खाद्य उत्पादन –III

पाठ्य पुस्तिका

कक्षा XII

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

शिक्षा केंद्र, 2, सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली – 110092, भारत

कें.मा.शि.बो., दिल्ली–110092

प्रतियां

मूल्य : रु. 135/–

''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,

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 ने व्यावसायिक शिक्षा को छात्रों के लिए और अधिक ग्राह्य और उपयोगी बनाने के उद्देश्य से देश में इसे नया रूप देने की प्रक्रिया शुरू की है। ऐसे प्रोग्राम के तहत 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)।

सीबीएसई शैक्षणिक वर्ष 2010–11 सत्र से 12वीं कक्षा में आरंभ किया गया खाद्य उत्पादन पाठ्यक्रम एक सक्षमता आधारित एवं कौशल उन्मुख है। खाद्य उत्पादन पुस्तक में फाउन्डेशन पाठ्यक्रम खाना पकाने में उपयोग की जाने वाली विभिन्न मूल सामग्रियों के बारे में जानकारी हासिल कर वैज्ञानिक विधि से खाना पकाने के मूल आयामों पर प्रकाश डाला गया है। खाद्य सामग्रियां को पकाया जाना कौशल आधारित शिक्षा है जिसके लिए कला की उपयुक्त शैली तथा विज्ञान की उचित विधि, दोनों का अच्छा ज्ञान होना आवश्यक है। यद्यपि, खाद्य उत्पादन का स्वरूप काफी विशाल है, फिर भी लेखकों ने उच्चत्तर माध्यमिक स्तर पर सिलेबस को पर्याप्त रूप से कवर करने के लिए पुरजोर प्रयास किया है। पाठ्य पुस्तक में सुधार लाने हेतु छात्रों और संकाय, दोनों से सुझावों का स्वागत है।

इस पाठ्य पुस्तक "खाद्य उत्पादन–III" को ऐसी प्रक्रिया में लिखा गया है, जो कि पढ़ने में सरल व सुबोध हो। पुस्तक का उद्देश्य खाद्य जिंसों व सामग्रियों तथा व्यंजनों की गुणवत्ता एवं उपयोग के बारे में जानकारी एवं ज्ञान प्रदान करना है। इसमें समस्त फूड हैंडलरों द्वारा अपनाए जाने वाली सुरक्षा कार्यविधियों को सन्निहित किया गया है। इसे छात्रों को मूल व्यावसायिक कौशल एवं ज्ञान प्राप्त करने के लिए एक आधार प्रदान करने हेतु डिजाइन किया गया है। चूंकि इस पाठ्य पुस्तक में दिए गए उदाहरण दृश्य–बोध और सिंद्धातों को समझने के लिए आवश्यक हैं, इसलिए इस पुस्तक में आवश्यकतानुसार पर्याप्त चित्र भी दिए गए हैं ताकि छात्रों को विषय–वस्तु का सुगम्यता से बोध हो सके।

शिक्षा बोर्ड इस पाठ्य पुस्तक की हस्तलिपि व पाठ्य वस्तु को पूरा करने करने में अनुभवी लेखकों के योगदान की प्रशंसा करता है। खाद्य उत्पादन पर यह पाठ्य पुस्तक अनेक बैठकों में की गई गहन चर्चा व विमर्श का परिणाम है, जिन्हें व्यावसायिक शिक्षा इकाई द्वारा आयोजित किया गया था। यह प्रक्रिया पूर्व निदेशक (एडूसेट एवं व्यावसायिक), श्री शशि भूषण के मार्गदर्शन में शुरू की गई थी और डॉ. रश्मी सेठी (शिक्षा अधिकारी) तथा उनकी टीम के मार्गदर्शन में पूरी की गई थी। मेनुसक्रिप्ट की ध्यानपूर्वक प्रूफरीडिंग करने के लिए रिसर्च फैलो, सुश्री सुनैना श्रीवास्तव की भूमिका प्रशंसनीय रही है। भारत में विद्यालयी स्तर पर हॉस्पिटैलिटी शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु तकनीकी मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए मैं नेशनल काउंसिल फॉर होटल मेनेजमेंट एंड केटरिंग टेक्नोलॉजी (एनसीएचएमसीटी), नोएडा का विशेष रूप से धन्यवाद करता हूं। मैं आशा करता हूं कि यह पुस्तक छात्रों और शिक्षकों के लिए एक उपयोगी संसाधन सामग्री के रूप में हमारे उद्देश्य को पूरा करने में सक्षम होगी।

विनीत जोशी, आई.ए.एस.
(अध्यक्ष, के.मा.शि.बो.)

आभार

सलाहकार

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

श्री शशि भूषण, निदेशक (भूतपर्व एडुसेट एवं व्यावसायिक) के.मा.शि.बो., दिल्ली

लेखक

1. श्री एन. एस. भुई, निदेशक (शिक्षा), राष्ट्रीय होटल प्रबंधन एवं केटरिंग प्रौद्योगिकी परिषद, प्लॉट सं. ए–34, सेक्टर–62, नोएडा।

2. श्री सतवीर सिंह, प्राचार्य, होटल प्रबंधन वीपीओ संस्थान, चंडीगढ़ होटल प्रबंधन कॉलेज, लेंन्डर्न, मोहाली पंजाब

3. श्री आर. के. सिंह, प्राध्यापक, होटल प्रबंधन संस्थान, सेक्टर – जी अलीगंज, लखनऊ 226024.

4. सुश्री आर. पर्मिला, प्राध्यापिका, होटल प्रबंधन संस्थान, सीआईटी कैम्पस, सीटीआई, थारामनी (पीओ), चैन्नई 600113.

विषय-वस्तु

अध्याय – 1

- रसोई नियोजन

अध्याय – 2

- एचएसीसीपी

अध्याय – 3

- लार्डर

अध्याय – 4

- मछली पाक विधि

अध्याय – 5

- मांस पाक विधि

अध्याय – 6

- एपिटाइजर और सलाद

अध्याय – 7

- सैंडविच

अध्याय – 8

- ब्रेड बनाने की विधि

अध्याय – 9

- पेस्ट्री बनाने की विधि

अध्याय – 10

- कुकीज़
- खाना पकाने के शब्दार्थ

अध्याय – 1

रसोई नियोजन

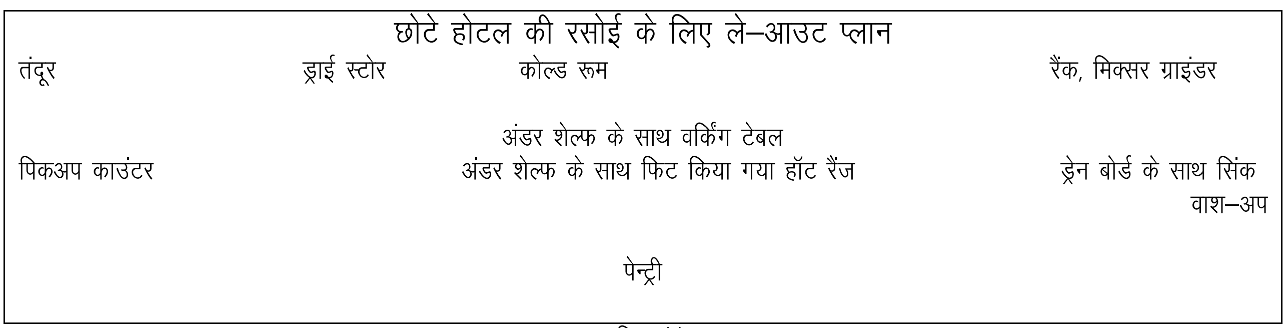
अध्ययन का उद्देश्य :

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात छात्र निम्नलिखित के बारे में समझ पायेंगे :

(क) रसोई संगठन क्या है और उसके लिए क्या क्या चीजें जरूरी हैं, उनका वर्णन करने में
(ख) विभिन्न संगठनों में रसोई का सामान्य ले–आउट बनाने में
(ग) रसोई में सामग्रियों को प्राप्त करने के लिए स्थल का ले–आउट बनो में
(घ) सेवा और वाश–अप क्षेत्र का ले–आउट बनाने में।

I. प्रस्तावना

किसी भी आउटलेट व होटल के लिए नई रसोई के निर्माण के आधार पर रसोई संगठन एक विशेषज्ञता का कार्य है। कोई भी सुनियोजित रसोई संगठन के लिए काफी मायने रखती है क्योंकि यह कर्मचारियों और कर्मियों को उनकी पूर्ण क्षमता के साथ कार्य करने के लिए उचित और सुरक्षित स्थान उपलब्ध कराती है। सुव्यवस्थित रूप से डिजाइन की गई रसोई से न केवल होटल व आउटलेट के भीतर मूल्यवान स्थान की बचत होती है, बल्कि इससे स्थान का अधिकतम उपयोग करने में भी सहायता मिलती है।



चित्र (1)

रसोई के ले आउट के नियोजन से पहले हमें बहुत घटकों पर विचार करना होता है। इनमें से कुछ घटक निम्न प्रकार हैं। यह सभी घटक महत्वपूर्ण होते हैं और इसलिए रसोई डिजाइन करते हुए उन्हें ध्यान में रखा जाता है। यह जरूरी नहीं है कि रसोई डिजाइन करने की आवश्यकताओं को सुव्यवस्थित रूप से सूचीबद्ध किया जाए, लेकिन इन आवश्यकताओं को रसोई डिजाइन करते समय ध्यान में जरूर रखा जाता है। रसोई डिजाइन करने के लिए एक सूची नीचे दी जा रही है, जो अलग–अलग संगठनों की आवश्यकता के अनुसार छोटी या बड़ी हो सकती है।

बड़े होटल के वॉश–अप क्षेत्र के लिए ले–आउट प्लान

रैक

स्वच्छ मदों के लिए रैक

ड्रेन बोर्ड के साथ सिंक

सिंक

हॉट वाटर सिंक

कन्वेयर बेल्ट और बोर्ड के साथ ऑटोमेटिक डिश वाशिग मशीन

डस्ट बिन

गारबेज शूटों के साथ उपयोग की गई क्राकरी और कटलरी के लिए डम्पिंग काउटंर

चित्र (2)

II. रसोई के डिजाइन या ले–आउट का नियोजन करते हुए ध्यान में रखे जाने वाली बातें

(क) अपेक्षित/उपलब्ध स्थान : रसोई के लिए आवश्यक स्थान निर्धारित करने हेतु तय किए मानदण्डों का अनुपालन किया जाना चाहिए। रसोई में कार्य करने के लिए प्रति व्यक्ति अपेक्षित कार्यस्थल प्रत्यक्ष रूप से आउटलेट/होटल में तैयार किये जाने वाले तथा परोसे जाने वाले भोजन की मात्रा को ध्यान में रखकर अनुपातिक रूप से तय किया जाता है।

(ख) परिसर (आउट लेट) का प्रकार : प्रत्येक प्रकार के आउटलेट में अलग तरह के रसोई की आवश्यकता होती है। एक बड़ा होटल, मध्य आकार का होटल, काफी शॉप, टेक-अवे आउटलेट, अस्पताल, छात्रावास, एयरलाइन कैटरिंग यूनिट, फास्ड फूड, औद्योगिक कैन्टीन, स्पेसिएलिटी रेस्टोरेंट, क्रूज लाइन रसोई सभी एक दूसरे से अलग होते हैं और उन्हें अपने रसोई के लिए अलग प्रकार की रसोई की आवश्यकता होती है।

(ग) ग्राहकों या मेहमानों के प्रकार : तैयार किया गया भोजन या आहार अलग–अलग तरह के मेहमानों को परोसा जाता है। मेहमानों की भोजन संबंधी प्राथमिकता, रुचि रसोई नियोजन को अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। इसलिए, जब रसोइयों से उनके कार्य-प्रदर्शन व वर्किंग को शीशे के पार्टिशनों के जरिए प्रदर्शित करने को कहा जाता है या ऐसे फूड आउटलेटों में, जहां रसोई खुली होती है और उसका सर्विंग काउंटरों के आधार पर विभाजन किया गया है, इस बात को विशेष रूप से ध्यान में रखा जाना चाहिए।

किसी होटल के आदाता क्षेत्र का लेआउट प्लान

क्रय एवं आदाता अधिकारी का कार्यालय

ट्रॉली रखने के लिए स्थान

कोल्ड रूम (डीप फ्रीजर)

इन्ट्री

एंट्री

वेगिंग मशीन

कोल्ड रूम (रेफरिजेटर)

स्लैब

एंट्री

रैक्स

एन्ट्री

ड्राई स्टोर

रैक्स

बल्क क्रय के लिए स्थान

होटल रसोई/बैक ऑफिस एंट्री के लिए लॉबी

चित्र (2)

(घ) परोसे जाने वाले भोजन : सेवा के लिए ऑफर किए गए मेन्यू के आधार पर ही रसोई में समस्त कार्य प्रवाह और मेन्यू में दर्शाए गए पकवानों को तैयार करने तथा परोसने के लिए आवश्यक मानव शक्ति निश्चित की जा सकती है। इससे उपकरणों की आवश्यकता को निर्धारित करने और बेहतर कार्यप्रणाली के लिए उन्हें रसोई में कायम रखने में सहायता मिलती है।

(ङ) प्रचालन समय : अधिकतर आउटलेट भोजन परोसने में लगने वाली समय-सीमा को पहले ही निर्धारित कर लेते हैं। दोपहर भोज और रात्रि भोज परोसने वाले स्थान की रसोई का डिजाइन 24 घंटे खुली कॉफी शॉप की तुलना में अलग प्रकार का होता है।

(च) सेवाओं के प्रकार : सेवा क्षेत्र के रूप में आतिथ्य सत्कार के बारे में बढ़ती हुई जागरूकता के साथ आज के समय में भोजन परोसे जाने की अनेक शैलियां प्रचलन में हैं। A la Carte, Table d' Hote, Buffet, Self Service, Pre Plated/Casserole Service जैसे विभिन्न आउटलेट हैं जो कुछ प्रसिद्ध खाद्य सेवाएं प्रदान करते हैं। किचन या सर्विंग एरिया के डिजाइन को तैयार करते हुए आउटलेट द्वारा उपलब्ध कराई जा रही खाद्य सेवा को ध्यान में रखना होता है क्योंकि यह रसोई के लिए स्थान आवंटित करने में अहम भूमिका निभाता है।

(छ) कवरों की संख्या तथा कवर टर्न ओवर : किसी रेस्तरां में प्रत्येक दिन तैयार किए जाने वाले भोजन की मात्रा वास्तव में कवरों की संख्या (कुल व्यक्तियों) से निर्धारित होती है और इस प्रकार योजना बनाते समय इस बात को ध्यान में रखा जाना चाहिए। उपयोग किए गए कवरों की रिलेइंग (relaying) को टर्न ओवर कवर कहते हैं।

(ज) भावी विस्तार : रसोई में भावी विस्तार के दृष्टिकोण को रसोई की प्रारंभिक योजना के समय ध्यान में रखा जाना चाहिए।

(झ) उपकरणों की स्थापनाः किसी कार्य के लिए कुल आवश्यक उपकरणों को उनके विनिर्देशनों (specifications) के साथ सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इस प्रक्रिया के लिए बिजली के प्वाइंटों, पानी अंदर आने और बाहर जाने के लिए पाइपों, स्थान आवंटित करने के लिए उपकरणों का आकार और अन्य कार्यविधियां महत्वपूर्ण घटक हैं।

(ञ) गंदी हवा का निकास तथा ताजी हवा का प्रवाह : गर्म हवा को बाहर फेंकने और ताजी हवा को अंदर आने देने की व्यवस्था पहले से की जानी चाहिए।

(ट) बिजली के प्वांइन्टस तथा लाइटिंग : सभी मशीनों के लिए पावर प्वाइंटस, भीतर की गरमी की निकासी/ताजा हवा तंत्र, वाटर गीजर, बिजली की फिटिंग आदि की योजना अलग से की जाने की आवश्यकता होती है। बेन मेरी, सेलेमेन्डर, फ्रायर्स, हॉट केसिस आदि के लिए अलग प्वाइंटों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। यदि संभव हो तो रसोई में प्राकृतिक सूर्य प्रकाश का ही उपयोग करना चाहिए। रसोई में रोशनी अच्छी होनी चाहिए और रोशनी का केवल प्राकृतिक रंग ही उपयोग किया जाना चाहिए।

(ठ) जल निकासीः रसोई में कार्य करने हेतु उसे एक सुरक्षित स्थल बनाने के लिए यह आवश्यक है कि रसोई के फर्श का ढलान हल्का सा किसी ऐसे कोने की ओर होना चाहिए जहां से सीवर पाइप का कनेक्शन दिया गया है ताकि गंदा पानी बाहर निकल सके। जल निकासी तंत्र का नियोजन सावधानीपूर्ण किया जाना चाहिए क्योंकि रसोई के गंदे पानी में ग्रीस और खाद्य सामग्रियों के छोटे–छोटे टूकड़े होते हैं। इनसे ड्रेन पाइप जाम हो सकता है, यदि वह छोटा है या उसका व्यास छोटा है। सॉफ्ट प्लास्टिक से बने ड्रेन पाइपों की सिफारिश नहीं की जाती है क्योंकि अनेक अवसरों पर रसोई से गरम पानी भी पाइप से बाहर निकलता है, जो गरम पानी के कारण गल या खराब हो सकते हैं।

एक मध्यम आकार के होटल की मुख्य रसोई का लेआउट प्लान

तंदूर चाइनीज रेंज अंडर शेल्फ के साथ वर्किंग टेबल हलवाई खंड लार्डर बेक्री एवं कन्फेक्शनरी
अंडर शेल्फ के साथ वर्किंग टेबल सिंक सिंक
सूप खंड
पिंक–अप काउंटर ड्राई स्टोर कोल्ड रूम
कॉन्टिनेन्टल खंड के लिए आंखों की ऊंचाई पर अंडर शेल्फ और सेलेमेन्डर के साथ फिट की गई हॉट रेंज

इंडियन और बैक्वेटिंग के लिए हॉट रेंज तथा A' LA CARTE सर्विस
वाश अप
रेस्तरां की साइड से रसोई में एंट्री

सर्विंग क्रॉकरी के लिए रैंक पैंट्री ड्रेन बोर्ड के साथ सिंक वर्किंग टेबल एवं रैक्स

fp= 3

नई रसोई डिजाइन करने के आधार पर रसोई नियोजन एक विशिष्टता का कार्य है। सुव्यवथित और बुद्विमता से डिजाइन की गई रसोई से समय और धन दोनों की बचत होती है।

- पुनरीक्षा प्रश्नः

1. रसोई संगठन की व्याख्या दीजिए।
2. आदाता (रिसीवर) क्षेत्र के लेआउट का डिजाइन बनाइए।
3. किसी रसोई का डिजाइन बनाते हुए ध्यान में रखे जाने वाली बातों का वर्णन कीजिए।

अध्याय – 2

HACCP

अध्ययन का उद्‌देश्यः इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में समर्थ होंगेः

(क) एचएसीसीपी की व्याख्या करने में
(ख) एचएसीसीपी का अर्थ और महत्ता बताने में
(ग) कार्यस्थल पर एचएसीसीपी के नियमों को अपनाने में
(घ) एचएसीसीपी के सुव्यस्थित दृष्टिकोण का वर्णन कीजिए।

I. प्रस्तावना और महत्ताः

एचएसीसीपी सबसे अधिक प्रभावकारी खाद्य सुरक्षा प्रणाली है। एचएसीसीपी का पूर्ण शब्द है : Hazard Analysis Critical Control Point system। एचएसीसीपी का प्रयोजन खाद्य सुदूषण को चिन्हित करना, उसका अनुवीक्षण (मॉनीटरिंग) करना और उसके खतरों को रोकना है। इस प्रणाली को समूचे खाद्य सेवा उद्योग में व्यापक रूप से अपनाया जा रहा है।

इस प्रणाली में निम्नलिखित सात उपाय दिए गए हैंः

1. खतरों को चिन्हित करना।
2. महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं (सीसीपी) को चिन्हित करना।
3. महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं के लिए मानक या सीमाएं स्थापित करना।
4. महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं के अनुवीक्षण के लिए कार्यविधियां स्थापित करना।
5. उपचारात्मक कार्रवाईयों को स्थापित करना।
6. रिकॉर्ड कीपिंग व्यवस्था को स्थापित करना।
7. यह सत्यापन करने की प्रणाली का अनुसरण किया जा रहा है।

इन उपायों का आधार निम्नलिखित चर्चा है।

एचएसीसीपी की शुरूआत एक सिद्वांत के साथ होती है जिसे फ्लो ऑफ फूड कहते हैं। इस शब्द का अर्थ भंडारण, भोजन बनाने और उसे परोसने के विभिन्न स्तरों पर खाद्य सामग्री का परिचालन है। खाद्य सामग्रियों को तैयार करने, उसे पकाने तथा जब तब उसे ग्राहक को न परोसा जाए तब तक अनेक कार्य किए जाते हैं। इस बीच खाद्य सामग्री को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाया जाता है और तैयार किए जा रहे प्रत्येक मद व सामग्री का परिचालन भिन्न होता है। कुछ मेन्यू इस संबंध में अनेक प्रक्रियाएं अपनाते हैं। उदाहरण के लिए, दोपहर के भोज के लिए क्रीमयुक्त चिकन तथा सब्जी के साथ चावल के लिए निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाई जाती हैः

- व्यंजन बनाने हेतु पकाने के लिए कच्ची सामग्रियों को प्राप्त करना (चिकन, सब्जियां, क्रीम, चावल, आदि)।

- कच्ची सामग्रियों का भंडारण करना।
- सामग्रियों का भंडार रखना और उन्हें जारी करना।
- सामग्रियों को तैयार करना।
- खाद्य सामग्रियों के अवशिष्टों की काट-छांट और भंडारण (धुलाई, कटिंग, छिलाई, आदि)। अवशिष्टों की रीहीटिंग, होल्डिंग और भंडारण।
- कोई भी साधारण सामग्री अनेक स्तरों से गुजरती है। उदाहरण के लिए, किसी कॉमर्सियल बेकर से खरीदे गए केक को ग्राहक को मिष्ठान के रूप में परोसे जाने से पहले, वह कम से कम तीन स्तरों से गुजरता है, यानी की आदाता व प्राप्तकर्ता, भंडारण तथा सर्विंग विभाग स्तर से।

II **HACCP** में महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु

उपरोक्त प्रत्येक स्तरों पर खाद्य सामग्री का एक स्थान से दूसरे स्थान तक परिचालन किए जाने से खतरनाक स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं, जिसे जोखिम कहा जाता है। इन जोखिमों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है :

1. संदूषणः किसी वस्तु की गीली सतह व पटले पर खाद्य सामग्रियों को काटना, फटी हुई पैकेजिंग, बिना हाथ धोये भोजन बनाना या उसे छूना, तरल डिटर्जेंट पदार्थों को बहने देना (बरतन साफ करते हुए या सामग्रियों को धोते हुए) जैसी क्रियाओं से संदूषण उत्पन्न होता है। संदूषण से कीट या सूक्ष्म जीवाणुओं का संक्रमण हो सकता है।

2. बैक्टीरिया की उत्पत्तिः अपर्याप्त रेफ्रिजरेशन या भंडारण और भोजन को 135^0 F (57^0 c) से कम के तापमान पर रखने से जीवाणु (बैक्टीरिया) तथा अन्य रोगजनकों की उत्पत्ति होती है।

3. रोगजनकों की जीवित्ताः भोजन को सही ढंग से या उसे उचित तापमान पर नहीं पकाने या उपकरणों और सतहों की उचित रूप से सफाई न रखे जाने के कारण प्रायः रोगजनक जीवाणु खाद्य सामग्री में जीवित रहते हैं या उनमें उनका विष मौजूद रहता है।

एह उल्लेखनीय है कि HACCP द्वारा हल की गई समस्याओं में रोगजनित जीवाणुओं के अलावा, रासायनिक एवं अन्य खतरों से निजात पाने का समाधान दिया गया है। तथापि, यहां जिन जोखिमों व खतरों का वर्णन किया जा रहा है, वे खाद्य सामग्रियों को संभावित रूप से प्रभावित करते हैं।

प्रत्येक स्तर पर कोई न कोई जोखिम की संभावना बनी रहती है। इसलिए, यह जरूरी है कि जब भी कोई ऐसी स्थिती महसूस की जाती है, तब तुरंत कार्रवाई की जानी चाहिए जिससे कि जोखिम को पूर्ण रूप से टाला जा सके या उसे न्यूनतम स्तर पर रखा जा सके। इन उपायों को महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु या CCPS कहा जाता है। साधारण भाषा में HACCP प्रणाली स्थापित करने की शुरुआत यह पता लगाने के लिए हुई थी कि भोजन के परिचालन में कहां-कहां जोखिम पैदा होता है, जोखिम का निदान क्या हो सकता है? HACCP की भाषा में इन उपायों को जोखिमों का निर्धारण करना तथा महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं को चिन्हित करना है।

