

खाद्य उत्पादन –I

कक्षा XI

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

2, सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली – 110092

खाद्य उत्पादन –I

कें.मा.शि.बो., दिल्ली-110092

जून, 2011 : प्रतियां

मूल्य : रु. 180 /—

“इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग को किसी भी व्यक्ति या एजेंसी द्वारा किसी भी प्रकार से पुनःप्रकाशित नहीं किया जा सकता है”।

प्रकाशक :

सचिव, कें.मा.शि.बो. 'शिक्षा केंद्र', 2, समुदाय केंद्र,

प्रीत विहार, दिल्ली – 110092

डिजाइन और मुद्रण : आकाशद्वीप प्रिंटर्स, 20 अंसारी रोड, दरियांगज, नई दिल्ली – 110002,

दूरभाष : 23275854, 23271561

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 क्रेटरिंग प्रौद्योगिकी परिषद, प्लॉट सं. ए-34, सेक्टर-62, नोएडा।
2. श्री सतवीर सिंह, प्राचार्य, होटल प्रबंधन वीपीओ संस्थान, चंडीगढ़ होटल प्रबंधन वीपीओ कॉलेज, लेंडर्न, 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.

संपादन एवं समन्वयन

1. श्री पी. वी. साइं रंगा राव, पूर्व शिक्षा अधिकारी, के.मा.शि.बो. (व्यावसायिक एवं शिक्षा)
2. श्री एस. के. जेना, सहायक शिक्षा अधिकारी, के.मा.शि.बो. (व्यावसायिक एवं एडुसेट)

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 की स्वयं की कार्य कुशलता बढ़ाने तथा रोजगार प्राप्त करने के लिए नियोजनीय कौशल विकसित करना है। शिक्षा बोर्ड देश में व्यावसायिक शिक्षा को सुदृढ़ बनाने की संभावना की खोज भी करता रहता है ताकि इसे छात्रों के लिए और अधिक ग्राह्य और प्रयोजनमूलक बनाया जा सके। 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 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 डालता है। खाद्य सामग्रियां 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 पाठ्य पुस्तक “खाद्य उत्पादन-1” में खाना पकाने के मूल आयामों के बारे में रोशनी डाली गई है, जो नौसिखियों को स्टॉक्स, किसी भी प्रकार का व्यंजन तैयार करने के लिए एक मूल सामग्री (तरल पदार्थ) और किचन का मुख्य आधार, पर विशेष रूप से ध्यान देते हुए खाना पकाने के मूल सिद्धांतों को समझने के लिए सहायता प्रदान करते हैं। पाठ्य पुस्तक 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 पाठ्य पुस्तक में 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 पाठ्य पुस्तक 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। मुझे यह कहते हुए प्रसन्नता हो रही है कि खाद्य उत्पादन पर यह पाठ्य पुस्तक अनेक बैठकों में की गई गहन चर्चा व विमर्श का परिणाम है, जिन्हें निदेशक (व्यावसायिक एवं एडुसेट) और निदेशक (शिक्षण), श्री शशि भूषण की अध्यक्षता में आयोजित की गई थी और जिनमें सहा. शिक्षा अधिकारी, श्री एस. के. जेना, द्वारा समन्वयन किया गया था। भारत में विद्यालयी स्तर पर हॉस्पिटैलिटी शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु तकनीकी मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए मैं शिक्षा निदेशक, नेशनल काउंसिल फॉर होटल मैनेजमेंट एंड केटरिंग टेक्नोलॉजी (एनसीएचएमसीटी), नोएडा के श्री एस. एस. भुई का विशेष रूप से धन्यवाद करता हूं। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक उपयोगी संसाधन सामग्री के रूप में हमारे उद्देश्य को पूरा करने में लाभप्रद होगी।

(विनीत जोशी)
अध्यक्ष

विषय-वस्तु

अध्याय – 1

- हॉस्पिटैलिटी से परिचय
- एफ एवं बी उद्योग के सेक्टरों से परिचय

अध्याय – 2

- किचन के विभिन्न खंड
- कौशल और अनुभव का स्तर
- किचन में आचार एवं व्यवहार
- वर्दी

अध्याय – 3

- किचन में उपयोग किए जाने वाले उपकरण एवं औजार

अध्याय – 4

- खाना पकाने की विधियों का विकास
- कॉन्टिनेंटल क्वीज़ीन – एक परिचय
- भारतीय क्वीज़ीन – एक परिचय

अध्याय – 5

- क्लासिकल किचन ब्रिगेड
- एग्ज्यूटिव शैफ़ की भूमिका
- विभिन्न शैफ़ों के कर्तव्य एवं दायित्व
- होटलों में आधुनिक स्टाफ़िंग – एक ओवरव्यू

अध्याय – 6

- किचन के विभिन्न खंडों के बीच समन्वयन
- खाद्य उत्पादन एवं अन्य विभागों के बीच समन्वयन

अध्याय – 7

- कुकिंग का लक्ष्य एवं उद्देश्य
- विभिन्न टेक्सचर
- सामग्रियों के प्रिपरेशन में अपनाई गई तकनीकें (Mise-en-Place)
- प्रिपरेशन में उपयोग की गई तकनीकें

अध्याय – 8

- खाना पकाने की विधियां

अध्याय – 9

- सब्जी एवं फल कुकरी

अध्याय – 10

- स्टॉक्स

अध्याय – 11

- सॉसिज़

अध्याय – 12

- सॉस (चटनी)

अध्याय – 13

- अंडे

अध्याय – 1

हॉस्पिटैलिटी उद्योग से परिचय

अध्यापन उद्देश्य :

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात आप निम्नलिखित बातों को समझने में सक्षम होंगे ;

- होटल प्रबंधन छात्रों के लिए उपलब्ध प्रारंभिक करियर अवसरों के बारे में;
- होटल उद्योग के ग्रोथ के बारे में; और
- भारत में होटल उद्योग का ग्रोथ

1.1 परिचय

खाद्य एवं पेय (Food & BEVERAGE) उद्योग द्वारा दिया गया शब्द है, जिसका अभिप्राय किसी कार्यक्रम के लिए अपेक्षित सभी खाद्य एवं पेय आवश्यकताओं से है। एक सफल हॉस्ट के लिए यह आवश्यक है कि वह खाद्य एवं पेय के नियोजन में पार्टी व कार्यक्रम की अहमियत, गेस्टों और अपनी स्वयं की प्राथमिकताओं की आहारीय या धार्मिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखे। हॉस्पिटैलिटी क्षेत्र में "खाद्य एवं पेय सेवाएं" पैकेज उन लोगों के लिए महत्वपूर्ण है जो खाद्य एवं पेय सेवा में अपने कौशलों को विकसित कराना चाहता है और जिसके परिणामस्वरूप उन्हें रेस्तराओं, बार और खाद्य विक्रय-केंद्रों के अलावा, अस्पतालों एवं औद्योगिक कैंटीनों जैसे होटलों और संबद्ध हॉस्पिटैलिटी उद्योगों में प्रवेश स्तरीय जॉब प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। यह पैकेज छात्रों को विमान सेवा प्रदाताओं (एयरलाइंस), समुद्री पर्यटन (Cruise) प्रतिष्ठनों में केबिन क्रू के रूप में नियोजित होने तथा उच्च प्रतिभावान छात्रों को बहुराष्ट्रीय कंपनियों में क्रेटरिंग अधिकारी के रूप में जॉब प्राप्त करने की संभावना भी प्रदान कराता है।

1.2 होटल उद्योग का विकास

होटल, रेस्तरां, भोजनालय, खाद्य विक्रय-केंद्र, सड़कों के आस-पास ढाबे इत्यादि सभी पर्यटन उद्योग का महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचा हैं। यात्रा एवं पर्यटन मानव इतिहास में सबसे अधिक प्राचीन ज्ञात वाणिज्यिक उद्यम हैं। इंडस वैली में हड़प्पा बस्ती, Nile वैली सभ्यता, Euphrates और Nigris के तटों पर बसी बस्तियां यात्रा; खाद्य एवं पेय, कार्यक्रम व समारोह आयोजित करने तथा आमोद-प्रमोद के अनूठे स्थल रहे हैं।

वस्तुतः होटल प्रबंधन का प्राचीन संदर्भ हमें 6वीं शताब्दी बी.सी. से मिलता है, जब अधिकतर पति-पत्नी टीम द्वारा संचालित सड़कों के आस-पास रेस्तरां (Inns) चोरी, डाका और धोखाधड़ी जैसी गतिविधियों के कारण काफी बदनाम होते थे।

इसमें कोई संदेश नहीं है कि होटल उद्योग का विकास यात्रा साधनों (ट्रेवल) के विकास के साथ-साथ होता है और ट्रेवल का विकास प्रायः मोटर परिवहन जैसे क्षेत्रों में आविष्कारों पर निर्भर रहता है। यह वास्तविकता है कि मोटर

परिवहन से दूर-दराज की यात्राएं काफी कम समय में तय होने लगीं। प्राचीन युग में बैलगाड़ियों, तांगा आदि यात्रा के साधन होते थे, जिन पर आदिकालीन अर्थव्यवस्था, बाजार निर्भर रहते थे और धार्मिक यात्राएं भी इन्हीं साधनों से संपन्न की जाती थीं।

प्राचीन हिंदू महाग्रंथों, अर्थात् रामायण व महाभारत से लेकर यूरोपीय क्लासिक, जैसे Chaucer's Canterbury tales तक हमें यात्रा, हॉस्पिटैलिटी, खाद्य एवं पेय के विविध रूप मिलते हैं जिनका उपयोग गेस्टों का विभ्रमतापूर्ण सम्मान करने व उनका विश्वास हासिल करने के लिए किया जाता था। वस्तुतः धन की समृद्धता और खाद्यों की विविधताओं के कारण गेस्टों के लिए अलग स्थापनाओं का निर्माण करवाना और गेस्टों को उनमें सम्मानपूर्वक ठहराना एक ऐसा मानदंड बन चुका था जिससे पूर्व शासकों और उनके राजतंत्र आधिपत्य व शक्ति का अंदाजा लगाया जाता था।

आधुनिक होटल प्रबंधन में तेजी आने का मुख्य कारण है औद्योगिक क्रांति। यात्रा साधनों को यांत्रिकीकरण करने का प्रयोजना साधनों में गति हासिल करना, यात्रा को सुगम्य बनाना तथा बड़े पैमाने पर आर्थिक सफलताएं हासिल करना था। स्विट्स देश की आधुनिक होटल प्रबंधन में अग्रणीय भूमिका रही है जो अपने अल्पाइन सिद्धांत से ऊंची-ऊंची इमारतों के साथ Alps में लॉजिंग यूनिटें स्थापित करने में बेमिसाल व अद्भुत थे।

लेकिन, न्यूयॉर्क में सिटी होटल की स्थापना से होटल प्रबंधन में एक नया मार्ग प्रशस्त किया। सिटी होटल द्वारा एक बिजनेस यूनिट या होटल का निर्माण करवाया गया, जिसका मुख्य एवं एकमात्र उद्देश्य कमरों को पर्यटकों व यात्रियों को व्यावसायिक रूप से सुलभ कराना था। इसका निर्माण 1794 में किया गया और यह आधुनिक युग के होटल प्रबंधन की शुरुआत थी। होटल प्रबंधन में 1900 के पूर्ववर्ती दशकों में भारी तेजी आई। ई.एम. स्टार्टलर ने 'बाइ ए रुम एंड यू गेट ए बाथ फ्री' का सिद्धांत लागू किया। फ्रांस के होटल गर्नी के सिद्धांत के उपरांत लग्जरी की दिशा में यह एक पहला कदम था। होटली गर्नी का सिद्धांत कॉमन बाथ सुविधा के साथ कई सप्ताहों के लिए कमरों को किराए पर देना था। स्टार्टलर ने इससे भी आगे जाकर एक होटल चेन स्थापित की, जो आज भी एक अज्ञात सिद्धांत है।

तत्पश्चात्, विश्व युद्धों के दौरान कुछ समय तक होटल विकास में मंदी को छोड़कर, जब सबसे पहले व्यापार व व्यवसाय प्रभावित होते थे, होटल प्रबंधन में निरंतर ग्रोथ हुई है। आज होटल उद्योग अर्थव्यवस्था का तीसरा स्तंभ है। अतः, जब अर्थव्यवस्था मजबूत होती है, होटल की ग्रोथ अपनी पराकाष्ठा पर रहती है।

1.3 भारत में होटल उद्योग की ग्रोथ

भारत में होटल उद्योग की ग्रोथ संपूर्ण विश्व से अलग नहीं रही। प्राचीन काल में यात्रा और पर्यटन ज्यादातर धार्मिक यात्राओं, विजय समारोहों तथा सामाजिक कार्यक्रमों पर निर्भर रहता था।

1.3.1 ताज ग्रुप होटल का प्रारंभ

भारत में होटल प्रबंधन के आधुनिकीकरण का श्रेय ताजमहल होटल को जाता है। टाटा घराने के स्थापक जे. एन. टाटा ने सन् 1898 में ताज महल होटल की स्थापना की। इसे सन् 1903 में चालू किया गया। इसकी लागत 4.5

करोड़ रुपयों से अधिक थी। इसमें कमरों के सेट (Suite rooms) को किराये पर देने की व्यवस्था थी, जिसका उस समय में मूल्य 30 रुपए प्रति कमरा था।

यह ऊंचे-ऊंचे होटल इमारतों की शुरुआत थी। विश्वयुद्ध के दौरान ताजमहल होटल को एक अस्पताल के रूप में तब्दील कर दिया गया था। ताज होटल में मुंबई का पहला लाइसेंस युक्त बार स्थापित किया गया जिसका नाम है हारबर बार।

आज, ताज समूह के होटल पूरे भारतवर्ष में तथा विदेशों में स्थापित हैं।

1.3.2 एम. एस. ओबराय: भारत में लग्जरी होटलों के वास्तुकार

यद्यपि, भारत में ताज महल होटल पहला एक विश्वस्तरीय होटल था, पर भारत में होटल साम्राज्य खड़ा करने का श्रेय श्री एम. एस. ओबराय को जाता है। सन् 1922 में शिमला के होटल सेसिल (Cecil) में एक बिलिंग क्लर्क के रूप में अपना करियर शुरू करते हुए, श्री एम. एस. ओबराय ने सन् 1934 में एक होटल की स्थापना की, इसके बाद उन्हें एक के बाद दूसरी सफलता मिलती रही जिसके फलस्वरूप उन्होंने सन् 1938 में कलकत्ता में ओबराय ग्रांड की स्थापना की। स्वतंत्र भारत में पहली विश्वस्तरीय होटल श्रृंखला की स्थापना श्री ओबराय के प्रबंधकीय मार्ग-निर्देशन में ही हुई। भारतीय होटल उद्योग की उपलब्धियों में एक युगांतकारी घटना सन् 1965 में हुई जब श्री ओबराय ने, संभवतः सर्वश्रेष्ठ समययुगीन आधुनिक होटल, ओबराय इंटरकॉन्टिनेंटल की स्थापना दिल्ली में की।

ओबराय समूह के पास लग्जरी होटलों की एक श्रृंखला है और लग्जरी समुद्री यात्रा, एअरलाइन केटरिंग, यात्रा एवं पर्यटन सेवाओं में इस समूह की उपस्थिति है और विदेशों में भी समूह के अनेक लग्जरी होटल हैं।

1.3.3 आईटीडीसी होटल

भारत में होटल प्रबंधन की ओर जनता को आकर्षित करने का श्रेय आईटीडीसी को जाता है, जिसे इंडिया टूरिज्म डिवेलपमेंट कॉर्पोरेशन के नाम से भी जाना जाता है। अशोक होटल समूह इसी का है। आईटीडीसी होटलों ने अंतर्राष्ट्रीय और घरेलू पर्यटकों को लगभग चार दशकों तक अपनी सेवाएं प्रदान कीं। इस समूह द्वारा जिन होटल श्रेणियों के माध्यम से सेवाएं प्रदान की गईं उनमें इलीट क्लासिक और कम्फर्ट होटल शामिल थे। तथापि, निजीकरण और आर्थिक उदारीकरण के चलते भारत सरकार ने बेंगलोर, कलकत्ता, कोवालम आदि स्थानों में अशोक होटल समूह की संपत्तियों से अपनी हिस्सेदारी निजी निवेशकों व उद्यमियों को बेच दी। आईटीडीसी के आज भी कुछ भव्य व विशाल होटल हैं, जिनमें दिल्ली में अशोका होटल और मैसूर में ललित महल पैलेस आदि सुमार हैं।

1.3.4 होटल उद्योग में आईटीसी का पदार्पण

होटल उद्योग के इतिहास और ग्रोथ में एक अन्य होटल चेन है, जिसका उल्लेख किया जाना बहुत जरूरी है, वह है आईटीसी होटल। आईटीसी होटल श्रृंखला ने एक ऐसा अनूठा उदाहरण प्रस्तुत किया है जिसके कारण आज प्रमुख कारपोरेट घराने होटल क्षेत्र को एक भावी व्यवसाय विकल्प के रूप में देख रहे हैं। तंबाकू के प्रमुख व्यवसाय क्षेत्र से आगे बढ़कर आईटीसी (भारतीय तंबाकू कंपनी) ने होटल उद्योग में अद्भुत विविधीकरण किया है और पिछले दशक के

दौरान आईटीसी भारत में होटल व्यवसाय के लग्जरी क्षेत्र में संभवतः सबसे अधिक आक्रामक प्रतिस्पर्धी श्रृंखलाओं में से एक है। यद्यपि, आईटीसी की टर्नओवर में, इसके होटल प्रभाग की तुलना में, तंबाकू व्यवसाय का योगदान 15–20 गुणा अधिक है, फिर भी आईटीसी कंपनी का काफी ज्यादा निवेश होटल क्षेत्र में है। गुड़गांव में आईटीसी ग्रीन सेंटर, बेंगलूर में नया स्थापित आईटीसी गार्डनिया कुछ ऐसे पर्यावरण अनुकूल हॉस्पिटैलिटी उद्यम हैं, जो नई पहलें हैं, जिन्हें भारत के होटल उद्योग में आईटीसी समूह द्वारा आरंभ किया गया।

आज के समय में हॉस्पिटैलिटी उद्योग छात्रों को मात्र होटल करियर के अलावा, अन्य अनेक अवसर व विकल्प उपलब्ध कराता है। भारत में Yum, McDonalds और Dominos आदि जैसे बहुराष्ट्रीय खाद्य रिटेल उद्यम खोले जाने से क्रेटरिंग छात्रों के पास वैकल्पिक करियर चुनने के काफी अवसर उपलब्ध हैं। इसके अलावा, एअरलाइन और रेलवे क्रेटरिंग, ऑन बोर्ड समुदी पोत सेवा प्रदाताओं, सुविधा प्रदाता प्रबंधन कंपनियों (facilities management companies) में भी छात्रों के लिए अनेक विकल्प मौजूद हैं जहां होटल प्रबंधन में स्तनाकों की काफी मांग है।

सारांश/ संक्षेप

- होटल व्यवसाय का प्रारंभ 6छठी शताब्दी बी. सी. में हुआ था।
- औद्योगिक क्रांति के उपरांत होटल उद्योग में बड़े कमरों की शुरुआत हुई।
- सीटी होटल की स्थापना सन् 1794 में न्यूयॉर्क में की गई, जो संभवतः पहला ऐसा होटल था जिसका निर्माण मात्र कमरों को पर्यटकों को किराए पर देने के लिए करवाया गया था।
- ई. म. स्टार्टलर ने होटलों की पहली श्रृंखला प्रारंभ की।
- सन् 1903 में स्थापित ताज महल होटल भारत में पहला लग्जरी होटल था।
- दिल्ली में पहला लग्जरी होटल ओबराय इंटरकॉन्टिनेंटल था जिसकी स्थापना सन् 1965 में हुई थी।
- भारत में होटल उद्योग में आईटीसी द्वारा प्रमुख सार्वजनिक पहल थी।

महत्वपूर्णशब्दः

- चालेट्स
- होटल गर्नी
- विश्वयुद्ध के दौरान मंदी
- निजीकरण

बहु-विकल्पी प्रश्न :

- 1 Alps में नीचे को लटकी हुई छत तकनीक के साथ निर्मित होटल कमरे को कहते हैं —
 - (क) रिजॉट
 - (ख) होटल गर्नी
 - (ग) चालेट (Chalet)
 - (घ) लग्जरी होटल

- 2 लम्जरी होटलों की पहली श्रृंखला किसके द्वारा आरंभ की गई थी –
 (क) जे. एन. टाटा
 (ख) ई. एम. स्टालर
 (ग) आईटीडीसी
 (घ) हिल्टन
- 3 मुंबई का पहला लाइसेंसयुक्त बार किस होटल में स्थापित किया गया था –
 (क) ताज महल होटल
 (ख) द सिटी होटल
 (ग) द गार्निया
 (घ) द सेसिल
- 4 श्री एम. एस. ओबराय के स्वामित्व का पहला होटल था –
 (क) द ओबराय ग्रांड, कोलकत्ता
 (ख) द सेसिल, शिमला
 (ग) द सिटी होटल, न्यूयॉर्क
 (घ) द ताज महल होटल, मुंबई
- 5 निम्नलिखित कथनों में से कौन सही है?
 (क) गुड़गांव में स्थापित ग्रीन सेंटर एक आईटीसी का उद्यम है।
 (ख) न्यूयॉर्क में सिटी होटल की स्थापना सन् 1922 में की गई थी।
 (ग) आईटीसी होटल का सर्वाधिक राजस्व-अर्जन प्राप्त करने वाला घटक होटल है।
 (घ) अशोका होटल आईटीडीसी का ब्रांड है।
 (ङ.) होटल गार्नी एक स्विस् कन्सेप्ट है।

उत्तर :

प्रश्न 1. (ग), प्रश्न 2 (ख), प्रश्न 3 (क), प्रश्न 4 (ख), प्रश्न 5 (घ)

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए :

1. inns से आपका आशय क्या है?
2. आईटीडीसी
3. ताज महल होटल, मुंबई

विस्तार से उत्तर दीजिए :

1. होटल उद्योग की ग्रोथ व विकास का वर्णन कीजिए।
2. भारत में होटल उद्योग की ग्रोथ व विकास का वर्णन कीजिए।

खाद्य एवं पेय उद्योग से जुड़े क्षेत्रों का परिचय

अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात आप निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे :

1. विभिन्न क्षेत्रों को, जो खाद्य एवं पेय उद्योग से जुड़े हैं, का तुलनात्मक अध्ययन करने में,
2. वाणिज्यिक और वेलफेयर केटरिंग के परस्पर अंतर बताने में,
3. विभिन्न प्रकार की वाणिज्यिक केटरिंग को बारे में समझने में, और
4. विभिन्न प्रकार की वेलफेयर केटरिंग को समझने में।

बेहतर अध्ययन के लिए मार्ग निर्देशन

- 2.1 महत्वपूर्ण परिभाषाएं
- 2.2 प्रस्तावना
- 2.3 वाणिज्यिक केटरिंग
 - 2.3.1 खुले बाजार के लिए वाणिज्यिक केटरिंग
 - 2.3.2 प्रतिबंधित बाजार के लिए वाणिज्यिक केटरिंग
 - 2.3.2 क. परिवहन केटरिंग
 - 2.3.2 ख. क्लब केटरिंग
 - 2.3.2 ग. फंक्शन केटरिंग
- 2.4 वेलफेयर केटरिंग
 - 2.4.1 संस्थानिक केटरिंग
 - 2.4.2 कार्मिक केटरिंग

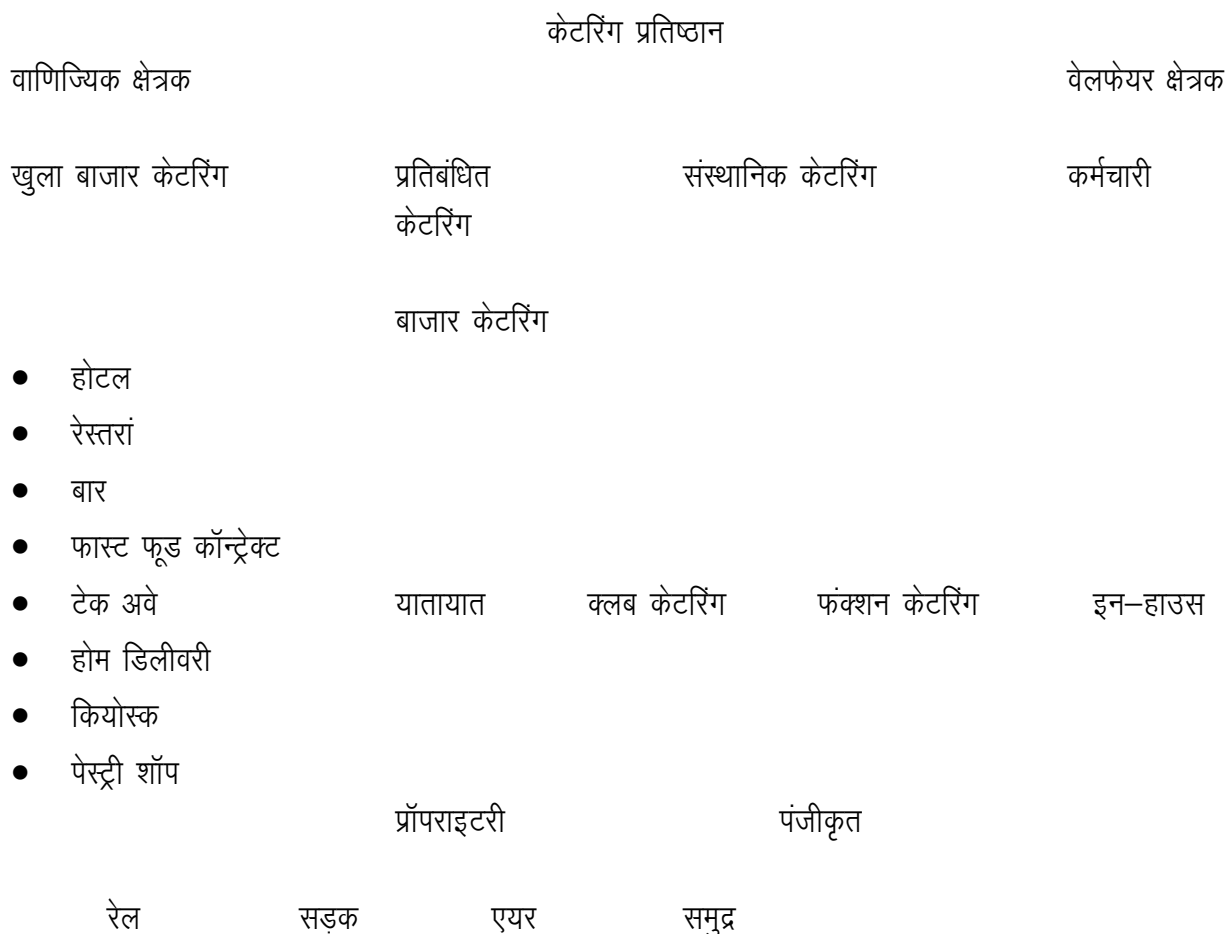
2.1 महत्वपूर्ण परिभाषाएं :

- केटरिंग : किसी सामाजिक कार्यक्रम व समारोह में खाद्य और पेय की व्यवस्था करना।
- होटल: एक प्रतिष्ठान, जो ऐसे विश्वसनीय यात्री को, जो सेवाओं के लिए भुगतान करने के लिए तैयार है, तथा होटल प्रतिष्ठान में अपनी मेहमान नवाजी के लिए इच्छुक है, आवास और सेवाएं उपलब्ध कराता है।
- हॉस्पिटैलिटी: का अभिप्राय ऐसी व्यवस्था से है जिसमें गेस्टों या पर्यटकों का नम्रतापूर्ण एवं उदारतापूर्ण ढंग से स्वागत किया जाता है।
- खाद्य (Food) : कोई भी सामग्री व पदार्थ, जिसे हम अपने जीवन जीने और विकास के लिए खाते हैं।
- पेय (Beverages) : इसके अंतर्गत सामान्यतः सभी प्रकार के तरल खाद्य सामग्रियों को पेय के रूप में वर्गीकृत किया गया है, हालांकि सही मायने में पानी को इसमें शामिल नहीं किया गया है। तथापि, खाद्य एवं पेय की पढ़ाई करने वाले छात्रों के लिए जल व पानी के प्रकारों और वर्गीकरण का अध्ययन पेय के अंतर्गत किया गया है।

- क्वीज़ीन: यह खाना पकाने की एक ऐसी शैली व तकनीक है जिसमें किसी देश, राज्य या अंचल की विशिष्टता के अनुसार व्यंजन तैयार किए जाते हैं। इस शब्द को फ्रांस के 'Cuisines' शब्द से लिया गया है, जिसका अर्थ है एक किचन व रसोईघर।

2.2 प्रस्तावना

आज के समय में केटरिंग उद्योग गेस्टों को खाद्य और पेय सेवा के विभिन्न प्रचालनों के माध्यम से नाना प्रकार के व्यंजन उपलब्ध कराता है। केटरिंग गतिविधियों के लिए काफी नियोजन, वैज्ञानिक एवं टेक्नोलॉजीकल सहायता की जरूरत होती है, जिसमें क्रमिक रूप से उन्नयन होता रहता है, क्योंकि केटरिंग उद्योग मूल रेस्तरां सेवाएं उपलब्ध कराने के अलावा, एअरवेज, जहाज और रेलगाड़ियों जैसे विभिन्न प्रकार के परिवहनों, विद्यालयों, महाविद्यालयों, अस्पतालों, उच्च वर्ग के लोगों, घर-घर सेवा तथा पैकिंग युक्त भोज्य पदार्थों की सेवाएं उपलब्ध कराता है। विभिन्न प्रकार के केटरिंग प्रतिष्ठानों को निम्नलिखित चित्र की सहायता से बेहतर रूप से समझा जा सकता है।



2.3 वाणिज्यिक केटरिंग

इस प्रकार की केटरिंग के अंतर्गत ऐसी सभी केटरिंग गतिविधियां आती हैं, जिन्हें लाभ कमाने की दृष्टि से निष्पादित किया जाता है। निजी या सार्वजनिक स्वामित्व वाले प्रतिष्ठान वाणिज्यिक केटरिंग का प्रबंध कर सकते हैं।

2.3.1 खुले बाजार के लिए वाणिज्यिक केटरिंग

- होटल : होटलों में केटरिंग सुविधाओं में अंतर होता है क्योंकि यह होटल के आकार एवं श्रेणी के आधार पर वेटर सर्विस, सेल्फ सर्विस, रूम सर्विस के आधार पर अलग-अलग होती हैं। होटलों में खाद्य एवं पेय की सर्विस करने वाले विभिन्न आउटलेटों में स्पेशियेलिटी रेस्टोरेंट, बार, कॉफी शॉप, बैक्विट, नाइटक्लब, इन रूम डाइनिंग, पूलसाइड, बार्बीक्यू इत्यादि शामिल हैं।
- रेस्तरा : वाणिज्यिक रेस्तरां, जिन्हें Standalone restaurants भी कहते हैं, होटल से हटकर होते हैं और ग्राहकों को ठहरने (लॉजिंग) की सुविधा उपलब्ध नहीं कराते हैं, जबकि होटल ऐसी सेवाएं उपलब्ध कराते हैं। रेस्तराओं का मुख्य कार्य ग्राहकों को खाद्य एवं पेय सेवा उपलब्ध कराना होता है; रेस्तराओं को मेन्यु और उनके कार्यों के अनुसार स्पेशियेलिटी रेस्टोरेंट, मल्टी क्विज़ीन रेस्टोरेंट, कॉफी शॉप, पेस्ट्री शॉप, स्नैक बार इत्यादि में वर्गीकृत किया जा सकता है।
- बार : यह होटलों में एकीकृत या ऐसे आउटलेट होते हैं जिन्हें भोज्य मेन्यू, जिसे आम तौर पर अल्कोहेलिक पेय का उपभोग करने हेतु किसी खाद्य मेन्यू के साथ अल्कोहेलिक और गैर-अल्कोहेलिक पेय परोसने के लिए पूर्ण रूप से होटलों के भीतर ही स्थापित किया जाता है।
- फास्ट फूड एंड टेक अवे : यह एक नया कन्सेप्ट है जिसकी शुरुआत अमेरिका की रिटेल फूड चेन से हुई है। इसके अंतर्गत खाद्य एवं पेय सेवा आलीशान कमरों में दी जाती है जिसका मुख्य जोर तत्काल सेवा उपलब्ध कराना, उच्च टर्नओवर हासिल करना तथा मनोरंजनकारी वातावरण उपलब्ध कराना है। इस प्रकार के आउटलेटों में होम डिलीवरी और टेक अवे फूड भी उपलब्ध होते हैं। इस प्रकार की सेवाएं उपलब्ध कराने वाले विदेशी आउटलेटों में पिज़ा हट, मैकडोनाल्ड, डोमिनो तथा एमटीआर, नीलगिरी, नरुला जैसे भारतीय खाद्य आउटलेट शामिल हैं।
- कियोस्क : यह एक ऐसी सेवा है जिसमें इन छोटे आउटलेटों में स्थापित विशेष मशीनों में टोकन डालने पर स्टैंडर्ड पैकड खाद्य उत्पाद उपलब्ध कराए जाते हैं।
- पेस्ट्री शॉप : यह वाणिज्यिक आउटलेट होते हैं, जिन्हें बैकरी एवं कन्फेक्शनरी उत्पादों की बिक्री करने की विशेषज्ञता होती है। इनके मेन्यू में केक, पैस्ट्री, कूकीज़, चोकेलेट तथा स्वादिष्ट पैटीज़ होती हैं।

