- ऐसा तभी संभव होगा जब आप अच्छी सोच रखकर और बेहतर नियोजन कर कुछ कार्यों को कम करने की कला सीख जाएंगे और कार्य करते हुए आपकी दक्षता बढ़ जाएगी (जैसे सब्जी काटना, छिलके वाली के छिलके उतारना, बोनिंग आदि में)।
- धूमपान और मादक पदार्थों का सेवन करने से परहेज करें क्योंकि यह आपके शरीर को दुर्बल कर आपकी कार्यशक्ति का ह्रास करते हैं। धूमपान और मदिरापान से आपकी कार्यक्षमता कम हो जाएगी।

3. सम्प्रेषण

- अपने उच्चाधिकारियों से सम्प्रेषण कर उन्हें अपनी कठिनाईयों से अवगत कराएं।
- अपने साथियों से सम्प्रेषण कीजिए, उनके साथ अपने ज्ञान व जानकारी को साझा कीजिए या उनसे भी कुछ सीखिए।
- अन्य विभागों से अपने संबंध अच्छे बनाइए, विशेष रूप से खाद्य एवं पेय स्टाफ से।
- सामूहिक रूप से कार्य करने में दिलचस्पी रखिए।
- अपने क्रोध को नियंत्रण में रखकर सुशील बने रहें।

4. अनुभव

- यदि आप एक अनुभवी शैफ़ / कुक बनना चाहते हैं तो आपको अधिक से अधिक प्रैक्टिस करनी होगी। याद रखें, मात्र डिग्री या डिप्लोमा धारण करने से आप एक अच्छा शैफ़ या कुछ नहीं बन पाएंगे।

5. गुणवत्ता आश्वासन :

- आप जो भी कार्य करें उसमें श्रेष्ठ गुणवत्ता कायम रखें
- गुणवत्ता प्रत्येक स्तर पर सुनिश्चित की जानी चाहिए, चाहे यह पांच सितारा होटल हो या संस्थानिक व औद्योगिक केटेरिंग हो, या स्टाफ के लिए भोजन बनाने की बात हो।
- किचन में आप अच्छे या खराब तंदूरी चिकन तथा अच्छे या खराब साधारण बॉयल्ड चावल देखेंगे, इसलिए आपको पकवान बनाने हेतु केवल अच्छी गुणवत्ता की सामग्री का ही उपयोग करना है।

6. लर्निंग

- कुकिंग एक ऐसा विषय है जिससे आप जीवन पर्यन्त कुछ न कुछ सीखते रहेंगे।
- जब भी आपको कोई नई चीज सीखने को मिलती है, उसे ग्रहण कीजिए, उससे झिझके नहीं।
- इससे न केवल आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा, अपितु आपका ज्ञान भी बढ़ेगा।

7. सृजनात्मकता (क्रियेटिविटी) :

- आज के समय में ग्राहकों को नई–नई चीजें खाने का बहुत शौक होता है, इसलिए आपको उनके लिए ऐसे व्यंजन बनाने चाहिए जिससे वे तृप्त हो जाएं।
- खाद्य उत्पादन एक ऐसा क्षेत्र है जहां सृजनात्मकता की काफी संभावनाएं हैं। इसका बेहतरीन उदाहरण है फ्रांस का "Nouvelle Cuisine".

8. ध्यान देने योग्य मुख्य बातें (रिटर्न टू बेसिक):

- जब भी कोई कुकिंग कार्य करें, उसके मूल सिद्धांतों को ध्यान में रखें।
- आपके समक्ष 5 मूल क्रीम और 5 मूल पैस्ट्रीज हैं, जिनसे आप अनेक प्रकार के केक तैयार कर सकते हैं, परंतु इन 10 मूल पदार्थों का उपयोग सही मात्रा, गुणवत्ता में किया जाना है और उन्हें बार–बार दोहराया जाना है जब तक कि उनमें क्रियेटिविटी न आ जाए, अर्थात वह परासे जाने के लिए लाजवाब व स्वादिष्ठ उत्पाद न बन जाए।

9. ईमानदारी :

- कार्यस्थल के आचार–नियमों का पालन किया जाना चाहिए। याद रखें "ईमानदारी सबसे बड़ा गुण है"।

वर्दी

होटल में वर्दी का इस्तेमाल निम्नलिखित कारणों से किया जाता है :

- उस विभाग की पहचान करने के लिए जिसमें कर्मी कार्यरत है।
- कर्मी को साफ और सुंदर दिखने के लिए।
- संबंधित विभाग में संगठन की परम्परा को कायम रखने के लिए।

होटल के किचन स्टाफ द्वारा निम्न प्रकार की वर्दियों का इस्तेमाल किया जाता है :

शैफ जैकिट / शैफ़ कोट –इसे सभी शैफ़, सीडीपी और कॉमिस (उप शैफ़) द्वारा अपने परिरक्षण हेतु पहना जाता है। सामान्यतः, वर्दी में सफेद रंग के कपड़े का उपयोग किया जाता है ताकि कपड़े पर लगी कोई गंदगी या धब्बा आदि आसानी से दिख जाए और उसमें जीवाणु उत्पन्न न हो सकें तथा वर्दी को आसानी से बदला जा सके। सफेद रंग के कपड़े व वर्दी पहनने का दूसरा कारण है कि सफेद कपड़ा पसीने को शोक लेता है। वर्दी का कपड़ा ज्यादातर कॉटन का होता है क्योंकि यह अन्य कपड़ों की तुलना में बेहतर होता है और गरम तेल के छींटे गिर जाने आदि जैसी घटनाओं में यह कुछ हद तक सुरक्षा प्रदान करता है।

शैफ़ की टोपी :टोपी पहनने के पीछे मुख्य्य मकसद भोजन में बालों को गिरने से रोकना है। इसका दूसरा कारण है कर्मी के चेहरे पर पसीना न आए। टोपी बनाने के लिए कॉटन कपड़ा या अनबुनी सामग्री का इस्तेमाल किया जाता है। महिलाएं अपने लंबे बालों को बांधे रखने के लिए हेड गियर पहनती हैं।

गले में टाई / स्कार्फ :गले के आस–पास पसीना कायम रखने से जुख़ाम लगने का खतरा कम हो जाता है, ख़ास तौर पर जब एक ठंडे कमरे में या वॉक–इन रूम में प्रवेश किया जाता है। गले की टाई का रंग संगठन में व्यक्ति के पदानुक्रम को दर्शाता है।

एप्रन :एप्रन को गले से शरीर के कटि भाग तक पहना जाता है। एप्रन पहनने से वर्दी को किचन में तेल के छीटों व धब्बों से संरक्षित किया जाता है, क्योंकि कटि भाग (जो टेबल की ऊंचाई के बराबर होता है) में वर्दी गंदी होने की संभावना अधिक होती है। गीले हाथों को पोछने के लिए एप्रन का इस्तेमाल कदापि न करें, उसके लिए डस्टर का इस्तेमाल करें। साफ–सफाई करते हुए पूरा एप्रन पहनें ताकि वर्दी पर कोई दाग व धब्बा या गंदगी न लग सके।

पेंट(Trousers) :चेकयुक्त ट्राउजर्स सभी खाद्य ट्रेडों का एक विशिष्ट पैटर्न है।

जूते :पैरों की सुरक्षा के लिए उचित एवं सहज जूते पहनने की अनुशंसा की जाती है। हमेशा रबड़ सोल वाले जूतों का प्रयोग करें क्योंकि गीले फर्श में वह फिसलते नहीं हैं और न ही चलते हुए उनसे कोई तेज आवाज आती है। जूतों का वजन हल्का होना चाहिए। फर्श पर जूतों की ग्रिप अच्छी होनी चाहिए क्योंकि किचन कर्मियों को कुकिंग में इलेक्ट्रिकल उपकरणों का इस्तेमाल करना होता है, इसलिए उनके लिए रबर सोल के जूते पहनने की सिफारिश की जाती है।

किचन स्टीवार्डिंग स्टाफ के लिए वर्दी :–इन कर्मियों को गहरी डांगरी रंग की वर्दी, रबर सोल के जूते दिए जाते हैं क्योंकि इन्हें अधिकतर पानी से जुड़े कार्य करने पड़ते हैं।

वर्दियों का रखरखाव होटल लॉड्री द्वारा किया जाता है। गंदी वर्दियों को बदलकर नई व धुली वर्दी को लाइनेन रूम में पहना जाता है।

अध्याय–**II**

उपकरणों से परिचय

पॉट, पैन और डिब्बे

धातु और संचालकता (Metals and Conductivity)

खाना पकाने के लिए ऐसे बर्तनों को बेहतर माना जाता है जो आंच को संतुलित और समान रूप में वितरित करते हैं। निकृष्ट बर्तनों में हॉट स्पॉट बन जाते हैं जिनसे खाना या तो जल जाता है या झुलस जाता है। किसी भी बर्तन (पैन) की पाक क्षमता को प्रभावित करने वाले दो कारक होते हैंः

1. *धातु की मोटाई :* भारी गेज के बर्तनों में खाना ज्यादा संतुलित रूप से पकता है, बजाय कि पतली गेज के बर्तनों में। अतः बर्तन की सतह की मोटाई ज्यादा होना महत्वपूर्ण है।
2. *धातु के प्रकार :*विभिन्न धातुओं की संचालकता अलग–अलग होती है, जिसका आशय उस गति से हे जिस पर बर्तन उष्मा व ताप को वितरित करते हैं।

खाना पकाने के लिए निम्नलिखित सामग्रियों से निर्मित बर्तनों का उपयोग किया जाता हैः

- फूड सर्विस किचनों में *एल्युमिनियम* का उपयोग अधिकतर खाना पकाने वाले बर्तनों में किया जाता है। यह एक अच्छा संचालक (कंडक्टर) है। चूंकि एल्युमिनियम का वजन हल्का होता है, इसलिए इससे निर्मित बर्तनों को हैंडिल करना आसान होता है। अधिक अम्लों वाले भोजनों के भंडारण के लिए या लंबे समय तक अम्लीय पकावानों को पकाए जाने के लिए एल्युमिनियम वाले बर्तनों का उपयोग नहीं करें क्योंकि यह अनेक खाद्यों के साथ रासायनिक रूप से अभियक्रिया (Reacts) करता है। इसके अलावा, यह हल्के रंग वाले खाद्यों, जैसे कि सॉसिस, के रंग को बदल देता है विशेष रूप से जब उन्हें धातु की चम्मच या करची (विप) से हिलाया–डुलाया जाता है या घोंटा जाता है।
- *तांबा,* जो सभी धातु सामग्रियों में सर्वश्रेष्ठ ताप संचालक (Heat Conductor) है, का इस्तेमाल खाना पकाने वाले बर्तनों को बनाने के लिए व्यापक रूप से किया जाता है। तथापि, यह काफी महंगा होता है और इसमें काफी सावधानी भी बरतनी पड़ती है। इसके अलावा, यह काफी भारी भी होता है। आधुनिक समय में इसे मात्र दिखावे के नाम पर इस्तेमाल किया जाता है, हालांकि अनेक ऐसे कुछ उच्च स्तरीय रेस्तरा तांबे से निर्मित बर्तनों को उपयोग खाना पकाने के लिए करते भी हैं। चूंकि तांबा रासायनिक रूप से अनेक खाद्यों से अभिक्रिया कर विषाक्त कम्पाउन्ड उत्पन्न करता है, इसलिए तांबे वाले बर्तनों के बजाय टिन या स्टील जैसे अन्य धातुओं का उपयोग किया जाना चाहिए।
- *स्टेनलेस स्टील* एक अच्छा ताप संचालक नहीं है। स्टेनलेस स्टील से निर्मित बर्तनों में खाना झुलस जाता है क्योंकि पूरे बर्तन में उष्मा तेजी से और समान रूप में वितरित नहीं होती है। स्टेनलेस स्टील से निर्मित बर्तन भोजन का भंडारण करने के लिए उपयुक्त होते हैं क्योंकि यह खाद्यों से उस प्रकार अभिक्रिया नहीं करता है जैसा कि एल्युमिनियम करता है। इसका इस्तेमाल कम तापमान कुकिंग वाले या हाथों से चढ़ाए–उतारे जाने वाले बर्तनों, जैसे कि स्टीमर पैन और काउंटर पैन के लिए भी किया जाता है, जिनमें खाने के झुलसने और हॉट स्पाट (दाग–धब्बों) की समस्या नहीं होती है। स्टेनलेस स्टील वाले बर्तनों में उनकी सतह पर तांबे या एल्युमिनियम की भारी परत चढ़ी होती है। भारी एल्युमिनियम वाले

बर्तनों के भीतर या बाहर और भीतर दोनों भागों में स्टेनलेस स्टील का भी इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि इस फ़ीचर की उपलब्धता से तांबा या एल्युमिनियम की भारी संचालकता गुणवत्ता के साथ स्टेनलेस स्टील के गुण (इसका ठोसपन, टिकाऊपन, ऊष्मीय खाद्यों से तांबे की अभिक्रिया के दोषों से बचाव तथा लाइट सॉसिस का रंग नहीं बदलना जैसे गुण) प्राप्त किए जाते हैं। सामान्यतः इस प्रकार के बर्तन महंगे होते हैं।

- *ढलवां लोहा* (कास्ट आइरन) अधिकांश शैफ की पसंदीदा धातु है क्योंकि इसकी आंच को समान रूप से फैलाने की क्षमता अच्छी होती है और यह लंबे वक्त तक उच्च तापमान को झेलने में भी उपयुक्त है। इसका इस्तेमाल तवा (ग्रीडल) और भारी मूठ वाले तवे के निर्माण के लिए किया जाता है। इसका एक अवगुण यह है कि इससे बने बर्तन यदि जमीन पर गिर जाए तो वह टूट जाते हैं। यदि इन्हें उचित रूप से सुखाकर न रखा गया हो तो इनमें जंग भी जल्दी लग जाती है।
- *पोर्सिलेन इनेमल निर्मित बर्तनों* का इस्तेमाल कदापि नहीं किया जाना चाहिए। वास्तव में, कुछ विभागों द्वारा इनके इस्तेमाल को बिलकुल बंद कर दिया गया है। इन बर्तनों में जल्दी स्क्रैच आ जाते हैं जो जीवाणुओं के छिपने के लिए उपयुक्त स्थान उपलब्ध कराते हैं।
- *नॉनस्टिक प्लास्टिक* टाइप कोटिंग वाले बर्तन हाथों से फिसल जाते हैं। इन बर्तनों को टैफलॉन और सिल्वरस्टोन ब्रांड नामों से जाना जाता है। इनके रख–रखाव के लिए विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है, क्योंकि इनमें आसानी से स्क्रैच पड़ जाते हैं। इनसे निर्मित धातू चम्मचों या स्पैचुला उपरकणों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। अनेक शैफ़ नॉन स्टिक एग पैन का सेट रखते हैं और इनका उपयोग वे अन्य प्रयोजनों के लिए नहीं करते हैं। चूंकि, कम वसा वाले खाद्यों की मांग करने वाले ग्राहकों की संख्या अधिक होती है इसलिए, नॉनस्टिक कोटिंग वाले बर्तनों की लोकप्रियता की मांग बढ़ रही है। इनसे कुक को थोड़ी मात्रा में या बगैर वसा मिलाए खाद्य को तलने में सहायता मिलती है।

पॉट एवं पैन (Pots & Pans) और उनका उपयोग

1. स्टॉकपॉट

यह एक बड़ा, गहरा, खड़े आकार का स्टॉकपॉट होता है जिसका उपयोग खाद्य सामग्रियों को तैयार करने तथा, बड़ी मात्रा में तरल पदार्थों को उबालने व खदखदाने के लिए किया जाता है। इसके बाहरी उपरी भाग में दो कुंडे होते हैं ताकि इसे आसानी से उठाया जा सके। स्पिगॉट के साथ स्टॉकपॉट तरल पदार्थ को पॉट को उठाए बिना बाहर निकालने में सहायता करते हैं और तरल पदार्थ के साथ ठोस सामग्री भी बाहर नहीं निकलती है। (लिटर्स)

चित्र

2. ब्रेजियर

यह गोल, चोड़े, शैलो तथा भारी वजन का पॉट होता है और उसके बाहरी ऊपरी भाग में दो कुंडे होते हैं, जिससे की इसको हाथों से आसानी से उठाया जा सके। आकारः 11 से 30 क्वार्टज़ (लिटर्स)

3. सॉसपैन

यह एक छोटा, शैलो, हल्का सॉसपॉट की तरह ही होता है, परंतु इसके साइडों में दो कुंडों के बजाय एक लंबा मूंठ (हैंडिल) होता है। इसकी साइडें सीधी या मुड़ी होती हैं। इसे सामान्य रूप से बेहतर कुकिंग के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसका आकार 11/2 से 15 क्वॉट्ज (लीटर्स) है।

4. सोट पैन, सीधी–साइडेंयुक्त

एक शेलो की तरह यह सीधी साइड वाला सॉसपैन है, परंतु यह भारी होता है। इसका इस्तेमाल खाद्य सामग्रियों को तलने, भुनने और फ्राई करने के लिए किया जाता है। चूंकि इसकी सतह चौड़ी होती है, इसलिए इस सोटपैन का इस्तेमाल सॉसिस और अन्य तरल पदार्थों को पकाने के लिए किया जाता है जब खाना जल्दी पकाया जाना होता है। चित्र

5. सोट पैन, ढलानयुक्त साइडों के साथ

इसे फ्राइपेन भी कहते हैं और इसका इस्तेमाल मांस, मछली, सब्जियों और अंडों को तलने व फ्राई करने के लिए किया जाता है।ढलान वाली साइडें कुक को स्पेचुला का इस्तेमाल किए बगैर आइटमों को फिल्प और टॉस करने में सहायता देती हैं और इनसे सामग्री तक करची घुमाने में भी आसानी होती है, जब स्पेतुला का इस्तेमाल किया जाता है। आकार : 6 से 14 इंच (160 से 360 मिलीमीटर) टॉप डायामीटर।

6. डबल बॉयलर

इसमें दो खंड होते हैं। निचला खंड स्टॉक पॉट की तरह होता है जिसमें उबलता पानी रहता है। इसके ऊपरी खंड में भोजक वस्तुएं होती हैं जिन्हें कम तापमान पर पकाया जाना चाहिए और इन्हें सीधी आंच से नहीं पकाया जाना चाहिए।

7. बेक पान

यह आयाताकार होता है और यह लगभग 2 इंच (50 मिली मीटर) गहरा होता है इसका इस्तेमाल सामान्य बेकिंग के लिए किया जाता है। यह विभिन्न आकारों में उपलब्ध होता है।

8. रोस्टिंग पैन

यह बड़े आकार और आयाताकार, गहरा तथा बेकपान से ज्यादा भारी पैन होता है। इसका इस्तेमाल मांस और मुर्गा भुनने के लिए किया जाता है।

9. बेन–मैरी इनर्स्ट, जिसे आम तौर पर सामान्य बेन–मैरी कहते है

यह लम्बा, बेलनाकार, स्टेनलेस स्टील से निर्मित एक डिब्बा होता है। इसका इस्तेमाल बेन–मैरी (वाटर बाथ) में खाद्य सामग्रियों को स्टोर करने के लिए किया जाता है। चित्र

10. स्टेनलेस स्टील बाउल

इसका तलवा गोलाकार होता है। इसका इस्तेमाल मिक्सिंग, फेंटना (विपिंग) और होलनडेज़, मेयोनेज़,फेंटी हुई क्रीम और एग व्हाइट को फेंटने के लिए किया जाता है। इसकी गोलाकार बनावट फेंट को चारों ओर घुमाती है।

चाकू, हैंड टूल्स और छोटे उपकरण

चाकू संबंधी सामग्रियां

किसी भी चाकू की धार बनाने में इस्तेमाल की गई धातू की काफी महत्ता होती है क्योंकि धातु की गुणवत्ता ऐसी होनी चाहिए कि उससे बनाई गई ब्लेड टिकाऊ होनी चाहिए और उसकी धार तेज होनी चाहिए।

1. चाकू और धारदार छोटे औजार व उपकरण बनाने में कार्बन स्टील का उपयोग अनेक वर्षों से पारंपरिक रूप से किया जाता था क्योंकि इससे काफी तेज धार बनाई जा सकती थी पर इसमें मुख्य खामी इस बात की थी कि कार्बन स्टील से निर्मित ब्लेड पर जंक लग जाती थी और खासतौर पर अम्लीय खाद्य सामग्रियों तथा प्याज काटते हुए उसका रंग बदल जाता था। इससे कुछ खाद्य वस्तुओं (जैसे कि हार्ड कुक अंडें) का रंग भी बदल

जाता था और खाने में धातु जैसा स्वाद महसूस किया जाता था। इन खामियों के कारण इसकी जगह उच्च कार्बन वाले स्टेनलेस स्टील ने ले ली (नीचे आइटम 3 में इसको दर्शाया गया है), जोकि अब बेहतरीन चाकूओं के विर्निमाण के लिए वांछित सामग्री बन चुकी है।

2. पारंपरिक स्टेनलेस स्टील धातु से निर्मित चाकू संबंधी सामग्रियों में जंक नहीं लगती, परंतु कार्बन स्टील से बने चाकूओं के बजाय यह काटने में हार्ड होते हैं। स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल अधिकतर कम लागत, हल्के वजन वाले चाकूओं के लिए किया जाता है।

3. उच्च कार्बन स्टेनलेस स्टील एक अपेक्षाकृत नई धातु है जिसमें कार्बन स्टील और स्टेनलेस स्टील के उत्कृष्ट गुणों को संयोजित किया गया है। इसमें कार्बन स्टील की तरह काफी लाभ हैं और इसमें जंक भी नहीं लगती है, न ही इसका रंग बदलता है। इस धातु से बने चाकू सामग्रियों की कीमत ज्यादा होती है इसलिए ये महंगे होते हैं।

चाकू का हैंडल

मेटल ब्लेड का पिछला भाग (टैंग), जो हैंडिल के भीतर होता है, टैंग है। उच्च गुणवत्ता तथा ज्यादा टिकाऊ चाकूओं का पिछला भाग बड़ा होता है, जिसका अर्थ है कि चाकू का पूरा टैंग हैंडिल की पूर्ण लम्बाई तक होता है।

चाकू, हैंड टूल और छोटे उपकरण

1. फ्रेंच चाकू या शैफ़ चाकू

रसोई में सामान्य कार्यों, जैसे कि सब्जी छीलने, काटने आदि के लिए प्रायःइस चाकू का उपयोग किया जाता है। इसकी ब्लेड चौड़ी और इसका पिछला भाग नुकीला होता है। इसकी लम्बाई 10 इंच (260 मि.मी. मीटर) होती है और सामान कार्यों के लिए इसका काफी उपयोग किया जाता है। बड़े चाकूओं का इस्तेमाल भारी वस्तुओं को काटने और छीलने के लिए किया जाता है। छोटे ब्लेडों का इस्तेमाल नरम वस्तुओं को काटने के लिए किया जाता है। यह आपका एक काफी महत्वपूर्ण उपकरण है, इसलिए आपको इसका इस्तेमाल करने और रखरखाव करने के बारे में अच्छी जानकारी होनी चाहिए।

2. उपयोगी चाकू या सलाद काटने वाला चाकू

यह छोटे आकार का और 6 से 8 इंच लम्बा (160 से 200 मि.मी.) होता है। इसका इस्तेमाल अधिकतर रसोई कार्य, जैसे कि सलाद, फल आदि काटने के लिए किया जाता है। यह भुने चिकन और बत्तख के मांसको काटने के लिए उपयोगी होता है।

3. पेअरिंग नाइफ (छिलने वाला चाकू)

इसकी ब्लेड छोटी और नुकीली तथा 2 से 4 इंच लंबी (50 से 100 मि.मी.) होती है। इसका इस्तेमाल सब्जियों और फलों को छिलने और छोटे टुकड़ों में काटने के लिए किया जाता है।

4. बोनिंग चाकू

यह पतला और लगभग 6 इंच लंबा (160 मि.मी.) चाकू होता है और इसकी ब्लेड नुकीली होती है। इसका इस्तेमाल कच्चे मांस और मुर्गी मांस को छोटे–छोटे टुकड़ों में काटने के लिए किया जाता है। इसके ठोस ब्लेडों

का इस्तेमाल भारी सामग्रियों को काटने के लिए किया जाता है, जबकि हल्के कार्यों और मछली के पुट्ठे को काटने के लिए लचीले ब्लेडों का इस्तेमाल किया जाता है।

5. चाकू (स्लाइसर)

यह लंबा, लचीला और 14 इंच (360 मि.मी.) लंबा चाकू होता है। इसका इस्तेमाल पके हुए मांस को छोटे टुकड़ों में काटने के लिए किया जाता है।

6. दांतेदार चाकू (सेरेटेड नाइफ)

यह एक स्लाइसर की तरह होता है, पर इसका ब्लेड दांतेदार होता है। इसका इस्तेमाल ब्रेड, केक आदि जैसी खाद्य वस्तुओं को काटने के लिए किया जाता है।

7. बूचर नाइफ

यह भारी, चौड़ी गेज का होता है और इसकी ब्लेड मामूली रूप से मुड़ी हुई होती है। इसका इस्तेमाल कसाई की दुकान में कच्चे मांस को छोटे टुकड़ों में काटने और कटाई–छटाई के लिए किया जाता है।

8. स्कीमिटर या स्टीक चाकू

इसकी ब्लेड दांतेदार और ब्लेड का अगला भाग ऊपर की ओर मुड़ा हुआ होता है। इसका इस्तेमाल मांस के टिक्कों को बराबर हिस्सों में काटने के लिए किया जाता है।

9. बड़ा चाकू (क्लीवर)

यह काफी भारी और चौड़ी पट्टी का होता है। इसका इस्तेमाल हड्डियों को काटने के लिए किया जाता है।

10. ओएस्टर चाकू

यह एक छोटा, ठोस धातु से बना चाकू होता है और इसकी धार ज्यादा तेज नहीं होती है। इसका इस्तेमाल ऑयस्टर(सीपियों) को खोलने के लिए किया जाता है।

11. क्लेम नाइफ

यह छोटा, ठोस, चौड़ी ब्लेड वाला चाकू होता है और इसकी धार मध्यम होती है। इसका इस्तेमाल बड़ी सीपियां खोलने के लिए किया जाता है।

12. सब्जी छिलने वाला चाकू

यह एक छोटे आकार का और खांचेदार होता है और इसकी ब्लेड घुमावदार होती है। इसका इस्तेमाल सब्जियों और फलों को छिलने के लिए किया जाता है।

13. कटिंग बोर्ड

यह चाकू का एक अहम हिस्सा होता है। अनेक शैफ़ ठोस लकड़ी वाले बोर्डों को पसंद करते हैं। हालांकि ठोस रबर या प्लास्टिक बोर्डों को साफ–सफाई की दृष्टि से ज्यादा सही माना जाता है, पर ऐसा भी देखा गया है कि लकड़ी वाले कटिंग बोर्ड के बजाय प्लास्टिक और रबर के कटिंग बोर्ड में जीवाणु ज्यादा समय तक मौजूद रहते हैं। कटिंग बोर्डों को साफ रखा जाना चाहिए।

हैंड टूल और छोटे उपकरण

1. बाल कटर, मेलन बालस्कूप या पैरीसीन चाकू

इसकी ब्लेड छोटी, कप–आकार और अर्द्ध बेलनाकार होती है। इसका इस्तेमाल सब्जियों और फलों को छोटे टुकड़ों में काटने के लिए किया जाता है।

2. कुक फॉर्क

यह भारी, दो मुखी कांटेदार चाकू होता है और इसका हैंडिल लंबा होता है। इसका इस्तेमाल मांस और अन्य सामग्रियों को उठाने के लिए किया जाता है। यह भारी टुकड़ों को उठाने में सक्षम होना चाहिए।

3. स्ट्रेट स्पैचुला या पेलिट नाइफ

यह एक लंबा, लचीली ब्लेड वाला चाकू होता है और इसका सिरा गोलाकार होता है। इसका इस्तेमाल केक पर बर्फ डालने औरउसे मिक्स करने के लिए किया जाता है।

4. ऑफसेट स्पैचुला

यह चौड़ी ब्लेड वाला चाकू होता है और गर्म जगह पर हाथ न रखते हुए खाना पकाने में सहायता देता है। इसका इस्तेमाल अंडा, पैनकेक, मांस को उलटने–पलटने, ग्रिल करने शीट पैन आदि के लिए किया जाता है।

5. रबर स्पैचुला या स्क्रैपर

यह एक लंबे हैंडिल वाला उपकरण है जिसके सिरे पर लचीला रबर या प्लास्टिक होता है। इसका इस्तेमाल बाउल और पैन को हटाने के लिए किया जाता है। इसका इस्तेमाल अंडे और क्रीम को फेंटने के लिए किया जाता है।

6. बैंच स्क्रेपर या डफ नाइफ

यह ठोस धातु से बना होता है और चौड़ी गेज का होता है तथा इसके एक सिरे पर लकड़ी का हैंडल होता है। इसका इस्तेमाल डफ को छोटे टुकड़ों में काटने तथा वर्क बैंचों की छटाई करने के लिए किया जाता है।

7. पेस्ट्री व्हील या व्हील नाइफ

इसके हैंडल के अगले भाग में गोलाकार और घुमावदार ब्लेड होती है। इसका इस्तेमाल गुंधे हुए आटे एवं पेस्ट्री और बेकिंग किए हुए पीज़ा को काटने के लिए किया जाता है।

8. चम्मचें: ठोस, मुड़ी चम्मचें और छिद्रिल चम्मच

इस प्रकार की चम्मचें स्टेनलेस स्टील से बनी होती हैं जिनमें लगभग 3 ऑन्स (90 mL) स्टील होता है। इनका इस्तेमाल खाद्य सामग्रियों को हिलाने–डुलाने, मिक्स करने और परोसने के लिए किया जाता है। आगे से मुड़ी और छिद्रिल चम्मचों का इस्तेमाल तब किया जाता है जब ठोस पदार्थ से तरल पदार्थ को अलग किया जाता है।

9. स्कीमर

इसका अगला भाग गोलाकार, छिद्रिल और कप के आकार का होता है और इसका लंबा हैंडिल होता है। इसका इस्तेमाल तरल पदार्थ से झाग को फेंट के लिए तथा सूप, स्टॉक और अन्य तरल पदार्थों से ठोस पदार्थों को अलग करने के लिए किया जाता है।