III मानक स्थापित करना तथा कार्यविधियों का अनुसरण करना

HACCP सुरक्षा प्रणाली में दूसरा प्रासंगिक विषय है, महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं के लिए कार्यविधि स्थापित करना। प्रत्येक महत्वपूर्ण नियंत्रण बिन्दु पर रसोई में कार्य करने वाले कर्मियों के लिए यह समझना आवश्यक है कि उन्हें किस मानक का अनुसरण करना है, मानक का अनुसरण करने के लिए किस कार्यविधि को अपनाया जाना है, और यदि उनकी पूर्ति नहीं की जाती है तो क्या किया जाना चाहिए। गलतियों व चूकों को कम करने के लिए ही मानक और कार्यविधियां लिखी गई हैं, जिनका यहां उल्लेख किया गया है। जहां तक संभव हो, इन्हें रसोई के समस्त प्रचालनों के लिए लागू किया जाना चाहिए।

कुछ प्रक्रियाएं सामान्य हैं जिनमें स्वच्छता नियम सम्मिलित हैं। उदाहरणार्थ, भोजन बनाने से पहले हाथ धोना तथा कच्चे भोजन को छूने के बाद हाथ धोना; अन्य प्रक्रियाएं तरह–तरह की खाद्य सामग्रियों के अनुसार अपनाई जानी होती हैं। उदाहरणार्थ, बीफरोस्ट को 145^0 F (63^0 C) के न्यूनतम आंतरिक ताप पर तैयार करें और यह सुनिश्चित करें कि इसे कम से कम 3 मिनट तक एक समान तापमान पर रखा जाए।

स्थापित मानकों के अनुपालन के लिए सावधानीपूर्वक प्रेक्षण (observation) किया जाना आवश्यक होता है। प्रायः इसमें मापन कार्य किया जाता है। इस बात को स्पष्ट करने हेतु एक उदाहरण दिया जा रहा है कि जब हमें यह जानना है कि क्या किसी खाद्य सामग्री को अपेक्षित आंतरिक तापमान पर रोस्ट किया गया है या नहीं, उसका माप व आकलन करने के लिए हमें एक स्वच्छ थर्मामीटर का इस्तेमाल करना होगा।

प्रबंधकों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी कर्मचारी इन प्रक्रियाओं के अनुपालन हेतु प्रशिक्षित किए गए हैं और कार्य करने हेतु उनके पास आवश्यक उपकरण उपलब्ध हैं। मानकीकृत प्रक्रियाओं का अनुपालन किए जाने से स्टाफ में व्यवसायिक सक्षमता बढ़ती है।

उपरोक्त प्रक्रियाओं को लागू करने के पश्चात HACCP प्रणाली स्थापित करने के अगले कदमों को लागू किया जाना महत्वपूर्ण है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि प्रणाली का निष्पादन प्रभावी ढंग से किया जा रहा है। इसमें महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं को मॉनीटर करना, सुधारात्मक कार्रवाई करना, यदि प्रक्रियाएं नहीं अपनाई जा रही हैं, प्रणाली के सभी पहलुओं का रिकार्ड रखना तथा यह सत्यापन करना कि एचएसीसीपी प्रणाली प्रभावशाली रूप से कार्य कर रही है।

पुनरीक्षा प्रश्न :

1. HACCP को परिभाषित कीजिए।
2. भोजन उत्पादन क्षेत्र में क्या महत्वपूर्ण है?
3. महत्वूर्ण नियंत्रण बिंदु के क्या कार्य हैं?
4. फ्लो ऑफ फूड से आप क्या समझते हैं।

अध्याय – 3

लार्डर (खाद्य भंडार)

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात छात्र निम्नलिखित के बारे में समझ पायेंगे :

(क) लार्डर विभाग की प्रस्तावना के बारे में
(ख) लार्डर के कार्यों को सूचीबद्ध करने में
(ग) लार्डर के अनुभागों का वर्णन करने में
(घ) लार्डर शैफ के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों का वर्णन करने में।

I. प्रस्तावना

कोल्ड लार्डर या गार्डे मैनेजर एक विभाग है, जिसमें जल्दी खराब होने वाली खाद्य सामग्रियों, यानी की कच्ची और पकाई गई दोनों को भंडारित किया जाता है और यह एक ऐसा स्थान है जहां मछली, कुक्कुट, अहेर (गेम) तथा पकाने के लिए मांस को तैयार किया जाता है। सलाद, सलाद ड्रैसिंग, स्ट्राटर्स तथा ठंडा मीट और मछली संबंधी पकवानों को इस अनुभाग में तैयार किया जाता है। सामान्य रूप से इस अनुभाग को ठंडे स्थान पर स्थापित किया जाता है, जहां उचित रोशनी और हवा का आगमन होता है ताकि कर्मचारी अपना कार्य साफ, स्वच्छ और दक्षतापूर्वक कर पायें। इसमें आवश्यक फिटिंग्स और मशीनरी भी स्थापित की जाती है जो कि तैयार की जाने वाली खाद्य सामग्रियों के आकार तथा मात्रा के अनुरूप स्थापना की आवश्यकता के अनुसार होती हैं। इसमें भोजन को अधिक ठंडा करने की अच्छी सुविधाएं होती हैं।

यह स्वाभाविक है कि कार्य को अनेक अनुभागों में विभाजित किया जाता है, जैसे की Hors d' oeuvre, सलाद, बुचरी, कुक्कुट, कोल्ड बफेट। बड़ी स्थापनाओं में प्रत्येक कार्य शैफ द्वारा किया जाता है, जिसे उस क्षेत्र में विशेषज्ञता होती है। सामान्य रूप से, गार्डे मैनेजर विभाग में कार्य मूल खाद्य सामग्रियों, जैसे कि मांस, कुक्कुट, मछली, सी-फूड, फल तथा सब्जियां को तैयार करने के साथ शुरू होता है। इन सामग्रियों को तैयार करने में काफी सृजनात्मकता की संभावना होती है। सामग्री के किसी भाग को प्रदर्शित करने हेतु कार्यकुशलता की आवश्यकता होती है। यह शो-केस मदों, अर्थात गर्म और ठंडे व्यजनों का एक आधार है। खाद्य सेवा कार्यों के लिए सामग्रियों को तैयार करने में गार्डे मैनेजर की मास्टरी एक अमूल्य संपत्ति होती है। पकवान को प्रस्तुत करने के तरीके से ग्राहक के मन में बड़ा प्रभाव पड़ता है।

लार्डर विभाग में अनेक कार्य किए जाते हैं, जैसे कि *hors d' oeuvres,* सलाद, कुक्कुट, बूचरी, कोल्ड बफेट आदि, जिन्हें स्थापना के आधार पर तथा स्टाफ की विशेषज्ञता के आधार पर एक या अधिक कर्मचारियों द्वारा निष्पादित किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, कुक्कुट या फिश मोंगर शैफ केवल एक ही क्षेत्र का विशेषज्ञ हो सकता है और उसे एक प्रशिक्षित शैफ (बहु कौशल प्राप्त) की तरह विशेषज्ञता प्राप्त नहीं हो सकती है। प्रायः यह देखा जाता है कि इन विभिन्न कार्यों को शैफ गार्डे मैनेजर, जो कि विभाग का पूर्ण प्रभारी होता है, द्वारा कॉमिस या सहायक शैफ को

आवंटित किया जाता है, जिन्हें कॉमिस गार्डे मैनेजर कहा जाता है। स्थापना के आकार तथा स्थापना की गुणवत्ता आवश्यकता के अनुसार कार्य का अनुपात बदलता रहता है।

यह उल्लेखनीय है कि प्रायः गार्डे मैनेजर विभाग या रसोई में अपेक्षित कर्मचारियों की संख्या को निर्धारित करने में ट्रेड की मात्रा के बजाय गुणवत्ता निर्णायक भूमिका निभाती है।

II. लार्डर विभाग के कार्य

कोल्ड लार्डर या गार्डे मैनेजर की स्थापना जल्दी खराब होने वाली खाद्य सामग्रियों, यानी की कच्ची और पकाई गई दोनों को भंडारित करने के लिए की जाती है। यह एक ऐसा स्थल भी है जहां मछली, कुक्कुट, अहेर तथा मांस को पकाने के लिए तैयार किया जाता है। मेन्यू में दर्शाए गए सभी ठंडे व्यंजन, अर्थात *hors d' oeuvres*, कोल्ड फिश, समस्त मांस संबंधी व्यंजन, समस्त प्रकार की सलाद, ठंडी सॉस तथा ड्रैसिंग को इस अनुभाग में तैयार कर परोसा जाता है। इस विभाग का एक विशेष कार्य सभी प्रकार के कोल्ड बफेट को कलात्मक ढंग से तैयार कर प्रस्तुत करना है।

इन विभागीय कार्यों को प्रभावी ढंग से करने के लिए, यह आवश्यक है कि :

(i) कार्य करने वाला कक्ष किचन से अलग हो ओर ठंडे स्थान में स्थापित किया गया हो। साथ ही यह किचन से सटा भी हो ताकि किचन के विभागों के बीच अनावश्यक चक्कर न लगाने पड़ें।

(ii) यह उपयुक्त रूप से रोशनीयुक्त और हवादार हो ताकि दैनिक कार्यों को उचित प्रकार से निपटाया जा सके। यह कक्ष तैयार भोजन तथा बफेट को ठंडा और स्वच्छतापूर्वक रखने में भी सक्षम होना चाहिए।

(iii) इसमें आवश्यक फिटिंग्स, प्लांट और मशीनरी तथा सहायक सामग्री स्थापित होनी चाहिए, जो कि उस केटरिंग स्थापना, जिस क्षेत्र में स्थापना सेवा प्रदान कर रही है, के ट्रेड की गुणवत्ता व मात्रा के अनुसार होना चाहिए।

III. लार्डर के अनुभाग

लार्डर विभाग को निम्नलिखित अनुभागों में विभाजित किया जाता है :

- *Hors d' oeuvres* और सलाद
- फिश मोंगर एवं शैलफिश
- कुक्कुट और अहेर
- बूचरी
- फोर्समीट, गारनिशिस एवं सीजनिंग
- Chief de froid

सभी प्रकार के *hors d' oeuvres* व्यंजनों, जैसे कि सलाद, अचार, ब्रिन्ड या मेरीनेटेड या घुंए में झुलसायी गई मछली, डिब्बाबंद और बोतलबंद व्यंजनों की अपनी एक महत्ता होती है जिनसे न केवल एपिटाइट बढ़ाने, बल्कि भूख को तृप्त करने की अपेक्षा की जाती है। *hors d' oeuvres* का मुख्य कार्य एपिटाइजर को बढ़ाकर भोजन करने के लिए एक सौहार्द माहौल सृजित करना है। इन व्यंजनों को प्रस्तुत करते हुए इनके सम्मिश्रण तथा रंग का बहुत महत्व होता है। उपयोग की गई सब्जियों को सावधानीपूर्वक काटा जाना चाहिए और उन्हें अधिक नहीं पकाना चाहिए। Hors d' oeuvres व्यंजनों को प्रायः प्लेट या क्रिस्टल ग्लास या प्लास्टिक या लकड़ी के प्यालों, जिन्हें Raviers कहा जाता है, में परोसा जाता है।

व्यवसाय की प्रतिबद्धता के अनुसार बूचर निर्देश प्राप्त करता है। बूचर मेन्यू की आवश्यकता के अनुसार मांस को पहले ही काटकर तैयार रखता है। बूचर प्रतिदिन मांस की एक निश्चित मात्रा को प्रथम स्तरीय साफ-सफाई कर तैयार रखता (उसमें से अधिक वसा, खाल तथा अन्य अखाद्य पदार्थों को हटाना)। बूचर पशुओं की खाल को हटाकर हड्डियों को काटकर अंतिम स्तर पर उपयोग हेतु तैयार करता है। प्रत्येक दिन मेन्यू की आवश्यकता के अनुसार अंतिम स्तर पर उपयोग हेतु पहले से ही तय मांस की कुछ मात्रा को काट कर रखा जाता है। सामान्यतः खान–पान संबंधी स्थापनाओं में, जहां बेकेटिंग सेवाएं व्यापक रूप में उपलब्ध कराई जाती हैं, बूचर के पास इन मांसाहारी सामग्रियों को अंतिम स्तर पर उपयोग हेतु तैयार करने के लिए काफी कार्य होता है। लार्डर अनुभाग में फिशमोंगर द्वारा कार्य किया जाता है, जो कि मछली की काट–छांट कर उसे सर्विस तथा डिलीवरी के लिए तैयार करता है। चिकन को मेन्यू के अनुसार ड्रैस्ड, ट्रस्ड और काटा जाता है। लार्डर अनुभाग में क्वीनले (Quenelle) मिश्रण भी तैयार किए जाते हैं। इसके अलावा, *Charcutiere:-* पोर्क उत्पाद तथा सॉसिस भी तैयार किए जाते हैं। यहां ड्रिपिंग्ज का कार्य भी किया जाता है। लार्डर में सभी ठंडे बफेट सहित दोपहर के बफेट, रिसेप्शन्स संबंधी पकवान भी तैयार किये जाते हैं। शैफ डे फ्रोइड कोल्ड बफेट अनुभागों को नियंत्रित करता है। सलाद तैयार कर अनुभागों में पहुंचाई जाती हैं। Hors d' oeuvres जैसे एप्टिाइजरों की भी आवश्यकता होती है और ट्राली की hors d' oeuvres के जरिए प्रतिपूर्ति की जाती है। सजावटी कट वाली सब्जियां भी बनाई जाती हैं और इनका प्रयोग रेवियर की सजावट के लिए किया जाता है।

क) लार्डर विभाग में पाये जाने वाले उपकरण

रेफ्रिजरेटर, मिनसिंग मशीन तथा हड्डी कटर, स्लाइसिंग मशीन, स्केल और वेगिंग मशीनें, विद्युत ग्राइंडिंग मशीन, बायलिंग प्लेट और गेस रेंजिज, ग्रिलर/ टोस्टर, गैस बायलर, बूचर ब्लाक, स्टील टेबल, सॉस पैन तथा लिड फ्राईंग केतली और फ्राईंग पैन, पॉलीथीन बिन तथा अन्य लार्डर टूल्स, जैसे की सर्विंग स्पून्स तथा लैडल्स, छन्नियां, कोलेन्डर्स, कोनीकल स्टेनर्स और चिनोसिस, हीट प्रैसर्स, पाई मोल्डस, व्हीस्क्स, एग स्लाइसिस, स्टील बेसिन्स तथा ग्रेटर्स।

डायग्राम(चित्र)

(i) चाकू, चौपर्स, आरी आदि

बूचर बोनिंग नाइव्स, बूचर स्टीक और कटिंग नाइव्स, बूचर आरी (Tenon), बूचर आरी (Bow), बूचर चौपर्स तथा क्लीवर्स, बूचर चॉपिंग नाइव्स, कुक्ज 30 से.मी. (12 इंच) नाइव्स, कुक्ज 20–24 से.मी. (7 इंच)

नाइव्स, कुक्स 6–8 से.मी. (4 इंच) नाइव्स, कुक्ज 14–20 से.मी. (7 इंच) फिलेटिंग नाइव्स; टानचेलार्ड नाइव्स, प्लेटे नाइव्स, पोटेटो पीलर्स, फ्रेंच या इंग्लिश, मेंडोलाइन वेजीटेबल्स स्लाइसिस।

चित्र

(ii) लकड़ी के बर्तन

खाद्य सामग्री को जलने से बचाने के लिए उन्हें चलाने-हिलाने के लिए लकड़ी की स्पेचुला और चम्मचों का इस्तेमाल किया जाता है। खाद्य सामग्रियों का छन्नी के द्वारा दबाब देकर छान्ने के लिए वुडन मशरूमों का प्रयोग किया जाता है। लकड़ी के बर्तनों को इस्तेमाल करने के बाद अच्छी तरह रगड़कर धोएं और सुखाएं।

निम्नलिखित उपकरणों व औजारों को गरम पानी से धोकर, साफ और सुखाकर रखा जाता है। इस बात का ध्यान रखा जाए कि उनमें कोई जंग आदि न लगे और वे खराब न हो पाएं।

चित्र

(iii) विविध

कटलेट बेट – मांस के टूकड़ों को सपाट बनाने के लिए।

ट्रसिंग नीडिल्स – कुक्कट के ट्रसिंग के लिए।

लार्डिंग नीडिल्स – मांस, कुक्कुट आदि के लार्डिंग कट के लिए ।

लार्डिंग पिन – लार्डिंग ज्वाइन्ट्स आदि के लिए।

लेमन जेस्टर – नींबू के छिलके को हटाने के लिए।

स्कीवर्स

– मांस आदि की स्केवेरिंग के लिए।

ब्राइनिंग साइरिंग

– ज्वाइन्टस में ब्राइन सोल्यूशन की पम्पिंग के लिए।

ब्रफीनोमीटर

– ब्राइन सोल्यूशन के घनत्व को मापने के लिए।

IV (घ) लार्डर शैफ के कर्त्तव्य तथा जिम्मेवारियां

शैफ गार्डे मैनेजर की जिम्मेवारियां अलग–अलग होती हैं, उसे कुछ कार्य निम्नलिखित हैं :

(1) वह लार्डर सूची तैयार करने के लिए जिम्मेवार है; वह अन्य शैफों के लिए एक सलाहकार की भूमिका अदा करता है और उन्हें सतर्क करता है कि किस वस्तु की तत्काल आवश्यकता है। इससे किचन को लार्डर में बर्बादी व खराबी को कम से कम होने में सहायता प्राप्त होती है।

(2) वह अपने विभाग का दक्षतापूर्वक संचालन के लिए जिम्मेवार है।

(3) उसे कार्य करवाने के लिए स्टाफ के साथ समन्वय करना होता है।

(4) वह लार्डर विभाग में प्रशिक्षण तथा अनुशासन के लिए उत्तरदायी होता है।

(5) उसे रेफ्रिजरेटर में भंडारित खाद्य सामग्रियों तथा किचन व अन्य विभागों को दैनिक रूप से जारी की गई सामग्रियों का रिकार्ड रखना होता है।

(6) उसे मेन्यू के आधार पर मांस के लिए अग्रिम रूप से ऑर्डर देना होता है।

(7) वह खाद्य समग्रियों के उचित भंडारण के प्रति जिम्मेदवार होता है ताकि सामग्रियां खराब और बर्बाद न हो सकें और खाद्य संदूषण के खतरे को रोका जा सके।

(8) उसे आवश्यकता के अनुसार मांस तैयार करना होता है।

(9) उसे अन्य विभागों से भी इस बारे में पूछताछ करनी होती है कि उनके विभाग में कौन सी वस्तु अधिक मात्रा में बची है ताकि उसे अनावश्यक रूप से बेकार होने से बचाया जा सके।

(10) उससे लार्डर को सौंपी गई सभी वस्तुओं की गुणवत्ता और मात्रा का नियंत्रण करने की अपेक्षा की जाती है।

(11) उसे यह सुनिश्चित करना होता है कि यदि मछली, कुक्कुट, मांस मांग के अनुरूप नहीं है, तो उसे पोर्शन नियंत्रण कठोरता से लागू करना चाहिए।

लार्डर विभाग एक महत्वपूर्ण सेक्टर है जिसके द्वारा अधिकतर उत्पादों को कलात्मक ढंग से व्यवस्थित कर आकर्षक रूप से प्रस्तुत किया जाता है। इस विभाग द्वारा ग्राहक को आकर्षित कर उसकी इच्छानुसार ध्यानपूर्वक भोजन परोसा जाता है।

सारांश :

1.	Horsed' Oeuvres	ये वस्तुएं मुख्य भोजन से पहले परोसी जाती हैं जो अपनी दिखावट व आकृति के कारण एपिटाइट बढ़ाते हैं।
2.	वुडन मशरूम	सब्जियों के जूस को दबाकर निकालने के लिए प्रयोग किए जाने वाला उपकरण
3.	बूचर ब्लाक	बूचर द्वारा प्रयोग किए जाने वाले सभी छोटे

		उपकरणों को रखे जाने का स्थान।

पुनरीक्षा प्रश्न :

निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर दीजिए :

1. लार्डर विभाग के कार्यों का उल्लेख कीजिए।
2. गोर्डे मैनेजर शब्द की व्याख्या कीजिए।
3. लार्डर शैफ के कर्त्तव्यों का उल्लेख कीजिए।

विस्तार से उत्तर दीजिए :

1. लार्डर विभाग के विभिन्न अनुभागों को वर्णन करते हुए किन्हीं दो अनुभागों की संरचना और उनके कार्यों का उल्लेख कीजिए।
2. लार्डर शैफ के कर्तव्यों व उत्तरदायित्वों का उल्लेख कीजिए।

अध्याय – 4

मछली पकाए जाने की विधियां **(Fish Cookery)**

अध्ययन का उद्देश्य :

इस अध्याय को पढ़ने के पश्चात छात्र निम्नलिखित के बारे में समझ पायेंगे :

(क) फिश कुकरी का परिचय देने में
(ख) उदाहरणों के साथ मछली का वर्गीकरण करने में
(ग) मछली को काटने की विधियों का वर्णन करने में
(घ) मछली और शैलफिश का चयन करने में
(ङ) मछली पकाने का उल्लेख करने में

I. प्रस्तावना :

जल में पाए जाने वाला वर्टीब्रेट जीव (मेरुदंड वाला) मछली है जिसके शरीर पर स्केल (शल्क) तथा दो पंख (फ़िन) के अलावा और अनेक फिन होते हैं। अधिकतर मछलियों का रक्त ठंडा होता है, जिससे कारण इनके शरीर का तापमान (कमरे) परिवेश तापमानों में बदलाव के साथ परिवर्तित होता रहता है। मछलियां समस्त जल निकायों और लगभग सभी जलीय पर्यावरणों में पाई जाती हैं। अन्य वर्टीब्रेट (मेरुदंड) जीवों की तुलना में, मछलियों की कम से कम 31,900 प्रजातियों की विविधता पाई जाती है।

II. मछली का वर्गीकरण

सामान्यत : मछली को दो वर्गों में विभक्त किया जाता है :–

(क) लीन फिश

(ख) फैटी फिश

लीन फिश में 1–5 प्रतिशत वसा होती है, जबकि फैटी फिश में 5.35 प्रतिशत वसा होती है।

एक समय था जब मछली और शैलफिश (सीपी) प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होती थीं और इनका मूल्य भी अधिक नहीं होता था, परंतु आज के समय में इस मछली की आपूर्ति मांग से कम है। मछली की मुख्यतः दो श्रेणियां होती हैं : फ्लैट फिश और राउंड फिश। समुद्र और उसके आस–पास रहने वाली मछलियों को डिमरसल (dermersal) फिश कहा जाता है। ये सफेद रंग की होती हैं, जिसमें पोषणयुक्त तेल उसके यकृत में होता है। तेलीय मछली समुद्र के निकट पानी की सतह में तैरती हैं। इन्हें पेलाजिक फिश कहा जाता है। तेलीय मछली में, पोषणीय तेल उसके पूरे मांस में मौजूद रहता है। यह मछली अपना ज्यादातर समय समुद्र के तटों में बिताती है और बहुत कम तैरती है। फ्लैट फिश,

राउंड फिश की तरह अपने सिर की ओर एक आंख खोलकर तैरती है। ये मछलियां राउंड फिश की तरह ऊपर की ओर तैरती हैं, जैसे ही ये वयस्क होती हैं तब ये केवल एक ही दिशा में तैरती हैं। इनकी एक आंख गहरी खाल वाले शरीर भाग के ऊपर खुलती है। चूंकि ये मछली अपने आहार के लिए ज्यादा भाग दौड़ नहीं करती है, इसलिए इसका मांस हमेशा सफेद, मुलायम होता है, जिसमें अधिक चर्बी, फाइबर नहीं होता है। फ्लैट फिश का एक भाग रंजक होता है और दूसरी तरफ का भाग रंजक नहीं होता है। इसकी हड्डी का गठन साधारण होता है। इसका बेहतरीन उदाहरण हैं डोवर सोल, टरबोट तथा हेलीवट रैंक वाली मछलियां, जो श्रेष्ठ मछलियों में गिनी जाती हैं।