2.3.2 किसी प्रतिबंधित बाजार के लिए वाणिज्यिक केटरिंग

ऐसी केटरिंग सेवा आउटलेटों के केवल उन्हीं खंडों में उपलब्ध जाती है जहां कोई भी बेहिचक नहीं जा सकता है।

2.3.2 क) परिवहन केटरिंग

इसके अंतर्गत मुख्य रूप से सड़क, रेल, वायु और जल परिवहन के विभिन्न साधनों का उपयोग करते हुए लाभ कमाने की मंशा से खाद्य एवं पेय सेवाएं उपलब्ध कराई जाती हैं।

- रोडवेज केटरिंग : सड़क परिवहन यात्रा करने का सबसे अधिक प्राचीन साधन है जिसका मानवों द्वारा उपयोग किया जाता रहा है। रोडवेज केटरिंग से तात्पर्य ऐसे भोजनालयों से है जो सड़क के आस-पास स्थापित होते हैं। इन भोजनालयों का काफी विकास हुआ है। रोडवेज केटरिंग में सेवारत

संगठन 24 घंटे कार्य करते हैं और उनके पास विशेष गैरेज सुविधाएं भी होती हैं ताकि तत्कालिक मांग की पूर्ति अतिशीघ्र की जा सके। खाद्य एवं पेय मूल खाद्य सामग्रियों से, जिन्हें राजमार्ग ढाबों से लेकर लम्गरी सेवाएं उपलब्ध कराने वाले बड़े मोटलों में परोसा जाता है, से भिन्न हो सकती हैं। कामत यात्री निवास, जो दक्षिण भारत में होटलों और रेस्तराओं की एक श्रृंखला है, ने भारत में मोटल सिद्धांत (Concept of motels) को बदल दिया है। 'मोटल' शब्द का अर्थ है "मोटर वाहन सड़क मार्ग पर स्थापित होटल"।

- रेलवे केटरिंग : रेलवे केटरिंग को सामान्य रूप से निम्नलिखित में वर्गीकृत किया जा सकता है :
 - रेल-यात्रा के दौरान केटरिंग (intransit Catering)
 - स्थानिक केटरिंग (Terminal Catering)

रेल-यात्रा के दौरान केटरिंग का अर्थ ऐसी सेवा से है जो रेलगाड़ियों के माध्यम से यात्रा कर रहे यात्रियों को खाद्य सामग्री एवं पेय उपलब्ध कराना। यह केटरिंग दो प्रकार की हो सकती है :

- क. रेस्टोरेंट कार सर्विस : यह ऐसी सेवा है जहां चलती गाड़ी में गेस्टों को रेलगाड़ी के एक विशेष डिब्बे में भोजन परोसा जाता है, जिसका इस्तेमाल एक रेस्तरां के रूप में किया जाता है। "पैलेस ऑन व्हील्स" और "दि गोल्डन चेरियट" जैसी लम्गरी रेलगाड़ियों में इस प्रकार की सेवाएं उपलब्ध कराई जाती हैं।
- ख. खाद्य एवं पेय की सर्विस : इन सामग्रियों की आपूर्ति परिचरों (attendants) द्वारा यात्रियों की सीटों पर की जाती है। भारत में ऐसी सेवा को आमतौर पर पैसेंजर रेलगाड़ियों में देखा जाता है।

चलती गाड़ी में और रेलवे स्टेशनों पर केटरिंग सेवा उपलब्ध कराने हेतु भारतीय रेल ने भारतीय रेलवे केटरिंग एवं परिवहन निगम (आईआरसीटीसी) को पूर्णरूपेण स्थापित किया है।

स्थानिक केटरिंग : इस प्रकार की केटरिंग सेवा रेलवे स्टेशनों और प्लेटफार्मों पर उपलब्ध कराई जाती है। इस सेवा के अंतर्गत आईआरसीटीसी द्वारा स्थापित "COMESUM" रेस्टोरेंट, शाकाहारी एवं गैर-शाकाहारी रिफ्रेशमेंट हाल, प्लेटफार्मों पर कियोस्क जैसी केटरिंग सेवाएं आती हैं।

- एअरलाइन केटरिंग : उड़्डयन टर्मिनलों और ऑन बोर्ड विमानों से संबंधित केटरिंग सेवाओं में गत दो दशकों के दौरान काफी बदलाव आया है। उड़्डयन केटरिंग खाद्य एवं पेय सेवा की एक विशेषज्ञता प्राप्त शाखा है। अंतर्राष्ट्रीय मानकों, उच्च गुणवत्ता वाले उपकरणों, उन्नत टेक्नोलॉजी, वायुमार्ग की परिसीमाएं, सीमित वजन तथा काफी ज्यादा प्रतिस्पर्धा आदि के कारण एअरलाइन केटरिंग को बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। उड़्डयन केटरिंग में अलग-अलग रूप से खाना परोसा जाता है, जैसे कि इकॉनोमी क्लास में सामान्य व्यंजन परोसा जाता है, जबकि एग्ज्युक्टिव क्लास में लंबी दूरी के विमानों में शराब के साथ-साथ चटपटा भोजन भी परोसा जाता है। सामान्य रूप से, खाना मूल रसोईघरों में पकाया जाता है, जिसके लिए 5 सितारा होटलों से करार किया जाता है। भोजन पकाने के बाद उसे फ्रीज में रखा जाता है और परोसे जाने से पहले

उसे माइक्रोवेब में उसे गरम किया जाता है। दूसरा तरीका यह अपनाया जाता है कि पके हुए भोजन को शेल्फ वाली पेटियों व डिब्बों में रखा जाता है और ऐसे ईंधनों से उसे गरम रखा जाता है जो दाहकहीन और विद्युतरहित होते हैं (जैसे कि थर्मो संवदेनशील रसायन)। तत्पश्चात, लोडर्स जैसे उपकरणों का इस्तेमाल करते हुए भोजन को विमान के "गैली" में रखा जाता है। गैली एक प्रकार का छोटा रसोईघर या पेंटरी क्षेत्र है, जो विमान में स्थापित होती है।

- समुद्री जहाज/ पोत केटरिंग : समुद्री केटरिंग दो प्रकार की होती है: ऑन टैंकर और ऑन कार्गो शिप्स। इस सेवा के अंतर्गत ऑन बोर्ड कर्मियों को मूलभूत खाद्य सामग्रियों और पेय की आपूर्ति करने की व्यवस्था होती है। ऑन बोर्ड समुद्री जहाजों की केटरिंग बिल्कुल अलग प्रकार की सेवा है क्योंकि गेस्टोंको सेवा उपलब्ध कराने के लिए समुद्री जहाजों में शानदार रेस्तरां, ट्रॉली सेवा, बार आदि की व्यवस्था की जाती है। यह समस्त केटरिंग सेवा में सबसे अधिक खर्चीली सेवा है।

2.3.2 ख) क्लब केटरिंग :

प्रतिबंधित बाजार केटरिंग क्षेत्र के अंतर्गत एक नया सेक्टर है जो क्लबों में केटरिंग सेवाएं उपलब्ध कराता है। इस सेवा में केवल उन्हीं सदस्यों या गेस्टों और मित्रों को केटरिंग सेवा उपलब्ध कराई जाती है, जो क्लब के सदस्य हों। इस प्रकार के क्लब निम्न प्रकार के होते हैं :

- प्रॉपराइटरी क्लब : इन क्लबों के पास लाइसेंस होते हैं जिनके स्वामी एकल व्यक्ति या कोई कंपनी होती है, जिसका उद्देश्य लाभ कमाना होता है।
- प्रतिबंधित क्लब : ऐसे क्लबों के काफी ज्यादा संख्या में सदस्य होते हैं। इस प्रकार के क्लबों का संचालन एक प्रबंधन समिति द्वारा किया जाता है जो एक आम सभा (General body) के प्रति जवाबदेह होते हैं। क्लब केटरिंग के अंतर्गत विश्वसनीय गेस्टोंको रेस्तरांओं, बार मीटिंग भवनों, तैराकी तालाब के निकट (पूलसाइड) और नाइटक्लबों में, जो क्लब सदस्यता के तहत उपलब्ध कराई जाती हैं, खाद्य एवं पेय की सर्विस की जाती है।

2.3.3 ग) फंक्शन केटरिंग :

इसके अंतर्गत कन्फ्रेंस हाल, बाह्य केटरिंग स्थलों, कार्यक्रमों आदि में निश्चित लोगों को एक तय समय में निर्धारित मूल्य पर केटरिंग सेवाएं उपलब्ध कराई जाती हैं। सेवा केवल कार्यक्रम के आमंत्रित व्यक्तियों को ही दी जाती है। इस केटरिंग व्यवस्था में कभी-कभी गेस्टोंद्वारा स्वयं भोजन एवं पेय ग्रहण कर लिया जाता है या उन्हें वेटर को छोड़कर किसी अन्य व्यक्ति द्वारा भोजन परोसा जाता है।

2.4 वेलफेयर केटरिंग :

यह सेवा ऐसे प्रतिष्ठानों द्वारा उपलब्ध कराई जाती है जिनका उद्देश्य मात्र लाभ कमाना नहीं होता है। इस प्रकार की सेवा अधिकतर पूर्ण रूप से या आंशिक रूप से सब्सिडाइज्ड होती हैं। कच्ची सामग्रियों की लागत की भरपाई हेतु गेस्टोंसे एक कूपन या राशि के रूप में न्यूनतम राशि ली जाती है। वेलफेयर केटरिंग संस्थानिक केटरिंग और कार्मिक केटरिंग में उप-विभाजित है।

2.4.1 संस्थानिक केटरिंग :

- क) विद्यालय/ महाविद्यालय में कैंटीन : इस सेवा के अंतर्गत विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों आदि में खाद्य एवं पेय की व्यवस्था उपलब्ध कराई जाती है जहां परिपूर्ण एवं संतुलित खाद्य सरल रूप से परोसा जाता है। इसका मेन्यू चक्रिक (Cyclic) होता है, अर्थात् प्रतिदिन परोसे जाने वाले भोजन के मेन्यू के बारे में पहले से पता होता है कि किस दिन कौन सा भोजन उपलब्ध कराया जाएगा।
- ख) अस्पतालों : पिछले दो दशकों के दौरान जिस क्षेत्र में केटरिंग ने काफी प्रगति की है, वह है अस्पतालों में केटरिंग। अस्पतालों में पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशन्स), डाइटिसियन और डॉक्टर मिलकर रोगियों के लिए भोजन की सूची तैयार करते हैं। सूची के अनुसार, रोगियों के लिए विशेष रूप से स्थापित रसोईघरों में खाना पकाया जाता है। यह एक विशिष्ट प्रकार की सेवा है क्योंकि रोगियों के लिए विशेष तथा बिना कोई मिलावट के साथ भोजन पकाने पर काफी ध्यान दिया जाता है। रोगियों के लिए खाना उनके कमरों/ वार्ड में दिया जाता है।
- ग) सैन्य सेवाएं : सैन्य बलों, अर्थात् आर्मी, नेवी और एअरफोर्स में केटरिंग सेवाएं अलग-अलग होती हैं। निचले रैंक के कर्मियों के लिए एक बड़ा स्वयं-सेवी केप्टेरिया (अल्पाहार गृह) होता है और अधिकारी रैंक के कर्मियों के लिए उच्चस्तरीय रेस्तरां होते हैं। कर्मियों को बैक्विट और बार सेवाएं भी उपलब्ध कराई जाती हैं और सरकार द्वारा समस्त सैन्य सेवाओं के लिए इन सुविधाओं की एवज में आर्थिक सहायता (सब्सिडी) दी जाती है।
- घ) कारागारों : वेलफेयर केटरिंग कारागारों में भी प्रदान की जाती है, जहां कैदियों को बिना किसी कीमत पर या न्यूनतम कीमत पर मूल भोजन उपलब्ध कराया जाता है। सरकार द्वारा इस केटरिंग सेवा के लिए पूर्ण आर्थिक सहायता दी जाती है।
- ङ) आपदा केटरिंग : इस केटरिंग सेवा के तहत प्राकृतिक या मानव निर्मित आपदाओं, जैसे कि भूकंप, बाढ़, युद्ध आदि के पीड़ितों को निःशुल्क सेवाएं प्रदान की जाती हैं। ऐसी स्थितियों में केटरिंग सेवाएं सरकार द्वारा प्रदान की जाती हैं जिसमें रेड क्रॉस, संयुक्त राष्ट्र देश, रामाकृष्ण मिशन इत्यादि जैसे गैर-सरकारी संगठनों द्वारा आपूर्ति में सहायता दी जाती है। इन सेवाओं को उपलब्ध कराने का उद्देश्य पीड़ितों को जीवित रहने हेतु परिपूर्ण खाद्य सामग्रियों की आपूर्ति कराना होता है।

2.4.2 कर्मियों के लिए केटरिंग :

इसे कुछ मामलों में औद्योगिक कैंटीन भी कहा जाता है। इस सेवा में किसी संगठन के कर्मचारियों के लिए काफी ज्यादा मात्रा में इकट्ठा भोजन पकाकर स्टॉफ कैंटीन या अल्पाहार गृह में परोसा जाता है। इस सेवा का प्रबंध उन कर्मियों द्वारा भी किया जा सकता है, जो स्थायी रूप से कार्यरत हैं और जिनका प्रयोजन अपने साथियों को सेवा प्रदान कराना होता है। इस सेवा को "इनहाउस केटरिंग" भी कहते हैं। अनेक औद्योगिक घरानों में कर्मियों के लिए केटरिंग को ठेके पर दिया जाता है जिन्हें "कॉन्ट्रैक्ट केटरिंग" सर्विस के नाम से जाना जाता है। इस केटरिंग सेवा में कर्मचारियों से न्यूनतम मूल्य लिया जाता है, जबकि बिजली, ईंधन, उपकरणों तथा भौतिक संरचनाओं के लिए खर्च की गई अधिकतर राशि सरकार द्वारा सब्सिडी के रूप में वहन की जाती है।

सारांश / संक्षेप

- ❖ केटरिंग का आशय है किसी सामाजिक कार्यक्रम में खाद्य एवं पेय व्यवस्था करना।
- ❖ मेजबानी करना (हॉस्पिटैलिटी) एक ऐसा व्यवहार है जहां ग्रेस्ट या पर्यटकों का मित्रतापूर्ण व नम्रतापूर्वक ढंग से सत्कार किया जाता है
- ❖ क्वीज़ीन फ्रांसीसी शब्द है जिसका अर्थ "किचन" है, परंतु आज इसके अर्थ को किसी क्षेत्र विशेष की खाना पकाने की विशिष्ट शैली माना जाता है।
- ❖ वाणिज्यिक क्षेत्र की केटरिंग ऐसी सेवा है जिसका मुख्य उद्देश्य मात्र लाभ कमाना होता है।
- ❖ वेलफेयर केटरिंग ऐसी सेवा है जहां सामाजिक प्रयोजन मुख्य उद्देश्य रहता है। आम तौर पर इस तरह की केटरिंग सेवा 'नो लॉस नो प्रॉफिट' पर चलती हैं
- ❖ वाणिज्यिक केटरिंग का अध्ययन ओपन मार्केट केटरिंग और रिस्ट्रेक्टेड मार्केट केटरिंग शीर्षों के अंतर्गत किया जा सकता है।
- ❖ वेलफेयर केटरिंग के अंतर्गत संस्थानिक और औद्योगिक या कर्मचारी केटरिंग सेवाएं आती हैं।

महत्वपूर्ण शब्द :

- केटरिंग
- होटल
- हॉस्पिटैलिटी
- खाद्य
- पेय
- ओपन मार्केट केटरिंग
- फंक्शन केटरिंग
- रेल यात्रा केटरिंग
- औद्योगिक केटरिंग
- आपदा केटरिंग
- गैली
- हाई लोडर
- मॉडल

बहु-विकल्पी प्रश्न :

1. मोटल एक होटल है जो निम्नलिखित में से किसके नजदीक स्थित है
(क) एअरपोर्ट
(ख) पोर्ट

- (ग) रेलवे स्टेशन
(घ) हाईवे
2. फास्ट फूड और टेक अवे किसके उदाहरण हैं—
(क) किसी ओपन मार्केट के लिए वाणिज्यिक क्रेटरिंग
(ख) किसी प्रतिबंधित बाजार के लिए वाणिज्यिक क्रेटरिंग
(ग) वेलफेयर क्रेटरिंग
(घ) संस्थानिक क्रेटरिंग
3. एअरलाइन क्रेटरिंग किसके अंतर्गत आती है —
(क) ओपन मार्केट के लिए वाणिज्यिक क्रेटरिंग
(ख) प्रतिबंधित बाजार के लिए वाणिज्यिक क्रेटरिंग
(ग) वेलफेयर क्रेटरिंग
(घ) संस्थानिक क्रेटरिंग
4. कारागार क्रेटरिंग किसका उदाहरण है —
(क) ओपन मार्केट क्रेटरिंग
(ख) प्रतिबंधित बाजार क्रेटरिंग
(ग) कर्मचारी क्रेटरिंग
(घ) वेलफेयर क्रेटरिंग
5. उच्च लोडर ऐसा उपकरण है जिसका आम तौर पर प्रयोग किया जाता है —
(क) रेलवे क्रेटरिंग में
(ख) रोड क्रेटरिंग में
(ग) एअरलाइन क्रेटरिंग में
(घ) फंक्शन क्रेटरिंग में
6. टर्मिनल और यात्रा दौरान (इन ट्रांजिट) क्रेटरिंग पाई जाती है —
(क) ओपन मार्केट क्रेटरिंग में
(ख) परिवहन क्रेटरिंग में
(ग) वेलफेयर क्रेटरिंग में
(घ) संस्थानिक क्रेटरिंग में
7. 'क्वीज़ीन' एक फ्रेंच शब्द है जिसका अर्थ है —
(क) फूड सर्विस
(ख) विवरेज (पेय) सर्विस
(ग) किचन

(घ) रेस्टोरेंट

8. विद्यालय और महाविद्यालय केटरिंग किसका भाग होंगी –

- ((क) वेलफेयर केटरिंग का
- (ख) औद्योगिक केटरिंग का
- (ग) ओपन मार्केट केटरिंग का
- (घ) संस्थानिक केटरिंग का

उत्तर :

- | | |
|------|------|
| 1. घ | 5. ग |
| 2. क | 6. ख |
| 3. ख | 7. ग |
| 4. घ | 8. घ |

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए :

1. एअरलाइन केटरिंग का वर्णन कीजिए।
2. फंक्शन केटरिंग से आप क्या समझते हैं।
3. कर्मचारी केटरिंग क्या है?
4. कियोस्क क्या हैं?
5. क्लब केटरिंग क्या है?

विस्तार से उत्तर दीजिए :

1. वाणिज्यिक केटरिंग का वर्णन कीजिए।
2. परिवहन केटरिंग के विभिन्न प्रकार क्या हैं?
3. वेलफेयर केटरिंग से आपका अभिप्राय क्या है?
4. केटरिंग प्रतिष्ठानों का वर्गीकरण कीजिए और प्रत्येक के स्कोप का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

अध्याय – 2

रसाईघर विभाग से परिचय

- क. रसाईघर के विभिन्न खंड
- ख. कौशलों के स्तर
- ग. रसाई में आचार एवं व्यवहार
- घ. वर्दी और संरक्षित क्लॉथिंग

अध्याय – 2

रसोईघर के विभिन्न खंड

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय को पढ़ने के उपरान्त छात्र बड़े रसोईघर (**Kitchen**) के विभिन्न खंडों को समझने व उनका वर्णन करने में सक्षम होंगे।

होटल अपने गेस्टों को अनेक प्रकार के खाद्य उत्पाद उपलब्ध कराते हैं। इन होटलों में लोग स्वादिष्ट भोजन का लुप्त लेने आते हैं। ग्राहकों की जरूरतों को पूरा करने और उन्हें भोजन परोसने के लिए होटल के रसोइयों को इस प्रकार सुव्यस्थित किया जाना चाहिए कि ग्राहकों की जरूरतों की पूर्ति सही ढंग से की जा रही है और वे उक्त सेवा से संतुष्ट दिखते हों।

आज के समय में ऐसे अनेक होटल हैं जो अपने रसोईघरों के माध्यम से रोजाना 5,000 से 10,000 लोगों को खाद्य पकवानों (फूड) की आपूर्ति करते हैं। इन होटलों की खास बात यह है कि यदि गेस्टों की संख्या ज्यादा भी हो जाए तब भी ये खाद्य की गुणवत्ता और मात्रा से कोई समझौता नहीं करते हैं। ऐसे लक्ष्यों को पूरा करने के लिए रसोईघर के कर्मचारी इस प्रकार की योजना बनाते हैं कि किसी भी गेस्ट से कोई शिकायत प्राप्त न हो।

होटलों में तैयार किए गए पकवानों को निम्नलिखित अलग-अलग स्थलों के जरिए परोसा जाता है :

- रेस्तरां
- बैंक्विट
- कॉफी शॉप
- रूम सर्विस
- बार एवं लॉज
- स्टॉफ डाइनिंग एरिया

परोसा गया भोजन मेन्यू के अनुसार अलग-अलग होता है। सभी खाद्य आपूर्ति करने वाले आउटलेट किचन से भोजन मंगाते हैं। स्पेशियेल्टी रेस्टोरेंट में सर्विस औपचारिक रूप से सिल्वर सर्विस होगी, परंतु कॉफी शॉप में सर्विस अनौपचारिक रूप में होगी। बड़े होटल में विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करने हेतु निम्न प्रकार की रसोइयों (किचन) का निर्माण करवाया जाता है :-

- 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। इस किचन से 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। प्रत्येक बैंक्विट पार्टी के लिए तैयार और पेश किया गया मेन्यू 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 सुगम 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 निर्माण कराया जाता है।

कुछ होटलों में रूम सर्विस के लिए अलग किचन का भी निर्माण कराया जाता है।

महान शैफ़, अगस्टाइन एसकोफियर, दुनिया में आधुनिक कुकिंग के पथप्रदर्शक, ने बड़े होटलों में मुख्य किचन के लिए निम्नलिखित विशिष्ट खंडों को स्थापित किए जाने का सुझाव दिया था। उन्होंने यह सुझाव दिया था कि मुख्य किचन को अनेक खंडों या कॉर्नर या 'पार्टी' में विभाजित किया जाना चाहिए। इसके पीछे उनका मकसद था कि विशिष्ट व्यंजनों को उचित, व्यवस्थित और दक्षतापूर्ण ढंग से तैयार किया जा सके। उन्होंने सर्विंग के लिए उचित तापमान, उपयुक्त गारनिशों तथा मुख्य व्यंजनों के साथ सहायक पकवानों पर विशेषध्यान दिए जाने पर भी जोर दिया था।

अगस्टाइन एसकोफियर के युग से आधुनिक किचनों ने नई ऊंचाईयां हासिल की हैं। आज ऐसी मशीनें आ गई हैं, जिनके कारण मुख्य किचन को अनेक खंडों में विभाजित करने के बजाय उन्हें कम करने में सहायता मिली है। भारत में बड़े किचन में निम्नलिखित खंड देखे जाते हैं :-

1. गार्ड 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, ड्रेसिंगज़, सलाद, कोल्ड मीट प्लेटर्स, बफेट के लिए एडिबल डिस्पले, बटर कार्विंग, आईस कार्विंग, 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(मुर्गी आदि) मांस, मछली मांस और अन्य समुद्री खाद्य (Sea Food) को साफ कर विभिन्न आकृतियों और आकारों में काटा जाता है।

- **कॉन्टिनेंटल खंड :** 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 हैं :-

1. सूपखंड –

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

2. सासिज़ खंड –

समस्त कॉन्टिनेंटल मॉस, कुक्कुट मांस, अहेर(Games) और ऑफ़ल डिश इस खंड में पकाए और तैयार किए जाते 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 भुनाने/ रोस्ट करने के लिए सभी अपेक्षित सिरका युक्त सामग्रियों (मेरिनेड्स) एवं सासिज़ को भी इसी खंड में तैयार किया जाता है।

4. मछलीखंड –

इस खंड में अनाधिकृत रूप से पकड़ी गई और डीप फ्राइड मछली को परोसने के लिए तैयार किया जाता है। इसके अलावा, फिश विलोट, होलेन्डेस 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. सब्जियां 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 डिश बनाए जाते हैं।

- **तंदूर खंड–**

इस खंड में भारतीय रोटी (नान, परांठा एवं तंदूरी रोटी), इंडियन रोस्ट (तंदूरी किचन), कबाब (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
- कॉन्टिनेंटल खंड

किसी होटल के किचन में अपेक्षित खंडों की संख्या स्थापना 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।

सारांश

गेस्टों को बेहतरीन पकवान परोसनेकी सुनिश्चितता के लिए किचन को विभिन्न खंडों में विभाजित किया जाता है ताकि किचन कार्य सुचारु रूप से किया जा सके। खंडों का विभाजन इकाई की आवश्यकता के अनुसार किया जाता है। मुख्यतः इसमें गार्ड मेनेजर, कॉन्टिनेंटल, इंडियन और बेकरी एवं कन्फेक्शनरी खंड होने चाहिए।

पुनरीक्षा प्रश्न :

ऐसेकौन से स्थान हैं जहां किसी होटल में भोजन परोसा जाता है?

बड़े किचन के मुख्य खंड क्या हैं?

"गार्ड मेनेजर" से आपका क्या अभिप्राय है?

निम्नलिखित का दो या तीन लाइनों में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

1. इंडियन करी खंड
2. कोल्ड किचन
3. बैक्विट किचन
4. फिशसेक्शन

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक)

1. एस्कोफियर द्वारा दिए गए सुझाव के अनुसार किचन के विभिन्न खंडों का वर्णन कीजिए।
2. भारत में किचन को अनेक खंडों को विभाजित करने का आधुनिक सिद्धांतक्या है?

कौशलों और अनुभवों के स्तर

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र कौशल और अनुभव के विभिन्न स्तरों को समझ पाएंगे और उनका वर्णन कर पाएंगे।

किचन में कार्य करने वाले कर्मचारी कार्य करने के साथ-साथ अनुभव भी प्राप्त करते हैं, उनकी कार्य कुशलता बढ़ती है और अन्य साथियों तथा वरिष्ठ कर्मचारियों के साथ कार्य करने की यह प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है। खाना पकाना(कुकिंग) सीखना एक ऐसा व्यापक विषय है जिसके लिए किसी भी व्यक्ति के बारे में यह नहीं कहा जा सकता है कि वह कुकिंग में परिपूर्ण व मास्टर हो गया है, भले ही उसने इस क्षेत्र में अनेक वर्षों तक कार्य किया हो।

नौकरी के दौरान शैक्षिक योग्यता और अनुभव दोनों की महत्वपूर्ण एवं समान भूमिका होती है। खाना पकाने और इसके पर्यवेक्षण में अनेक वर्षों के दौरान हासिल किए गए अनुभव से किचन कर्मियों को अनुभव बढ़ता है।

कौशल और अनुभव के 3 स्तर हैं :

1. प्रबंधकीय (Managerial)
2. पर्यवेक्षी Supervisory)
3. तकनीकी रूप से कुशल (Technically skilled)
4. प्रवेश स्तरीय (Entry level)

1. प्रबंधकीय :

- एग्जिक्यूटिव शैफ़ प्रबंधकीय पद स्तर होता है। इस पद के लिए खाद्य उत्पादन विभाग में लंबे अनुभव और गहरे ज्ञान की आवश्यकता होती है।
- उसके पास एक प्रबंधक और पर्यवेक्षक के रूप में कार्यानुभव होना जरूरी होता है।
- इस पद के व्यक्ति से अपने प्राधिकार का उपयुक्त रूप से प्रयोग किए जाने की अपेक्षा की जाती है।
- अच्छे नेतृत्व कौशलों के साथ ही कोई व्यक्ति इस पद पर बने रहते हुए प्रबंधन द्वारा पूर्व निर्धारित लक्ष्यों को हासिल करने के लिए अपनी टीम की अगुवाई कर सकता है।
- इस स्तर पर कार्यरत व्यक्ति के पास अपनी टीम का उत्साह बढ़ाने और उन्हें संगठित रखने की क्षमता होनी चाहिए।
- शैफ़ को लेखांकन और वित्त का अच्छा ज्ञान होना चाहिए क्योंकि कंपनी के मानदंडों के अनुसार उसे बड़े बजट के अनुसार व्यय को नियंत्रित करना होता है। बजट का सही ढंग से इस्तेमाल कर वह कंपनी के लिए अच्छे मार्जिन के साथ लाभ अर्जित कर सकता है।
- स्टैंडर्ड रेसिपि का अंगीकरण कर और उपलब्ध संसाधनों का प्रबंध कर वह खाद्य लागतों को अपेक्षित सीमा में नियंत्रित कर सकता है।
- शैफ़ को अपने टीम सदस्यों का मार्गदर्शन करना चाहिए ताकि वे मानदंडों के अनुसार अपेक्षित उत्पादों की आपूर्ति कर सकें।

- अपने अधीन कर्मचारियों के समान संवर्ग के स्टाफ के साथ अच्छा सामंजस्य कायम रखने के लिए शैफ़ के पास बेहतर अंतर व्यक्तित्व कौशल होने चाहिए।
- किसी भी समस्या व मुद्दे का समाधान करने के लिए उसके पास टीम के सदस्यों के साथ बातचीत करने हेतु एक अच्छे वार्ताकार के गुण होने चाहिए।
- वह समग्र रूप से एक सफल प्रशासक होना चाहिए।
- शैफ़ को नए किचनों का नियोजन एवं स्थापना करने के लिए आवश्यकतानुसार शैफ़ एक अच्छे योजनाकार और डिजाइनर के रूप में भी सक्षम होना चाहिए।
- इस पद स्तर पर उसे स्टाफ के कल्याण संबंधी बातें भी ध्यान में रखनी चाहिए।
- आवश्यकता पड़ने पर अपने स्टाफ को प्रशिक्षित करने हेतु वह प्रशिक्षण देने में सक्षम होना चाहिए।

2. पर्यवेक्षी स्तर :

इस स्तर पर Sous-chef और Chef de Partie कार्य करते हैं

- इस स्तर पर प्रबंधकीय कौशलों के समान ही कौशलों की आवश्यकता होती है, हालांकि पर्यवेक्षक से एक प्रबंधक के बराबर अनुभव की अपेक्षा नहीं की जाती है।
- पर्यवेक्षकों का कार्य है वास्तविक कार्यबल के साथ प्रत्यक्ष रूप से समन्वयन कर निर्धारित मानदंडों के अनुसार उनसे काम लेना।
- उनका दृष्टिकोण व्यावहारिक होना चाहिए।
- पर्यवेक्षक ही किचन को उपयुक्त रूप से कायम रखने के लिए जिम्मेदार होते हैं।
- वास्तविक खाद्य उत्पादन की गहन जांच करने हेतु पर्यवेक्षकों की पारखी दृष्टि होनी चाहिए।
- इस स्तर पर पर्यवेक्षक को अपने साथी कर्मचारियों से अच्छी तरह व्यवहार करना चाहिए और उनकी समस्याओं एवं समाधानों के लिए उनकी बात को सुनना चाहिए।
- यह स्तर प्रबंधन तथा किचन स्टाफ के बीच एक पुल की तरह होता है।
- पर्यवेक्षकों को अपने परस्पर तथा अन्य विभागों के साथ बेहतरीन समन्वयन करना चाहिए।

3. तकनीकी रूप से कुशल कर्मचारी

इस स्तर पर कॉमिस I, II, III कार्य करते हैं।

- यह ऐसे कर्मचारियों का समूह है, जो वस्तुतः व्यंजन तैयार करते हैं।
- ये उच्च कौशल युक्त कर्मचारी होते हैं जो शैफ़-डे पार्टी के मार्गदर्शन के तहत किचन में कार्य करते हैं।
- इन्हें किचन की रीढ़ भी कहा जाता है।

- इनसे अपने अधीन खंड में व्यंजन तैयार करने के लिए पर्याप्त ज्ञान एवं कौशल की अपेक्षा की जाती है।
- इनसे अपने साथियों और उच्चाधिकारियों के साथ बेहतर संबंध बनाए रखने की अपेक्षा की जाती है।

4. प्रवेश स्तरीय कर्मचारी

- यह ऐसे कर्मचारी होते हैं जो वाहिनी (ब्रिगेड) के सबसे निचले स्तर पर कार्य करते हैं, जिन्हें न्यूनतम ज्ञान या अनुभव के साथ सिस्टम से जोड़ा जाता है।
- इन कर्मचारियों से ऐसे कार्य कराए जाते हैं, जिनके लिए कोई विशेष कौशलों की आवश्यकता नहीं होती है, जैसे कि वेजिटेबल प्रि-प्रिपेरेशन (सब्जी बनाने से पहले का कार्य), किचन स्टिवाडिंग आदि।
- इन्हें कोई विशेष कार्य करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।
- किचन की कार्यशैली से धीरे-धीरे अवगत होकर और काम सीखकर कर्मचारी मुख्य किचन कार्य भी करने लगते हैं।
- इन्हें वरिष्ठ कर्मचारियों के पर्यवेक्षण में काफी समय तक काम सीखने के बाद पक्वान तैयार करने के लिए कहा जाता है।

इन कर्मचारियों को कुकिंग के क्षेत्र में उचित प्रशिक्षण दिए जाने से किचन प्रोफेशनल करियर में ऊंचे मुकाम हासिल कर सकते हैं और पर्याप्त ज्ञान तथा अनुभव के साथ इन्हें उच्च पदों की जिम्मेदारी भी दी जा सकती है।

सारांश

अध्याय में बताए गए कौशल और अनुभव के चार स्तरों से हमें किचन में प्रत्येक स्तर पर कार्य करने की आवश्यकताओं एवं पूर्वापेक्षाओं की जानकारी मिलती है। संगठन में बड़े पदों पर कार्य करने के लिए प्रबंधकीय और पर्यवेक्षी कौशलों की आवश्यकता होती है।

आओ, दोहराएं

प्रबंधक या पर्यवेक्षक के रूप में किचन में कार्य करने वाले व्यक्ति के पास खाद्य उत्पादन का काफी अच्छा कार्यसाधक अनुभव और ज्ञान होना चाहिए और सौंपे गए कार्य के प्रति उसका दृष्टिकोण सकारात्मक और विश्लेषणात्मक होना चाहिए।

तकनीकी रूप से कुशल कर्मचारियों को उन व्यंजनों की काफी अच्छी जानकारी होनी चाहिए जिन्हें वह तैयार कर रहे हैं, ताकि वे गेस्टों के लिए स्वादिष्ट व्यंजन बन सकें।

प्रवेश स्तरीय कर्मचारी का नजरिया प्रशिक्षण के दौरान नई चीजें सीखने पर होना चाहिए।

निम्नलिखित के उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

किसी बड़े होटल के किचन के संदर्भ में कौशल और अनुभव के चार स्तर क्या हैं?