10. टॉग्ज़ (चिमटा)

यहस्प्रिंग–टाइप और कैंची की तरह होता है और इसका इस्तेमाल खाद्य सामग्रियों को पकड़ने व उठाने के लिए किया जाता है।

11. वायर विप

यह इस प्रकार का एक उपकरण है जिसमें स्टेनलेस स्टील तार के लूपों को उसके हैंडल में स्थापित किया जाता है। इस प्रकार के दो विप्स होते हैंः–

- भारी प्रकार के विप्स सीधे, ठोस होते हैं और उनमें तारें कम होती हैं। ऐसे विप्स का इस्तेमाल विशेष रूप से भारी तरल पदार्थों को मिश्रत करने, हिलाने–डुलाने और घोंटने के लिए किया जाता है।
- बेलून विप्स या पियानो–वायर विप्स में अनेक प्रकार की लचीली तारें होती हैं। इस प्रकार के विप्स का इस्तेमाल अंडा, क्रीम और हॉलेन्डेज को फेंटने और पतले तरल पदार्थों को मिश्रत करने के लिए किया जाता है।

12. चाइना कैप

यह शंकु आकार कीछलनी की तरह होती है। इसका इस्तेमाल खाद्य सामग्रियों, सूप, सॉसिस तथा अन्य तरल पदार्थों को छानने–निचोड़ने के लिए किया जाता है। इसकी नुकीली आकृति कुक को इसके छोटे–छोटे छिद्रों से तरल पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करती है।

13. फाइन चाइना कैप या चाइनोईस

(shee-nwah)

यह चाइना कैप है और तरल पदार्थों को मिक्स करने में यह उपयोगी है। इसका इस्तेमाल किसी तरल पदार्थ को साफ तरीके से छानने के लिए किया जाता है।

14. स्ट्रेनर (छलनी)

इसका निचला तला गोलाकार होता है और यह एक कफ की तरह होती है जिसमें छोटे–छोटे छेद होते हैं। इसे झंझरी के नाम से जाता है।इसका इस्तेमाल पास्ता, सब्जियों आदि को छानने के लिए किया जाता है।

15. सीव (चलनी)

यह धातु से बनी गोलाकार आकृति की होती है जिसकी निचली सतह में पूर्णरूप से छननी सीट लगी होती है। इसका इस्तेमाल आटा और अन्य सूखी खाद्य सामग्रियों को छानने के लिए किया जाता है। चित्र

16. कोलेन्डर

इसे स्टेनलेस स्टील से निर्मित किया जाता है जिसके निचले सतह में बड़े छेद होते हैं। यह डौंगे की आकृति की तरह होता है। इसका इस्तेमाल धुली या पकाई गई खाद्य सामग्रियों, हरी सलाद, पास्ता या अन्य खाद्य सामग्रियों को छानने के लिए किया जाता है।

17. फूड मिल

यह एक ऐसा उपकरण है जिसकी ब्लेड को हाथों से स्थापित किया जाता है और जो खाद्य सामग्रियों को छोटे–छोटे छेदों से तरल पदार्थ से अलग करने में सहायता करता है। इसकी आंतरिक रूप से बदली जाने वाली डिस्क क्षारीय पदार्थों को परिष्कृत करती है। इसका इस्तेमाल खाद्य सामग्रियों के परिष्करण के लिए किया जाता है। चित्र

18. ग्रेटर

यह धातु से बना होता है और इसकी आकृति अनुलंब होती है जिसकी सतह में चार कोने होते हैं। इसकी खड़ी बाहरी सतह पर अलग–अलग आकार के छिद्र होते हैं। इसका इस्तेमाल सब्जियों, पनीर, खट्टे फलों के छिलकों तथा अन्य सामग्रियों की ग्रेटिंग और घिसने के लिए किया जाता है।

19. मेंडोलाइन

इसका उपयोग मैनुअल स्लाइसिंग के लिए किया जाता है जिसमें एक सपाट धातु या लकड़ी के ढांचे में ब्लेड फिट की हुई होती है। इसका इस्तेमाल टांगों को 45 डिग्री पर मोड़कर एक वर्कटेबल के रूप में किया जाता है। इसके लीवर (ऊतोलन) स्लाइस के गाढ़ेपन को नियंत्रित करने हेतु ब्लेड को समायोजित करने में सहायता करते हैं। एक पारंपरिक मेंडोलाइन में सपाट और दांतेदार ब्लेड होती है। जूलीन्ने और बेटोन्नेट को काटने के लिए सपाट ब्लेडों के साथ–साथ अतिरिक्त ब्लेडों का भी इस्तेमाल किया जाता है।

20. पेस्ट्री बैग और टयूब

यह शंकु की आकृति की तरह कपड़े या प्लास्टिक से निर्मित बैग होता है जिसका ऊपरी हिस्सा खुला होता है और इसे विभिन्न आकृति और आकारों की धातु ट्यूबों या टिप्स के साथ फिट किया जाता है। इसका इस्तेमाल केक आइसिंग, फेंटी हुई क्रीम, डचेस आलू और नम्र आटे जैसी खाद्य सामग्रियों को बेहतर आकृति देने या उनकी सजावट के लिए किया जाता है। चित्र

21. पेस्ट्री ब्रश

इसका इस्तेमाल एग वॉश, गिलेज आदि के लिए किया जाता है।

अध्याय–III

खाद्य सामग्रियों को उतारने–चढ़ाने और भंडारित करने के लिए सुरक्षित विधियां

- भारी उपकरणों को न उठाएं। यदि उपकरण काफी भारी हैं, तो किसी की सहायता लें।
- भारी सामग्रियों को उठाते हुए जमीन पर अपने घुटनों को मोड़े ताकि सामग्री का वजन आपकी टांगों पर पड़े और आपका मेरूदंड सुरक्षित रहे।
- आवश्यकता अनुसार ट्रॉली या अन्य ऐसे उपकरणों का इस्तेमाल करें जिनका भारी सामग्रियों को उठाने में प्रयोग किया जाता है।
- भारी सामग्रियों को निचले शैल्फ में रखें ताकि उसको उठाने में आपको कोई दिक्कत न हो और आपकी मासपेशी पर ज्यादा दबाव न पड़े।
- कोई भी भारी सामग्री को ले जाते हुए उस मार्ग की जांच कर लें जिससे सामग्री को ले जाना है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कथित मार्ग में कोई बाधा या जोखिम नहीं है।

खाद्य सामग्री को भंडारित करते हुए साफ–सफाई हेतु ध्यान रखने योग्य बातें

खाद्य सामग्री भंडार वाले क्षेत्र को स्वच्छ और साफ रखना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि खाद्य सामग्री संदूषित न हो और न ही खाद्य सामग्री खराब हो।

खाद्य सामग्री भंडार क्षेत्र को निम्नलिखित कारणों को रोकने या संरक्षित करने के लिए स्वच्छ और साफ रखना जरूरी है:–

कारण	सावधानियां	तर्क
हानिकारक जीवाणु	• फ्रिज के विभिन्न स्थानों में विभिन्न प्रकार के खाद्यों, अर्थात कच्चे मांस के ऊपर पकाए गए मांस को रखें • खाद्य सामग्रियों को ट्रे या डिब्बे में लपेटकर रखें • सतह पर फैले या गिरे धब्बों व दागों को तत्काल रूप से साफ कर दे।	• यदि खाद्य सामग्री को एक ही डिब्बे में बिना लपेटे रखा जाता है तो खाद्य सामग्री संदूषित हो सकती है। कच्चे मांस उत्पादों से रक्त टपककर पकाए गए मांस उत्पादों में गिर सकता है।
खतरनाक पदार्थ	• खाद्य भंडार क्षेत्रों से रसायनों और अन्य खतरनाक पदार्थों को हटा दें। • खतरनाक अवशेषों को हटाने हेतु पानी का इस्तेमाल करते हुए सतह और उपकरण को धो ले	• यदि खाद्य भंडार क्षेत्रों से खतरनाक व रासायनिक पदार्थों या उत्पादों को हटाया नही जाता है तो खाद्य सामग्री रसायनों से संदूषित हो सकती है।
भौतिक संदूषण	• कार्डबोर्ड डिब्बों, कागज़ वाले डिब्बों और हेसियन बैगों से खाद्य सामग्रियों को हटा दें और उन्हें साफ प्लास्टिक टब या खाद्य डिब्बों में रखे। • खराब पैकेजिंग को हटाकर उसकी जगह पर क्लिंग रैप का इस्तेमाल कर खाद्य सामग्री को एक सील बंद खाद्य डिब्बे में रखें।	• यदि एक खाद्य सामग्री से दूसरी खाद्य सामग्री अर्थात हेसियन बैगों में आलू से फलों में जीवाणु प्रवेश करते हैं तो खाद्य सामग्री खराब होने की संभावना होती है।

नाशीकीट	● जमीन के ऊपर रखी गई खाद्य सामग्रियों को कवर कर सही तापमान पर रखें। उसके आस–पास के स्थल को साफ रखें और खाद्य सामग्रियों के टुकड़ों और कूड़े–कचरे को हटा दें।	● खराब खाद्य वस्तुओं के प्रति नाशीकीट आकर्षित होते हैं। इसलिए जमीन स्तर पर कोई भी खाद्य सामग्री को नाशीकीटों का खतरा होता है। नाशीकीटों की चोंच और शरीर में खतरनाक जीवाणु होते हैं।
असामान्य तापमान	● प्रशीतलित खाद्य सामग्रियों को 15 डिग्री से^{0} पर फ्रिजर में रखा जाना चाहिए। खराब होने वाली सामग्रियों को 0 डिग्री से^{0} से 5 डिग्री से^{0} के बीच भंडारित किया जाना चाहिए। ऐसी सामग्रियों को जो शुष्क, डिब्बा बंद हैं और जिन्हें अपेक्षित रूम टेम्परेचर की आवश्यकता है, उन्हें 10 से 20 डिग्री सेल्सियस के बीच के तापमान पर भंडारित किया जाना चाहिए।	● सही तापमान पर फ्रिज में नहीं रखी गई खाद्य सामग्रियां खराब हो जाएंगी। खराबी तब ज्यादा होती है जब जीवाणु की उत्पत्ति ज्यादा होती है। फ्रिज में रखी गई सामग्रियों में अत्यधिक मात्रा में जीवाणुओं के प्रवेश से खाद्य सामग्रियां विषाक्त भी हो सकती हैं।
अत्यधिक आर्द्रता या शुष्कपन	● जहां सामग्री को स्टोरेज किया गया है उस क्षेत्र में उचित वायु संचारण (प्राकृतिक या यांत्रिक) और उपयुक्त प्रकाश (सूरज की सीधी रोशनी नहीं पड़नी चाहिए)की सुनिश्चितता की जानी चाहिए।	● आर्द्रता से शर्करा ढेलेदार बन जाती है, ब्रेड व रोटी मुड़ जाती है और फल उचित रूप से पकते नहीं हैं। फ्रिज पर प्रत्यक्ष सूर्य की रोशनी पड़ने से रंगीन खाद्य सामग्रियां खराब हो सकती हैं।

खाद्य सामग्रियों को साफ–सफाई के साथ स्टोर करना

सभी खाद्य सामग्रियां संस्तुत स्टोरेज क्रियाविधियोंके अनुसार भंडारित की जाती हैं जिनमें उचित तापमान, सामग्रियों की सेल्फ लाइफ तथा स्टोरेज स्थान का उल्लेख किया जाता है। खाद्य सामग्रियों को स्टोर करने के लिए समय और तापमान दोनों महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यदि खाद्य सामग्रियों को परोसे जाने से पहले उचित तापमान पर स्टोर नहीं किया गया हो, तो वह खराब हो जाएंगी और ग्राहक को फूड पॉइजनिंग भी हो सकता है।

खाद्य सामग्रियों को सही ढ़ंग से स्टोर नहीं करने के कारण अन्य खाद्य सामग्रियों पर भी असर पड़ सकता है। चिकन, अण्डा, पोर्क, डेयरी उत्पाद और सॉसिस आदि सभी ऐसी खाद्य सामग्रियां हैं जो कि उच्च जोखिम वाली खाद्य सामग्रियां हैं और ये बड़ी जल्दी खराब हो जाती हैं और यदि इन्हें उचित रूप से स्टोर नहीं किया जाता है तो इनसे अन्य सामग्रियों में क्रॉस–संदूषण भी हो सकता है।

स्टोरेज के प्रकार

शुष्क स्टोरेज

शुष्क स्टोरेज की सिफारिश उन खाद्य उत्पादों के लिए की जाती है जिन्हें उचित रूप से रूम टेम्परेचर (10–20 डिग्री से0) पर स्टोर किया जाता है और जिनकी लम्बी सेल्फ लाइफ होती है। इन उत्पादों के उदाहरण निम्न प्रकार हैं:

- परिरक्षित या शुष्क खाद्य सामग्रियां
- केन बंद, बोतल बंद, बैग या डिब्बों में रखी गई सामग्रियां तथा केक और बिस्कुट

- यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि शुष्क स्टोर साफ–सुथरा रहे और उसमें धूल मिट्‌टी और खाद्य अपशिष्ट नहीं आना चाहिए।
- यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि समस्त खाद्य सामग्रियों को सतह स्तर से ऊपर तथा उपयुक्त सेल्फ के साथ स्टोर किया गया है।
- स्टोरेज क्षेत्र में उचित रोशनी आनी चाहिए तथा स्टोरेज के भीतर गंध को रोकने के लिए बेहतर वायु संचारण सुनिश्चित किया जाना चाहिए। यह सिफारिश की जाती है कि स्टोरेज क्षेत्र पर सीधी सूरज की रोशनी नहीं आनी चाहिए।
- खाद्य सामग्रियों को रोटेट करने की तकनीक अपनाई जानी चाहिए, पुरानी सामग्रियों का पहले इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- खाद्य स्टोरेज क्षेत्रों में रासायनिक पदार्थ नहीं रखे जाने चाहिए।

प्रशीतित स्टोरेज

जिन खाद्य सामग्रियों को प्रशीतित स्थितियों में स्टोर किया जाता है उनकी आम तौर पर छोटी सेल्फ लाइफ होती है और उनकी जल्दी खराब होने की संभावना ज्यादा होती है। ऐसी खाद्य सामग्रियों को 0–5 डिग्री से0 के बीच के तापमान पर स्टोरेज किया जाना चाहिए। इस तापमान रेंज में नहीं रखी गई खाद्य सामग्रियां खराब हो जाएंगी और उनमें काफी ज्यादा जीवाणु उत्पन्न हो जाएंगे जिससे फूड पॉइजनिंग हो सकता है।

जिन खाद्य सामग्रियों को प्रशीतित स्टोरेज स्थितियों में रखने की जरूरत पड़ती है उनमें मांस, सी–फूड, डेयरी उत्पाद, पकाए गए, अण्डों जैसे कच्ची खाद्य सामग्रियां तथा पकाए गए या तैयार की गई खाद्य सामग्रियां शामिल हैं। इसके अलावा, सब्जियों और कुछ फलों को भी प्रशीतित स्टोरेज में रखा जाना चाहिए।

- रेफ्रिजरेटर साफ और स्वच्छ होने चाहिए और समय–समय पर उनकी सफाई की जानी चाहिए।
- उचित तापमान कायम किया जाना चाहिए (तापमान की पुनः जांच करने के लिए आंतरिक थर्मोमीटर का प्रयोग करें)।
- इस बात का ध्यान रखा जाए कि सभी खाद्य उत्पादों को सतह स्तर से ऊपर तथा उपयुक्त सेल्फ में रखा गया है ताकि उनमें हवा का संचारण हो सके और सभी खाद्य सामग्रियां ठण्डी रहें।
- प्रत्येक खाद्य सामग्री के अनुरूप स्टोरेज क्षेत्रों, जैसे कि डेयरी खण्ड, कच्चा मांस खण्ड, सीफूड खण्ड सुनिश्चित कर क्रॉस–संदूषण की समस्या को रोका जाना चाहिए।
- खाद्य सामग्रियों को खराब होने से बचाने के लिए उन्हें जल्द से जल्द प्रशीतित स्थिति में रखा जाना चाहिए।
- खाद्य सामग्रियों को सही ढ़ंग से रोटेट करने के लिए सभी खाद्य सामग्रियों पर उचित लेबल और तारीख अंकित की जानी चाहिए।
- खाद्य सामग्री कब तक उपयोग की जा सकती है, उस निर्दिष्ट तारीख को हमेशा ध्यान में रखा जाना चाहिए।

फ्रिजर स्टोरेज

जिन खाद्य सामग्रियों की खराब होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है और जिनकी सेल्फ लाइफ कम होती है, उन्हें फ्रिजर में स्टोर किया जाना चाहिए ताकि उनकी सेल्फ लाइफ बढ़ाई जा सके।

फ्रिजरों को 18 डिग्री से0 या इससे कम तापमान पर रखा जाना चाहिए। इनमें मांस, सीफूड तथा पकाए गए या तैयार की गई खाद्य सामग्रियों स्टोर की जानी चाहिए।

ऐसी खाद्य सामग्रियों को, जिन्हें कागज, कार्ड बोर्ड या टिन में रखा गया है, फ्रिजर में स्टोर नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि डिफ्रोस्टिंग से कागज में रखी गई खाद्य सामग्रियां गिली होकर खराब हो जाएंगी और टिन में जंग लग जाएगी। इसलिए, इस संबंध में निम्न बातों को ध्यान में अवश्य रखा जाना चाहिए :

- रेफ्रिजरेटर साफ और स्वच्छ होने चाहिए और समय–समय पर उनकी सफाई की जानी चाहिए।
- रेफ्रिजरेटरों में उचित तापमान कायम किया जाना चाहिए। तापमान की पुनः जांच करने के लिए आंतरिक थर्मोमीटर का प्रयोग करें।
- सभी खाद्य सामग्रियों को सामान्य रूप से ठंडा करने के बाद ही फ्रिजर में रखा जाना चाहिए।
- सभी खाद्य सामग्रियों को उचित रूप से ढ़का जाना चाहिए या क्लिंग रैप (चिपचिपी वस्तु) में लपेटा जाना चाहिए ताकि उन पर फ्रिजर के दाग नहीं लग पाएं। खाद्य सामग्रियों पर फ्रिजर के दाग तब बनते हैं जब फ्रिजर में शून्य से भी कम तापमान रहता है और उन पर नमी गिरती है या खाद्य सामग्रियां उचित रूप से लपेटी नहीं गई होती हैं, जिसके फलस्वरूप खाद्य सामग्रियां खराब हो जाती हैं।
- जब मांस और कुक्कुट उत्पादों को डिफ्रोस्ट या पिघलाया जाता है, तो उन्हें ढक कर रखा जाना चाहिए और उन्हें पुनः प्रशीतित स्थिति में नहीं रखा जाना चाहिए।
- मांस, कुक्कुट और मछली उत्पादों को डिफ्रोस्टिंग के पश्चात बड़ी ही सावधानी से हैंडिल करना चाहिए।
- खाद्य सामग्रियों को सही ढ़ंग से रोटेट करने के लिए सभी खाद्य सामग्रियों पर उचित लेबल और तारीख अंकित की जानी चाहिए।
- खाद्य सामग्रियों को रोटेट करने की तकनीक का उपयोग किया जाना चाहिए।

खाद्य सामग्रियों को फ्रिज में रखने के लिए ध्यान में रखी जाने वाली बातें

- फ्रोजन मांस को लंबे वक्त तक नहीं रखा जा सकता है
- बीफ को -18 डिग्री से0 पर 9–12 माह तक स्टोर किया जा सकता है।
- गाय के बछड़े (वील) और मेमने के मांस को -18 डिग्री से0 पर 6 माह तक स्टोर किया जा सकता है।
- कुक्कुट (मुर्गी आदि) के मांस को -18 डिग्री से0 पर 4–6 माह तक स्टोर किया जा सकता है।
- पोर्क (सूअर का मांस) के मांस को -18 डिग्री से0 पर 4 माह तक स्टोर किया जा सकता है।
- डिफ्रोस्ट मांस को रेफ्रिजेरेटर में सावधानी से रखा जाना चाहिए।
- प्रशीतित कुक्कुट मांस को क्लिंग रैप में कस के लपेटा जाना चाहिए - 18 डिग्री से0 पर रखा जाना चाहिए।

- प्रशीतित मछली मांस को अलग–अलग टूकड़ों में कस के लपेटकर -18 डिग्री से0 पर रखा जाना चाहिए।

नाशीजीव का संक्रमण

नाशीकीट, जिन्हें अन्यथा वर्मिन के रूप में जाना जाता है, खाद्य स्टोरेज क्षेत्र की ओर आकर्षित होते हैं, जहां भोजन के टूकड़े काफी मात्रा में मौजूद होते हैं। नाशीकीट रोग और बैक्टीरिया के संवाहक होते हैं और इनसे फूड पॉइजनिंग तथा खाद्य सामग्री को नुकसान पहुंचता है।

नाशीकीट मौजूद होने के लक्षणः

- ड्रापिंग्ज़ (नाशीकीटों की बीट या लीद)
- पैकेजिंग वाले डिब्बों की करतनें
- दृश्य काकरॉच या चूहे/कतरने वाले जीव

खाद्य की हैंडिलिंग के लिए निजी साफ–सफाई

निजी साफ–सफाई से अभिप्राय है स्वयं के शरीर को साफ एवं स्वच्छ रखना। यह इसलिए महत्वपूर्ण है कि शरीर से त्वचा और पसीने पर जीवाणु आ जाते हैं जो विशेष रूप से उन खाद्य सामग्रियों पर में स्थानांतरित हो जाते हैं जब उन्हें छुआ जाता है।

स्वच्छ और स्मार्ट दिखने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए :

- रोजाना नहाएं, डिओडोरेंट का इस्तेमाल करें और अपने अंडरवियर को रोजाना बदलें
- प्रत्येक दिन साफ और स्वच्छ वर्दी पहनें
- अपने दांत रोजाना साफ करें
- अपने नाखूनों को साफ और स्वच्छ रखें
- अपने हाथों को साबुन और गर्म पानी से नियमित रूप से धोएं
- अपने बालों को रोजाना धोएं
- अपने बालों को बांधकर रखें – यदि बाल लम्बे हों तो इन्हें अपनी गर्दन के पीछे बांध लें या मुट्ठा बना लें।
- चेहरे के बालों को साफ करें और उनकी छटाई करते रहें।

हाथों को अच्छी तरह से धोना

क्रॉस–संदूषण के लिए हाथ सबसे बड़ा कारण होते हैं और हाथों में फूड पॉइजनिंग वाले जीवाणु काफी मात्रा में होते है। प्रत्येक दिन हाथों की गतिविधियों और अन्य शारीरिक क्रियाओं, जैसे कि नाक को रगड़ना, पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है क्योंकि ऐसी गतिविधियों से एक स्थान से दूसरे स्थान पर बैक्टीरिया फैलता है।

क्रॉस–संदूषण को रोकने, फूड पॉइजिंग के खतरे से बचने तथा ग्राहकों को गुणवत्तापूर्ण बेहतर खाद्य उत्पाद परोसे जाने की सुनिश्चितता करने हेतु खाद्य सामग्रियों को हैंडिल करते हुए निजी साफ–सफाई काफी महत्वपूर्ण होती

है। निजी साफ–सफाई से अनावश्यक खाद्य बर्बादी को भी रोका जा सकता है जिसके फलस्वरूप क्रॉस–संदूषण और बैक्टीरिया को फैलने से रोका जा सकता है।

इसलिए, खाद्य सामग्रियों पर हाथ लगाने या उनकी हैंडलिंग से पहले अपने हाथ अवश्य धोएं :

- हैंड बेसिन का इस्तेमाल करे, ना कि फूड सिंक का।
- अपने नाखूनों को स्वच्छ रखने के लिए सोप डिस्पेंसर एंटी बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल स्क्रबिंग ब्रश से करें।

अन्हाइजेनिक गतिविधियों के अंतर्गत निम्नलिखित बाते आती हैं :

- हैंडिलिंग वेस्ट/फूड वेस्ट
- शौचालय जाना
- बिना धुले खाद्य सामग्रियों की हैंडलिंग
- धुम्रपान करना
- सफाई संबंधी तरल पदार्थों/सामग्रियों की हैंडलिंग
- रूमाल या टिसू पेपर का इस्तेमाल करना
- अपनी आंख, कान, मुंह और बालों को छूना
- पशुओं पर हाथ लगाना
- धन का लेन–देन

चोट के निशान, खरोंच और बीमारी

जब आप बीमार पड़ जाते हैं तो आपके शरीर में मौजूद बैक्टीरिया या जीवाणु अन्य लोगों को हानि पहुंचा सकते हैं जिसके कारण वे बीमार और रोगी हो सकते हैं। अतः जीवाणु या बैक्टीरिया को दूसरों तक ना पहुंचने देने के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि कोई भी खाद्य सामग्री को हैडिंल करते हुए अच्छी निजी साफ–सफाई रखी जानी चाहिए क्योंकि इन जीवाणुओं और बैक्टीरिया से उल्टी या दस्त जैसे रोग पैदा होते हैं। यदि आपको हाल ही में उल्टी और दस्त का रोग हुआ है तो आपको अपने हाथ अच्छी तरह धोने चाहिए, विशेष रूप से जब आप शौच करके आए हों, ताकि आपका रोग दूसरे तक न फैल सके।

सामान्यतः किसी भी व्यक्ति को गले में दर्द, खासी, नाक बहना और शरीर दर्द जैसे लक्षणों के कारण अपने बीमार पड़ने का अंदेशा हो जाता है।

जब आप बीमार होते हैं तो आपके शरीर में संक्रमण मौजूद रहता है जोकि अन्य लोगों के लिए खतरनाक हो सकता है। टी.बी., जुखाम, इन्फ्लूंजा आदि काफी संक्रमणकारी रोग हैं जो कि खांसने या छींकने पर हवा में प्रवेश कर अन्य लोगों तक पहुंचते हैं। अतः जब भी आपको खासी या छीक आए, नाक बहने लगे तो अपने मुंह या नाक पर रूमाल या टिशु कागज़ रखे और अपने हाथों को अच्छी तरह से धो लें।

शरीर पर कोई भी चोट, जले दाग, खरोंच या अन्य कोई भी घाव बैक्टीरिया के प्रजनन के प्रति काफी संवेदनशील होते हैं। यदि आपके हाथों या शरीर के किसी भी भाग में कोई भी घाव व चोट का निशान है और जब भी आप अपनी ड्रेसिंग करते हैं या घाव को छूते हैं तो प्रत्येक बार अपने हाथ अच्छी तरह धोएं।

कार्यस्थल पर लगी कोई चोट या घाव को अच्छी तरह धो ले और विसंक्रमणकारी दवा लगाकर उसे जल निरोधी ड्रेसिंग से कवर कर दे। यदि आपके शरीर पर कोई घाव, चोट के निशान है तो खाद्य सामग्री को न छूएं।

उपकरणों और खाना पकाने के स्थलों का रखरखाव, खाना पकाने के लिए तैयारी

क्रॉस संदूषण के जरिए हानिकारक बैक्टीरिया को फैलने से रोकने के लिए खाना पकाने के क्षेत्रों और खाना पकाने में इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों का रखरखाव बहुत साफ–सफाई के साथ किया जाना चाहिए। फूड पोइजनिंग बैक्टीरिया पानी, मिट्‌टी, कच्चे खाद्य उत्पादों और पशुओं से लेकर मृदा आधारित उपकरणों तथा बैंच टॉप में कहीं भी पाया जा सकता है। एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को क्रॉस संदूषण या बैक्टीरिया का हस्तांतरण तब होता है जब खाद्य उत्पादों पर अस्वच्छ स्लाइसरों, चॉपिंग बोर्डों, बैंच टॉप, बाउल आदि का इस्तेमाल किया जाता है। यह ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है कि फूड पोइजनिंग बैक्टीरिया सुक्ष्मरूपी होता है और उसे सामान्य आंखों से नहीं देखा जा सकता है। जब यह बैक्टीरिया खाद्य सामग्री को संक्रमित करता है तब हमें व्यंजन के स्वाद और खुशबू से उसका पता नहीं चल पाता है, परंतु 1 से 72 घंटों के भीतर उबकाई या उल्टी दस्त या शरीर में ऐंठन आनी शुरू हो जाती है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि निम्नलिखित उपायों से बैक्टीरिया के विकास और वृद्धि को रोका जाना चाहिए।

कार्यस्थल पर सतहों को निम्नलिखित विधि के अनुसार साफ किया जाना चाहिए।

1. भोजन व खाद्य सामग्रियों के बेकार टूकड़ों और अन्य बेकार सामग्री को नष्ट कर दें।
2. सतह को 50–60 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर पानी के साथ गर्म किए गए डिटर्जेंट से धोएं।

   सतहपर डिस्पोजेबल कपड़े या विसंक्रमणकारी कपड़े से रोजाना पोंछा लगाया जाना चाहिएताकि एक सतह से दूसरी सतह तक बैक्टीरिया न फैल सके।
3. सेनीटाइजर और पानी को अच्छी तहर मिलाएं, याद रखें कि इस घोल को विनिर्माता द्वारा संस्तुत अवधि तक सतह पर छोड़ दें ताकि बैक्टीरिया नष्ट हो जाए।
4. सतह को साफ कपड़े से साफ करे और उसे सूखने दें।

अन्य उपकरण

किचन में इस्तेमाल किए जाने वाले सभी बड़े उपकरणों के लिए एक नियमित सफाई अभियान तय किया जाना चाहिए। आमतौर पर उन सभी उपकरणों को प्रत्येक बार इस्तेमाल किए जाने के बाद अवश्य साफ किया जाना चाहिए, जो कि खाद्य सामग्रियों को तैयार करने के लिए उपयोग की जाती है। इन उपकरणों की सफाई नियमित रूप से करने के लिए एक समय सारणी बनाई जानी चाहिए जिसमें निम्नलिखित बाते शामिल हों :

- साफ किए जाने वाले उपकरण
- उपकरणों को कब–कब साफ किया जाना चाहिए
- उपकरणों को किस प्रकार साफ किया जाना चाहिए
- उपकरणों को किसके द्वारा साफ किया जाना चाहिए