पोषक तत्व और स्वास्थ्यवर्धक गुणों की महत्ता के आधार पर, राउंड फिश, विशेष रूप से तेलीय मछली अधिक प्रसिद्ध है। इसमें प्रोटीन, विटामिन ए, बी तथा डी व ओमेगा 3 वसा अम्ल होता है जो कि धमनियों में अवरोध तथा खून के थक्के, हृदय आघात यहां तक कि कैंसर जैसे खतरों को कम करता है। तेलीय मछली समुद्र की सतह के निकट रहती है। तेलीय मछली के बृहद् परिवार में हेरिंग्स मेकरेल, सारडाइन तथा पिलकार्डस सेलमोन मछलियां हैं (इन्हें फिश का राजा कहा जाता है)।

शैलफिश (सीप मीन)

शैलफिश का परिवार बहुत बड़ा होता है, इसमें क्रैब, लोबस्टर, प्रान आदि सम्मिलित हैं। ये मछलियां किसी भी आकार और आकृति की हो सकती हैं। इनकी विशेषता यह है कि उनके विशेष फ़िन शरीर की बाहरी त्वचा पर होते हैं जिसके कारण इनका मुलायम मांस छिपा रहता है। शैलफिश में सामान्यतः वसा कम होती है, पर इनमें आहारीय कॉलेस्ट्रोल अधिक होता है। इनके आहार में संतृप्त वसा की मौजूदगी के कारण इनके रक्त मे कॉलेस्ट्रोल अधिक होता है।

इनके आस-पास शैल (सीप) होते हैं।

शैलफिश को तीन भिन्न श्रेणियों में बांटा जा सकता है :

(क) क्रुस्टेसियन – क्रैब, क्राउफिश, क्रेफिश, लॉबस्टर, प्रान तथा श्रृंप।

(ख) मोलुसस – कोकल्स, मुसेल, आयेस्टर तथा स्केलौप्स।

(ग) सेफालोपॉड्स – ऑकटोपस, स्क्वीड्स, कटलेट फिश।

मोलुसस मछलियां यूनिवाल्व, बाइवाल्व और सेफालोपॉडस मछलियां होती हैं। यूनीवालव मछलियां कौंच, स्नेल, विंकल्स और पेरिविकंल्स मछलियां होती हैं। बाइवाल्व मछलियां स्केलौप्स, आयेस्टर तथा मुसेल मछलियां होती हैं। सेफालोपोड्स मछलियां स्किविड, आकटोपस तथा कटलेट मछलियां होती हैं।

III. मछली के कट

1) स्टीक्स

मछली की हड्डी पर और हड्डी के पास मोटा कट।

राउंड फिश (उदाहरण के लिए सेलमोन, कॉड मछली) के स्टीक्स को डारनेश कहा जा सकता है।

फ्लैट फिश की हड्डी पर स्टीक्स (उदाहरण के लिए टरबोट, हेलीबट) को ट्रानकॉन्स कहा जा सकता है।

2) फिलेट

हड्डी रहित मछली के कट : राउंड फिश में दो फिलेट होते हैं जबकि फ्लेट फिश में चार फिलेट होते हैं।

3) सुप्रीम्स

हड्डी और चमड़ी के बिना प्राइम कट (सलमोन, टरबोट, ब्रिल आदि के फिलेटस से काटे गए टूकड़े)।

4) गौजन्स (Goujons)

लगभग 8×0.5 से.मी. (3×1/4 इंच) स्ट्रिप में काटी गई फिलेट फिश को फिश फिंगर बनाने के लिए उपयोग किया जाता है।

मछली पर कट/चीरा लगाना

फिलेट	राउंड फिश में 2
फिलेट	फ्लेट फिश में 4
डिलाइस	संकुचित रूप से मुड़ी फिलेट (फिलेट को हल्के हाथ से सपाट बनाकर मोड़ें, जैसा कि सुझाया गया है)।
पौपीटेस (Paupiettes)	कम रोल की गई फिलेट (प्रायः stuffed)
स्ट्रिप्स (goujons)	फिश फिलेट के पतले स्ट्रिप्स (प्रायः ब्रेड–क्रम्ब)
डार्ने	राउंड फिश से स्टीक कट
स्टीक	फ्लेट फिश से स्टीक कट (या आधी तैयार फिश)
स्प्रीम ऑफ एसकेलोप	बड़ी फिलेट से एक तीरछा चीरा

5) पौपीटेस (Paupiettes)

फिश के फिलेट (सोल, प्लेस, व्हाइटिंग), जो स्टफिंग तथा रोल्ड रूप में फैले होते हैं

6) प्लेटेड

इन्हें en tresse के नाम से भी जाना जाता है, जैसे कि पूरी फिलेट, जिसके ऊपरी भाग के 1 से.मी. (1/2 इंच) के भीतर चीरा लगाकर तीन बराबर टूकड़ों में लंबाई-वार काटा जाता है और उसके बाद उसे साफ प्लेट में रखा जाता है।

IV मछली और शैलफिश का चयन

पूरी मछली खरीदते समय उसकी ताजगी को सुनिश्चित करने हेतु निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दिया जाना चाहिए :

1) आंखें : मछली की आंखे चमकीली, पूर्ण रूप से खुली होनी चाहिए, न कि नीचे की ओर धंसी हुई। उनमें गंदगी व श्लेषमा तथा धुंधलापन नहीं होना चाहिए।

2) गिल्स : उनके गिल्स का रंग चमकीला लाल होना चाहिए, उनमें जीवाणु नहीं होने चाहिए।

3) मांसः मछली का मांस ठोस, पारभासी (ट्रांसलुसेंट) और कसा होना चाहिए ताकि उसे दबाने पर यह शीघ्र पता लग जाए कि मछली का मांस ढीला या शिथिल नहीं है।

4) स्केल्स : मछली के स्केल (शल्क) सपाट, नमीयुक्त और प्रचुर मात्रा में होने चाहिए।

5) चमड़ीः मछली की चमड़ी के ऊपर समुद्र की ताजी धूल–मिट्टी लगी होनी चाहिए या वह मुलायम तथा नमीयुक्त होनी चाहिए। उस पर कोई दाग, धब्बा या चोट का निशान नहीं होना चाहिए और उसका प्राकृतिक रंग भी फीका नहीं होना चाहिए।

6) साइज की दृष्टि से मछली वजनदार होनी चाहिए।

7) गंध : मछली के शरीर से कोई गंध नहीं आनी चाहिए और न हीं उसमे अमोनिया या कोई कटुता का आभास होना चाहिए।

प्रतिदिन बाजार या आपूर्तिकर्ता से यथासंभव ताजी मछली खरीदी जानी चाहिए। मछली पर उचित मात्रा में बर्फ होनी चाहिए ताकि उसे अच्छी स्थिति में कायम और लाया जा सके। मछली को बोन या फिलेट रूप में खरीदा जाना चाहिए (बोनिंग और बर्बादी के कारण फ्लेट फिश का लगभग 50 प्रतिशत और राउंड फिश का 60 प्रतिशत नुकसान होता है)। बड़ी आकार की मछलियों (जो स्थूल होती हैं) की तुलना में मध्यम आकार की मछलियां अच्छी होती हैं। छोटी मछलियों में प्रायः फ्लेवर कम होता है।

राउंड फिश की पपड़ी और अंतड़ियां तथा पख (फ़िन) अलग कर दिए जाने चाहिए।

डायग्राम

1. मछली के गिल के ठीक पीछे एक गहरा चीरा लगाएं (मछली की मोटाई के आधे भाग से)।
2. मछली के शरीर के ऊपरी भाग (डोरसल की तरफ से) में कुछ इंचों का एक लंबा चीरा लगाएं।
3. चाकू की नोक का उपयोग करते हुए मछली की हड्डियों से मांस को अलग करें, जैसा कि दर्शाया गया है।

4. जब मछली को पूरी तरह से खोल लिया गया है तब उसके मेरूदंड से चाकू को घुमाकर कटिंग को अंतिम रूप दें।

V फिश फिलेट से चमड़ी हटाना

(1) अपनी अंगुली से मछली की पूंछ के अंतिम सिरे को मजबूती से पकड़े रहें।
(2) चाकू को कसकर पकड़कर सीधा रखते हुए एक निर्धारित कोण से गहरा चीरा लगाएं।
(3) मछली की खाल को पीछे की ओर खींचते हुए उसकी सभी दिशाओं से चमड़ी को निकाल दें।
(4) इसी प्रक्रिया को जारी रखें जब तक कि मछली के शरीर से पूरी चमड़ी निकाल नहीं ली गई हो।
(5) मछली के मांस से उसकी चमड़ी को अलग करने के लिए एक फिलेट चाकू का प्रयोग करें।

VI शैलफिश का चयन करने का आधार

क्रुसटेसियन्स – शैलफिश का यह परिवार काफी बड़ा है। इसमें क्रैब, लोबस्टर, क्रे फिश, प्रान तथा श्रृंप शामिल हैं। ये किसी भी आकार और आकृति की हो सकती हैं। उनकी विशेषता यह है कि उनके शरीर का ढांचा (स्केलटन) बाहर की ओर होता है जिससे उसका मुलायम और स्वादिष्ट मांस छुपा रहता है।

मोलुसस (Molluscs) – शैलफिश का यह परिवार मुख्यतः दो समूहों में बंटा रहता है, अर्थात गेस्ट्रोपोड्स (जिसमें whelk और winkle शामिल होते हैं) और बाइवाल्व (जिसमें सीपी और मांसपेशियां होती हैं)। मौलुसस के इस समूह की मछलियों में बाह्य शैल होते हैं जिनके अंदर मुलायम, स्वादिष्ट मांस होता है, जैसे कि क्लैम, मांसपेशियां तथा ओयेस्टर।

(1) शैलफिश को जिंदा खरीदना चाहिए ताकि उसकी ताजगी सुनिश्चित की जा सके।
(2) मछली के आकार के अनुपात के अनुसार वह वजनदार होनी चाहिए।
(3) उसकी सीपीयां (शैल) हल्की बंद होनी चाहिए जिससे कि उसकी ताजगी का पता चलता है।
(4) उससे गंध तो आनी चाहिए, पर वह बदबुदार नहीं होनी चाहिए।

VII. मछली को पकाया जाना

अधिकांश मछलियां खाने योग्य होती हैं। मछलियां अच्छी खाद्य सामग्रियों का एक विशाल स्रोत हैं। पोषणयुक्त मछलियां नदी से प्राप्त की जाती हैं, उदाहरण के लिए ईल्स, सेलमोन, ट्राउट, मैकरेल, फ्रेश हेरिंग्स, टरबोट। सभी मछलियों में करीबन 75 प्रतिशत पानी होता है तथा अल्बुमिनोइड (अंडे की सफेदी) स्थिरता मछली–दर–मछली भिन्न (लगभग 18 प्रतिशत) होती है। मछली का मांस जमीनी पशुओं के मांस से बहुत अलग नहीं होता है। वसा, खनिज तथा अल्बुमिनोइड (श्वेत पदार्थ) की मात्रा एक जैसी होती है। फिश में फास्फोरस तत्व होता है। लीन फिश शीघ्र सुपाच्य होती है तथा स्थानबद्ध और रोगियों के लिए इसके मांस का भोजन उत्तम होता है।

खाने योग्य मछली का मांस और सी-फूड बकरे और कुक्कुट की मांस की तरह होता है और इसमें पानी, प्रोटीन, वसा होती है तथा खनिज पदार्थों, विटामिनों और ट्रेस तत्व की मात्रा कम होती है। सबसे अधिक आश्चर्य यह

है कि मछली में बहुत कम कनेक्टिव टिशु होते हैं। कनेक्टिव टिशुओं के अभाव में निम्नलिखित बातें नोटिस की जाती हैं

1. मछली को बहुत जल्दी पकाया जा सकता है। यही नहीं, इसे धीमी आंच पर भी जल्दी पकाया जा सकता है।
2. मछली प्राकृतिक रूप से कोमल होती है।
3. पकाई गई मछली को सावधानीपूर्वक हैन्डिल किया जाना चाहिए, अन्यथा यह टूटकर नीचे गिर सकती है।

मेरुदंडी होने के कारण तथा जल में रहने के कारण मछली की मांग खाद्य के लिए सबसे ज्यादा होती है क्योंकि इसमें उच्च प्रोटीन तत्व होता है और इसका भोजन सुपाच्य होता है। मछलियों को अलग–अलग रूपों में पकाया जा सकता है। बासी मछलियां न केवल अरुचिकर होती हैं, बल्कि ये अपच विकृतियों का कारण भी होती हैं, यहां तक कि विषैली भी होती हैं। मछलियों को पकाने की आदर्श विधियां हैं : बैकिंग, डीप फ्राईंग, ग्रीलिंग, पोचिंग तथा स्टीमिंग।

मछली पकाना : मछली को पकाने के लिए निम्नलिखित विधियों का अनुसरण किया जा सकता है जिसके फलस्वरूप उसे एक वैराइटी के रूप में परोसा जा सकता हैः

(i) बैंकिंग : मछली चाहे पूरी हो या भागों में हो या फिलेट हो, उसे ऊंचे तापमान पर बेक किया जाना चाहिए। इसे सामान्यतः ओवन में 350^0 F/ 180^0C पर बेक किया जाता है।

(ii) डीप फ्राईंग : यह विघि छोटी मछली पर पूरी मछली, कट और फिलेट के लिए उपयुक्त है। इस विधि में मछली पर आटे या लापसी (बेटर) का लेप लगाया जाता है और उसके बाद उसे लगभग $100\ ^0$ C – 180^0 C तापमान पर पकाया जाता है।

(iii) ग्रिलिंग : फिश स्टीक्स तथा फिलेट को तैयार कर उस पर आटे का लेप तथा ब्रश से तेल लगाकर उसे गरम ग्रिल में रखा जाता है। ग्रिलिंग से अधिकतम पोषक तत्वों तथा फ्लेवर को यथावत रखने में सहायता मिलती है।

(iv) पोचिंग : पोचिंग का अर्थ है मछली को बाइलिंग प्वाइंट के ठीक नीचे अपेक्षित तरल मात्रा में पकाना है। इससे मछली को मुलायम टेक्सचर प्राप्त होता है। पोच्ड मछली खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है और यह खाने में सुरक्षित भी है।

(v) स्टीमिंगः– यह पकाने का आसान तरीका है

आओ, दोहराएं

1. मोलुसस : शैलफिश का परिवार, जिसके बाह्य शरीर पर संलग्न मुड़े सेल होते हैं, जिनके भीतर मुलायम एवं स्वादिष्ठ मांस होता होता है।
2. क्रुस्टेसियेन्स : शैलफिश, जिसका आकार और आकृति कुछ भी हो सकती है और उसकी सीपीयां बाहर की ओर होती हैं जिनके भीतर मुलायम मांस होता है।
3. पौपीटेस (Paupiettes): फिश फिलेट, जिसे स्टफिंग के साथ रोल किया जाता है।

- पुनरीक्षा प्रश्न

निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर दीजिए :

1. मछली का वर्गीकरण करते हुए प्रत्येक के दो उदाहरण दीजिए।
2. शैलफिश का उदाहरण सहित वर्गीकरण कीजिए।
3. मछली पकाए जाने की अलग–अलग विधियां लिखिए।

विस्तार से उत्तर दीजिए :

1. एक स्पष्ट डायग्राम के साथ मछली के विभिन्न cuts की विवेचना कीजिए।
2. उपयुक्त उदाहरणों के साथ मछली और शैलफिश का वर्गीकरण कीजिए।

अध्याय 5

मांस पकाए जाने के विधि (Meat Cookery)

अध्ययन का उद्देश्य :

इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में समर्थ होंगे :

(क) मांस पकाने की विधियों से परिचय देने में
(ख) बूचड़खाने में मांस को काटे जाने के बारे में
(ग) कुक्कुट, मेमना, मटन को काटने के तरीकों के बारे में
(घ) मांस उत्पादों का चयन करने के बारे में
(ड.) मांस की किस्मों (ओफल) का वर्णन करने में

I. प्रस्तावना :

मांस पशुओं का अधिकतर मसल टिशु होता है। अधिकतर पशुओं की मांसपेशी में 75 प्रतिशत पानी, 20 प्रतिशत प्रोटीन, 5 प्रतिशत वसा, कार्बोहाइड्रेट और सम्बद्ध प्रोटीन होते हैं। मांसपेशियां आच्छद के बंडलों से बनती हैं, जिन्हें रेशा कहा जाता है। प्रत्येक आच्छद पर दो प्रोटीनों, अर्थात एक्टिन और मायोसिन से निर्मित फिलामेंटों के साथ क्रीम लगाई जाती है।

मात्रा और गुणवत्ता दोनों के आधार पर सब्जियों की तुलना में मांस तथा अन्य पशु खाद्य आहारों में प्रोटीन का स्रोत ज्यादा होता है। मांस में, अतिरिक्त अमीनो अम्लों (जैविक अम्ल, जो कि प्रोटीन के आंतरिक घटक होते हैं) को मानव जीवाणु में संश्लेषित नहीं किया जा सकता है, पर इन्हें बेहतर संतुलित अनुपात और सकेन्द्रण के साथ मानव शरीर में उपलब्ध कराया जा सकता है। पादपों में बी12 विटामिन नहीं होता है। पशु मांस, विशेष रूप से बकरे के मांस में लौह तत्व भरपूर होता है, जो कि रक्त की कमी को रोकने में काफी कारगर होता है, विशेष रूप से बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं में। पशुओं से प्राप्त किए जाने वाले मांस को पशुओं की निम्नलिखित तीन प्रजातियों से प्राप्त किया जाता है :

1. बोवाइन (बैल या गाय)

2. ओवाइन (भेड़)

3. पोरसाइन (सूअर)

इन पशुओं की शारीरिक आकृति, आकार तथा उनके मांस का स्वाद भिन्न होता है।

मांस के मिश्रण में, चाहे वह गाय के बछड़े का हो, भेड़, मेमना या सूअर का मांस हो, में भौतिक एवं रासायनिक दोनों गुण मौजूद होते हैं। भौतिक गुणों में मांसपेशियों के टिशु और रेशेदार सम्बद्ध टिशु, एडिपोस टिशु और बोन टिशु होते हैं। रासायनिक गुणों में जल तत्व, प्रोटीन तत्व, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज तथा विटामिन होते हैं।

पशुओं की मांसपेशियों को तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है : स्केलेटल, कार्डियक और विससेरल। स्केलेटल मांसपेशी से पशु का वजन बढ़ता है। स्केलेटल मांसपेशियां खाना पकाने वाले कारीगरों के लिए एक समस्या होती है। इन मांसपेशियों के भीतर सूक्ष्म मांसपेशियां होती हैं जिनमें रेशेदार सम्बद्ध टिशु और वसा होती है। अच्छा आहार दिए गए पशुओं में उनकी वसा तत्व में तेजी से वृद्धि होती है। पशुओं में वसा उनके आहार तथा उसकी देखरेख के आधार पर प्रभावित होती है।

मार्बलिंग से मांस में रस, फ्लेवर और कुछ हद तक पके हुए मांस की गुणवत्ता प्रभावित होती है। इस प्रकार की वसा मांसपेसी रेशों के परस्पर होती है। मांस में प्रोटीन तत्व को सामान्यतः कोलेजिन और इलास्टिन के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। कोलेजिन एक ऐसा प्रोटीन है जो कि पशुओ में काफी मात्रा में पाया जाता है, अर्थात कुल प्रोटीन का 20-25 प्रतिशत। यह मांस को पकाने में भी अपनी भूमिका निभाता है। नमी के साथ ताप दिए जाने पर यह पकाते हुए आसानी से टूट जाता है। दूसरी ओर गीले रूप में ताप के साथ मांस को पकाए जाने पर इलास्टिन प्रोटीन टूटता नहीं है, इसे प्रायः पीला सम्बद्ध टिशु कहा जाता है। इसलिए जब भी मांस को काटा जा रहा है, तब इलास्टिन को हटा दिया जाना चाहिए। मायोग्लोबिन से मांस का रंग उभरता है। मायोग्लोबिन की विद्यमान मात्रा तथा आक्सिजन से उसके एक्सपोजर की मात्रा, दोनों से मांस के रंग में तेज लाल रंग प्रेरित किया जाता है, जब उसे बूचड़खाने में काटा जाता है। मानवों द्वारा 80-90 प्रतिशत मांस प्रोटीनों का पाचन किया जाता है। मानव शरीर को कायम रखने और उसके विकास के लिए अपेक्षित समस्त मूलभूत अमीनो अम्ल सभी पशु प्रोटीनों में पर्याप्त मात्रा में होते हैं। वसा से मांस का फ्लेवर बढ़ता है। मांस में जिंक, लौह तत्व, कैल्सियम और विटामिन बी भरपूर मात्रा में होता है।

II. (क). पशुओं को काटा जाना

पशुओं को यथासंभव बूचड़खाने में साफ एवं स्वच्छ रखा जाना चाहिए। पशु को काटे जाने से पहले उसका उपवास रखवाए जाने से जीवाणुओं के संक्रमण की संभावनाएं कम हो जाती हैं और ड्रेसिंग के दौरान उसमें संदूषण का खतरा भी कम हो जाता है। पशुओं को बूचड़खाने में लाने के पश्चात कुछ अवधि का विश्राम दिया जाना चाहिए।

(1). झटका और हलाल (Stunning and bleeding) : पशुओं को एक मानवीय प्रक्रिया के द्वारा बेहोश किया जाता है और फिर उसे काटे जाने के बाद उसका रक्त स्राव होता है। पशु को बेहोश कर एक ही झटके में उसका गला काट दिया जाता है जिसमें संक्रमण का खतरा कम रहता है। इस विधि में पशु को अनेक भागों में काटे जाने से पहले उसे काफी समय तक बेहोश रखा जाना चाहिए ताकि रक्त की आपूर्ति बाधित होने के कारण उसका मस्तिष्क शून्य हो जाए। स्टनिंग विधि में पशु की गर्दन पर सीधे एक ही झटके से, मास्क पहना कर, गोली मार कर, विद्युत झटका प्रक्रिया से काटा जाता है।

(2). हलाल विधि में रक्त स्राव (Bleeding after Stunning) : पशु के रक्त स्राव का मुख्य कारण यह है कि पशु को न्यूनतम क्षति पहुंचाए जाने के साथ मारा जा सके और उसके शरीर से ज्यादा से ज्यादा रक्त संग्रहित किया जा सके क्योंकि जीवाणुओं की उत्पत्ति एवं विकास के लिए रक्त एक आदर्श मीडियम होता है।

(3). स्टीकिंग : प्रायः स्टीकिंग व्यावसायिकों द्वारा चाकू का उपयोग कर की जाती है। स्टीकिंग को पशु को हलाल किए जाने के बाद अतिशीघ्र किया जाना चाहिए, जब पशु की हार्टबीट दर और रक्तचाप ऊंचा रहता है, जिससे रक्त स्राव ज्यादा होता है।

(4). फ्लेइंग और सफाई : काटे गए पशु के सम्पूर्ण शरीर से रक्त को निकालने के लिए उसे एक खूंटे पर नीचे लटकाया जाता है। उसके शरीर से उसकी खाल को निकालने के लिए हवा छोड़ी जाती है और उसके बाद खाल निकाली जाती है। पशु के आंतरिक अंगों, जैसे कि उदर, आंत और ओफल को निकाल लिया जाता है और उनके आगामी प्रसंस्करण के लिए उन्हें उनके सम्बद्ध खंडों को भेज दिया जाता है। पशुओं को हिंडक्वाटर्स और फोरक्वाटर्स में अनेक टुकड़ों में काटा जाता है और उसके बाद बूचरी खंड को भेजा जाता है।

(ख) बकरा/मेमना के काटे गए भाग

चित्र 1

(1) कंधे; (2) टांगे (दो); (3) वक्षस्थल (दो); (4) मध्य गर्दन; (5) गले का भाग (स्क्रैग एंड); (6) शरीर का मध्य भाग (बेस्ट विंड रैक); (7) शरीर का अंतिम भाग (सैडल)

तालिका 1 : ज्वांइट, उपयोग और वजन

ज्वाइंट	उपयोग	औसत भार	
		मेमना कि.ग्रा.	बकरा कि.ग्रा.
बिना काटा गया निष्प्राणपशु		16	25
(1) कंधा (दो)	रोस्टिंग, स्टिविंग	3	4-1/2
(2) पैर (दो)	रोस्टिंग (उबला मांस)	3 1/2	5 1/2
(3) वक्षस्थल (दो)	रोस्टिंग, स्टिविंग	1 1/2	2 1/2
(4) मध्य गर्दन	स्टिविंग	2	3
(5) गले का भाग	स्टिविंग, ब्रोथ	1/2	1
(6) शरीर का मध्य भाग	रोस्टिंग, ग्रीलिंग, फ्राईंग	2	3
(7) शरीर का अंतिम भाग	रोस्टिंग, ग्रीलिंग, फ्राईंग	3 1/2	5 1/2
गुर्दे	ग्रीलिंग, सोट		
हृदय	ब्रेजिंग		
यकृत	फ्राईंग		
स्वीटब्रेड्स	ब्रेजिंग, फ्राईंग		
जिह्वा	ब्रेजिंग, बॉयलिंग		