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक)

- प्र. 1. किचन में प्रबंधकीय स्तर पर आवश्यक कौशलों का वर्णन कीजिए।
- प्र. 2. किचन में सुपरवाइजरी स्तर पर आवश्यक पूर्वापेक्षाओं का वर्णन कीजिए।

किचन में आचार एवं व्यवहार

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र उन आचारों व व्यवहारों को समझने और उनका वर्णन कर पाएंगे जो किचन कर्मचारियों के लिए आवश्यक हैं।

यह खाद्य उत्पादन के प्रोफेशनल के लिए क्वालिटियों का एक सेट है :

1. कार्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण :

- आप जो कार्य कर रहे हैं उससे प्रसन्नचित रहें और उसे अच्छे ढंग से करें।
- जो भी कार्य आपको दिया गया है, अर्थात जैसे बर्तन धोना, आलू के छिलके निकालना, मीठे पकवान बनाना या लार्डर सजावट, उसे सकारात्मक दृष्टि से करना।
- अधिक घंटों तक कार्य करनेमें 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 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 हैं।
- 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, बॉनिंग 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 आपका स्टेमिना कम हो जाएगा।

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 कुक 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 कैंटेरिंग 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 वह आनंदित 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 अनेकप्रकार 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, अर्थात् वह परासे जाने के लिए लाजवाब व स्वादिष्ट उत्पाद न बन जाए।
9. ईमानदारी :
- कार्यस्थल के आचार-नियमों का पालन किया जाना चाहिए। याद रखें "ईमानदारी सबसे बड़ा गुण है"।

सारांश

किचन में कार्य करने वाले एक अच्छे व्यक्ति का कार्य के प्रति, अधिक समय तक कार्य करने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होना चाहिए। उसका सम्प्रेषण प्रभावकारी होना चाहिए, गुणवत्ता और सृजनात्मकता उसका लक्ष्य होना चाहिए और सीखने के लिए उसे हमेशा तत्पर रहना चाहिए।

आओ, दोहराएं

किचन में कार्य करने वाले व्यक्ति को :

किचन में सकारात्मक दृष्टिकोण से कार्य करना चाहिए।

कार्यस्थल पर श्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए उसे अपनी बेहतरीन कार्यशक्ति प्रदर्शित करनी चाहिए।

उसे गुणवत्ता और सृजनात्मकता सुनिश्चित करनी चाहिए और कुछ नया सीखने के लिए सदैव तैयार करना चाहिए।

पुनरीक्षा प्रश्न :

अपने साथियों के साथ उपयुक्त सम्प्रेषण किए जाने से एक किचन कर्मी को किस प्रकार की सहायता मिलती है?

प्रभावकारी रूप से कार्य करने में किचन कर्मी को अनुभव किस प्रकार सहायता करता है?

“रिटर्न-टू बेसिक” से आपका क्या तात्पर्य है?

निम्नलिखित का दो या तीन लाइनों में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

1. किचन में सकारात्मक दृष्टिकोण
2. संगठन के भीतर सम्प्रेषण
3. खाद्य की गुणवत्ता शैफ की सर्वोपरि प्राथमिकता होनी चाहिए।
4. रिटर्निंग टू बेसिक से अच्छी लर्निंग के लिए सहायता मिलती है।

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक)

1. एक किचन कर्मी का दृष्टिकोण और व्यवहार कैसा होना चाहिए, उसका वर्णन कीजिए।

वर्दी

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात आप किचन में उपयोग की जाने वाली वर्दी के बारे में जानकारी प्राप्त कर उसका वर्णन कर पाएंगे।

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 जैकेट/ शैफ कोट :

इसे सभी शैफ, सीडीपी और कॉमिस (उप शैफ) 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 ग्रीस आदि आसानी से दिख जाए और उसमें जीवाणु उत्पन्न न हो सकें तथा उन्हें 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 गिर जाने आदि जैसी घटनाओं में कारगर साबित होता है।

शैफ की टोपी :

टोपी पहनने के पीछे मुख्य 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 जुखाम लगने का खतरा कम हो जाता है, खास 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 छींटों 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।

पैंट(Trousers) :

चेक ट्राउजर्स सभी खाद्य ट्रेडों का एक विशिष्ट पैटर्न है।

जूते :

पैरों की सुरक्षा के लिए उचित एवं सहज जूते पहनने की सिफारिश की जाती है। हमेशा रबर 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 ग्रीप अच्छी होनी चाहिए क्योंकि किचन कर्मियों को कुकिंग में इलेक्ट्रिकल उपकरणों का इस्तेमाल करना पड़ता है, इसीलिए 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 अधिकतर इन्हें पानी से जुड़े कार्य करने होते हैं।

वर्दियों का रखरखाव होटल लॉनड्रि द्वारा किया जाता है। लाइनेन रूम में गंदी वर्दियों को बदलकर नई व धुली वर्दी पहनी जाती है।

सारांश

शैफ की वर्दी में शैफ कोट, शैफ टोपी, गले की टाई, एप्रन, ट्राउजर और एक जोड़ी सहज जूते होते हैं।

अध्याय – 3

किचन में उपयोग किए जाने वाले उपकरण एवं औजार

क. उपकरणों का वर्गीकरण

ख. देखभाल एवं रखरखाव

अध्याय – 3

किचन में उपयोग किए जाने वाले उपकरण एवं औजार

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात आप किसी वाणिज्यिक किचन में प्रयुक्त विभिन्न प्रकार के उपकरणों के बारे में समझने और उनका वर्णन करने में सक्षम होंगे।

किसी प्रभावशाली और बेहतरीन किचन की परख उसमें प्रयोग किए जा रहे उपकरणों तथा उपलब्ध मानव शक्ति से की जाती है। चूंकि, किचन के लिए उपकरण और औजार बहुत जरूरी होते हैं, इसलिए उनका रखरखाव भी काफी महत्वपूर्ण होता है। औजारों की उचित देखभाल और रखरखाव से न केवल उन्हें हर समय बेहतर रूप से अनुरक्षित किया जाएगा, बल्कि खाद्योत्पादन करना काफी सरल और सुगम्य बन जाता है। वस्तुतः, उपकरण किचन कर्मियों की भांति होते हैं, पर वे प्रत्यक्ष न होकर छुपे कर्मियों की तरह होते हैं, जिन्हें वेतन की आवश्यकता तो नहीं होती है, उनकी मात्र देखभाल और रखरखाव किए जाने की जरूरत होती है।

3.1 उपकरणों का विवरण :

सामान्य रूप से, उपकरणों को निम्नलिखित भागों में विभाजित किया जा सकता है :—

- बड़े उपकरण
- छोटे उपकरण

बड़े उपकरण :

वास्तविक खाद्योत्पादन के लिए किचन में भारी, बड़े या विशाल उपकरण लगे होते हैं, जिनमें से कुछ निम्न प्रकार हैं :

शीत खंड

1. फ्रीज़ (रीच-इन-कूलर्स) – स्टेटिक कोल्ड
2. फ्रीज़ (रीच-इन-कूलर्स) – कन्वेशन
3. डीप फ्रीजर – चेस्ट टाइप स्टेटिक कोल्ड
4. डीप फ्रीजर – अपराइट टाइप स्टेटिक कोल्ड
5. रेफ्रिजरेटेड काउंटर स्टेटिक कोल्ड
6. पैस्ट्री स्टेटिक कोल्ड के लिए रेफ्रिजरेटेड मार्बल
7. आईस क्यूब मशीन
8. आई क्रीम डिस्पले कम डिस्पेंसर
9. आइसड वाटर फाउन्टेन्स
10. वॉक- इन कोल्ड रूम कन्वेशन कोल्ड
11. वॉक इन फ्रीजर्स कन्वेशन कोल्ड
12. ब्लास्ट फ्रीजर

13. वाटर कूलर

हॉट एवं मेकेनिकल खंड

14. स्टोव / बर्नर / रेंज
15. स्ट्रीमर
16. बॉयलर
17. स्ट्रीम जेकेट
18. टिलटिंग पैन
19. डीप फेट फ्राइर
20. तंदूर
21. सिंक
22. बेन मेरी
23. वर्किंग टेबल
24. ग्रिलेस एवं सेलेमैंडर
25. लार्ज डोसा हॉट प्लेट
26. पटेटो पीलर्स
27. फूड साइलेंसर / चोपर्स
28. फूड मिक्सर
29. एक्जहॉस्टिंग हूंडस एंड फिल्टर
30. डिस वाशिंग मशीन

छोटे उपकरण

चित्र

1. थर्मोमीटर(शुगर एवं मीट)
2. बरतन (पॉट)
3. बरतन (पैन)
4. कढ़ाई
5. बाउल (कटोरियां)
6. कटिंग बोर्ड
7. फ्राई पैन
8. डीप फ्राईंग पैन
9. ट्रे
10. थाली

11. लेडल्स
12. छिद्रिल चम्मच
13. फ्राईंग करची
14. रोलिंग पिन
15. पीलर
16. विस्कर
17. नाइव (चाकू)
18. ग्रेटर्स
19. चाइनोइस (कोनयुक्त छन्नी)
20. मेनडोलिन (सलाइसर)
21. स्कूपर
22. टॉग्स
23. ग्रिडल
24. छोटे स्ट्रीमर्स/ पोचर्स

3.2 देखभाल एवं रखरखाव :-

कोल्ड सेक्शन के उपकरणों के लिए क्या करें और क्या न करें –

कोल्ड प्रॉडक्शन उपकरणों का उपयोग करने के लिए कुछ नियम हैं, जिनका अनुसरण किया जाना जरूरी है।

1. रीच इन कूलर्स

- इनमें खाद्य उत्पादों को ठूस-ठूस कर नहीं भरें। उत्पादों के बीच हवा के संचारण के लिए उचित स्थान छोड़ें।
- कूलरों के दरवाजों को लंबे समय तक खुला न छोड़ें।
- ज्यादा सुगंध वाले उत्पादों को अलग या कवर कर रखें।
- कम्प्रेसर इंजन को बचाए रखने तथा फ्रीज की कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए कूलर को बीच-बीच में बंद करें।
- जब कूलर को लंबे समय तक इस्तेमाल नहीं किया जाना है, तो उसे बंद कर दें और उसका दरवाजा खुला रखें।

2. चेस्ट फ्रीजर :

इसका इस्तेमाल डीप फ्रीजिंग के लिए नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है कि फ्रीजर में रखे उत्पादों में बर्फ न जमे।

कोल्ड हानियों को कम करने के लिए अपराइट टाइप फ्रीजर के बजाए चेस्ट टाइप फ्रीजर का इस्तेमाल करें।

3. रेफ्रीजरेटेड मार्बल टॉप :

इस संबंध में उसी प्रकार की सावधानियां बरती जानी चाहिए, जैसा कूलरों के लिए है। स्क्रेच हटाने के लिए मार्बल पर चाकू का इस्तेमाल न करें।

4. आईस मशीन (क्यूब, वाटर, आईस क्रीम) :

- रखरखाव संबंधी नियमों का अनुपालन करें और समय-समय पर जांच करते रहें
- इंजन में हवा आने-जाने का प्रावधान रखें और उसे दिवार से सटाकर न रखें।

5. वॉक इन कूलर और फ्रीजर :

- विशेष रूप से जब आप स्टोव व चूल्हे पर कार्य कर रहे हैं तो परिरक्षित कपड़े पहने बिना बाहर ठंडे मौसम में न आएं।
- कूलरों और फ्रीजरों को अंदर से साफ रखें।
- वॉक इन फ्रीजरों, जहां मांस उत्पाद भंडारित किए जाते हैं, की समय-समय पर धुलाई की जानी चाहिए।

हॉट एवं मेकेनिकल खंड के उपकरणों के लिए क्या करें और क्या न करें –

1. समय-समय पर जांच और सर्विस के लिए उपकरण के अनुदेश मनुवल का अनुसरण करें।
2. लीकेज होने पर शीघ्र कार्रवाई करें और रिसाव वाले स्थान को अतिशीघ्र बंद करवाएं।
3. मशीन को इस्तेमाल करने के बाद बंद कर दें।
4. मिक्सर और स्लाइसर के पूर्ण/ अटैचमेंट को धोएं, साफ करें और सुखाएं।
5. गैस स्टोव की समय-समय पर सर्विस करवाएं क्योंकि यह ऊर्जा को बचाता है।
6. सभी मशीनों को हमेशा साफ कर सुखाएं।
7. सफाई के लिए डीप फ्रैट फ्राइर को सफाई हेतु रोजाना खाली करें।
8. छोटे कटरो, कटिंग बोर्डों और चाकू-छुरियों की नियमित रूप से सफाई किया जाना जरूरी है।
9. छुरियों की धार तेज रखें क्योंकि तेज धारदार छुरी एक सेफ चाकू होता है।
10. खराब उपकरणों की यथाशीघ्र मरम्मत करवाएं या उन्हें बदलें।

यह ध्यान रखें कि किचन एक ऐसा स्थान है जहां काफी ज्यादा जोखिम होते हैं, इसलिए किचन में उपकरणों को सही सावधानीपूर्वक ढंग से रखें ताकि किचन में सेफ्टी से काम किया जा सके।

सारांश

किचन उपकरणों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि इनसे वास्तविक खाद्योत्पादन के लिए समय और मानवशक्ति दोनों की बचत होती है। किचन में कार्य करने वाले कर्मचारियों को सभी उपकरणों के इस्तेमाल और उनके रखरखाव की पूर्ण जानकारी होनी चाहिए।

आओ, दोहराएं

किचन के दो बड़े घटक हैं – बड़े उपकरण और छोटे उपकरण

छात्रों से उपकरणों के कुछ नाम पूछें

पुनरीक्षा प्रश्न

- निम्नलिखित के बीच अंतर बताइए
 1. चैस्ट कूलर और वॉक इन कूलर
 2. पीलर और सलाइसर

दो या तीन लाइनों में निम्नलिखित का उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

1. चिलिंग ब्लास्ट
2. चाइनोइस
3. मेंडोलिन
4. डीप फेट फ्राइर
5. स्कूपर
6. स्किमिंग सपून

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक)

1. कोल्ड सेक्शन के उपकरणों के रखरखाव के लिए क्या करें और क्या न करें।
2. वाणिज्यिक किचन में उपयोग किए जाने वाले 10 छोटे उपकरणों का वर्णन कीजिए।

अध्याय – 4

क्युलीनरी हिस्टरी (खाना पकाने का इतिहास)

- क. आधुनिक कुकरीकी पृष्ठभूमि
- ख. कॉन्टिनेंटल क्वीज़ीन (केवल परिचय)
- ग. इंडियन क्वीज़ीन (केवल परिचय)

अध्याय – 4

क्युलिनरी हिस्टरी

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात आप आधुनिक खाना पकाने (कुकरी) की पृष्ठभूमि को समझने और उसका वर्णन करने में सक्षम हो पाएंगे।

4.1 पृथ्वी पर जीवनयापन करने के लिए वायु और जल के पश्चात खाद्य सबसे महत्वपूर्ण सामग्री है। केटरिंग उद्योग में सतत मांग और दैनंदिन सुधार आने से वर्तमान खाद्य उपभोग को नई ऊँचाईयाँ और गति प्राप्त हुई है। केटरिंग उद्योग के प्रारंभिक काल से इसमें काफी बदलाव आया है। पाषाण युग से इसका अपना ही एक इतिहास रहा है जब पत्थरों की रगड़ से अग्नि का आविष्कार किया गया था और उसमें मांस पकाया जाता था। इससे पहले मांस को कच्चे रूप में खाया जाता था, परंतु आग में पकाया गया मांस काफी बेहतर पाया जाने लगा। इस प्रकार, कुकिंग का पदार्पण हुआ।

कुकिंग :

कुकिंग एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसके जरिए कच्ची खाद्य पदार्थों व सामग्रियों को इस प्रकार पकाया जाता है कि खाने में वे स्वादिष्ट हों और पचाने में सहज हों। इस प्रक्रिया में कच्ची खाद्य सामग्री में अनेक भौतिक एवं रासायनिक बदलाव आते हैं जिसके कारण इनका रंग, टैक्सचर, स्वाद, फ्लेवर तथा आकृति बदलती है। कुकिंग के द्वारा खाद्य सामग्री ज्यादा स्वादिष्ट और स्पर्शी बनती है। अनेक सामग्रियों को एक साथ पकाए जाने से पकवान और भी विशिष्ट बन जाता है।

खाना पकाते हुए आग की आँच को खाद्य सामग्री के अनुरूप कम ज्यादा कर सही ढंग से सेट करना एक कुकिंग आर्ट है, जिसे अनुभव के साथ-साथ सीखा जाता है।

‘क्वीज़ीन’ शब्द का अर्थ है कुकिंग या किचन का स्थान, जहाँ वस्तुतः खाना पकाया जाता है। आज के समय में इसका एक दूसरा अर्थ है –खाना पकाने की कला की एक ऐसी शैली जिसके अनुसार व्यंजन किसी देश या क्षेत्र-विशेष की विशिष्ट कुकिंग शैली से तैयार किए जाते हैं। यद्यपि, खाना पकाने के कुछ नियम हैं, जो यह बताते हैं कि कुकिंग एक विज्ञान है, पर इसमें सृजनात्मकता लाना एक कला है। नए व्यंजनों को सृजित करने में शैफ़ द्वारा प्रदान की गई नवीनता व्यंजनों को ओर भी विशिष्ट बना देती है। आधुनिक समय में शैफ़ मात्र एक कुक नहीं है, वस्तुतः अब वह एक फूड डिजाइनर बन चुका है।

कुकिंग को प्रभावित करने वाले कारक

कुकिंग को प्रभावित करने वाले अनेक कारक थे। इन्हीं कारकों से कुकिंग में बदलाव आया और धीरे-धीरे यह अपने विकास के चरम पर पहुंच गया। कुकिंग को प्रभावित करने वाले कारक निम्नलिखित थे :-

- अग्नि
- सभ्यता

- कृषि
- आक्रमण एवं युद्ध
- धर्म
- यात्रा (ट्रेवल)

अग्नि :

प्राचीन काल में मानवों को भुना हुआ मांस घटनावश ही प्राप्त होता था जब जंगल में आग लगने के कारण किसी जीव की मृत्यु हो जाती थी। कच्चा मांस के बजाए भुना हुआ मांस स्वादिष्ट, चबाने में आसान तथा सुपाच्य होता था। अग्नि की खोज के उपरान्त कुकिंग का मार्ग प्रशस्त हुआ।

सभ्यता :

पाषाण युग में पहली सभ्यता वाले देशों, अर्थात् इजिप्ट, मेसोपोटेमियन, रोग, आर्य तथा ग्रीक ने अपने राजाओं के लिए खाना पकाने की कला विकसित की। अनेक राजाओं द्वारा अपने रॉयल किचनों के लिए कुक/ शैफ नियुक्त किए जाते थे। कुक अपने राजाओं के लिए विशिष्ट भोजन तैयार करते थे। उनका उद्देश्य अपने राजाओं और सम्राटों को खुश करना होता था। अपने राजाओं, उनके परिवारों और उनके गेस्टों के लिए कुक/ शैफ लजीज भोजन बनाने के लिए यथासंभव श्रेष्ठ कच्ची सामग्री का इस्तेमाल करते थे।

कृषि :

मध्य पूर्व में 9000 बी. सी. पूर्व में पादपयुक्त सब्जियों की खेती आरंभ हुई। 4000 बी. सी. में प्याज, मूली और लहसुन इजिप्ट के लोगों के आहार में उपभोग किया जाता था। 3000 बी. सी. में मेसोपोटेमियन के किसान अनाज फसलों की खेती किया करते थे। इसे रोम साम्राज्य की कृषि क्रांति के रूप में भी माना जाता रहा है। भारत में 500 बी.सी. में गन्ना और केले की खेती की जाती थी। कृषि क्षेत्र में विकास के कारण विभिन्न अनाजों, दालों, सब्जियों और फलों की नई फसलों की उपलब्धता से मेन्यू में भी विविधता आ गई। इन सामग्रियों का उपयोग कर राजाओं एवं सम्राटों के घरों और किचनों में नई-नई रेसिपि बनाए जाने का प्रयास किया जाता था। कृषि से नए स्वाद, रंग और फ्लेवर विकसित किए जाने लगे।

आक्रमण एवं युद्ध

326 बी. सी. में महान सिकंदर की अगुवाई में ग्रीक के नागरिक अपने साथ भारत में अपने देश की खाद्य सामग्रियां और कुकिंग तकनीक लाए। 1521 में स्पेन के आक्रमण के कारण कुकिंग का प्रभाव मैक्सिको के खाद्य पर पड़ा। 1830 में फ्रांस द्वारा अल्जीरिया के तटवर्ती क्षेत्रों में आक्रमण करने के पश्चात् यूरोपीय देशों द्वारा मसालों और कुकिंग विधियों से कुकिंग का एक नया रूप विकसित हुआ। Baguettes (फ्रांस में यह एक ब्रेड है) और कॉलीफ्लावर ग्राटिन (ब्रेडया क्रम चीज़) खाद्य सामग्रियां फ्रांस की धरोहर हैं, जो आज अल्जीरिया की भूमि में हैं। भारत के खाद्य संव्यहारों और व्यंजनों पर तुर्क और मुगल वंश के आक्रमणों का काफी प्रभाव पड़ा। भारत में ब्रिटिश साम्राज्य के दौरान कॉन्टिनेंटल

फूड की शुरुआत हुई। भारत में मुगल फूड आज भी काफी प्रसिद्ध है और इसे भारत का स्पेशियेल्टी फूड भी कहा जाता है।

धर्म :

बौद्ध, ईसाई, इस्लाम, हिन्दू, सिक्ख, जैन और पारसी जैसे अनेक धर्मों के कारण शाकाहारी भोजन के विकल्प उपलब्ध थे और गैर-शाकाहारी भोजन भी इन्हीं धर्मों की उत्पत्ति है। इन धर्मों की विशिष्टताओं के कारण कुकिंग और खाद्य व्यंजन और भी अधिक व्यापक और स्वादिष्ट रूप से उपलब्ध होने लगे। उदाहरणतया, सामान्य रूप से हिंदू शाकाहारी और मुसलमान गैर-शाकाहारी भोजन की मांग करता थे।

यात्रा :

यात्रियों के साथ-साथ उनकी खाना पकाने की शैली भी उन स्थानों तक पहुंचती थी जहां कि वह यात्रा करते थे और गंतव्य स्थान की कुछ शैलियां उनके साथ उनके मूल स्थान तक पहुंचती थीं। सड़क मार्गों पर रेस्तराओं(Inns) और भोजनालयों के सृजन से तीर्थयात्रियों की भूमिका बड़ी महत्वपूर्ण मानी जाती थी। मार्को पोलो की चीन की यात्रा एकमात्र ऐसा कारण है कि पास्ता (जो मूल रूप से चीन का खाद्य है) आज इटली की राष्ट्रीय डिश है।

आधुनिक कुकरी का विकास :

आज हम एक ऐसे स्तर पर हैं जहां न केवल कुकिंग की जाती है, बल्कि इसे कलात्मक रूप प्रदान कर इसमें काफी सृजनात्मकता लाई जाती है। इसे आधुनिक कुकरी कहते हैं। इसे संभव बनाने के पीछे निम्नलिखित कारक थे :

- आर्थिक विकास
- औद्योगिकीकरण
- पर्यटन
- आधुनिकीकरण
- नए उपकरण

आर्थिक विकास :

आर्थिक विकास से लोगों के जीवनयापन में सन् 1950 के बाद से सुधार आया है। लोग मनोरंजन के लिए यात्रा, छुट्टियां बिताने तथा लजीज़ खाने के लिए खर्च करने लगे। समाज में इस प्रकार का परिवर्तन केटरिंग के विकास का मुख्य कारण था। धीरे-धीरे यह एक उद्योग बन गया और प्रोफेशनलों ने इसे इसके चरम पर पहुंचा दिया।

औद्योगिकीकरण :

संगठित औद्योगिकीकरण के फलस्वरूप प्रथम औद्योगिक केटरिंग यूनिट की आवश्यकता महसूस की गई। वैज्ञानिक अनुसंधान ने आधुनिक कुकरी में काफी योगदान दिया है। यद्यपि, अधिकतर कुकिंग तकनीक एक पीढ़ी सेदूरी पीढ़ी को पास आँन हुई, परंतु केटरिंग में बढ़ती मांग के कारण फील्ड कुकिंग में काफी ज्यादा नवप्रवर्तन देखे जाने लगे जिन्हें उपभोक्ताओं द्वारा स्वीकार किया गया। यहां से केटरिंग एक लाभकारी व्यवसाय बन गया और लोगों ने अपने ग्राहकों

की आवश्यकता की पूर्ति के लिए स्वयं की स्थापनाएं खोल दीं। आज यही स्थापनाएं अपने आप में एक उद्योग बन चुकी हैं।

पर्यटन :

यह पर्यटन का स्वर्णिम युग था जिसने एक स्थान से दूसरे स्थान पर कुकिंग के नए सिद्धांतों व शैलियों को पहुंचाया। विश्व के अलग-अलग भाग से पर्यटकों के साथ-साथ खाद्य सामग्रियां भी आने लगीं। पर्यटकों को सेवा देने के उद्देश्य से स्थानीय शैफों द्वारा नई-नई कुकिंग तकनीकें सीखी गईं। तत्पश्चात, इन शैफों ने अपने-अपने देशों में स्थानीय लोगों को उसी प्रकार का भोजन उपलब्ध कराना आरंभ कर दिया जैसा कि दूसरे देश के स्थानीय लोगों को उपलब्ध होता था। इसलिए विश्व के अन्य भागों के खाद्यों की ग्राह्यता अलग-अलग देशों में स्थापित हुई। आज हम चाइनीज़ फूड खाना पसंद करते हैं और हमारे भारतीय फूड को विश्व के अन्य भागों में पसंद किया जाता है।

आधुनिकीकरण :

आधुनिकीकरण के पुरोगामी अगस्त एस्कोफियर थे। उन्होंने न केवल किचन कार्यों को भिन्न-भिन्न खंडों में विभाजित कर किचन संगठन की पहली स्कीम स्थापित की, बल्कि कुकिंग पर पुस्तक भी लिखी। कुकिंग के क्षेत्रों में आधुनिक प्रवृत्तियों को लाने में उनका योगदान है। शैफों ने उनके दिशा-निर्देशों का अनुसरण किया, जिससे पूरे विश्व में कुकिंग में समानता आ गई। उन्होंने अपने दिशा-निर्देशों में शैफों को कुकिंग में सुधार लाने का अवसर भी प्रदान किया।

कुछ समय के बाद शैफों ने खाद्य को पूर्ण रूप से स्वादिष्ट बनाने हेतु अपने ही नवप्रवर्तनशील सोच विकसित कर दी। आज इंटरनेट और टेलीविजन के युग में हमें फूड कुकिंग एवं संबद्ध विषयों में अनेक प्रोग्राम दिखाई पड़ते हैं।

नए उपकरण :

पिछली शताब्दी के अंत तक किचन में इस्तेमाल किए जाने वाला एकमात्र ईंधन कोयला और लकड़ी होता था। उस समय में मौजूद कुछ मशीनें मेनुवल होती थीं।

नगर गैस या एलपी गैस या प्राकृतिक गैस, तेल, बिजली तथा नए कुकिंग उपकरणों से आज खाना पकाना काफी आसान हो गया है। अधिकांश थकाऊ कार्य ज्यादा मानवशक्ति के बिना अब शीघ्र कर लिए जाते हैं। नए उपकरण और मशीनें प्रयोक्ता अनुकूल हैं। इन्हें आसानी से धोया जा सकता है और उनके रख-रखाव में भी कोई कठिनाई नहीं होती है। अतः खाना पकाने की स्थितियों में काफी बदलाव आ चुका है। कम मानव-शक्ति, बिजली चालित मशीनों से मानव कार्य काफी कम हो गया है और इससे समय की भी काफी बचत हुई है।

सारांश

आज जो विशिष्ट खाद्य (Food) है, उसका अपना एक प्राचीन इतिहास है और अपने चरमोत्कर्ष पर पहुंचने में इसे एक काफी लंबी यात्रा करनी पड़ी है। मानव के सुरक्षित उपभोग के लिए फूड की कुकिंग आवश्यक है। आधुनिक कुकरी में क्रांति लाने में यात्रा एवं पर्यटन की महत्वपूर्ण भूमिका रही है।

पुनरीक्षा प्रश्न :

कुकिंग की सर्वप्रथम स्थापना कैसे हुई?

