



भोजन पकाने की विधियां तथा उनका भोजन के पौष्टिक तत्वों पर प्रभाव

Dr. Archna Saxena
Associate Professor, Deptt. Of Home Science,
A.N.D. College, Kanpur

भोजन पकाने की विधियां

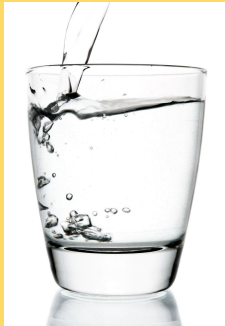
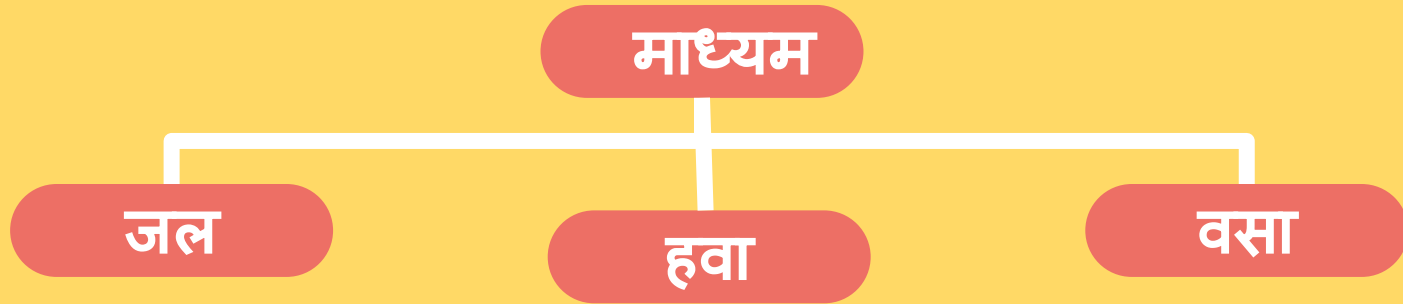


भोजन पकाने के लाभ

- (१) भोजन के हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाते हैं
- (2) भोजन सुपाच्य हो जाता है
- (3) भोजन के रंग, रूप गंध में परिवर्तन आ जाता है
- (4) पकाने से भोजन में विविधता आती है



भोजन पकाने के लिए माध्यम की आवश्यकता होती है।



जल



जल द्वारा भोजन पकाना

पानी की मात्रा तथा तापमान के अंतर के आधार पर जल द्वारा भोजन निम्न प्रकार से पकाया जाता है

उबालना

खदकना

स्टूइंग

भाप द्वारा

1.

उबालना



100 डिग्री
सेंटी

ग्रेड तापमान पर भोजन को पकाया जाता है

उदाहरण- आलू , राजमा या छोले उबालना



लाभ तथा हानि

लाभ

भोजन जल्दी पकता है
भोजन नर्म तथा सुपाच्य बनता है
कम तेल की आवश्यकता होती है
इसलिए स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा होता है

हानि

जल में घुलनशील विटामिन नष्ट हो जाते हैं

खदकना (सिमरिंग)



2.

भोजन बनाने के लिए पानी का तापमान उबलने के बिंदु से कम होता है

बुलबुले पानी की सतह पर आकर फूटते हैं और 'खद- खद' की आवाज़ आती है जिसे खदकना कहते हैं

ज्यादातर प्रोटीन-युक्त चीज़ें इसी विधि से बनाई जाती हैं

उदाहरण- खीर बनाना



लाभ

धीमी विधि से भोजन बनता है जिससे रंग, स्वाद
नष्ट नहीं होता



3.

स्टूडिंग



इस विधि में पानी की मात्रा कम तथा तापमान उबलने की विधि से भी कम होता है- 180 डिग्री फारेनहाइट या कम

इस विधि में बंद बर्तन का प्रयोग किया जाता है सूखी सब्जियों तथा मांस का स्टू इसी विधि से बनाया जाता है



लाभ तथा हानि

लाभ	हानि
भोजन स्वादिष्ट, सुपाच्य बनाता है	भोजन पकने में अधिक समय लगता है जिससे अधिक ईंधन की खपत होती है



वाष्प द्वारा भोजन पकाना (स्टीमिंग)



4.

इस विधि में पानी उबालकर भाप
बनाई जाती है

यदि इस भाप को बर्तन ढककर उड़ने
ना दिया जाए तो इस भाप के बढ़ते हुए
दबाव में भोजन पकता है

उदाहरण- इडली, ढोकला इत्यादि



लाभ तथा हानि

लाभ

भोज्य पदार्थों की पौष्टिकता कम नष्ट होती है

कम वसा में भोजन आसानी से बन जाता है

इस विधि द्वारा बनाया गया भोजन हल्का और सुपाच्य होता है

हानि

भोजन पकाने में अधिक समय लगता है



हवा



हवा का प्रयोग किया जाता है-
गर्म हवा भोज्य पदार्थ के कणों के बीच
जाकर उन्हें पकाती है
इसके अन्तर्गत भोजन भूनने, सेकने
या ओवन और तंदूर के द्वारा भोजन
पकाया जाता है