(ग). मटन का चयन

(1) पशु की आयु 1 से 3 वर्ष के बीच होनी चाहिए और वह स्वस्थ और अच्छे फ्लेवर वाला होना चाहिए।
(2) मेमने की तुलना में उसका मांस डार्बी होता है।
(3) मांस सफेद और ब्रीटल होता है।

(घ). मेमने के मांस का चयन

(1) मेमने का मांस हल्का लाल रंग और दानेदार होना चाहिए।
(2) मेमने के मांस की वसा का रंग सफेद या क्रीमी होना चाहिए।
(3) उसकी हड्डियां नरम और छिद्रदार होनी चाहिए।
(4) मांस को समान आकार में काटा जाना चाहिए और उसमे वसा होनी चाहिए।

III. कुक्कुट एवं अहेर (गेम)

आज के समय में रसोइयों में पकाए जाने वाली घरेलू पक्षियों को कुक्कुट (मुर्गीवर्गीय पक्षी) कहते हैं। इनमें मुर्गी, टर्की, बत्तख, हंस, गुनिया फाउल और घरेलू कबूतर होते हैं। कुक्कुट पक्षियों के मांस में भौतिक एवं रासायनिक मिश्रण अन्य मांसों की तरह ही होता है। कुक्कुट के मांस में छोटे रंजक होते हैं। पाक के संदर्भ में 'गेम' (अहेर) का अर्थ है ऐसे पक्षी और पशु जिनका खाने के लिए शिकार किया जाता है।

अहेर को दो रूपों में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात : फीदर और फर वाले पक्षी। अहेर का मांस साधारण रूप से गहरा होता है, और उसका स्वाद अपेक्षाकृत ज्यादा बेहतर होता है और वह घरेलू पशु एवं चिड़ियों की तुलना में प्रायः ज्यादा ठोस होता है।

छोटे आकार और पालन की सुविधाओं के चलते हजारों वर्षों से मुर्गियों का पालन किया जाता है, क्योंकि उनके आकार और जीवितता की आवश्यकताओं का प्रबंध आसानी से किया जा सकता है। चिकन प्रोटीन का एक बेहतरीन स्रोत है जिसमें अधिकतर विटामिन बी होता है। इसमें संतृप्त वसा भी कम होती है। मुर्गी-घरों में स्टैंडर्ड मुर्गियों का पालन किया जाता है, जहां से वे अपने आहार व पानी की पूर्ति के लिए स्वतंत्र रूप से अंदर बाहर आवागमन करती हैं।

(क) चिकन के भाग

चिकन काटे जाने से पहले उसके शरीर में दो टांगें होनी चाहिएं जो कि उसके शरीर से जुड़ी हुई हों। उसके शरीर में वक्षस्थल और दो पंख होते हैं।

चिकन को काटे जाने से दो टंगड़ियां, दो जंघाएं, दो वक्षस्थल और दो पंख प्राप्त किए जाते हैं।

चिकन को काटने की मूल विधि निम्न प्रकार है।

(4) ड्रमस्टिक
(3) जंघा

(1) पंख
(2) वक्षस्थल
(5) विंगलेट
(6) कैरकास

(ख) चिकन के शरीर से उसकी टंगड़ियों को अलग करने की विधि

(1) उसके टंगड़ी के आस-पास चमड़ी पर एक चीरा लगाएं।
(2) उसकी टंगड़ी को मोड़कर रखें, जब तक कि उसकी जंघा की हड्डी बाहर नहीं आ जाती।
(3) लगाए गए कट व चीरे की लाइन में उसे सीधे काटें।
(4) इस प्रकार उसकी टांगें अलग हो जाएंगीं।
(5) चिकन की दूसरी टांग को अलग करने के लिए उपरोक्त विधि को दोहराएं।
(6) टंगड़ियों को अलग कर उसी समय काट दें।
(7) इस प्रकार चिकन की दोनों टंगड़ियां अलग की जाती हैं।

(ग). चिकन के पंख अलग करने की विधि

(1) पंख अलग करने के लिए उसके वक्षस्थल पर, जहां उसके पंख जुड़े हैं, एक चीरा लगाएं और उसकी खाल निकाल लें और ज्वाइंट की जांच करें।
(2) यह देखें कि उसके दोनों पंख कहां पर जुड़ें हैं।
(3) उसकी दूसरे भाग में भी इसी विधि को दोहराएं।
(4) एक और चीरा लगाकर उसके पंख अलग कर लें।

(घ). जंघा और टंगड़ी अलग करने की विधि

(1) चिकन की जंघा और टंगड़ी को अलग करने के लिए उसकी खाल को खींचते हुए निकालें और वसा की एक छोटी लाइन को देखें जहां से उसकी जंघा टंगड़ियों से मिलती है।
(2) इस लाइन पर चाकू रखकर नीचे को काटें।
(3) इस प्रकार जंघा और टंगड़ी अलग हो जाती हैं।
(4) दूसरी टंगड़ी को काटने के लिए इस विधि को दोहराएं।

(ड.) कैरकास को दो भागों में काटने की विधि

(1) चिकन के पिछले भाग से उसकी कैविटी पर चीरा लगाएं।
(2) उसके कंधे के बिंदु के पास पतले क्षेत्र से सीधा चीरा लगाएं।
(3) उसकी पीठ तक चीरा लगाएं और उसके रिब केज़ की हड्डियों को काटें।
(4) उसकी पीठ के विपरीत भाग का मांस निकालने के लिए उपरोक्त को दोहराएं।

(च). वक्षस्थल को अलग करने की विधि

- वक्षस्थल और पिछले भाग को दो अलग-अलग भागों में काट दें।
- वक्षस्थल को अलग करने के लिए उसके कंधे की हड्डियों पर कट लगाएं।
- उसकी रिब्ज के अंतः भाग में उसकी पीठ को दो भागों में काटें।

(छ). वक्षस्थल को दो भागों में काटने की विधि

- वक्षस्थल को दो भागों में काटने के लिए हाथ से चाकू पर पूरा दबाव डालें।
- वक्षस्थल को दो भागों में काटने के लिए उसकी वक्षस्थल की हड्डी की लम्बाई में सीधा काटें।
- इस प्रकार चिकन को आठ भागों में काटा जाता है और यह पकाए जाने के लिए तैयार है।

IV. चिकन का चयन करने के लिए मुख्य बातें

(1). उसका वक्षस्थल लंबा और कसा होना चाहिए।
(2). वक्षस्थल की हड्डी का अंत भाग मुलायम (प्लाऐबल) होना चाहिए।
(3). उसका मांस ठोस होना चाहिए।
(4). उसके मांस में कोई गंदी बदबू नहीं आनी चाहिए।
(5). उसकी खाल स्वच्छ होनी चाहिए और उस पर कोई निशान, घाव और चोट नहीं होने चाहिए।

V. ओफल (अनेक प्रकार के मांस)

इन्हें वैरायटी मांस के रूप में जाना जाता है जो कि खाने योग्य आंतरिक अंगो, पूंछ, पैर और सिर सहित पशु के काटे गए भाग होते हैं। आम तौर पर इसका अर्थ पशु के यकृत, गुर्दों, स्वीटब्रेड, ट्राइप और हृदय से है। ओफल की प्रकृति के आधार पर उसकी पोषाहार वैल्यू निर्भर करती है, पर साधारण रूप में यह प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत होता है। ओफल के यकृत और गुर्दों में विशेष रूप से समृद्ध लौह तत्व, विटामिन-ए और विटामिन-बी (फोलिक अम्ल सहित विटामिन भी) मिश्रण होता है।

ओफल के प्रकार

(i) यकृत

इसमें एक बेहतरीन क्लोज टैक्सचर और अच्छा फ्लेवर होता है। गाय के बछड़े (वील) का यकृत बेहतरीन टैक्सचर और हल्के फ्लेवर वाला होता है। सूअरों और बैल के यकृत में ज्यादा फ्लेवर होता है और उनका टैक्सचर कड़वा होता है। चिकन, टर्की और बत्तख के यकृत आकार, फ्लेवर और टैक्सचर की दृष्टि से एक दूसरे के समान होते हैं। इनमें फ्लेवर फाइन टैक्सचर काफी कम होता है और यह पोषण से भरपूर होता है। अन्य यकृतों की तुलना में इनका यकृत ज्यादा पसंदीदा होता है।

(ii) गुर्दा

सभी गुर्दों का स्वाद अलग-अलग होता है। मेमने के गुर्दे छोटे, कोमल और तुलनात्मक रूप से फ्लेवर की दृष्टि से विशिष्ट होते हैं। वील के गुर्दे भी कोमल होते हैं। बैल के गुर्दों में ज्यादा फ्लेवर होता है और उसका टैक्सचर भी ठोस होता है। सूअर के गुर्दों में भी ज्यादा फ्लेवर होता है।

जिह्वा

बैल की जिह्वा ठोस, ताजी और ब्राइन रहित होती है। फ्रांस में वील की जिह्वा काफी मशहूर है।

(iii) पूंछ

बैल की पूंछ को सामान्य रूप से छोटे-छोटे टुकड़ों में काटा जाता है। बैल की पूंछ में अच्छा फ्लेवर होता है और यह सूप, स्ट्यू और टैराइन के लिए उपयोगी होता है।

(iv) बोन मैरो

इसे होलो हड्डियों में पाया जाता है। यह हल्के रंग का होता है और इसमें वसा होने के कारण पूर्ण फ्लेवर होता है। जब इसे काटा जाता है तो इसकी मैरो को बाहर निकालकर समृद्ध सूप, स्ट्यू, सॉस और रिसोटोस बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। ब्रेड या टोस्ट के लिए स्प्रैड के रूप में या केनेपेस के लिए टॉपिंग के रूप में भी इसको गरम-गरम परोसा जाता है।

(v) ट्रोटर्स और पैर

सूअर के ट्रोटर्स (पैर) और गाय के बछड़े के पैरों को पूर्ण या भागों में खरीदा जा सकता है। इनका इस्तेमाल समृद्ध स्ट्यू बनाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

(vi). ट्राइप

इसे गाय के उदर से प्राप्त किया जाता है। मवेशी के पहले उदर से प्राप्त ट्राइप टैक्सचर में प्लेन होता है, लेकिन दूसरे उदर (रेटिकुलम) से प्राप्त ट्राइप का टैक्सचर हनी कॉम्ब की तरह होता है। इसे आसानी से पचाया जा सकता है और इसमें पोषण होता है। ट्राइप का फ्लेवर गरिष्ठ के बजाय विशिष्ट होता है और यह मसालेदार सॉसों से भी बेहतरीन स्वाद का होता है।

(vii) स्वीटब्रेड

स्वीटब्रेड युवा पशुओं, जैसे कि गाय के बछड़े और मेमना के गले और हृदय की थाइमस ग्लैंड (बाल्यग्रंथि) होती हैं। ये नरम और विशिष्ट होती हैं तथा उनके मांस का टैक्सचर कोमल होता है, विशेष रूप से जब उन्हें झुलसाया और उबाला जाता है।

(viii) हृदय

मेमने का हृदय सबसे ज्यादा कोमल और हल्के फ्लेवर वाला होता है। सूअर का हृदय बड़े आकार का होता है और उसका स्वाद थोड़ा कड़वा होता है। बीफ या बैल का हृदय बड़ा होता है, लेकिन कोमल नहीं होता।

(ix) खोपड़ी

मेमना और वील की खोपड़ी हल्की गुलाबी रंग की और मुलायम होती है।

मांस में वह सभी पोषण उचित मात्रा में होते हैं जिन्हें मानव शरीर के लिए आवश्यक माना जाता है। अच्छा मांस प्राप्त करने के तीन स्रोत हैं, अर्थात बीफ, पोर्क और मटन। मांस की सबसे छोटी वैरायटी कुक्कुट और अहेर है।

आओ, दोहराएं

1. स्टनिंग : पशु का रक्त निकालने से पहले उसे बेहोश किया जाता है।
2. ओफल : पशु के खाने योग्य आंतरिक अंग, जिन्हें एक विशिष्ट पकवान के रूप में परोसा जाता है।
3. ट्रोटर्स : मेमना, गाय के बछड़े के पैरों को पूर्ण या खंडित भागों में खरीद कर चिकन स्ट्यू बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

- पुनरीक्षा प्रश्न :–

निम्नलिखित का उत्तर संक्षेप में दीजिए :

(1). मटन/मेमना का चयन करने हेतु महत्वपूर्ण कारकों का वर्णन कीजिए।

(2). मांस परोसे जाने हेतु चिकन को खरीदते हुए जिन चयन कारकों को ध्यान में रखा जाना अपेक्षित है, उनका वर्णन कीजिए।

(3). चिकन को काटने की विधियों का वर्णन कीजिए।

विस्तार से चर्चा कीजिए :

1. ओफल का वर्णन करते हुए उसकी पांच वैरायटियां बताइए।
2. मेमने का एक डायग्राम बनाइए और उसके भागों के नाम बताइए।

अध्याय 6

एपिटाइजर और सलाद

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे :

(क). उदाहरणों के साथ एपिटाइजरों का वर्गीकरण करने में,
(ख). सलाद के घटकों का वर्णन करने में,
(ग). विभिन्न सलादों के प्रकारों का वर्णन करने में,
(घ). सलाद की ड्रैसिंग की महत्ता का वर्णन करने में

I. एपिटाइजर

यह टैंगी फूड के मसालेदार टिट-बिट्स होते हैं, जिन्हें एक या दो टुकड़ों में आसानी से खाया जा सकता है। इनसे भोजन करने से पहले एपिटाइट को बढ़ाने में सहायता मिलती है। Horse-d' oeuvre को निम्नलिखित के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है :

(क). क्लासिकल एपीटाइजर

i. केवियर : स्टरजियोन मछली शुक्र को ब्लीनिस (कुट्टू का आटे का पैनकेक) में परोसा जाता है।
ii. आयस्टर
iii. स्मोक्ड सैलमोन
iv. गूज लीवर पेस्ट
v. स्नेल : गार्लिक बटर के साथ परोसना
vi. चित्तीदार झींगा (श्रृंप)

(ख) एपिटाइजरों में भिन्नता

i. ट्यूना कैनेपे
ii. सेलमोन कैनेपे
iii. चिकन कैनेपे
iv. अंडा कैनेपे
v. पनीर/खीरा/टमाटर कैनेपे
vi. रूसी सलाद
vii. चुकंदर सलाद
viii. पोटेटो फैवेरिट
ix. टमाटर जूस
x. मिश्रित फल कोकटेल

xi. अंगूर फल कोकटेल
xii. तरबूज कोकटेल
xiii. अस्पेरेगस (शतावर)
xiv. कॉर्न ऑन द् कॉब
xv. ग्लोब आर्टिचोक

II. सलाद के घटक

सलाद को चार भागों में तैयार किया जाता है : बेस, बॉडी, ड्रैसिंग और गारनिश।

सभी सलादों की बॉडी होती है और अधिकतर सलादों की ड्रैसिंग की जाती है, लेकिन बेस और गारनिश कुछ ही सलादों के भाग होते हैं।

बेस

कोई भी सलाद, जब उसे मुख्य भोजन के साथ उप-व्यंजन के रूप में सलाद प्लेट में परोसा जाता है, तो वह साधारण सी दिखती है। जब उसे हरी पत्तियों के ढेर पर रखकर दिया जाता है, तो यह आकर्षक दिखती है। बेस से सलाद को लंबाई प्रदान की जाती है और इससे खाद्य सामग्री के अलग-अलग टुकड़ों को एक साथ रखने में सहायता मिलती है। बेस के लिए स्पाट, लूज या लड़ीनूमा पत्तियों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बॉडी

यह सलाद का मुख्य भाग है। इसे पकाए गए या कच्ची खाद्य सामग्रियों से तैयार किया जा सकता है।

गारनिश

गारनिश खाने योग्य एक सजावटी सामग्री है जिसे सलाद को आकर्षक बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इससे सलाद को फ्लेवर भी प्रदान किया जाता है। इसकी मात्रा न तो ज्यादा होनी चाहिए, और न ही मूल सलाद से अधिक होनी चाहिए।

गारनिश को बिलकुल साधारण रूप में तैयार किया जाना चाहिए।

गारनिश सलाद की सामग्रियों से उपयुक्त होनी चाहिए।

गारनिश खाने योग्य होनी चाहिए।

कोई भी फल, सब्जी और प्रोटीन खाद्य सामग्रियों को साधारण, उपयुक्त आकृतियों के रूप में काटकर गारनिश के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

III. सलाद की ड्रैसिंग

ड्रैसिंग का अभिप्राय है एक ऐसे तरल या अर्द्ध तरल पदार्थ से जिसे सलाद पर ज्यादा फ्लेवर देने, उसे मसालेदार और नमीयुक्त बनाने के लिए डाला जाता है। ड्रैसिंग सलाद की सामग्रियों से सुसंगत होनी चाहिए।

ड्रैसिंग को भोजन परोसने के समय पर डाला जान चाहिए या उसे ग्राहक द्वारा स्वयं इस्तेमाल करने के लिए अलग से परोसा जाना चाहिए या खाना परोसे जाने से पहले सामग्रियों के साथ उसे मिक्स कर देना चाहिए।

IV. सलादों के प्रकार

इस्तेमाल की गई सामग्रियों के आधार पर सलादों को निम्न रूप से वर्गीकृत किया जा सकता है :

(क) हरी सलाद
(ख) सब्जी सलाद
(ग) फल सलाद
(घ) मांस सलाद

मेन्यू की श्रेणी के आधार पर सलादों को निम्न रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है :

(क) एपिटाइजर सलाद
(ख) मुख्य भोजन के साथ परोसी जाने वाली सलाद
(ग) मुख्य भोजन के रूप में परोसी जाने वाली सलाद
(घ) डेज़र्ट सलाद

(क). एपिटाइजर सलाद

एपिटाइजर सलादों से एपिटाइट बढ़ाने की अपेक्षा की जाती है। इसका मतलब यह है कि उनमें ताजे, क्रिस्प अवयव होने चाहिए और वह टैंगी, फ्लेवरयुक्त ड्रैसिंग से समृद्ध होना चाहिए तथा उसकी आकृति एक आकर्षक एपिटाइजिंग के रूप में की जानी चाहिए। सलाद परोसे जाने का मतलब यह नहीं है कि ग्राहक का पेट सलाद से भर जाए, बल्कि उसे मुख्य व्यंजन के साथ परोसा जाना चाहिए जिससे कि ग्राहक का एपिटाइट बढ़ जाए। इसके लिए उभरी हरी सलाद, विशेष रूप से काफी प्रसिद्ध हैं, क्योंकि वह स्वतः ही मोटी परत की होती है और इसलिए उनमें कुछ और चीजें डालना आवश्यक नहीं होता है। भोजन परोसने के समय पर सामग्रियों का मिश्रण अच्छा होना चाहिए, न कि खराब या असंतोषजनक। पनीर, हैम, सलामी (salami), श्रृंप और क्रैप मीट की छोटी सी भी मात्रा आकर्षकता लाती है। इसलिए क्रिस्प कच्ची या अधपकी सब्जियों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

गारनिशों का आकर्षक रूप से परोसा जाना महत्वपूर्ण है, क्योंकि इन्हें देखने मात्र से ही एपिटाइट बढ़ जाती है।

मुख्य भोजन के साथ परोसी जाने वाली सलादें

सलादों को मुख्य व्यंजनों के साथ भी परोसा जा सकता है। मुख्य भोजनों के साथ परोसी जाने वाली सलाद संतुलित और मुख्य आहार से सुसंगत होनी चाहिए, जैसे कि कोई उप-व्यंजन होता है।

उप-व्यंजन सलाद की न तो मात्रा अधिक होनी चाहिए और न हीं उसमे अधिक पोषण होना चाहिए और उसमें फ्लेवर होना चाहिए।

सब्जी सलाद प्रायः एक अच्छे विकल्प होते हैं।

अनेक घटकों के मिश्रण के साथ सलाद सैंडविचों के संदर्भ में उपयुक्त होनी चाहिए।

(ख) मेन कोर्स सलाद

दोपहर के भोज के लिए कोल्ड सलाद प्लेट काफी प्रसिद्ध है, खासकर उन लोगों में जो पोषण और आहार के प्रति ज्यादा सजग रहते हैं। इस सलाद की आकर्षता की मुख्य विशेषता सामग्रियों का ताजापन है।

मेन कोर्स सलाद को पूर्ण आहार के साथ परोसा जाना चाहिए और उसमें पर्याप्त प्रोटीन होना चाहिए। मांस, कुक्कुट, सी-फूड सलाद तथा अंडा सलाद और पनीर प्रसिद्ध विकल्प हैं। मेन कोर्स सलादों के जरिए भोजन प्लेट में पोषण और फ्लेवर एवं टैक्सचर के आधार पर संतुलित वैरायटी उपलब्ध की जानी चाहिए। प्रोटीन के अलावा किसी भी सलाद में हरी सब्जियों व फलों का मिश्रण होना चाहिए। उदाहरण के तौर पर शैफ सलाद (हरी, कच्ची सब्जी तथा मांस और पनीर स्ट्रिप्स का मिश्रण), टमाटर की फांकों के साथ श्रृंप या क्रैब मीट सलाद और हरी पत्तियों के ढेर पर एवोएडो (avocado) के टुकड़े तथा ताजे फलों के साथ काटेज चीस (पनीर) आदि प्रसिद्ध सलाद हैं। पोर्शन साइज और सामग्रियों की वैरायटी शैफ को आकर्षक, मनमोहक सलाद प्लेट तैयार करने हेतु उसकी परिकल्पना और सृजनात्मकता का उपयोग करने के लिए बेहतर अवसर प्रदान करती हैं। सलादों की आकर्षक रूप से सजावट तथा बेहतर रंग का संतुलन बहुत महत्वपूर्ण है।

(ग) सैप्रेट कोर्स सलाद (Separate-Course Salad)

अनेक विशिष्ट रेस्तरां मेन कोर्स के पश्चात एक रिफ्रेशिंग एवं लाइट सलाद परोसते हैं। इसका मुख्य प्रयोजन समृद्ध रात्रिभोज के पश्चात आहार नली को साफ रखने और एपिटाइट को रिफ्रेश करने तथा मिष्ठान खाने से पहले एक खुशनुमा विश्राम देने का है। अनेक वर्ष पूर्व मेन कोर्स के पश्चात परोसी गई सलाद एक का प्रचलन था, जो कि एक नियम था न कि एक विकल्प, और इस प्रथा को व्यापक रूप में अपनाए जाने की जरूरत है। गरिष्ठ आहार लेने के पश्चात प्रायः यह महसूस किया जाता है कि मिष्ठान खाने से पहले स्वाद को रिफ्रेश किया जाए, जिसके लिए सैप्रेट कोर्स सलाद की अपनी महत्ता है। सैप्रेट कोर्स सलाद की मात्रा अधिक नहीं होनी चाहिए। क्रीम और मेयोनेस से भारी मात्रा में सजावटी सलाद नहीं परोसी जानी चाहिए। संभवतः कुछ हरी सब्जियां, जैसे कि बिब लेट्यूस या बेल्जियन एनडाइव, विनइग्रेट के साथ लाइट ड्रैस्ड सलाद परोसी जानी चाहिए। फल सलाद भी एक अच्छा विकल्प है।

(घ) डेजर्ट सलाद

सामान्य रूप से डेज़र्ट सलाद मीठे पदार्थ होते हैं, जिनमें फल, मीठा जिलाटीन, गिरियां और क्रीम होते हैं। ये पदार्थ मीठे होते हैं और इसलिए इन्हें एपिटाइजर या उप-व्यंजन के रूप में बफेट या पार्टी मेन्यू के रूप में परोसा जाता है।

सलाद एक आहार है जिसमें रेशा भरपूर होता है। इसमें समस्त पोषण होते हैं, जो कि एक स्वस्थ भोजन के लिए जरूरी हैं। सलाद में शाकाहारी या गैर शाकाहारी सामग्रियां शामिल की जा सकती हैं। सलाद को कच्चा या पका कर खाया जा सकता है।

- पुनरीक्षा प्रश्न

1. सलाद का वर्णन कीजिए। सलाद हमारे दैनिक आहार का अनिवार्य भाग क्यों होनी चाहिए?