खाद्य के विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन हैं?

संक्षेप में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक) :

1. कुकिंग में आधुनिक प्रवृत्तियों को प्रभावित करने वाले कारक कौन हैं?

कॉन्टिनेंटल क्वीज़ीन –परिचय

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात आप कॉन्टिनेंटल क्वीज़ीन की विशिष्टताओं के बारे में समझ पाएंगे।

4.2 विश्व में ऐसे अनेक क्वीज़ीन हैं जो विशिष्ट स्वाद, प्रस्तुतीकरण, मिश्रता और लोकप्रियता के कारण जाने-माने हैं। कुछ प्रसिद्ध क्वीज़ीनों में इंडियन, चाइनीज़ और कॉन्टिनेंटल हैं।

कॉन्टिनेंटल क्वीज़ीन फ्रेंच क्वीज़ीन पर आधारित है। फ्रेंच क्वीज़ीन के अलावा, आज अन्य व्यंजनों को भी इस शीर्ष के तहत परोसा जाता है, परंतु उन्हें मेन्यू के एक अलग खंड में दर्शाया जाता है।

चूंकि विशिष्ट क्वीज़ीन का आधार फ्रेंच है, इसलिए इसमें फ्रेंच क्वीज़ीन के मूल नियमों का अनुपालन किया जाता है। आधुनिक शैलों द्वारा क्वीज़ीन को और अधिक रुचिकर और व्यापक बनाने के लिए मूल फ्रेंच क्वीज़ीन में कुछ परिवर्तन किए गए हैं, पर स्टैंडर्ड रेसिपी के कारण नए इनोवेशनों के साथ फ्रेंच क्वीज़ीन की यूनीकनेस के साथ कोई समझौता नहीं किया गया है।

आधुनिक कॉन्टिनेंटल क्वीज़ीन की कुछ विशेषताएं निम्न प्रकार हैं :

संतुलित आहार :

कॉन्टिनेंटल आहार को संतुलित आहार भी कहते हैं क्योंकि उनमें खाद्य सामग्रियों की उन सभी मूलभूत घटकों की उचित मात्रा होती है जो एक मानव शरीर के लिए आवश्यक हैं।

- मांस का उपयोग प्रोटीन उपलब्ध कराने के लिए किया जाता है;
- कार्बोहाइड्रेट के अनुपूरण के लिए आलू, पास्ता या चावल का उपयोग किया जाता है;
- विटामिन और खनिजों को सब्जियों के माध्यम से ग्रहण किया जाता है और संतुलित आहार के लिए इन सभी खाद्य पदार्थों को खाने के साथ परोसा जाता है।

मसालों और वनस्पतियों का उपयोग :-

संतुलित व कॉन्टिनेंटल आहारों के लिए यथासंभव सर्वश्रेष्ठ कच्ची सामग्री का उपयोग किया जाता है, क्योंकि सर्वश्रेष्ठ सामग्री से ही सर्वश्रेष्ठ उत्पाद बनाया जा सकता है। खाद्य में विभिन्न रंग और प्लेवर लाने के लिए मसालों एवं वनस्पतियों का कुशलतापूर्वक प्रयोग किया जाता है ताकि खाद्य को और अधिक आकर्षक और परोसनेयोग्य बनाया जा सके। अधिकतर वनस्पतियों और मसालों में औषधीय गुण होते हैं। इनके उपयोग से भोजन सुपाच्य भी होता है।

खाना पकाने (कुकिंग) की विधियां :-

खाद्य को तैयार करने के लिए लगभग सभी प्रकार की कुकिंग विधियों का उपयोग किया जाता है। बॉइलिंग, पोचिंग, स्टिविंग, सोटिंग, रोस्टिंग, बेकिंग, ब्रेजिंग और फ्राईंग कुछ ऐसी कुकिंग विधियां हैं जिनका बार-बार उपयोग किया जाता है।

कुकिंग वाइन का उपयोग :-

कुकिंग वाइन का उपयोग मेरिनेड (सिरका मिश्रित सामग्री) और कुकिंग लिकर (शराब) के रूप में किया जाता है। इन वाइनों से व्यंजन को एक विशेष एक अलग स्वाद, रंग और फ्लेवर दिया जाता है। सामान्य रूप से, व्हाइट या रेड वाइन का उपयोग किया जाता है।

कुकिंग मीडियम :-

अधिकतर मामलों में अपनाया गया कुकिंग मीडियम सफेद या पीला मक्खन और जैतून का तेल होता है। इनके स्थान पर शुद्ध मक्खन और मारगरीन का उपयोग किया जाता है।

सॉसिज़ का उपयोग :-

फ्रैच कुकिंग में उपयोग किए जाने वाली सॉसिज़ (चटनी) आकर्षक, नरम, रंगीन तथा फ्लेवरयुक्त होती हैं। इनसे आहारों में नमी, स्वाद, आकर्षकता और तृप्त कर देने वाले गुण आ जाते हैं। खाद्य में विश्वसनीयता लाने के लिए मदर सॉसिज़ (मुख्य चटनी) या उनके व्युत्पादों का इस्तेमाल किया जाता है। आज के समय में क्रीम/ वाइन आधारित नई प्रकृति की सॉसिज़ (शैफ़ द्वारा विकसित की गई) को पसंद किया जाता है।

मांस एवं निकृष्ट मांस (**Meats and offal**) :-

अहेर (Games), कुक्कुट तथा विभिन्न प्रकार के मांसों का इस्तेमाल आरंभिक सामग्रियों के रूप में किया जाता है। मांसों को पकाया जाता है और doneness की डिग्री के अनुसार उन्हें परोसा जाता है। इनसे आहारों में प्रोटीन उपलब्ध कराया जाता है।

सब्जियां, चावल एवं पास्ता :-

व्यंजनों में विशिष्टता लाने में सब्जियों की भी भूमिका होती है, जिनसे व्यंजनों के रंग में निखार और विविधता आ जाती है। आलू, चावल या पास्ता का उपयोग कार्बोहाइड्रेट अनुपूरण उपलब्ध कराने के लिए किया जाता है और इनसे आहार संतुलित बनता है।

खाना परोसना :-

इनोवेटिव स्टार्टर्स की सर्विस या तो Horsd' oeuvre ट्रॉली या बफेट के जरिए की जाती है या उन्हें किचन से प्रि-प्लेट के रूप में सर्व किया जाता है। पारंपरिक रूप से खाद्य व्यंजनों को परोसे जाने के अलावा, आजकल मुख्य कोर्स की प्रि-प्लेटेड प्रेजेंटेशन की मांग काफी है। आधुनिक सिद्धांत के अनुसार, मुख्य कोर्स की सभी मदों को काफी कम मात्रा में सॉस (चटनी) के साथ कलात्मक रूप से प्लेट में परोसा जाता है। शेष सॉस अलग से सॉस बोट में चली जाती है। गारनिशों और संबद्ध वस्तुओं से व्यंजन का रंग आकर्षक हो जाता है।

अन्य महत्वपूर्ण विशेषताएं :-

- फ्रेंच क्वीज़ीन आधारित प्रमाणित लाजवाब व्यंजनों को उन्हीं की पारंपरिक विधि के अनुसार परोसा जाता है।
- चीज़ बोर्ड को अलग से परोसा जाता है।
- अधिकतर दही-चीनी (डेज़र्ट) को शैफ़ की सृजनात्मक एवं कलात्मक परिकल्पना के साथ प्रि-प्लेटेड के रूप में परोसा जाता है।
- ब्रेड रोल / डिनर रोल / ब्रेड, सूप और मेन कोर्स को सम्पूरित करते हैं।
- सभी मुख्य वाइनों को आहारों के साथ फ्रेंच विधि के अनुसार परोसा जाता है।

कॉन्टिनेंटल फूड को काफी स्वास्थ्यवर्धक और संतुलित खाद्य माना जाता है और पूरी दुनिया में इसे स्वीकार किया जाता है। स्टार श्रेणी के होटलों में कॉन्टिनेंटल व्यंजनों के बगैर मेन्यू को अपूर्ण माना जाता है।

सारांश

आज के स्वादिष्ट कॉन्टिनेंटल खाद्य का एक पुराना इतिहास है और अपने चरमोत्कर्ष पर आने तक इसने काफी लंबी यात्रा पूरी की है। सॉसिज़, सब्जियों और मांस का एक ही प्लेट में इस्तेमाल करना कॉन्टिनेंटल खाद्य की सृजनात्मकता का परिचायक है।

पुनरीक्षा प्रश्न :

कॉन्टिनेंटल फूड का आधार क्या है?

कॉन्टिनेंटल फूड की मुख्य विशेषताएं क्या हैं?

निम्नलिखित का दा या तीन पंक्तियों में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

कॉन्टिनेंटल फूड में किस प्रकार वाइन का उपयोग किया जाता है?

मेन कोर्स के लिए इस्तेमाल किए जाने वाली मुख्य सामग्री क्या है?

संक्षेप में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक) :

कॉन्टिनेंटल फूड की कोई भी 10 प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

इंडियन क्वीज़ीन –परिचय

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात आप इंडियन क्वीज़ीन की मुख्य विशेषताओं का वर्णन कर पाएंगे।

4.3 इंडियन क्वीज़ीन (अथवा भारतीय रसोई) की पारंपरिक कुकिंग शैलियां एवं विधियां एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी द्वारा अपनी धार्मिक एवं भावपूर्ण आस्थाओं के जरिए विरासत में मिली हैं। भारत सांस्कृतिक और सामाजिक रूप से एक सम्पन्न देश है। यही स्थिति भारत के खाद्य की है। पसंदगी की दृष्टि से भारतीय खाद्य को पूरे विश्व में पसंद किया जाता है।

भारतीय मनीषियों द्वारा अनेक शताब्दियों के पूर्व "सात्विक" और "तामसी" खाने का सिद्धांत अपनाया गया था, जिसे आज भी अपनाया जा रहा है। कुकिंग में मसालों और वनस्पतियों का इस्तेमाल दैनिक रूप से किया जाता था और आज यह प्रयोग मानव उपयोग के लिए वैज्ञानिक दृष्टि से काफी बेहतर सिद्ध हुआ है।

भौगोलिक स्थान :

विश्व भूमंडल में भारत का भौगोलिक स्थान अद्भुत है। इसके दक्षिण पूर्व, दक्षिण और दक्षिण पश्चिम में तटवर्ती रेखा है और इसके उत्तर में हिमालय पर्वत श्रृंखला है। इसकी सभी सीमाएं अपने आप में काफी महत्वपूर्ण हैं। तापमान में विविधता, वर्षा तथा गरम मौसम भारत में विभिन्न फसलों के लिए एक उपयुक्त वातावरण उपलब्ध कराते हैं। भारत के विभिन्न राज्यों में कच्ची सामग्री और प्रमुख खाद्य अलग-अलग प्रकृति के हैं, जिसके कारण इसके खाद्य में विविधता आती है। इसके फलस्वरूप, भारत का खाद्य काफी लाजवाब और अनोखा है।

धर्म :

भारत में अनेक धर्म-पंथ के लोग एक साथ रहते हैं। क्षेत्र या राज्य-विशेष धर्म की सामग्रियों और खाद्य की प्रकृति के चयन में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हिंदू धर्म के लोग गोमांस (बीफ़) नहीं खाते हैं, पर सूअर (पॉर्क) का मांस खाते हैं। मुस्लिम समुदाय के लोग सूअर का मांस नहीं खाते हैं, पर गोमांस आदि खाते हैं। भारत के खाद्य में विविधता के बावजूद, उसमें एक समानता है।

प्रांतीय क्वीज़ीन :

भारत में विभिन्न प्रांतों के कारण भातर को कुकिंग की महारत हासिल है। भारत के राजस्थानी, मराठी, बंगाली, गुजराती, कश्मीरी, हैदराबादी, अवधि, पंजाबी, गोवा तथा दक्षिण भारत के खाद्य अपने विशिष्ट स्वाद और फ्लेवर के कारण काफी प्रसिद्ध हैं। उत्तर भारत के लोग ग्रेवी पसंद करते हैं और उनका खाद्य शाकाहारी एवं गैर-शाकाहारी दोनों का एक मिश्रण है। दक्षिण भारत के लोगों के शाकाहारी भोजन की अपनी एक अनूठी पहचान है। भारत के तटवर्ती क्षेत्रों में रहने वाले लोग समुद्री खाद्य (सी-फूड) पसंद करते हैं। भारत में प्रत्येक प्रांत की खाना पकाने की अपनी अलग और अद्भुत शैली है। एक क्षेत्र का खाद्य दूसरे क्षेत्र से भिन्न होता है, क्योंकि कच्ची सामग्री का प्रांतीय प्रभाव और सांस्कृतिक मूल्यों की झलक उनके खाद्य में देखी जाती है।

मुगलों का प्रभाव :

भारतीय खाद्य में मुगलों की कुकिंग शैली की झलक भी देखी जाती है। मुगलों के साथ भारत में अनेक प्रकार के खाद्य आए। मुगलई खाना आज भी भारत में काफी पसंद किया जाता है और इसे एक विशेष आहार माना जाता है।

मसालों और वनस्पतियों का उपयोग :

भारतीय खाने में मसालों का काफी इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि जीरा, काली मिर्च, इलाइची, लोंग, केसर आदि। लाल मिर्च, धनिया और हल्दी पाउडरों का इस्तेमाल संपूर्ण भारत में किया जाता है। मसालों के विभिन्न सम्मिश्रणों से करी और ग्रेवी काफी स्वादिष्ट व अनूठी बन जाती हैं। चूंकि इन मसालों में औषधीय गुण भी होते हैं, इसलिए इनका इस्तेमाल किया जाता है। गरम मसाला अपने लाजवाब स्वाद और फलेवर के कारण काफी प्रसिद्ध है। भारत के खाने में छोटी इलाइची और केवड़ा जैसे फलेवर वाली सामग्रियों का उपयोग किया जाता है।

अनाजों, दालों और फलीयुक्त सब्जियों का उपयोग :

अनाज, फलीदार सब्जियां और दालें भारतीय खाने का आवश्यक भाग हैं। गेहूं, चावल आदि जैसे अनाजों और अरहर दाल, मसूर दाल, राजमा, काबूली चना आदि जैसी दालों और खाद्यान्नों को रोज़ाना ग्रहण किया जाता है।

सब्जियों का उपयोग :

भारत में काफी लोग शाकाहारी हैं। भारत में सब्जियों की अनेक किस्में उपलब्ध हैं। लोग ताजा खाने के लिए इन्हें रोज़ाना बाजार से खरीदते हैं।

दूध और दूध संबंधी उत्पादों का उपयोग :

भारत में दूध और दूध संबंधी उत्पादों, जैसे कि खोया, पनीर, दही, मक्खन और देसी घी का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। अलग-अलग प्रकार की करी बनाने के लिए इन उत्पादों का उपयोग किया जाता है। भारतीय मिठाईयां, जैसे श्रीखण्ड, खीर, संदेश (बंगाली मिठाई) बर्फी, छेना आदि के लिए दूध का इस्तेमाल किया जाता है।

भारतीय रोटी :

भारतीय रोटी को पारंपरिक रूप से तंदूर, तवा और चूल्हे का इस्तेमाल करतैयार किया जाता है। भारत में अनेक प्रकार की रोटियां पकाई जाती हैं जिनकी अपनी अलग पहचान है। शीरमल, रुमाली, नान, भटुरे, परांठा, पूड़ी, चपाती या रोटी एवं लच्छा परांठा भारतीय रोटी की विविधता के कुछ उदाहरण हैं।

भारतीय ग्रेवी :

भारतीय ग्रेवी तैयार करने के लिए बेस्ट ग्रेवी, जैसे कि मक्खनी, भुना, साही, हरी और कढ़ाई प्राप्त करने हेतु यथासंभव सर्वश्रेष्ठ कच्ची सामग्री का इस्तेमाल किया जा सकता है। इन ग्रेवी का उपयोग करते हुए कोरमा, सालन और करी बनाई जाती है।

कुकिंग मीडियम :

कुकिंग मीडियम में देसी घी (क्लेरिफाइड बटर), विभिन्न खाद्य तेलों, जैसे कि सूरजमुखी का तेल, नारियल का तेल, सरसों का तेल, तिल का तेल, मूंगफली का तेल तथा हाइड्रोजनयुक्त वसा का उपयोग किया जाता है।

इंडियन कुकिंग में उपयोग की जाने वाली विधियां :

भारतीय खाना पकाने के लिए अपनाई जाने वाली विधियों में रोस्टिंग, डीप एवं शैलो फ्राईंग, ब्रेजिंग, बॉयलिंग, बोइलिंग आदि शामिल हैं। इसके अलावा, खाना पकाने की विशेष विधियों/ तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है। इन विधियों/ तकनीकों में गाइल हिकमत (मिट्टी में बर्तन को गरम कर उसके ऊपर चारकोल का तेल डालकर खाना पकाना), दम (गुंधे आटे का इस्तेमाल कर कुकिंग पॉट को ऊपर से बंद कर धीमी आँच में खाना पकाना), धुंगर (लाइव चारकोल और घी का इस्तेमाल कर व्यंजनों को स्मॉकी फ्लेवर देना) जैसी विधियां व तकनीकें शामिल हैं।

भारत में दैनिक आहार :

भारत के दैनिक आहार में दाल, चावल, सब्जी, गैर-शाकाहारी, दही, रोटी, अचार, पापड़ और चटनी शामिल हैं। खाने के बाद एक मीठा व्यंजन खाया जाता है। सामान्य रूप से, आहार के सभी व्यंजन एक साथ एक थाली में (स्टेनलेस स्टील, पीतल या चांदी एवं सोने की थाली) छोटी कटोरियों के साथ परोसा जाता है।

भारतीय मिष्ठान :

भारत में खाने के बाद मीठा व्यंजन न खाया जाए तो खाना व भोज अपूर्ण माना जाता है। मीठे व्यंजन उत्कृष्ट होते हैं क्योंकि उनमें सर्वश्रेष्ठ सामग्रियों का उपयोग किया जाता है। सोहन हल्वा, पिन्नी, मैसूर पाक, बिबिन्का, रसगुल्ला, गुलाब जामन, सेवई मीठे व्यंजनों के कुछ उदाहरण हैं।

भारतीय खाने की विशिष्टता :

कबाब (बोटी कबाब, पसंदा कबाब, सीक कबाब, टिक्का आदि), स्नैक्स (समोसा, ढोकला, खांडवी, चाट, डोसा, इडली आदि), स्वास्थ्यवर्धक पेय (लस्सी, छाछ, जलजीरा, शरबत आदि) जैसे मनमोहक व्यंजन भारतीय खाने की कुछ अनूठी विशेषताएं हैं। भारतीय खाने में पोषणीयता, स्वाद, फ्लेवर, आकर्षक रंग और सम्मिश्रण के कारण ग्राहक को परोसने के लिए काफी विविधता उपलब्ध होती है, जिसके कारण भारत की क्वीज़ीन (रसोई) की अपनी एक विशिष्ट पहचान है। एक समय पर अवधि खाना सबसे महंगा होता था क्योंकि इसे नवाबों की शान में बनाया और परोसा जाता था। मुगलई खाना ग्रेवी के कारण, दक्षिण भारत का खाना शाकाहारी विविधता के कारण, गुजराती खाना स्नैक्स के कारण, कश्मीरी खाना मांसाहारी व्यंजनों के कारण, बंगाली खाना मछली व्यंजनों के कारण काफी मशहूर हैं। ये सभी मिलकर भारतीय रसोई की पहचान हैं। यह कहा जाता है कि "भारत एक महान देश है और इसी प्रकार इसका खाना भी अनुपम है।"

सारांश

भारतीय रसोई (इंडियन क्वीज़ीन) मूलरूप से विभिन्न क्षेत्रीय खाने का एक संयोजन है, जिन्हें पूरे भारतवर्ष में खाया जाता है। भारत का शाकाहारी एवं मांसाहारी खाना काफी प्रसिद्ध है। इसकी खाना पकाने की तकनीकें अद्भुत हैं। भारत में समाज के सभी वर्गों के लिए हर तरह का खाना उपलब्ध होता है।

निम्नलिखित का उत्तर दो या तीन लाइनों में दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

भारतीय रसोई (क्वीज़ीन) का वर्णन कीजिए?

भारत में विभिन्न प्रांतीय खाने (फूड) के नाम बताइए?

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक) :

प्र. 1 भारत में खाना पकाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली विधियां क्या हैं?

प्र. 2 भारतीय खाना बनाने में खाना बनाने की कुछ विशेष विधियों का नाम बताइए।

प्र. 3 भारतीय रसोई (क्वीज़ीन) की कुछ विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

अध्याय – 5

पदानुक्रम(Hierarchy)

- क. क्लासिक किचन ब्रिगेड
- ख. एग्जिक्यूटिव शैफ़ की भूमिका
- ग. विभिन्न शैफ़ों के कार्य और जिम्मेदारियां
- घ. होटलों में मॉडर्न स्टाफ़िंग

अध्याय – 5

5.1 क्लासिक किचन ब्रिगेड

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र क्लासिकल किचन ब्रिगेड का वर्णन करने और बड़े किचन का संगठनात्मक चार्ट बनाने में सक्षम हो पाएंगे।

खाद्य उत्पादन विभाग में कार्य काफी सर्जनात्मक और जटिल होता है, इसलिए इसके निष्पादन के लिए उचित नियोजन की आवश्यकता होती है। यहां ध्यान में रखने की खास बात यह होती है कि कर्मचारियों को यह अच्छी तरह मालूम होना चाहिए कि उन्हें क्या करना है और उनकी क्या जिम्मेदारी हैं। इसे सुनिश्चित करने हेतु उन्हें एक सिस्टम से जोड़ा जाता है, जिसे किचन ब्रिगेड कहते हैं।

रसोई संगठन का उद्देश्य अनेक कर्मचारियों में कार्य का आवंटन इस प्रकार करना होता है ताकि रसोई में कार्यरत कर्मचारी सौंपे गए कार्य को समय पर, कुशलतापूर्वक और कारगर रूप से पूरा कर सकें और व्यंजन ग्राहक की संतुष्टि के अनुसार बनाए जा सकें।

रसोई का संगठनात्मक चार्ट निम्नलिखित 5 कारकों पर निर्भर करता है –

1. स्थापना का स्वरूप
2. कार्य-संचालन का आकार
3. मेन्यू
4. वास्तविक सुविधाएं
5. उपलब्ध मानवशक्ति

कार्य-संचालन के आकार एवं स्वरूप के अनुसार, रसोई दस्ता (किचन ब्रिगेड) शिफ्ट में कार्य करते हैं। कभी-कभी वरिष्ठ कर्मचारी भी शिफ्ट में कार्य करते हैं, पर कनिष्ठ कर्मचारी शिफ्ट में ही कार्य करते हैं।

एस्कोफियर के सुझाव के अनुसार, क्लासिकल किचन ब्रिगेड में एक मुख्य शैफ़ या एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़, एक या उससे अधिक Sous Chef (उप शैफ़) तथा अनेक Chef de partie (अर्थात कनिष्ठ शैफ़) होते हैं। इनके अधीन कर्मचारियों की एक टीम होती है :-

- Ist, 2nd और 3rd कॉमिस (Commis)
- रसोई सहायक
- प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षु
- चीफ किचन स्टिवार्ड के अधीन किचन स्टिवार्ड

एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ या मुख्य शैफ़ पूर्ण परिचालन का पर्यवेक्षण करते हैं;

- Sous Chefs (उप शैफ़) मुख्य/ सेटेलाइट रसोई में उत्पादन या परिचालन का पर्यवेक्षण करते हैं।

- Chef de Partie (कनिष्ठ शैफ़) या अनुभागीय शैफ़ एक ही अनुभाग व खंड के उत्पादन के प्रभारी होते हैं।
- कॉमिस I, II, III मूल रूप से खाना तैयार करते हैं।
- किचन स्टिवाडिंग स्टाफ़ रसोई के रखरखाव के प्रति जिम्मेदार होते हैं और रसोई की साफ-सफाई, धुलाई आदि जैसे विविध कार्य करते हैं।
- रसोई सहायक कॉमिस और वरिष्ठ स्टाफ़ के लिए उपयुक्त कार्य करते हैं।
- प्रशिक्षणार्थियों और प्रशिक्षुओं को प्रशिक्षण दिया जाता है और उनकी सेवाएं कुकिंग पूर्व कार्यों के लिए ली जाती हैं।

होटल का संगठनात्मक चार्ट

एग्ज्यूटिव शैफ़

Sous शैफ़

चीफ़ डे पार्टी

चीफ़ डे पार्टी

चीफ़ डे पार्टी

कॉमिस- 1

कॉमिस- 2

कॉमिस- 3

किचन स्टिवाडिंग स्टाफ़

किचन सहायक

प्रशिक्षणार्थी एवं प्रशिक्षु

क्लासिकल ब्रिगेड

क्लासिकल किचन ब्रिगेड का प्रमुख एग्ज्यूटिव शैफ़ होता है और उसके बाद Sous Chef होता है। बड़ी रसोई के विभिन्न अनुभागों के Chef-de-Partie (अनुभागाध्यक्ष) निम्नानुसार होते हैं :-

- सॉस कुक (Sauce Cook)
- रोस्ट कुक
- फिश कुक
- ग्रिल कुल
- वेजिटेबल कुक

- सूप कुक
- लार्डर कुक
 - कोल्ड वर्क कुक
 - Hors d'oeuvre कुक
 - बूचर
- पैस्ट्री कुक
- बेकर
- आईसक्रीम
- भारतीय रसोई अनुभाग का कुक
 - हॉट करी अनुभाग कुक
 - तंदूरी अनुभाग कुक
 - हलवाई
- रिलीफ कुक
- ब्रेकफास्ट कुक
- स्टाफ कुक

उपरोक्त सभी शैफों को कॉमिस, किचन पोर्टर (दरबान) और प्रशिक्षुओं एवं प्रशिक्षणार्थियों द्वारा सहायता दी जाती है।

सारांश

किचन ब्रिगेड से अभिप्राय रसोई/ किचन में कार्य करने वाले कार्यबल से है, जो व्यंजन तैयार करते हैं। एग्ज्यूक्यूटिव शैफ रसोई में होने वाली सभी गतिविधियों को संचालित करता है, जिसमें उसे Sous Chef और Chef de Parties द्वारा सहायता दी जाती है। होटल के मानदंडों के अनुसार कॉमिस खाना तैयार करते हैं। क्लासिकल किचन ब्रिगेड रसोई संगठन का बड़ा स्वरूप है।

निम्नलिखित का दो या तीन लाइनों में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

रसोई पदानुक्रम क्या है?

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक) :

प्र. 1. रसोई संगठन चार्ट बनाइए

प्र. 2. क्लासिकल किचन ब्रिगेड के विभिन्न अनुभागों के नाम बताइए।

5.2 एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ की भूमिका

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात आप एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों का वर्णन कर पाएंगे।

रसोई में सुचारु रूप से कार्य करने के लिए उसे अनेक अनुभागों व खंडों में विभाजित किया जाता है। मुख्य रसोई के अंतर्गत अनेक अनुभाग होते हैं और इनमें से कुछ सेटेलाइट किचन के रूप में होते हैं (जो मुख्य रसोई से दूर होते हैं, जिनका कार्य ग्राहकों को खाद्य आपूर्ति करना होता है)। सभी अनुभागों का प्रमुख शैफ़ होता है, जिसे एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ या Chef de Cuisine भी कहते हैं। प्रत्येक अनुभाग की अपनी ब्रिगेड (वाहिनी) होती है।

एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ खाद्य उत्पादन के सभी मामलों के लिए जिम्मेदार होता है। एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ पूर्वानुमान, मेन्यू नियोजन, क्रय, लागत-आकलन, कार्य अनुसूचियों की योजना बनाने, स्टाफ को अनुबंधित करने, उन्हें प्रशिक्षण उपलब्ध कराने तथा वाहिनी (ब्रिगेड) के पर्यवेक्षण के लिए जिम्मेदार होता है ताकि सर्वश्रेष्ठ उत्पादन मानकों को सुनिश्चित किया जा सके।

1. पूर्वानुमान

मांग भेजने और क्रय करने से पूर्व शैफ़ कुल उत्पादन का सही आकलन लगाने में सक्षम होना चाहिए। इस संबंध में, उसके पास निम्नलिखित से संबंधित आंकड़े उपलब्ध होते हैं :

- समान अवधि के पूर्व वर्ष के बिक्री आंकड़ें
- खाद्य एवं पेय विभाग के बिक्री पूर्वानुमान – चालू वित्त वर्ष के लिए संभावित बिक्री
- बैकिंग के लिए पहले से प्राप्त किए गए आदेश
- स्वागत कक्ष पर बुकिंग और उसका स्वयं का अनुभव

2. मेन्यू का नियोजन

मेन्यू के नियोजन को प्रभावित करने वाले सभी कारकों को ध्यान में रखते हुए शैफ़ को ग्राहकों की इच्छा के अनुरूप रेस्तराओं, बैक्विटों और खाद्य मेलों के लिए मेन्यू लिखने होते हैं।

3. क्रय

खाद्य की लागत सटीक मूल्य पर किए गए क्रय पर निर्भर करती है – अधिक क्रय लागत से नुकसान भी ज्यादा हो सकता है और खाद्य की लागत भी बढ़ जाएगी। दूसरी ओर, खाद्य कम क्रय किए जाने से ग्राहकों की मांग की पूर्ति नहीं हो पाएगी, जिसके कारण व्यवसाय को नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए, एग्ज्यूक्यूटिव शैफ़ को चाहिए कि वह खाद्यों की मांग भेजते हुए (मानक क्रय विनिर्देशन के अनुसार) और उन्हें प्राप्त करते हुए बढ़िया गुणवत्ता और टिकाऊ सामग्रियों पर जोर दे।

4. लागत नियंत्रण

लागत नियंत्रण किसी भी संगठन के लिए एक बड़ा विषय है। इसे नियंत्रण में रखने के लिए एग्जिक्यूटिव शैफ़ हर संभव प्रयास करता है। लागत को नियंत्रण में रखने के लिए वह पोर्शन कंट्रोल, स्टैंडर्ड रेसिपि का उपयोग, चोरी एवं बर्बादी जैसे उपलब्ध उपायों की सुनिश्चितता करता है।

5. कार्य अनुसूचियों के लिए योजना

प्रत्येक स्टाफ के लिए सामान्य कामकाजी घंटों को ध्यान में रखते हुए शैफ़ को यह सुनिश्चित करना होता है कि उसके पास आवश्यकता पड़ने पर पर्याप्त कार्यबल उपलब्ध है। कभी-कभी, उसे स्टाफ की निजी समस्याओं, विशेष रूप से उन कर्मचारियों के संबंध में जो होटल से दूर रहते हैं, किसी कर्मचारी के अस्वस्थ होने या शहर से बाहर जाने के मामलों को ध्यान में रखकर उन्हें कुछ उदारता प्रदान करनी पड़ती है।

6. स्टाफ की नियुक्ति

यद्यपि, इस संबंध में अंतिम निर्णय होटल के महाप्रबंधक और कार्मिक प्रबंधक द्वारा लिया जाता है, लेकिन जब भी कोई नए कर्मचारी की भर्ती की जाती है तो एग्जिक्यूटिव शैफ़ की राय जरूर ली जाती है। कभी-कभी, उसे भर्ती हेतु व्यावसायिक ली जाती है। कभी-कभी, उसे भर्ती के लिए व्यावसायिक (ट्रेड) कौशल परीक्षा भी आयोजित करनी होती है, साक्षात्कार में बैठकर उनका मूल्यांकन भी करना पड़ता है।

7. ब्रिगेड (वाहिनी) का पर्यवेक्षण

एग्जिक्यूटिव शैफ़ के अधीन कभी-कभी काफी कर्मचारी कार्यरत होते हैं। ऐसे में उसे पर्यवेक्षण की जिम्मेदारी अपने Sous-Chef (उप-शैफ़) को सौंप देनी चाहिए। ऐसा करने का मतलब यह नहीं है कि इसके बाद एग्जिक्यूटिव शैफ़ की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। जब भी कर्मचारियों की कोई जटिल समस्या सामने आती है, तो वह प्रत्यक्ष रूप से हस्तक्षेप कर सकता है। कथित समस्याओं को वह किस प्रकार सुझलाता है, इसका कर्मचारियों पर अच्छा या बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

8. स्टाफ प्रशिक्षण

एग्जिक्यूटिव शैफ़ को बाजार मांग की पूर्ति करने हेतु स्टाफ के प्रशिक्षण में भी समन्वय करना होता है ताकि उनका निरंतर रूप से प्रोन्नयन किया जा सके।

9. स्टाफ कल्याण

एग्जिक्यूटिव शैफ़ के पास अच्छे अंतर्व्यक्तिक कौशल होने चाहिए ताकि वह स्टाफ की समस्याओं का आसानी से समाधान कर सके, उसका स्टाफ के प्रति स्वभाव अच्छा होना चाहिए और स्टाफ को अपनी बात रखने के लिए उन्हें सहज वातावरण उपलब्ध कराए। उसे अपने अधीनस्थों के कल्याण को भी ध्यान में रखना चाहिए।

10. अन्य विभागों के साथ समन्वयन

एग्जिक्यूटिव शैफ़ रसोई के प्रमुख के रूप में प्रतिनिधित्व करता है और रसोई के सुचारु कार्य के लिए अन्य विभागों के साथ समन्वयन करता है।

अंततः, एग्जिक्यूटिव शैफ़ प्रॉडक्शन को एक आईडेंटि देता है। प्रत्येक शैफ़ की खाना पकाने की अपनी ही एक शैली होती है, इसलिए एग्जिक्यूटिव शैफ़ को उनकी सोच को समझने व उसे अपनाने का प्रयास करना होगा। इसलिए, वह कभी-कभी Chef De Partie प्रभारी को यह प्रदर्शन कर दिखायेगा कि वह कार्य को किस ढंग से करवाना चाहता है।

सारांश

किसी भी सफल रसोई प्रचालन के पीछे एग्जिक्यूटिव शैफ़ का बड़ा हाथ होता है, क्योंकि वह एक योजनाकार भी होता है और उसका क्रियान्वयन भी उसी को करवाना होता है। वह अपनी टीम के कल्याण और रसोई के रखरखाव को ध्यान में रखता है। एकीकृत यूनिट में कार्य करते हुए वह सीधे महाप्रबंधक को रिपोर्ट करता है।

निम्नलिखित का वर्णन कीजिए :

एग्जिक्यूटिव शैफ़ के कर्तव्य और जिम्मेदारियां क्या हैं?