उदाहरण- कड़ाही में दलिया या सूजी भूनना तथा ओवन में
केक या तंदूर में रोटी बनाना

1. इस विधि में भोज्य पदार्थ सीधा आग में रखकर पकाया जाता है
2. भूनते वक्त पदार्थ को चारों ओर से घुमाया जाता है
3. बैंगन, भुट्टा इसी विधि से पकाए जाते हैं
4. डबल रोटी, मांस के टुकड़े आदि भूनने के लिए सलाखों का इस्तेमाल भी किया जाता है जिसे ग्रिलिंग कहते हैं

लाभ

चारों तरफ से भोजन ठीक से पक जाता है
भोजन की पौष्टिकता नष्ट नहीं होती
धीमी आंच पर भूनने के कारण भोजन स्वादिष्ट रहता है



बेकिंग

भोज्य पदार्थ को पकाने के लिए तंदूर या ओवन का इस्तेमाल करते हैं इस विधि में गर्म हवा एक स्थान से दूसरे स्थान पर संवाहित होती है और भोजन को पका देती है

वसा



वसा या चिकनाई माध्यम के रूप में प्रयोग की जाती है

वसा की मात्रा के आधार पर यह दो प्रकार की होती है

1. उथली विधि
2. गहरी विधि



उथली विधि

सिर्फ़ इतनी चिकनाई का प्रयोग किया जाता है कि पदार्थ चिपके नहीं

इसमें तवा या फ्राई पेन का प्रयोग किया जाता है

उदाहरण - पराठा बनाना या डोसा बनाना

गहरी विधि

इस विधि में इतनी चिकनाई का प्रयोग किया जाता है कि भोज्य पदार्थ उसमें डूब जाएं

इसको बनाने के लिए कढ़ाई या गहरे बर्तन का प्रयोग किया जाता है

उदाहरण - पकौड़ी, समोसा इत्यादि इसी विधि से बनाए जाते हैं

लाभ

भोजन का स्वाद बढ़ जाता है
भोजन का ऊर्जा मूल्य अधिक हो जाता है
भोजन जल्दी पकता है

हानि

भोजन पचने में अधिक समय लेता है
अधिक तेल के इस्तेमाल के कारण यह महंगी विधि होती है
बार-बार प्रयोग किए हुए तेल का इस्तेमाल करने से उसमें हानिकारक पदार्थ आ जाते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं



शुष्क विधि

इसमें बाहरी चिकनाई का प्रयोग नहीं किया जाता है, भोज्य पदार्थ में उपस्थित वसा खुद निकल के बर्तन में आ जाती है, और उसी में पदार्थ पक जाता है

उदाहरण- खोया भूनना

भोजन पकाने की विधियों का भोजन पर प्रभाव





कार्बोहाइड्रेट

पका हुआ कार्बोहाइड्रेट जल्दी पच जाता है,
फूल कर मुलायम हो जाता है
स्टार्च को शुष्क ताप देने पर वो भूरे रंग का
और कुरकुरा हो जाता है
इस क्रिया को कारामेलाइजेशन कहते हैं



वसा

तेज़ आंच पर वसा के वसीय अम्ल नष्ट हो जाते हैं और 'एक्रोलिन' नाम की हानिकारक गैस निकलती है



खनिज लवण

जल में घुलनशील होने के कारण यदि पानी
पकाते समय फेक दिया जाए तो यह नष्ट हो
जाते हैं



विटामिन

जल में घुलनशील (B & C) होने के कारण यदि पानी पकाते समय फेक दिया जाए तो यह नष्ट हो जाते हैं; खुली हवा में पकाने में भी विटामिन सी नष्ट हो जाता है, भोजन में सोड़ा प्रयोग करने से विटामिन बी नष्ट हो जाता है

रंगो पर प्रभाव

अम्ल

1 सब्जियों का हरा रंग पीला पड़ जाता है

कैरोटीन वर्णक (पीले रंग) पर पकाने का कोई प्रभाव नहीं होता



क्षार

2 सब्जियों का हरा रंग और चटक हो जाता है

सब्जी के सफेद रंग- फ्लावॉस-क्षारीय माध्यम में पीले पड़ जाते हैं

कैरोटीन वर्णक (पीले रंग) पर पकाने का कोई प्रभाव नहीं होता

एंथोसायनिन (लाल और बैंगनी वर्णक) नीले हो जाते हैं



पकाने से भोजन (जैसे मछली,
प्याज़ इत्यादि) की गंध नष्ट हो
जाती है

कुछ पदार्थों (जैसे बासमती चावल)
की सुगन्ध तेज़ हो जाती है





रेफरेंस

1. **Anita Singh, Food and Nutrition, Star Publication, Agra**
2. **B.K Bakshi: Fundamentals of Food And Nutrition, Vinod Pustak Mandir, Agra, ISBN-81-7457-356-9, page: 321-334**
3. **M. Swaminathan, Handbook of Food and Nutrition, N.R .Brothers, Indore -01, Sixth Edition, Year: 2001, ISBN 81-85605-25-4, page: 136-137**
4. **Aruna Palta, Aahaar aur Poshan, First Edition: 2005, Shiva Prakashan, Indore, ISBN: 81-7677-094-9, page: 230-240**
5. **R. Rajalakshmi, Applied Nutrition, 3rd edition, Oxford and IBH publishing Co. Pvt. Ltd, ISBN 81-204-0213-8,page 259-265**

धन्यवाद

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**