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक शिफ्ट की समाप्ति पर सभी बेकार की सामग्रियों को हटा दिया जाना चाहिए और ऐसे सभी उपकरणों को अच्छी तरह साफ कर उपयुक्त रूप से स्टोर किया जाना चाहिए जिन्हें कि प्रायः साफ किया जाना जरूरी है।

विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्रियों को पकाए जाने के लिए समय और तापमान

विभिन्न खाद्य सामग्रियों को तैयार किए जाने और पकाए जाने के समय पर उचित सावधानी बरती जानी चाहिए और स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधी उपायों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिएः

सर्वप्रथम उन खाद्य सामग्रियों की पहचान की जानी चाहिए जो कि जीवाण्विक संदूषण के जोखिम के प्रति ज्यादा संवेदनशील होती हैं। जिन खाद्य सामग्रियों में बैक्टीरिया का तेजी से बहुगुणन होता है उन्हें सम्भाविक रूप से जोखिम वाले खाद्य पदार्थ कहा जाता है।

संभाविक रूप से जोखिम वाली खाद्य सामग्रियों के उदाहरणों में कच्चा और पकाया गया मांस, पकाए गए आलू, चावल और पास्ता, स्टॉक, ग्रेवी और सॉस, अंडे उत्पाद, क्रीम एवं दूध संबंधी उत्पाद शामिल हैं।

महत्वपूर्ण बातें :

बैक्टीरिया के लिए स्थितियां

ऑक्सीजन	बैक्टीरिया ऑक्सीजन के साथ और उसके बगैर पुनःजनित एवं विकसित हो सकता है
तापमान	गर्म स्थितियां, विशेषरूप से रूम टेंपरेचर। फूड पोइजनिंग बैक्टीरिया आमतौर पर 5–60°सेल्सियस के बीच पनपता है। इस तापमान दायरे को ''खतरनाक क्षेत्र'' के रूप में जाना जाता है।
अम्लीयता	बैक्टीरिया उच्च अम्लीय स्थितियों में नहीं पनप पाता है। जीवाण्विक संदूषण को रोकने तथा खाद्य सामग्रियों को परिरक्षित करने के लिए प्रायः नींबू रस और सिरके का उपयोग किया जाता है।
नमी	समस्त जीवित प्राणियों को पनपने के लिए नमी की जरूरत होती है।
समय	उपयुक्त स्थितियां होने पर बैक्टीरिया का बहुगुणन बड़ी तेजी से होता है। बैक्टीरिया प्रत्येक 20 यूनिट में दो गुणा से भी अधिक बढ़ जाता है।

विभिन्न खाद्य सामग्रियों को तैयार करने के समय पर उपयुक्त साफ–सफाई रखना

जब खाना पकाए जाने के लिए खाद्य सामग्रियों को तैयार किया जाता है तो यह बहुत जरूरी है कि साफ और स्वच्छ वातावरण कायम रखा जाना चाहिए। व्यंजन बनाने से पहले सभी सतहों, उपकरणों और बर्तनों को विसंक्रमित किया जाना चाहिए और दो भिन्न उत्पादों के लिए एक ही बर्तन या उपकरण का उपयोग बिना साफ किए नहीं किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, क्रॉस संदूषण तब उत्पन्न हो सकता है जब पकाए गए बीफ को कच्चा चिकन काटने के पश्चात उसी चॉपिंग बोर्ड में काटा जाता है। इसलिए दो अलग–अलग कटिंग बोर्डों का इस्तेमाल किया जाना जरूरी समझा जाता है या एक कार्य पूरा होने के पश्चात दूसरा कार्य तभी किया जाना चाहिए जब उनकी उचित साफ–सफाई कर दी गई हो। कुछ विनिर्माता क्रॉस संदूषण को नष्ट करने हेतु विभिन्न रंग वाले कटिंग बोर्डों का उत्पादन कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, कच्चे मांस के लिए रेड चॉपिंग बोर्ड और सब्जी उत्पादन आदि के लिए ग्रीन कटिंग बोर्ड विनिर्माताओं द्वारा उत्पादित किए जा रहे हैं।

महत्वपूर्ण बातें

- पकाए गए व्यंजनों को लम्बे समय तक रूप टेम्परेचर पर नहीं रखा जाना चाहिए।
- व्यंजनों को अग्रिम रूप से भी नहीं पकाया जाना चाहिए।
- सभी खाद्य सामग्रियों को अलग–अलग 'फूड ऑनली' सिंक में धोना चाहिए।
- रूम टेम्परेचर पर कभी भी खाद्य सामग्रियों को डीफ्रोस्ट नहीं किया जाना चाहिए, उन्हें रेफ्रिजेरेटर में एक ट्रे पर रखा जाना चाहिए। (यह अनुशंसा की जाती है कि फ्रीज में खाद्य सामग्री को डिफ्रोस्ट होने के लिए पर्याप्त समय दिया जाना चाहिए, जब तापमान 4°सेल्सियस से कम हो जाता है और खतरे से बाहर हो जाता है। बैंच पर खाद्य सामग्री रखे जाने से बैक्टीरिया का बहुगुणन होता है क्योंकि यह गर्म स्थिति में जल्दी डिफ्रोस्ट होता है जिससे फूड पोइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है)।

विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्रियों को पकाए जाने के संबंध में

विभिन्न प्रकार के खाना पकाए जाने की विधियों (डीप फ्राईंग, बाइलिंग आदि) का उपयोग करते हुए सभी प्रकार के पकवान बनाए जा सकते हैं। कुकिंग से ने केवल फ्लेवर संयोजित हो जाते है बल्कि पकवान सुपाच्य बन जाता है, जिसके फलस्वरूप फूड पोइजनिंग का खतरा नहीं रहता। मिट्टी सहित सब्जियों, सब्जी धोये गये पानी और मांस एवं मांस संबंधी उत्पादों में बैक्टीरिया को 75°सेल्सियस से भी अधिक ताप दिए जाने या पकाए जाने से आसानी से नष्ट किया जाता सकता है। तापमान नापने के लिए एक थर्मोमीटर की सिफारिश की जाती है। कुछ खाद्य सामग्रियों को उबाला भी जा सकता है, पर इसके लिए बॉयलिंग तापमान 100°सेल्सियस से अधिक होना चाहिए।

महत्वपूर्ण बिंदू

- पकाए गए पकवान को संस्तुत 63°सेल्सियस तापमान पर यथासंभव जल्दी से जल्दी से परोसा जाना चाहिए
- पकवानों को 75°सेल्सियस या उससे अधिक के तापमान पर पकाया जाना चाहिए ताकि उनमें से बैक्टीरिया नष्ट किया जा सके।
- खाना पकाने के समय को कम करने तथा यह सुनिश्चित करने के लिए कि पकवान ज्यादा समय तक जोखिम में न रहे, प्रिहीट बर्तनों व उपकरणों का इस्तेमाल करना चाहिए।
- यदि खाद्य सामग्रियों को किसी हॉट बॉक्स या ब्रेन–मेरी में पकाया या रखा जाता है तो यह ध्यान रखें कि उसका तापमान कम से कम 75°सेल्सियस हो।
- यदि पकाया हुआ पकवान बाद में परोसा जाना है तो उसे पकाकर शीघ्र ही ठंडा कर ले और रेफ्रिजरेटर में रख दें।

पानी का निपटान

खाद्य अपशिष्ट बैक्टीरिया के पनपने के लिए एक आदर्श वस्तु होती है। यदि इसका उचित रूप से निपटारा नहीं किया जाता है तो इसके कारण मक्खियां, चूहे, कतरने वाले जीव तथा अन्य नाशीकीट उत्पन्न हो सकते हैं जो कि अपने पैरों और शरीर पर बैक्टीरिया को धारण कर रसोई क्षेत्र मे फैला सकते हैं।

नाशीकीटों के नियंत्रण के लिए नीचे कुछ मूलभूत नियम दिए जा रहे हैं :

- हमेशा रसोई क्षेत्र को स्वच्छ और साफ रखें
- नाशीकीटों पर विशेष रूप से निगरानी रखी जानी चाहिए और ऐसे संकेतकों, यानी चूहे की लीद या पैरों के निशान, दीवारों में छेद और फ्लाई स्क्रीन, पर ध्यान दिया जाना चाहिए।
- नाशीकीटों व नाशीजीवों को नियंत्रित रखने के लिए यह सुनिश्चित करें कि क्लोजिंग डोर और फ्लाईजेपर स्थापित किए जाए ताकि वह रसोई क्षेत्र में न पहुंच पाएं।
- रसोई क्षेत्रों की नियमित रूप से निरीक्षण करने और उन्हें साफ रखने के लिए प्रोफेशनल पेस्टकंटरोलरों को उपयोग किया जाना चाहिए

यह काफी महत्वपूर्ण है कि डस्टबिनों में अधिक कूड़े–कचरे के जमाव से कर्मचारियों तथा ग्राहकों के स्वास्थ्य से कोई भी समझौता नहीं किया जा सकता है। इसलिए यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि डस्टबिनों से कूड़ा–कचरा नियमित रूप से, विशेष रूप से शीर्ष ट्रेडिंग टाईम के दौरान, उठाया और निपटाया जाना चाहिए। कुछ उद्योग घरानों में कूड़े–कचरे को निपटाए जाने से पहले उसे रखने हेतु विशेष कूलरूम स्थापित किए गए हैं। इनकी स्थापना से गंदी बदबू तथा नाशीजीवों के संक्रमण से बचा जा सकता है।

कूड़े–कचरे के निपटान के लिए नीचे कुछ सामान्य नियमों का उल्लेख किया जा रहा है :

- कूड़े–कचरे या जिसमें कूड़ा–कचरा रखा गया है उस डिब्बे को छूने के बाद अतिशीघ्र अपने हाथ अच्छी तरह धो लें।
- सभी कूड़े–कचरे वाले डस्टबिन प्लास्टिक के होने चाहिए और उन्हें यथा आवश्यकता बदला जाना चाहिए।
- कूड़ा–कचरा रखे जाने वाले डिब्बों को प्रायः स्वच्छ एवं विसंक्रिमत रखा जाना चाहिए।
- सभी डस्टबिनों पर ढक्कन लगा हुआ होना चाहिए।
- यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि जब डस्टबिनों का इस्तेमाल नहीं किया जा रहा है, तो उनके ढक्कन अच्छी तरह बंद हों ताकि उनसे न तो कोई बदबू आए और न ही उनमें कोई नाशीजीव इत्यादि प्रवेश कर सके।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके नजदीकी क्षेत्र में पर्याप्त बड़े कूड़ा–कचरा घर स्थापित हैं।

अपूर्वदर्शी परिस्थितियां

अपूर्वदर्शी परिस्थितियों से बचे रहने के लिए मानक क्रियाविधियों का अनुपालन करना सबसे बढ़िया तरीका है। फिर भी ऐसी स्थितियां घटित होती है और ऐसा होने पर संगठन की आवश्यकताओं के अनुसार अपने सुपरवाइजर को उसकी सूचना दें।

अपूर्वदर्शी परिस्थितियों में निम्नलिखित स्थितियां हो सकती हैं :

- उपकरणों व औजारों में खराबी
- खाद्य सामग्रियों की खराबी

- आपूर्ति प्रणाली में खराबी
- क्षतियां

अपूर्वदर्शी परिस्थितियों के दौरान अनुपालन हेतु नियम

- समस्त अपूर्वदर्शी परिस्थितियों से अपने सुपरवाइजर को अवगत कराएं।
- खराब खाद्य सामग्रियों और टूटे–फूटे बर्तनों को शीघ्र हटा दिया जाना चाहिए ताकि उनका फैलाव न हो सके और उनका ब्यौरा रिकॉर्ड किया जाना चाहिए।
- फर्श पर गिरी कोई भी खाद्य सामग्री को यदि अतिशीघ्र हटाया और साफ नहीं किया गया तो उससे स्वास्थ्य सुरक्षा का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए जब भी कोई सामग्री फर्श पर गिरी हुई दिखाई दे तो उसे हटाकर स्थल को पोंछे से साफ किया जाना चाहिए।
- खराब उपकरणों व औजारों का इस्तेमाल करते हुए यह ध्यान दिया जाना महत्वपूर्ण है कि :
  - खराब वस्तु का प्लग हटा दें या उसका स्विच बंद रखें
  - ऐसी वस्तु पर एक चैतावनी सूचना प्रदर्शित करें जिसमें उपकरण का इस्तेमाल नहीं करने की सलाह दी गई हो
  - एक रख–रखाव मांग पत्र भरकर अपने सुपरवाइजर को भेजें
- यदि आपको कोई रोग हो तो उसकी सूचना अपने सुपरवाइजर को दें
- यदि फूड हैंडलर के शरीर पर कोई संक्रमणकारी चोट, घाव और खंरोच आदि हों, तो उसे कवर करके रखें क्योंकि इससे खाद्य सामग्रियों में संदूषण फैल सकता है और सामग्री से फूड पाइजनिंग हो सकता है।

अध्याय –IV

शुष्क सामग्री

शाक

यह पादपों के कुछ ऐसे पत्ते होते हैं जो आमतौर पर शीतोष्ण जलवायु में उत्पन्न होते हैं। दूसरे शब्दों में इन्हें ''घास'' भी कहते है। यह पत्तेदार पादपों की पत्तियां तथा गैर पत्तेदार पादपों की कोमल कलमें होती हैं।

नाम	विवरण	उपयोग
धनिया	यह दक्षिणी यूरोप और मध्य पूर्व की प्रजाति का पादप है	भारतीय खाना पकाने में
टेरागॉन	इसका उपयोग फ्रांस में आम तौर पर सॉसिस को फ्लेवर देने के लिए किया जाता है	कॉन्टीनेंटल कुकिंग
तुलसी	यह भारत का बारहमासी पादप है जिसका इस्तेमाल व्यंजनों को फ्लेवर देने के लिए किया जाता है	इटालियन और भारतीय खाना पकाने में
पुदीना	यह भूमध्य सागर और पश्चिमी एशिया की प्रजाति का पादप है। इसकी ताजी और सूखी पत्तियों का उपयोग किया जाता है।	भारतीय और कॉन्टीनेंटल कुकिंग
तेज पत्ता	यह एशिया की प्रजाति है और इसकी पत्तियों को सूखाकर उपयोग किया जाता है।	भारतीय और कॉन्टीनेंटल कुकिंग
अजवाइन	यह एक बारहमासी शाक है, जोकि दक्षिणी यूरोप की प्रजाति है। इसका स्वाद तेज और हल्का सा खट्टा होता है।	कॉन्टीनेंटल कुकिंग
रोज़मेरी	यह एक संगधीय शाक है जो भूमध्य सागर की प्रजाति है। इसका इस्तेमाल ताजे एवं शुष्क रूप में किया जाता है।	कॉन्टीनेंटल कुकिंग
ऑरगेनो	यह एशिया, यूरोप और दक्षिण अफ्रीका की प्रजाति है।	इटालियन खाना पकाने में
मेथी	यह पश्चिमी एशिया की प्रजाति है। इसका स्वाद कड़वा होता है।	भारतीय खाना पकाने में
कड़ी पत्ता	यह पश्चिमी एशिया की प्रजाति है। यह कड़ी बनाने के लिए एक मूल सामग्री है।	भारतीय खाना पकाने में
सौंफ	यह एक बारहमासी पादप है। जो कि दक्षिण इंग्लैंड की प्रजाति है और इसका उपयोग सलाद तथा अन्य व्यंजनों को तैयार करने के लिए किया जाता है।	भारतीय और कॉन्टीनेंटल कुकिंग
समस्त मसाले	यह दालचीनी, जायफल और लौंग का एक मिश्रण है। यह वेस्टडीज़ की एक विधि है।	बेकरी उत्पाद, जैसे केक और कुकीज़
मोटी सौंफ	यह छोटे अंडाकार बीजों की तरह होती है और यह स्पेन से आती है।	भारतीय खाना पकाने में
जीरा	इसके दाने छोटे अंडाकार होते हैं जो कि पूरे विश्व में पाए जाते हैं और इनसे पकवानों को मीठा स्वाद प्रदान किया जाता है।	बेकरी उत्पाद
दालचीनी	उपयोग किए जाने वाले मसालों में यह सबसे प्राचीन मसाला है। यह एक पेड़ की छाल है जोकि इंडोनेशिया, भारत और चीन में पाया जाता है।	भारतीय खाना पकाने में और बेकरी उत्पादों में

लौंग	यह मेंहदी जैसी प्रजाति के पादप के परिवार से संबंधित एक उष्ण कटिबंधीय पादप के फूलों की सूखी डंडियां होती है।	भारतीय खाना पकाने में
अदरक	यह भारत की प्रजाति है, जो उष्णकटिबंधीय पादप की सूखी जड़ है। यह व्यंजन को बेहतरीन फ्लेवर प्रदान करता है।	भारतीय खाना पकाने में
जावित्री	यह जायफल की भूसी होती है जिसका उपयोग फ्लेवर देने के लिए अनेक पकवानों में किया जाता है।	भारतीय एवं कॉन्टीनेंटल मीठे पकवान में
जायफल	यह पूर्वी अफ्रीका में पाए जाने वाले एक पादप का संगधीय बीज है जिसका उपयोग मीठे पकवानों और भारतीय मीठे व्यंजनों को तैयार करने के लिए किया जाता है।	भारतीय खाना पकाने में
खसखस	ये छोटे–छोटे गोलाकार तथा नीले–काले खसखस पादप के बीज होते हैं	भारतीय खाना पकाने में
तिल के बीज	यह समान्य रूप से मध्य पूर्व में पाये जाने वाले एक पादप की फलियों से प्राप्त किए गए छोटे सफेद बीज होते हैं।	भारतीय खाना पकाने में
मिर्च पाउडर	यह सूखी मिर्च है जिसे पीसकर पावडर बनाया जाता है और इसका रंग मध्यम लाल से अति लाल होता है। इसका स्वाद काफी तीखा होता है।	भारतीय खाना पकाने में

मिश्रित मसालें (कॉन्डीमेंट्स)

मिश्रित मसालें एक ऐसी सामग्री है जो खाद्य सामग्री को लाजवाब स्वाद प्रदान करती है जिससे व्यंजन के प्रति आकर्षकता (एपिटाइट) बढ़ती है। आमतौर पर यह एसिटिक अम्ल या सिरका जैसे अन्य खाद्य सामग्रियों तथा कुछ परिरक्षकों के साथ तैयार किये गये मसालों का एक सम्मिश्रण है।

नाम	विवरण	उपयोग
टमाटर कैचअप	इसमें पीसे गए टमाटरों की प्यूरी होती है जिसमें सिरका, मसाला और शर्करा मिलाई जाती है।	कॉन्टीनेंटल एवं चाइनीज़ खाना पकाने में
चिली सॉस	यह पकाई गई मिर्चों के गुदों का अर्क होता है जिसमें छोटी मात्रा में टमाटर का गुदा, मसालें तथा मिर्च के तीखेपन को कम करने और मीठा स्वाद प्राप्त करने हेतु शर्करा मिलाई जाती है।	चाइनीज़ खाना पकाने में
वूरसेस्टरशायर सॉस	इसे सिरका, सोया सॉस, इमली का गुदा, शिमला मिर्च, लौंग, लहसुन, प्याज, काली मिर्च और नींबू को उचित मात्रा में एक साथ मिलाकर और कुछ देर तक पकाकर तैयार किया जाता है। इसे दो माह के लिए उचित स्थितियों के तहत भंडारित किया जाता है, जिसके बाद इसकी बिक्री की जाती है।	कॉन्टीनेंटल, चाइनीज़, भारतीय खाना पकाने में
चॉप सुवे सॉस	इसे भूनी जौ और गेहूं की बराबर की मात्रा को सोयाबीन के साथ उबालकर तैयार किया जाता है और कुछ समय बाद सॉस की बिक्री की जाती है। इसे सोया सॉस के नाम से भी जाना जाता है। नकली सोया सॉस को नमक और मसाले के साथ सीरा को मिलाकर तैयार किया जाता है।	चाइनीज़ कुकिंग
टबास्को सॉस	इसे लाल मिर्च, जिसे टबास्को मिर्च के नाम से जाना जाता है,	कॉन्टीनेंटल और चाइनीज़

	केगुदे से प्राप्त कर उसमें नमक और मिर्च मिलाकर तैयार किया जाता है।	कुकिंग
सरसों सॉस	इसे सिरके के साथ सरसों के बीजों को पीसकर तैयार किया जाता है।	इटालियन कुकिंग
एच.पी. सॉस	यह एक कंपनी का नाम है जो सिरका और मसालों को निर्माण करती है।	कॉन्टीनेंटल कुकिंग

खाद्य सामग्रियों के अंग्रेजी नामों के समतुल्य हिंदी नाम

अंग्रेजी नाम	हिंदी नाम
मसाले/शाक	
टरमेरिक	हल्दी
कोरिऐन्डर सीड्स, कोरिऐन्डर पाउडर	धनिया
क्लोव्स	लौंग
फेनल	सौंफ
सिनामॉन	तुज/दालचीनी
कार्डमम	इलायची
सिलैन्ट्रो, कोरियेंन्डर लीव्स	धनिया
कैरावे सीड	शाही जीरा
जिन्जर	अदरक
गार्लिक	लहसुन
पेपर कॉर्न	काली मिर्च
फैनुग्रिक सीड्स	मेथी
रेड चिली पेपर	लाल मिर्च
पापी सीड्स	खसखस
ऐसफेटिडा	हींग
सैफरन	केसर
ऐनिसीड	सौंफ
बे लीफ	तेज पत्ता
क्यूमन सीड्स	जीरा
मस्टर्ड सीड्स	राई/सरसों
मिन्ट लीव्स	पुदीना
गिरीदार/सूखे मेवे	
पीनट्स/ग्राउंडनट्स	मूंगफली
कैश्यू नट	काजू
अलमोन्ड्स	बादाम
पिस्टाशिओ	पिस्ता
वॉलनट	अखरोट
डैट्स	खजूर

ड्राइड ऐप्रिकॉट	खुमानी
रैज़िन	किशमिश
अनाज/आटा	
ग्राम फ्लाउर	बेसन
ऑल पर्पज फ्लोर	मैदा
होल हीट फ्लोर	आटा
पार–बॉइल्ड राइस	सेला चावल
राइस	चावल
सेमोलिना	सूजी
लेन्टिल	मसूर दाल
वर्मिसेली	सेवियां
येलो स्प्लिट पीज़	अरहर/तुर दाल
बंगाल ग्राम	चना दाल
ब्लैक ग्राम	उड़द दाल
ग्रीन ग्राम	मूंग दाल
पिंक ग्राम	मल्का मसूर दाल
नमक–मिर्च (सीजनिंग)	
टैमारिन्ड	इमली
जैगरी	गुड़
सेसम सीड्स	तिल
ग्रीन हॉट चिली	हरी मिर्च
कैप्सीकम	शिमला मिर्च
करी लीव्स	करी पत्ता
सब्जियां	
एग प्लांट, ब्रिन्जल	बैंगन
ओकरा, लेडी फिंगर	भिंडी
टिन्डला	टिन्डा
ड्रमस्टिक	सहजन की फली
बोटल गार्ड/स्क्वैश	दूधी/लौकी
सेरेटिड गार्ड	तुरई
ऐमरैन्थ	चौली
ऐश गार्ड	पेठा
एवोकाडो	मक्खनफल
बैल पेपर	शिमला मिर्च
बिटर गार्ड	करेला
बोटल गार्ड	लौकी, दुधी
कैबेज	पत्ता गोभी
कैरट	गाजर
कॉलीफ्लावर	फूलगोभी

चिली	मिर्ची
कलस्टर बीन	ग्वार की फली
कोलोकेसिया	अरबी
कोरिएन्डर सिलैन्ट्रो	धनिया
कॉर्न कॉब्स, मेज़	भुट्टा, मक्का
कॉर्न केरनल	मकई
काऊपी	लोबिया
कुकुम्बर	खीरा/ककड़ी
फ्रैंच बीन	फ्रास बीन
घर्किन	कुन्दरू, टिन्डली
ग्रीन चिली	हरी मिर्च
इंडियन सॉरेल	खट्टी भाजी
लैट्यूस	कासमी साग
लाइम और लेमन	नींबू
लोटस स्टेम	कमल ककड़ी और भेन
मशरूम	गूची
ओलिव्ज़	जेतून
ओनियन	प्याज
पी	मटर
पोटेटो	आलू
पम्पकिन	कद्दू
रेडिश	मूली
स्पिनेच	पालक
स्वीट् पोटेटो	शकरकंद
टोमेटो	टमाटर
वेजिटेबल	सब्जी
वाटर चेस्ट्नट	सिंगारा
फल	फल
ऐपल	सेब
बेल, स्टोन ऐपल, बंगाल क्विन्स	बेल, सिरिफल
बनाना	केला
चिन फ्रूट, लीची	लीची
फिग्स	अंजीर
ग्रेप्स	अंगूर
ग्वावा	अमरूद
जैकफ्रूट	कटहल
जेम्बुल फ्रूट जावा प्लम	जामुन
मेंगो	आम
मशमेलन	खरबूजा

मलबेरी	शहतूत
मस्कमेलन केन्टालोप	खरबूजा
ओरेंज	संतरा
पपैया	पपीता
पीयर	नाशपाती
पाइनएप्पल	अनानास
पल्म	आलूबुखारा
पोमेरेग्रेनेट	अनार
स्वीट् लाइम	मोसाम्बी
वाटरमेलन	तरबूज, कलिंगाड
जिजीफस	बेर, बोर

अध्याय–V

खाद्य सामग्रियां – सब्जी और फल

गाजर	कमल ककड़ी
शलजम	आलू
शकरकंद	अस्पेरेगस
सलरी	लीक्स
हरी प्याज	प्याज
लहसुन	अदरक
गाठ़ गोभी	बंद गोभी
खोल राबी	लाल गोभी
सलाद	आर्टिचोक
हरी फूलगोभी	फूल गोभी
बीन	भिंडी
मटर	मशरूम
करेला	एवोकैडो
बैंगन	टमाटर

फल

परिभाषा

जिस पादप पर फूल खिल जाते हैं उसकी परिपक्व ओवेरी (अंडाशय) को फल कहते हैं। फल का एक मूलभूत गुण यह है कि इसमें रस अनिवार्य रूप से होता है और यह फ्लैशी (चमकीला) दिखता है। यह एक वास्तविकता है कि प्रत्येक फल का स्वाद अलग–अलग होता है, परंतु सामान्य रूप से फल मीठे होते हैं। अनेक फलों को सब्जियों की श्रेणी के अंतर्गत भी वर्गीकृत किया गया है। बीजों के लिए तो फल एक प्रकार से स्टोरेज बैंक होते हैं। फल बीजों को परिरक्षित करते हैं।

फलों में विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं। फलों में एंटी–ऑक्सीडेंट की मात्रा भी काफी अच्छी होती है।

फलों का वर्गीकरण

1. स्टोन फ्रूट्स : इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे फल आते हैं, जो कठोर होते हैं। उदाहरण : सेब, नाशपाती, आडू आदि।
2. सॉफ्ट फ्रूट्स या फ्लैशी फ्रूट्स : इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे फल आते हैं, जिनकी बनावट कोमल होती है औरबीज चारों ओर से काफी चमकीला (फ्लैश) दिखाई देता है। इन फलों को निम्नलिखित के रूप में पुनः वर्गीकृत किया जा सकता है :
    - ड्रूप (अष्ठि व गिरीदार फल) : इन फलों के पादपों को एकल पुष्प से विकसित किया जाता है इसलिए इसके एक गुच्छे में एक ही फ्लैशी फल होता है और प्रत्येक फल के भीतर एक ही बीज होता है। उदाहरण : आलूबुखारा, चेरी आदि।
    - बेरी : इन फलों को भी ऐसे एकल पुष्प से विकसित किया जाता है, जिसमें एक से अधिक बीज होते हैं। उदाहरण : पपीता, टमाटर, केला आदि।
3. शुष्क फल (ड्राई फ्रूट्स) : इन फलों की बनावट कठोर होती है। शुष्क फलों में काफी मात्रा में तेल होता है और इन्हें कई दिनों तक रखा जा सकता है। उदाहरण : काजू, बादाम, अखरोट आदि।

फलों का इस्तेमाल

फलों में पोषक तत्व और रेशा भरपूर मात्रा में होता है। खाना पकाने में फलों का इस्तेमाल अनेक रूपों में किया जाता है।

- सलाद के रूप में
- स्वाद बढ़ाने हेतु एपिटाइजर के रूप में
- स्नैक्स के रूप में
- मेन क्रोर्स के रूप में
- डेज़र्ट (मिष्ठान बनाने में) के रूप में

ग्रेपफ्रूट	ब्लैकबेरी
गूजबेरी	स्ट्राबेरी
नाशपाती	चेरी
आडू	आलूबुखारा
केला	अंजीर
पपीता	अन्नानास
अनार	लीची
खरबूजा	सेब

अध्याय–**VI**

सब्जियों और फलों को काटना

खाद्य सामग्रियों को तैयार करने के लिए सब्जियों और फलों को बराबर, साफ और एक रूप और आकृति में काटना बहुत महत्वपूर्ण होता है। भिन्न आकृतियों और आकारों में काटी गई सब्जी से खाद्य को वैराइटी प्रदान की जाती है। सब्जी काटने से पहले निम्नलिखित बातों पर ध्यान दिया जाना चाहिए :

धुलाई : प्रोसेसिंग से पहले सभी सब्जियों को निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखते हुए उचित रूप से धोया जाना चाहिए:

- धूल
- मिट्टी और मिट्टी के कण
- कीटनाशक पदार्थ और रासायनिक

छिलना: पतली छिलके वाली सब्जियों और फलों के बाहरी छिलके को पीलर की सहायता से अनुलम्ब(Longitudinal) रूप से हटाया जाता है।

उदाहरण: गाजर, खीरा आदि।

पेअरिंग : मोटे छिलकों वाली सब्जियों और फलों के बाहरी छिलके को पेअरिंग नाइफ से गोलाकार रूप में छिला जाता है। उदाहरण : सेब, मीठा लाइम आदि।

सब्जियों को काटने की विभिन्न विधियां निम्न प्रकार हैं :