एक एग्जिक्यूटिव शैफ़ के पास कौन से अंतर्व्यक्तिक कौशल होने चाहिए?

5.3 विभिन्न शैफों के कर्तव्य एवं जिम्मेदारियां

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र रसोई के विभिन्न अनुभागों और स्तरों पर कार्यरत अनेक शैफों के कर्तव्यों और दायित्वों का वर्णन कर पाएंगे।

क्लसिक ब्रिगेड में अनेक शैफ कार्य करते हैं। संगठन द्वारा पूर्व-निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु प्रत्येक शैफ उसे सौंपे गए कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वहन करता है। वे अच्छे प्रोफेशनल की तरह एक टीम के रूप में कार्य करते हैं। उन्हें सौंपी गई जिम्मेदारियां एवं कर्तव्य सुस्पष्ट एवं प्रासंगिक होते हैं। जब रसोई के सभी कर्मचारी अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों का सही व ईमानदारी से निर्वहन करते हैं, तो रसोई का परिचालन निर्बाध रूप से चलता रहता है।

हमने पिछले अध्याय में एग्जिक्यूटिव शैफ की भूमिका पर चर्चा की थी। अब यहां (उप-शैफ) की भूमिका का वर्णन किया जा रहा है।

Sous Chef (उप शैफ) के कर्तव्य एवं जिम्मेदारियां

एग्जिक्यूटिव शैफ के बाद रसोई के कार्य-संचालन को देखने का कार्य उप शैफ का होता है। एग्जिक्यूटिव शैफ की अनुपस्थिति में वह उसका प्रतिनिधित्व करता है। वह निम्नलिखित कार्यों के निर्वहन के लिए उत्तरदायी है। किसी भी बड़े होटल में एक से अधिक उप शैफ होते हैं, जिन्हें प्रायः सेटेलाइट रसोईयों का स्वतंत्र प्रभार सौंपा जाता है। उप-शैफ के कार्यों में निम्नलिखित शामिल होता है :-

- रसोई प्रमुख के रूप में कार्य करना, यदि उसे एक अलग रसोई का संपूर्ण प्रभार दिया गया हो।
- रसोई कर्मचारियों का ड्यूटी रोस्टर बनाना तथा एग्जिक्यूटिव शैफ के परामर्श से कर्मचारियों से चक्रीय रूप से (रोटेशन) कार्य लेना।
- रसोई में हाजिरी रिकॉर्ड कायम रखना।
- खाद्य उत्पादन और उसकी सर्विस का पर्यवेक्षण करना।
- एग्जिक्यूटिव शैफ और रसोई कर्मचारियों के बीच एक संपर्क बिंदु के रूप में कार्य करना।
- वह कनिष्ठ शैफ (Chef de Parti's) के परामर्श से मांग तैयार करता है।
- वह रसोई के सुचारु रूप से दैनिक कार्यकरण और रसोई से खाद्य व्यंजनों के सहज प्रवाह के प्रति जिम्मेदार होता है।
- खाद्य की गुणवत्ता, मात्रा तथा प्रस्तुतीकरण की सुनिश्चितता करना।
- वह रसोई के विभिन्न अनुभागों के बीच समन्वयन करता है।
- मैनु में कोई भी परिवर्तन के लिए वह सुझाव मांगता है।
- व्यंजनों का उपयुक्त प्रस्तुतीकरण और उनके विनिर्देशनों की सुनिश्चितता करना।
- रसोई में कार्यरत कर्मचारियों का पर्यवेक्षण और उन्हें प्रशिक्षित करना।
- एग्जिक्यूटिव शैफ को रिपोर्ट करना।

कनिष्ठ शैफ (Chef de Partie) के कर्तव्य एवं जिम्मेदारियां :

किसी भी रसोई में अनेक कनिष्ठ शैफ होते हैं। इनकी अपेक्षित संख्या रसोई के खंडों और कार्य के परिमाण पर निर्भर करती है। कनिष्ठ शैफ एग्ज्यूक्यूटिव शैफ और उप शैफ (Sous Chef) को रिपोर्ट करता है। उसकी ड्यूटी और जिम्मेदारियां निम्नानुसार हैं:

- वास्तविक खाद्य उत्पादन, अर्थात् व्यंजनों की कुकिंग का पर्यवेक्षण करना।
- अपने खंड में खाद्य सामग्री की चोरी और बर्बादी पर नजर रखना।
- उप शैफ को अपने अनुभाग के लिए मांग भेजना
- अपने अनुभाग के कर्मचारियों को प्रशिक्षण देना।
- प्रबंध द्वारा निर्दिष्ट खाद्य उत्पादन मानकों और और विनिर्देशनों की जांच करना।
- अपने अनुभाग में उच्च स्तरीय स्वच्छता व साफ-सफाई कायम रखना।
- रसोई के अन्य अनुभागों व खंडों के साथ समन्वय करना।

कॉमिस-I, II, III

कॉमिस 'रसोई स्टॉफ' के स्तंभ होते हैं। इनकी ड्यूटी और जिम्मेदारियां निम्न प्रकार होती हैं :

- सभी खाद्य सामग्रियों को वास्तविक रूप से तैयार करना।
- अपने अनुभाग के लिए हर तरह की सुविधाओं को सुनिश्चित करना।
- कार्य स्थल को स्वच्छ और साफ रखना।
- अपने खंड के लिए अपेक्षित सामग्रियों की मांग के लिए सूची सी.डी.पी. को भेजना।
- प्राप्त सामग्रियों को स्टोर करना।
- अपने अनुभाग में छोटे और बड़े उपकरणों की व्यवस्था करना।
- वह कॉमिस II और कॉमिस III के कार्य का पर्यवेक्षण करता है और उन्हें रोजाना पकाए जाने वाली वस्तुओं की अनुसूचियां बनाने के लिए उनका मार्गदर्शन करता है, प्रायः वह नए कर्मचारियों को प्रशिक्षण भी देता है।

सारांश

रसोई कार्य में प्रत्येक शैफ की एक अलग भूमिका होती है। कंपनी द्वारा बनाई गई सभी योजनाओं को साकार रूप देने व उनके क्रियान्वयन इन्हीं के द्वारा किया जाता है। शैफ एक ही छतरी के नीचे अलग-अलग तरह के कार्य करते हैं और अपने अथक से प्रयास कंपनी की प्रगति में योगदान देते हैं।

निम्नलिखित का उत्तर दीजिए :

उप शैफ़ (Sous Chef) के कर्तव्य और जिम्मेदारियां क्या हैं?

शैफ़ डे पार्टी के कर्तव्य और जिम्मेदारियां क्या हैं?

रसोई में कॉमी (Commi) की भूमिका क्या है?

5.4 होटलों में आधुनिक कर्मचारी – एकओवरव्यू

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात छात्र विभिन्न श्रेणी के होटलों में मॉडर्न स्टाफिंग पैटर्न का वर्णन कर पाएंगे।

इसकोफियर द्वारा स्थापित पारंपरिक विधियों की तुलना में, आधुनिक रसोईयों में कर्मचारियों की कार्यशैली में काफी बदलाव आ चुका है। इसकोफियर के युग में रसोई में सभी कार्य हाथों से किए जाते थे। रसोई के कर्मचारियों की सहायता के लिए मशीनें नहीं होती थीं, पर आज की दुनिया में स्थितियां काफी बदल चुकी हैं।

आज ज्यादातर कार्य अत्याधुनिक मशीनों के द्वारा किए जाते हैं। आज के समय में शैफ और कुक गुणवत्ता और नवीनता पर विशेष ध्यान देते हैं। कनविनियेंस फूड से समय व जनशक्ति (मैनपावर) की बचत होती है। इन सभी कारणों से ही प्राचीन कार्यशैलियों को बदलने की आवश्यकता पड़ी।

जनशक्ति की भर्ती की आधुनिक सोच प्राचीन सिद्धांतों पर ही आधारित है। हायरार्की लगभग एक जैसी है, परंतु कुछ होटलों ने अपने आवश्यकतानुसार नए पदों को सृजित व उन्हें भरकर स्टाफ के गठन में बदलाव किया है। रसोई में खंडों व अनुभागों की संख्या कम हो चुकी है, क्योंकि खंडों को आपस में मिला दिया जाता है। अब, शैफों को बहुप्रतिभावान प्रोफेशनल बनने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। कार्य विभाजन करते हुए उन्हें एक खंड से दूसरे खंड में स्थानांतरित किया जाता है।

मॉडर्न स्टाफिंग की प्रक्रिया नियोजित किए जाने वाले व्यक्ति के चयन से शुरू होती है। आज के समय में होटल कंपनियां क्रेटरिंग कॉलेजों से छात्रों को नियुक्त कर लेते हैं, ताकि उन्हें प्रशिक्षित कर्मचारी मिल सकें। फिर, होटल कंपनियां चयन किए गए छात्रों को विशेष प्रकार का प्रशिक्षण देती हैं। कंपनियां छात्रों का चयन विभिन्न स्तरों पर अपनी आवश्यकता तथा चयन प्रक्रिया के दौरान छात्रों का प्रदर्शन और उनके कॉलेजों के इतिहास के आधार पर करती हैं।

नव नियुक्तों को सेवारत प्रशिक्षण देने के पीछे कंपनियों का उद्देश्य यही होता है कि काम करते-करते सीखना। इस प्रक्रिया में नव नियुक्त कर्मचारियों को उन बातों को वास्तविक रूप से देखने व उनका कार्यान्वयन करने का अवसर प्राप्त होता है, जो कि उन्हें कॉलेजों में पढ़ाए गए थे। होटल कंपनियां अपनी आवश्यकता तथा स्टैंडर्ड के अनुसार कार्यबल को विकसित करने में धन और संसाधन, दोनों का उपयोग करती हैं। होटल कंपनियां छात्रों को अलग प्रकार का प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान कर उन्हें उज्ज्वल भविष्य का अवसर प्रदान कराती हैं। प्रबंधन प्रशिक्षण कार्यक्रम में छात्रों को शैफ डे पार्टी (कनिष्ठ शैफ), जो कि एक सुपरवाइजरी पद स्तर है, बनने के लिए प्रशिक्षण दिया जाता है। अन्य कार्यक्रमों में ऑप्शन ट्रेनिंग कार्यक्रम भी शामिल हैं, जिससे छात्रों को गहन प्रशिक्षण प्रदान कर डेमी शैफ डे पार्टी या कॉमी-II का पद प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

होटलों में हायरार्की (पदानुक्रम) के पदनामों में भी भारी परिवर्तन हुआ है। नई चुनौतियों तथा बाजार में प्रतिस्पर्धा को ध्यान में रखते हुए होटलों द्वारा एक प्रोफेशनल अप्रोच अपनाई जा रही है।

भारत में अग्रणीय होटल श्रृंखलाओं ने अपना स्वयं का स्टाफिंग पैटर्न बनाया है। खाद्य उत्पादन विभाग का एक ऐसा ही पैटर्न नीचे दर्शाया जा रहा है :-

- निदेशक, खाद्य उत्पादन
- कॉरपोरेट शैफ़
- वरिष्ठ कार्यकारी शैफ़
- उप शैफ़ (Sous Chief)
- शैफ़ डे पार्टी
- डेमी शैफ़ डे पार्टी
- कॉमिस-1
- कॉमिस-2
- कॉमिस-3
- प्रशिक्षु/ प्रशिक्षणार्थी/ सहायक

निदेशक, खाद्य उत्पादन :

बड़ी होटल शृंखलाओं में एक ही प्रबंधन के अधीन अनेक होटल होते हैं। अलग-अलग स्थानों पर स्थित होटलों में एकरूपता बनाए रखने के उद्देश्य से इन होटलों द्वारा अपना कॉरपोरेट ऑफिस अलग से स्थापित किया जाता है। इस कार्यालय में सभी प्रमुख नीतिगत निर्णय लिए जाते हैं। कॉरपोरेट ऑफिस द्वारा विभिन्न यूनिटों में कार्य करने के लिए मानक निर्दिष्ट तैयार किए जाते हैं। इस कार्यालय द्वारा सभी रसोईयों की समग्र कार्यशैली की निगरानी की जाती है। यह कार्य निदेशक, खाद्य उत्पादन द्वारा किया जाता है, जो कॉरपोरेट शैफ़ तथा संबंधित कार्यकारी शैफ़ों से बातचीत करता रहता है। निदेशक, खाद्य उत्पादन का पद महत्वपूर्ण होता है और इस पद को धारण करने वाले व्यक्ति को खाद्य उत्पादन के प्रत्येक पहलु की गहन जानकारी होनी चाहिए क्योंकि निदेशक पद पर वह तभी आता है जब वह लंबे समय तक एक शैफ़ के रूप में कार्य कर चुका होता है। निदेशक के पद के लिए प्रशासनिक नॉलेज तथा पोजिटिव एटिट्यूड होना जरूरी होता है।

कॉरपोरेट शैफ़

रसोई के कार्यों की देखरेख करने की जिम्मेदारी, पदानुक्रम की दृष्टि से, खाद्य उत्पादन के निदेशक के बाद कॉरपोरेट शैफ़ की होती है। कंपनी के मानदंडों के अनुसार, एक कॉरपोरेट शैफ़ अनेक यूनिटों के संचालन का कार्य देख सकता है। होटल चेन के आकार के आधार पर किसी होटल में एक से अधिक भी कॉरपोरेट शैफ़ हो सकते हैं और उन्हें एक विशेष क्षेत्र का दायित्व सौंपा जाता है। कॉरपोरेट शैफ़ खाद्य उत्पादन निदेशक कार्यालय द्वारा जारी किए गए अनुदेशों का विवरण तैयार करते हैं और उनके कार्यान्वयन के लिए उसे अपनी यूनिटों को देते हैं। कॉरपोरेट शैफ़ अपने अधीन यूनिटों की दैनिक गतिविधियों की भी निगरानी कर निदेशक को रिपोर्ट करता है। वह होटल के निदेशक तथा वरिष्ठ कार्यकारी शैफ़ के साथ समन्वयन करता है।

वरिष्ठ कार्यकारी शैफ़ :

जब होटल का आकार बढ़ा है और ग्राहक भी ज्यादा आते हैं, तो और होटलों की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रकार की एकल यूनिटों में अलग कार्यकारी शैफ़ तैनात किए जाते हैं ताकि वह अपनी यूनिट में बेहतर देखभाल कर सकें और बेहतर परिणाम दे सकें। इस प्रकार के यूनिटों में रोजमर्रा के कार्य में समन्वयन करने हेतु मौजूदा कार्यकारी शैफ़ों में से एक को वरिष्ठ कार्यकारी शैफ़ के रूप में नियुक्ति किया जाता है। वह होटल में सभी प्रकार के रसोई कार्यों के लिए जिम्मेदार होता है तथा कारपोरेट ऑफिस और होटल किचन के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।

एग्ज्यूटिव शैफ़ :

बड़े होटलों में एग्ज्यूटिव शैफ़ अलग-अलग रेस्तरां रेसाइयों में कार्य करते हैं, पर छोटे होटलों में उसे ही समस्त रेसाई कार्य संचालन की व्यवस्था देखनी होती है। उसे संपूर्ण पर्यवेक्षण और नीतियों का कार्यान्वयन करना होता है। एग्ज्यूटिव शैफ़ अपनी रेसाइयों के सामान्य संचालन के प्रति जिम्मेदार होते हैं। रसोई के बेहतर संचालन हेतु उन्हें सभी प्रकार के आवश्यक कार्य करने पड़ते हैं। एग्ज्यूटिव शैफ़ वरिष्ठ एग्ज्यूटिव शैफ़ को रिपोर्ट करते हैं।

उप शैफ़ (Sous Chef) :

खाद्य सामग्रियों के उत्पादन और सर्विस की जिम्मेदारी एग्ज्यूटिव शैफ़ के बाद उप शैफ़ की होती है, जो अपेक्षित सामग्रियों के लिए मांग पत्र तैयार करता है, कर्मचारियों की ड्यूटी लगाता है, खाद्य उत्पादन की अनुसूची आदि बनाता है और एग्ज्यूटिव शैफ़ की अनुपस्थिति में रसोई के कार्यभार के दायित्व का निर्वहन करता है।

शैफ़ डे पार्टी :

जैसा कि पिछले अध्याय में वर्णन किया गया है, शैफ़ डे पार्टी रसोई के एक ही खंड के प्रति जिम्मेदार होता है। उसका मुख्य कार्य है रसोई का रख-रखाव और व्यंजन तैयार करने की देखरेख करना। वह उप शैफ़ और एग्ज्यूटिव शैफ़ को रिपोर्ट करता है।

डेमी शैफ़ डे पार्टी

यह पद प्रशिक्षण के पश्चात उन छात्रों को दिया जाता है, जिन्हें शैक्षणिक संस्थानों से होटल कंपनियों में नियुक्त किया जाता है। ये शैफ़ डे पार्टी के समन्वयन में कार्य करते हैं। इन्हें कॉमिस के साथ व्यंजन तैयार करने होते हैं और इस प्रकार वे काम करते-करते स्वयं ही प्रशिक्षित हो जाते हैं।

कॉमिस-1, कॉमिस-2 और कॉमिस-3 द्वारा वास्तविक कार्य किए जाते हैं।

इन्हें कुकिंग में प्रशिक्षु/ प्रशिक्षणार्थी/ सहायक सहायता करते हैं।

सारांश

खाद्य उत्पादन के क्षेत्र में नई चुनौतियों के कारण एक नई किचन बिग्रेड की आवश्यकता महसूस की जाती है। कॉरपोरेट स्तर पर योजना बनाने तथा धरातल पर उसका वास्तविक कार्यान्वयन करना आज के वक्त की

मांग है। खाद्य उत्पादन विभाग के लिए एक सुव्यवस्थित दृष्टिकोण अपनाए जाने के कारण ही स्टाफ पैटर्न में बदलाव आया है।

निम्नलिखित का उत्तर दीजिए :

खाद्य उत्पादन क्षेत्र में होटल मैनेजमेंट स्नातकों को किस प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान किए जाते हैं?

हायरार्की (पदानुक्रम) पैटर्न का पुनःगठन करने की क्या जरूरत है?

खाद्य उत्पादन के निदेशक के कर्तव्य और जिम्मेदारियां क्या हैं ?

अध्याय – 6

रसोई के कार्य

- क. रसोई के विभिन्न खंडों के बीच समन्वयन
- ख. खाद्य उत्पादन और अन्य विभागों के बीच समन्वयन

अध्याय 6

6.1 होटलों में आधुनिक कर्मचारी – एक विहंगावलोकन

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात छात्र रसोई के विभिन्न खंडों व अनुभागों के बीच समन्वयन का वर्णन कर पाएंगे।

अभी तक आपने यह पढ़ा है कि कि रसोई में अनेक खंड होते हैं। सही क्वालिटी और क्वांटिटी उपलब्ध कराने हेतु इन खंडों के बीच उचित समन्वयन व सांमजस्य स्थापित करने की आवश्यकता होती है क्योंकि प्रत्येक खंड की आवश्यकता अलग-अलग होती है।

उदाहरण के लिए, लार्डर विभाग में कार्यभार ज्यादा होता है क्योंकि वह अनेक कार्यों को एक साथ करता है। यह विभाग बाकी रसोइयों को सभी प्रकार के मांस उत्पादों की आपूर्ति करता है। यह कच्चे चिकन को काटकर रसोई खंडों को उपलब्ध कराता है जो उसका उपयोग विभिन्न रूपों में करते हैं। इसका एक दूसरा उदाहरण यह है कि इंडियन तंदूरी के लिए टिक्का बनाने हेतु बड़े आकार के हड्डी रहित चिकन की जरूरत होती है, करी खंड को हड्डी युक्त मांस की जरूरत होती है। कॉन्टिनेंटल खंड को स्वादिष्ट व्यंजन बनाने हेतु हड्डी रहित पूर्ण वक्ष वाले चिकन की आवश्यकता होती है, लार्डर को कोल्ड चिकन बनाने के लिए चिकन कीमा की जरूरत होती है। इस उदाहरण में केवल एक ही मांस प्रक्रिया की चर्चा की जा रही है। इसी प्रकार की प्रक्रिया अन्य प्रकार के मांसों व मछलियों के लिए अपनायी जाती है।

अनेक विभागों को भिन्न-भिन्न कारणों से विभिन्न कार्यों के लिए ब्रेड की आवश्यकता होती है, इसलिए वे बैकरी पर निर्भर रहते हैं।

कई स्थानों पर व्यंजन बनाने हेतु सॉसिज़ और खाद्य सामग्रियों की आवश्यकता पड़ती है।

उपरोक्त उदाहरणों से आपको यह समझ में आ गया होगा कि रसोई के सामान्य संचालन के लिए आंतरिक समन्वयन की आवश्यकता होती है और कार्य संचालन के प्रत्येक स्तर पर इसकी सुनिश्चितता की जाती है।

विभिन्न खंडों के शैफ़ डे पार्टी इस बात की सुनिश्चितता करते हैं कि रसोई के अनेक खंडों में कार्यरत कर्मचारियों के बीच हमेशा समन्वयन बना रहे।

उचित समन्वयन के लिए निम्नलिखित उपायों का सुझाव दिया जाता है :

- इस संबंध में स्पष्ट अनुदेशों की आवश्यकता होती है। अनुदेश एग्ज्यूटिव स्तर से दिए जाते हैं।
- एक खंड से दूसरे खंड को अपनी आवश्यकताओं के बारे में अग्रिम रूप से सूचित किया जाता है, ताकि अपेक्षित सामग्री की उपलब्धता समय पर की जा सके।
- यदि अपेक्षित सामग्री की उपलब्धता नहीं की जाती है, तो मांगकर्ता विभाग को इस बारे में सूचना देनी चाहिए, ताकि मांगकर्ता विभाग वैकल्पिक व्यवस्था कर सके।
- सामग्रियों की मांग केवल प्राधिकृत कर्मियों द्वारा ही भेजी जानी चाहिए।

- शैफ़ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह समुचित व्यवस्था अन्य खंडों के समन्वयन में (यदि उन्हें आवश्यकता की जरूरत पड़ती है) करे ताकि उनकी मांगों को भी शामिल किया जा सके।
- सेटेलाई किचन को अपनी मूल सामग्रियों के लिए मुख्य रसोई से सामंजस्य रखना चाहिए।

सारांश

रसोई में अनेक प्रकार के विविध कार्य किए जाते हैं, जिनके लिए आंतरिक खंडों के बीच उपयुक्त और यथार्थ समन्वयन की जरूरत होती है, जिसके बिना ग्राहकों को बेहतरीन सेवाएं उपलब्ध कराने का लक्ष्य हासिल नहीं किया जा सकता है। इसलिए, पूर्व निर्धारित लक्ष्य को हासिल करने हेतु यह समझना जरूरी है कि रसोई के खंड किस प्रकार एक साथ मिलजुलकर कार्य कर सकते हैं। रसोई के सभी विभाग दूसरे विभागों को अपना पूर्ण सहयोग व सहायता प्रदान करते हैं।

निम्नलिखित का उत्तर दो या तीन पंक्तियों में दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

लार्डर विभाग बाकी खंडों को किस प्रकार सहायता देता है?

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (5 अंक) :

- प्रश्न 1. रसोई में शैफ़ के रूप में कार्य करते हुए उसे रसोई के अन्य खंडों के साथ समन्वयन करना होता है। क्यों?
- प्रश्न 2. रसोई के खंडों के बीच उचित समन्वयन सुनिश्चित करने हेतु किन उपायों का अनुसरण किया जाता है?

6.2 खाद्य उत्पादन और अन्य विभागों के बीच समन्वयन

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात छात्र खाद्य उत्पादन और विभागों के बीच समन्वयन का वर्णन कर पाएंगे।

खाद्य उत्पादन विभागकी निश्चित रूप से एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है और होटल की साख में इसका काफी योगदान होता है। इसके अलावा, अन्य विभागों की भी भूमिका होती है। इसलिए उत्पादन विभाग और अन्य विभागों के बीच बेहतर सहयोग और समन्वयन होना जरूरी होता है। होटल के अन्य विभाग निम्न प्रकार हैं :

- फ्रंट ऑफिस
- हाउस कीपिंग
- खाद्य एवं पेय विभाग
- रखरखाव
- लेखा/वित्त
- स्टोर
- क्रय
- मानव संसाधन
- खाद्य एवं पेय नियंत्रण
- बैक्विट बिक्री
- बिक्री एवं विपणन

1. फ्रंट ऑफिस के साथ समन्वयन :

फ्रंट ऑफिस (मुख्य कार्यालय) सामग्रियों की आवक और आपूर्ति के बारे में सूचियां बनाता है। इससे शैफ को उचित मात्रा में खाना पकानेका पूर्वानुमान लगाने में सहायता मिलती है।

फ्रंट ऑफिस बिक्री बढ़ाने के लिए स्पेशियल इवनिंग की मार्किटिंग के लिए निम्नलिखित उपाय करने हेतु सहायता कर सकता है –

- स्पेशियल इवनिंग के लिए ग्राहकों को उचित जानकारी देना।
- ग्राहकों को उन स्थानों के बारे में बताना कि वह कब और कहां खाना खा सकते हैं।
- दैनिक रूप से वीआईपी सूची उपलब्ध कराना

2. हाउस कीपिंग के साथ समन्वयन :

हाउस कीपिंग के द्वारा मुख्यतः वर्दी, लीनेन, एप्रन, तौलिया आदि उपलब्ध कराए जाते हैं।

3. एफ एंड बी (खाद्य एवं पेय) सर्विस विभाग के साथ समन्वयन :

यह विभाग विभिन्न आउटलेटों में बिक्री कार्य देखने के साथ-साथ शैफ को ग्राहकों के आग्रहों और राय की सूचना भी देता है।

इस विभाग के कर्मचारियों का रसोई कर्मचारियों से प्रायः आमना-सामना होता है। अतः खाद्य सामग्री के सुचारु संचालन और सर्विस के लिए इन दोनों के बीच बेहतर समन्वयन बहुत महत्वपूर्ण है। सर्विस कर्मी ग्राहकों को व्यंजनों का सुझाव देकर बिक्री को बढ़ावा दे सकते हैं। खाद्य सामग्री में अनजाने से कुछ गलत पाए जाने की स्थिति में भी एफ एंड बी सर्विस कर्मी ग्राहक के साथ स्थिति को बेहतर ढंग से संभाल सकते हैं। रसोई की सामान्य साफ-सफाई के लिए किचन स्टीवर्डिंग विभाग के साथ बेहतर समन्वयन जरूरी है।

4. रखरखाव विभाग के साथ समन्वयन

यह विभाग उपकरणों को अच्छी स्थिति में कायम रखता है। किसी भी उपकरण की मरम्मत के लिए रखरखाव विभाग में एक पुस्तिका रखी जाती है, जिसमें मरम्मत संबंधी अनुरोध को प्रविष्ट किया जाता है। किसी भी खराब मशीन की समय पर मरम्मत करा लेने से काफी समय और श्रम की बचत होती है। उपकरणों व मशीनों की समय-समय पर जांच करने से उन्हें खराब होने से रोका जा सकता है। इसलिए निवारणीय रखरखाव ब्रेकडाउन रखरखाव से काफी बेहतर होता है।

5. लेखा/वित्त विभाग के साथ समन्वयन

हालांकि, इस विभाग का रसोई विभाग से कोई गहरा संबंध नहीं है, लेकिन रसोई विभाग की वजह से लेखाओं में कुछ गलत होने पर यह विभाग उचित सूचना उपलब्ध कराता है।

6. स्टोर विभाग के साथ समन्वयन

इस विभाग द्वारा रसोई को अपेक्षित सामग्रियों और कच्ची सामग्री की आपूर्ति की जाती है। कथित वस्तुओं के क्रय के लिए शैफ पर्याप्त समय के साथ अपनी मांग भेजता है। मानक क्रय मानदंड को परिभाषित करने में शैफ एक सलाहकार के रूप में कार्य करता है। छोटे संगठनों में शैफ क्रय में सहभागिता करता है।

7. मानव संसाधन विकास के साथ समन्वयन :-

इस विभाग के साथ समन्वयन बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि स्टाफ से संबंधित विषयों को इस विभाग के माध्यम से ही निपटाया जाता है। स्टाफ को अनुबंधित करने, उनकी हाजिरी को सुव्यवस्थित करने, स्टाफ की छुट्टियां, वेतन एवं मजदूरी, प्रशिक्षण तथा कल्याण संबंधी मुद्दों को इस विभाग के जरिए निपटाया जाता है।

8. एफ एंड बी कंट्रोल के साथ समन्वयन

लागतों तथा अन्य संबंधित मुद्दों को नियंत्रण में रखने हेतु एफ एंड बी विभाग शैफ़ को सलाह देता है और शैफ़ उन पर अमल करता है। एफ एंड बी कंट्रोल शैफ़ को गंभीर मुद्दों से अवगत कराता है और आवश्यक कार्रवाईयां करने की सलाह देता है।

9. बैंक्विट बिक्री विभाग के साथ समन्वयन

बड़े प्रतिष्ठानों में बैंक्विट बिक्री एक ऐसा क्षेत्र है, जिससे एफ एंड बी विभाग के अंतर्गत होटल में सर्वाधिक आय प्राप्त की जाती है। बैंक्विट बिक्री विभाग के कर्मियों द्वारा ग्राहकों को मैन्यू की बिक्री की जाती है, जिससे कंपनी को सर्वाधिक मुनाफ़ा प्राप्त होता है। कोई भी गलती को रोकने के लिए बैंक्विट बिक्री विभाग के कर्मी, सामान्य रूप से, शैफ़ के समन्वयन में मैन्यू की बिक्री करते हैं।

10. बिक्री एवं विपणन विभाग के साथ समन्वयन :-

किसी भी होटल कंपनी के प्रोन्नयन में बिक्री एवं विपणन विभाग रसोई की सहायता लेता है। अच्छी आय प्राप्त करने के लिए यह विभाग होटल में विशेष इवेंटों (कार्यक्रम) के आयोजनों को बढ़ावा देता है। होटल में और अधिक ग्राहक लाने के लिए यह विभाग कभी-कभार शैफ़ को भी बढ़ावा देता है।

सारांश

व्यवसाय में सतत ग्रोथ लाने हेतु आंतरिक होटल प्रबंधन के बीच समन्वयन बहुत जरूरी है। ग्राहक को यथासंभव बेहतरीन सेवा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से सभी प्रमुख विभाग अपना सहयोग देते हैं। अन्य सभी विभाग रसोई को सहयोग करते हैं या उससे सहयोग प्राप्त करते हैं।

निम्नलिखित का उत्तर दो या तीन पंक्तियों में दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

फ्रंट ऑफिस विभाग रसोई को किस प्रकार सहायता देता है?