2. सलाद के विभिन्न भागों का वर्णन कीजिए।

3. विभिन्न प्रकार के सलाद क्या हैं? प्रत्येक का वर्णन कीजिए।

अध्याय 7

सैंडविच

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे

(क) सैंडविच का अर्थ बताने में

(ख) सैंडविच के विभिन्न भागों का वर्णन करने में

(ग) सैंडविच के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करने में

I. प्रस्तावना एवं इतिहास

ब्रेड के दो स्लाइसों के बीच में रखे गए मांस, पनीर के टुकड़ों या अन्य खाद्य सामग्री को सैंडविच के रूप में जाना जाता है। हालांकि, इस प्रकार के उपभोग की प्रक्रिया उतनी ही पुरानी होनी चाहिए थी, जितनी की मांस और ब्रेड के उपभोग की है, परंतु सैंडविच का नाम जॉन मोंटेगुवे, 4th Earl of Sandwich, के नाम पर 18वीं शताब्दी में प्रचलन में आया, जिसने उसको एक खेलने वाली टेबिल पर परोसे गए मांस और ब्रेड को काटकर खेलते हुए खाया। उसकी इस शैली से शैचे प्रचलन में आए और कुछ समय के बाद ही यूरोपीयन कॉन्टिनेंट में सैंडविच का एक नया फैशन देखा गया, परंतु सैंडविच शब्द को फ्रांसिसी भाषा से लिया गया। तब से लेकर आज तक पश्चिमी देशों में सैंडविच प्रत्येक रसोई का एक अभिन्न व्यंजन है। सैंडविच की एक खासियत यह है कि यह बनाने में काफी सहज, खाने में हल्का और विविधात्मक होता है और इसलिए लोगों में इसकी लोकप्रियता काफी बढ़ी है।

किसी भी प्रकार का रोल या ब्रेड या किसी प्रकार की खाद्य सामग्री, जिसे कि आसानी से खाया जा सकता है, उसे ठंडे या गरम सैंडविच में परोसा जाता है। ब्रिटिश चाय के साथ परोसे गए सैंडविच को ब्रेड को पतली-पतली काटकर और उसमें मछली पेस्ट, खीरा, वाटरक्रैस या टमाटर भरकर बनाया जाता है। स्कैंडिनेवियन स्मोररिब्रोड (Scandinavian smorrebrod) को मांस और सलाद के टुकड़ों पर कृत्रिम टॉपिंग के साथ खुले रूप में परोसा जाता है। फ्रांस में hollowed-out रोल काफी प्रसिद्ध हैं। यूनाइटेड स्टेट ने सैंडविच के अनेक फार्मुला दिए जिनमें से दो अति सफल फार्मुले हैं, अर्थात कटे हुए चिकन या टर्की, बैकन, लैट्यूस एवं टमाटर के क्लब सैंडविच तथा कोर्न्ड बीफ के रूबेन, स्विस चीस, सोरक रॉट और रूसी ड्रैंसिंग जिन्हें ब्लैक ब्रेड पर भूनकर परोसा जाता है। गरम सैंडविचों में, विशेषकर बन के साथ हैमबर्गर, अमेरिकी मुख्य आहार है, जिसे मूंगफली के मक्खन और जैली सैंडविच के साथ परोसा जाता है।

II. सैंडविच के भाग :-

1. बेस : प्रायः ब्रेड या उसका बेस व्हाइट ब्रेड, ब्राउन ब्रेड, राइ ब्रेड (rye bread) किसी भी प्रकार का हो सकता है।

2. स्प्रैड : सैंडविच में काफी चीजें भरी जा सकती हैं, लेकिन उससे पहले ब्रेड के कोनों पर मक्खन या मेयोनेस की कोटिंग की जाती है।

3. फिलिंग : सैंडविच को मुख्यतः टमाटर, खीरा, लैट्यूस, चिकन, हैम, ट्यूना तथा अंडे से भरा जाता है।

4. सैंडविच के साथ उप-व्यंजन : फ्रैंचफ्राई में टमाटर, खीरा, कोलस्ला (coleslaw) का प्रयोग आम है।

5. गारनिश : यह ऐसी सामग्री है जो देखने पर ही आकर्षित करती है। गारनिश खाद्य और अखाद्य हो सकता है। उदाहरण के लिए, किसी क्लब सैंडविच के लिए एक कॉकटेल स्टिक।

(क) बेस

सैंडविच का मुख्य बेस ब्रेड है। ब्रेड का कार्य खाए गए भोजन के लिए एक खाद्य केसिंग उपलब्ध कराना है। बल्क और पोषकों के साथ ब्रेड सैंडविचों में एक वैरायटी, टैक्सचर, फ्लेवर और आकर्षकता उपलब्ध कराती हैं।

सामान्य सैंडविचों के लिए सफेद ब्रेड का इस्तेमाल किया जाता है, जो कि लंबी, आयताकार शीट की तरह होती है जिससे वर्गाकार स्लाइस बनाए जाते हैं। सैंडविच की ब्रेड का टैक्सचर स्वादिष्ट होना चाहिए न कि कड़वा और वह भरी गई सामग्री को समायोजित करने में भी सक्षम होनी चाहिए। ताजी सफेद ब्रेड उपयोगी नहीं होती है, क्योंकि यह इतनी नरम होती है कि यह टूट जाती है और इसमें सामग्रियां नहीं भरी जा सकती हैं। इसके अलावा, यह मुंह में पेस्ट की तरह चिपक जाती है। अपने प्राकृतिक फ्लेवर के कारण सफेद ब्रेड काफी उपयोगी है, क्योंकि इसमें सामग्रियों को भरा जा सकता है और यह उन्हें समायोजित व धारण करने में सक्षम है। अन्य प्रकार के ब्रेडों में निम्नलिखित ब्रेड हैं :

सब-मैरीन सैंडविचों के लिए हार्ड एवं सॉफ्ट रोल, हॉट डॉग रोल, लोंग रोल सहित सभी प्रकार के रोल

फ्रैंच या इटालियन ब्रेड और रोल

गेहूं के आटे के ब्रेड

पिटा ब्रेड

रेसिन ब्रेड

सिनामोन ब्रेड

फल एवं नट ब्रेड

(ख) स्प्रैड

स्प्रैड का कार्य

- ब्रेड को भरी गई सामग्रियों से नमी को अवशोषित करने के लिए परिरक्षित करने हेतु।

- फ्लेवर बढ़ाने हेतु।
- नमी बढ़ाने हेतु।

(i) मक्खन

मक्खन नरम व मुलायम होना चाहिए ताकि उसे ब्रेड पर आसानी से लगाया व फैलाया जा सके और ब्रेड नहीं टूटे। मक्खन को मिक्सर में फेंटकर या आधे घंटे तक कमरे के तापमान पर रखकर नरम किया जा सकता है।

कभी-कभी मक्खन की बजाए मार्गेरिन का उपयोग किया जाता है।

उपयुक्त सामग्रियों के साथ फ्लेवरयुक्त मक्खन का उपयोग किया जाना चाहिए।

(ii) मेयोनेस

मेयोनेस से अधिक फ्लेवर दिया जाता है। खाद्य-जनित रोगों के खतरे के कारण मेयोनेस से बनाई गई सेंडविचों को शीघ्र रूप से परोसा जाना चाहिए या उन्हें परोसे जाने तक रेफ्रिजरेशन में तत्काल रूप से रखा जाना चाहिए।

(ग) फिलिंग

फिलिंग सैंडविच का एक मुख्य भाग है। किसी भी खाद्य सामग्री को ब्रेड के दो स्लाइसों के बीच परोसा जा सकता है। नीचे दर्शाई गई दो प्रकार की फिलिंग शैलियां हैं जिनका अलग-अलग या एक साथ उपयोग किया जा सकता है।

(i) मांस एवं कुक्कुट

सैंडविचों के लिए अधिकतर मांसों को पहले से पकाया गया होता है। मांस की पतली स्लाइस ज्यादा नरम होती हैं, इसलिए इनसे बनाए गए सैंडविच खाने में आसान होते हैं।

(ii). पनीर

सबसे ज्यादा प्रसिद्ध पनीर सैंडविच निम्नलिखित हैं :

चेडार
स्विस
प्रोवोलोन
क्रीम चीस
प्रसंस्कृत चीस
चीस स्प्रैड

(iii) मछली एवं शैलफिश

सैंडविच में भरे जाने वाली सामग्री में कुछ प्रसिद्ध सी-फूड फिलिंग निम्न प्रकार हैं :

स्मॉक्ड सेलमोन
श्रृंप
एंचोवीज
तली मछली
भुनी मछली फिलेट

सब्जी सामग्रियां

सैंडविच उत्पादन में लैट्यूस, टमाटर और प्याज का उपयोग किया जाता है। इसके अलावा, अन्य सब्जियों को भी सैंडविचों में शाामिल किया जा सकता है जिन्हें सलाद के रूप में परोसा जाता है।

III. सैंडविचों के प्रकार

(क) ठंडे सैंडविच

1. साधारण सैंडविच : इन्हें ब्रेड के दो स्लाइसों या रोल के दो भागों में नमीयुक्त पदार्थ (स्प्रैड) और सामग्रियों (फिलिंग) को भरकर बनाया जाता है। इन्हें साधारण कहा जाता है, क्योंकि इन्हें केवल ब्रेड के दो स्लाइसों से बनाया जाता है।

2. बहु-ब्रेड वाले सैंडविच : इन्हें ब्रेड के दो से भी अधिक स्लाइसों में अनेक सामग्रियों को भरकर बनाया जाता है। इस प्रकार के सैंडविचों का एक उदाहरण क्लब सैंडविच है जिसे टोस्ट की तीन स्लाइसों में काटे गए चिकन के वक्षस्थल, मेयोनेस, लैट्यूस, टमाटर, तला अंडा और हैम या बैकन को भरकर बनाया जाता है।

3. ओपन फेस सैंडविच : इन्हें ब्रेड की एक ही स्लाइस से बनाया जाता है। इनमें फिलिंग या टॉपिंग को इस प्रकार व्यवस्थित किया जाना चाहिए कि सैंडविच देखने में आकर्षक हो और उसमें अच्छी गारनिश हो।

4. चाय के साथ सैंडविच : ये सैंडविच छोटे, फैंशी होते हैं और इन्हें साधारण रूप से कोमल सामग्रियों और ब्रेड, जिसके कोने (क्रस्ट) निकाल दिए जाते हैं, से बनाया जाता है। प्रायः इन्हें फैंशी आकार में काटा जाता है।

(ख) गरम सैंडविच

1. साधारण सैंडविच बनाने के लिए ब्रेड के दो स्लाइसों के बीच गरम सामग्रियां भरी जाती हैं, प्रायः मांस, पर कभी-कभी मछली, भुनी सब्जी या अन्य गरम सामग्रियां। इनमें ऐसी भी सामग्रियां भरी जा सकती हैं, जो कि गरम नहीं होती हैं, जैसे कि टमाटर की फांक या कच्चा प्याज। हैमबर्गर और हॉट डॉग तथा उनकी समस्त वैरायटियां सबसे ज्यादा हॉट सैंडविच के रूप में प्रसिद्ध हैं।

2. ओपन फेस हॉट सैंडविचों को मक्खनयुक्त या मक्खनरहित ब्रेड में गरम मांस या अन्य सामग्रियों को भरकर तथा उनके ऊपर सॉस, ग्रेवी, पनीर या अन्य सामग्रियों की टॉपिंग के साथ बनाया जाता है।

3. भुने हुए सैंडविचों को साधारण सैंडविच के रूप में जाना जाता है, जिनके बाहर से मक्खन लगाकर उन्हें भूना जाता है। जिन सैंडविचों में पनीर भरा होता है, वह भूने जाने के लिए काफी प्रसिद्ध हैं।

(ग) अन्य प्रकार के सैंडविच

(1) बुकमेकर सैंडविच : यह साधारण सैंडविच है जिसमें रम्प स्टीक (rump steak) लगभग नहीं के बराबर होते हैं। इसमें अंग्रेजी सरसों की फिलिंग की जाती है।

(2) स्वीट सैंडविच : इन्हें ब्रेड के कोनों को हटाकर पतली स्लाइस में नमीयुक्त पदार्थ के साथ रोल कर तैयार किया जाता है।

(3) रिबन सैंडविच : इसे एक ओर से डार्क और दूसरी ओर से लाइट वाली ब्रेड से बनाया जाता है।

(4) पिनव्हील सैंडविच : इसे बनाने के लिए स्लाइस रहित ब्रेड का प्रयोग किया जाता है। सैंडविच पावरोटी (लोफ) को लंबाई में दो भागों में काटा जाता है। उसके बाद उसमें मक्खन लगाकर सामग्रियां भरी जाती हैं। पावरोटी के कोनों को मक्खन से बंद किया जाता है। इसे रोल की तरह काटा जाता है।

(5) क्रोक्वेट मोनसिउर (croquet monsieur) : Gruyere cheese : इसे किसी स्पाट कटर से ब्रेड को काटकर उसमें हैम भरकर तैयार किया जाता है।

(6) क्रोक्वेट मैडेमे : इसे क्रोक्वेट मोनसिउर की तरह ही तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें शैलो तला अंडा भरा जाता है।

(7) अलसेटियन सैंडविच (Alsatian sandwich) : यह जर्मनी का प्रसिद्ध सैंडविच है जिसके लिए राइ ब्रेड + पिघले मक्खन, स्ट्रासबोर्ग सॉस, घिसी हुई हॉर्स रेडिश (मूली) तथा ब्लैक रेडिश का इस्तेमाल किया जाता है।

निष्कर्ष :

सैंडविच जल्दी और आसानी से दोपहर का भोज बनाए जाने के लिए सबसे उपयुक्त भोज सामग्री है। इसमें इतनी ज्यादा विविधताएं होती हैं कि इसमें लगभग सभी प्रकार का स्वाद मिल जाता है और पोषण की भी पूर्ति होती है।

- पुनरीक्षा प्रश्न :

1. सैडविच के अर्थ की व्याख्या कीजिए।

2. सैंडविच के विभिन्न भागों का वर्णन कीजिए।

3. सैंडविच के विभिन्न प्रकार क्या हैं।

अध्याय 8

ब्रेड बनाने की विधि (Bread Making)

अध्ययन का उद्देश्य : इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे :

1. ब्रेड बनाने के लिए सामग्रियों और विधि का वर्णन करने में

2. विभिन्न प्रकार की ब्रेड बनाने के बारे में

चित्र 1

विभिन्न प्रकार की ब्रेड

चित्र 2, 3, 4, 5

I. प्रस्तावना : ब्रेड पूरी दुनिया की भोजन सामग्री का एक महत्वपूर्ण भाग है। ब्रेड को किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति द्वारा खाया जा सकता है, क्योंकि यह नरम और उभरी होती है और इसे बिना और अधिक प्रसंस्करण के खाया जा सकता है। ब्रेड अनेक प्रकार की होती हैं, कुछ महंगी होती हैं, तो कुछ सस्ती, जैसे कि पिटा ब्रेड। ब्रेड को ऐसे आटे को सेक कर बनाया जाता है जो अपरिष्कृत से लेकर बढ़िया परिष्कृत आटा हो। वस्तुतः ब्रेड को गेहूं से बनाया जाता है। ब्रेड को बनाने के लिए जो जरूरी कौशल है, वह है महत्वपूर्ण सामग्रियों की समझ होना तथा ब्रेड बनाने की विभिन्न विधियों की जानकारी होना।

ब्रेड मेकिंग

I. सामग्रियां :

- 225 ग्रा. प्लेन व्हाइट फ्लोर या प्लेन होल मील फ्लोर
- 5 ग्रा. नमक
- 5 ग्रा. चीनी
- 15 ग्रा. मार्गेरिन
- 6 ग्रा. शुष्क जरदी
- लगभग 150 मि.ली. गरम पानी

II. विधि

1. सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाइए।
2. आटे को मिक्सिंग बाउल में डालकर उसमें चीनी और नमक डालिए।
3. उसमें मार्गेरिन डालकर उसे अंगुलियों के अग्र भाग का प्रयोग करते हुए उसे मसलें।
4. शुष्क जरदी डालकर मिश्रित आटे में डालें और उसे चला दें।

5. समस्त पानी को आटे में एक साथ डालकर उसे लकड़ी की चम्मच से चलाएं।
6. जब इसमें गाढ़ापन आने लग जाए और यह बाउल के कोनों को छोड़ दे तब हाथों से गुंधे आटे को फर्श पर रखें (यदि बाउल के कोनों पर आटा चिपका हो तो थोड़ा पानी डालें)
7. असली कठिन कार्य अब शुरू होता है! गुंधा आटा ठोस और दानेदार दिखाई देगा जिसे आपको नरम और दाना रहित बनाने के लिए गुंधना होगा। आटे को गुंधते हुए इसे नीचे से एक बॉल की तरह उठाइए और फिर बर्तन में नीचे रखकर इस प्रक्रिया को दोहराते रहिए। इस प्रक्रिया को लगभग 5 मिनटों तक दोहराते रहें, जब तक कि गुंधा हुआ आटा नरम न हो जाए।
8. गुंधे हुए आटे को अपनी इच्छानुसार एक रूपरेखा दीजिए या निम्नलिखित में से किसी एक आइडिया को अपनाइए और उसके बाद इसे तेल युक्त बेकिंग ट्रे में रखिए।

कॉटेज	प्लेट	स्क्रॉल

9. गुंधे हुए आटे को तेलयुक्त क्लिंग फिल्म से ढकिए ताकि यह सूखने न पाए और उसके बाद ट्रे को गरम स्थान पर रखिए ताकि जरदी अपना कार्य करे और गुंधे आटे में उभार लाए। सर्दियों के मौसम में इसे गरम करने के लिए एयरिंग कप बोर्ड का प्रयोग किया जा सकता है या गर्मी में रसोई से ही इसे पर्याप्त तापमान मिल सकता है।
10. अब ओवन को 230^0 C/450^0F/ गैस मार्क 8 पर सेट करें।
11. जब पावरोटी की आकृति आकार में दुगनी दिखाई पड़े (लगभग 30 मिनट के बाद) तब क्लिंग फिल्म को हटाकर ट्रे को ओवन के सेंटर पर रखें।
12. पावरोटी (लोफ) को 20-25 मिनटों तक बेक करें। इसका रंग गोल्डन ब्राउन होना चाहिए और यह नीचे से अच्छी तरह सेकी हुई होनी चाहिए।
13. लोफ को एक वायर रैक पर ठंडा होने के लिए रखें ताकि वह सतह को छोड़ दे।

III. प्रोसेस :

फोटो	फोटो
फोटो	फोटो

चित्र

ब्रेड बनाने के विभिन्न स्तरों के अनुक्रम

मूल सामग्री एवं अव्यव
सामग्रियों को तैयार करना
मिक्सचर एवं मूविंग
ट्रे तैयार करना
मिक्सचर एवं मॉल्डिंग
ओवन पर बेकिंग करना
रेडी ब्रेड
रैप-पैकेजिंग
भंडारण – डिलीवरी के लिए तैयार

फ्लो चार्ट

IV. ब्रेड मेकिंग विधि :

- स्पोंज एवं डफ प्रोसेस
- स्ट्रेट डफ प्रोसेस
- साल्ट डिलेड विधि
- नो-डफ टाइम विधि
- फर्मेन्ट एवं डफ प्रोसेस

(क) स्पोंज एवं डफ प्रोसेस

जब आटे की आधी मात्रा का उपयोग करते हुए स्पोंज को पहली बार सेट किया जाता है तब एक ऐसा मिश्रण बनाने के लिए अपेक्षित मात्रा में पानी, जरदी, चीनी की जरूरत होती है, जो कि हाथ से उठाए जाने पर नीचे गिर जाए।

इस सम्मिश्रण को स्पोंज कहते हैं और यह $80^{0}F$ के तापमान पर फूलकर लगभग दुगनी मात्रा में हो जाता है, तब इसमें से एयरबबल सतह पर टूटते हुए दिखाई देंगे और स्पोंज नीचे गिरने लगेंगे।

जब तक स्पोंज ठोस है तब तक इसमें चीनी और नमकयुक्त पानी को डालते रहें और इसके साथ-साथ वसा भी डालें। स्पोंज अच्छी तरह टूट जाने के बाद उसमें कोई भी दानेदार भाग नहीं रह पाता है, तब उसमें बाकी आटे को भी मिला दें।

पूर्ण सामग्री को मिक्स कर दें, जो कि अब एक ठोस, इलास्टिक मास गुंधे आटे की तरह बन जाएगा। इसे 80^0F तापमान पर रखें।

जब डफ ट्राउ के ऊपरी सिरे से बढ़ना शुरू हो जाए और उसके बाद यह एक इंच घटकर कम हो जाए तब इसे पहली बार मसला जाना चाहिए। इसे दूसरी बार बढ़ने के लिए इतना समय दें, जब तक कि ट्राउ का लगभग ऊपरी सिरा बढ़ न गया हो। इस प्रकार यह अब बेंच या एक लोफ के रूप में मोड़ने के लिए तैयार है।

लोफ को मोड़ा जाना चाहिए और इसे बेंच पर लगभग 15-20 मीनट तक छोड़ देना चाहिए।

मोल्ड किए गए लोफ ठोस होने चाहिए और पैन में इनकी मात्रा आधे से भी अधिक होनी चाहिए। अब इसे 80^0F पर रखें। इस तापमान पर जब लोफ आकार में लगभग दुगने हो जाएं तब यह मान लिया जाना चाहिए कि ओवन पर बेकिंग के लिए यह तैयार हो गए हैं।

(ख) स्ट्रेट डफ विधि :

स्ट्रेट डफ प्रक्रिया में सभी सामग्रियों को एक साथ एकत्रित किया जाता है।

उपयोग करने हेतु सभी सामग्रियों, अर्थात आटा, पानी, योक, चीनी और नमक तथा वसा को मिलाएं।

जब आटा पूर्ण रूप से गुंध लिया गया हो तो इसे कुछ देर के लिए छोड़ दें।

यह लगभग 5 घंटों में पहली बार मसलने के लिए तैयार हो जाएगा। इसे मसल कर फिर छोड़ दें।

दूसरी बार फिर मसलें और 20 मिनट के लिए इसे छोड़ दें। अब डफ बेंच पर गोलाकार रूप देने तथा अंतिम प्रक्रिया के लिए मोल्ड करने हेतु तैयार हो जाएगा।

(ग) नो-टाइम डफ विधि

चूंकि आप इंटरमीडिएट प्रूफिंग से हटकर कार्य कर रहे हैं, इसलिए एक नरम उत्पाद बनाने हेतु डफ को रासायनिक रूप से प्रेरित करने हेतु एक ब्रेड कंडीशनर या इम्प्रूवर का उपयोग करें। इन विधियों का प्रयोग करते हुए चार घंटों से भी कम समय में ब्रेड तैयार की जा सकती है। फिलिपिंस में यह सबसे ज्यादा लोकप्रिय विधि है।

साल्ट डिले विधि :

डिलेड साल्ट विधि काफी साधारण है। जब आप डफ बना रहे हों तब नमक को आटे में मिलाने से पहले एक अलग डिब्बे में पानी में डालकर रखें।

जब आप अपने हाथों से आटा गुंध रहे हों तो समस्त आटे को गुंधते हुए एक साथ एकत्र करें। इसे ज्यादा फैलने न दें। इसमें नमक मिलाए जाने से पहले इसे आधे घंटे तक छोड़ दें।

जब आप मिक्सचर का इस्तेमाल कर रहे हों, तब गुंधे आटे को एक साथ एकत्र कर इसे आधे घंटे तक छोड़ दें और उसके बाद उसमें नमक मिलाएं।

आप देखेंगे कि नमक मिलाने के बाद गुंधा आटा ठोस बन जाएगा। आप यह भी देख पाएंगे की जब आपने इसे गुंधने के बाद नमक मिलाने से पहले इसे छोड़ दिया था, तब इस बीच की समयावधि में उसकी आकृति में काफी परिवर्तन हुआ है। यह काफी ठोस दिखाई देगा। जब इसमें ग्लूटीन की अच्छी सी लड़ियां दिखाई देने लगें तब इसमें नमक मिलाएं, जब तक कि आप इसमें नमक की मात्रा से संतुष्ट न हो जाएं। डफ शीघ्र रूप से ग्लूटीन की सीटें विकसित करेगा, जो कि चमकीली दिखाई पड़ेंगी।

(घ) फर्मेन्ट एवं डफ प्रोसेस :

यह विधि भी स्ट्रेट डफ विधि की तरह है, इस विधि में फर्स्ट फ्लाइंग फर्मेन्ट बनाया जाता है और उसके बाद उसे प्रोसेस किया जाता है।

सर्दियों के मौसम के दौरान, जब रेसिपी में चीनी और वसा अधिक होती है, तब फर्मेन्ट एवं डफ प्रोसेस विधि को अपनाया जाता है।

इस विधि में फर्स्ट फ्लाइंग फर्मेन्ट को येस्ट, एक चुटकी चीनी, आटा और अपेक्षित मात्रा में पानी से तैयार किया जाता है।

तत्पश्चात सम्मिश्रण को 5 से 10 मिनट के लिए छोड़ दिया जाता है, जब तक कि इसमें एयरबबल स्थापित न उभर आएं। येस्ट की गुणवत्ता की जांच करने तथा पर्याप्त फूड को मिलाकर येस्ट की कोशिकाओं को क्रियाशील बनाने के लिए फ्लाइंग फर्मेन्ट प्रोसेस अपनाई जाती है (येस्ट फूड में 28^0 से. तापमान पर पानी में घोली गई चीनी है)।

फ्लाइंग फर्मेन्ट तैयार होने के बाद इसे अन्य सामग्रियों के साथ मिलाते हुए डफ तैयार करें।

तत्पश्चात, फ्लाइंग फर्मेन्ट का प्रयोग करते हुए ब्रेड मेकिंग की सामान्य विधि को अपनाएं।

ब्रेडमेकिंग एक कला है और इस प्रक्रिया से बेहतरीन एवं स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जा सकते हैं। अनेक वैरायटी की ब्रेड बनाने के लिए अन्य देशों में चावल के स्थान पर स्टार्च का उपयोग किया जाता है।

आओ, दोहराएं :

1. स्पोंज एवं डफ प्रोसेस : इस प्रक्रिया में सामग्री को दो भागों में विभाजित कर स्पोंज और डफ बनाने के लिए मिलाया जाता है।
2. साल्ट डिलेड विधि : नमक को आटा गुंधते हुए मिलाया जाता है।
3. किण्वन : जब गुंधे हुए आटे में येस्ट को मिलाया जाता है तो उसकी अभिक्रिया से कार्बनडाइऑक्साइड उत्पन्न होता है।

- पुनरीक्षा प्रश्न

(i) संक्षेप में उत्तर दें

निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर दीजिए :

1. नो टाइम डफ प्रोसेस का वर्णन कीजिए।
2. स्पोंज एवं डफ विधि तथा फर्मेन्ट एवं डफ विधि के बीच अंतर बताइए।
3. स्ट्रेट डफ विधि का वर्णन कीजिए।

(ii) विस्तार से उत्तर दीजिए

1. ब्रेडमेकिंग की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए। किन्हीं दो प्रोसेस का वर्णन कीजिए।
2. आपके अनुसार ब्रेडमेकिंग की कौन सी विधि सबसे ज्यादा उपयुक्त है, इसका कारण बताएं?