सामान्य रूप से काटना	स्लाइसिंग (चपटे पतली परतों में काटना) चॉपिंग (छोटे–छोटे टूकड़ों में काटना) मिन्सिंग (पीस देना) राउन्डेल (गोलाकार काटना)
लम्बे आकार में काटना	जुलियन बेट्रोनेट फ्रिट श्रेडिंग और चिफोनेड
डाइसिंग	ब्रननॉइस पेरमेंटियर मेसिडोईन
फेंसी कट	लॉसेंज पेसेन टॉर्नी पेरिसीन

चपटा और गोलाकार रूप में काटना चित्र

कटिंग बोर्ड पर चाकू की नोक टिकाकर एक उचित कोण से चाकू चलाएं। चाकू को गाजर पर ऊपर–नीचे चलाएं। बोर्ड पर पूरी सामग्री को काट लें। दूसरी स्लाइस के लिए, चाकू के पिछले भाग को उठाकर नीचे लाएं, लेकिन साथ में ध्यान रखे कि चाकू की नोक हमेशा बोर्ड पर ही टिकी रहे।

स्लाइसिंग तकनीक चित्र

चाकू की ब्लेड को 45 डिग्री कोण पर रखें और चाकू की नोक को खीरे पर रखकर नीचे की ओर काटते जाएं।

जुलियन और श्रेडिंग रूप में काटना : चित्र

जुलियन : गाजर को पतली फांकों में काटें, सभी फांकों को एकत्र कर माचिस की तिल्लियों के रूप में लंबे आकार में काटें (1 मिमी x 1 मिमी X 3 सेमी)

चिफोनेड

इस शब्द का अर्थ है सब्जियों के पत्तों को बढ़िया ढंग से काटना। चिफोनेड को काटने के लिए पत्तों की भारी–भारी डंडियों को हटा दें और पत्तों को मोड़कर एक ठोस सिलेण्डर की तरह बना दें और तत्पश्चात उसे पतली आड़ी–तिरछी शेड के रूप में काटें।

बेटोन्नेट, फ्रिट, अलुमेट, ब्रननॉइस, पेरमेंटियर और मेसिडॉइन के रूप में काटना : चित्र

(क) छिले हुए आलू की प्रत्येक दिशा से स्लाइस काटें

(ख) आलू के स्लाइसों को अपेक्षित मोटाई में एक जैसा काटें

(ग) सभी स्लाइसों को एकत्र कर उनकी ढेर लगाएं और ढेर के चारों दिशाओं से 1/4 इंच स्लाइस में काटें। इन्हें बटोन्नेट पाटेटो कहते हैं, जो सामान्य फ्रेंच फ्राई (फ्रिट) से मामूली रूप से छोटे–छोटे हैं। 1/8 इंच मोटाई में काटे गए स्लाइसों को अलुमेट पोटेटो कहते हैं।

(घ) बेटोन्नेट पोटेटो को इकट्ठा कर 1/4 इंच स्लाइस में काटें। ये 1/4 इंच आकार की उपयुक्त डाइस हैं

लॉजेंजिस के रूप में काटना :

यह सब्जी को डाइमंड–आकार में काटने की विधि है, जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है। लॉजेंजिस के रूप में सब्जी को काटने के लिए, सर्वप्रथम सब्जी को पतली फांकों में काटें, तत्पश्चात इन फांकों को लगभग 1/8 इंच (1 सेमी चौड़ी) डंडियों के रूप में लंबा काटें। इन डंडियों को एक निर्धारित कोण पर चाकू रखकर डाइमंड रूप में काटें। चित्र

पेसेन के रूप में काटना :

यह सब्जी को पतले वर्गाकार, या कहें कि वर्गाकार रूप में काटने की विधि है। इसमें सब्जी को 1/2 इंच (12 मिमी. चौड़ाई) वर्गाकार रूप में काटा जाता है।

परिसीन रूप में सब्जी काटना :

इस विधि में आलू को बॉल कटर के साथ बड़ी बॉल (लगभग 11/3 इंच या 3 सेमी.) के रूप में काटा जाता है। इन्हें छोटी बॉल (लगभग 7/8 इंच या 2.5 से.मी.) के रूप में काटा जाता है और इन्हें नॉइसेट के नाम से जाना जाता है। कठोर सब्जियों, जैसे कि शलगम तथा अनेक फलों को भी इसी तरह काटा जाता है। बॉल कटर को आलू पर रखकर अंगूठे से चाकू पर दबाव डालते हुए अंदर की ओर जहां तक संभव हो डालें। कटर के हैंडिल को बाहर की ओर दबाव डालें, कटर को चारों ओर घुमाएं और बॉल को बाहर निकाल दें। चित्र

सब्जी को टॉरनीड रूप में काटना :

किसी सब्जी को टॉर्न के रूप में काटने हेतु सब्जी को अण्डाकार रूप में ओवल टाइप में भगों में काटा जाता है। अनेक जड़ वाली सब्जियों, जैसे कि गाजर, शलगम को इसी प्रकार काटा जाता है। जब आलू को टॉरनीड के रूप में काटा जाता है, तो उनका नाम उनके आकार के अनुसार दिया जाता है। कोकॉट पटेटो लगभग 1.5 इंच (4 सेमी) लंबे होते हैं। चेट्यू पोटेटो लगभग 2 इंच (5 से.मी) लंबे होते हैं।

इस विधि में आलू को अंतिम अपेक्षित आकार की तुलना में मामूली रूप से बड़े आकार के टूकड़ों में काटा जाता है। प्रत्येक आलू के ऊपरी और निचले भाग को काटा जाता है ताकि वह सपाट और चपटे हो जाएं। अंगूठे और तर्जनी अंगूली के बीच आलू को पकड़ें और पेअरिंग नाइफ को आलू के शीर्ष भाग पर रखें, और अंगूठे से आलू पर दबाव डाले जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है। चाकू के ब्लेड को वक्र रूप में चलाते हुए आलू को नीचे कि ओर, अर्थात अपने अंगूठे के मूल की ओर काटते जाएं। आलू को हल्के से घुमाएं और इस दोहराते रहें।

चित्र

खाद्य पकाने की विधियां

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित के बारे में समझ पाएंगे :

1. कुकिंग विधियों के अर्थ और महत्ता को समझना।
2. उष्मा हस्तांतरण की तीन मूल विधियों का वर्णन करना।
3. विभिन्न प्रकार के खाद्यों को पकाने की अनेक विधियों का वर्णन करना।
4. विभिन्न विधियों के लिए अनेक उपकरणों व औजारों के उपयोग की जानकारी।

परिचय

एक अच्छा शैफ़ यह भली–भांति जानता है कि एक ही सामग्री का उपयोग कर कैसे भिन्न–भिन्न व्यंजन बनाए जा सकते हैं। यह तभी संभव है जब आप कुकिंग के विभिन्न तरीकों और विधियों को जानते हैं। विभिन्न मीडियमों में उष्मा का प्रयोग कर कुकिंग विधियों में अंतर को समझा जा सकता है। इस अध्याय में हम उन सभी तरीकों और विधियों पर चर्चा करेंगे, जिनके माध्यम से कोई भी मैन्यू के लिए अनेक प्रकार की वैराइटी सृजित कर सकता है।

उष्मा हस्तांतरण की विधियां

खाद्य पकाने की प्रक्रिया के दौरान उष्मा स्रोत से खाद्य के जरिए उष्मा को हस्तांतरित किया जाना चाहिए। शैफ़ को उन तरीकों, जिनमें उष्मा को हस्तांरित किया जाता है, और उस गति को समझना चाहिए जिस पर उष्मा हस्तांतरित की जा रही है। तभी कोई शैफ़ कुकिंग प्रक्रिया पर पूर्ण रूप से नियंत्रण पा सकता है।

उष्मा तीन मार्गों से हस्तांतरित होती है : संचालकता (कंडक्शन), संवहन (कन्वेक्शन) और विकिरणन (रेडिएशन)। कुकिंग प्रक्रिया पूरी करने हेतु इन तीनों उपायों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

संचालकता

संचालकता का अर्थ है किसी ठोस सामग्री के भीतर उष्मा का हस्तांतरण। उष्मा स्रोत से निकलकर उष्मा उस सामग्री तक पहुंचती है, जिसे वह छूती है। उदाहरण के लिए, गैस रेंज के टॉप से गैस पर रखे गए चाय के बर्तन तक तथा बर्तन से उसके भीतर चाय तक उष्मा का प्रवेश।

भिन्न–भिन्न सामग्री उष्मा को अलग–अलग गति से संचालित करती है। कॉपर और एल्युमिनियम से उष्मा काफी तेजी से, स्टेनलेस स्टील से मध्यम रूप से तथा शीशे और पोर्सिलेन (चीनी मिट्टी) के बर्तनों से काफी धीरे मूव होती है।

संवहन (कन्वेक्शन)

संवहन ऐसी प्रक्रिया है जो उष्मा स्रोत से उष्मा को खाद्य तक पहुंचाती है। उष्मा वाहक (वायु या तरल पदार्थ) जब खाद्य के संपर्क में आता है, तब उष्मा का हस्तांतरित संचलन होता है।

संवहन तब होता है जब वायु, वाष्प या तरल पदार्थ की मूवमेंट से उष्मा फैलती है। गरम तरल पदार्थों और वाष्प से संवहन बढ़ता है, जबकि ठंडे पदार्थों और वाष्प से संवहन कम होता है। अतः किसी भी ओवन में तरल या डीप–फैट फ्रायर वाले बर्तन से (जिसें उष्मा तरंगों का स्थायी संचारण होता है) उष्मा वितरित होती है। संवहन ओवनों में, पंखे से उष्मा के संचारण को गति मिलती है। अतः खाद्य को उष्मा का हस्तांतरण और अधिक तेजी से होता है और भोजन व खाद्य जल्दी पकाया जा सकता है।

विकिरणन**(Radiation)**

विकिरणन तब उत्पन्न होता है जब तरंगों के जरिए ऊर्जा किसी स्रोत से खाद्य तक पहुंचती है। वस्तुतः, तरंगे अपने आप में गरम ऊर्जा नहीं हैं, लेकिन जब वह पकाए जा रहे भोजन के संपर्क में आती हैं तो तरंगे गरम ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती हैं।

उदाहरण के लिए किसी बायलर में, गैस की आंच से गरम किया गया इलेक्ट्रिक उपकरण इतना गरम हो जाता है कि इससे अवरक्त विकिरणन उत्पन्न होता है, जो भोजन को पकाता है।

तथापि, माइक्रोवेब कुकिंग में ओवन से सृजित विकिरणन खाद्य में आंशिक रूप से पहुंचता है, जहां यह पानी के अणुओं से संघर्ष करता है। तत्पश्चात, इन अणुओं (जिनसे विकिरण का संघर्ष होता है) के खंडों से उष्मा प्रदर्शित होती है, जो कि भोजन को पकाती है।

उष्मा हस्तांतरण की विधि		
01.	संचालकता	ठोस वस्तु के जरिए उष्मा का हस्तांतरण। उदाहरण के लिए, गरम प्लेट में रखा कोई बर्तन।
02.	संवहन	गैस या तरल पदार्थों के उष्मायित खंडों की मुवमेंट से उष्मा का हस्तांतरण। उदाहरण के लिए, गैस ओवन को गरम कर तरल पदार्थों को गरम करना।
03.	विकिरणन	गरम वस्तु से सीधी किरणों में उष्मा का पास होना। उदाहरणः गैस, इलेक्ट्रिक ग्रिल

आर्द्र–उष्मा विधियां

बायलिंग

बायलिंग का तात्पर्य है भोजन को तरल पदार्थ में पकाना, समुद्री सतह पर पानी 100 डिग्री से. (212^0F) पर उबलता है। पानी उबलने के दौरान तापमान लगभग 100 डिग्री से. पर स्थिर रहता है। उच्च तापमान पर मांस, मछली और अंडों के प्रोटीन ठोस हो जाते हैं और बायलिंग से विशिष्ट खाद्य अपघटित होते हैं।

नोट : जैसे–जैसे समुद्री सतह से तुंगता बढ़ती जाती है, पानी का बायलिंग प्वाइंट कम होने लगता है। समुद्री सतह से 5000 फीट ऊपर (1500 मीटर) पर लगभग 203^0F (95 डिग्री से.) पर पानी उबलता है। अतः, उच्च तुंगता पर खाद्य को पूर्ण रूप से उबालने के लिए अधिक समय लगता है।

सिमरिंग

सिमरिंग से अभिप्राय है कि भोजन ऐसे तरल पदार्थ में पकाया जाता है जो 85^0 से. से 96^0 से. (185^0F से 205^0 F) के बीच खौल रहा होता है। तरल पदार्थ में अधिकतर खाद्यों को खौलते पानी में पकाया जाता है। सिमरिंग खाना पकाने की एक सामान्य विधि है, जिससे काफी कठोर प्रकार के खाद्यों को, उनकी आकृति को कोई नुकसान पहुंचाए बिना, भी पकाया जा सकता है। सिमरिंग के दौरान तरल पदार्थ को पूर्ण रूप से उबाला जाता है। इससे तापमान कम हो जाने (जब तरल पदार्थ में खाद्य सामग्रियों को डाला जाता है) की भरपाई होती है। तत्पश्चात, तापमान को स्थिर रखने हेतु उष्मा का समायोजन किया जाता है।

पोचिंग

पोचिंग से तात्पर्य भोजन को ऐसे गरम तरल पदार्थ में पकाने से है, जो खौलता हुआ तरल पदार्थ नहीं हैं। तरल का तापमान लगभग 71^0 से. से 82^0 से. (160^0F से 180^0 F) के बीच रहता है। अंडा जैसी विशिष्ट खाद्य सामग्रियों को उसके छिल्के के भीतर ही पकाए जाने के लिए पोचिंग विधि का इस्तेमाल किया जाता है। खाद्यों को आंशिक रूप से पकाए जाने के लिए भी इस विधि का प्रयोग किया जाता है।

ब्लैचिंग

ब्लैचिंग का अर्थ है किसी खाद्य सामग्री को कम समय में आंशिक रूप से पकाना। सामान्य रूप से, ब्लैंचिंग पानी में की जाती है, परंतु कभी–कभी अन्य तरल पदार्थों में भी की जाती है। पानी में ब्लैंचिंग की दो विधियां हैं।

- खाद्य सामग्री को ठंडे पानी में रखकर उसे उबालते हुए कुछ सैकण्डों तक हिलाएं–डुलाएं। पके हुए भोजन को ठंडा करने के लिए ठंडे पानी पर रखें। ब्लैंचिंग का प्रयोजन : मांस और हड्डियों से रक्त, लवण या अशुद्धताओं को हटाना।
- खाद्य सामग्रियों को कुछ सैकण्डों के लिए खौलते हुए पानी में डालें। खौलते पानी से खाद्य सामग्री को बाहर निकालकर उन्हें यथाशीघ्र ठंडे पानी में डालकर ठंडा कर लें।

प्रयोजन : खाद्य सामग्री के रंग को सेट करने और सब्जियों में हानिकारक एंजाइमों को नष्ट करने या सब्जियों, जैसे कि टमाटर, आलू आदि के आसानी से छिलने हटाने के लिए।

स्टीमिंग

इस कुकिंग विधि में भोजन भाप के माध्यम से पकाया जाता है। उबलते पानी के ऊपर एक रैक रखकर भी स्टीमिंग की जा सकती है।

स्टीमिंग शब्द से तात्पर्य कुकिंग की एक ऐसी विधि से भी है, जिसमें कसकर लपेटे हुई या किसी ढ़के बर्तन में खाद्य सामग्रियों को पकाना ताकि सामग्री स्वयं द्वारा सृजित नमी से उत्पन्न भाप में पक सके। इस विधि को *एन पेपीलोट* के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है सामग्री को पार्चमेंट पेपर (या फॉइल) में लपेटना। फाइल में लपेटे हुए "बेक्ड" आलू को वास्तव में भाप से पकाया जाता है।

100^0 से. (212^0F) के प्रेसर में भाप सामान्य रहती है, जैसा कि उबलते पानी के संबंध में है। तथापि, उबलते पानी के बजाय इसमें उष्मा अधिक होती है और भोजन त्वरित रूप से पक जाता है।

सब्जियों को पकाने के लिए सामान्य रूप से स्टीमिंग का ज्यादा उपयोग किया जाता है। स्टीमिंग से भोजन अतिशीघ्र पकता है और बर्तन के भीतर पोषक तत्व भी सुरक्षित रहते हैं।

ब्रेजिंग

ब्रेजिंग से अभिप्राय है खाद्य सामग्री की हल्की ब्राउनिंग कर उसे कम तरल पदार्थ में ढक्कन लगाकर पकाना। इस तरल पदार्थ को सॉस/चटनी के रूप में परोसा जाता है। ब्रेजिंग को एकीकृत कुकिंग विधि भी कहा जा सकता है, क्योंकि इसमें सर्वप्रथम उत्पाद को तरल पदार्थ के साथ पकाने से पहले उसकी ब्राउनिंग की जाती है। सबसे पहले ब्रेज्ड मांस की ब्राउनिंग की जाती है, जिसके लिए शुष्क–उष्मा विधि का इस्तेमाल किया जाता है। इससे उत्पाद व सॉस (चटनी) को आकर्षक और आवश्यक फ्लेवर दिया जाता है।

ब्रेजिंग का एक और अर्थ है, अर्थात वसा की ब्राउनिंग के बिना या लाइट सोटिंग के साथ कम तरल पदार्थ और कम तापमान पर सब्जियों को पकाना।

स्टिविंग

स्टिविंग विधि का इस्तेमाल खाद्य की पूर्व ब्राउनिंग के बिना कम तरल पदार्थ में उसे डूबोकर पकाने के लिए किया जाता है।

शुष्क–उष्मा विधि

बेकिंग

बेकिंग से तात्पर्य है आमतौर पर किसी ओवन में गरम, शुष्क वायु के साथ खाद्यों को पकाना। बैकिंग विधि का इस्तेमाल ब्रेड, पेस्ट्री और सब्जियों की बैकिंग के लिए किया जाता है। इस विधि में संवहन (कन्वेक्शन) के द्वारा उष्मा को खाद्य की सतह पर हस्तांतरित किया जाता है, जहां से उष्मा खाद्य के भीतर संचालकता से प्रवेश करती है।

बेकिंग के लिए नियम :

- बेकिंग करते हुए चूल्हे/ओवन के तापमान पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। वांछित तापमान प्राप्त करने हेतु ओवन की हमेशा प्रि–हीटिंग की जानी चाहिए।

- बेकिंग के लिए सटीक समय सीमा पर ध्यान रखा जाना चाहिए।
- तापमान में विचलन को रोकने के लिए ओवन को बार–बार नहीं खोलना चाहिए।

ब्रॉयल

ब्रॉयल का मतलब है विकिरित (रेडियेंट) ताप पर खाद्य सामग्री को पकाना। ब्राइलिंग एक त्वरित, उच्च ताप पाक विधि है, जिसका इस्तेमाल किशोर पशु मांस, कुक्कुट (मुर्गी आदि) तथा सब्जी सामग्रियों के लिए किया जाता है। इसके लिए ताप स्रोत पर तापमान 1000^0 से. हो सकता है। जिस खाद्य को ब्राइल किया जाना है, उसे पहले कोई पूर्व–तापित धातु से निर्मित वस्तु पर रखा जाता है और उसका ऊपरी भाग खुला रहता है, जहां से विकिरणित ताप से खाद्य सामग्री को पकाया व ब्रॉयल किया जाता है।

ब्रॉयलिंग के नियम :

- ताप पूर्ण मात्रा में दें। कुकिंग तापमान के विनियमन के अनुसार, रैक को ताप स्रोत के पास या उससे दूर रखा जाना चाहिए।
- बड़ी, भारी खाद्य सामग्रियों तथा जिन्हें बहुत अच्छी तरह पकाया जाना है, उनके लिए आंच कम कर ज्यादा समय तक पकाएं। पतली व छोटी खाद्य सामग्रियों को तथा जिन्हें कभी–कभी पकाया जाना है, उन्हें उच्च ताप पर पकाएं। ऐसा करने का मतलब यह है कि खाद्य सामग्री बाहर और भीतर, दोनों ओर से एक ही समय पर अपेक्षित डिग्री तापमान के साथ पक जाए।
- ब्रॉयलर की प्रि–हीटिंग की जानी चाहिए। इससे उत्पाद को जल्दी से झुलसाने व उसे कठोर बनाने में सहायता मिलती है और गरम ब्रॉयलर द्वारा खाद्य पर वांछित ग्रिल मार्क बन जाएंगे।
- खाद्य सामग्री को दोनों भागों से पकाने तथा अनावश्यक रूप से बार–बार करची(Handling) चलाने से बचने के लिए सामग्री को करची से केवल एक ही बार उलटें–पलटें।

वसा का मीडियम

रोस्टिंग

रोस्टिंग शब्द का प्रयोग अधिकतर मांस और कुक्कुट (मुर्गी आदि) के लिए किया जाता है। इसका अर्थ है चूल्हे पर वायु, शुष्क वायु के समीप खाद्य सामग्री को रखकर पकाना। रोस्टिंग के लिए सामग्री को कवर्ड नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि कवर्ड सामग्री में नमी होती है जो कि एक अलग विधि है, यानी शुष्क–उष्मा विधि। रोस्टिंग तीन भिन्न प्रकार की हो सकती है : ओवन, पॉट और स्पिट।

- ओवन रोस्टिंग उन खाद्य सामग्रियों और व्यंजनों के लिए की जाती है, जहां स्थितियों पर नियंत्रण रखने की आवश्यकता होती है, उदाहरण के लिए तापमान या नमी को नियंत्रित करना।
- पॉट रोस्टिंग उन खाद्य सामग्रियों के लिए उपयोगी है जब उनकी ब्राउनिंग करने की आवश्यकता महसूस की जाती है। इस विधि से खाद्य सामग्रियों व व्यंजनों को बेहतरीन ढंग से रंगीन बनाया जाता है। इसके अलावा, उत्पाद के रस को पॉट में कायम रखा जाता है, जिसका इस्तेमाल भोजन के साथ परोसे जाने वाली चटनी बनाने में किया जाता है।

- स्पिट रोस्टिंग ऐसी विधि है जिसमें उत्पाद को और ज्यादा फ्लेवर दिए जाने की आवश्यकता महसूस की जाती है। स्पिट रोस्टिंग ओपन bar-be-que sigri में की जाती है। स्पिट रोस्टिंग में इस्तेमाल किए जाने वाला ईंधन लकड़ी चारकोल होता है, जो खाद्य सामग्री को एक अलग ही फ्लेवर देता है।

ग्रिलिंग

ग्रिलिंग ताप बिंदु के ऊपर रखे गए एक खुले ग्रिड में की जाती है। ताप का स्रोत चारकोल, कोई इलेक्ट्रिक वस्तु या गैस से गरम की गई कोई वस्तु हो सकती है। कुकिंग तापमान के विनियमन का अनुपालन सुनिश्चित करने हेतु खाद्य सामग्री को ग्रिल पर गरम या ठंडे स्थानों पर रखा जाता है। ग्रिलिंग दो तरह से की जा सकती है, यानी सैलमेण्डर या ग्रिलर का इस्तेमाल कर।

- सैलमेण्डर : इसमें ताप का स्रोत खाद्य सामग्री के ऊपर होता है। तापमान को खाद्य सामग्री को मूव कर या तापमान को कम कर नियंत्रित किया जाता है।
- ग्रिलर : इसमें ताप का स्रोत खाद्य सामग्री के नीचे होता है। सामान्य रूप से, खाद्य सामग्री को ताप देने के लिए ग्रिडल का इस्तेमाल किया जाता है। ग्रिडल से उत्पाद को भिन्न टेक्सचर दिया जा सकता है, बशर्ते कि ग्रिडल में खांचों का इस्तेमाल सही ढंग से किया जाए। ग्रिडल की सतह पर सामग्री को गिरने से रोकने के लिए वसा का पर्याप्त मात्रा में बार–बार उपयोग किया जाना चाहिए।

फ्राईंग

डीप फ्राई

डीप फ्राई का अर्थ है गरम वसा में खाद्य सामग्री को डूबोकर पकाना। डीप फ्राईंग महत्वपूर्ण है, क्योंकि :

- इससे वसा का न्यूनतम अवशोषण होता है और नमी का नुकसान भी न्यूनतम होता है।
- इससे खाद्य सामग्री को आकर्षक गोल्डन कलर दिया जाता है और उसे बाहर से करारा बनाया जाता है।
- फ्राईंग वसा से कोई और फ्लेवर नहीं चढ़ता है।
- कुछ उत्पादों के लिए कोटिंग का उपयोग भी किया जा सकता है। ऐसा करने का उद्देश्य खाद्य सामग्री और वसा के बीच सुरक्षित कोटिंग चढ़ाना है ताकि उत्पाद को कुरकुरा, रंगीन और स्वादिष्ठ बनाया जा सके।

शैलो फ्राईंग

शैलों फ्राईंग का अर्थ है बर्तन में मध्यम वसा मात्रा में खाद्य सामग्री को पकाना।

- इस विधि का इस्तेमाल बड़े आकार की खाद्य सामग्रियों, जैसे कि चॉप्स और चिकन के टुकड़ों को पकाने के लिए किया जाता है। इस विधि से विशिष्ट सामग्रियों, जैसे मछली म्यूनियर को भी पकाया जाता है।
- आमतौर पर शैलो फ्राईंग सोटनिंग के बजाय कम तापमान पर की जाती है, क्योंकि पकाए जाने वाली खाद्य सामग्री के टुकड़े बड़े आकार के होते हैं, जिनके लिए धीमी आंच की जरूरत होती है।

- वसा की मात्रा पकाए जा रही खाद्य सामग्री पर निर्भर करती है।
- बेहतर कुकिंग के लिए कम से कम एक बार पकाई जा रही खाद्य सामग्री को करची से पलट दें।

सोट(Saute)

सोट शब्द से अभिप्राय है किसी खाद्य सामग्री को कम वसा (तेल, घील, मक्खन) मात्रा में जल्दी से पकाना।

फ्रांस की भाषा में 'सोटर' शब्द का अर्थ है "उछल–कूद" करना, अर्थात किसी सोट पैन में खाद्य सामग्री के छोटे टुकड़ों को ऊपर की ओर उछाल–उछालकर पकाना। इसकी विधि इस प्रकार है :

- सोट पैन में खाद्य सामग्री को रखने से पहले पैन की प्रि–हीटिंग करना। कुकिंग उच्च ताप पर की जानी चाहिए, अन्यथा सामग्री स्वयं द्वारा छोड़े रस में उबल जाएगी।
- एक समय पर कुछ ही सामग्रियों को तलें। बर्तन में ठूस–ठूस कर सामग्री न डालें। ऐसा करने से अपेक्षित तापमान कम हो जाता है।
- खाद्य सामग्री को बर्तन पर चिपकने से रोकने के लिए तथा सामग्री की एकसमान ब्राउनिंग के लिए सामग्री पर आटे का लेप लगाया जाना चाहिए।
- खाद्य सामग्री को तलने के पश्चात, बर्तन की सतह पर चिपकी खाद्य सामग्री के ब्राउन युक्त टुकड़ों को पिघलाने के लिए उसमें वाइन या स्टॉक जैसे तरल पदार्थ मिलाया जाना चाहिए। इसे *डिगलेजिंग* कहते हैं। इस तरी व तरल पदार्थ को तलकर पकाई गई खाद्य सामग्रियों के साथ परोसा जा सकता है।

अध्याय–VII

स्टॉक्स (Fond de Cuisine)

स्टॉक एक तरल पदार्थ है जिसमें घुलनशील पोषक तत्व तथा खाद्य सामग्री का फ्लेवर होता है जिसे खाद्य को तरल पदार्थ में खदखदाते हुए उबालकर निष्कर्षित किया जाता है।

आवश्यक सामग्रियों के साथ तरल पदार्थ को लंबे समय तक खदखदाते हुए उसमें से फ्लेवर और पोषक तत्व प्राप्त किए जाते हैं। तरल पदार्थ (स्टॉक) का इस्तेमाल ग्रेवी, सॉसिस, सूप इत्यादि बनाने के लिए किया जाता है। अधिकतर व्यंजनों को तैयार करने के लिए स्टॉक्स मूलभूत सामग्री होती हैं। अतः स्टॉक्स बनाते हुए काफी सावधानी बरती जानी चाहिए। निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखकर लाजवाब स्टॉक बनाया जा सकता हैः

1. स्टॉक बनाने के लिए केवल अच्छी गुणवत्ता की हड्डियों, मांस या सब्जियों को चुनना चाहिए। खराब गुणवत्ता की हड्डियों या मांस तथा बासी सब्जियों का इस्तेमाल किए जाने से स्टॉक से अस्वाद फ्लेवर प्राप्त होगा।
2. स्टॉक बनाने के लिए हमेशा ठंडे पानी का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। गरम पानी का इस्तेमाल किए जाने से जिलेटिन जम जाएगा जिससे तरल पदार्थ के रूप में स्टॉक निष्कर्षण प्रक्रिया अवरूद्ध हो जाएगी।
3. स्टॉक को हमेशा धीमी आंच में खदखदाएं। ज्यादा आंच पर तरल पदार्थ भाप में उड़ जाएगा और स्टॉक धुंधला हो जाएगा।
4. स्टॉक में से झाग को समय–समय पर हटा लेना चाहिए अन्यथा झाग स्टॉक में घुल जाएगी और उसका फ्लेवर और रंग फीका पड़ जाएगा।
5. स्टॉक में वसा की मौजूदगी से स्टॉक के स्वाद में चिकनाई महसूस की जाएगी। इसलिए, वसा को हटा देना चाहिए।
6. भाप के कारण तरल पदार्थ की भरपाई के लिए बीच–बीच में ठंडा पानी डाला जाना चाहिए। इससे झाग को सतह पर पहुंचाने में भी सहायता मिलेगी।
7. स्टॉक में नमक नहीं मिलाया जाना चाहिए। चूंकि, स्टॉक अन्य अनेक व्यंजनों को तैयार करने के लिए एक फाउन्डेशन स्टॉक है, इसलिए स्टॉक में नमक मिलाए जाने से तैयार व्यंजन में नमक की मात्रा बढ़ जाएगी।
8. स्टॉक बनाए जाने के बाद, यदि इसे स्टोर करने की आवश्यकता महसूस की जाती है, तो इसे जल्द से जल्द ठंडा कर रेफ्रिजरेटर में रखें।
9. स्टॉक को पकाए जाने के बाद उसमें हड्डियों या अन्य सामग्रियों को न छोड़े क्योंकि ऐसा होने पर स्टॉक में धुंधलापन आ जाएगा तथा उसमें से गंध आने लगेगी।

स्टॉक बनाने के लिए आवश्यक सामग्रियां :

- हड्डिया
- पानी
- माइरपॉइक्स (प्याज, गाजर, लीक, सलरी)

- बकट गार्नी (अजवाइन, जायपत्र, पार्सली स्टॉक्स)
- पैपरकॉर्न

सामग्रियों का सामान्य अनुपात

- हड्डियां : 01 किग्रा.
- पानी : 02 ली.
- सब्जियां : 250 ग्रा.
- पैपरकॉर्न : 06 सं.