रसोई का स्टोर के साथ बेहतर समन्वयन क्यों होना चाहिए?

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (5 अंक) :

प्रश्न 1. एफ एंड बी विभाग के साथ समन्वयन से रसोई को किस प्रकार की सहायता मिलती है?

प्रश्न 2. कार्मिक विभाग द्वारा रसोई में किस प्रकार की सहायता दी जाती है?

अध्याय – 7

कुकरी से परिचय

- क. फूड कुकिंग के लक्ष्य एवं उद्देश्य
- ख. विभिन्न टेक्सचर्स
- ग. खाद्य सामग्रियों को तैयार करने से पहले उपयोग की जाने वाली तकनीकें
- घ. खाद्य सामग्रियों को तैयार करने के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीकें

अध्याय 7

7.1 फूड कुकिंग के लक्ष्य एवं उद्देश्य

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र खाद्य के घटकों पर ताप के प्रभाव का वर्णन करने तथा खाना पकाने के उद्देश्यों का उल्लेख कर पाएंगे।

किसी भी प्रकार की खाद्य सामग्री (फूड) को पकाने के लिए, उसके गुण-लक्षणों के आधार पर फूड को अपेक्षित तापमान पर उष्मा देना जरूरी है।

फूड कुकिंग का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना होता है कि फूड सही तरह पकाया गया है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि फूड सही तरह पकाया गया है या नहीं, फूड में भौतिक-रासायनिक रूप से परिवर्तन होना जरूरी है। इस प्रकार के परिवर्तन ग्राह्य होने चाहिए।

फूड कुकिंग का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना होता है कि फूड को आसानी से चबाया जा सके और वह आसानी से पच सके। कुकिंग प्रोसेस द्वारा वांछित कार्य किया जाता है। यह फूड के घटकों को प्रभावित करती है; यह कार्बोहाइड्रेट को फुलाकर स्टार्च को बाहर निकालती है। कुकिंग सब्जियों के सेलुलोस को अवरुद्ध करती है। कुकिंग प्रोसेस से मांस के कुछ कनेक्टिव टिशु नरम हो जाते हैं, जिससे कि मांस को आसानी से पचाया जा सकता है।

फूड कुकिंग के उद्देश्य : खाना पकाने में खाद्य सामग्रियों में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं :-

- कुकिंग से फूड आकर्षक, खुशबुदार, लजीज़ और परोसने योग्य बनता है जो एपिटाइट को बढ़ाता है जिससे पाचक रसों को निस्सारितकर पाचन में सहायता मिलती है।
- इससे फूड का रंग बदलकर आकर्षक और लजीज़ बनता है।
- इससे व्यंजन का प्लेवर विकसित होता है और महक के साथ स्वाद और अधिक बढ़ जाता है।
- यह फूड को आंशिक रूप से जीवाणु रहित बनाती है।
- उचित स्टोरेज सुविधा के साथ पकाए गए फूड को लंबे समय तक रखा जा सकता है।
- इससे फूड का पोषाहार गुण बना रहता है।
- इससे कच्ची सामग्री से अलग-अलग व्यंजन बनाने का अवसर मिलता है।
- इससे मैन्यू की वैराइटी बढ़ती है।
- यह उन सभी जीवाणुओं को नष्ट कर देती है, जो फूड को नुकसान पहुंचाते हैं।

फूड की कुकिंग के लक्ष्य और उद्देश्य को समझने के लिए फूड के घटकों पर ताप व उष्मा के प्रभाव को जानना बहुत जरूरी है।

फूड पर उष्मा का प्रभाव :

यदि हम खाद्य सामग्रियों को पकाने में उनके परस्पर अनुक्रिया को जान लें, तो हमें यह समझ में आ जाएगा कि अपना पसंदीदा खाना कैसे पकाया जाता है। खाद्य सामग्रियों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, पानी, खनिज, विटामिन और छोटे-छोटे पिगमेंट (रंजक) तत्व होते हैं।

प्रोटीनों पर ताप का प्रभाव :

(i) प्रोटीन किसी भी खाद्य सामग्री का एक प्रमुख घटक होता है और मांस (मायोसिन), मछली कुक्कुट, अंडा (अल्बुमिन), गेहूं (ग्लूटीन), दालों (फलीदार), दूध और दूध संबंधी उत्पादों में इसे ज्यादा पाया जाता है। अखरोट और बीन में इसकी मात्रा कम होती है।

प्रोटीनों का जमाव :

खाद्य सामग्रियों को ताप देने पर प्रोटीन जम जाते हैं या वे सक्रिय हो जाते हैं। अधिक ताप से प्रोटीन ठोस हो जाते हैं और पूर्ण रूप से नष्ट हो जाते हैं। 160–185 °F पर प्रोटीनों का जमाव अधिक होता है या वह अच्छी तरह पक जाते हैं।

प्रोटीनों की ब्राउनिंग :

प्रोटीनों में से नमी सूख जाने पर तथा प्रोटीन पूर्ण रूप से जम जाने के बाद उनको ब्राउन किया जाता है। उदाहरण के लिए, अंडे की ब्राउनिंग के लिए एग व्हाइट (छिला साबुत अंडा) को तलते हुए ब्राउन किया जाता है।

प्रोटीनों पर अमलों का प्रभाव :

टमाटर, नींबू और सिरके का प्रोटीनों पर निम्नलिखित प्रभाव पड़ता है :-

- (i) प्रोटीनों का जमाव तेजी से होता है।
- (ii) प्रोटीनों से कुछ कनेक्टिव टिशुओं को पिघलने में सहायता मिलती है।

कनेक्टिव टिशु :

कनेक्टिव टिशु विशेष प्रोटीन होते हैं, जो मांस (इलास्टिन कोलोजिन) में मौजूद होते हैं। इनमें से कुछ प्रोटीन कठोर हो जाते हैं और कुछ (जैसे कि कोलाजिन में होते हैं) नमी की मौजूदगी और ताप के कारण जिलेटिन में विघटित होते हैं।

कार्बोहाइड्रेटों पर उष्मा का प्रभाव :

स्टार्च और शर्करा, दोनों में कार्बोहाइड्रेट (सीएचओ) होता है, जिन्हें खाद्य सामग्रियों में पाया जाता है। कुछ फलों में भी सीएचओ तत्व होता है। नमीयुक्त मांस में स्टार्च डेक्सट्रीन (एक मीठा पदार्थ) में परिवर्तित हो जाता है और सेलुलोस नरम हो जाता है। स्टार्च या आटे के साथ किसी भी सॉस (चटनी) को पतला करने के लिए अम्लों का प्रयोग कर जिलेटिन मंद व अवरुद्ध हो जाता है और सॉस में अम्लों की मौजूदगी के कारण वह सामान्य की तुलना में और अधिक पतली हो जाती है।

डेक्सट्रिनसेशन/जिलाटीनाइजेशन (द्राक्षा-शर्कराकरण/ श्लेपीकरण)

द्राक्षा-शर्कराकरण/ श्लेपीकरण प्रक्रिया तब आरंभ होती है, जब स्टार्चों द्वारा पानी का अवशोषण कर लिया जाता है। ऐसा अधिकतर पास्ता, चावल, ब्रेड और ब्रेड संबंधी उत्पादों को तैयार करते हुए तथा सॉस, सूप और ग्रेन्स को पतला करने में देखा जाता है।

शर्करा दग्ध-शर्कराकरण (शुगर कैरामेलाइजेशन)

नमी के अभाव में शर्करा को ब्राउन करने पर दग्ध-शर्करायुक्त उत्पाद प्राप्त किए जाते हैं। इसका अच्छा उदाहरण है सब्जियों और झुलसे मांसों के तले उत्पाद (सोट)।

वसा पर उष्मा का प्रभाव :

वसा (फैट्स) मांस, मछली, कुक्कुट (मूर्गी आदि), अंडा, दूध, अखरोट तथा साबूत अनाज (कम मात्रा में) में होती है। वसा को उच्च तापमान पर उष्मा दिए जाने से वह ग्लाइसिरॉल और वसा अम्लों (फैटी एसिड) के रूप में विघटित हो जाती है। इसे और ज्यादा पकाए जाने से ग्लाइसिरॉल एसिटोलिन में परिवर्तित हो जाता है, जो कि पाचन तंत्र के लिए सही नहीं होता है।

खनिजों पर उष्मा का प्रभाव :

खाद्य सामग्रियों में मौजूद खनिजों में उष्मायन से कोई भी परिवर्तन नहीं होता है।

विटामिनों पर उष्मा का प्रभाव :

उष्मायन से विटामिन प्रभावित नहीं होते हैं, लेकिन विटामिन-सी प्रभावित होता है, जो उष्मायन से या तो नष्ट हो जाता है या उसका ह्रास हो जाता है।

सारांश

खाद्य सामग्रियों को पकाया जाना जरूरी है ताकि मानवों द्वारा उसका सुरक्षित रूप से उपभोग किया जा सके। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, खनिज और विटामिन पर उष्मायन का प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक, दोनों है। खाद्य (फूड) को पकाने का उद्देश्य उसे परोसने योग्य, सुपाच्य और खानेयोग्य बनाना है।

आओ, दोहराएं

उष्मा के प्रभाव से :

- | | | |
|----------------|---|--|
| प्रोटीन | — | जम जाता है। |
| कार्बोहाइड्रेट | — | जिलेटिन में परिवर्तित हो जाता है। |
| वसा | — | ग्लाइसिरॉल और वसा अम्लों में परिवर्तित हो जाती है। |
| खनिज | — | कोई परिवर्तन नहीं होता है। |
| विटामिन | — | विटामिन—सी को छोड़कर, अन्य विटामिन प्रभावित नहीं होते हैं। |

पुनरीक्षा प्रश्न :—

1. प्रोटीनों पर उष्मा का क्या प्रभाव पड़ता है?
2. उष्मा से कार्बोहाइड्रेटों पर कैसा प्रभाव पड़ता है?
3. कुकिंग का उद्देश्य क्या है?

निम्नलिखित का उत्तर दो या तीन पंक्तियों में दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

1. खाद्य में मौजूद विभिन्न प्रोटीन
2. श्लेष्मिकरण (जिलेटिनाइजेशन)
3. द्राक्षा—शर्कराकरण (caramelisation)
4. प्रोटीन की ब्राउनिंग

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (5 अंक) :

1. प्रोटीन उष्मा के क्या प्रभाव पड़ते हैं?
2. खाद्य को क्यों पकाया जाना चाहिए?
3. कार्बोहाइड्रेटों पर उष्मा के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

7.2 विभिन्न टेक्सचर

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन के पश्चात छात्र विभिन्न टेक्सचरों, कंसिस्टेंसीज का वर्णन कर पाएंगे।

खाद्य की दृष्टि से टेक्सचर का अर्थ है फिनिश प्रॉडक्ट का स्वाद कैसा है। तैयार व्यंजन की आकृति, आकर्षकता, सॉफ्टनेस या ठोसपन तथा स्वाद ऐसी कुछ विशेषताएं हैं जो एक साथ मिलकर किसी भी खाद्य सामग्री के टेक्सचर को विशिष्ट बनाते हैं। इसका वर्णन करने, इसे पारिभाषित करने तथा इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए टेक्सचर का उल्लेख निम्न प्रकार किया जा सकता है :

फर्म एंड क्लोज़ :

ऐसे उत्पादों में फूड का अपेक्षित वॉल्यूम प्राप्त करने हेतु रेजिंग एजेंटों को मिलाया जाता है। खाद्य सामग्रियों में छेद होते हैं, जो कि दृश्य, सूक्ष्म और असंख्य होते हैं। ऐसे उत्पाद स्फॉजी के बजाय क्रिस्पी ब्रिटल होते हैं, जैसे कि बिस्कुट, टार्च शैल्स आदि।

शॉर्ट एंड क्रम्बली :

इस प्रकार के उत्पाद फर्म एंड क्लोज़ उत्पादों की तरह होते हैं, पर मुंह में पिघल जाने के लिए इनमें अधिक मात्रा में वसा मिलाई जाती है। वसा की मात्रा उचित एवं संतुलित होती है। ऐसे उत्पादों में शॉर्ट क्रस्ट नेनखटाई आदि शामिल हैं।

लाइट एंड इवन :

यह कम वसा वाले उत्पाद होते हैं, जिनमें शॉर्ट एंड क्रम्बली टेक्सचर की तुलना में वसा कम होती है और यह अधिक स्फॉजी नहीं होते हैं। इन उत्पादों में छेद भी अधिक नहीं होते हैं। इन्हें छूने पर कुरकुरापन महसूस किया जाता है। इन उत्पादों में मेडीरा केक, क्वीन केक आदि शामिल हैं।

स्फॉजी :

इन उत्पादों में वायु कोशिकाओं के प्रवेश लिए एक समान छेद होते हैं। इन उत्पादों को उचित वायु संचारण से बनाया जाता है (यांत्रिक एवं रासायनिक, दोनों रूपों से)। वायुयुक्त सॉफ्ट एवं इलास्टिक टेक्सचर वाले उत्पादों में स्विस् रोल, स्फॉज केक और इडली शामिल हैं।

फलेकी :

इन उत्पादों में इनकी परतों के बीच वसा के लेमिनेशन के कारण कुरकुरापन (क्रिस्पी फ्लैक्स) कम होता है और बेकिंग के दौरान जल वाष्पन से इनमें उभार लाया जाता है। बेहतर फलेकी टेक्सचर प्राप्त करने के लिए सामग्रियों की उचित मात्रा, उनका उपयुक्त सम्मिश्रण तथा सही तापमान आवश्यक है। इन उत्पादों में vol-au-vent, पैटीज़ आदि शामिल हैं।

स्मूथ :

व्यंजनों में स्मूथ कनसिस्टेंसी (एक जैसी स्थिरता) लाने के लिए तरल पदार्थ थिकनिंग एजेंट (गाढ़ा करने वाला पदार्थ) को मिलाया जाता है। उदाहरण के लिए, सफेद सॉस बनाने के लिए दूध में रॉक्स(Roux) मिलाया जाता है।

कुछ ऐसे टेक्सचर जो किसी भी व्यंजन के लिए उपयुक्त नहीं है :-

कोअर्स एंड ओपन :

ऐसे उत्पादों में बड़े और असमान छेद होते हैं। इसका कारण है रेजिंग एजेंट की मात्रा का अधिक होना या तरल पदार्थ कम होना या क्रीम की मात्रा कम होना या उत्पाद की सही ढंग से फोल्डिंग नहीं कर पाना। प्रायः, ऐसा केक बनाने में देखा जाता है।

टफ एंड हार्ड :

खाद्य उत्पादों में कठोरपन होने का कारण है कम मात्रा में तरल पदार्थ मिलाया जाना, सही ढंग से उत्पाद को फोल्ड नहीं कर पाना या उसको उचित रूप से सम्मिश्रित नहीं करना। ओवन में कोल्ड स्पॉट या कम आँच देने से भी इस प्रकार का टेक्सचर बनता है।

सॉगी (गीला) टेक्सचर :

जब तरल पदार्थ अधिक मात्रा में मिलाया जाता है तो उत्पाद में चिपचिपापन आता है, जैसा कि पकाए गए चावल में देखा जाता है।

लम्पी :

जब किसी कारण से तरल पदार्थ को गाढ़ा करने के लिए उसमें शुष्क थिकनिंग एजेंट को मिलाया जाता है और जब इसे तरल पदार्थ के साथ सही ढंग से नहीं मिलाया जाता है तो उत्पाद के टेक्सचर में ढेले बन जाते हैं और टेक्सचर समरस नहीं रहता है। पकाए गए ढेलों को हटाया जाना मुश्किल होता है। सॉस बनाते हुए ऐसा प्रायः देखा जाता है।

सारांश

फूड का सही टेक्सचर केवल बेहतर कुकिंग से ही प्राप्त किया जा सकता है। सामग्री की उचित मात्रा और उचित कुकिंग तकनीक से ही अंततः वांछित टेक्सचर प्राप्त किया जा सकता है।

आओ, दोहराएं :

- अच्छे टेक्सचर वह होते हैं, जो :-
- फर्म एंड क्लोज होते हैं
- शॉर्ट एंड क्रम्बली होते हैं
- लाइट एंड इवन होते हैं
- स्पॉजी (नमीयुक्त) होते हैं
- प्लैकी (पपड़ीदार) होते हैं

- स्मूथ होते हैं
- खुरदरे और ओपन होते हैं
- कठोर और ठोस होते हैं
- साँगी टेक्सचर के होते हैं
- लुम्पी (ढेलायुक्त) होते हैं

पुनरीक्षा प्रश्न :-

1. उपयुक्त टेक्सचर क्या है?
2. अनुपयुक्त टेक्सचर में क्या अंतर है?

निम्नलिखित का उत्तर दो या तीन पंक्तियों में दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

1. फर्म एंड क्लोज टेक्सचर
2. स्पीजी टेक्सचर
3. फ्लैकी टेक्सचर
4. लुम्पी टेक्सचर

7.3 खाद्य सामग्रियों को तैयार करने से पहले उपयोग की जाने वाली तकनीकें (Mise-en Place)

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र प्रिपरेशन,मिक्सिंग, कम्बीनेशन और फूड प्रेपरेशन में अपनाई गई तकनीकों का उल्लेख और वर्णन कर पाएंगे।

खाद्य सामग्रियों को पका कर तैयार करने से पहले की तैयारी से यहां तात्पर्य है कच्ची सामग्रियों (सब्जियों, फलों और मांस आदि) को ऐसा रूप देना जिस रूप में उन्हें पकाया जाना है।

उदाहरण के लिए, आलू एक ऐसी सामग्री है जिसका इस्तेमाल विभिन्न व्यंजनों में भिन्न-भिन्न आकृति और आकार के साथ किया जाता है। खाद्य सामग्रियों को पकाए जाने से पहले की तैयारियों को समझने के लिए इन तकनीकों को हम दो प्रमुख शीर्षों के अंतर्गत विभाजित कर सकते हैं :

1. वास्तविक तैयारी से पहले सामग्री को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना (उप-विभाजन)
2. वास्तविक तैयारी से पहले सामग्रियों को सही ढंग से सम्मिश्रित (एकीकरण) करना

1 वास्तविक तैयारी से पहले सामग्री को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना :

धुलाई	सामग्री से धूल, गंदगी और मिट्टी हटाना (जड़युक्त सब्जियों के संबंध में)। सब्जियों को तैयार करने से पहले ठंडे पानी में उनकी धुलाई करना।
छिलाई	सब्जियों और फलों से छिलके हटाना, जैसे कि आलू, प्याज आदि में।
पेअरिंग	सब्जियों व फलों के ऊपरी और सतही डंडलों को हटाने हेतु उन्हें दोनों ओर से गोलाकार रूप से छिलना-कतरना। उदाहरण – सेब को छिलना-कतरना।
कटिंग	चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े बनाना
चॉपिंग	सामग्री को बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना-चीरना
डाइसिंग	सामग्री को क्यूब (घनाकार) की तरह काटने की प्रक्रिया को डाइसिंग कहते हैं, जैसा कि आलू, गाजर आदि में किया जाता है।
पैरमेन्टर	1/2 इंच डाइस
डेलमोनिको	3/8 इंच डाइस
ब्रेटोन	1 इंच डाइस
ग्रेटिंग	खुरदरे व तेज सतह पर किसी सामग्री को रगड़ते हुए कसकर चूरचूर करना। उदाहरण : नारियल कसना।
ग्राइंडिंग	स्टोन ग्राइंडर या मशीनों में सामग्री को पीसकर पेस्ट या पाउडर बनाना, जैसे कि मसालों को पीसा जाता है या किसी मिल में कॉफी को पीसकर उसका पाउडर बनाया जाता है। उदाहरण: ग्राइंडिंग स्टोन से हरी चटनी बनाना।

मिन्सिंग	सामग्री का पेस्ट बनाने के बजाय उसको बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में काटने की प्रक्रिया को मिन्सिंग कहते हैं। उदाहरण: मटन, प्याज आदि।
श्रेडिंग	सामग्री को लंबे-पतले रूप में काटना, जैसे कि चाउमीन के लिए बंद गोभी।
स्लाइसिंग	सामग्री को पतले-छोटे टुकड़ों में काटना
स्लिटिंग	सामग्री को दो भागों में काटे बिना उसके मध्य से उसमें चीरा लगाना, जैसे हरी मिर्च।
डि-स्केलिंग	मछली की चमड़ी उतारे बिना उसकी पपड़ी हटाना।
फिलेट	मछली की चमड़ी और हड्डियों को हटाना
मेशिंग	यह सॉफ्ट खाद्यों को सानने की विधि है, जैसा कि पकाए गए आलू या सब्जियों में अपनाई जाती है।
सीविंग	सामग्री में से अशुद्धताओं को हटाना या सामग्री की मात्रा को बढ़ा-चढ़ाकर दिखाने हेतु उसमें हवा भर देना।
मिलिंग	अनाजों से भूसी हटाना तथा फाइन पाउडर बनाने हेतु अनाजों का प्रसंस्करण करना।
मेसिडोइन	सब्जियों को 6 से 8 मि.मी. के छोटे टुकड़ों में काटना।
2. खाद्यों को मिश्रित करने की विधियां और अन्य शब्द	
फोल्डिंग	पैलेट चाकू का इस्तेमाल करते हुए फैंटे हुए अंडे में आटे को मिलाकर मिश्रित सामग्री को परतों में लपेटना, जैसा कि मिश्रित केक बनाने के लिए किया जाता है।
नीडिंग	आटे के साथ पानी मिलाते हुए गुंधा आटा तैयार करना।
बीटिंग	व्हिस्कर की सहायता से अंडों में हवा भरना। हवा को बंद करने के लिए इसे एक ही दिशा से भरा जाता है।
ब्लैंडिंग	हाथों या मशीन से दो या इससे अधिक सामग्रियों को मिश्रित करना।
शॉर्टनिंग	वसा की परत के साथ आटे का लेप चढ़ाने हेतु आटे में वसा को विघटित करना ताकि तैयार उत्पाद खुरदरा व कुरकुरा बन सके।
क्रीमिंग	मक्खन या वसा को चम्मच से फैंटकर सॉफ्ट बनाना
पायसीकरण (इम्लसीफिकेशन)	एक पदार्थ को दूसरे तरल पदार्थ के साथ मिश्रित करना, जिसमें इम्लीसीफाइर की मौजूदगी के कारण (जो दोनों तरल पदार्थों को कायम रखता है) तरल पदार्थ अघुलनशील बन जाता है, जैसे कि मेयोनेस सॉस (Mayonnaise sauce) में अंडा ज़रदी की मौजूदगी में तेल और सिरका होता है।
मेरिनेशन	सामग्रियों के मिश्रण के साथ खाद्य की सतह पर लेप लगाना, जिसमें अम्लीय सामग्री का होना जरूरी है। उदाहरण: भुने चिकन के लिए सिरका और लाइम के साथ कच्चे चिकन पर सामग्रियों (मिर्च, हल्दी, मसाला आदि का मिश्रण) का लेप लगाना।
स्टाइरिंग	लेडल का प्रयोग करते हुए कुकिंग के दौरान सामग्री को मिश्रित करना।
व्हिपिंग	सामग्री में हवा भरकर झाग बनाने हेतु व्हिस्कर या बीटर का प्रयोग करते हुए फैंटना। उदाहरण: क्रीम फैंटना।
रिफाइनिंग	अशुद्धताओं को हटाकर उन्हें परिष्कृत करना

सारांश

Mise-en-Palce की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, क्योंकि यह समुचे वास्तविक खाद्य उत्पादन के लिए एक आधार है। रसोई में कार्य करने वाले कर्मचारियों को फूड की प्रेपरेशन, कम्बीनेशन और मिक्सिंग के लिए प्रयोग किए जाने वाले सभी शब्दों की गहन जानकारी होनी चाहिए।

आओ, दोहराएं

खाद्य सामग्रियों को काटना और उनकी व्यवस्था करना – छिलका उतारना, कतरना, काटना, चीरना-फाड़ना, डाइसिंग, शेडिंग, स्लाइसिंग, स्लिटिंग, डिस्कलिंग, मेशिंग।

मिश्रित खाद्यों की विधियां और अन्य शब्द – बीटिंग, ब्लैंडिंग, शॉर्टनिंग, क्रीमिंग, नीडिंग, स्टाइरिंग, व्हिपिंग

पुनरीक्षा प्रश्न

- निम्नलिखित के परस्पर अंतर बताइए :

1. पीलिंग और पीइरिंग
2. शेडिंग और स्लाइसिंग
3. डिस्कलिंग और फिलैटिंग
4. ब्लैंडिंग और स्टाइरिंग
5. बीटिंग और क्रीमिंग

निम्नलिखित का उत्तर दो या तीन पंक्तियों में दीजिए (प्रत्येक के लिए 2 अंक) :

1. पेअरिंग
2. शेडिंग
3. डिस्कलिंग
4. शॉर्टनिंग

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 5 अंक) :

1. प्रत्येक का एक या तो पंक्ति में उत्तर के साथ फूड को मिक्स करने की 5 विधियों का वर्णन कीजिए।
2. एक या तो पंक्ति में उत्तर के साथ सब्जियों को काटने की 5 विधियों का वर्णन कीजिए।

7.4 खाद्य सामग्रियों को तैयार करने के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीकें

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र फूड प्रिपेरेशन के लिए अपनाई गई तकनीकों का वर्णन कर पाएंगे।

पूड़ी तलना	चालनी या लिक्विडाइजर के जरिए एक स्वादिष्ट व्यंजन या पूड़ी बनाना
सियरिंग	मांस के भीतर रस को कायम रखने के लिए उसके छेदों को बंद करने हेतु कुछ समय के लिए ऊंची आँच पर कुकिंग करना।
स्किमिंग	पदार्थ से गंदगी व अशुद्धताओं को हटाना
रेन्डरिंग	पशु मांस को गरम कर उसके कनेक्टिव टिशुओं से वसा को अलग करना। उदाहरण: सूअर की वसा से लार्ड तथा बीफ़ से वसा अलग करना।
फिल्टरेशन	सही ढंग से पकाई गई मिश्रित सामग्रियों के तरल पदार्थ से ठोस पदार्थों को अलग करना। उदाहरण : एक मुलायम कपड़े के माध्यम से जैली के लिए फल के रसों को फिल्टर करना।
फ्लेवरिंग	व्यंजनों और चटनियों (सॉसिज़) में फ्लेवर बढ़ाने के लिए शाक एवं सब्जियों का उपयोग करना।
ब्लैंचिंग	सब्जियों के बाहरी छिलके को हटाने के लिए कुछ सैकण्डों तक खाद्य सामग्रियों को उबलते पानी में डूबोना या सब्जी के रंग को ब्राइट करना।
ए ला एंगलेस	ए ला एंगलेस कुकिंग से अभिप्राय है डिश को अंडा एवं ब्रेड के टुकड़ों में डूबोकर तलना।
Au Four	ओवन में बेकिंग करना।
Au Gratin	ऐसा भोजन जिस पर ऊपर से सॉस डाली गई हो और सॉस में पनीर और मक्खन का छिड़काव किया गया हो तथा भोजन को सैलामैण्डर के अंतर्गत जिलेटिनाइजेशन या बेक किया गया हो।
धुंगर	लाइव चारकोल और घी या तेल का प्रयोग करते हुए व्यंजन को धुंए में पकाने की भारतीय विधि।

सारांश

बेहतर कुकिंग के लिए हम कुछ तकनीकों का प्रयोग करते हैं। प्रयोग किए गए कुछ शब्द विशिष्ट शब्द होते हैं, ऐसा ही एक शब्द है A la anglaise.