केक तैयार करना

इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में समर्थ होंगे :

1. केक बनाने में उपयोग की जाने वाली कच्ची सामग्रियों के कार्यों का वर्णन करने में

2. केक बनाने की विभिन्न विधियों का वर्णन करने में

I. प्रस्तावना :

प्रायः समारोह के अवसरों, विशेषरूप से विवाह, वर्षगांठ, जन्मदिवस आदि पर मिष्ठान के रूप में केक एक बेहतर विकल्प होता है। सामग्रियों और कुकिंग तकनीकों के आधार पर केकों को मुख्यतः अनेक श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है।

वस्तुतः पनीर केक कस्टर्ड पाइज होते हैं जिनमें चीस स्पोंज केक को अधिकतर भरा जाता है, इन्हें पहले गैर-येस्ट आधारित केकों के रूप में जाना जाता है और इनमें प्रोटीन को घुलने के लिए छोटे-छोटे छेद बनाए जाते हैं जिनसे इनकी बेकिंग आसान हो जाती है। अच्छी तरह सजावट किए गए स्पोंज केक, जिनके ऊपर आकर्षक टॉपिंग का प्रयोग किया जाता है, को कभी-कभी ग्रेटिएक्स के नाम से भी जाना जाता है।

पाउंड केक और डेविल फूड केक सहित बटर केक मक्खन, आटा, चीनी, अंडा तथा कभी-कभी बेकिंग पाउडर के मिश्रण पर आधारित होते हैं क्योंकि इन सामग्रियों के इस्तेमाल से इसमें उभार और नमी का टैक्सचर कायम रहता है।

II. केक बनाने में उपयोग की जाने वाली कच्ची सामग्रियों की गुणवत्ता और उनके कार्य :

(क) केक फ्लोर :

स्पेशियल केक फ्लोर को अच्छे टैक्सचर, नरम, कम प्रोटीन वाले आटे से बनाया जाता है जिसमें स्टार्च एवं ग्लूटीन का अनुपात अधिक होता है।

(ख) गेहूं :

गेहूं की अच्छी तरह ब्लीचिंग कर सभी प्रकार के आटों के साथ उसकी तुलना की जाती है। केक फ्लोर से एक लाइट, कम सघन टैक्सचर वाले केक की अपेक्षा की जाती है। अतः केक बनाते हुए यह प्रायः स्पष्ट किया जाता है कि यह सॉफ्ट, लाइट या ब्राइट व्हाइट होना चाहिए जैसे कि एंजिल फूड केक। तथापि, आम तौर पर केक फ्लोर को बेहतर परिणामों के लिए अनिवार्य नहीं माना जाता है और केक के टैक्सचर पर इसके प्रभावों को अन्य आटे की तुलना में कॉर्न स्टार्च या बेकिंग सोडा डालकर बढ़ाया जाता है।

(ग) चीनी :

मूल रूप से चीनी को गन्ना और चुकन्दर से प्राप्त किया जाता है। केक बनाने के लिए सबसे अच्छी चीनी बेहतर रूप से परिष्कृत दानेदार या कैस्टर चीनी होती है। चीनी अनेक रूपों में उपलब्ध होती है, जैसे कि ब्राउन शुगर (अपरिष्कृत कच्ची चीनी), व्हाइट शुगर (क्यूब आकार में चीनी), आइसिंग शुगर (केक की सजावट के लिए उपयोग की जाने वाला बेहतरीन पाउडर), गोल्डन सिरप (चीनी की रिफाइनिंग का एम्बर क्लर्ड सिरप उपोत्पाद)।

(घ) दूध :

दूध ताजे तरल के रूप में, सांद्रित रूप में, मीठा या मीठा रहित या शुष्क पाउडर रूप में उपलब्ध होता है। दूध में नमी तत्व होता है जो कि पानी का लगभग 88 प्रतिशत होता है। दूध की मात्रा का उपयोग किए जाने के आधार पर यह एक समृद्ध एजेंट है। पोषण के संबंध में, दूध के प्रोटीन और खनिज तत्वों की भी बड़ी महत्ता होती है।

(ड.) अंडा :

केक बनाने के लिए बेकरों द्वारा जिन मूलभूत सामग्रियों का उपयोग किया जाता है, उसमें दूसरा स्थान अंडे का है। जब अंडे को आटे के साथ मिश्रित किया जाता है तब इससे एंड प्रॉडक्ट के गुणों व लक्षणों में परिवर्तन देखा जाता है। अंडा केकों में रेजिंग एजेंट (उभार लाने वाला पदार्थ) होते हैं। इन गुणों व विशेषताओं के अलावा, अंडे की जरदी प्रोटीन का एक बेहतर स्रोत है और इसमें विटामिन व लौह तत्व भी मौजूद होते हैं।

(च) वसा (मक्खन / घी / तेल) :

अच्छी गुणवत्ता वाले केक बनाने के लिए नमक रहित मक्खन या सॉफ्ट गुणवत्ता का मार्गेरिन सबसे ज्यादा उपयुक्त होता है। मार्गेरिन मक्खन का एक उप-घटक है। पायसयुक्त पदार्थ बनाने के लिए उपरोक्त वसा विशेष रूप से उपयोगी है। वसा से केक के मिश्रण में तरल को धारित करने में सहायता मिलती है, वसा से मिश्रण की स्थिरता भी बढ़ती है ताकि बेकिंग के दौरान मिश्रण टूटने न पाए। केक बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला मक्खन रेन्सिडिटी और ऑयली नहीं होना चाहिए। टैक्सचर की दृष्टि से यह ठोस और प्लास्टिक की तरह होना चाहिए। बेकर के लिए यह जरूरी है कि उसमें अच्छे क्रीमी गुणधर्म होने चाहिए जो कि क्रीम को फेंटने के बाद उसमें हवा को धारित करने में सक्षम हो। मक्खन में विटामिन ए और डी होता है।

(छ) रेजिंग एजेंट (उभार लाने वाला पदार्थ) :

केक बनाने में रेजिंग एजेंट के रूप में बेकिंग पाउडर व बेकिंग सोडा का इस्तेमाल किया जाता है। जब मक्खन का सम्पर्क ताप से होता है, तब बेकिंग पाउडर कार्बनडाइआक्साइड गैस छोड़ता है, जिसके फलस्वरूप एक लाइट, सॉफ्ट ऑर वॉल्यूम केक प्राप्त करने में सहायता मिलती है। बेकिंग पाउडर का इस्तेमाल उचित अनुपात में किया जाना चाहिए। बेकिंग पाउडर का इस्तेमाल आम रूप से किया जाता है। बेकिंग पाउडर टार्टर क्रीम और सोडा का एक मिश्रण है। रेजिंग एजेंट की मात्रा के बारे में दिए गए अनुदेशों का सख्ती से अनुपालन किया जाना चाहिए क्योंकि इसके ज्यादा इस्तेमाल से केक में अच्छा उभारपन आ सकता है, पर कुछ ही क्षण में यह टूट भी सकता है या केक का टैक्सचर भारी बन जाता है जिसके कारण उसका स्वाद बिगड़ (बिगड़कर साबुन के स्वाद की तरह) जाता है।

(ज) वनीला इत्र :

यह एक मूल इत्र है जिसका उपयोग फ्लेवरिंग एजेंट के रूप में किया जाता है। वनीला बीन वनीला पादपों की सूखी फलियां होती हैं। ऐसे वनीला पादप से बने वनीला इत्र का चयन करें जिसमें कोई सिंथेटिक संबंधी सामग्री न हो। केक के मिश्रण में 2-5 प्रतिशत वनीला इत्र मिलाया जा सकता है। वनीला इत्र के अलावा, अन्य प्रकार के इत्रों का भी आवश्यकतानुसार उपयोग किया जा सकता है।

(झ) फल एवं गिरियां :

केक बनाने के लिए अच्छी गुणवत्ता के फलों और सूखे मेवों की गिरियों का उपयोग किया जा सकता है। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि जिन फलों और गिरियों का इस्तेमाल किया जाना है, वे कीटरहित हों। सूखे मेवों का इस्तेमाल उन्हें खरीदे जाने के तीन माह के भीतर कर लिया जाना चाहिए। फलों एवं सूखे मेवों की गिरियों का चूर्ण बनाकर केक की लापसी में मिश्रित किया जाना चाहिए। इन सामग्रियों को मिलाए जाने से न केवल केक का स्वाद बढ़ता है, बल्कि उसकी पोषाहार वैल्यू भी बढती है।

III. केक बनाने की विधि :

केक बनाने में अनेक मिश्रित विधियों का उपयोग किया जाता है। केक बनाने के लिए जिस वसा (घी, तेल, मक्खन) का उपयोग किया जाना है, वह केक बनाने की विधि पर आधारित होती है। ये दोनों केक के वॉल्यूम और टैक्सचर को प्रभावित करते हैं।

विभिन्न विधियां

- शुगर बेटर विधि
- फ्लोर बेटर विधि
- ब्लैंडिंग विधि
- व्हीपिंग विधि

शुगर बेटर विधि

यथासंभव बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए तापमान को लगभग 70^0F पर सेट किया जाना चाहिए और उपयोग गई सामग्री को मिश्रित करने से पहले इसे तापमान पर रखा जाना चाहिए।

1. इस विधि में बेकिंग पाउडर, दूध पाउडर (यदि रेसिपी में इसका उपयोग किया जाता है) के साथ छलनी से छाने गए आटे का इस्तेमाल किया जाता है। वसा को पिघलाकर उसमें से झाग को हटाकर उसमें चीनी मिलाई जाती है।

2. अंडा और इत्र को मिलाकर क्रीम के मिक्सचर में धीमे-धीमे मिला दें और उसे चलाते रहें ताकि उसमें ढेले न बन पाएं।

3. क्रीम के मिक्सचर में आटे को मिलाएं और इसे लापसी का रूप दें। आपका उद्देश्य वायु संचारण में बिना कोई कमी लाए एक स्मूथ बेटर प्राप्त करना है।

4. इस प्रकार तैयार किया गया बेटर बेकिंग के लिए तैयार है। इसे 350^{0}F (180^{0}C) पर 20 मिनट तक बेक किया जाना चाहिए।

फ्लोर बेटर विधि

इस विधि का उपयोग मूल रूप से तब किया जाता है जब रेसिपी में अंडे का प्रतिशत अधिक होता है, ताकि मिश्रण में कोई ढेले न बन पाएं। इस विधि से अच्छे टैक्सचर और अच्छी गुणवत्ता का केक बनाया जा सकता है।

1. इस विधि में छलनी से छाने गए आटे, बेकिंग पाउडर दोनों को एक साथ मिलाकर इस्तेमाल किया जाता है। वसा और आटे को मिश्रित कर क्रीमी टैक्सचर बनाएं।
2. एक अलग से बाउल में अंडे को तोड़ें और उसमें चीनी तथा इत्र डालें ताकि उसमें ठोसपन आ जाए।
3. जब दोनों मिश्रणों में वायु संचारण हो जाए, तब अंडे वाले मिश्रण को क्रीम वाले मिक्सचर में डाल दें।
4. यदि पारंपरिक फलों और सूखे मेवे की गिरियों की आवश्यकता महसूस की जाती है तो इन्हें इसी स्तर पर मिलाया जा सकता है।

ब्लैंडिग विधि :

- इस विधि में पिघलाई गई वसा, पानी और तेल को एक अलग बरतन में मिश्रित कर अंडा, छांछ या दूध तथा आटा एवं चीनी वाले बरतन में मिश्रित किया जाता है।
- इसमें किण्वित आटा तथा अन्य शुष्क सामग्रियों को मिलाएं।
- अंत में सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाकर निश्चित समय के लिए छोड़ दें।

व्हीपिंग विधि :

इस विधि का उपयोग तब किया जाता है जब स्पोंज में कोई वसा नहीं होती। इस प्रकार के केकों को फेंटे हुए अंडे को मिलाकर एयर सेल के जरिए मुख्यतः किण्वित किया जाता है। अंतिम चरण पर फेंटे हुए अंडे का प्रयोग इस विधि की महत्वपूर्ण विशेषता है।

इस विधि का प्रयोग चीनी को पिघलाने तथा अंडा द्रव्य को नरम करने के लिए किया जाता है जिसके कारण सामग्री की मात्रा बढ़ जाती है। इस विधि के अनुसार बनाए गए केक में इत्र डालकर उसे छाने गए आटे में मिलाते हुए उसे फोल्ड किया जाता है।

केक देखने में बड़े आकर्षक लगते हैं जिन्हें खाने के लिए हर कोई लालायित रहता है। केकों के ऊपर मनमोहक गारनिशों से टॉपिंग की जाती है और इन्हें बेहतरीन सामग्रियों के मिश्रण से बनाया जाता है।

आओ, दोहराएं :

1. केक फ्लोर : कम ग्लूटीन प्रतिशत के साथ विशेष सॉफ्ट फ्लोर, जो कि केक को नरम रहने में सहायता करता है।
2. रेजिंग एजेंट : केक में उभार लाने के लिए बेकिंग पाउडर का इस्तेमाल किया जाता है।
3. शुगर बेटर विधि : चीनी और मक्खन को एक साथ पिघलाकर केक बनाया जाता है।

निम्नलिखित का उत्तर संक्षेप में दीजिए :–

1. शुगर बेटर विधि और फ्लोर बेटर विधि के बीच अंतर बताइए।
2. केक मेकिंग की ब्लैंडिंग विधि का वर्णन कीजिए।
3. केक बनाने के लिए सबसे ज्यादा उपयुक्त विधि कौन सी है?

विस्तार से उत्तर दीजिए :

1. केक बनाने की विभिन्न विधियों का वर्णन करते हुए किन्हीं दो विधियों का उल्लेख कीजिए।
2. केक बनाने की प्रक्रिया में अपेक्षित सामग्रियों का वर्णन कीजिए।

अध्याय 9

पेस्ट्री बनाने की विधि

इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में समर्थ होंगे :

1. पेस्ट्रियों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करने में

2. प्रत्येक पेस्ट्री के लिए अपेक्षित रेसिपियां

I. प्रस्तावना :

कॉन्टिनेंटल होटलों व रेस्तराओं ने पेस्ट्री आधारित कन्फैक्शनरी व्यंजनों को प्रस्तुत करने और उसका प्रसार करने में बड़ी भूमिका निभाई है। पेस्ट्री आधारित कन्फैक्शनरी व्यंजन किसी भी समारोह के मुख्य व्यंजन होते हैं। इन पेस्ट्रियों पर कस्टर्ड या क्रीम की परत चढ़ी होती है। बेकरी उद्योग में पांच प्रकार की पेस्ट्रियां तैयार की जाती हैं :

(i) शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री
(ii) स्वीट शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री
(iii) पफ या लेमिनेटिड पेस्ट्री
(iv) चाउक्स पेस्ट्री
(v) दानिश पेस्ट्री

(i) शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री

शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री लार्ड, पाइज और फ्लेन के लिए स्टैंडर्ड पेस्ट्री है। इसे काफी आसानी से बनाया जा सकता है, जब इसकी हैंडलिंग के नियमों का अनुसरण अच्छी तरह किया जाए। यह सलाह दी जाती है कि जब भी पेस्ट्री का उपयोग किया जाना हो, उससे एक दिन पहले पेस्ट्री को अग्रिम रूप से तैयार किया जाना चाहिए। उसे रैफ्रिजरेटर में अच्छी तरह लपेट कर स्टोर किया जाना चाहिए ताकि उसमें कोई पपड़ी न जम पाए।

मूल शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री :

सामग्री :

आटा – 100 ग्रा.
वसा – 50 ग्रा.
चीनी – 15 ग्रा.
अंडा – 20 मि.ली.
वनीला इत्र – 5 मि.ली.

पेस्ट्री तैयार करना :

रबिंग इन विधि : आटा छाने, उसमें बारीक रूप से पीसी गई चीनी मिलाएं और छाने गए आटे में मक्खन को अनेक टुकड़ों में काटें। हाथों की अंगुलियों से इस मिश्रण को हल्का दबाव देकर मिलाएं जब तक कि यह ठोस रूप में न बन जाए। इसमें तोड़ा गया अंडा और इत्र डालें जिससे कि गुंधा आटा नरम और मुलायम हो जाए। इसे रैफ्रिजरेटर में रखें। इसको बेक करने का इष्टतम तापमान 350^{0}F है।

व्युत्पाद :

टार्ट, फ्लेन और पाइ

(ii) स्वीट शॉट क्रस्ट पेस्ट्री

बिस्किट और कुकीज़ स्वीट शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री के व्युत्पाद हैं।

सामग्रियां :

• 500 ग्रा. सादा आटा + पलथन के लिए अलग से आटा	आटा – 500 ग्रा.
• 100 ग्रा. आइसिंग शुगर, छानी हुई	आइसिंग शुगर – 100 ग्रा.
• 250 ग्रा. अच्छी गुणवत्ता का कोल्ड बटर, जिसे छोटे क्यूब आकार में काटा गया हो	मक्खन – 250 ग्रा.
• नींबू = 1	
• दो फेंटे गए देशी मुर्गियों के बड़े अंडे	अंडा – 1
• दूध	दूध – 5 मि.मी.

पेस्ट्री तैयार करना :

सेब और अन्य मीठे पदार्थों (स्वीट पाइज) से पेस्ट्री बनाने के लिए यह विधि उपयुक्त है। यदि आपने कभी भी पूर्व में पेस्ट्री नहीं बनाई है, तो आप इस विधि से बड़ी सरलता से पेस्ट्री बना सकते हैं, बशर्तें कि आपने सामग्रियों का उचित रूप से चयन किया हो और विधि का सही ढंग से अनुसरण किया हो।

विधि :

(i) आइसिंग शुगर के साथ आटे को छान लें।
(ii) इसमें क्यूब आकार में काटे गए मक्खन के टुकड़ों को मिलाएं। इसे हाथों की अंगुलियों से तब तक मसलें जब तक कि उसमें ब्रेड क्रम्ब न दिखाई पड़ें।
(iii) उचित मात्रा में लाइम डालें।
(iv) इसमें दूध और अंडे की सम्मिश्रित सामग्री को मिलाकर आटे को गुंधे।
(v) इसे रैफ्रिजरेटर में आधे घंटे में छोड़ दें।

(iii) पफ पेस्ट्री

पफ पेस्ट्री सभी पेस्ट्रियों में सबसे ज्यादा हल्की और गुणों से भरपूर है और इसमें उभारपन काफी ज्यादा आता है, जिसके कारण इसे बनाना भी आसान नहीं है। पफ पेस्ट एक ऐसा डफ है जिसमें मक्खन या टफ पेस्ट्री मार्गेरिन का सम्मिश्रण मिलाया जाता है और इसे मोड़ते हुए अनेक परतें बनाई जाती हैं जिनमें वसा का प्रयोग किया जाता है। बेकिंग के दौरान वसायुक्त परतों में काफी उभारपन आता है। पफ पेस्ट्री के इष्टतम तापमान 200^0C है।

सामग्री

मोटा आटा	- 250 ग्रा.
नमक	- 5 ग्रा.
वसा	- 200 ग्रा.
नींबू रस	- 2 मि.ली.

पफ पेस्ट्री बनाने के लिए तीन अलग-अलग विधियां अपनाई जाती हैं :

1. फ्रैंच
2. इंग्लिस
3. स्कॉच

1. फ्रैंच विधि :

इस विधि में तैयार किए गए डफ को ओवन की आकृति में रोल किया जाता है। फ्रोजन फैट को सैंटर में रखा जाता है और चारों ओर से इसे मोड़कर मध्य में मिलाया जाता है। इसके बाद डफ को 10 मिनट के लिए छोड़ दें। तत्पश्चात डफ को स्पाट आयताकार रूप में बेल कर मोड़ दें। इस प्रक्रिया को 10 मिनट के अंतराल पर तीन बार दोहराएं।

2. इंग्लिश विधि :

वसा को तीन बराबर भागों में बांटें और डफ को स्पाट आयताकार रूप में बेलें। वसा के एक भाग को डफ पर लगाकर उसे मोड़ दें। उसके बाद डफ को 10 मिनट के लिए रैफ्रिजरेटर में रख दें। उसके बाद उस पर शेष वसा लगाकर पुनः मोड़ दें। तत्पश्चात बिना वसा का उपयोग किए इसे दो बार और मोड़ दें। यह देखा जा सकता है कि यदि डफ को 5 बार मोड़ दें तो वसायुक्त सैकड़ों परते दिखाई पड़ेंगी।

1^{st} Turn 1 x 3 = 3

2^{nd} Turn 3 x 3 = 9

3^{rd} Turn 9 x 3 = 27

4^{th} Turn 27 x 3 = 81

5^{th} Turn 81 x 3 = 243

3. स्कॉच विधि

पफ पेस्ट्री बनाने के लिए इस विधि का उपयोग किया जाता है। इस विधि से पफ पेस्ट्री बड़ी जल्दी बनाई जा सकती है, परंतु यह एक उपयुक्त विधि नहीं है, क्योंकि इसकी प्रक्रिया जटिल है। इस विधि में वसा को आटे में छोटी-छोटी मात्रा में मिलाया जाता है। इसके अलावा, आटे में पानी, नमक मिलाया जाता है और वसा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। तत्पश्चात, बिना वसा का उपयोग किए डफ को चार बार मोड़ा जाता है।

4. पफ पेस्ट्री के व्युत्पाद :

सब्जी पेटीज, चिकन पेटीज, स्ट्रूडेल, जेलोयूसी, चीस स्ट्रा, टर्नओवर, एसेल्स

(क) पफ पेस्ट्री :

फोटो

(iv) चाउक्स पेस्ट्री

(ख) चाउक्स पेस्ट्री :

चाउक्स पेस्ट्री अन्य सभी प्रकार की पेस्ट्रियों से भिन्न है। यह स्वरूप में बहुत मुलायम होती है और इसे ग्रीसयुक्त बेकिंग शीटों पर पाइप या चम्मच के जरिए डाला जाता है। चाउक्स पेस्ट्री विधि को मीठे एवं सुगंधित पदार्थों की पेस्ट्री बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। चाउक्स पेस्ट्री में अनेक प्रकार की सामग्रियों को भरा जाता है, जैसे कि मक्खनी क्रीम, ताजी क्रीम, कन्फैक्शनरी कस्टर्ड। चाउक्स पेस्ट्री के लिए इष्टतम तापमान 200-220^{0}C है।

(क) मूल चाउक्स पेस्ट्री :

सामग्री :

आटा	- 100 ग्रा.
मक्खन	- 50 ग्रा.
चीनी	- 1 ग्रा.
नमक	- 1 ग्रा.
पानी	- 20 मि.ली.
अंडे	- 3-4

विधि :

1. मक्खन, नमक, चीनी और पानी को एक सॉस पैन में रखें।

2. इसे उबाले और उसमें आटा मिलाकर तब तक पकाएं जब तक कि सामग्री का मिश्रण सॉस पैन से अलग न हो जाए।
3. मिश्रण को ठंडा कर लें।
4. इसमें धीरे-धीरे तोड़े गए अंडे मिलाएं जब तक कि यह नरम न हो जाए।
5. इस मिश्रण को पाइपिंग बैग में डालकर वांछित आकार दें।

व्युत्पाद :

चॉकलेट एक्लेयर, क्रोक्वेमबाउच, माउंटब्लैंक, प्रोफिट रोल

(v) दानिश पेस्ट्री

दानिश पेस्ट्री को सुगंधित पफ पेस्ट्री के नाम से भी जाना जाता है। इस पेस्ट्री को कॉन्टिनेंटल ब्रेकफास्ट रोल के रूप में परोसा जाता है। मूल रूप से इस पेस्ट्री को येस्ट और लेमिनेशन की सहायता से किण्वित किया जाता है।

I. सामग्रियां

आटा	-	250 ग्रा.
येस्ट	-	15 ग्रा.
चीनी	-	20 ग्रा.
नमक	-	5 ग्रा.
मक्खन	-	120 ग्रा.
अंडा	-	1
पानी	-	120 मि.ली.
दूध पाउडर	-	20 ग्रा.