हड्डियां

हड्डियां स्टॉक्स का प्रमुख घटक होती हैं। अधिकतर फ्लेवर और स्टॉक्स (तरल पदार्थ) को हड्डियों से प्राप्त किया जाता है (हालांकि सब्जी संबंधी स्टॉक्स, जो कि एक अपवाद है, सब्जियों से ही फ्लेवर प्राप्त करते हैं)।

कार्टिलेज हड्डियों में जिलेटिन का बेस्ट स्रोत है। युवा पशुओं के कंकालों में अधिक कार्टिलेज होता है। जैसे–जैसे उनकी उम्र बढ़ती है कार्टिलेज सशक्त हड्डी के रूप में विकसित होता है, जो स्टॉक्स में घुल नहीं पाता है। प्रमुख हड्डियों के जोड़ों में नकल बोन (टखने की गाँठ) में काफी कार्टिलेज होता है जो स्टॉक–निर्माण में काफी महत्वपूर्ण होता है। गले की हड्डियों और टाँग (शैन्क बोन) की हड्डियों में जिलेटिन काफी मात्रा में होता है।

पानी

पानी ताजा, स्वच्छ और साफ होना चाहिए। कठोर जल का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि इससे खाद्य सामग्री में महक (फ्लेवर) प्राप्त करना काफी कठिन होता है।

माइरपॉइक्स

माइरपॉइक्स छिलका उतारे जाने वाली सब्जियों का एक सम्मिश्रण है, जिन्हें संगधीय सब्जियों, जैसे कि प्याज, गाजर, शलगम और सलरी (अजवाइन प्रजाति जैसा एक पादप) के नाम भी जाना जाता है।

बुके गार्नी (मसाले की पोटली)

बुके गार्नी ऐसे शाक और अन्य संगधीय अव्यवों का एक गुच्छा है जो कि रस्सी के साथ एक बंडल में बंधे रहते हैं। बेसिक बुके गार्नी में निम्नलिखित शामिल होता है।

- लीक और सलरी के टुकड़े

चित्र

- अजवाइन के दाने
- तेज पत्ता और
- पार्सिल (असमोद) की डंडियां

फेगट

शाक और मसालों को एक मलमल (चीज क्लॉथ) के कपड़े की थैली, जिसे सैशे (फ्रांसीसी भाषा में "बैग" कहते हैं), से कसकर बांध दिया जाता है। सैशे (थैली) को एक डोरी से स्टॉकपॉट के हैंडिल से बांध देते हैं ताकि किसी भी समय पर इसे आसानी से हटाया जा सके। इसमें तेज पत्ता, पैपरकॉर्म, पार्सिल (अजमोद) की डंडियां तथा लौंग जैसी सामग्रियां शामिल होती हैं।

स्टॉक्स बनाते हुए सामान्य रूप से नमक नहीं मिलाया जाता है।

स्टॉक्स का उपयोग उनकी यथास्थिति में न कर प्रसंस्कृत, सांद्रित और मिश्रित रूप में अन्य सामग्रियों के साथ किया जाता है।

यदि स्टॉक्स में नमक मिलाया जाता है, तो वह सांद्रित व गाढ़ा हो जाएगा।

चित्र

वर्गीकरण

सामान्य रूप से स्टॉक्स को चार भिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

1. सफेद स्टॉक
2. ब्राउन स्टॉक
3. मछली स्टॉक
4. सब्जी स्टॉक

सफेद स्टॉक (फोंड ब्लैंक)

सफेद स्टॉक चिकन, मटन, वील (गाय के बछड़े) और गाय की हड्डियों से बनाया जाता है। हड्डियों को छोटे–छोटे टुकड़ों में काटा जाता है और उनमें से अशुद्धताओं को हटाने के लिए ब्लैंचिंग की जाती है। फ्लेवर देने के लिए सफेद माइरपॉइक्स का इस्तेमाल किया जाता है।

अंग्रेजी नाम	*फ्रैंच नाम*
• व्हाइट चिकन स्टॉक	*Fond blanc de volaille*
• व्हाइट मटन स्टॉक	*Fond brun de mouton*
• व्हाइट वील स्टॉक	*Fond blanc de veau*
• व्हाइट बीफ स्टाफ	*Fond blanc or fond de marmite*

ब्राउन स्टॉक (फोंड ब्रन)

ब्राउन स्टॉक भी चिकन, मटन, गाय और उसके बछड़े की हड्डियों से बनाया जाता है। परंतु, इसमें हड्डियों और सब्जियों को भुना जाता है। भुने हड्डियों के जलने की गंध को हटाने हेतु लहसुन का भी इस्तेमाल किया जाता है। ब्राउन कलर लाने हेतु इसमें टमाटर भी मिलाया जाता है।

- ब्राउन चिकन स्टॉक — *Fond burn de volaille*
- ब्राउन मटन स्टॉक — *Fond brun de mouton*
- ब्राउन वील स्टॉक — *Fond burn de veau*
- ब्राउन बीफ स्टाफ — *Fond brun or estouffade*

सफेद स्टॉक

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	चिकन हड्डी	500 ग्रा.
2.	प्याज	25 ग्रा.
3.	लीक	25 ग्रा.
4.	सलरी	15 ग्रा.
5.	शलगम	25 ग्रा.
6.	पार्सले स्टाल्क्स	05 ग्रा.
7.	अजवाइन	½स्प्रिग
8.	तेज पत्ता	½सं.
9.	पेपरकॉर्न	4–5 सं.
10.	पानी	1½लीटर

विधि :

1. हड्डियों को साफ कर धोएं
2. हड्डियों को छोटे–छोटे टुकड़ों (3–4 इंच) में काटें
3. हड्डियों को स्टॉक बनाने वाले बर्तन में रखकर उनमें ठंडा पानी डालें।
4. हड्डियों में से अशुद्धताओं को हटाने के लिए उन्हें पानी में उबलने दें (इसे हड्डियों की ब्लैंचिंग कहते हैं)
5. पुनः ठंडे पानी में हड्डियों को डालकर उबालें।
6. आंच धीमी रखें और इसे 3–4 घंटों तक खदखदाने दें।
7. जब भी पानी की ऊपरी सतह पर अशुद्धताएं दिखाई पड़ें, उन्हें हटा दें (इसे स्किमिंग ऑफ कहते हैं)
8. स्टॉक को अंतिम रूप देने से एक घंटा पहले उसमें माइरपॉइक्स और सेचेट मिलाएं।
9. अब इसे आंच से हटा लें और मलमल के कपड़े या छन्नी से छान लें।
10. स्टॉक को शीघ्र ठंडा कर आगामी उपयोग के लिए स्टोर कर लें।

उपयोग :

1. स्टॉक का उपयोग सॉसिस (विलोट) बनाने के लिए किया जाता है।
2. इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के सूप बनाने के लिए एक आधार के रूप में किया जाता है।
3. इसका उपयोग कढ़ाही वाले पकवान बनाने के लिए किया जाता है।

ब्राउन स्टॉक

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	हड्डी (मांस/वील/भेंड का मांस)	500 ग्रा.
2.	गाजर	75 ग्रा.
3.	प्याज	25 ग्रा.
4.	लीक	25 ग्रा.
5.	सलरी	15 ग्रा.
6.	शलगम	25 ग्रा.
7.	पार्सले स्टॉल्क	05 ग्रा.
8.	थाइम	½स्प्रिग
9.	तेज पत्ता	½सं.
10.	पेपरकॉर्न	4–5 सं.
11.	लहसुन	3–4 फांकें
12.	पानी	1 ½लीटर

विधि :

1. हड्डियों को साफकर धोएं
2. हड्डियों को छोटे–छोटे टुकड़ों (3–4 इंच) में काटें
3. हड्डियों को कम मात्रा में तेल/घी के साथ रोस्टिंग ट्रे में रखें
4. हड्डियों को चूल्हें पर तब तक रोस्ट करते रहें जब तकवह ब्राउन न हो जाए
5. चूल्हें से हड्डियों को हटा दें और उन्हें स्टॉक पॉट में रखें। उसमें इतना पानी डालें कि हड्डियां डूब जाएं और उसके बाद उन्हें उबाले तथा झाग को हटा दें।
6. चूल्हें की आंच को धीमी रखें और हड्डियों को 5–6 घंटों तक खदखदाने दें।
7. जब भी पानी की ऊपरी सतह पर अशुद्धता दिखाई पड़े, उसे हटा दें (इसे स्किमिंग ऑफ कहते हैं)
8. स्टॉक को अंतिम रूप देने से एक घंटा पहले उसमें माइरपॉइक्स और सेचेर मिलाएं।
9. अब इसे आंच से हटा लें और मलमल के कपड़े या छन्नी से छान लें।
10. स्टॉक को शीघ्र ठंडा कर आगामी उपयोग के लिए स्टोर कर लें।

उपयोग :

1. स्वच्छ सूप (कॉन्सोम) बनाने के लिए
2. सॉस (विलोट, ईसपेगनोल, टमाटर) बनाने के लिए
3. डेमी–ग्लेज और जूस बनाने के लिए

मछली स्टॉक

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मछली की हड्डिया एवं अन्य सामग्रियां	500 ग्रा.
2.	मक्खन	10 ग्रा.
3.	सफेद वाइन	100 मि. ली.
4.	प्याज	25 ग्रा.
5.	लीक	25 ग्रा.
6.	शलगम	25 ग्रा.
7.	पार्स्ले तना	05 ग्रा.
8.	मशरूम	05 ग्रा.
9.	तेज पत्ता	½सं.
10.	पेपरकॉर्न	4–5 सं.
11.	पानी	1 ½लीटर

विधि :

1. हड्डियों को साफकर धोएं
2. हड्डियों को छोटे–छोटे टुकड़ों (3–4 इंच) में काटें
3. मक्खन को स्टॉक पॉट में घुला लें और हड्डियों को माइरपॉइक्स तथा पीसे हुए मशरूम के साथ तल लें।
4. उसमें सफेद वाइन मिलाएं और कुछ सैकिंडों तक पकाएं तथा बीच–बीच में इसमें करछी चलाएं
5. अब इसमें ठंडा पानी और सेचेट मिला दें और 20 मिनटों तक खदखदाने दें।
6. अब इसे आंच से हटा लें और मलमल के कपड़े या छन्नी से छान लें।
7. स्टॉक को शीघ्र ठंडा कर आगामी उपयोग के लिए स्टोर कर लें।

उपयोग :

1. मछली विलोट (सॉस) बनाने के लिए
2. मछली सूप बनाने के लिए एन आधार के रूप में उपयोग करने के लिए?
3. ऐसपिक (अपचयित ग्लेज) के रूप में उपयोग करने के लिए

वेजिटेबल स्टॉक

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	सब्जी	500 ग्रा.
2.	सलरी तना	10 ग्रा.
3.	गाजर	100 मि. ली.
4.	प्याज	25 ग्रा.
5.	लीक	25 ग्रा.
6.	शलगम	25 ग्रा.
7.	शलगम	05 ग्रा.

8.	तेज पत्ता	½सं.
9.	पेपरकॉर्न	4–5 सं.
10.	पानी	1 ½लीटर

विधि :

1. हड्डियों को साफ कर धोएं
2. हड्डियों को छोटे–छोटे टुकड़ों (3–4 इंच) में काटे
3. सब्जियों को स्टॉक पॉट में डालकर उसमें इतना पानी भरे कि सब्जियां डूब जाएं
4. उसमें माइरपॉइक्स मिलाकर उबाल लें और उसे एक घंटे तक खदखदाने दें।
5. आधे घंटे बाद उसमें सॉचेट मिला दें
6. बीच–बीच में दिखाई पड़ रही अशुद्धताओं को हटा दें।
7. चूल्हे की आंच बंद कर दें और स्टॉक को शीघ्र ठंडा कर लें।

उपयोग :

1. सब्जी सूप बनाने के लिए
2. विभिन्न प्रकारकी सब्जियां बनाने के लिए एक आधार के रूप में उपयोग करने के लिए

सावधानियां :

1. स्टॉक में बढ़िया फ्लेवरों के लिए हमेशा ताजी सामग्रियों को चुनें।
2. स्टॉक से चिकनाई तत्व को हटाने के लिए हड्डियों से वसा तत्वों को हटाएं। ऐसा करने से अस्वाद फ्लेवर हट जाता है।
3. नरम और ठंडे पानी का उपयोग करें।
4. समय–समय पर झाग को हटा दें।
5. स्टॉक में नमक–मिर्च न मिलाएं क्योंकि स्टॉक का उपयोग अन्य पकवानों को तैयार करने के लिए किया जाता है और अन्य सामग्रियों के साथ इसे मिलाने पर इनकी मात्रा कम हो जाएगी।
6. स्टॉक को पकाए जाने के बाद हड्डियों और अन्य सामग्रियों को उसमें से हटा दें। ऐसा नहीं करने पर स्टॉक में धुंधलापन आ जाएगा और उसमें से गंध आने लगेगी।

अध्याय–VIII

सॉसिस– स्टॉक आधारित

सॉसिस के प्रकार

सामान्य रूप से सॉसिस को दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, अर्थात गरम और ठंडी सॉसिस

गरम सॉसिस में :

- राउक्स सॉसिस
- स्टार्च से बनाई गई गाढ़ी सॉसिस शामिल होती हैं

ठंडी सॉसिस में :

- इम्लसन (पायस) होता है।

सॉस बनाने के लिए सामग्रियां

सॉसिस चार प्रकार की सामग्रियों से बनाई जाती हैं :

1. तरल पदार्थ – जो सॉस का मुख्य भाग है
2. थिकनिंग एजेंट (गाढ़ा करने वाला पदार्थ)
3. फ्लेवरिंग सामग्रियां
4. सीजनिंग सामग्रियां

तरल पदार्थ

तरल पदार्थ सामग्री द्वारा अधिकतर सॉसिस को आधार उपलब्ध कराया जाता है।

जिन तरल पदार्थों से अधिकतर गतम सॉसिस बनाई जाती हैं, उनमें निम्नलिखित तरल पदार्थ शामिल हैं :

- सफेद स्टॉक – विलोट सॉसिस के लिए
- ब्राउन स्टॉक – ईसपेग्नोल सॉस के लिए
- दूध – बेकामेल के लिए
- टमाटर – टमाटर के लिए

जिन तरल पदार्थों से अधिकतर ठंडी सॉसिस बनाई जाती हैं, उनमें शामिल हैं :

- अंडे की ज़रदी, सिरका और तेल – मेयोनेस सॉस के लिए
- देसी घी और अंडे की ज़रदी– होलेंडेस सॉस के लिए

थिकनिंग एजेंट

थिकनिंग एजेंटों (तरल पदार्थ को गाढ़ा करने वाले पदार्थ) में निम्नलिखित पदार्थ होते हैं :

- स्टॉर्च, जैसे कि आटा, जो सामान्य थिकनिंग एजेंट हैं। अन्य थिकनिंग एजेंटों में अंडे की ज़रदी, क्रीम, ओटमील, चावल आदि शामिल होते हैं।
- थिकनिंग एजेंटों की भूमिका व्यंजनों की आकृति में सुधार लाना, फ्वेवरों को गाढ़ा करना तथा व्यंजनों को स्वादिष्ठ बनाने की होती है।
- राउक्स सामान्य रूप से सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाला थिकनिंग एजेंट है। राउक्स के विस्तृत विवरण के लिए अपनी सैद्धांतिक पुस्तक को पढ़े।

फ्लेवरिंग सामग्रियां :

- सॉस में मौजूद तरल मूल फ्लेवर प्रदान करता है, परंतु फ्लेवर में विविधता लाने के लिए अन्य सामग्रियों को भी मिलाया जाता है।
- मूल सॉस में विशिष्ट फ्लेवर वाली सामग्रियों को मिलाकर किसी भी सॉस से विभिन्न व्युत्पाद बनाए जा सकते हैं।

सीजनिंगसामग्रियां :

- सीजनिंग एजेंटों के रूप में मुख्य से नमक और मिर्च मिलाई जाती है।

सामग्रियों की गुणवत्ता का निर्धारण

- सामग्रियों को समझना बहुत महत्वपूर्ण है। जब तक किसी सॉस में उच्च गुणवत्ता की सामग्रियां नहीं होती हैं, तो उसमें बढ़िया फ्लेवर नहीं आएगा।
- सॉस बनाने से पहले सामग्रियों की गुणवत्ता की जांच कर लें, सभी सामग्रियां ताजी होनी चाहिए और उनमें कोई भी संदूषण नहीं होना चाहिए।
- खराब गुणवत्ता की सामग्रियों का इस्तेमाल किए जाने से खाद्य सुरक्षा संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जो ग्राहकों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।
- खराब गुणवत्ता की सामग्रियों का इस्तेमाल किए जाने से तैयार सॉस की गुणवत्ता प्रभावित होगी जिससे ग्राहक असंतुष्ट हो सकता है।

सॉसिस को तैयार करना

सॉस बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली विधि उस सॉस की प्रकृति पर निर्भर करती है, जिसे आप बनाना चाहते हैं। सॉस बनाने की विधियों में निम्नलिखित तकनीकें शामिल हो सकती हैं :

- मिक्सिंग – इस तकनीक का उपयोग सामग्रियों को समान रूप से मिश्रित करने के लिए किया जाता है।
- चॉपिंग स्लाइसिंग – इस तकनीक का उपयोग फ्लेवर प्रदान करने वाली मूल सामग्रियों का काटने या उन्हें सजावटी रूप प्रदान करने या अंततः प्रदर्शित व परोसने के लिए सामग्रियों को समान आकार के टुकड़ों में काटने के लिए किया जाता है।
- व्हिसकिंग – इस तकनीक का उपयोग सॉस को फेंटने तथा हवा भरने और सामग्री की मात्रा को बढ़ाने के लिए किया जाता है।
- ग्रेटिंग – ग्रेटर का प्रयोग करते हुए श्रेडिंग वाली सामग्रियों को लड़ी (फाइन स्ट्रैन्ड) का रूप देने के लिए किया जाता है। यह तकनीक चीज़ (पनीर) के लिए उपयुक्त है।
- ब्लैंडिंग – इस तकनीक का उपयोग दो या इससे अधिक सामग्रियों को पूर्ण रूप से मिश्रित करने के लिए किया जाता है।
- स्ट्रेनिंग – इस तकनीक का उपयोग तरल पदार्थ को एक छन्नी से छानकर उसमें से ठोस पदार्थों को हटाने के लिए किया जाता है।

राउक्स सॉसिस

- राउक्स वसा और आटे का एक मिश्रण है, जिसका उपयोग तरल पदार्थों को गाढ़ा बनाने के लिए किया जाता है।
- राउक्स को तैयार करने हेतु तीन विधियों का उपयोग किया जा सकता है, लेकिन उसका उपयोग उस सॉस के आधार पर किया जाएगा जिसके लिए उसे तैयार किया जा रहा है।

व्हाइट राउक्स

यह आटा और मक्खन की बराबर की मात्रा को मिश्रित कर बनाई गई सामग्री है, जिसे बिना रंग के सैंडी टेक्सचर बनाने हेतु लगभग दो–तीन मिनटों के लिए धीमी आंच में पकाया जाता है।

यह स्मूथ से भुरभुरी तथा फिर से स्मूथ हो जाती है – इससे यह पता चलता है कि यह पक चुकी है।

इसे आंच से हटा लें और आगामी उपयोग से पहले उसे ठंडा कर लें।

व्हाइट राउक्स का उपयोग बेकामल सॉस बनाने के लिए किया जाता है, जो कि दूध और सफेद राउक्स का एक सम्मिश्रण है।

ब्लोंड राउक्स

इसे मक्खन और आटे की बराबर मात्रा को मिश्रित कर धीमी आंच में पकाकर तैयार किया जाता है। इसे धीमी आंच पर तब तक पकाया जाना है जब तक कि सम्मिश्रण लाइट, पेल कलर का न हो जाए।

- इसे व्हाइट राउक्स की तुलना में ज्यादा समय तक पकाया जाना है।
- तत्पश्चात, ओवर–कुकिंग से बचने तथा आगामी उपयोग हेतु उसे ठंडा करने के लिए राउक्स को चूल्हे से हटा लिया जाता है।
- ब्लोंड राउक्स का उपयोग विलोट बनाने में एक आधार के रूप में किया जाता है। विलोट ब्लोंड राउक्स और सफेद स्टॉक का एक सम्मिश्रण है।

ब्राउन राउक्स

- मक्खन और आटे की बराबर मात्रा को मिलाकर तब तक आंच पर पकाया जाता है जब तक कि राउक्स का रंग अच्छा ब्राउन न हो जाए।
- उपरोक्त सम्मिश्रण शुरू में सूखा, भुरभुरा दिखाई देगा और जैसे–जैसे स्टार्च घुलता जाएगा सामग्री तरल होती जाएगी और ब्राउनिंग प्रक्रिया आरंभ हो जाएगी।
- राउक्स को चूल्हे से हटाकर ठंडा होने दें ताकि उसका आगामी उपयोग किया जा सके।
- ब्राउन राउक्स का उपयोग ब्राउन सॉस के आधार के रूप में किया जाता है, जो कि ब्राउन राउक्स और ब्राउन बीफ़ स्टॉक का मिश्रण है।

गुणवत्ता का मूल्यांकन

- बढ़िया राउक्स बनाने के लिए बराबर वजन में वसा और आटे की उचित मात्रा महत्वपूर्ण है।
- सभी स्टार्च ग्रेनुलों पर पर्याप्त वसा का लेप लगाया जाना जरूरी है। साथ ही यह भी ध्यान रखन है कि वसा की मात्रा बहुत ज्यादा भी नहो।
- राउक्स को पकाया जाना चाहिए ताकि फिनिश्ड सॉस के फ्लेवर में कच्चापन, चिकनापन महसूस न हो।

स्टार्च के साथ बनाई गई गाढ़ी सॉसिस

कॉर्नफ्लोर

- कॉर्नफ्लोर एक थिकनिंग एजेंट है, जिसे पानी या स्टॉक में मिश्रित कर पकाने में उत्पाद में चमक (ग्लोस), सेमि–क्लियर रूप प्रदान किया जाता है।
- कॉर्नफ्लोर का उपयोग मीठी सॉसिस (जिन्हें मांस और कुक्कुट के साथ परोसा जाता है) तथा कुछ डेज़र्ट सॉसिस को तैयार करने के लिए किया जाता है।
- इसमें तरल पदार्थ को गाढ़ा करने की आटे से भी दुगुनी क्षमता होती है।

- इसके उपयोग के लिए, इसे ठंडे पानी में तब तक मिलाते रहें जब तक यह स्मूथ न हो जाए। फिर उसे उबालते हुए चलाते रहें। जब तक गरम तरल पदार्थ सही नहीं बन जाता और उसमें से चिपचिपेपन का स्वाद समाप्त नहीं हो जाता, उसे खदखदाने दें।
- इसे काफी समय तक नहीं उबाले क्योंकि स्टार्च पिछलने से तरल तत्व उड़ जाएगा।

अरारोट

- अरारोट का उपयोग कॉर्नफ्लोर की तरह ही किया जाता है, लेकिन, इससे सॉस और भी अच्छी बनती है। इसकी लागत अधिक होने के कारण इसका उपयोग कम किया जाता है।

बिअर मेनी (Beuree manie)

- बिअर मेनी का उपयोग किसी तरल पदार्थ को जल्दी गाढ़ा करने के लिए किया जाता है।
- सॉस को स्मूथ ब्लेड के दो भागों को, अर्थात एक भाग को साबुत मक्खन तथा दूसरे भाग को आटे के मिश्रित कर गाढ़ा किया जाता है।
- मिश्रण को खदखदाते तरल पदार्थ में थोड़ी–थोड़ी मात्रा में मिलाया जाता है और अपेक्षित आकृति प्राप्त करने के लिए उसे करची से निरंतर चलाया जाता है।
- इस प्रकार तैयार सॉस को 15–20 मिनटों तक, अर्थात जब तब कि आटा पक न जाए, खदखदाना जरूरी है।
- बिअर मेनी का उपयोग एक ऐसी सॉस के लिए अतिरिक्त थिकनिंग एजेंट के रूप में किया जाता है, जो कि काफी पतली हो।

अंडे की ज़रदी और क्रीम का लिएजोंन

- लिएजन क्रीम और फेंटे हुए अंडे की ज़रदी का एक मिश्रण है जिसे सॉस में के रंग व आकृति को बेहतर बनाने, बेहतर फ्लेवर प्राप्त करने तथा उन्हें एक साथ बंधे रहने के लिए उपयोग किया जाता है।
- तैयार उत्पाद को 82 डिग्री से0 के तहत रखा जाना चाहिए नहीं तो अंडा जम जाएगा। इसी कारण से इसमें अंतिम समय पर लिएजन मिलाया जाता है
- सॉस को लिएजन में तब तक मिलाया जाता है जब तक कि समस्त मिश्रण अच्छी तरह मिश्रित न हो जाए।
- लिएजन को मिलाने के लिए :
  - सॉस को आंच से हटा दें।
  - उसमें उपयुक्त रूप से नमक–मिर्च डालें और आवश्यकतानुसार छानें।
  - उसमें फेंटे हुए अंडे की ज़रदी और क्रीम को मिला दें।
  - लिएजन में सॉस की छोटी–छोटी मात्रा को धीरे–धीरे डालें, जब तक कि यह सुनिश्चित नहीं हो जाए कि अंडा जमेगा नहीं।
  - लिएजन –सॉस मिश्रण में बाकी सॉस को भी डाल दें।

- स्वच्छता की दृष्टि से इसे परोसे जाने से पहले 60 डिग्री से0 से अधिक तथा 82 डिग्री से0 कम के तापमान पर रखें

विलोट सॉस (पेल सॉस)

क्र. सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मक्खन	60 ग्रा.
2.	मैदा	60 ग्रा.
3.	स्टॉक (चिकन, मछली, आदि)	1 लीटर
4.	मशरूम	25 ग्रा.
5.	तेज पत्ता	01 सं.
6.	कालीमिर्च	3–4 सं.
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. एक बर्तन में मक्खन को पिघलाएं। उसमें आटा मिलाएं, उसे अच्छी तरह मिला ले और इसे तब तक धीमी आंच में पकाते रहे जब तक इसका टेक्सचर सेंडी और रंग फीका न हो जाए (ब्लौंड राउक्स)।
2. गरम राउक्स में ठंडे स्टॉक को मिलाएं। इसे लकड़ी के चम्मच से चलाते रहें ताकि उसमें ढेले न बन जाएं।
3. अब इसमें काटे हुए मशरूम और सेचेट को मिलाएं
4. इसे धीमी आंच पर खदखदाने दें और 1/2 घंटे तक लकड़ी के चम्मच से निरंतर घुमाते रहें।
5. इसे आंच से हटाकर छान लें
6. इसमें नमक और मिर्च डाल दें।
7. उत्पाद में ऊपरी सतह पर परत न जम जाए, इसके लिए सॉस के ऊपर पिघला मक्खन डाल दें।

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मक्खन	70 ग्रा.
2.	मैदा	70 ग्रा.
3.	ब्राउन स्टॉक	01 लीटर
4.	टमाटर प्यूरी	40 ग्रा.
5.	गाजर	50 ग्रा.
6.	प्याज	50 ग्रा.
7.	सलरी (अजवाइन पत्ता)	3 सं.
8.	पार्सले	1/2 स्प्रिग
9.	तेल पत्ता	01सं.
10.	काली मिर्च	3–4 सं.