निम्नलिखित में अंतर बताइए :

1. Au gratin और A la anglaise
2. पूरिंग और स्किमिंग
3. ब्लैंचिंग और फिल्ट्रेशन

अध्याय – 8

कुकिंग की विधियां

- क. उष्मा हस्तांतरण की विधियां
- ख. कुकिंग विधियों का वर्गीकरण
- ग. मॉइस्ट हीट (आर्द्र उष्मा) विधियां
- घ. शुष्क उष्मा विधियां
- ङ. वसा मीडियम

अध्याय 8

खाद्य पकाने की विधियां

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र 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 मैनु के लिए अनेक प्रकार की वैराइटी सृजित कर सकता है।

8.1 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 हस्तांतरित 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।

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 पॉर्सिलेन (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 (जिसमें 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।

विकिरण

विकिरण 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 आँच से गरम किया गया इलेक्ट्रिक उपकरण इतना गरम हो जाता है कि इससे अवरक्त विकिरण उत्पन्न होता है, जो भोजन को पकाता है।

तथापि, माइक्रोवेव कुकिंग में ओवन से सृजित विकिरण 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.	विकिरण	गरम वस्तु से सीधी किरणों में उष्मा का पास होना। उदाहरण: गैस, इलेक्ट्रिक ग्रिल

8.2 कुकिंग विधियां (वर्गीकरण)

कुकिंग विधियों को निम्नलिखित तीन भिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है :

1. शुष्क उष्मा विधि
2. वसा मीडियम

3. आर्द्र-उष्मा (मॉइस्ट हीट) विधि

आर्द्र-उष्मा एक ऐसी विधि है, जिसमें खाद्य तक उष्मा की संचालकता जल या जल आधारित तरल पदार्थों (जैसे कि स्टॉक और सॉसिज़) या भाप से होती है। वसा को पकाने के मीडियम में उष्मा की संचालकता वसा या तेल से होती है। शुष्क-उष्मा विधि ऐसी विधि है, जिसमें उष्मा की संचालकता बिना नमी के होती है, अर्थात गरम वायु, गरम धातु या विकिरणन से।

कुकिंग की विधियां			
01.	शुष्क-उष्मा विधि	बेकिंग ब्रायलिंग	
02.	वसा का मीडियम	रोस्टिंग	ओवन पॉट स्पिट
		ग्रिलिंग	सैलमैण्डर ग्रिलर
		फ्राईंग	डीप फ्राईंग शैलों फ्राईंग सोटिंग
03.	आर्द्र-उष्मा विधियां	बायलिंग	बायलिंग प्वाइंट (100 c) पर तरल पदार्थ में फूड की कुकिंग
		सिमरिंग	धीमी गति से खाना पकाने की विधि
		पोचिंग	बायलिंग प्वाइंट से थोड़े कम प्वाइंट पर अपेक्षित तरल पदार्थ में भोजन पकाना।
		ब्लैंचिंग	खाद्य के रंग को कायम रखने हेतु भोजन को अतिशीघ्र पकाना या कुछ विशिष्ट खाद्यों के बाहरी छिलके को निकालना।
		स्टीमिंग	प्रेसर की परिवर्ती डिग्री के तहत भाप से खाना पकाना।
		स्टिविंग	न्यूनतम तरल पदार्थ में फूड की धीमी कुकिंग, व्यंजन तथा व्यंजन में मिश्रिततरल पदार्थ दोनों एक साथ परोसे जाते हैं।
		ब्रेजिंग	भोजन तरल पदार्थ के साथ पकाया जाता है, ओवन में कवर्ड बर्तन रखे जाते हैं।

8.3 आर्द्र-उष्मा विधियां

बायलिंग

बायलिंग का तात्पर्य है भोजन को तरल पदार्थ में पकाना, समुद्री सतह पर पानी 100 डिग्री से. (212°F) 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°F (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° से. से 96° से. (185°F से 205°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 है। तरल का तापमान लगभग 71° से. से 82° से. (160°F से 180°F) के बीच रहता है। अंडा जैसी विशिष्ट खाद्य सामग्रियों को उसके छिलके 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, ब्लैचिंग पानी में की जाती है, परंतु कभी-कभी अन्य तरल पदार्थों में भी की जाती है। पानी में ब्लैचिंग 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। ब्लैचिंग 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

इसकुकिंग 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 ठके 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।

100⁰ से. (212⁰F) 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, अर्थात् 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।

8.4 शुष्क-उष्मा विधि

बैकिंग

बैकिंग 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।

बैकिंग के लिए नियम :

- बैकिंग 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।
- बैकिंग 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° 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 विकिरित 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 चलाने से बचने के लिए सामग्री को करची से केवल एक ही बार उलटें-पलटें।

8. 5 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 स्वादिष्ट 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, घी, मक्खन) मात्रा में जल्दी से पकाना।

फ्रांस की भाषा में 'सोट' शब्द का अर्थ है "उछल-कूद" करना, अर्थात् 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 ग्रि-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 ब्राउनयुक्त टुकड़ों को पिघलाने के लिए उसमें वाइन या स्टॉक जैसे तरल पदार्थ मिलाया जाना चाहिए। इसे *डिग्लेजिंग* कहते हैं। इस तरी व तरल पदार्थ को तलकर पकाई गई खाद्य सामग्रियों के साथ परोसा जा सकता है।

पुनरीक्षा प्रश्न :-

1. ताप व उष्मा के हस्तांतरण की विभिन्न विधियां क्या हैं?
2. कुकिंग की विधियों का वर्गीकरण कीजिए।
3. कुकिंग की मॉइस्ट(आर्द्र व नमीयुक्त) विधि पर संक्षिप्त में चर्चा कीजिए।
4. निम्नलिखित में अंतर बताइए :
 - क. पोचिंग और बॉयलिंग
 - ख. शैलो फ्राईंग और सोटनिंग
 - ग. स्टीमिंग और स्टिविंग
 - घ. ब्रेजिंग और रोस्टिंग
 - ङ ब्रॉयलिंग और ग्रिलिंग
5. कुकिंग की स्टीमिंग विधि को श्रेष्ठ विधि क्यों कहा जाता है?
6. कुकिंग विधि के रूप में फ्राईंग विधि का उदाहरणों के साथ वर्णन कीजिए।

अध्याय – 9

सब्जी और फल पाक विधि

- क. सब्जियों का वर्गीकरण
- ख. रंजकता और रंग परिवर्तन
- ग. सब्जियों पर ताप का प्रभाव
- घ. फलों का वर्गीकरण

अध्याय 9

सब्जी और फल पाक विधि

सब्जियों में विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं, जो हमारे शरीर के मूल मेटाबॉलिज्म की फंक्शनिंग के लिए जिम्मेदार होते हैं। सब्जियों के मुख्य स्रोत पादप होते हैं। पादप का कोई भी ऐसा भाग, जिसे मानव शरीर द्वारा किसी भी रूप में उपभोग किया जा सकता है, सब्जी कहलाता है। सब्जियां कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीनों और वसा के भी बेहतरीन स्रोत होते हैं। सब्जियों में सलाद के रूप में रेशा भी होता है, जिन्हें रफ़ेज के रूप में जाना जाता है।

9.1 वर्गीकरण

सब्जियों के मुख्य स्रोत पादप होते हैं, परंतु पादप का एक भाग ही ऐसा नहीं होता है जिसे सब्जी के रूप में उपयोग किया जा सकता है। पादपों के विभिन्न भागों से अनेक प्रकार की सब्जियां बनाई जा सकती हैं :

सब्जियों को विभिन्न श्रेणियों के अंतर्गत निम्न रूप से वर्गीकृत किया जा सकता है :

1. जड़ एवं कंद : जड़ें पादप के तने के फैले भाग हैं जो मिट्टी के भीतर होते हैं और पादप को पोषक तत्व (जल के माध्यम से) की आपूर्ति करते हैं। कंदों में वसा होती है, जबकि भूमि के भीतर तने में अधिक स्टार्च होता है। उदाहरण: गाजर, प्याज, आलू, चुकंदर।
2. तना : तने में काफी मात्रा में रेशा (सेलुलेस) होता है। उदाहरण : शतावर (असपेरेगस), अजमोद (सेलरी), कमल-तना।
3. पत्तियां : इनमें खनिज भरपूर मात्रा में होता है। उदाहरण: बंद गोभी, पालक, सरसों की पत्तियां, चौलाई।
4. पुष्प : उदाहरण : फूल गोभी, ब्रोककोली
5. फल : अधिकतर सब्जियां फल होती हैं। उदाहरण: टमाटर, बैगन, भिंडी, नीबू
6. बीज : उदाहरण : मटर, सरसों बीज, मेथी

9.2 रंजकता और रंग परिवर्तन

सब्जियों में रंजकता होने के कारण उनका अपना ही एक रंग होता है। विभिन्न प्रकार की रंजकता (पिगमेंट्स) सब्जियों को अलग-अलग रंग देती हैं। परोसने की दृष्टि से सब्जियों का रंग काफी महत्वपूर्ण होता है। रंजकता से व्यंजन में आकर्षकता आती है। शैफ़ को सब्जियों की रंजकता का कुकिंग पर प्रभाव की सही समझ होनी चाहिए, तभी वह सब्जियों के प्राकृतिक रंग को बचाए रख सकता है। विभिन्न प्रकार के रंजक निम्न प्रकार हैं :

क्लोरोफिल

क्लोरोफिल हरी सब्जियों में होता है। यह दो प्रकार का होता है :Ch-a और Ch-b.यह एक जैविक ईस्टर है, जिसमें मैग्नीशियम होता है। यह पानी और विभिन्न जैविक घुलनशील द्रव्य में मामूली रूप से घुल जाता है।

- क्षारीय मीडियम में इसका रंग बदलकर हल्का हरा हो जाता है। क्षारीय मीडियम में ईस्टर हाइड्रोलाइसिस से अनुक्रिया कर क्लोरोफिल तत्व (क्लोरोफिल का नमक) सृजित करता है, जो गहरे हरे रंग के होते हैं। यही कारण है कि हरी सब्जियों को उबालते हुए कभी-कभी उसमें सोड़ा मिलाना पड़ता है क्योंकि यह अम्ल को संतुलित कर उसके रंग में सुधार लाता है।
- अम्लीय मीडियम में मॉलीक्यूल से मैग्नीशियम का नुकसान होने के कारण क्लोरोफिल अपघटित हो जाता है और कम्पाउन्ड फेइयोफाइटाइन बन जाते हैं, जो रंग में पीले से भूरे (ब्राउन) रंग के होते हैं। यही कारण है कि अम्लों की मौजूदगी के कारण हरी सब्जी का रंग बदलकर ओलिव (जैतून) हो जाता है।
- सभी हरी सब्जियों में कुछ मात्रा में अम्ल होता है। जब हरी सब्जियों को लंबे वक्त तब उबाला जाता है तो उनकी सेल संरचना नष्ट हो जाती है जिसके कारण सेल का अम्ल क्लोरोफिल के संपर्क में आ जाता है और सब्जी के रंग को बदलकर जैतूनी कर देता है। हरी सब्जियों को उबालते हुए बर्तन में ढक्कन नहीं लगाना चाहिए ताकि अम्ल भाप बनकर उड़ जाए और सब्जी के रंग को प्राकृतिक रूप में कायम किया जा सके।

कारोटिनोइड

कारोटिनोइड रंजक सब्जियों में पीला और संतरी रंग लाता है। यह क्षारीय या अम्लीय मीडियम से प्रभावित नहीं होता है। यदि सब्जियों को लंबे समय तक पकाया जाता है, तो इससे सब्जी का रंग फीका पड़ जाएगा। कैरोटाइनयुक्त सब्जियों को लंबे समय तक नहीं पकाया जाना चाहिए। कैरोटाइन रंजक वसा को घुलाता है। कारोटिनोइड के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :

- ल्यूटीन — अंडे की ज़रदी
- लाइकोपीन — टमाटर, तरबूज
- जिक्सेनथेन — कॉर्न (मक्का)
- कैपसेन्थिन — लाल मिर्च (रेड पैपर)

फ्लेवोन

यह रंजक सब्जियों में सफेद रंग लाता है। उदाहरण: प्याज, खीरा, आलू, गोभी।

- अम्लीय मीडियम में रंजक का रंग चमकीला हो जाता है, लाइम जूस या सिरका मिलाए जाने से सब्जी सफेद हो जाती है।

- बेसिक मीडियम से इस रंजक का रंग पीला हो जाता है। ज्यादा पकाए जाने पर भी इन सब्जियों में पीलापन आता है।

एंथोसाइनिन

सब्जियों में यह रंजक लाल से नीले रंग के साथ मौजूद रहता है। लाल गोभी, चुकंदर, औबर्जिन में यह रंजक होता है।

- अम्लीय मीडियम में इस रंजक का रंग बदलकर लाल हो जाता है। लाल रंजक पानी में आसानी से घुल जाता है।
- क्षारीय मीडियम में इस रंजक का रंग बदलकर नीला हो जाता है।
- पानी की अधिक मात्रा तथा उच्च तापमान पर पकाए जाने से सब्जी का रंग पीला पड़ जाता है।

रंजक	उदाहरण	अम्लीय मीडियम में रंग	बेसिक मीडियम में रंग
एंथोसाइनिन	लाल गोभी, चुकंदर, औबर्जिन	लाल	नीले से हरा
फ्लेवोन	गोभी, प्याज, मूली	चमकीला सफेद	पीला
कारोटिनोइड	गाजर, मक्का, लाल मिर्च (रेड पैपर)	संतरी	संतरी
क्लोरोफिल	पालक, बीन, शिमला मिर्च	जैतून हरा	चमकीला हरा

9.3 सब्जियों पर ताप का प्रभाव

जब खाद्य सामग्री को ताप दिया जाता है, तब सब्जी अपनी टेक्सचर, आकृति, रंग और फ्लेवर को बदल देती है। खाद्य को पकाने तथा उसे खाने के लिए सुरक्षित और स्वादिष्ट बनाने हेतु ताप दिया जाता है। ताप ही कॉम्प्लेक्स फूड संरचना को नरम बनाकर पाचन योग्य बनाता है। विभिन्न पोषकों पर ताप के प्रभाव की हम संक्षिप्त में चर्चा करेंगे।

कार्बोहाइड्रेट

स्टार्च और शर्करा, दोनों ही कार्बोहाइड्रेट हैं। खाद्य सामग्रियों में ये दोनों कम्पाउन्ड अनेक रूपों में मौजूद होते हैं। इन्हें फलों, अनाजों, बीन और अखरोट में पाया जाता है। मांस और मछली में कार्बोहाइड्रेट कम मात्रा में पाया जाता है।

- कैरामिलाइजेशन (दग्ध-शर्करा) का अर्थ है शर्करा की ब्राउनिंग। कैरामिलाइजेशन के उदाहरण हैं : तली सब्जियों की ब्राउनिंग और ब्रेड की पपड़ी (क्रस्ट) का गोल्डन कलर।
- जब स्टार्च पानी को सोख कर उसे फुला देते हैं, तो ऐसी स्थिति को जिलेटिनाइजेशन कहते हैं। जिलेटिनाइजेशन का उपयोग सॉसिज़ (चटनी) को गाढ़ा करने में और ब्रेड एवं पैस्ट्री बनाने में किया जाता है।

रेशा (फाइबर) एक ठोस पदार्थ है जो पादपों को संरचना और दृढ़ता प्रदान करता है। ऐसे फाइबर को पचाया नहीं जा सकता है। शर्करा से फाइबर में कठोरपन आता है। शर्करा के साथ पकाए गए फलों की आकृति बिना शर्करा के साथ पकाए गए फलों की तुलना में ज्यादा बेहतर होती है। बेकिंग सोडा रेशे को नरम बनाता है। बेकिंग सोडा के साथ पकाई गई सब्जियां गूदेदार बन जाती हैं और उनसे विटामिन लुप्त हो जाता है।

कार्बोहाइड्रेट			
	स्टार्च	शर्करा	सेलुलोस
मॉइस्ट हीट (आर्द्र-उष्मा)	स्टार्च ग्रेन लिक्विड को सोख लेते हैं और तरल पदार्थ सॉफ्ट और फूल जाता है। जब स्टार्च ग्रेन की मात्रा बढ़ती है, तब सेलुलोस फ्रेमवर्क टूट जाता है और स्टार्च बाहर आ जाता है जो तरल पदार्थ को गाढ़ा बनाता है।	ठंडे पानी की तुलना में गरम पानी में शर्करा जल्दी घुलती है। शर्करा को और अधिक ताप दिए जाने से यह सिरप बन जाती है। लगभग 275°F पर यह कैरामेलाइज (दग्ध-शर्करीकृत) हो जाती है। शर्करा को और अधिक ताप दिए जाने पर यह कार्बन और राख बन जाती है।	सेलुलोस ताप से प्रभावित नहीं होता है।
शुष्क उष्मा	स्टार्च ग्रेन का रंग क्रीमी सफेद हो जाता है। इसे और अधिक ताप दिए जाने पर यह भूरा (ब्राउन) हो जाता है। ताप के दौरान उसमें पानी नहीं छोड़ा जाता है और बर्तन की सतह पर स्टार्च डेक्सट्रिन (शर्करा) में परिवर्तित हो जाता है।	शुष्क ताप शर्करा को जल्द ही कैरामेलाइज करता है और उसके बाद यह जलकर कार्बन बन जाती है।	

प्रोटीन

प्रोटीन मांस, कुक्कुट, मछली, अंडा, दूध एवं दूध संबद्ध उत्पादों का एक प्रमुख घटक हैं। इसे अखरोट, बीन और अनाजों में भी पाया जाता है, परंतु इसकी मात्रा इनमें कम होती है।

जब प्रोटीनों को ताप पर रखा जाता है तो वह ठोस हो जाते हैं। प्रोटीनों को और अधिक ताप दिए जाने से वे संकुचित हो जाते हैं। काफी उच्च ताप पर प्रोटीन कठोर एवं शुष्क हो जाते हैं।

नीबू का रस, सिरका और टमाटर जैसी अम्लीय सामग्रियों की प्रोटीनों की दो अनुक्रियाएं होती हैं। इनसे प्रोटीनों का जमाव शीघ्र होता है और कुछ कनेक्टिव टिशु अपघटित हो जाते हैं।

वसा

रूम तापमान पर वसा ठोस या तरल हो सकती है। तरल वसा को खाद्य तेल कहा जाता है। ठोस वसा का मेल्टिंग प्वाइंट अलग-अलग होता है।

जब वसा को ताप पर रखा जाता है तो वह टूट जाती है। जब वसा को ज्यादा ताप दिया जाता है तो वह बहुत जल्दी खराब हो जाती है। जिस तापमान पर ऐसा होता है उसे *स्मॉक प्वाइंट* कहते हैं और वसा की प्रकृति के अनुसार इसमें अंतर होता है। उच्च स्मॉक प्वाइंट पर स्थिर वसा डीप-फैट फ्राईंग के लिए काफी अच्छी होती है।

विटामिन

विटा-ए और विटा-डी : ये ऐसे विटामिन हैं जो पानी में घुलते नहीं हैं। कुकिंग की आर्द्र-शुष्क विधि के दौरान ये विटामिन नष्ट नहीं होते हैं। इसका अर्थ है उबली हुई सब्जियों में उतनी ही मात्रा में विटा-ए और विटा-डी होते हैं, जितनी इनकी मात्रा कच्ची सब्जियों में होती है।

विटा-बी1 (थियामाइन) : यह विटामिन पानी में पूर्ण रूप से घुल जाता है। तरल पदार्थ के साथ पकाने पर यह विटामिन 50% तक नष्ट हो जाता है। ऊंचे तापमान (प्रेसर कुकिंग) पर भी यह विटामिन नष्ट हो जाता है।

विटा-बी2 (राइबोफ्लेविन) : यह पानी में घुल जाता है और साधारण प्रेसर कुकिंग में नष्ट हो जाता है।

विटा-सी (निकोटिनिक अम्ल) : यह पानी में पूर्ण रूप से घुल जाता है; सामान्य धुलाई में भी यह नष्ट हो जाता है। जिन सब्जियों में विटामिन-सी होता है उन्हें पानी में नहीं पकाया जाना चाहिए। इन सब्जियों को कम मात्रा में (अर्थात् कच्ची सब्जी की मात्रा अधिक नहीं होनी चाहिए) जल्द से जल्द पकाया जाना चाहिए। विटा-सी ऑक्सीजन प्राप्त कर एक बेकार पदार्थ छोड़ते हैं। ऑक्सीजन कम करने के लिए इन सब्जियों को बर्तन में ढक्कन लगाकर पकाया जाना चाहिए। जिन खाद्यों में यह विटामिन होते हैं, उन्हें छोटी अवधि के लिए स्टोर किया जाना चाहिए और जहां तक संभव हो उनका ताजे रूप में ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

याद रखें ताप से खनिज प्रभावित नहीं होते हैं

सब्जियों की तस्वीर

चित्र

गाजर	कमल ककड़ी
शलजम	आलू
शकरकंदी	एसप्रेगस (शतावर, एक प्रकार का साग)

सेलरी (अजवाइन)	लीक्स (हरे प्याज पत्ते के समान एक वनस्पति)
गांठयुक्त प्याज पत्ता	प्याज
लहसून	अदरक
ब्रूसेल स्प्राउट (बंद गोभी)	पत्ता गोभी
गांठ गोभी (खोल रबी)	लाल गोभी
सलाद पत्ता	आर्टिचोक (चुकंदर)
ब्रोकली	फूल गोभी
बीन	भिंडी
हरी मटर	मशरूम (खुम्ब)
करेला	अवोकेडो (नाशपाती जैसा एक फल)
बैंगन	टमाटर

9.4 फल

परिभाषा

जिस पादप पर फूल खिल जाते हैं उसकी परिपक्व ओवरी (अंडाशय) को फल कहते हैं। फल का एक मूलभूत गुण यह है कि इसमें रस जरूर होना चाहिए और यह प्लैशी (चमकीला) दिखना चाहिए। 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 फल एक प्रकार का 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, आड़ू आदि।
2. सॉफ्ट फ्रूट्स या प्लैशी फ्रूट्स : इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे फल आते हैं, जिनकी बनावट कोमल होती है और बीज के आस-पास काफी चमक (प्लैश) होती है। इन फलों को निम्नलिखित के रूप में पुनः वर्गीकृत किया जा सकता है :
 - ड्रूप (अष्टिल फल) : इन फलों को एकल पुष्प में एकल बीज से विकसित किया जाता है और यह एकल प्लैशी फल होते हैं। उदाहरण: आलू बुखारा, चेरी आदि।
 - बेरी : इन फलों को भी ऐसे एकल पुष्प से विकसित किया जाता है, जिसमें एक से अधिक बीज हों। उदाहरण: पपीता, टमाटर, केला आदि।
3. शुष्क फल (ड्राई फ्रूट्स) : इन फलों की बनावट कठोर होती है। इन 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

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

अध्याय – 10

स्टॉक

- क. परिभाषा
- ख. स्टॉक के घटक
- ग. वर्गीकरण
- घ. बेहतर स्टॉक के स्टैंडर्ड

अध्याय 10

स्टॉक्स

स्टॉक्स पलेवर युक्त तरल पदार्थ हैं जो कॉन्टिनेन्टल क्वीज़ीन के लिए एक आधार तैयार करते हैं। स्टॉक्स की महत्ता को फ्रांसीसी शब्द 'स्टॉक फोड' से इंगित किया जाता है, जिसका अर्थ है "फाउन्डेशन" या "आधार"। कोई भी बेहतर स्टॉक सूप, सॉस और स्ट्यू का आधार होता है।

10.1 परिभाषा :

स्टॉक एक ऐसे स्वच्छ तरल पदार्थ को कहते हैं जिसमें मांस, कुक्कुट और उनकी हड्डियों से तथा सब्जियों और मिश्रित मसालों से निष्कर्षित संगंधीय पदार्थों एवं घुलनशील पदार्थों का काफी अच्छा पलेवर हो।

10.2 स्टॉक के घटक

- हड्डी
- पानी
- माइरपोइक्स
- बोके गार्नी (मसाले की पोटली)
- फ़ैगट (ईंधन का गट्ठा)

हड्डियां

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

उपयोग की गई हड्डियां स्टॉक की वैराइटी को निर्धारित करती हैं।

सफेद स्टॉक को गौमांस (बीफ़) या बछड़े के मांस (बील) से या दोनों के संयोजन से निर्मित किया जाता है। इसमें कभी-कभी चिकन की हड्डियों या सूअर की हड्डियों (पोर्क) को भी कम मात्रा में मिलाया जाता है।

ब्राउन स्टॉक को गाय या बछड़े की हड्डियों से निर्मित किया जाता है, जिन्हें ओवन में ब्राउन किया गया हो।

फिश स्टॉक को मछली की हड्डियों और उसके पुट्टे का मांस निकालकर शेष हड्डियों से निर्मित किया जाता है। पतली हड्डियों (वसा रहित) से प्राप्त सफेद किस्म का स्टॉक सबसे बेहतरीन स्टॉक होता है। वसायुक्त स्टॉक का प्रयोग अमूनन नहीं किया जाता है। 'फ्यूमेंट' शब्द का प्रयोग प्रायः पलेवरयुक्त प्लैशी स्टॉक, विशेष रूप से जो वाइन से निर्मित किया हो, के लिए किया जाता है।

शरीर में स्टॉक विकसित होने के लिए कुछ प्रोटीन जिम्मेदार होते हैं, जिन्हें कनेक्टिव टिशु (कोलाजेन) के नाम से जाना जाता है। इनमें से कुछ प्रोटीन धीमी आंच और आर्द्र-उष्मा के साथ पकाए जाने में अपघटित होकर जिलेटिन बन जाते हैं। बेहतर स्टॉक टंडा करने पर गाढ़ा या ठोस हो जाता है।

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 संगंधीय सब्जियों, जैसे कि प्याज, गाजर, शलगम और सेलरी (अजवाइन जैसा पादप) के नाम भी जाना जाता है। यह फ्लेवरयुक्त स्टॉक्स बनाने के लिए एक मूल सामग्री है, जिनका इस्तेमाल न केवल फ्लेवरयुक्त स्टॉकों के लिए अपितु सॉसिज़, सूप, मांस, कुक्कुट, मछली और सब्जियों में भी किया जाता है। यह दो प्रकार का होता है :

- सफेद माइरपॉइक्स
- लाल माइरपॉइक्स

गाजर के बगैर निर्मित सफेद माइरपॉइक्स का उपयोग ऐसे सफेद स्टॉक को बनाने के लिए किया जाता है, जो रंगहीन हो। सफेद माइरपॉइक्स में मशरूम के कतरनों व टुकड़ों को मिलाया जाना चाहिए।

बुके गार्नी (मसाले की पोटली)

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

- लीक और सेलरी के टुकड़े
- अजवाइन के दाने
- जयपत्र पत्ती, और
- पार्सिल (असमोद) की डंडियां

चित्र

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 जयपत्र की पत्तियां, पैपरकॉर्म, पार्सिल (अजमोद) की डंडियां तथा लोंग जैसी सामग्रियां शामिल होती हैं।

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

चित्र

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।

10.3 वर्गीकरण

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

1. सफेद स्टॉक
2. ब्राउनस्टॉक
3. मछलीस्टॉक
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 अशुद्धता हटाने के लिए ब्लैंचिंग की जाती है। फलेवर देने के लिए सफेद माइरपॉइक्स का इस्तेमाल किया जाता है।

अंग्रेजी नाम

फ्रेंच नाम

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| ● व्हाइट चिकन स्टॉक | <i>Fond blanc de volaille</i> |
| ● व्हाइट मटन स्टॉक | <i>Fond brun de mouton</i> |
| ● व्हाइट वील स्टॉक | <i>Fond blanc de veau</i> |
| ● व्हाइट बीफ स्टॉक | <i>Fond blanc or fond de marmite</i> |

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 | <i>Fond burn de volaille</i> |
| • ब्राउन मटन स्टॉक | <i>Fond brun de mouton</i> |
| • ब्राउन वील स्टॉक | <i>Fond burn de veau</i> |
| • ब्राउन बीफ स्टॉक | <i>Fond brun or estouffade</i> |

10.4 बेहतर स्टॉक का स्टैंडर्ड

1. स्टॉक दिखने में साफ दिखाई देना चाहिए। कोई भी खराब स्टॉक निष्प्रभ या भद्दा (कलाउडी) दिखाई देगा। अल्बुमिन से स्टॉक में धुंधलापन आता है। इसे समय-समय पर हटाया जाना चाहिए। उबलते स्टॉक में थोड़ा सा ठंडा पानी मिलाए जाने से ज्यादा से ज्यादा अल्बुमिन सृजित होता है, जिसे साग के रूप में हटाया जा सकता है।
2. स्टॉक में काफी अच्छी महक होनी चाहिए।
3. स्टॉक दिखने में गाढ़ा हो, अर्थात् उसमें जिलेटिन की सांद्रता ज्यादा हो।

पुनरीक्षा प्रश्न

1. स्टॉक्स का वर्णन कीजिए। स्टॉक्स को कॉन्टिनेन्टल क्वीज़ीन के लिए फाउन्डेशन के तौर पर क्या माना जाता है?
2. स्टॉक के विभिन्न घटक क्या हैं?
3. बेहतर स्टॉक बनाने के लिए किस प्रकार की हड्डी का इस्तेमाल किया जाना चाहिए?
4. माइरपोइक्स से बुके गार्नी किस प्रकार भिन्न है?
5. उदाहरण के साथ स्टॉक्स का वर्गीकरण कीजिए।

अध्याय – 11

सॉसिज़

- क. परिभाषा
- ख. सॉसिज़के घटक
- ग. मदरसॉसिज़ या बेसिक सॉसिज़
- घ. सॉसिज़ के लिए गुणवत्ता मानक
- ङ. सॉसिज़ का उपयोग

अध्याय 11

सॉसिज़

उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र :

1. सॉसिज़ का अर्थ बताने और
2. अनेक प्रकार के सूप का वर्गीकरण कर पाएंगे।

11.1 परिभाषा

सॉसिज़ एक ऐसी खाद्य सामग्री है, जो कि मांस, कुक्कुट, मछली, डेज़र्ट तथा अन्य खाद्य व्यंजन से बना एक गाढ़ा तरल पदार्थ है।

सॉस का फ्लेवर, रंग और बनावट भिन्न हो सकती है, तथापि, इसकी मात्रा उस व्यंजन से अधिक नहीं होनी चाहिए जिसके साथ इसको परोसा जा रहा है। सॉस बनाने का उद्देश्य मुख्य व्यंजन के साथ उसे मात्र परोसे जाने पर होना चाहिए।

खाद्य सामग्री में सॉस मिलाए जाने से निम्न विशेषताएं प्राप्त की जाती हैं :

- नमी
- फ्लेवर
- आकृति – रंग एवं चमक
- आकर्षता और उसे खाने की इच्छा
- टेक्सचर
- पोषक तत्व

चित्र

11.2 सॉसिज़के घटक

मुख्यतः, सॉसिस निम्नलिखित चार प्रकार के अवयवों से बनाई जाती हैं :

1. तरल पदार्थ
2. गाढ़ा करने वाला पदार्थ (थिकनिंग एजेंट)
3. महकदार पदार्थ (फ्लेवरिंग एजेंट)
4. नमक-मिर्च (सीजनिंग एजेंट)

तरल पदार्थ

तरल पदार्थ सॉसिज़ के लिए एक आधार या बॉडी उपलब्ध कराती हैं। अधिकतर सॉसिज़ में तरल पदार्थ या आधार स्टॉक होता है, जैसा कि नीचे दर्शाया गया है :

दूध	:	बेकामेल सॉस (सफेद सॉस) बनाने के लिए
सफेद स्टॉक	:	विलोट सॉस बनाने के लिए
ब्राउन स्टॉक	:	ऐसपेग्नोल सॉस (ब्राउन सॉस) बनाने के लिए
देशी घी	:	होलैंडेस के लिए

थिकनिंग एजेंट (गाढ़ा करने वाला पदार्थ)

कोई भी सॉस खाद्य सामग्री इतनी गाढ़ी होनी चाहिए कि वह खाद्य सामग्री को कायम रखने में सक्षम होनी चाहिए। थिकनिंग एजेंट ऐसे पदार्थ होते हैं जो फ्लेवरयुक्त तरल पदार्थों को गाढ़ा बनाकर उन्हें सूप, सॉस, ग्रेवी, करी, पुडिंग आदि में परिवर्तित होने (उनकी स्थिरता को बदलने में) में सहायक होते हैं।

मुख्य थिकनिंग एजेंट निम्न प्रकार हैं :

1. स्टार्च : स्टार्च पादपों का कार्बोहाइड्रेट है, जिसे मक्का, चावल, गेहूं, आलू, आदि जैसे खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।

अनाज स्टार्च अधिकतम गाढ़ापन लाने के लिए जिलेटिन उत्पन्न करने हेतु इसे 85–96° से. तापमान की जरूरत होती है। उदाहरण: चावल, गेहूं, मक्का

स्टार्च रूट स्टार्च अधिकतम थिकनिंग के लिए इसे 65–71° से. तापमान की आवश्यकता होती है। उदाहरण: टेपिओका, आलू, अरारोट

इंस्टेंट स्टार्च यह एक तरह का प्रि-कुड या प्रि-जिलेटिनयुक्त स्टार्च होता है, जिसके लिए ताप की आवश्यकता नहीं होती है।

2. रॉक्स : यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें वसा और आटा दोनों को बराबर की मात्रा में मिलाकर पकाया जाता है। कुकिंग की डिग्री के आधार पर इसे तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है :—

चित्र

रॉक्स ब्लैंक (सफेद रॉक्स) मक्खन और आटे की बराबर की मात्रा को मिलाकर कुछ मिनटों तक पकाया जाता है और इसे सेंडी टेक्सचर का रंग भी नहीं दिया जाता है।

रॉक्स रॉक्स ब्लॉड (पेल रॉक्स) सफेद रॉक्स की तुलना में इसे मक्खन और आटे की बराबर की मात्रा को मिलाकर कुछ ज्यादा समय तक पकाया जाता है, ताकि उसे सेंडी टेक्सचर दिया जा सके। उपयोग — विलोट सॉस, सूप

रॉक्स रॉक्स ब्रन (ब्राउन रॉक्स) हल्का भूरा रंग देने हेतु मक्खन और आटे की बराबर मात्रा को मिलाकर पकाया जाता है। उपयोग — ऐसपेग्नोल सॉस, सूप।