II. विधि

1. छाने हुए आटे को येस्ट, चीनी, नमक, अंडा, दूध पाउडर के साथ मिलाएं और उसमें 20 ग्रा. वसा तथा अपेक्षित मात्रा में पानी मिलाएं।
2. मिश्रित सामग्री को 20 मिनट तक गुंधे जब तक कि उसमें ग्लूटीन दिखाई न पड़े।
3. इसे किण्वन के लिए 20 मिनट के लिए छोड़ दें।
4. गुंधे आटे को आयताकार रूप में स्पाट रूप से बेलकर उसमें क्रीमयुक्त मक्खन लगाएं।
5. डफ व गुंधे आटे को एक पुस्तक के आकार में मोड़ दें। 10 मिनट के अंतराल पर डफ को बिना तेल लगाए दो बार और मोड़ें।
6. अंततः डफ को बेलकर वांछित आकृतियों में काटें।

7. काटे गए टुकड़ों को ग्रीसयुक्त बेकिंग ट्रे पर रखें। इसे कुछ समय के लिए छोड़ दें, जब तक कि इन टुकड़ों का आकार दुगना न हो जाए।
8. ओवन को पहले 450^{0}F (220^{0}C) पर ताप दें। दानिश पेस्ट्री पर ब्रश से अंडे के सफेद द्रव्य को लगाया जाना चाहिए जिससे कि उसमें बेकिंग के पश्चात अच्छी चमक आ जाए। बेकिंग के बाद पेस्ट्री पर चीनी के घोल को ब्रश से लगाया जाना चाहिए।

मदर पेस्ट्री आकर्षक मिष्ठान वाला व्यंजन है। इसे आटा और मक्खन के साथ अनेक तरीकों से बनाया जाता है, जिससे फिनिस्ड प्रॉडक्ट को अनेक प्रकार का टैक्सचर दिया जा सकता है।

आओ, दोहराएं

1. शॉट क्रस्ट पेस्ट्री : आटे का एक भाग और वसा का 50 प्रतिशत एक साथ मिलाकर क्रीम बनाई जानी चाहिए।
2. दानिश पेस्ट्री : यह एक प्रकार की सुगंधित पफ पेस्ट्री होती है।
3. चाउक्स पेस्ट्री : इसे पकाने के बाद बेक कर सुगंधित एवं मीठे पदार्थों को भर कर परोसा जाता है।

संक्षेप में उत्तर दीजिए

1. शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री के लिए रेसिपी का नाम बताइए।
2. दानिश पेस्ट्री और पफ पेस्ट्री में अंतर बताइए।
3. पफ पेस्ट्री में अनेक परतें किस प्रकार बनाई जाती हैं।

विस्तार से उत्तर दीजिए :

1. शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री के लिए रेसिपी का नाम बताते हुए शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री के दो व्युत्पादों का नाम बताइए।
2. पफ पेस्ट्री बनाने की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।

अध्याय 10

कुकीज़

इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात छात्र निम्नलिखित को समझने में समर्थ होंगे :

1. कुकीज़ शब्द का अर्थ बताने में।

2. कुकीज़ के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करने में।

I. प्रस्तावना :

कुकीज़ सबसे ज्यादा बेक किए हुए कुरकुरे उत्पाद होते हैं, लेकिन उन्हें उतनी ही सीमा तक बेक किया जाना चाहिए कि वह मुलायम रहें। कुछ ऐसे भी कुकीज़ होते हैं जिन्हें कभी भी बेक नहीं किया जाता है। कुकीज़ बनाने की अनेक शैलियां हैं। कुकीज़ बनाने के लिए अनेक प्रकार की सामग्रियों की आवश्यकता होती है, जैसे कि चीनी, मसाले, चॉकलेट, मक्खन, मूंगफली मक्खन, अखरोट या सूखे मेवे। कुकीज़ का मुलायमपन उसे बेक किए जाने के समय पर आधारित रहता है।

कुकीज़ की सामान्य थ्योरी को इस प्रकार रूपरेखा दी जा सकती है। केक और अन्य मीठे पदार्थों से बनी ब्रेड से इसकी भिन्नता होते हुए भी सभी प्रकार के कुकीज़ में नमी की मात्रा कम होती है। केक बनाने में नमी का उद्देश्य उसके आधार (केक के संदर्भ में ''बेटर''), अर्थात लापसी को यथासंभव पतला करना होता है जिसके कारण लापसी में बुलबुले उभर आते हैं जो कि लापसी में उभारपन लाने में सहायता करते हैं। कुकीज़ के संदर्भ में उभारपन लाने के लिए तेल का इस्तेमाल किया जाता है, भले ही तेल मक्खन के रूप में हो, अंडे की जरदी के रूप में, सब्जी तेल के रूप में या लार्ड के रूप में हो। तेल में पानी की तुलना में ज्यादा लसलसापन होता है और इसका पानी की तुलना में उच्च तापमान पर जल्दी वाष्पन होता है। अतः, पानी की बजाय मक्खन या अंडों के साथ बनाया गया केक ओवन से अलग किए जाने के बाद ज्यादा सघन होता है।

बेक किए गए केकों में तेल फिनिश्ड उत्पाद में सोडे की तरह कार्य नहीं करता है। सम्मिश्रण का वाष्पन और उसमें गाढापन लाने की बजाय तेल सम्मिश्रण में मौजूद रहता है और वह अंडे में मौजूद पानी (यदि पानी मिलाया गया है) के बुलबुलों को संतृप्त करता है तथा बेकिंग पाउडर को ताप दिए जाने पर कार्बनडाइऑक्साइड गैस निकलती है। इस प्रकार के संतृप्तीकरण से कुकीज़ को अतिआकर्षक टैक्सचर प्रदान किया जाता है। वस्तुतः सभी फ्राईयुक्त उत्पाद, भले ही उन्हें नमी (तेल) के साथ पपड़ीदार रूप में संतृप्त किया गया हो, तेल में डूबते नहीं हैं और उसकी ऊपरी सतह पर तैरते रहते हैं।

II. उपकरण :

(क) डफ को काटने की विधि :

आमतौर पर डफ को रोल कर अनेक आकृतियों में काटा जाता है। डफ को पेस्ट्री ब्लैंडर या दो कांटों वाले फॉर्क की सहायता से काटकर उसमें मक्खन लगाया जाता है जब तक कि वह क्रम्बली न दिखाई पड़े। इस विधि में, डफ को बहुत ज्यादा नरम और चिपचिपा न होने देने के लिए कोल्ड बटर का उपयोग किया जाता है। इस प्रकार के डफ को बार-बार नहीं छुआ जाना चाहिए। बेक की गई कुकीज़ का टैक्सचर मक्खन तथा आटे में चीनी के अनुपात पर निर्भर करेगा। जितना ज्यादा मक्खन होगा, उतनी ही ज्यादा कुकी मुलायम होगी और जितनी ज्यादा चीनी होगी कुकी उतनी ही ज्यादा कुरकुरी होगी। आटे में मक्खन को काटे जाने के पश्चात उसे स्थिर रखने के लिए उसमें अंडे की जरदी या दूध को मिलाया जाता है।

(ख) क्रीम मिलाए जाने की विधि

इस प्रक्रिया से विभिन्न प्रकार के टैक्सचर प्राप्त किए जाते हैं, जैसे कि मुलायम कुरकुरे, जो कि मुंह में जल्दी घुल जाते हैं। इस प्रकार की कुकीज़ बनाने के लिए डफ विशिष्ट होता है। इसे या तो ठोस रूप में बेला जाता है या इसे बेकिंग शीट पर किसी पाइपिंग बैग के जरिए दबाव देकर डाला जाता है, या चम्मच के जरिए डाला जाता है। इस विधि में मक्खन को कमरे के तापमान पर रखा जाना चाहिए ताकि क्रीमयुक्त सम्मिश्रण मुलायम और उभरा हुआ बनाया जा सके। इस विधि का अनुसरण करते हुए सम्मिश्रण में कुछ हवा का प्रवेश होने दें ताकि जब उसे बेक किया जाए तब डफ से मुलायम एवं कुरकुरे कुकीज़ बनाए जा सकें।

इस विधि से तैयार किए गए अनेक प्रकार के डफ को मिक्स किए जाने के पश्चात शीघ्र ही रोल किया जा सकता है, लेकिन कुछ प्रकार के डफ को रोल करने से पहले उसमें ठोसपन लाने के लिए उसे ठंडा किया जाता है। यदि कोई डफ ज्यादा मुलायम है या उसमें लसलसापन ज्यादा है, तो उसे एक प्लास्टिक के बरतन में ढककर लगभग 15-20 मिनट तक रैफ्रिजरेटर में रखा जाना चाहिए। इसमें गाढ़ापन लाने के लिए आटे का ज्यादा इस्तेमाल मत कीजिए क्योंकि इससे कुकीज़ कठोर हो जाएगी।

(ग) व्हीस्किंग विधि

इस विधि में केक की तरह कुकीज़ तथा बहुत पतले-पतले वैफर कुकीज़ तैयार किए जाते हैं। डफ को बेकिंग शीटों पर चम्मच से या किसी पाइप के जरिए डाला जाता है। इसमें अंडे और चीनी को डालकर तब तक फेंटा जाता है, जब तक कि उसमें गाढ़ापन न आ जाए। इस विधि से कुकीज़ आदि उत्पाद बनाने के लिए आटे को मिक्सर से गुंधना बहुत उपयुक्त माना जाता है, हालांकि हाथों से भी इस कार्य को किया जा सकता है।

(घ) मेल्टिंग विधि

इस विधि के अनुसार क्रैंची कुकीज़ तथा पतले किस्म के कुरकुरे जैसे उत्पाद, अर्थात फ्लोरेंटाइन बनाए जाते हैं। इस विधि में यदि डफ काफी ज्यादा पतला है तो उसे चम्मच के जरिए डाला जाता है और यदि डफ गाढ़ा है तो उसे बाल की तरह गोलाकार रूप में रोल किया जाता है। इस विधि के अनुसार डफ को तैयार करते हुए उसमें चिपचिपापन रहता है परंतु जब उसे ठंडा किया जाता है तो वह ठोस हो जाता है। इस डफ में आटा नहीं मिलाएं।

नो-बेक कुकीज़

नो-बेक कुकीज़, अर्थात बेकिंग रहित कुकीज़ बनाने के लिए साधारण सामग्रियों की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रकार की कुकीज़ को आसानी से बनाया जा सकता है, परंतु उन्हें अधिक समय तक ठंडा करना पड़ता है जिससे कि सामग्री को गाढ़ा होने में सहायता मिले। इस प्रकार की अधिकतर कुकीज़ पिघली हुई चॉकलेट से बनाई जाती हैं जिसे किसी सॉस पैन में मक्खन व पानी के साथ पिघलाया जा सकता है या किसी डबल ब्रायलर में पिघलाया जा सकता है, यदि इसे अकेले पिघलाया जा रहा हो।

मेरिनग्यु कुकीज़ (Meringue Cookies)

इस प्रकार की कुकीज़ में इस्तेमाल की जाने वाली मुख्य सामग्री में फेंटे गए अंडे का सफेद द्रव्य है। इस प्रकार की कुकीज़ बनाने के लिए डफ को बेकिंग शीट पर किसी फैंशी आकृति या चम्मच के माध्यम से डाला जाता है।

रैफ्रिजरेटर कुकीज़

इस प्रकार की कुकीज़ की स्लाइसिंग और बेकिंग से पहले उन्हें ठंडा करने की जरूरत पड़ती है। डफ बनाने के लिए क्रीमिंग विधि का उपयोग किया जाता है। इस डफ को तैयार करते हुए उसमें काफी लसलसापन होता है, पर काफी देर तक उसे ठंडा किए जाने से स्लाइसिंग और बेकिंग के लिए उपयुक्त रूप से गाढ़ा हो जाता है। रैफ्रिजरेटर कुकीज़ का फैलाव ज्यादा होता है, इसलिए यह सुनिश्चित करें कि बेकिंग शीट पर प्रत्येक कुकीज़ के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध हो। डफ को बेलनाकार रूप में गुंध कर किसी प्लास्टिक वाले बरतन में मोमयुक्त कागज या पार्चमेंट से ढककर रखा जाता है। इसे फ्रिज में दो घंटों के लिए रखें या इसे दो माह तक प्रशीतित स्थिति में रखें। इस प्रकार की कुकीज़ बनाने का लाभ यह है कि आप उन्हें तब तक फ्रिजर में रख सकते हैं, जब तक आप उन्हें बेक करना नहीं चाहते। आप एक ही समय पर आवश्यकतानुसार जितनी चाहे उतनी बेकिंग कर सकते हैं। लॉग और रीफ्रिज के उपयोग नहीं किए गए भाग को पुनः कवर कर दें।

कच्ची सामग्रियां

1) आटा
2) मक्खन
3) चीनी
4) अंडे की जरदी
5) चॉकलेट
6) वनीला इत्र

मूल कुकीज़

सामग्रियां

- मक्खन - 225 ग्रा.
- दानेदार चीनी - 110 ग्रा.

- सादा आटा - 275 ग्रा.
- पिसे मसाले - वैकल्पिक

विधि :

1. ओवन को पहले 170^0 से. पर गर्म कर लें।
2. किसी बड़े बरतन या किसी फूड मिक्सर में मक्खन की क्रीम बनाएं जो कि मुलायम और क्रीम रंग की हो। इसमें चीनी डालकर इसे तब तक फेंटें जब तक कि मिश्रित सामग्री हल्की और उभरी हुई न दिखे।
3. छन्नी से आटा और मसालों को छान लें और एक ठोस डफ बनाने के लिए इनकों एक साथ मिलाएं।
4. हाथों का उपयोग करते हुए डफ को अखरोट के आकार की गोलियों के रूप में रोल करें और उन्हें बेकिंग ट्रे पर हल्के हाथ से रखें (उन पर तेल लगाए जाने की जरूरत नहीं है)। इन गोलियों को डैम फोर्क के पिछले भाग से हल्के हाथ से स्पाट बनाकर 13–15 मिनट के लिए ओवन में बेक करें, या तब तक उन्हें बेक करें जब तक उनका रंग गोल्डन ब्राउन न हो जाए और उसका ऊपरी भाग मामूली रूप से ठोस न हो जाए।
5. कुकीज़ को ठंडा करने के लिए उन्हें वायर रैक पर सावधानी के साथ स्थानांतरित करें।

बटर कुकीज़

पकाने का समय : 20 मिनट

कुल समय : 20 मिनट

सामग्री :

- मक्खन - 100 ग्रा.
- चीनी - 100 ग्रा.
- वनीला इत्र - 5 ग्रा.
- छाना हुआ आटा - 200 ग्रा.
- नमक - 1 ग्रा.
- बेकिंग पाउडर - 5 ग्रा.
- छिलका रहित बादाम टुकड़ा

कुकीज़ तैयार करना :

1. मक्खन और चीनी की क्रीम बनाकर उसे फेंटे, जब तक कि वह हल्की और उभरी हुई न दिखे।
2. उसमें वनीला डालें।
3. छाना हुआ आटा, नमक और बेकिंग पाउडर को एक साथ मिलाएं।
4. मक्खनयुक्त सम्मिश्रण में शुष्क सामग्रियों को डालें, उन्हें मिक्स करते रहें जब तक कि उनका एक वांछित मिश्रण प्राप्त न कर लिया जाए।

5. डफ की छोटी-छोटी गोलियां बनाएं।
6. इन गोलियों को ग्रीसरहित कुकीज़ शीट पर रखें; और प्रत्येक गोली के ऊपर बादाम टुकड़ा रखें।
7. मक्खनयुक्त कुकीज़ की बेकिंग 300^0C पर 20 मिनट तक या तब तक जब तक कि उसका रंग ब्राउन न हो जाए बेक करें।
8. 5 से 6 दर्जन मक्खन कुकीज़ तैयार करें।

कुकीज़ बहुत मुलायम होते हैं और जिन्हें विभिन्न सामग्रियों से बनाया जाता है तथा उन्हें टिनी बाइट के रूप में स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

आओ, दोहराएं

1. क्रीमिंग : ठोसपन लाने के लिए अन्य सामग्रियों के साथ मक्खन को मिलाना, अर्थात आटा या चीनी।
2. मेरिनग्यु (Meringue) : अंडे के सफेद द्रव्य को मिलाकर उसे तब तक फेंटते रहना जब तक कि उसमें अपेक्षित ठोसपन न आ जाए।

संक्षिप्त में उत्तर दीजिए :

1. मेरिनग्यु (Meringue) की व्याख्या कीजिए।
2. कुकीज़ शब्द की विवेचना कीजिए।
3. मेल्टिंग विधि से आपका क्या तात्पर्य है।

विस्तार से उत्तर दीजिए

1. कुकीज़ बनाने की विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए।
2. दो प्रकार की कुकीज़ के लिए रेसिपियों के नाम बताइए।

खाना पकाने से संबंधित शब्दार्थ

अध्ययन का उद्देश्यः इस अध्याय का अध्ययन करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित को समझ पाएंगेः

(क) खाना पकाने के विभिन्न शब्दों का अर्थ बताने में

(ख) फ्रेंच शब्दों का अर्थ बताने में

(ग) फ्रेंच शब्दों का शीर्षकों व अध्याय के अनुसार अर्थ समझने में

Abats	ओफल; मुख्यतः स्टोरों द्वारा काटकर बेचे गए गए पशुओं के आंतरिक अंग (जिन्हें अंतड़ियां कहते हैं) है जो कि यहां प्रासंगिक हैं। सफेद अंगों में स्वीटब्रेड, पैर, मस्तिष्क के अंग तथा लाल मांस में हृदय, फेफड़े और यकृत होते हैं।
Abattis	मुर्गीवर्गीय पक्षियों के पैर, गला, शिर, चोंच, यकृत, गिजार्ड और हृदय
Affuter	स्टील या धारदार पत्थर का प्रयोग करते हुए चाकू की धार को तेज करना
Aiguillette	कुक्कुट व मुर्गीवर्गीय पक्षियों (विशेष रूप से बत्तख) और गेम बड्र्स (अहेर पक्षी) के वक्षस्थल से मांस के लंबे एवं छोटे मांस के टुकड़े
Aiguiser	ऊपर Affuter का अर्थ देखें
Allumettes	(1) स्वादिष्ट पैटिस की तरह (पफ पैस्ट्री आयताकार रूप में) जिन्हें पनीर से कवर किया जाता है या उन पर एन्चोवीज भरा जाता है), (2) बहुत पतले फ्रेंच फ्राई; पोम्स एल्युमेटेस
Anglaise	(1) अंडा, तेल, पानी, नमक तथा कालीमिर्च का एक मिश्रण, जिसका उपयोग आटा एवं ब्रेड के टुकड़ों से किसी खाद्य सामग्री पर लेप लगाने व कोटिंग में सहायता मिलती है (2) ऐसा पकवान जिसे उबलते पानी में पकाया जाता है (जैसे कि आलू)
Aromate	मिश्रित मसाले या सब्जी जिनसे महकादार खुशबु आती है और जिनके उपयोग से व्यंजन ज़ायकेदार बनता है (मसाले एवं शाकीय पदार्थ)। इनका इस्तेमाल प्रायः फ्लेवर वाली सब्जियों, जैसे कि गाजर, प्याज, लीक और सलरी के मिश्रण में किया जाता है।
Arroser	मसलना; तरल के साथ मांस या मछली की तरी बनाना या पकाने या उसके बाद उसकी वसा को घुलाना
Aspic	मांस और सब्जियों या मछली सहित एक ऐसा व्यंजन जिसे पकाने के बाद ठंडाकर गिलाटीन में मोल्ड किया जाता है।
Attendrir	(1) मांस के एक टूकड़े को कुछ दिनों तक रेफ्रिजरेशन में रखना ताकि उसमें और अधिक बासीपन लाया जा सके (2) बासी हो जाना।
Au Jus	इसे नेचुरल कुकिंग जूस के साथ परोसा जाता है। उदाहरणः लंबे आकार में काटे गए बैंगन के टुकड़ों में नमक–मिर्च डालकर उसे मोड़ कर बेक किया जाता है।
B	
Bain-marie	गरम पानी से सब्जियों को धोना व पकाना; एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें काफी ज्यादा गरम पानी में एक डिब्बे में खाद्य सामग्री को रखकर पकाया या गरम किया जाता है। इस विधि का

	उपयोग ऐसी सामग्रियों को पकाने के लिए किया जाता है जिन्हें सीधी आंच पर नहीं पकाया जाता है, जैसे कि कुछ गरम सॉसिस या चॉकलेट को पिघलाना।
Ballotine	मांस का एक बड़ा टुकड़ा या कोई पक्षी जिसकी बोनिंग और स्टफिंग की जाती है।
Barder	कुकिंग के दौरान संरक्षण और बेस्टिंग के लिए पोर्क की एक पतली परत से मांस, कुक्कुट और कभी–कभी पेस्ट्री को ढकना या लपेटना।
Barquette	एक छोटी, लंबी ओवल पेस्ट्री मोल्ड।
Batonnet	छोटी डंडी; जैसे कि कुछ सब्जियों को पतली डंडियों में काटा जाता है।
Bavarois	बेवेरियन क्रीम; क्रीम एंगलेस से निर्मित ठंडा मिष्ठान, जिस पर जिलाटीन और फैंटी हुई क्रीम का उपयोग किया जाता है।
Bechamel	दूध और दूध राउक्स से बनाई गई सफेद सॉस।
Beignet	किसी पतले बेटर में खाद्य सामग्री को डूबोकर डीप फ्राई करना।
Bercy	सफेद वाइन बेस के साथ एक विशिष्ट सॉस, जिसका उपयोग मछली के लिए किया जाता है
Beurre	मक्खन
Beurre Blanc	शुष्क सफेद वाइन, सिरका और शैलॉट को सुखाकर बनाई गई मक्खन आधारित सॉस जिसे मुख्यतः पोच्ड या ग्रिल्ड मछली के साथ परोसा जाता है।
Beurre Clarifie	देशी घी; एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें सफेद क्रीम को पिघलाया जाता है और उसकी ऊपरी स्तर पर तैर रही अशुद्धताओं को हटाया जाता है और बर्तन की निचली सतह से व्हे (छेना) को अलग किया जाता है।
Beurre Manie	आटे की समान मात्रा के साथ मिश्रित मक्खन, जिसका उपयोग सॉसिस को गाढ़ा करने के लिए किया जाता है।
Beurre Noisette	ब्राउन मक्खन; मक्खन जिसे तब तक पकाया जाता है जब तक कि उसका रंग भूरा/ब्राउन न हो जाए।
Biscuit	(1) एक छोटा केक या कुकी (2) एक विशेष प्रकार का सपोंज केक, जिनोइस की तरह।
Bisque	ऐसा सूप जिसे सामान्य रूप से शैलफिश बेस से बनाकर गाढ़ा किया जाता है।
Blanc	(1) सफेद। (2) आटा और ठंडे पानी का मिश्रण जिसे कुकिंग के दौरान कुछ खाद्य सामग्रियों के रंग को न उड़ जाने के लिए अम्लीय पानी (आम तौर पर नींबू पानी) में मिलाया जाता है।
Blanchir	ब्लैंच करना। (1) सब्जियों और मांस को ठंडे पानी में डालकर उबालना (या उबलते पानी में डूबोना) ताकि उनकी प्रिकुकिंग की जा सके, उन्हें नरम बनाया जा सके या उनमें से अतिरक्त फ्लेवर (अम्लीयता, लवणीयता या कड़वापन) हटाया जा सके। (2) अंडा और चीनी को तब तक फेंटना जब तक उनका रंग लाइट न हो जाए। (3) मांस को ठंडे पानी में डूबोना ताकि उसमें से अतिरिक्त रक्त, नमक और/या अशुद्धताओं को हटाया जा सके।
Bouchee	छोटी गोलाकार पेस्ट्री जिसमें विभिन्न मिश्रणों को भरा जा सकता है।
Bouillir	उबालना; किसी तरल पदार्थ को बायलिंग प्वाइंट तक उबालना।
Boulangere	वील (गाय का बछड़ा) स्टॉक, प्याज और आलू के साथ पकाए जाने वाला; मांस तैयार करने की एक विधि।