11.	नमक	स्वाद अनुसार
12	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. किसी बर्तन में मक्खन को पिघलाएं। उसमें आटा मिलाएं, दोनों को अच्छे ढंग से मिला लें और इसे धीमी आंच में तब तक पकाते रहें जब तक कि इसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए (ब्राउन राउक्स)
2. इसमें टमाटर की प्यूरी मिला दें। गरम राउक्स में ठंडा स्टॉक मिला दें। इसे लकड़ी के चम्मच से चलाते रहें ताकि उसमें ढेले ने बन पाएं।
3. माइरपॉइक्स को थोड़ी वसा में तलकर सॉस में डाल दें।
4. इसे लगभग आधे घंटे के लिए धीमी आंच पर खदखदाने दें और इस बीच उसे निरंतर रूप से लकड़ी के चम्मच से चलाते रहें।
5. इसे आंच से हटाकर अच्छी छन्नी से छान लें
6. अब इसमें नमक–मिर्च मिला दें।
7. सॉस की ऊपरी सतह पर परत न जम जाए, इसके लिए सॉस के ऊपर पिघला हुआ मक्खन डाल दें।

टमाटर की सॉस (रेड सॉस)

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मक्खन	70 ग्रा.
2.	मैदा	70 ग्रा.
3.	गाजर	50 ग्रा.
4.	प्याज	50 ग्रा.
5.	सलरी (अजवाइन पत्ता)	10 ग्रा.
6.	तेज पत्ता	01 नं.
7.	लहसुन	1 फांक
8.	टमाटर	50 ग्रा.
9.	टमाटर प्यूरी	100 ग्रा.
10.	ब्राउन स्टॉक	400 मि.ली.
11.	काली मिर्च	3–4 सं.
12	नमक	स्वाद अनुसार
13.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. किसी बर्तन में मक्खन को पिघलाएं। उसमें आटा मिलाएं, दोनों को अच्छे ढंग से मिला लें और इसे धीमी आंच में तब तक पकाते रहें जब तक कि इसका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए (ब्राउन राउक्स)
2. इसमें टमाटर की प्यूरी मिलाकर 10–15 मिनटों तक धीमी आंच पर पकाएं। अब इसमें कटे हुए टमाटर मिलाकर 15 मिनटों तक पकाएं।

3. इसमें ब्राउन स्टॉक और ब्राउन राउक्स डाल दें और एक लकड़ी के चम्मच से उसे चलाते रहें ताकि उसमें कोई ढेले न बन जाएं।
4. माइरपॉइक्स को थोड़ी वसा में तलकर सॉस में डाल दें।
5. इसे लगभग आधे घंटे के लिए धीमी आंच पर खदखदाने दें और इस बीच उसे हमेशा लकड़ी के चम्मच से चलाते रहें।
6. इसे आंच से हटाकर अच्छी छन्नी से छान लें
7. अब इसमें नमक और मिर्च मिला दें।
8. सॉस की ऊपरी सतह पर परत न जम जाए, इसके लिए सॉस के ऊपर पिघला हुआ मक्खन डाल दें।

सॉसिज– दूध आधारित

बेकामल सॉस (सफेद सॉस)

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	मक्खन	60 ग्रा.
2.	मैदा	60ग्रा.
3.	दूध	01 ली.
4.	प्याज	01 सं.
5.	लौंग	3–4 सं.
6.	तेज पत्ता	01 नं.
7.	जायफल	1 सं.
8.	नमक	स्वादनुसार
9.	मिर्च	स्वादनुसार

विधि :

1. क्लाउट (लोंग और तेज पत्ते से भरा प्याज) के साथ दूध उबालें।
2. किसी बर्तन में मक्खन को पिघलाएं। उसमें आटा मिलाएं, दोनों को अच्छे ढंग से मिला लें और इसे धीमी आंच में तब तक पकाते रहें जब तक कि इसका टेक्सचर सेंडी न हो जाए (राउक्स)
3. गरम राउक्स में टंडा दूध डाले या टंडे राउक्स में गरम दूध डाले और उसे एक लकड़ी के चम्मच से चलाते रहें ताकि राउक्स में ढेले न बन पाएं।
4. इसे तब तक हल्की आंच पर खदखदाने दें जब तक कि यह गाढ़ा न हो जाए।
5. इसे आंच से हटाकर अच्छी छन्नी से छान लें
6. अब इसमें नमक, काली मिर्च और जायफल पावडर मिला दें।
7. सॉस की ऊपरी सतह पर परत न जम जाए, इसके लिए सॉस के ऊपर पिघला हुआ मक्खन डाल दें।

गुणवत्ता का मूल्यांकन

यदि बेकामल सॉस को सही ढंग से तैयार किया गया है, तो यह सॉस को निम्नलिखित गुणवत्ता मानदंडों को पूरा करना चाहिए :

- फ्लेवर – इसका फ्लेवर क्रीमी होनी चाहिए और फ्लेवर में उसका आधार तरल पदार्थ (अर्थात दूध) अवश्य दिखाई देना चाहिए। एक साफ चम्मच से सॉस को चाखिए। प्रत्येक बार चखने के लिए चम्मच को बदलें।
- रंग – इसका रंग गहन क्रीम की तरह, अर्थात मामूली सफेद होना चाहिए और उसमें ग्रे कलर जरा सा भी न दिखाई दे।
- शुद्धता – यह दिखने में चमकीला व आकर्षक होनी चाहिए और इतनी नरम होनी चाहिए कि उसमें दरदरापन बिलकुल न हो।
- बॉडी– आकर्षक, इतनी गाढ़ी हो कि उससे चम्मच के पिछले भाग पर लेप लगाया जा सके, लेकिन वह सख्त न हो।
- सुगंध – इसकी सुगंध ऐसी होनी चाहिए जैसे कि किसी क्रीम से आती है। इसमें राउक्स की (नटीनस) हल्की महक आनी चाहिए, परंतु इससे दूध की महक क्षीण नहीं होनी चाहिए।

सॉसिस– अंडा आधारित

हॉलेंडेज़ सॉस (पीली सॉस)

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	देसी घी	300 ग्रा.
2.	अंडा ज़रदी	02 सं.
3.	सिरका	10 मि.ली.
4.	काली मिर्च	4–5 सं.
5.	प्याज	20 ग्रा.
6.	टैरागान हर्ब	1–2 पत्तियां
7.	नमक	स्वाद अनुसार
8.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. एक बर्तन में सिरका रखकर उसमें पीसी काली मिर्च, काटा गया प्याज और टैरागॉन (प्रनाग) मिलाएं और उबालें। जब यह सूखकर आधा रह जाए तब इसमें पानी की कुछ बूंदे डालें और उसे चलाएं।
2. तरल पदार्थ को अंडे की ज़रदी के साथ अच्छी तरह मिला लें।
3. बर्तन को खदखदाते पानी या डबल बॉयलर्ट के ऊपर रखें
4. करछी से इसको तब तक चलाते रहें जब तक कि यह रिबन कन्सिसटेंसी प्रदर्शित न करे।

5. अब इसमें धीरे–धीरे गरम मक्खन मिलाएं और इसे तब तक चलाते रहें जब तक कि सॉस गाढ़ी न बन जाए।
6. नमक–मिर्च मिलाकर इसे गरम–गरम परोसें।

होलेंडैस सॉस के लिए अपेक्षित गुणवत्ता मानक बिंदु :

- फ्लेवर – इसका फ्लेवर बिलकुल मक्खन की तरह होना चाहिए। अंडे की ज़रदी से फ्लेवर बढ़ता है। सूखाने वाली सामग्रियों (सिरका, काली मिर्च और सीज़निंग) से एक संतुलित फ्लेवर प्राप्त होता है। इसका कलर लाइट लैमन होना चाहिए।
- शुद्धता – शुद्धता के साथयह पारदर्शी (ओपेक) होनी चाहिए और यह ऑयली नहीं होनी चाहिए।
- बॉडी – यह दिखने में मक्खनी (बटरी) हो तथा इसका टेक्सचर स्मूथ हो। यह मध्यम गाढ़ी हो, न कि ज्यादा गाढ़ी।

मेयानेस सॉस (पीली चटनी)

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	सलाद तेल	300 मि.ली.
2.	अंडा ज़रदी	02 सं.
3.	सिरका	10 मि.ली.
4.	सरसों पाउडर	5 ग्रा.
5.	नींबू रस	कुछ बूंदें
6.	नमक	स्वाद अनुसार
7.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. अंडे की ज़रदी, सरसों पावडर तथा काली मिर्च को एक गोल बाउल में रखें।
2. इसे अच्छी तरह मिलाएं जब तक कि यह रिबन कन्सिसटेंसी प्राप्त कर लें।
3. पतली धार के साथ निरंतर तेल मिलाते रहें और बिना रूके उसे चलाते रहें।
4. इम्लसन को स्थिर करने हेतु इसमें बीच–बीच में सिरका मिलाएं।
5. इसको तब तक चलाते रहें जब तक कि सही सॉस नहीं बन जाती
6. इसको अंतिम रूप देते हुए इसमें नींबू रस की कुछ बूंदें मिलाएं और नमक–मिर्च चखें।

गुणवत्ता का मूल्यांकन

- अच्छी मेयोनेस सॉस उसे कहते हैं जो दिखने में क्रीमी हो तथा सामान्य रूप से उसका रंग हल्के आइवरी की तरह हो।
- यह गाढ़ी होनी चाहिए, परंतु इतनी भी नहीं कि उसकी आकृति ही बिगड़ जाए।
- फ्लेवर में सिरका या नींबू का रस नाम मात्र होना चाहिए। मेयोनेस को प्रत्येक बार चखने के लिए साफ चम्मच का इस्तेमाल करें।
- सरसों का फ्लेवर मेयोनेस के फ्लेवर पर भारी न पड़े।

अध्याय–IX

सूप बनाना – पतले सूप

सूप विभिन्न प्रकार की सामग्रियों से बनाए जाते हैं। बढ़िया सूप उत्कृष्ट उपलब्ध सामग्रियों से ही बनाए जा सकते हैं। इसलिए, सूप में प्रमुख फ्लेवरिंग घटकों का स्वाद अवश्य होना चाहिए। यदि सूप मांस – आधारित सामग्रियों से बनाया गया है तो इसमें और परिपक्व फ्लेवर होना चाहिए वस्तुतः मछली या शैलफिश तथा सब्जियां ताजी होनी चाहिए, विशेष रूप से जब उनसे सूप के लिए प्रमुख फ्लेवर प्राप्त किए जाने की अपेक्षा की जाती है।

सूप बनाने के लिए मूल सामग्रिया

तरल पदार्थ

गुणवत्तापूर्ण स्टॉक अधिकतर सूपों का एक आधार होता है, परंतु सूप बनाने के लिए पानी, सब्जी स्टॉक क्यूबों, फल एवं सब्जी रसों तथा दूध जैसे तरल पदार्थों का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। सूप बनाते हुए यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि स्टॉक्स मुख्य सामग्री से उचित रूप से सुसंगत हैं।

सीज़निंग

फ्लेवर बढ़ाने हेतु सूप में वनस्पत्तियों और मसालों को मिलाया जाता है। वस्तुत : सभी प्रकार के सूप बनाने के लिए बकट गार्नी (जायपत्र, अजवाइन, लौंग, पार्सली – जिन्हें एक कपड़े में लपेटकर एक साथ बांध दिया जाता है) को मिलाया जाता है और पर्याप्त फ्लेवर प्राप्त करने के पश्चात बकट गार्नी को हटा दिया जाना चाहिए।

थिकनिंग एजेंट

सूप बनाने में उसे गाढ़ा करने के लिए राउक्स का इस्तेमाल किया जा सकता है। सूप को गाढ़ा करने के लिए प्यूरी का भी उपयोग किया जा सकता है।

सूप को गाढ़ा करने के लिए उपयोग किए जाने वाले अन्य थिकनिंग एजेंटों में आलू, चावल, तथा पास्ता जैसी सामग्रियां शामिल हैं। कुछ क्रीमी सूपों को लिएजन (जो कि अंडे की ज़रदी के एक भाग और क्रीम के तीन भाग को अच्छी तरह मिलाकर तैयार किया गया एक सम्मिश्रण है) का उपयोग कर बनाया जाता है। तत्पश्चात, सूप को उतनी ही देर तक पकाया जाता है जब तक कि अंडे की ज़रदी गाढ़ी न हो जाए। इसे कभी भी उबाला नहीं जाता है।

गारनिश

गारनिशों को इस्तेमाल सूप की आकृत्ति और फ्लेवर में सुधार जाने के लिए किया जाता है। सूप में गारनिश का उपयोग पर्याप्त एवं उचित रूप से किया जाना चाहिए और गारनिश को सही ढंग से काटा जाना चाहिए ताकि चम्मच से सूप को पीना सहज हो सके।

सूप बनाने के लिए कुकिंग तकनीके

सूप बनाने के लिए प्रारंभिक तैयारी और कुकिंग विधियों, जैसे कि मिक्सिंग, चॉपिंग, ब्लेंडिंग और स्ट्रेनिंग का इस्तेमाल किया जाता है। कुछ सूपों को बनाने के लिए आपको निम्नलिखित तकनीकों का उपयोग करने की आवश्यकता पड़ सकती है :

- प्यूरी – सूप संबंधी सामग्रियों को स्मूथ पल्प में रूपांतरित करने के लिए फूड प्रोसेसर या लिक्विडाइजर का उपयोग किया जाता है।
- स्किमिंग – स्टॉक या सूप की उपरी सतह से झाग, गाज या वसा को हटाने के लिए एक चम्मच या स्किमर को इस्तेमाल किया जाता है।
- डाइसिंग – सामग्रियों को छोटे क्यूबों में काटना।

सूप बनाने के लिए सामान्य सिद्धांत

- हमेशा ताजी खाद्य सामग्रियों का इस्तेमाल करें।
- बीफ स्टॉक बनाते हुए मांस और हड्डियों को ब्राउन किया जाना चाहिए। सब्जी स्टॉक के लिए सब्जियों को पसीजने और ब्राउन करने से स्टॉक का रंग और फ्लेवर बढ़िया बनता है।
- स्टॉक को धीमी आंच पर उबाले। खाद्य की विशिष्टता और फ्लेवर को निष्कर्षित करने के लिए उसे काफी देर तक धीमी आंच में खदखदाने दें।
- बीफ स्टॉक को 4–5 घंटों तक, चिकन स्टॉक को लगभग 3 घंटों तक, मछली स्टॉक को 20 मिनटों तक तथा सब्जी स्टॉक को 1–2 घंटों तक खदखदाने दें।
- स्टॉक की कुकिंग के दौरान उसकी उपरी परत से वसा या झाग को हटा दें।
- स्टॉक को अतिशीघ्र ठंडा कर रेफ्रिजरेटर में रखें। ठंडा होने पर स्टॉक की उपरी परत से वसा को आसानी से हटाया जा सकता है।
- प्यूरी के लिए सब्जियों को कच्चा ही काटा जाना चाहिए, परंतु उनमें से झाग हटाने के लिए उन्हें छोटे टूकड़ों में काटा जाना चाहिए।
- सूप को थौड़े समय–समय पर चलाया जाना चाहिए ताकि स्टार्च छोड़ने वाली सब्जियों का चिपचिपापन महसूस न किया सके।
- स्टॉक को धातू से बने डिब्बों में स्टोर न करें, क्योंकि ऐसा करने से स्टॉक का रंग बदल सकता है या उसमें धुंधलापन आ सकता है।
- सूप परोसे जाने से पहले उसमें नमक–मिर्च मिलाकर उसके फ्लेवर के लिए उसे चख लेना चाहिए।
- किसी भी सूप को घंटों तक चूल्हे पर नहीं पकाया जाना चाहिए, ऐसा करने से न केवल सूप का फ्लेवर फीका और घुल जाएगा, बल्कि सूप की पोषाहार वैल्यू काफी हद तक कम हो जाएगी।

कैसे जाने कि कोई सूप सही ढंग से पक चुका है या नहीं

यदि यह जानना है कि क्या सूप अपेक्षित मानदंड के अनुसार पक गया है या नहीं, इसके लिए सूप की सुगंध, टेक्सचर, स्थिरता, स्वाद और रंग की जांच की जानी चाहिए। यदि सूप ज्यादा पकाया गया है तो इसका स्वाद और टेक्सचर सही नहीं दिखेगा क्योंकि सब्जियां तथा सामग्रियां गीली हो जाती हैं और उनका स्वाद खराब हो जाता है। इसका मतलब सूप को फेंकना पड़ेगा और उसमें इस्तेमाल की गई सामग्रियों, जो अब बेकार हो गई हैं, की लागत भी बेकार चली जाएगी जिससे कार्यस्थल व संगठन की समग्र लागत बढ़ती है। ऐसे सूप जो पकाने में जल गए हों या उनकी बनावट सही नहीं दिखती है या आपके संगठन द्वारा तय किए गए मानकों के अनुसार वे सही नहीं हैं, तो ऐसे सूप आपके संगठन के निर्धारित मानदंडों की पूर्ति नहीं करेंगे और इसके कारण आपको ग्राहकों की नाराजगी झेलनी पड़ सकती है, यदि इसे उन्हें परोसा गया है।

सूप के प्रकार :

- ब्रॉथ अविकृत्त सूप होते हैं, जिन्हें चावल या जौ जैसे अनाजों, काटी गई सब्जियों, कीमायुक्त मांस या मछली को मिश्रित कर प्राप्त किए गए स्टॉक से बनाया जाता है।
- स्वच्छ सूप, जैसे कि कॉन्सोम, ऐसे स्टॉक्स होते है जिन्हें प्रोटीनजभाव प्रक्रिया (प्रोटीन कोआगुलेशन प्रोसेस) की सहायता से परिष्कृत किया जाता है।
- विलोट सूपों को ब्लोड राउक्स और फ्लेवरयुक्त स्टॉक से तैयार किया जाता है। इनमें सब्जियों, मांस, मछली या कुक्कुट को भी मिलाया जाता है और बाद में उन्हें परोसे जाने से पहले छानकर अलग किया जाता है। विलोट को अंडे की ज़रदी और क्रीम के लिएजन से गाढ़ा किया जाता है।
- क्रीम वाले सूपों को आखिरी स्तर पर क्रीम मिलाकर तैयार किया जाता है। क्रीम से सूप को गाढ़ा करने तथा उसे समृद्ध मक्खनी स्वाद प्रदान करने में सहायता मिलती है।
- प्यूरी ताजे सब्जियों और दालों से बनाई जाती है, जिन्हें स्टॉक के साथ पकाया जाता है। सूप को अंतिम रूप देने के लिए पकाई गई सभी सामग्रियों को एक छन्नी के जरिए छाना जाता हैया उसे गाढ़े सूप के पल्प जैसा रूप देने के लिए फूड प्रोसेसर का प्रयोग किया जाता है।

परिष्कृत व स्वच्छ सूप

उपरोक्त सभी सूप स्वच्छ, पतले ब्रॉथ या स्टॉक के आधार पर तैयार किए जाते हैं। इन्हें सामान्य रूप में या अनेक सब्जियों और मांसों के साथ गारनिश के साथ भी परोसा जा सकता है।

- *ब्रॉथ* और *बोईलॉन* दो ऐसे शब्द हैं, जिनका प्रयोग अनेक रूपों में किया जाता है, लेकिन सामान्य रूप से दोनों का अर्थ ठोस सामग्रियों के बिना तैयार किए गए साधारण, स्वच्छ सूपों से है। ब्रॉथ को एक फ्लोरयुक्त तरल पदार्थ के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसे मांस और/या सब्जियों को उबलते पानी में खदखदाकर प्राप्त किया जाता है।
- *कॉन्सोम* एक समृद्ध, फ्लेवरपूर्ण स्टॉक या ब्रॉथ है, जिसे स्वच्छ एवं पारदर्शी बनाने के लिए परिष्कृत किया जाता है।

'कॉन्सोम' शब्द का शाब्दिक अर्थ है ''पूर्ण या सांद्रित''। कॉनसोम एक ठोस, सांद्रित स्टॉक या ब्रॉथ है।

कॉन्सोम तैयार करते हुए ध्यान में रखने योग्य महत्वपूर्ण बात यह है कि स्टॉक या ब्रॉथ ठोस, समृद्ध तथा पूर्ण फ्लेवरयुक्त हो। कॉन्सोम की महत्ता की दृष्टि से उसका परिष्करण दूसरा महत्वपूर्ण बिंदू है।

स्पष्टीकरण

कुछ प्रोटीन, विशेष रूप से जिन्हें अल्बुमिन्स कहते हैं, ठंडे पानी में घुल जाते हैं। जब पानी को गरम किया जाता है, प्रोटीन धीरे–धीरे ठोस या जम जाते हैं। यदि हम इस प्रक्रिया को सावधानी से नियंत्रित कर लेते हैं, तो प्रोटीन स्टॉक को धुंधला करने वाले सभी छोटे टुकड़ों को एकत्रित कर स्टॉक की निचली सतह पर ले जाते हैं। इस प्रकार, हम स्वच्छ, परिष्कृत और पारदर्शी स्टॉक प्राप्त करते हैं।

मूल सामग्रियां

1. *लीन ग्राउंड* मांस प्रोटीन का एक बड़ा स्रोत है जो सूप को स्वच्छ व परिष्करण करने में सहायता देता है। प्रोटीन से कॉन्सोम में फ्लेवर प्रदान किया जाता है। मांस चर्बी रहित होना चाहिए क्योंकि वसा व चर्बी से कॉन्सोम में धुंधलापन आ जाता है।

2. *एग व्हाइट*काफी महत्वपूर्ण सामग्री होती है, क्योंकि उसमें अल्बुमिन ज्यादा होने के कारण एग व्हाइट (अंडे में श्वेत तरल पदार्थ) अपनी परिष्करण शक्ति को काफी सशक्त बना लेता है।
3. कॉन्सोम बनाने के लिए सामान्य रूप से*माइरपॉइक्स* तथा अन्य सीजनिंग और फ्लेवरिंग सामग्रियों को सम्मिलत किया जाता है, क्योंकि इनसे फिनिश्ड कॉन्सोम में फ्लेवर बढ़ जाता है। चूंकि ये सामग्रियां सूप को परिष्कृत करने में सहायता नहीं करती हैं, लेकिन राफ़्ट को ठोसपन प्रदान करने के लिए इन्हें सूप (कॉन्सोम) में मिलाया जाता है। राफ्ट सामान्य रूप से स्थिर मिश्रित मांस है, जो कॉन्सोम की सबसे उपरी परत में गाढ़े पदार्थ के रूप में तैरता रहता है। माइरपॉइक्स को समतुल्य टुकड़ों में काटा जाना चाहिए ताकि वह राफ्ट के साथ तैरता रहे।
4. सूप बनाते हुए प्रायः *अम्लीय सामग्रियों* (जैसे कि बीफ़ या चिकन कॉन्सोम के लिए टमाटर उत्पाद और मछली कॉन्सोम के लिए नींबू रस या सफेद वाइन) को मिलाया जाता है क्योंकि अम्लीयता प्रोटीन को जमने में सहायता करती है।

कॉन्सोम

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	कोल्ड स्टॉक	1.5 ली.
2.	कीमा	500 ग्रा.
3.	एग व्हाइट	02 सं.
4.	गाजर	100 ग्रा.
5.	प्याज	50 ग्रा.
6.	लीक्स	25 ग्रा.
7.	सलरी	25 ग्रा.
8.	तेज पत्ता	01 सं.
9.	काली मिर्च	3–4 नं.
10.	टमाटर	50 ग्रा.
11.	सिरका	05 मि.ली.
12.	नमक	स्वाद अनुसार
13.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. एक अच्छे फ्लेवर वाले ठंडे एवं ठोस स्टॉक या ब्रॉथ के साथ कार्य शुरू करें।

   यदि आपका स्टॉक सही ढंग से परिष्कृत नहीं है तो इसे तब तक उबाले जब तक कि यह सूखकर गाढ़ा न हो जाए। उसके बाद उसका आगामी उपयोग करने से पहले या कॉन्सोम को परिष्कृत करने हेतु उसे लंबे वक्त तक खदखदाने के लिए रखने से पहले उसे ठंडा कर लें।

2. एक भारी स्टॉकपॉट या सूप पॉट चुनें, संभवतः ऐसा बर्तन जिसके निचले भाग में टोंटी लगी हो। टोंटी से फिनिश्ड कॉन्सोम को राफ्ट को बिना खोले बाहर निकालने में सहायता मिलती है।
3. साफ मांस सामग्रियों को सूप में एक साथ संयोजित कर उन्हें अच्छी तरह मिला लें।

4. उसमें धीमे–धीमे ठंडा, ग्रीसरहित स्टॉक मिलाते हुए साफ मांस के साथ अच्छी तरह मिला दें।

   स्टॉक ठंडा होना चाहिए ताकि इसमें प्रोटीन मिलाए जाने पर प्रोटीन न पकें।

   मिक्सिंग करने से अपघटित प्रोटीन पूर्ण स्टॉक में वितरित हो जाता है और प्रोटीन अशुद्धताओं को काफी आसानी से एकत्रित कर लेते हैं।

5. धीमी आंच के ऊपर स्टॉक वाले बर्तन को रखें और इसे धीरे–धीरे खदखदाने दें।
6. बीच–बीच में स्टॉक को चलाते रहे ताकि परिष्कृत मांस स्टॉक में पूर्ण रूप से मिल जाए और बर्तन की सतह पर न चिपकपाए।
7. जब खदखदाने की प्रक्रिया पूरी होने लगे तब इसे करची से न चलाएं। परिष्कृत मांस बर्तन की सतह की ओर जाते हुए राफ्ट प्रदर्शित करेगा।
8. चूल्हे की आंच कम करें ताकि तरल पदार्थ धीमी आंच में खदखदाते रहें। इसमें ढक्कन लगाएं, क्योंकि उबाल आने पर राफ्ट अपघटित होकर कॉन्सोम को धुंधला बना देगा।
9. राफ्ट को डिस्टर्ब किए बिना इसे 2 घंटे तक खदखदाने दें।
10. कॉन्सोम को एक चाइना कैप, जिसमें चीज़ क्लॉथ की अनेक परते हों, से छानें।

    यदि आप टोंटीयुक्त स्टॉकपॉट का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं, कॉन्सोम को सावधानी से बाहर निकाले और ध्यान रखें कि राफ़्ट टूटे नहीं।

    तरल पदार्थ को गुरूत्व के द्वारा चीज़ क्लॉथ के जरिए बाहर निकालें। इस पर दबाव नहीं डाले नही ंतो छोटे–छोटे टूकड़े इससे बाहर निकालकर कॉन्सोम को धुंधला कर देंगे।

11. डिग्रीसिंग करें। सतह से घी व तेल के सभी धब्बों को हटा दें। बर्तन की सतह को साफ ब्राउन कागज की पत्तियों से रगड़े जानेसे कॉनसोम को ज्यादा अवशोषित किए बिना घी व तेल के आखरी धब्बे को भीअवशोषित करने में काफी सहायता मिलती है।

12. सीजनिंग को समायोजित करें।

अध्याय-X

सूप तैयार करना – गाढ़े सूप

सूप विभिन्न प्रकार की सामग्रियों से बनाए जाते हैं। बढ़िया सूप उत्कृष्ट उपलब्ध सामग्रियों से ही बनाए जा सकते हैं। इसलिए, सूप में प्रमुख फ्लेवरिंग घटकों का स्वाद अवश्य होना चाहिए। यदि सूप मांस – आधारित सामग्रियों से बनाया गया है तो इसमें और परिपक्व फ्लेवर होना चाहिए वस्तुतः मछली या शैलफिश तथा सब्जियां ताजी होनी चाहिए, विशेष रूप से जब उनसे सूप के लिए प्रमुख फ्लेवर प्राप्त किए जाने की अपेक्षा की जाती है।

सूप बनाने के लिए मूल सामग्रियॉ

तरल पदार्थ

गुणवत्तापूर्ण स्टॉक अधिकतर सूपों का आधार होता है, परंतु सूप बनाने के लिए पानी, सब्जी स्टॉक क्यूबों, फल एवं सब्जी रसों तथा दूध जैसे तरल पदार्थों का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। सूप बनाते हुए यह ध्यान किया जाना चाहिए कि स्टॉक्स मुख्य सामग्री से उचित रूप से सुसंगत हैं।

सीज़निंग

फ्लेवर बढ़ाने हेतु सूप में वनस्पत्तियों और मसालों को मिलाया जाता है। वस्तुत : सभी प्रकार के सूप बनाने के लिए बकट गार्नी (जम पत्र, थाइम, लौंग, पार्सली – जिन्हें एक कपड़े के डिब्बे में एक साथ बांधा जाता है) को मिलाया जाता है और पर्याप्त फ्लेवर प्राप्त करने के पश्चात बकट गार्नी को हटा दिया जाना चाहिए।

थिकनिंग एजेंट

सूप बनाने में उसे गाढ़ा करने के लिए राउक्स का इस्तेमाल किया जा सकता है। सूप को गाढ़ा करने के लिए प्यूरी का भी उपयोग किया जा सकता है।

सूप को गाढ़ा करने के लिए उपयोग किए जाने वाले थिकनिंग एजेंटों में आलू, चावल, तथा पास्ता जैसी सामग्रियां शामिल हैं। कुछ क्रीमी सूपों को लिएजोंन (जो कि अंडे की ज़रदी के एक भाग और क्रीम के तीन भाग को अच्छी तरह मिलाकर तैयार किया गया एक सम्मिश्रण है) का उपयोग कर बनाया जाता है। तत्पश्चात, सूप को उतनी ही देर तक पकाया जाता है जब तक कि अंडे की ज़रदी गाढ़ी न हो जाए। इसे कभी भी उबाला नहीं जाता है।

गारनिश

गारनिशों को इस्तेमाल सूप की आकृत्ति और फ्लेवर में सुधार जाने के लिए किया जाता है। गारनिश को सूप में उपयोग पर्याप्त एवं उचित रूप से किया जाना चाहिए और गारनिश को सही ढंग से काटा जाना चाहिए ताकि चम्मच से सूप पीना सहज हो सके।

क्रीम सूप

क्रीम सूपों में स्मूथ स्थिरता होनी चाहिए और उन्हें अंतिम रूप क्रीम के साथ ही दिया जाना चाहिए। क्रीम सूप बनाने की विधि निम्न प्रकार है :

सूप बनाने की पारंपरिक विधि में 50 प्रतिशत बिकामेल, 25 प्रतिशत उपयुक्त रूप से पकाई गई सामग्री की प्यूरी तथा 25 प्रतिशत उपयुक्त स्टॉक का उपयोग किया जाता है, पर उसे आखिरी रूप क्रीम के साथ ही दिया जाता है।

क्रीम सूप बनाने के लिए मूल सिद्धांत

1. सब्जियों को मक्खन में तलें
2. उसमें आटा मिलाकर राउक्स बनाने हेतु बनसे हेतु उन्हें पकाएं
3. उसमें तरल पदार्थ मिलाएं
4. उसे उबालें
5. उसमें बकट गार्नी तथा मुख्य सामग्री को मिलाएं
6. जब उचित फ्लेवर दिखाई पड़े, तब बकट गार्नी को हटा दें।
7. प्यूरी डाले
8. सूप की सही स्थिरता लाने हेतु तरल पदार्थ को पुनः उबालें और उसमें सफेद सॉस डालें।
9. सूप को छानें
10. क्रीम को गारनिश तथा क्राउटॉन्स के साथ अंतिम रूप दें।

क्रीमयुक्त सूप में होना चाहिए :

- क्रीम की भारी बॉडी, स्थिरता और बनावट
- उसमें मुख्य सामग्री की प्रधानता होनी चाहिए, पर इतनी भी नहीं होनी चाहिए कि वह क्रीम के फ्लेवर से ज्यादा हो जाए।

टमाटर की क्रीम

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	स्टॉक	01 ली.
2.	मक्खन	50 ग्रा.
3.	लहसुन	15 ग्रा.
4.	गाजर	50 ग्रा.
5.	प्याज	50 ग्रा.
6.	लीक्स	25 ग्रा.
7.	सलरी	15 ग्रा.
8.	टमाटर प्यूरी	150 ग्रा.
9.	सफेद सॉस	150 मि.ली.
10.	क्रीम	100 ग्रा.
11.	क्राउटॉन	50 ग्रा.
12.	नमक	स्वाद अनुसार
13.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. आंच पर एक बर्तन में मक्खन डालकर उसे पिघलाएं और उसमें लहसुन तथा *माइरपॉइक्स* (अर्थात कटा प्याज, गाजर, लीक्स और सलरी) को एक साथ मिलाकर तलें।
2. उसमें टमाटर की प्यूरी डालकर उसे 2–3 मिनटों तक पकाएं
3. उसमें स्टॉक डालकर उसे अच्छी तरह मिला लें।
4. उसे उबलने दें और 1 घंटे तक खदखदाने दें।
5. सूप को एक साफ बर्तन में छाने और उसे पुनः उबालें।
6. उसमें सफेद सॉस मिलाएं और उसे तब तक पकाते रहें जब तक कि सूप का अपेक्षित टेक्सचर प्राप्त न कर लिया जाए।
7. इसे आंच से हटा दें और उसमें क्रीम डालें और नमक–मिर्च जांच लें।
8. सूप में क्राउटॉन्स डालकर इसे गरम–गरम परोसें।

प्यूरी सूप

प्यूरी सूप गाढ़े, पास्ड सूप होते हैं जिन्हें शाकाहारी या गैर–शाकाहारी खाद्य सामग्रियों से बनाया जाता है। इन सूपों में थिकनिंग एजेंट नहीं डाला जाता है क्योंकि थिकनिंग पदार्थ स्वतः सब्जी से ही उत्पन्न होता है, अर्थात सामग्री का गुदा ही थिकनिंग एजेंट के रूप में कार्य करता है। अधिकतर दालों के सूप इसी श्रेणी में आते हैं। प्यूरी सूप बनाने के लिए उपयोग की गई सब्जियां स्वरूप में स्टार्ची होती हैं, जैसे कि आलू, कद्दू, आदि में देखा जाता है।

प्यूरी सूप बनाने के लिए मूल कार्यविधि

1. माइरपॉइक्स या अन्य सब्जियों को तेल व घी में गरम करें। उसमें तरल पदार्थ डालें।
2. उसमें शुष्क या स्टार्ची (चिपचिपा पदार्थ) सब्जियां मिलाएं।
3. इसे तब तक खदखदाने दें जब तक कि सब्जियां कच्ची दिखाई पड़ती हों। ताजी सब्जियों को पूर्ण रूप से पकाया जाना चाहिए, परंतु ज्यादा भी नहीं पकाया जाना चाहिए।
4. फूड मिल या इमरसन होल्डर से सूप को परिष्कृत करें व छानें।
5. उसमें आवश्यकतानुसार क्रीम मिलाएं
6. नमक–मिर्च (सीजनिंग) जांच लें।

कद्दू की प्यूरी

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा
1.	सब्जी स्टॉक	01 ली.
2.	मक्खन	50 ग्रा.
3.	गाजर	50 ग्रा.
4.	प्याज	50 ग्रा.
5.	लीक्स	25 ग्रा.
6.	सलरी	15 ग्रा.
7.	कद्दू	500 ग्रा.