3. बेउर मेनी (**Beurre manie**) : मक्खन और आटे की बराबर मात्रा को मिलाकर गूंधते हुए कोमल पेस्ट बनाया जाता है। (इसे नहीं पकाइए)। उपयोग – मछली सॉस, इस आटा-मक्खन मिश्रण का उपयोग अंतिम क्षण में पतली चटनियों को गाढ़ा बनाने के लिए किया जाता है। इसे सॉस में डालने के बाद इसे एक या दो मिनट से अधिक न पकाएं क्योंकि आटे से गाढ़ा की गई सॉस को ज्यादा समय तक पकाए जाने से उसके स्वाद में रुखापन आ जाता है।
4. एएयोल्क और क्रीम लिएजन : लिएजन अंडे की ज़रदी और क्रीम का मिश्रण है, जिसका उपयोग सॉस को स्वादिष्ट बनाने और उसको हल्का सा गाढ़ा बनाने के लिए किया जाता है। अंडे की ज़रदी में सॉस को मामूली रूप से गाढ़ा करने की क्षमता होती है (जब ज़रदी को गरम किया जाता है), क्योंकि अंडे की ज़रदी में प्रोटीनों का जमाव रहता है। सॉस को अंडे की ज़रदी से गाढ़ा करते हुए कर्डलिंग के खतरे के लिए सावधानी बरती जानी चाहिए। ऐसा तब होता है जब प्रोटीनों का जमाव ज्यादा होता है और वह तरल पदार्थ से अलग हो जाते हैं। शुद्ध अंडाज़रदी लगभग 60° से. से 70° से. पर जमती है। इसके लिए उसे इस्तेमाल किए जाने से पहले भारी क्रीम के साथ फैंटा जाता है। इससे उसका कर्डलिंग तापमान 82° से. से बढ़कर 85° से. हो जाता है। अंडे की ज़रदी में मामूली थिकनिंग क्षमता होती है। लिएजन का उपयोग मुख्य रूप से किसी सॉस में फ्लेवर और स्मूथनेस बढ़ाने के लिए किया जाता है। दूसरा, इसका उपयोग तरल पदार्थ को मामूली रूप से गाढ़ा करने के लिए किया जाता है। इसके अलावा, अंडे की ज़रदी की अस्थिरता के कारण, इसका उपयोग मात्र फिनिशिंग तकनीक के रूप में किया जाता है।
5. अगर : यह साफ व स्वच्छ जैल होता है, जिसे सीवीड (समुद्री शैवाल) से प्राप्त किया जाता है। इसका उपयोग सलाद, मीठे व्यंजनों के लिए किया जाता है। ज़रदी
6. अंडा : इसका उपयोग मेयोनेस, होलेंडेस तथा कस्टर्ड सॉस को गाढ़ा करने के लिए किया जाता है।
7. कुलिस : यह फलों या सब्जियों की प्यूरी (Puree) है जिसका उपयोग सूप में किया जाता है।
8. नारियल : पीसे हुए नारियल और उसके दूध का उपयोग इंडियन ग्रेवीज़ को गाढ़ा बनाने के लिए थिकनिंग एजेंट के रूप में किया जाता है।
9. इमली : इमली के गुदे का उपयोग इंडियन ग्रेबीज़ को गाढ़ा बनाने के लिए किया जाता है।
10. दही : फैंटे गए दही का उपयोग इंडियन ग्रेबीज़ को गाढ़ा बनाने के लिए किया जाता है।
11. पॉपी बीज, चार मगज, काजू का पेस्ट।

फ्लेवरिंग एजेंट

सॉस के लिए आधार के रूप में उपयोग किए जाने वाले तरल पदार्थ की मुख्य भूमिका व्यंजन को फ्लेवर प्रदान करने में होती है, पर इन फ्लेवरयुक्त सामग्रियों का ज्यादा उपयोग किए जाने से सॉस की गुणवत्ता और अधिक बढ़ जाती है। कुछ सॉसिज़ में फ्लेवर में सुधार लाने के लिए अंतिम क्षण में नींबू का रस मिलाया जाता है। फाइनल फ्लेवरिंग के लिए शैरी और मदिरा (Madeira) के दौरान रेड वाइन और व्हाइट वाइन का इस्तेमाल किया जाता है।

नमक-मिर्च सामगियाँ (सीज़निंग एजेंट)

किसी भी सॉस को परोसे जाने से पहले उसमें नमक-मिर्च (सीज़निंग एजेंट) को अच्छी तरह से चख लेना चाहिए। यह ध्यान रखें कि किसी भी रेसिपि के लिए आखिरी कदम उसमें नमक-मिर्च व मसालों का उपयोग है।

अधिकतर सॉसिज़ में सीज़निंग एजेंटों के रूप में नमक और काली मिर्च का आम तौर पर उपयोग किया जाता है।

सॉसिज़ के लिए नमक एक महत्वपूर्ण सामग्री है। यह स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थों में खुशबु व महक पैदा कर पलेवर को और अधिक बढ़ाता है।

Cayenne और *व्हाइट पेंपर* भी काफी महत्वपूर्ण है, क्योंकि वह भाप से ही पक जाते हैं।

11.3 मदर सॉसिज़ या बेसिक सॉसिज़

यह इस प्रकार की प्रारंभिक सॉसिज़ हैं जिनसे अनेक सॉसिज़ प्राप्त की जाती हैं। इन मुख्य सॉसिज़ में अन्य सामग्रियों को मिलाकर एक नई सॉस बनाई जा सकती है। छः प्रमुख (मदर) सॉसिज़ का एक संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है :

बेकामल सॉस

अपने सफेद रंग के कारण इसे आमतौर पर सफेद चटनी (व्हाइट सॉस) कहा जाता है। यह एकमात्र ऐसी मुख्य सॉस है, जिसमें किसी भी प्रकार की गैर-शाकाहारी सामग्रियों का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। यह एक परिपूर्ण, क्रीमी, स्मूथ व्हाइट सॉस है जिसे एक परिष्कृत प्याज से (जिसको दूध में पूरी लौंग भरे हुए प्याज को खौलते पानी में उबालकर बनाया जाता है) से तैयार किया जाता है और फिर व्हाइट रॉक्स बनाने हेतु उसमें दूध का काढ़ा इन्फ्यूज्ड मिल्क (प्याज के बगैर) में मिलाया जाता है।

सॉस विलोट (**Sauce veloute**)

यह समृद्ध, स्मूथ, आइवरी रंग की सॉस होती है, जिसे रॉक्स के साथ चिकन, गाय के बछड़े या मछली स्टॉक को गाढ़ा कर बनाया जाता है।

विलोट शब्द की उत्पत्ति फ्रांसीसी शब्द 'वलुअर' (*velour*) के विशेषण रूप से हुई है जिसका अर्थ है वेलवेट (मखमल)। यह काफी हल्दी और सिल्की सॉस होती है जिसे मछली, चिकन, मटन या गाय के बछड़े के स्टॉक से बनाया जाता है। इस सॉस में ब्लॉड रॉक्स को थिकनिंग एजेंट के रूप में मिलाया जाता है।

इसपेग्नोल सॉस

इसे ब्राउन सॉस के नाम से भी जाना जाता है। यह कॉन्टिनेंटल क्वीज़न में सबसे अधिक लोकप्रिय सॉस है। यह अपने आप में परिपूर्ण सॉस है, जिसे ब्राउन स्टॉक बनाने हेतु इसमें ब्राउन रॉक्स, टमाटर की प्यूरी तथा माइरपॉइक्स को मिलाया जाता है।

टमाटर सॉस

टमाटर सॉस एक बेसिक सॉस है और इटालियन क्वीज़न में बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाता है। पारंपरिक रूप से इसे रॉक्स के साथ बनाया जाता है, परंतु टमाटर प्यूरी वाला टेक्सचर (बिना थिकनिंग एजेंट का इस्तेमाल कर) सॉस को उचित टेक्सचर देने के लिए पर्याप्त होता है। इसे मोटी-सेवई, टॉरटेलिनि जैसे पास्ता तथा मांस, मछली, अंडा, आदि के साथ भी परोसा जाता है। टमाटर की सॉस से व्यंजन का रंग आकर्षक हो जाता है।

होलेन्डेस सॉस

यह एक गरम बेसिक सॉस है। यह स्मूथ, बटरी, हल्की पीले रंग की सॉस है, जिसे पिघले हुए मक्खन को फैंटकर अंडा, ज़रदी नींबू या सिरके के सम्मिश्रण से बनाया जाता है। यह घी और नींबू रस या सिरके का एक पायस (इम्लसुन) है और ज़रदी का प्रयोग उन्हें बाइंड करने के लिए किया जाता है। इसका रंग पीला होता है और मछली के गरम उत्पाद बनाने के लिए बेहतरीन है।

चित्र

मेयोनेस

मेयोनेस (सलाद में उपयोग किए जाने वाला एक मसाला) एक स्मूथ सॉस है, जिसे तेल और अंडे की ज़रदी से बनाया जाता है। यह एक पायस है, जिसमें तेल की छोटी-छोटी बूंदें छोड़ी जाती हैं। अंडे की ज़रदी में लेसिथिन होता है जो तेल और पानी को बाहर आने से रोकता है। सरसों भी एक बेहतरीन इम्लसीफाइर है और उसको बार-बार मिलाया जाता है। फ्लेवर लाने के लिए इसमें सिरका और नींबू रस को मिलाया जाता है क्योंकि सही ढंग से सॉस बनाने हेतु पायस के लिए अम्लीयता जरूरी है। इसमें गंध रहित प्रकार के तेल, यानी रिफाइन्ड तेल का इस्तेमाल किया जाता है।

चित्र

11.4 सॉसिज़ के लिए गुणवत्ता मानक

बेहतर गुणवत्ता की सॉस बनाने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं की जांच की जानी चाहिए :

1. आकृति : सॉस समूथ होनी चाहिए और उसमें रेशम की तरह चमक होनी चाहिए।
2. स्थिरता : स्मूथ स्थिरता के साथ-साथ बिना ढेले (लम्प्स) वाली सॉस को सबसे अच्छी सॉस माना जाता है। सॉस ज्यादा गाढ़ी नहीं होनी चाहिए, परंतु इतनी गाढ़ी जरूर होनी चाहिए कि उससे खाद्य सामग्री पर लेप लगाया जा सके।

3. रंग : सॉस का रंग अच्छा होना चाहिए, अर्थात वह सफेद एवं चमकीली होनी चाहिए। बेकामल सॉस के लिए उसका रंग ग्रे नहीं होना चाहिए तथा ऐस्पेग्नोल सॉस के लिए उसमें अच्छा भूरापन होना चाहिए।
4. फ्लेवर : फ्लेवर लाजवाब तो होना चाहिए, पर अत्यधिक भी नहीं होना चाहिए। फ्लेवर संतुलित होना चाहिए। स्वाद में सॉस में चिपचिपापन नहीं होना चाहिए और उसमें नमक-मिर्च(सीज़निंग) का सही मात्रा में उपयोग किया जाना चाहिए।

11.5 सॉसिज़ का उपयोग

खाना पकाने में सॉसिज़ की बड़ी महत्ता है। इनका उपयोग अनेक प्रयोजनों के लिए किया जाता है। सॉसिज़ का कुछ उपयोग निम्नानुसार किया जाता है :

1. खाद्य के साथ सॉस परोसे जाने का मुख्य उद्देश्य खाद्य उत्पाद में शुष्कपन को हटाने के लिए नमी प्रदान कराना है। मांस वाले उत्पादों को ऐसे सॉस के साथ परोसा जाता है जिन्हें मांस से निष्कर्षित तरल पदार्थ से ही परोसा जाता है। अधिकतर भूने हुए व्यंजनों को सूखा परोसा जाता है और इसलिए उन्हें इस रूप में खाना व पचाना आसान नहीं होता है। अतः, उसके साथ सॉस की बड़ी भूमिका है क्योंकि वह सूखे उत्पाद के साथ खाने के लिए नमी प्रदान करती है।
2. जब खाद्य को भूना या पकाया जाता है, उसका अधिकतर तरल पदार्थ पोषक तत्व के साथ बाहर निकल आता है, जिसका कोई उपयोग नहीं किया जाता है। पोषकों के इस नुकसान की भरपाई तभी की जा सकती है जब व्यंजन के साथ सॉस भी परोसी जाए। चिकन को भुनने के समय पर उसका प्राकृतिक रस बाहर निकलता है जिसे रोस्टिंग ट्रे में एकत्रित किया जाता है। इन रसों में भूने चिकन के सभी पोषक तत्व और फ्लेवर होता है, जिसे व्यंजन के साथ परोसा जाना चाहिए।
3. सॉस का एक महत्वपूर्ण उपयोग व्यंजन को फ्लेवर प्रदान कराना है। व्यंजन के अनुरूप सॉस परोसा जाना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे व्यंजन का स्वाद और अधिक बढ़ जाता है। रोस्टेड बत्ख के साथ संतरी रंग की सॉस परोसी जानी चाहिए। रोस्टेड बीफ़ होर्स-रेडिश सॉस और रोस्ट ग्रेवी के साथ परोसा जाना चाहिए। रोस्टेड मटन प्याज की सॉस के साथ परोसा जाना चाहिए।
4. व्यंजन के टेक्सचर को बढ़ाने के लिए सॉसिज़ का इस्तेमाल किया जाता है। सॉस व्यंजन के टेक्सचर और उसकी समग्र आकृति में सुधार लाती है।

संक्षेप में सॉसिज़

	सॉस का नाम	तरल पदार्थ	थिकनिंग एजेंट	फ्लेवरिंग सामग्री	व्युत्पाद
सॉसिज़	बेकामल या सफेद सॉस (हॉट सॉस)	दूध	व्हाइट रॉक्स	ऑइगनॉन पीक या क्लोट (स्टूडेड प्याज, जयपत्र एवं लौंग, जायफल)	अन्चोवी, अंडा, मॉर्नी, प्याज,

					सोबिस
वेलोट या पेल सॉस (हॉट सॉस)	वहाइट स्टॉक	ब्लौंड रॉक्स	माइरपॉइक्स		केपर, सुप्रीम, ऑरोर, मशरूम, आइवरी
ऐस्पेग्नोल या ब्राउन सॉस (हॉट सॉस)	ब्राउन स्टॉक	ब्राउन रॉक्स	माइरपॉइक्स टमाटर प्यूरी, लहसुन		बोर्डलेस, डिविल्ड, लेयोनेस, रॉबर्ट, चारकुटियर
टमाटर सॉस (हॉट सॉस)	ब्राउन स्टॉक	ब्राउन रॉक्स	टमाटर, माइरपॉइक्स, लहसुन, बेकॉन		अमेरिकेन, ओरिएंटेल, प्रोवेनकेल, टॉच्चू, इटालियन
मेयोन्नेस (कोल्ड सॉस)	रिफाइन्ड तेल, सिरका	अंडे की ज़रदी	सरसों का पावडर		चेंटिली, कैम्ब्रिज, कॉकटेल, आयोली, एंडालोस
होलेन्डेस (वार्म सॉस)	देशी घी, सिरका	अंडा ज़रदी	टेरागॉन		बियरमेस, चौरॉन, नॉयसेट, माल्टेस, मुसलीन

पुनरीक्षा प्रश्न

1. मुख्य सॉसिज़ क्या हैं? इस सॉसिज़ को बेसिक सॉसिज़ के रूप में क्यों जाना जाता है?
2. सॉसिज़ के विभिन्न घटक क्या हैं?
3. उदाहरणों के साथ सॉसिज़ का वर्गीकरण कीजिए।

4. सॉसिज़ तैयार करने के लिए थिकनिंग एजेंट की भूमिका क्या है?
5. रॉक्स और बेउर मेनी(besurre manie) के बीच अंतर बताइए।
6. बेसिक मुख्य सॉसिज़ के नाम बताइए और प्रत्येक का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

अध्याय – 12

सूच

- क. परिभाषा
- ख. उदाहरणों के साथ वर्गीकरण

अध्याय 12

सूप

उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित का वर्णन कर पाएंगे :

1. सूप के अर्थ का वर्णन करना
2. सूपों की चार मूल श्रेणियों का वर्णन करना
3. विभिन्न सूपों के लिए गारनिशों और उससे संबद्ध सामग्रियों का वर्णन करना
4. सूपों के नामों का उदाहरण बताना।

12.1 परिभाषा :

सूप एक तरल खाद्य सामग्री है, जिसे मांस, कुक्कुट, मछली या सब्जियों से प्राप्त किया जाता है। सूप को मांस, सब्जियों और तरल पदार्थ (जो कि पानी, स्टॉक, दूध या जूस हो सकता है) जैसी सामग्रियों को मिलाकर तैयार किया जाता है। गरम सूप बनाने के लिए ठोस सामग्रियों को तरल पदार्थ में तब तक उबाला जाता है जब तक कि फलेवर निष्कर्षित न हो जाए।

व्यंजन में पोषक तत्व उपलब्ध कराने के अलावा, सूप परोसे जाने का मुख्य प्रयोजन एपिटाइप (खाने की इच्छा) को बढ़ाना होता है। किसी भी व्यंजन के साथ सूप परोसे जाने की वही महत्ता है, जैसे कि किसी भवन के लिए उसके प्रवेश द्वार की होती है। यही कारण है कि सूप को भोजन से पहले परोसा जाता है।

चित्र

12.2 वर्गीकरण

सूप	पतला सूप या क्लीयर सूप	पास्ट या अनस्ट्रेन्ड	कॉनसॉम (मांस का शोरबा)	उदाहरण: कॉनसॉम, ब्रननॉइस, कॉनसॉम जेवियर; कॉनसॉम रायल, कॉनसॉम सेलसटाइन
		अन-पास्ट या अनस्ट्रेन्ड	बुयलॉन (शोरबा)	फ्रैंच प्याज सूप,
	गाढ़ा सूप या ओपेक	पास्ट या स्ट्रेकड	प्यूरी	पैरमेन्टियर, प्यूरी, कॉन्टी, प्यूरी इंजिपटियन, प्यूरी डे, लेन्टिलए, प्यूरी फ्रेनियूज
			वेलोट	वेलोट au चैम्पीग्नॉन वेलोट au वोलेल, विलोट सेलरीज़
			क्रीम	क्रीम डे टोमाटे, क्रीम डे पोटरॉन, क्रीम डे

			वोलेल, क्रीम सेंट जर्मन, क्रीम सोलफेरिनो
		बिस्क्यू	बिस्क्यू डे क्रैब, क्रैवेट ग्रिस, बिस्क्यू डे होमार्ड, बिस्क्यू डे क्रैवेट ग्रिस, बिस्क्यू डेक्रेवेट रोजिज
		चौदर	सीफड चौदर, क्लैम चौदर, कैबेज चौदर, मेनहटन चौदर
	अनपास्ड या अनस्ट्रेन्ड	पोटेज	पोटेज माइनस्ट्रोन, पोटेज बोनीफेम, पोटेज मद्रास, पोटेज पेसेन
		ब्रॉथ	स्कॉथ ब्रॉथ, चिकन, ब्रॉथ
ठंडे सूप		गेजपेचो, विचीसोइस, कॉन्सॉम मेडिलीन, वोलिल नेपालिटेन,	
अंतर्राष्ट्रीय सूप		पोटेज माइनस्टोन (इटली), ब्रॉथ पोलेनेस (पोलैंड), कॉक-ई लीकी (स्टॉटलैंड), मुलिगत्वानी (भारत), पोटेज मद्रास (भारत), चौदर (अमेरिका), सूपा ए ला ओइग्नॉन्स (फ्रांस), ग्रीन टर्टल सूप (इंग्लैंड) केमेरो (ब्राजील), पेपरिका (हंगरी), स्कॉच ब्रॉथ (स्कॉटलैंड)।	

पतले सूप : इस प्रकार के सूप पहले सूप और साफ एवं स्वच्छ होते हैं।

कॉन्सॉम : यह एक परिष्कृत पेल अम्बल सूप होता है, जिसे स्टॉक से तैयार किया जाता है। स्टॉक को एग व्हाइट और पीसे मांस (कीमा) से परिष्कृत किया जाता है। कॉन्सॉम शब्द की उत्पत्ति 'गारनिश' शब्द से हुई है, जिनका इसे बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। गारनिश को अलग से पकाकर बाद में कॉन्सॉम सूप में मिलाया जाता है।

बुलयान(शोरबा): इसका अर्थ है, उबला हुआ। गारनिश को सूप के साथ उबाला जाता है। इसे सब्जियों और मांस के टुकड़ों को मिलाकर काफी समय तक उबालकर बनाया जाता है।

गाढ़ा सूप : इस प्रकार के सूप गाढ़े दिखाई देते हैं और स्वच्छ एवं परिष्कृत नहीं होते हैं।

प्यूरी : प्यूरी सूप स्टार्ची पत्तेदार सब्जियों (फेरिनेसियस), जैसे कि आलू, दालें, अनाज आदि से बनाए जाते हैं। इन सामग्रियों को पकाकर तरल पदार्थ के साथ परिष्कृत किया जाता है और उनकी प्यूरी व सूप बनाया जाता है। उपरोक्त सामग्रियों में ऐसा पदार्थ होता है जो प्यूरी को गाढ़ा करता है और इसलिए इन्हें गाढ़ा बनाने हेतु किसी भी अन्य थिकनिंग एजेंट की आवश्यकता नहीं होती है।

क्रीम : यह गाढ़ी क्रीम होती है जिसे जल में उगने वाली सब्जियों (गैर-स्टार्ची) या मांस आधारित सूप से बनाया जाता है। सूप को गाढ़ा करने के लिए सफेद सॉस (बेकामल सॉस) का इस्तेमाल किया जाता है। अंत में क्रीम मिलाकर सूप परोसा जाता है।

वेलोट : यह गाढ़ा, पास्ट, मध्यम फ्लेवर सामग्री आधारित सूप है। वेलोट सूप का उपयोग थिकनिंग एजेंट के रूप में किया जाता है और इसे क्रीम एवं अंडे की ज़रूरी को एक साथ मिलाकर तैयार किया जाता है।

बिस्क्यू : इसे शैफफिश से तैयार किया जाता है, जो पास्ट है और जिसे चावल से गाढ़ा बनाया जाता है।

चौदर : पारंपरिक रूप से ये सीफूड आधारित सूप हैं। इसे गाढ़ा बनाने में आलू का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें क्रीम या दूध मिलाकर तैयार किया जाता है।

पोटेज : यह गाढ़ा अनपास्ट सूप है जिसमें एक या उससे अधिक की सामग्रियां फेरिनेसियस (पत्तेदार) प्रकृति की होती हैं और इसलिए इसका सूप बनाने में किसी भी प्रकार के थिकनिंग एजेंट की आवश्यकता नहीं होती है।

ब्रॉथ : ब्रॉथ को बीफ़, मटन, चिकन या सब्जियों के स्टॉक से बनाया जाता है। चूंकि इसमें इस्तेमाल की गई सभी सामग्रियां जल में पाई जाती हैं, इसलिए सूप बनाते हुए अतिरिक्त थिकनिंग सामग्रियों को मिलाया जाता है।

सारांश

सूप एक तरल खाद्य पदार्थ है, जिसे मांस, कुक्कुट, मछली या सब्जियों से प्राप्त किया जाता है। इसे विभिन्न शाकाहारी या गैर-शाकाहारी सामग्रियों को मिलाकर तैयार किया जाता है। गरम सूप को तरल पदार्थ में ठोस सामग्रियों को उबालकर (जब तक फ्लेवर निष्कर्षित न हो) तैयार किया जाता है।

सूप की मुख्य भूमिका खाने की इच्छा (एपेटाइट) को बढ़ाना है। सामान्य रूप से, सूप भोजन से पहले परोसे जाते हैं। सूप की दो मुख्य श्रेणियां हैं, अर्थात् गाढ़े सूप और पतले सूप, जिन्हें पास्ट और अन-पास्ट सूपों में पुनः वर्गीकृत किया जाता है। अलग-अलग देशों के भिन्न-भिन्न सूप होते हैं, जिन्हें संबद्ध देश के राष्ट्रीय सूप के नाम से जाना जाता है।

पुनरीक्षा प्रश्न

1. सूप की व्याख्या कीजिए। हमारे दैनिक जीवन में सूप की महत्ता क्या है?
2. प्रत्येक श्रेणी से दो सूपों का दो-दो उदाहरणों के साथ वर्गीकरण कीजिए?
3. चौदर और बिस्क्यू के बीच अंतर बताइए?
4. फ्रांस, इंग्लैंड, इटली और भारत के राष्ट्रीय सूपों के नाम बताइए।

अध्याय – 13

अंडे

- क. अंडे की संरचना
- ख. अंडे का चयन
- ग. अंडे का उपयोग

अध्याय 13

अंडे

उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र को समझ पाएंगे :

1. अंडे की संरचना का वर्णन
2. अंडे की ग्रेडिंग और उसके चयन का वर्णन
3. कुकिंग में अंडे के उपयोग का वर्णन

कुकिंग में उपयोग की जाने वाले मूल खाद्य सामग्रियों में अंडा एक अति महत्वपूर्ण घटक है। अधिकतर मूर्गियों के अंडों का इस्तेमाल किया जाता है। टर्की, गायना फाउल, बत्तख और हंस के अंडों का भी इस्तेमाल किया जाता है। यह एक पूर्ण आहार है, जिसमें सभी प्रोटीन, वसा, विटामिन तथा आवश्यक खनिज होते हैं। यह व्यंजनों को नमी, आकृति और समृद्धता प्रदान करते हैं।

13.1 अंडे की संरचना

चित्र

डाइग्राम अंग्रेजी पृष्ठ 126

अंडे के तीन भाग होते हैं

- | | | |
|---|---|------------|
| 1. अंडे का छिलका (एग शैल) | : | 12 प्रतिशत |
| 2. अंडे में सफेद तरल पदार्थ (एग व्हाइट) | : | 58 प्रतिशत |
| 3. अंडे की ज़रदी (एग योक) | : | 30 प्रतिशत |

अंडे का इतिहास

यह कैल्शियम कार्बोनेट (94%) से बना होता है जिसमें मैग्नीशियम कार्बोनेट, कैल्शियम और मैग्नीशियम फॉस्फेट के निशान, 4.5% जैविक पदार्थ तथा 1.5% जल होता है। इसमें सूक्ष्म रंध्र व छेद होते हैं, जिनसे प्रकाश प्रवेश करता है। इसमें सूक्ष्म रंध्र होने के कारण इसमें वायु या तरल पदार्थ का अवशोषण और वाष्पन संभव है। छिलके के ऊपर एक परिरक्षित परत होती है, जिसे ब्लूम या क्यूटिकल (उप त्वचा) कहते हैं।

एग व्हाइट : अंडे के भीतर तरल तत्व को छिलके से दो पतली मेम्ब्रेनों की सहायता से अलग किया जाता है, जिन्हें केरोटिन और मुसिन से बनाया जाता है, जो बाद में वायु के संचारण के लिए मार्ग प्रदान करता है। एग व्हाइट हल्के एवं भारी एग व्हाइट से बनता है। हल्के एग व्हाइट में आम तौर पर कुल एग व्हाइट का लगभग 25% होता है। हल्के और भारी एग व्हाइट को तीन लेयर्स में वितरित किया जाता है, अंडे की ज़रदी को पतला एग व्हाइट और उसके बाद गाढ़ा एग व्हाइट तथा उसके बाद फिर पतला एग व्हाइट कवर करता है।

एग योक : अंडे की ज़रदी चारों ओर से एक पतले मैम्ब्रेन से घिरी रहती है, जिसे विटेलाइन मैम्ब्रेन या योक सेक कहते हैं। विपरीत दिशाओं में विटेलाइन मैम्ब्रेन को दो चालाजेई जोड़ते हैं, जो केंद्र बिंदु में अंडे की ज़रदी को कायम रखने में सहायता करते हैं। एग योक में लेसिथिन और कॉलेस्ट्रॉल होता है :—

अंडे का मिश्रण और पोषाहर वैल्यू

जल	—	75%
प्रोटीन	—	12–14%
वसा	—	10–12%
खनिज पदार्थ	—	11%

एग व्हाइट में अलग से मौजूद घटक :

पानी	—	88%
प्रोटीन	—	11%
वसा के चिन्ह		
खनिजयुक्त जल	—	0.6%

एग योक में शामिल होता है :

जल	—	50%
प्रोटीन	—	6%
वसा	—	31%
खनिज जल	—	1.7%

13.2 अंडे का चयन

अंडे का चयन निम्नलिखित में से एक विधि के द्वारा किया जा सकता है

1. फ्लोटिंग और बयोंसी विधि
2. केन्डलिंग विधि

फ्लोटिंग या बयोंसी विधि : इस विधि में अंडों को पानी में रखा जाता है। ताजे अंडे भारी होते हैं और पानी के निचले स्तर पर होते हैं, जबकि पुराने अंडे पानी में तैरते हैं। इससे यह पता चलता है कि अंडा सड़ रहा है। अंडों को अच्छी

रोशनी के सामने रखा जाता है। अंडों के जरिए रोशनी पास होने पर यदि अंडे की ज़रदी केंद्र बिंदु में बंधी है, तो यह माना जाता है कि अंडा ताजा है।

कैंडलिंग विधि : इस विधि का प्रयोजन अंडे की गुणवत्ता को जानने के लिए अपनाया जाता है। अंडे को अच्छी रोशनी के सामने रखा जाता है। जैसे-जैसे अंडों के जरिए रोशनी पास होत है और यदि अंडे की ज़रदी केंद्र बिंदु में बंधी रहती है, तो यह माना जाता है कि अंडा ताजा है।

अंडे का चयन करते हुए यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि –

1. अंडा साफ, स्वास्थ्यवर्धक और गंध-रहित होना चाहिए।
2. उतने ही अंडों को खरीदें जितने की दो सप्ताह के लिए जरूरी हैं।

अंडों का भंडारण

1. अंडों को 2⁰ से. पर प्रशीतित तापमान पर 3–4 सप्ताह की अवधि तक भंडारित किया जा सकता है।
2. अंडों को उन खाद्य सामग्रियों से दूर भंडारित किया जाना चाहिए जिनसे काफी ज्यादा गंध आ रही है।
3. अंडे की नुकीली स्थिति नीचे की ओर रखें।
4. अंडों को 55 F से अधिक के तापमान पर नहीं रखना चाहिए क्योंकि इससे अंडे की धारणीयता गुणवत्ता कम हो जाती है।

अंडे की ग्रेडिंग

अंडों की ग्रेडिंग सामान्य रूप से उनके आकार और वजन के आधार की जाती है।

वर्गीकरण	वजन
जम्बो/ ज्यादा बड़ा	60 ग्रा. और उससे अधिक
बड़ा	53–59 ग्रा.
मध्यम	42–52 ग्रा.
छोटा	38–44 ग्रा.

स्रोत: भारतीय मानक संस्थान, नई दिल्ली, भारत, आईएसआई 6558–1972.

13.3 अंडे का उपयोग

1. अंडा खाद्य सामग्री व व्यंजन को बेहतर पोषण प्रदान कराता है।
2. इससे उत्पाद की गुणवाा बढ़ जाती है।

3. इसे रेजिंग एजेंट के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।
4. इसे थिकनिंग एजेंट के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।
5. इसका उपयोग बाइंडिंग एजेंट के रूप में किया जाता है।
6. इसका उपयोग उत्पादों को क्रिस्पी क्रस्ट (कुरकुरापन लाने) बनाने के लिए किया जाता है।
7. इसका उपयोग क्लेरिफाइंग एजेंट के रूप में किया जाता है।
8. इसका उपयोग उत्पादों की गारनिशिंग तथा सजावट के लिए किया जाता है।

सारांश

अंडा एक श्रेष्ठ खाद्य है जिसमें वह सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो एक पूर्ण आहार के लिए जरूरी होते हैं। इसे अलग-अलग रूपों में पकाया जा सकता है और इससे विभिन्न स्वाद एवं टेक्सचर प्राप्त किए जा सकते हैं। यह अनेक कॉन्टिनेन्टल सॉसिज़ के लिए एक प्रभावकारी पायसीकरण (इम्लसिफाईंग) एजेंट भी है। अंडा सर्वगुण संपन्न है।

आओ, दोहराएं

चैलाजेई(Chalazae) : अंडे के केंद्र बिंदु में योक को कायम रखने हेतु विटेलीन मैम्ब्रेन का विस्तार।

लेसिथिन : अंडे के थोक में लेसिथिन होता है, जो एक इम्लसीफाईंग एजेंट हैं।

विटेलीन मैम्ब्रेन : मैम्ब्रेन अंडे की ज़रदी को बांधे रखता है।

बयोंसी विधि : इस विधि में अंडों के ताजेपन की जांच करने के लिए उन्हें पानी में डाला जाता है।

ब्लूम : इसमें अंडे के छिलके में एक धुंधली परिरक्षित परत चढ़ाई जाती है।

निम्नलिखित शब्दों का उत्तर दो या तीन पंक्तियों में दीजिए (प्रत्येक के 2 अंक)

1. बयोंसी
2. कैडलिंग
3. विटेलीन मैम्ब्रेन
4. चैलेजेई(Chalazae)
5. ब्लूम

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए : (प्रत्येक के लिए 5 अंक)

1. अंडे की संरचना बनाइए और इसके भागों के नाम बताइए।
2. अंडों के भंडारण के लिए उपयुक्त विधि बताइए।
3. अंडे की पोषाहार महत्ता के बारे में बताइए।
4. कुकिंग में अंडे के पांच उपयोग बताइए।
5. अंडों के ग्रेडों पर चर्चा कीजिए।

विस्तृत उत्तर दीजिए (प्रत्येक के लिए 10 अंक)

1. एक स्पष्ट डाइग्राम के साथ अंडे की संरचना बनाइए।
2. कुकिंग में अंडों का उपयोग किन प्रयोजनों के लिए किया जाता है।