8.	क्राउटन	50 ग्रा.
9.	नमक	स्वाद अनुसार
10.	मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :

1. आंच पर किसी बर्तन में मक्खन को गर्म कर पिघलाएं और उसमें लहसुन तथा माइरपॉइक्स (अर्थात कटा प्याज, गाजर, लीक्स और सलरी) को एक साथ मिलाकर तलें।
2. उसमें काटे गए कद्दू के टूकड़ों को मिलाकर 2–3 मिनटों तक पकाएं
3. उसमें स्टॉक डालकर उसे अच्छी तरह मिला दें
4. उसे उबालने दें और 1 घंटे तक खदखदाने दें
5. सूप को परिष्कृत करने के लिए उसे एक साफ बर्तन में एवं साफ छन्नी से छानें और तत्पश्चात इसे तब तक पुनः उबलने दें जब तक कि यह क्रीमी कंसिसटेंसी प्रदर्शित न करे।
6. इसे ताप से हटा दें और नमक–मिर्च जांच लें।
7. सूप में क्रॉउटॉन्स डालकर इसे गरम–गरम परोसें।

अध्याय–XI

अंडा आधारित उत्पाद तैयार करना

मिश्रण

मुख्य रूप से अंडे के तीन घटक हैं, योक (ज़रदी), सफेद पदार्थ तथा छिलका। इसमें एक ऐसा मेम्ब्रेन होता है जो छिलके की बाहरी लाइन होती है और जो अंडे के बड़े भाग की दिशा में एक एअर सेल के रूप में होता है। अंडे में दो सफेद लड़ियां होती हैं, जो अंडे के मध्य में ज़रदी को धारित करती हैं।

1. अंडे की ज़रदी में वसा और प्रोटीन, दोनों अधिक मात्रा में होता है और इसमें लौह तत्व एवं अनेक विटामिन होते हैं।
2. अंडे का सफेद पदार्थ अल्बुमिन प्रोटीन है, जो परिष्कृत एवं घुलनशील (जब वह कच्चा हो) होता है और सफेद एवं स्थिर होता है (जब वह जमा हुआ हो)।
3. अंडे का छिलकाउसका बाह्य आवरण है। यह नरम तथा छिद्रदार होता है, जो अंडे को ऑडर (गंध) और फ्लेवर का अवशोषण करने तथा अंडे को नमी छोड़ने (जब यह टूटा हुआ न हो) में सहायता करते हैं।

चित्र

खाना पकाने के सामान्य सिद्धांत

अंडे को पकाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसे ऊंची आंच व तापमान पर अधिक समय तक नहीं पकाया जाना चाहिए। अन्य शब्दों में कहें तो इसे ज्यादा न पकाएं। ज्यादा पकाए जाने से अंडा करारा हो सकता है, उसका रंग फीका पड़ सकता है और उसका फ्लेवर प्रभावित हो सकता है।

जमाव (कोआगुलेशन)

अंडा निम्नलिखित तापमानों पर जम व गाढ़ा हो जाता है

साबुत अंडा, जब उसे फेंट कर लगभग 69 डिग्री से0 पर पकाया जाता है
सफेद पदार्थ, जब उसे फेंट कर 60 डिग्री से0 65 डिग्री से0 पर पकाया जाता है
ज़रदी – जब उसे फेंट कर 62 डिग्री से0 से 70 डिग्री से0 पर पकाया जाता है
कस्टर्ड (पूरा अंडा एवं तरल), जब उसे फेंट कर 70 डिग्री से0 से 85 डिग्री से0 पर पकाया जाता है।

जैसे–जैसे कस्टर्ड में ठोसपन आने लगता है, अंडा अर्ध तरल से ठोस पदार्थ के रूप में परिवर्तित हो जाता है और वह ओपेक बन जाता है। यदि उनका तापमान निरंतर बढ़ता रहता है तो उनमें और भी ठोसपन आ जाता है। ज्यादा पकाया गया अंडा कठोर तथा रबर जैसा होता है। कम तापमान पर अंडा अच्छी तरह पकाया जा सकता है।

ब्लैक–ग्रीन रिंग फॉर्मेशन

कठोर या ज्यादा पकाए गए अंडों में प्रायः देखी जाने वाली काली–हरी लाइन तब देखी जाती है, जब अंडों को उच्च तापमान पर या काफी देर तक पकाया गया हो। यह लाइन तब उभरकर आती है जब अंडे में मौजूद सल्फर ज़रदी में मौजूद लौह तत्व से अनुक्रिया कर आइरन सल्फाइड (एक ऐसा मिश्रण जिसका रंग हरा होता है तथा

जिसमें ऑडर और फ्लेवर बहुत होता है) बनाता है। अंडे में हरापन रोकने के लिए अंडे को कम तापमान और छोटी अवधि में पकाया जाना चाहिए।

अंडा पकाने के तरीके :

उबालना

अंडों को निम्नलिखित विधियों के अनुसार हल्का गरम, मध्यम गरम या उबलते पानी में डालकर पकाया जाता है।

विधि :

- अंडों को एक बर्तन में रखकर उसमें ठंडा पानी मिला लें
- अंडों को पानी मे ंउबालें
- आंच धीमी रखें और अपेक्षित समय तक पानी को खौलने दें :

अंडे की सॉफ्ट कुकिंग (अर्थात अधपका अंग) के लिए अपेक्षित समय –1 मिनट तक

मध्यम कुकिंग – 3 से 5 मिनटों तक
हार्ड कुकिंग – 9 से 10 मिनटों तक

- अंडों को गरम पानी से अतिशीघ्र बाहर निकालकर उनमें ठंडा पानी डाल दें ताकि भीतर के ताप से अंडा ज्यादा न पक जाए। यदि अंडों को गरमागरम परोसना है तो उन्हें कुछ सैकिंडों के लिए ठंडा कर लें। यदि उनका उपयोग बाद में किया जाना है तो उन्हें सही से ठंडा कर लें।
- अंडा छिलने हेतु उसके बड़े भाग (जहां एअर सैल स्थित है) से छिलके को छिलते हुए अंडा बाहर निकाल लें। अंडे को आसानी से छिलने के लिए गरम अंडे को किसी बर्तन में चलते पानी में रखे ताकि उसका छिलका नरम पड़ जाए। याद रखें कि ताजे अंडे छिलने में कठोर होते हैं।

पोचिंग

छिलके के साथ अंडा पकाए जाने के सिद्धांत पोच्ड एग पर भी लागू होते हैं। इन दोनों के बीच एकमात्र अंतर है, छिलका। यही अंतर कुकिंग प्रक्रिया को जटिल बना देता है, जैसा कि निम्नलिखित कार्यविधि में देखा जा सकता है। इस बात को ध्यान में रखा जाना चाहिए कि पकाते हुए अंडों की आकृति को पूर्ण रूप से कायम रखा जाना चाहिए, न कि वह पूरे बर्तन में फैल जाए – अर्थात उन्हें गोलाकार, कॉम्पेक्ट मास के रूप में कायम रखा जाना चाहिए।

विधि :

- बर्तन मे ंताजा पानी रखें, उसमें 1 चम्मच नमक और 2 चम्मच डिस्टिल सिरका प्रति क्वार्ट पानी (5 मि.ग्रा. नमक और 10 मि.ली. सिरका प्रति लीटर पानी) मिलाएं। सिरका अंडे के सफेद पदार्थ को शीघ्र ठोस होने में सहायता करता है, जिससे इसकी आकृति बेहतर बनती है।

- यह एक सच्चाई है कि यदि पानी तेजी से उबल रहा है तो उसमें अंडे कठोर होकर एक दूसरे के साथ टकराकर टूट सकते हैं और यदि पानी ज्यादा नहीं खौला है, तो अंडे जल्दी से नहीं पकेंगे। इसलिए पोचिंग के लिए मात्र पानी को धीमी आंच में खदखदाएं।
- किसी डिश या छोटी प्लेट में एक बार में एक अंडा तोड़े और खदखदाते पानी पर प्लेट को घूमाते रहें।
- खदखदाते पानी में 3–5 मिनटों तक प्लेट व डिश को घुमाते रहें जब तक कि सफेद पदार्थ ठोस न हो जाए और ज़रदी नरम बनी रहे।
- अंडों को प्लेट से छिद्रिल चम्मच से बाहर निकाले।
- अंडों को ठंडा कर जल्दी परोसें।

फ्राईंग

तले हुए अंडों का उपयोग विशेष रूप से लोकप्रिय नाश्ता तैयार करने हेतु किया जाता है। उन्हें ग्राहक की मांग पर ही पकाया और शीघ्र परोसा जाना चाहिए।

विधि :

- मध्यम आंच परएक सोट पैन में तेल व घीडालें।
- एक बर्तन मे अंडों को तोड़कर रखें।
- जब तेल व घी ज्यादा गरम नहीं हुवा हो, तब उसमें अंडें डाल दें।
- यदि तेल व घी ज्यादा गरम नहीं है, तो अंडा काफी ज्यादा फैल जाएगा और वह पैन के तलवे पर चिपक सकता है। यदि वसा ज्यादा गरम है तो अंडा कठोर या कुरकुरा भी बन सकता है।
- चूल्हें की आंच कम कर अंडों को आवश्यकतानुसार पकाएं
- सनी साइड अप :अंडों को बिना हिलाए–डुलाए धीमी आंच में तब तक पकाएं जब तक अंडे का सफेद पदार्थ पूर्ण रूप से सेट न हो जाए, परंतु उसकी ज़रदी नरम और पीली ही रहनी चाहिए। चूल्हे की आंच धीमी होनी चाहिए अन्यथा अंडों का ऊपरी भाग पूर्ण रूप से सेट होने से पहले उसका निचला भाग कठोर हो जाएगा या जल जाएगा।
- बेस्टेड (चुपड़न) :अंडों को मत उछालिए। पैन में पानी की कुछ बूंदें डालें और उसे ढक दें ताकि भाप से उनका ऊपरी भाग पक जाए। जमे हुए तरल पदार्थ की एक गाढ़ी झिल्ली ज़रदी को कवर करेगी, जो कि तरल रूप में ही रहनी चाहिए। नोट : इस प्रकार अंडा पकाए जाने की विधि को कभी–कभी कंट्री स्टाइल कहा जाता है। 'बेस्टेड' शब्द का उपयोग इसलिए किया जाता है क्योंकि अंडे फ्राई करने के समय पर उनमें गरम पानी की कुछ बूंदों को छिड़ककर समान प्रभाव प्राप्त किया जा सकता है। इस विधि से अंडे काफी ज्यादा चिकनाईयुक्त बन जाएंगे।
- ओवर ईजी : फ्राई एंड फिलप ओवर। अंडों को इस प्रकार पकाएं ताकि उनका सफेद पदार्थ ठोस हो जाए, परंतु ज़रदी नरम रूप में ही कायम रहे।
- ओवर मीडियम : फ्राई एंड फिलप ओवर। अंडों को तब तक जाएं जब तक कि ज़रदी आंशिक तौर पर ठोस नहीं हो गई है।
- ओवर हार्ड : फ्राई एंड फिलप ओवर। अंडों को तब तक पकाएं जब तक उनकी ज़रदी पूर्ण रूप से सेट न हो जाए।

स्क्रैम्बल्ड अंडे

अन्य अंडों को पकाने की तरह ही स्क्रैम्बल्ड अंडे तब सबसे ज्यादा अच्छे होते हैं जब उन्हें सही ठंग से पकाया जाये। तथापि, पकाने के लिए अण्डों की मात्रा अधिक होनी चाहिए। यदि अण्डो को वॉल्यूम सर्विस के लिए इस्तेमाल किया जाना है तो उन्हें कम पकाया जाना चाहिए क्योकि अण्डे स्टीम टेबल में ज्यादा पक जायंगे।
स्क्रैम्बल्ड अण्डों को ज्यादा नही पकाइए या उन्हे गर्म पानी में ज्यादा देर तक नही रखें। स्क्रैम्बल्ड अण्डें ठोस और नमीयुक्त होते हैं। स्टीम टेबल में अण्डे अंततः हरे हो जाते हैं। स्क्रैम्बल्ड अण्डे सॉफ्ट और नमीयुक्त होने चाहिए।

विधिः

- अण्डों को किसी बर्तन में तोड़िए और उन्हें तब तक फेंटे जब तक कि वे अच्छी तरह मिश्रित न हो जाएं। इसमें नमक और सफेद मिर्च मिलाइए।
- यदि आवश्यक हो तो उसमें दूध या क्रीम को कम मात्रा में मिलायें।
- मक्खन को एक छोटे सोट पैन बर्तन में गरम करें।
- जब तेल व घी अधिक गरम न हो तब उसमें अण्डे मिला दें।
- अंडों को धीमी आंच में पकाते हुए, जब अंड़े खदखदाने लगते हैं, तो बीच–बीच में उन्हें पलट दें। अंडों का जो भाग पक गया है, उसे ऊपर कर दें ताकि दूसरा कच्चा भाग भी बर्तन सतह की ओर जाकर समान रूप से पक जाए।
- जब अंड़े सेट होने लगते हैं, पर सॉफ्ट और नम हैं, तो उन्हें ताप से हटा दें।

आमलेटस

अंडों से आम तौर पर आमलेट तैयार किया जाता है। इसकी आवृति पैन केक की आकृति की तरह ही होती है। हालांकि आमलेट बनाने की अनेक तकनीकें और विधियां हैं, परंतु सबसे ज्यादा चर्चित फ्रेंच आमलेट या प्लेन आमलेट है।

प्लेन आमलेट

आमलेटों का वर्णन नाजूक स्क्रैम्बल्ड अंडों के रूप में किया जा सकता है। आमलेट बनाने की तकनीक का पहला भाग बिलकुल वैसा ही है जैसा कि स्क्रैम्बल्ड अंडों को तैयार करने के लिए है। इनकी समानता यहीं समाप्त हो जाती है क्योंकि पैन से बनाया गया आमलेट एक आकर्षक ओवल के रूप में बनता है जिसका टेक्सचर लाइट और डेलिकेट होता है।

विधि :

- एक छोटे बाउल में 2 या 3 अंडों को तब तक फेंटे जब तक वे अच्छी तरह मिश्रित न हो जाएं। परंतु उसमें झाग न बने। इसमें नमक और मिर्च मिलाएं।
- आमलेट पैन को तेज आंच पर रखें।
- जब पैन गरम हो जाए तब उसमें लगभग 1 चम्मच (15 मि.ली.) देसी घी डालें और इसे पैन के अंदरूनी भाग में फैला दें ताकि आमलेट की परत उसमें जम जाए।
- फेंटे हुए अंडों को पैन में रखें। कुछ सैकिंडों में आमलेट कोनों और निचले भाग से ठोस हो जाएगा।
- पैन के हैंडिल को पकड़कर पैन को ऊपर की ओर उछालें ताकि आमलेट पलट जाए और दूसरी ओर से भी समान रूप से पक जाए।

- फॉर्क से आमलेट के कोनों को मोड़कर उसके मध्य भाग में स्थित करें। इस स्तर पर आमलेट पैन के एक कोने पर होना चाहिए और उसकी आकृति ओवल से ज्यादा से ज्यादा मिलनी चाहिए।
- पैन के हैंडिल को हथेली पर टिकाते हुए आमलेट को उछालते हुए दूसरी प्लेट में रखिए ताकि उसकी ओवल आकृति बनी रहे।

अध्याय–XII

मेन्यू

मेन्यू 1

मिनिस्टरॉन सूप
बेसन–मसाला लगाए गए अंडे
उबले आलू
पालक सोट

मेन्यू 2

प्यूरी क्रेसी
एग फ्लोरेन्टाइन
सोट् पटेटो
बायॅल्ड मैरो

मेन्यू 3

मशरूम की क्रीम
फ्राई किए गए अंडे
फ्रेंच फ्राई
विचि कैरट

मेन्यू 4

पालक क्रीम
आमलेट
हसब्राउन पोटेटो
हरी मटर सोट

मेन्यू 5

रूसी सलाद
मसाला भरा ऐग्ग चिन्मे
भूने आलू
गोभी मोर्ने

मेन्यू 6

कोलेसला
स्क्रैम्बल्ड अंडे
मैचस्टिक पोटेटो
फ्रेंच बीन सोट

मेन्यू 7

वेलडोर्फ सलाद
भरवा अंडा अमेरिकेन
प्याज में आलू की चटनी
रताउटोयूले

मेन्यू 8

गार्डन फ्रेश वेजिटेबल
उबला अंडा
क्रोक्वीटे आलू
ताजी हरी मटर और गाजर सोट

मेन्यू 9

टमाटर की क्रीम
क्रीम के साथ उबले अंडे
मसले हुए आलू
ब्रेज्ड बंद गोभी

मेन्यू 10

मुलुगेटूवेमी सूप
स्क्रेम्बल्ड एग पोर्टूगेस
स्ट्रा आलू
मेरो प्रोवनकेल

मेन्यू 1

सब्जियों का सूप (माइनस्ट्रोन सूप)

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण
गाजर	0.080								अलग–अलग सूप कप में
प्याज	0.080		"						
हरी प्याज (लीक्स)	0.040		"						
सलरी	0.020		"						
शलगम	0.080		"						
बंद गोभी	0.040		"						
टमाटर	0.200		"						
हरी बीन	0.040		"						स्टेंडर्ड
मटर	0.040								
सेवईं	0.050		"						
चीज़	0.050		"						
लहसुन	0.010		"						
तुलसी	0.005		"						
मक्खन	0.010								
जैतून का तेल	0.020								
नमक	0.003								

विधि	
1.	सभी सब्जियों को पेयसेन में छीलना, धोना और काटना 3/10'' X 3/10'' X 3/10''
2.	प्याज, लीक्स, सलरी, शलगम, गाजर, गोभी आदि को मक्खन में तलना
3.	एक लीटर पानी मिलाएं, उसे उबाले और उसमें नमक मिलाएं।
4.	10 मिनट के बाद उसमें टमाटर मिलाए (छिलका और बीज सहित)
5.	तत्पश्चात बीन और मटर मिलाएं
6.	सेवईं मिलाकर कुकिंग प्रक्रिया को समाप्त करें
7.	पनीर, लहसुन, तुलसी, तेल के साथ एक पेस्ट तैयार करें
8.	परोसने से पहले सूप में पेस्ट को डालकर उसे चला दें

भरवां अंडे

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः श्वेडयुक्त लेट्यूस खीरा और टमाटर स्लाइस से सजाकर एक प्लेट में
अंडे	6 + 1		संख्या						
तेल	0.150		ली.						
सिरका	0.020		ली.						
सरसों	0.010		कि.ग्रा.						
नमक	0.003		कि.ग्रा.						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा.						
वनस्पतियां (हर्ब्स)	1/2		गड्डी						
टमाटर पेस्ट	0.010		कि.ग्रा.						
पनीर	0.050		कि.ग्रा.						
हेम (Ham)	0.050		कि.ग्रा.						स्टेंडर्ड
सलाद	1		सं.						
टमाटर	0.100		कि.ग्रा.						
ककड़ी व खीरा	0.150		कि.ग्रा.						

विधि	
1. 06 अंडों को कठोर रूप से उबालें (15 मिनटों तक)	
2. ठंडा कर छिलें	
3. उनके मध्य भाग तक दो चीरे लगाएं और जरदी को निकाल लें	
4. मेयोनेस तैयार करें	
5. मेयोनेस और जरदी को मिला दें	
6. गारनिश को अच्छी तरह काट लें	
7. सामग्री को 3 भागों में बांट लें	
क) टमाटर के साथ फ्लेवर	
ख) हेम के साथ फ्लेवर	
ग) वनस्पतियों और पनीर के साथ फ्लेवर	
8. प्रत्येक गारनिश के साथ चीरा लगाए गए 4 फांकों व भागों को भरें	
3 भिन्न–भिन्न फांकों व भागों को परोसें	

उबले आलू

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="3">प्रस्तुतीकरण: सब्जी प्लेट में या मछली के अलावा</td></tr>
<tr><td>आलू</td><td>0.500</td><td></td><td>कि.ग्रा.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. आलू छीलकर धोएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. पेअरिंग नाइफ से उन्हें बैरल आकृति में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. उनमें नमक डाल दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. उन्हें किसी डबल स्टीमर बर्तन में पकाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. परोसे जाने तक ढक्कन लगाए रखें</td></tr>
</table>

पालक सोंट

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः सब्जी प्लेटों में
पालक	2								
दूध	0.2		ली.						
मक्खन	0.010		कि.ग्रा						
आटा	0.010		कि.ग्रा						
नमक	0.005		"						
मिर्च	0.003		"						स्टेंडर्ड
जायफल	0.003		"						

विधि	
1. पालक से डंडियों को हटाएं	
2. पालक को 3 बार धोएं	
3. उसे नमकीन पानी में तब तक उबालें जब तक कि वह पक न जाए	
4. पालक को ठंडाकर उसमें से पानी निकाल दें	
5. उसे दलदला रूप में पीसे	
6. लाइट बेकामल बनाएं	
7. पालक और सॉस को साथ मिलाएं	
8. नमक–मिर्च जांच लें	

मेन्यू 2

प्यूरी क्रेसी

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः सब्जी प्लेटों में जिन्हें गरम पानी में डूबे प्लेटे नाइफ की ब्लेड से काटकर सजाया गया हो
गाजर	0.600		कि.ग्रा						
मक्खन	0.025		कि.ग्रा						
क्रीम	0.050		कि.ग्रा						
नमक	0.005		"						
मिर्च	0.003		"						स्टेंडर्ड
जायफल	0.005		"						
चीनी	0.005		"						
आलू के टूकड़े	0.100		"						
विधि									
1. गाजर और प्याज छिलें									
2. कटे प्याज और गाजर को मक्खन में तलें									
3. इसमें अजवाइन की डंडियां तथा कुछ मात्रा में नमक एवं चीनी मिलाएं									
4. इसमें एक लीटर पानी/स्टॉक डालें									
5. इसमें चावल डालकर इसे तब तक धीमी आंच में पकने दें जब तक कि चावल अच्छी तरह पक न गए हों									
6. बलेंडर चालनी से छान लें									
7. इसे अंतिम रूप देते हुए इसमें मक्खन डाल दें।									

एग फ्लोरेंटाइन

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td>प्रस्तुतीकरणः
1. पालक को ओवन डिश में
2. अंडों को पालक में
3. पालक और अंडों पर सॉस तथा शेष पनीर डाल दें</td></tr>
<tr><td>अंडे</td><td>5</td><td></td><td>संख्या</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>सिरका</td><td>0.05</td><td></td><td>लीटर</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>पालक</td><td>2</td><td></td><td>गड्डी</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मक्खन</td><td>0.020</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>आटा</td><td>0.010</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>दूध</td><td>0.25</td><td></td><td>लीटर</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>पनीर</td><td>0.050</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="6">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>''</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मिर्च</td><td>0.003</td><td></td><td>''</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>जायफल</td><td>0.003</td><td></td><td>''</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. पालक की डंडियों को हटाकर उसे उबालें</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. उसे 10 ग्राम मक्खन में तलें और नमक–मिर्च डाल दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. मोर्ने तैयार करें और बेकामल में 1 योक + 25 ग्रा. पनीर डालें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. पानी में सिरका डालकर 4 अंडे उबालें</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. परोसने के लिए तैयार करें</td></tr>
</table>

आलू सोट

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः किसी सब्जी डिश में या मांस के साथ जिस पर कटा पार्सले डाला गया हो
आलू	0.700		कि.ग्रा						
मक्खन	0.020		कि.ग्रा						
तेल	20		लीटर						
नमक	0.005		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
पार्सले	0.025		''						

विधि
1. आलू छिलकर धोएं
2. आलू को 0.3 से.मी. मोटे टूकड़ों में काटें
3. उन्हें सूखा लें
4. आलू को मक्खन व तेल में तलें
5. जब आलू पक जाएं तब उनमें नमक–मिर्च डाल दें

मेन्यू 3

मशरूम की क्रीम

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
मक्खन	0.040		कि.ग्रा						मक्खन में तले मशरूम स्लाइसों से सजावटी रूप देकर अलग–अलग सूप बाउल में
आटा	0.030		कि.ग्रा						
क्रीम	0.100		ली.						
ताजा मशरूम	0.100		कि.ग्रा						
प्याज	0.050		कि.ग्रा						
सलरी	0.025		ʻʻ						स्टेंडर्ड गाढ़ी क्रीम की तरह जिसे मशरूम के गहन फ्लेवर के साथ गरम–गरम परोसा गया हो और जिसमें नमक–मिर्च डालने के बाद उसे मशरूम के टूकड़ों से सजाया गया हो।
लीक्स	0.025		ʻʻ						
लहसुन	0.005		ʻʻ						
स्टॉक			ली.						

विधि

1. एक बढ़िया सब्जी स्टॉक तैयार करें
2. सभी सब्जियों को काट व छिल लें
3. मशरूम के साथ लहसुन, प्याज, सलरी, लीक्स को मक्खन में तलें
4. इसमें स्टॉक मिलाएं और इसे तब तक पकाएं जब तक सभी सब्जियां पूर्ण रूप से पक न जाएं
5. मिश्रण को ठंडा कर उसकी प्यूरी बनाएं
6. मक्खन, आटा और दूध के साथ सफेद सॉस बनाएं
7. सफेद सॉस में प्यूरी डालें और उसकी कंसिसटेंसी को एड्जस्ट कर दें
8. उसे छान लें और उसमें गारनिश डाल दें

तले अंडे

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः अलग प्लेट और टोस्ट में
अंडे	8								
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
तेल	0.050		लीटर						स्टेंडर्ड साफ एवं तले अंडे। जरदी अंडे के मध्य में होनी चाहिए और साइडें ऊपर की ओर होनी चाहिए

विधि
1. फ्राईंग पैन में थोडा सा तेल गर्म करे। फिर उसमें अंडे डालें
2. अंडों को धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि वे सेट न हो जाएं
3. एक प्लेट या सपाट डिश में परोसें

फ्रेंच फ्राई

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="4">प्रस्तुतीकरणः
पेपर डायली के साथ राउंड सिल्वर डिश में। इसे ढके नहीं</td></tr>
<tr><td>आलू</td><td>0.100</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>तलने के लिए तेल</td><td>0.500</td><td></td><td>लीटर</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="7"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. आलू को छिलना और धोना</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. आलू को काटना</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. 0.5 से.मी. X 0.5 से.मी. X 0.5 से.मी. बेटन नेट के रूप में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. ठंडे पानी धोकर अलग रख दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. 140^{0}सैल्सियसपर तब तक पकाएं जब तक सामग्री पूर्ण रूप से न पक जाए</td></tr>
<tr><td colspan="9">6. परोसने के लिए इसे 180^{0}सैल्सियस पर फ्राई करें ताकि उसमें बढ़िया रंग और कुरकुरापन आ जाए</td></tr>
</table>

विचि गाजर

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि. ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः पार्सेल के साथ किसी वेजिटेबल डिश में ।
गाजर	0.600		कि.ग्रा						
मक्खन	0.030		कि.ग्रा						
पानी	1		लीटर						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
चीनी	0.003		कि.ग्रा						
पार्सले	1/2		गड्डी						

विधि
1. गाजर छीलकर धोएं (उसे पानी में नहीं डुबाएं)
2. गाजर को 2 मि.मी. की मोटाई में टूकड़ों में काटें
3. इसमें पानी और नमक मिर्च मिलाएं
4. इसे ढक्कन लगाकर उबालें
5. पानी सूखाकर ढक्कन उतार दें
6. बर्तन को हिला–डूला दें ताकि गाजर में मसाले की चमक आ जाएं

मेन्यू 4

पालक सूप की क्रीम

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
पालक	2		गड्डी						सूप बाउल में
दूध	0.200		लीटर						
मक्खन	0.010		कि.ग्रा						
आटा	0.010		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						
जायफल	0.003		कि.ग्रा						
ताजा क्रीम	0.010		कि.ग्रा						
विधि									
1. पालक की डंडियों को हटा दें									
2. पालक को तीन बार धोंए									
3. पालक को नमक वाले पानी में उबालें									
4. पालक का पानी निकाल कर अलग रखें									
5. इसे मिक्सर में मोटा–मोटा पीसें									
6. हल्का बेकामल बनाएं									
7. पालक के पेस्ट और सॉस को मिलाकर उसे पुनः गर्म करें									
8. उसमें नमक–मिर्च डालकर उसे ताजी क्रीम से सजावटी रूप प्रदान करें									

ऑमलेट

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
अंडे	8	सं.							प्लेट में। सिल्वर के बर्तन में न परोसें
मक्खन	0.050	कि.ग्रा							
तेल	0.020	लीटर							
नमक	0.005	कि.ग्रा							
मिर्च	0.003	कि.ग्रा							
मशरूम	0.100	कि.ग्रा							
या हेम	0.100	कि.ग्रा							स्टेंडर्ड
या प्याज	0.200	कि.ग्रा							
या जड़ी बूटियां	0.010	कि.ग्रा							
विधि									
1. गारनिश तैयार करें									
क) मशरूम को काटकर तलें									
ख) प्याज को काटकर तलें									
ग) पासर्ले को काटें									
घ) हैम की डायसिंग									
2. आमलेट वाले बर्तन में 10 ग्रा. मक्खन और 5 मि.ली. तेल गर्म करें									
3. 2 अंडे तोड़ें। उन्हें फॉर्क से फेंटे और नमक मिर्च डाले									
4. आमलेट बनाएं। उसके भीतर गार्निश भर दें									
5. आमलेट में शेष 10 ग्राम मक्खन को डाल दें									

हसब्राउन आलू

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
आलू	500		कि.ग्रा						केक की तरह सर्व करें।
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		ग्रा.						
मक्खन	0.050		कि.ग्रा						
ताजा क्रीम	0.050		कि.ग्रा						
जायफल	0.003		कि.ग्रा						

विधि	
1. आलू को चार भाग में काटें। आलू को पानी में नमक के साथ तब तक पकाएं जब तक कि आलू पर्णू रूप से पक न जाएं	
2. आलू का पानी निकाल दें और चूल्हा जलाएं तथा आलू को तब तक धीमी आंच पर रखें जब तक कि उनमें से पानी सूख न जाए	
3. आलू मसलकर उनमें काली मिर्च और क्रीम डाल दें तथा अच्छी तरह मिला लें	
4. ट्रे पर मक्खन लगाएं और उसमें मसले हुए आलू फैला दें	
5. उसे धीमी आंच पर रखकर थोड़ी देर में हटा दें	

हरी मटर तलना

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
ताजा मटर	0.700		कि.ग्रा						प्लेट में। सिल्वर के बर्तन में न परोसें
मक्खन	0.050		कि.ग्रा						
स्प्रिंग प्याज	0.100		कि.ग्रा						
सलाद	0.010		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						
चीनी	0.003		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
पोदिना	0.010		कि.ग्रा						
विधि									
1. मटर छिलें									
2. प्याज छिलें और उसके सफेद भाग को साबुत अलग रखें									
3. प्याज को मक्खन और चीनी के साथ मिला दें।									
4. उसमें हरी मटर डालकर कुछ पानी छिड़क दें									
5. नमक – मिर्च मिला दें									
6. 5 मिनट पकाकर उसमें लड़ीनुमा सलाद डालें									
7. तब तक पकने दें जब तक कि हरी मटर पूर्ण रूप से पक न जाए									

मेन्यू 5
रूसी सलाद

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
गाजर	0.200		कि.ग्रा						प्लेट में। सिल्वर के बर्तन में न परोसें
शलजम	0.200		कि.ग्रा						
मटर	0.300		कि.ग्रा						
फ्रैंच फली	0.200		कि.ग्रा						
अंडा	2		संख्या						
टमाटर	0.100		कि.ग्रा						
सलाद	0.050		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
पार्सले	0.050		कि.ग्रा						
तेल	0.125		लीटर						
सिरका	0.020		लीटर						
सरसों	0.010		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						

विधि

1. सभी सब्जियों को छिलकर धो लें
2. शलगम, फ्रास बीन को 0.8 से.मी. के टूकड़ों में काट लें
3. मटर छिलें
4. सभी सब्जियों को अलग से नमकीन वाले उबलते पानी में पकाएं
5. उसे ठंडा कर पानी निकाल दें
6. सलाद को धोएं। टमाटर को चार भागों में काटें।
7. एक अंडे को गहन रूप से उबालें
8. अन्य अंडों की जरदी के साथ मेयोनेस तैयार करें
9. मेयोनेस को पकाई गई सब्जियों के साथ मिला दें
10. इसे टमाटर, गहन रूप से उबाले गए अंडे तथा पासर्ले से सजावटी रूप दें

भरवां अंडा चिन्मेय

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
अंडे	7								एक प्लेट में मक्खन मलकर तीन–चौथाई पके अंडे रखकर उनमें शेष सॉस और पनीर को डाल दें। सेलेमेंडर से उन्हें चमक प्रदान करें।
मशरूम	0.200	कि.ग्रा							
प्याज	0.100	कि.ग्रा							
मक्खन	0.030	कि.ग्रा							
दूध	0.250	लीटर							
आटा	0.010	कि.ग्रा							
पनीर	0.050	कि.ग्रा							
पार्सले	0.050	कि.ग्रा							
नमक	0.005	कि.ग्रा							
मिर्च	0.003	कि.ग्रा							
जायफल	0.003	कि.ग्रा							

विधि

1. 6 अंडों को गहन रूप से उबालें। एक अंडे को मोरने के लिए रख दें
2. अंडों के छिलके उतारें
3. अंडों को 2 भागों में काटकर जरदी को अलग कर दें
4. डक्सेल तैयार करें (मक्खन में कटा हुआ प्याज और मशरूम पकाएं)
5. मोरने सॉस तैयार करें (25 ग्राम पनीर अलग रखें)
6. डक्सेल के साथ 1/4 मोरने को मिलाएं। पासर्ले को काटें
7. उपरोक्त गारनिश को अंडे के आधे भाग में भर दें

भूने आलू

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
आलू	0.800		कि.ग्रा						मांस के साथ चारों ओर।
मक्खन	0.025		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
तेल	0.002		लीटर						

विधि
1. आलू छीलकर धो लें
2. 5 मिनट तक उन्हें धीमी आंच पर उबालें। आलू को बेलनाकार या गोलाकार रूप दें
3. आलू का पानी सूखा दें
4. किसी बर्तन में मक्खन या घी को गर्म करें
5. आलू को मक्खन या घी में तलें और नमक मिलाएं
6. आलू को तब तक भूने जब तक अपेक्षित रंग न आ जाए

फूल गोभी

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि. ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
फूल गोभी	0.700		कि.ग्रा						प्लेट में मक्खन मलकर (प्लेट की साइडें अच्छी तरह साफ होनी चाहिए)
नींबू	1		सं.						
नमक प्याज	0.005		कि.ग्रा						
दूध	0.250		लीटर						
मक्खन	0.015		कि.ग्रा						
आटा	0.010		कि.ग्रा						
जरदी	1		सं0						
पनीर	0.050		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						
जायफल	0.003		कि.ग्रा						

विधि	स्टेंडर्ड
1. गोभी को नमक व अम्लीय (नींबू रस डालकर) वाले पानी में पकाएं	
2. राउक्स तैयार करें और इसे ठंडा करें	
3. नमक, मिर्च, जायफल के साथ दूध उबालें	
4. राउक्स मिला दें। इसे 5 मिनट तक पकाएं और चलाते रहें	
5. इसे आंच से हटाकर इसमें जरदी और पनीर (2/3) मिला दें	
6. गोभी को पानी से बाहर निकाल लें	
7. ग्रेटिन डिश पर 5 ग्राम मक्खन लगाएं	
8. उसमें गोभी रखें और गोभी पर सॉस डाल दें	
9. इसमें घिसे हुए पनीर (1/3) को डालकर चूल्हे पर हल्की आंच पर रख दें	

कोलस्ला

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
गोभी	0.200		कि.ग्रा						सलाद के ऊपर डालकर या मेन कोर्स के लिए एक अन्य पकवान के रूप में
गाजर	0.050		कि.ग्रा						
प्याज	0.050		कि.ग्रा						
अंडा	1		सं.						
तेल	0.120		लीटर						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						
सरसों	0.002		कि.ग्रा						
शिमला मिर्च	0.050		कि.ग्रा						

विधि	
1. अंडा और तेल का इस्तेमाल करते हुए मेयोनेस तैयार करें। इसमें नमक मिर्च डाल दें	
2. बंद गोभी की बाहरी पत्तियों को हटाकर उसे अच्छी तरह धो लें	
3. गोभी को लड़ीनुमा रूप दें	
4. गाजर, शिमला मिर्च और प्याज को लड़ीनुमा रूप में काटें	
5. लड़ीनुमा गोभी, शिमला मिर्च, गाजर तथा प्याज को मेयोनेस के साथ मिलाएं	

तले अंडे

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="5">प्रस्तुतीकरणः
अंडे के लिए अलग प्लेट में।</td></tr>
<tr><td>अंडे</td><td>8</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>दूध</td><td>0.030</td><td></td><td>लीटर</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मिर्च</td><td>0.003</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मक्खन</td><td>0.050</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="6">स्टेंडर्ड
तले अंडों को ताजे मक्खन के टोस्ट (जिसमें से पपड़ी व ऊपरी सतह को हटाकर) के साथ परोसा जा सकता है।</td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td></tr>
<tr><td colspan="9">1. अंडों को एक बर्तन में तोड़कर उसमें दूध मिला दें और उसे कुछ सूखने दें।</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. इस मिक्सचर को अच्छी तरह मिलाकर अलग रख दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. किसी बर्तन में 25 ग्राम मक्खन पिघलाएं और उसमें तोड़े गए अंडे मिला दें और उन्हें पकाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. आंच से हटाकर उसमें शेष मक्खन भी डाल दें</td></tr>
</table>

मैचस्टिक आलू

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
आलू	0.500		कि.ग्रा						किसी प्लेट में एकल रूप से या मेन कोर्स के साथ अन्य पकवान के रूप में।
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						
तेल (फ्राई)	0.500		लीटर						

विधि

1. मध्यम आकार के आलू लें और उन्हें छीलकर, धोकर उनकी सभी साइडों को काट दें
2. आलू को 5 मि.मी. X 3 मि.मी.टूकड़ों में काटें और उसके बाद उन्हें माचिस की तिल्ली की तरह 5 से.मी. X 3 मि.मी. X 3 मि.मी. लंबे–पतले आकार में काटें
3. इन तीलीदार आलूओं की तिल्लियों की नमी को एक सूखे कपड़े से सूखा दें
4. इन्हें 185 डिग्री से. पर तब तक डीप फ्राई करें जब तक कि उनका रंग ब्राउन न हो जाए और वे कुरकुरे न हो जाएं
5. इसमें नमक–मिर्च डालकर गरम–गरम परोसें

तलीफ्रास बीन

<table>
<tr><th>सामग्री</th><th>मात्रा</th><th>मूल्य</th><th>प्रति कि.ग्रा.</th><th>राशि</th><th>प्रोटीन</th><th>वसा</th><th>सीएचओ</th><th>कैलोरी</th><th rowspan="5">प्रस्तुतीकरणः
किसी सब्जी पकवान के साथ वैकल्पिक रूप से एक चौथाई नींबू डालकर।</th></tr>
<tr><td>फ्रास बीन</td><td>0.500</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मक्खन</td><td>0.020</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मिर्च</td><td>0.003</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="8"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. बीन की दोनों दिशाओं से डंडियों को तोड़कर अलग कर दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. बीन को लम्बाई में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. बीन को जल्दी धो लें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. उसे नमक वाले पानी में उबालकर पकाएं और पानी से अलग निकालकर पानी को फैंक दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. बीन को तेज आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि उसमें कुरकुरापन नहीं आ जाता है</td></tr>
<tr><td colspan="9">6. उसे ठंडा कर दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">7. मक्खन के साथ तलें। नमक–मिर्च मिलाएं</td></tr>
</table>

वाल्डोर्फ सलाद

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="6">प्रस्तुतीकरणः
भारी मात्रा में सलाद के ऊपर डालकर।</td></tr>
<tr><td>सेब</td><td>0.500</td><td></td><td>सं.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>सलरी</td><td>0.100</td><td></td><td>ग्रा.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>अखरोट</td><td>0.075</td><td></td><td>ग्रा.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>अंडा (जरदी)</td><td>0.030</td><td></td><td>सं.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>तेल</td><td>0.120</td><td></td><td>मि. ली.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="5">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td>मिर्च</td><td>0.003</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>सरसों</td><td>0.002</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>सलाद</td><td>0.050</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. धोए हुए सेबों को बराबर के टूकड़ों में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. सलरी को काटकर अखरोट गिरी के साथ मिलाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. मेयोनेस सॉस तैयार करें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. सॉस में सेब, सलरी और अखरोट मिला दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. इसे सेब के गुदे को निकालकर उसमें भरकर भी परोसा जा सकता है</td></tr>
</table>

अमेरिकन भरवां अंडे

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी
अंडे	4							
तेल	0.050		लीटर					
नमक	0.005		कि.ग्रा					
ब्रेड	4		टुकड़े					
टमाटर	0.100		कि.ग्रा					
सुअर का मांस (बैकन)	0.050		कि.ग्रा					
पार्सले	0.050		कि.ग्रा					

प्रस्तुतीकरणः

एकल प्लेट में। प्लेट में पहले टोस्ट रखें और फिर उसके ऊपर अंडे रखकर उनमें बैकन की थोड़ी तरी डालें और टमाटर एवं पार्सले से सजावटी रूप देकर परोसें।

स्टेंडर्ड

विधि
1. ब्रेड की ट्रिमिंग कर उसका टोस बनाएं
2. साबुत टमाटर को भुनें
3. बेकन रेशिस के साथ भुनें
4. फ्राई पैन में तेल गरम करें
5. तरल के रूप में शेष जरदी के साथ अंडे को तलें
6. पासर्ले को तलें

प्याज के साथ तले हुए आलू

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="5">प्रस्तुतीकरणः
मेन कोर्स के साथ एंट्रे डिश में।</td></tr>
<tr><td>आलू</td><td>0.500</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>प्याज</td><td>0.250</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>घी/तेल</td><td>0.050</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="7"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. प्याज को छीलकर टूकड़ों में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. उसे 25 ग्राम तेल में धीमी आंच पर तब तक तलें जब तक कि उसका रंग ब्राउन न हो जाए</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. आलू को 3 मि.मी. की मोटाई में टूकड़ों में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. आलू को आधा पकाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. इसमें ब्राउन किए गए प्याज को मिला दें और पुनः तलें जब तक कि संपूर्ण सामग्री ब्राउन न हो जाए</td></tr>
<tr><td colspan="9">6. इसमें कटे हुए पासर्ले को डालकर परोसे</td></tr>
</table>

RATAUTOUILLE

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
मेरो	0.200		कि.ग्रा						एंट्रे डिश में।
बेंगन	0.200		कि.ग्रा						
आलू	0.200		कि.ग्रा						
तेल	0.050								
प्याज	0.050		कि.ग्रा						
लहसुन	1		ली.						स्टेंडर्ड
लाल शिमला मिर्च	0.050		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		ग्रा.						
पार्सले	0.005		ग्रा.						

विधि

1. मेरो और बैंगन को छीलकर काटें
2. टमाटर काटकर उनके छिलकों और बीजों को हटा दें
3. प्याज और अदरक काटें
4. लाल और हरी शिमला मिर्च काटें
5. किसी बर्तन में कटे हुए प्याज को तेल में 5 से 7 मिनटों तक तलकर पकाएं
6. उसमें अदरक और बैंगन को डाल दें और नमक तथा मिर्च मिला दें
7. इसे 4–5 मिनटों तक पकने दें और उसके बाद उसमें शिमला मिर्च और टमाटर डालें
8. इसे 20–30 मिनटों तक तब तक पकाते रहें जब तक कि पूर्ण सामग्री पक न जाए
9. इसमें कटे हुए पासर्ले को मिक्स कर दें और नमक मिर्च चख लें

मेन्यू 8

जार्डिनियर डे लेग्यूम

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="5">प्रस्तुतीकरणः
सब्जी डिश में।</td></tr>
<tr><td>गाज़र</td><td>0.200</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>शलगम</td><td>0.200</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>फ्रास बीन</td><td>0.100</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मटर</td><td>0.400</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मक्खन</td><td>0.050</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मिर्च</td><td>0.003</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="8"></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td></tr>
<tr><td colspan="9">1. सब्जियों को छीलकर धो लें</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. इन्हें बेटोनेट (डंडी आकार) में 0.8 से.मी. X 0.8 से.मी. X 3 से.मी. के आकार में काटें</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. मटर छिलें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. प्रत्येक सब्जी को नमक वाले पानी में उबालकर पकाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. सब्जियों को मक्खन के साथ तलें</td></tr>
<tr><td colspan="9">6. नमक–मिर्च डाल दें</td></tr>
</table>

उबलेपानी में सेके गए अंडे

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः गेहूं की ब्रेड के स्लाइस या मक्खनरहित टोस्ट के साथ परोसें।
अंडे	4		सं.						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
ब्रेड	4		टूकड़े						स्टेंडर्ड
सिरका	0.005		लीटर						
विधि									
1. शेलो पैन में अंडों को सावधानी के साथ तोड़े और इस पैन को उबलते पानी में रखें									
2. उबलते पानी में सिरका डालें									
3. इन्हें लगभग 2–3 मिनटों तक उबलते पानी में पकने दें जब तक कि अंडे का सफेद पदार्थ ठोस न हो जाए									
4. छिद्रिल करची से अंडों को पानी से बाहर निकालें									
5. नमक–मिर्च डालें									
6. टोस्ट के साथ परोसें									

क्रोक्वेटे आलू

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः किसी प्लेट में।
आलू	0.5		कि.ग्रा						
मक्खन	0.020		कि.ग्रा						
आटा	0.050		कि.ग्रा						
अंडे	2		सं.						
ब्रेड के टूकड़े	0.100		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
तलने के लिए तेल	0.500		लीटर						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
जायफल	0.002		कि.ग्रा						
विधि									
1. आलू को नमक वाले पानी में उबालें। पानी बहा दें									
2. चूल्हा जलाएं और उन्हें तब तक धीमी आंच में पकने दें जब तक कि उनमें से पानी सूख न जाए									
3. उसमें अंडे की जरदी, जायफल, नमक और मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला दें									
4. उन्हें 5 से.मी. X 2 से.मी. के बेलनाकार के रूप में काटें									
5. इसमें आटा, फेंटा ऐग व्हाइट डालकर बेले और फिर उसमें ब्रेड के टूकड़े डाल दें									
6. धीमी आंच (185 डिग्री से.) पर तब तक पकाएं जब तक कि आलू गोल्डन ब्राउन न हो जाएं और उनमें से पानी सूख न जाएं। गरमा–गरम परोसें									

तली ताजी हरी मटर और गाजर

<table>
<tr><td>सामग्री</td><td>मात्रा</td><td>मूल्य</td><td>प्रति कि.ग्रा.</td><td>राशि</td><td>प्रोटीन</td><td>वसा</td><td>सीएचओ</td><td>कैलोरी</td><td rowspan="5">प्रस्तुतीकरणः
एक एंट्रे डिश में।</td></tr>
<tr><td>हरी मटर</td><td>0.200</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>गाजर</td><td>0.200</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>सलाद</td><td>0.050</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>मक्खन</td><td>0.025</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>नमक</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">स्टेंडर्ड</td></tr>
<tr><td>मिर्च</td><td>0.005</td><td></td><td>कि.ग्रा</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9"></td></tr>
<tr><td colspan="9">विधि</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="9">1. मटर को उबलते हुए पानी में पकाएं और पानी बहाकर मटर को ठंडा कर दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">2. गाजर को टूकड़ों (हरी मटर के आकार के बराबर) में काटकर पकाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">3. किसी बर्तन में मक्खन गरम करें और उसमें गाजर तथा हरी मटर डाल दें</td></tr>
<tr><td colspan="9">4. नमक–मिर्च डालकर हल्का सा पकाएं</td></tr>
<tr><td colspan="9">5. उसमें लड़ीनुमा सलाद (वैकल्पिक) मिला दें</td></tr>
</table>

मेन्यू 9

टमाटर की क्रीम

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
आलू	0.500		कि.ग्रा						क्रीम और क्राउटॉन्स के डेश के साथ एक सूप बाउल में परासें।
प्याज	0.100		कि.ग्रा						
गाजर	0.100		कि.ग्रा						
मक्खन	0.050		ग्रा.						
आटा	0.050		ग्रा.						
सब्जी स्टॉक	1.250		लीटर						
लहसुन	0.005		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
पैपरकॉर्न	0.003		कि.ग्रा						
तेज पत्ता	1		सं.						
अजवाइन	0.005		कि.ग्रा.						
नमक	0.005		कि.ग्रा.						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
ब्रेड	1		सं.						

विधि

1. किसी बर्तन में मक्खन को गरम कर उसमें कटे हुए लहसुन, प्याज और गाजर को तलें
2. इसमें कटे हुए टमाटर डालकर 5 मिनटों तक पकाएं अर्थात जब तक कि टमाटर नरम न हो जाएं।
3. इसमें स्टॉक डालकर तब तक पकाएं जब तक पूरी सब्जी पक न गई हों
4. आटा, मक्खन और दूध का इस्तेमाल कर सफेद सॉस बनाएं
5. सब्जियों को मिक्सर में डालकर इनकी प्यूरी बनाएं
6. इसे सफेद सॉस में डालकर डबल बॉयलर पर ताप दें तथा तले क्राउटन के साथ गरम–गरम परोसें

क्रीम के साथ अंडे

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरणः
अंडे	4		सं.						गारनिश के साथ कुकिंग डिश में।
मक्खन	0.025		कि.ग्रा						
क्रीम	0.050		मि. ली.						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
मशरूम	100		कि.ग्रा						
शतावरी (ऐसपेरेगस)	100		कि.ग्रा						
विधि									
1. मक्खन से 4 रेमिक्विन बनाएं									
2. प्रत्येक रेमिक्विन में एक अंडा तोड़े									
3. उसमें नमक और काली मिर्च डालें									
4. क्रीम को धीमी आंच पर उबालें									
5. अंडों को ओवन या बेन–मेरी में पकाएं									
6. जब अंडे पक जाएं तब उनमें पकाई गई क्रीम डाल दें									
7. तले मशरूम के टूकड़ों या शतावरी की डंडियों से सजावटी रूप दें									

मसले हुए आलू

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण :
आलू	0.400		कि.ग्रा						मछली डिश के साथ या अन्य पकवान के साथ परोसा जा सकता है।
जरदी	1		नम्बर						
मक्खन	0.050		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
जायफल	0.002		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड

विधि

1. उबले हुए आलू को ठंडे पानी में ठंडा कर छीले
2. नमक मिलाएं
3. चूल्हे पर आलू की नमी को सूखाएं
4. आलू को मसल दें, ध्यान रखें कि आलू ज्यादा न मसला जाए
5. इसमें मक्खन, जरदी, नमक, मिर्च और जायफल मिला दें

इस मिक्सचर को :

क) किसी डिश के साथ परोसा जा सकता है

ख) किसी चाउक्स में डालकर इसेउसी की आकृति प्रदान कर बेक किया जा सकता है

ग) इसे सिगार का रूप देकर कुरकुरेपन के लिए फ्राई किया जा सकता है (क्रोक्वेटे)

ब्रेज्ड गोभी

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण :
गोभी	0.500		कि.ग्रा						स्टॉक के साथ किसी सब्जी डिश में
लौंग	0.005		कि.ग्रा						
गाजर	0.100		कि.ग्रा						
प्याज	0.100		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
सफेद स्टॉक	0.250		लीटर						
विधि									
1. बंद गोभी मध्य के डंठल को उतार कर उसे चार भागों में काटकर धोएं									
2. गोभी की चार पत्तियों को अलग रखें और शेष पत्तियों को लड़ीनुमा रूप में काटें									
3. इन पत्तियों को तलें									
4. तली हुई पत्तियों में लड़ीनुमा काटी गई गोभी को भरें									
5. गोभी की पत्तियों को लपेटकर एक ट्रे में रख दें									
6. इन्हें किसी बर्तन में रखें और उसे स्टॉक से आधा भर दें और उसमें बकट गार्नी डालें									
7. इसे लगभग 1 घंटे तक पकाएं									

मेन्यू 10

MULLIGATAWNY सूप

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण :
मटन	0.200		कि.ग्रा						उबले चावल और मांस के क्यूबों से सजावटी रूप देकर परोसें
नारियल	1		सं.						
नींबू	1		सं.						
कड़ी पत्ता	0.005		किग्रा.						
तेल	20		लीटर						
टमाटर	0.100		कि.ग्रा						
लहसुन	0.005		कि.ग्रा						
प्याज	0.100		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
अदरक	0.005		कि.ग्रा						
दालचीनी	0.003		कि.ग्रा.						
धनिया	0.010		कि.ग्रा.						
जीरा	0.010		कि.ग्रा						
सौंफ	0.010		कि.ग्रा						
हल्दी	0.001		कि.ग्रा						
मेथी	0.001		कि.ग्रा						
उबले हुए चावल	0.055		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						

विधि

1. मांस को धोकर छोटे टूकड़ों में काटें और तब तक पकाएं जब तक कि मांस पूरी तरह न पक गया हो
2. धनिये के दाने, मेथी, जीरा भूनकर पाउडर बना लें और उसे हल्दी और मिर्च, दाल चीनी के साथ मिला दें
3. प्याज और टमाटर काटें। अदरक और लहसुन छीलकर उसका पेस्ट बनाए और मांस में मिला दें
4. स्टॉक को हिला–डुला लें और उसमें मांस के टूकड़े डालकरउसे सजावटी रूप दें
5. नारियल का गाढ़ा पेस्ट बनाकर स्टॉक में डालें, किसी बर्तन में घी/तेल गरम करें और उसमें कटा प्याज तब तक तले जब तक कि उसका रंग ब्राउन न हो जाए और उसमें कुरकुरापन न आ जाए। इसे स्टॉक में डालें और फिर उसमें नींबू रस डाल दें।

तले पुर्तगाली अंडे

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण :
अंडे	8		सं.						सब्जी डिश में परोसे। शेष टमाटर को व्यंजन के बीच में रखे और टमाटर पर कटा हुआ पासर्ले डाल दें
मक्खन	0.020		कि.ग्रा						
क्रीम	0.050		लीटर						
नमक	0.005		किग्रा.						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
प्याज	0.050		कि.ग्रा						
लहसुन	0.010		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
टमाटर	0.200		कि.ग्रा						
तेल	0.020		लीटर						
जड़ी बुटियोंका एक बंच	0.050		कि.ग्रा.						
चीनी	0.005		कि.ग्रा.						
पार्सले	0.050		कि.ग्रा						

विधि

1. प्याज और अदरक छीलकर काटें। टमाटर काटें
2. किसी बर्तन में तेल गरम करें और प्याज को तलकर उसमें टमाटर डाल दें
3. उसमें अदरक, नमक, मिर्च, चीनी और हर्ब्स डाल दें
4. इसे तब तक पकाएं (20 मिनट) जब तक कि इसकी मात्रा सूखकर थोड़ी कम न हो जाएं। हर्ब्स हटा दें
5. अंडा और मक्खन को मिक्स करें और उसमें नमक मिर्च डालें
6. डबल बायलर पर तब तक पकाएं जब तक उसका रंग क्रिमी न हो जाए
7. क्रीम डालें
8. पुर्तगाली टमाटर का आधा भाग मिला दें

स्ट्रॉ आलू

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण : ब्रेड बास्केट में।
आलू	0.500		कि.ग्रा						
नमक	0.005		कि.ग्रा						
मिर्च	0.005		कि.ग्रा						
शुद्ध तेल	0.500		लीटर						
									स्टेंडर्ड
विधि									
1. आलू को पतली डंडियों के रूप में काटें (जैसे कि घास हो)									
2. आलू को एक साफ कपड़े से पोंछे ताकि उनमें से फालतू की नमी हटाई जा सके।									
3. आलू को डीप फ्राई करें ताकि उनमें कुरकुरापन आ जाए। इसे आंच से हटा दें और उसमें नमक मिर्च डाल दें									

मैरो प्रोवेनकेल

सामग्री	मात्रा	मूल्य	प्रति कि.ग्रा.	राशि	प्रोटीन	वसा	सीएचओ	कैलोरी	प्रस्तुतीकरण :
मैरो	0.400		कि.ग्रा						सब्जी प्लेट में मेन कोर्स के साथ परोसें
टमाटर	0.400		कि.ग्रा						
लहसुन	0.010		कि.ग्रा						
मक्खन	0.050		कि.ग्रा						
प्याज	0.050		कि.ग्रा						
मिर्च	0.003		कि.ग्रा						स्टेंडर्ड
नमक	0.005		कि.ग्रा						
विधि									
1. मैरो छिलें और उसके बीज निकालकर 2 से.मी. की मोटाई में काटें									
2. मक्खन में 2–3 मिनटों तक लहसुन और प्याज को तलें									
3. इसमें मैरो डाल दें, नमक मिर्च डालें									
4. टमाटर कॉनकेस मिलाएं									
5. इसे तब तक पकाएं जब तक कि सब्जी पूरी तरह पक न गई हो									
6. इसमें कटा हुआ पासर्ले डालकर परोसें									

***