Bouquet Garni	लीक के हरे भाग में अंतर्विष्ट हर्ब्स का एक मिश्रण, जिसका उपयोग फ्लेवर वाले पकवानों को पकाने के लिए किया जाता है।
Braiser	ब्रेज करना; थोड़ी मात्रा में तरल के साथ धीमी आंच पर या ढक्कन लगाए गए बरतन में, आम तौर पर अच्छी तरह काटी गई सब्जियों की परत पर मांस को पकाना,
Brochette	लकड़ी या बांस से बनाया गया स्कीवर (2) धातु या लकड़ी से बने लंबी वस्तु और ग्रिल पर चिपके छोटे–छोटे खाद्य अव्यव।
Broyer	चूरा करना या अच्छी तरह पीसना।
Brunoise	सब्जियों को बहुत ही छोटे क्यूबों में काटना।
C	
Cacao	कोको।
Canape	सेंडविच या अन्य प्रकार की ब्रेड के टोस्टेड और गैर–टोस्टेड छोटे आकार के टुकड़े, जिसे विभिन्न सामग्रियों के साथ फैलाया या गारनिश किया जाता है।
Capre	केपर।
Carameliser	दग्धशर्कराकरण; किसी मोल्ड पर पिघलाई गई शर्करा की परत चढ़ाना; शर्करा को काफी देर तक पकाकर अन्य पकवान तैयार करने हेतु उपयोग करना (कोटिंग करने या सॉस तैयार करने के लिए)।
Cepe	बोलेट या पोर्शिनी मशरूम।
Champignon	मशरूम।
Chapelure	सूखी ब्रेड के क्रस्ट और सेंटर दोनों से बनाए गए सूखे ब्रेड के क्रम्ब जिसका उपयोग ब्रेडिंग के लिए किया जाता है।
Charlottle	(1) विशेष रूप से बनाया गया मिष्ठान।
Chaud-Froid	एक ऐसा पकवान जिसे गरम रूप में पकाकर ठंडे रूप में विशेष सॉस (1D3 विलोट, 1D3 जिलाटीन और 1D3 क्रीम से निर्मित सॉस chaud-froid) के साथ परोसा जाता है।
Chiffonade	पत्तीदार हरे और शाक/हर्ब्स जिन्हें अच्छी तरह लड़ीनुमा काटा जाता है।
Chinois	चायना कप की तरह चालनी; एक बेहतरीन बेलनाकार छन्नी।
Clarifier	परिशुद्ध करना; किसी धुंधले तरल को छानकर, गरमकर और सफेद अंडा द्रव्य के साथ धीमी आंच पर उबालना। (2) मक्खन से दूध के ठोस अव्यवों को अलग करना।
Clouter	भरना; जैसे कि प्याज में पूरी लौंग भरना।
Concasser	चाकू या मोरटर से किसी वस्तु को तोड़ना।
Concasse	छिलका एवं बीज हटाए गए तथा मसले हुए टमाटर।
Consomme	मांस, मछली या सब्जियों से बनाया गया परिशद्ध bouillon जिसे गरम या ठंडे रूप में परोसा जाता है।
Coquille	शैल।
Coriandre	धनियां।
Coulis	फलों या सब्जियों की स्मूथ प्यूरी; जिसका उपयोग सॉस के रूप में किया जाता है।

Couper	काटना।
Court Bouillon	एक ऐसा कुकिंग तरल पदार्थ जिसमें पानी, सुगंधित सब्जियां और कभी–कभी सफेद वाइन सिरका होता है, जिसमें मछली और कुछ मांस पकाए जाते हैं।
Crecy	गाजर संबंधी पकवान। एक क्षेत्र का नाम जहां गाजर संबंधी खाद्य सामग्रियां तैयार की जाती हैं।
Creme Fouettee	फेंटी हुई क्रीम; ऐसी क्रीम जिसको हवा भरने के लिए फेंटी गया है।
Creme Fraiche	भारी किस्म की क्रीम।
Creme Patissiere	पेस्ट्री क्रीम; आटा या flan पाउडर से गाढ़ा किया गया दूध जिसका उपयोग पेस्ट्री बनाने के लिए किया जाता है।
Cremer	(1) चीनी और मक्खन दोनों को एक साथ पिघलाना (2) क्रीम मिलाना।
Creme Renversee	कैरामेल फ्लेन; चीनी, दूध और अंडे का एक सम्मिश्रण जिसे एक मोल्ड में डाला जाता है , जिसमें कैरामेल (दग्धशर्करा) की परत चढ़ाकर उसे गरम पानी के साथ ओवन में पकाया जाता है।
Crème de Riz	चावल की क्रीम; ऐसा पाउडर जिसे अच्छी तरह पीसे गए चावल से बनाया जाता है और जिसका उपयोग पेस्ट्री बनाने या सॉसिस को गाढ़ा करने के लिए किया जाता है।
Crepe	भारी व मोटा पैनकेक।
Crever	ठंडे पानी में चावल को ब्लैंच करने के बाद उसे कुछ मिनटों के लिए उबालना। वास्तव में चावल आधारित मिष्ठान बनाने की यह पहली प्रक्रिया है।
Croquette	फल, मछली या सब्जियों के सम्मिश्रण की एक ब्रेडयुक्त, फ्राई की गई खाद्य सामग्री। यह किसी भी आकृति में मीठी या सेवरी होती है।
Croustade	(1) एक क्रिस्प क्रस्ट जिसे फ्राई किया जाता है। (2) एक खाली पेस्ट्री केस (डिब्बा)।
Croute	क्रस्ट; ब्रेड का बाहरी ब्राउन कवर। किसी मांस या मछली en croute को क्रस्ट में लपेटा जाता है।
Crouton	टोस्ट की गई ब्रेड का एक टूकड़ा या स्लाइस।
D	
Dariole	एक छोटे थिम्बल–आकृति का मोल्ड।
Darne	मोटी स्लाइस, जिसमें मछली के गोल गोस्त के मध्य से काटी गई हड्डी होती है।
Daube	रेड वाइन में पीसे गए मांस को भिगोकर पकाना।
Decanter	(1) तरल पदार्थ में अशुद्धताओं को नीचे डूबने देना ताकि तरल को आसानी से निकाला जा सके और अपशिष्ट को अलग किया जा सके। (2) सॉस बनाने के लिए मांस को उसके पाक तरल से अलग करना।
Decouper	काटना; कैंची, चाकू या पेस्ट्री कटर से काटना।
Deglacer	पिघलाना; पैन की निचली सतह में तरल पदार्थ के साथ किसी अन्य वस्तु को पिघलाना।
Degorger	डूबोना; किसी सामग्री को ठंडे पानी में डूबोना ताकि उसमें से रक्त, नमक या कोई अन्य

	अशुद्धता को हटाया जा सके; सब्जियों को नमकीन पानी में डूबोना जिससे उनका अधिकतम पानी निकल जाता है।
Degraisser	चिपचिपेपन को हटाना; किसी व्यंजन या सॉस की सतह से अतिरक्त वसा को हटाना।
Demi-glace	मांस, मछली या चिकन का तरल पदार्थ जिसे चूल्हे की आंच पर सूखाकर गाढ़ा किया जाता है।
Demouler	पलटना; बरतन से पकाए गए पकवान को सावधानीपूर्वक दूसरे बरतन में लौटाना ताकि उसे एक विशिष्ट आकृति प्रदान की जा सके।
Detailler	लंबा काटना; टूकड़ों में काटना।
Detendre	तरकारी बनाना; किसी खाद्य सामग्री के ठोसपन को नरम करने हेतु उसे तरल पदार्थ, जैसे कि सॉस में डालना।
Detrempe	गुंधा आटा, जिसे पफ पेस्ट्री बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
Detremper	तरल पदार्थ से नमी प्रदान करना।
Dorer	अंडा या अंडे की जरदी का लेप लगाना ताकि गहरा रंग और चमक लाई जा सके।
Dorure	एक वाश; तोड़ा गया अंडा या अंडे की जरदी को नमकीन पानी में डालकर खाना पकाने से कुछ क्षण पहले गुंधे आटे को कलर प्रदान करना।
Dresser	सजाना; परोसे जाने से पहले तैयार किए गए भोजन को प्लेट या प्लेटर में सजाना।
Duchesse	अंडे की जरदी के साथ मसले हुए आलू।
Duglere	सफेद वाइन और टमाटर का उपयोग करते हुए मछली का एक विशिष्ट पकवान बनाना, जो 19वीं शताब्दी के एक शैफ का नाम था।
Duxelles	अच्छी तरह काटा गया मशरूम जिसे काटे गए शैलट के साथ मक्खन में पकाया जाता है और जिसका उपयोग गारनिश या फिलिंग के लिए किया जाता है।
Ecailler	अंडा छिलना; नरम या हार्ड बॉयल्ड अंडों से छिलका उतारना।
Ecaler	चमड़ी उतारना; मछली की चमड़ी को मांस से अलग करना।
Egoutter	छानना; छन्नी व चालनी में छानकर अलग करना।
Emincer	पतले–पतले टूकड़ों में काटना।
Emonder	छिलका उतारना; फलों और सब्जियों को गरम कर उनका छिलका उतारना।
En Croute	पेस्ट्री में लपेटना।
Entremet	भोजन और मिष्ठान खाने के बीच परोसे जाने वाला एक व्यंजन। आज के समय में इसे mousse–आधारित केक परोसा जाता है।
Eplucher	छिलका उतारना; फलों एवं सब्जियों के अखाद्य भाग को या उसके छिलके को अलग करना।
Escaloper	स्केलॉप्स को काटना; मांस या मछली को बायस में काटना।
Essence	अर्क; गाढ़ा तरल पदार्थ (जैसे कि कॉफी), जिसका उपयोग फलेवरिंग के लिए किया जाता है।
F	
Farce	भरना; विभिन्न सामग्रियों (जैसे कि मांस, शाक, सब्जियों) का एक सम्मिश्रण जिसका उपयोग

	कुक्कुट, मछली, सब्जी आदि को भरकर पकवान तैयार किया जाता है (भरूवा करेला, बैंगन आदि)।
Ficeler	स्ट्रिंग के साथ टाइ करना।
Filet	फिलेट।
Flamber	(1) पॉल्ट्री से नीचे उतारने के लिए कोई फ्लेम का इस्तेमाल करना। (2) किसी व्यंजन के लिए हल्का सा मदिरा मिलाना (उदा. क्रेप्स सुजेटे)।
Flan	(1) खुला पेस्ट्री डिब्बा या शैल। (2) एक कस्टर्ड कार्ट।
Fleuron	क्रेसेंट आकृति में काटी गई पफ पेस्ट्री का टूकड़ा, जिसे मछली व्यंजनों के साथ सजावटी पदार्थ के रूप में परोसा जाता है।
Foie Gras	भारी बत्तख या हंस का यकृत।
Fond	स्टॉक।
Fondant	(1) पेस्ट्री की ग्लेजिंग के लिए इस्तेमाल किए जाने वाला एक शुगर आईसिंग। (2) इसका आशय ऐसे पदार्थ से है जो मुंह में घुल जाता है।
Fondu	पिघला हुआ।
Fontaine	गुंधा आटा तैयार करने के लिए आटे में अन्य सामग्रियों को मिलाए जाने हेतु गहरे छेद बनाना।
Fricassee	आठ टूकड़ों में चिकन को काटना। (2) ऐसा व्यंजन जिसमें मांस या पॉल्ट्री का कीमा बनाए जाने से पहले टूकड़ों में काटना।
Frire	डीप फ्राई करना।
Fumet	(1) अरोमा की कुकिंग। (2) कुकिंग जूसों से सॉस बनाना। (3) मछली से बनाया गया मूल तरल पदार्थ जिसका उपयोग सॉसिस बनाए जाने के लिए किया जाता है।
Fusil	स्टील से निर्मित उपकरणों की धार तेज करने के लिए एक लंबी, गोल वस्तु।
G	
Galantine	ठंडा पोच्ड मांस जिसे भर कर तैयार किया गया है और जिसे पोचिंग तरल से प्राप्त जिलाटीन के साथ परोसा जाता है।
Gelee	जिलाटीन, ऐसपिक; मांस या मछली का तरल जिसे परिष्कृत कर जिलाटीन से ठोस व गाढ़ा बनाया जाता है। इसका इस्तेमाल व्यंजनों को आकृति प्रदान करने तथा उन्हें सूखने से बचाने के लिए किया जाता है।
Genoise	जिनोइस स्पॉज केक।
Glace	(1) आईस क्रीम। (2) ग्लेजिंग; किसी तरल पदार्थ को तब तक सूखाना जब तक वह गाढ़ा व सिरप की तरह न हो जाए।
Glace	(1) ग्लेजिंग (विशेषकर सब्जियों के संदर्भ में)। (2) फ्रोजन। (3) आईसक्रीम के साथ परोसा जाता है (उदा. मेरिनग्यू ग्लेस)।
Glacer	ग्लेजिंग; ग्लेज से पेस्ट्री पर परत चढ़ाना।
Goujonnettes	मछली की ब्रेडेड और डीप फ्राई की गई स्ट्रिप्स।

Grandmere	बेकॉन, पिघले मक्खन एवं मशरूम तथा ग्लेजयुक्त पर्ल प्याज से तैयार किया गया एक कलास्किल गारनियर।
Gratiner	(1) ग्रिल या सेलेमेंडर के तहत भूनना। (2) ग्लेज करना।
Griller	ग्रिल करना; ग्रिल पर पकाना।
H	
Habiller	ड्रेस करना; किसी सामग्री को, जैसे कि मछली या मांस को पकाने के लिए तैयार करना।
Hacher	काटना; चाकू से टूकड़ों में काटना।
Haricot	बीन।
Historie	सजावट।
Hollandaise	अंडे की जरदी, देशी घी तथा नींबू रस से बनाई गई गरम पायस चटनी / सॉस।
Homard	झींगा (लॉब्स्टर)।
Huile	तेल।
Huile d'Olive	जैतून का तेल।
Huile d'Arachide	मूंगफली का तेल।
Huile de Noix	अखरोट का तेल।
I	
Inciser	चीरना; जल्दी खाना पकाने के लिए छोटे–छोटे टूकड़ों, शैलो कट में काटना।
Incorporer	मिलाना; सामग्रियों को एक साथ मिलाना।
Infuser	उबलते पानी में किसी वस्तु को छोड़ देना और बैठकर देखना कि वस्तु पानी में कैसे तैर रही है।
J	
Jambon	हैम।
Jambonnette	चिकन की टंगड़ी को भरकर पकाना, जो कि छोटे हैम की तरह दिखाई पड़ती है।
Jardiniere	शाब्दिक रूप से यह एक गार्डन का नाम है; गाजर, शलगम, हरी बीन (जिन्हें डंडियों के रूप में काटना) तथा हरी मटर का मिश्रण जिसे पकाकर मुख्य व्यंजन के साथ परोसा जाता है।
Jarret	पशु का टखना या टांग (शैंक)।
Jet	एक तरह का तरल, squirit.
Julienne	पतली डंडियों में काटना।
Jus	रस; फल या सब्जियों को या मांस को दबाकर निकाया गया तरल पदार्थ। Lait (lay) milk.
Lard	पोर्क से ठोस वसा। लार्ड ग्रेस में केवल वसा होती है, जबकि लार्ड मेगर (बेकन) में मांस भी होता है।
Larder	भंडारण करना; लार्डिंग सुई का प्रयोग करते हुए पोर्क की वसा की स्ट्रिप्स को मांस में डालना ताकि पकाए जाने के दौरान मांस सूखने न पाए।
Lardon	स्लेब बेकन की स्ट्रिप्स या छोटा टूकड़ा।

Legume	फली–सब्जी।
Lentille	मसूर।
Levain	स्ट्राटर ड्फ; लाइव येस्ट और आटे से तैयार किया गया डफ (गुंधा आटा) जिसका उपयोग ब्रेड बनाने के लिए किया जाता है।
Lever	उभार आना; गुंधे आटे में उभार लाना (जैसे कि ब्रायोचे, ब्रेड, क्रोइसेंट्स आदि से)।
Lever les Filets	चाकू का इस्तेमाल करते हुए मछली के फिलेट हटाना।
Levure	येस्ट / जरदी।
Levure Chimique	बेकिंग पाउडर; फ्लेवररहित और गंधरहित राइजिंग एजेंट (उभार लाने वाला पदार्थ) जिसे सोडो के बाइकार्बोनेट से तथा टारटर की क्रीम से बनाया जाता है।
Liaison	तरल या सॉस को गाढ़ा करने के लिए उपयोग किए जाने वाला थिकनर, तत्व या मिश्रण।
Lier	गाढ़ा करना; राउक्स, स्ट्रार्च, अंडा, आटा या बेयूर मेनी को मिलाकर किसी तरल पदार्थ की स्थिलता को बदलना।
Lotte	मोंकफिश।
M	
Macedoine	छाटे–छोटे क्यूबों के आकार में।
Machonneer	चिकन लैग या मांस की हड्डी के अंत में चिपके मांस को हटाना ताकि पकवान को अच्छे प्रजेंटेशन के साथ परोसा जा सके।
Mandoline	अनेक ब्लेडों के साथ एक स्लाइसर जिससे फलों व सब्जियों को विभिन्न टूकड़ों एवं मोटाई में काटा जा सकता है।
Mange Tout	चाइनीज मटर फली या स्नो पी।
Mariner	मेरिनेट करना; मांस या मछली के टूकड़े को किसी संगधीय तरल पदार्थ में डूबोना ताकि उसको फ्लेवर प्रदान कर परिरक्षित किया जा सके। इसका उपयोग अति फ्लेवर वाली सामग्रियों की तीक्ष्णता को कम करने के लिए भी किया जाता है।
Mediaillon	मेडालियन; मांस, फाउल (कुक्कुट वर्गीय पक्षी), मछली या क्रुसटेसियन के गोलाकार स्लाइस जिन्हें गरम या ठंडा परोसा जाता है।
Meringue	अंडे के सफेद द्रव्य और शर्करा के साथ फेंटकर बनाया गया मिश्रण व घोल।
Mijoter	खदखदाना; धीमी आंच पर पकाना।
Mirepoix	क्यूब आकार में काटी गई सब्जियां जिनकी लंबाई पकाए जाने वाले बरतन के अनुसार होती है। (2) संगधीय सब्जियों (प्याज, गाजर और सलरी) का एक सम्मिश्रण।
Monter	मथना; फेंटना (अंडे का सफेद द्रव्य और क्रीम) ताकि उसमें हवा भरकर उसे फुलाया जा सके। (2) सॉस में कम मात्रा में मक्खन मिलाना।
Mouiller	गीला करना; किसी मोल्ड को कुकिंग से पहले या बाद में भरना।
Mouler	मोल्ड करना; किसी मोल्ड को कुकिंग से पहले या बाद में भरना।
N	

Napper	परत चढ़ाना; किसी व्यंजन, मिष्ठान या मिठाई पर सॉस, ऐसपिक या जेली की परत चढ़ाना।
Navarin	टमाटर युक्त ब्राउन लैम्ब स्ट्यू।
Nem	वियतनाम की शैली से तैयार किया गया स्प्रिंग रोल।
Noircir	काला करना; जो हवा में आने से और गहरा हो जाता है।
Noisette	एक हेजलनट। इसके लिए Beurre Noisette को देखें।
O	
Oeuf	अंडा।
Oie	हंस
Os	हड्डी।
Oter	हटाना।
Ouvrir	खोलना।
P	
Paner	ऐंगलेस (Anglaise देखें) में डूबोये जाने के बाद किसी व्यंजन पर ताजी या सूखी ब्रेड के क्रम्बों की परत चढ़ाकर पकाना।
Panier	बास्केट। (1) एक फ्राईंग बास्केट (जैसे की कढ़ाई) जिसका इस्तेमाल डीप फ्राई के लिए किया जाता है ताकि उसमें आसानी से सामग्री को डाला जा सके और गरम तेल में से उन्हें बिना कोई कठनाई के निकाला जा सके। (3) नेस्टलिंग बास्केट; दो लैडल–आकृति वाली बास्केट की तरह एक स्टीम बास्केट, जिसका एक लैडल दूसरे लैडल से छोड़ा छोटा होता है। इस बास्केट का इस्तेमाल लड़ीनुमा काटे गए आलू की ढेर बनाकर सजावटी रूप देने के लिए किया जाता है।
Papillote	(1) मक्खन या तेलयुक्त पेपर जिसका इस्तेमाल कुकिंग हेतु फलों, मांस, मछली आदि को लपेटने के लिए किया जाता है। (2) पेपर फ्रिल्स जिसका इस्तेमाल कुछ कुक्कुट एवं मांसों की हड्डियों के अंत भाग को सजावटी रूप देने के लिए किया जाता है।
Parer	निकालना; मांस या मछली से अतिरिक्त वसा को निकालना या भोजन पकाए या परोसे जाने से पहले फलों व सब्जियों के अखाद्य भागों को अलग करना।
Parfait	मीठी अंडा जरदी फोम और फेंटी गई क्रीम से तैयार किया गया फ्रोजन मिष्ठान।
Parfumer	फ्लेवर देना।
Passer	छन्नी या चायना कैप सीव का इस्तेमाल करते हुए छान्ना।
Pate	गुंधना या बेटर।
Pate	काटा गया मांस, कुक्कुट, मछली आदि जिसे ड्फ के साथ पकाया जाता है। आज के समय में इसे लगभग *terrine* के पर्यायवाची के नाम से जाना जाता है।
Patissier	पेस्ट्री शैफ।
Paton	खाना पकाने से पहले गुंधे आटे (पफ पेस्ट्री, ब्रेड) के बड़े टूकड़े।
Paupiette	मांस या मछली के पतले टूकड़े जिन्हें भरकर, रोल कर, बंद कर पकाया जाता है।
Pave	मछली फिलेट के पतले क्रास–सेक्शन स्लाइस।

Paysanne	सब्जियों को छोटे, पतले श्रिकोण या वर्गाकार रूप में काटना।
Persillade	पार्सले और छीले–पीसे गए लहसुन का पेस्ट।
Piler	पीसना; मोरटार और पेस्टल से पीसकर पाउडर बनाना।
Pilon	पेस्टल; ग्राइंडिंग और पीसने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाला एक उपकरण। (2) चिकन लैग की ड्रमस्टिक।
Piment	चाइल पैपर।
Pincer	भरना; खाना पकाए जाने से पहले गुंधे आटे के कोनों को भरने के लिए पेस्ट्री क्रिम्पर का इस्तेमाल करना।
Pintade	गुनिया फाउल।
Piquer	(1) पकड़ना; लार्डिंग सुई का इस्तेमाल करते हुए मांस के टुकडे में छेद करना ताकि मांस पकाए जाने के दौरान सूख न जाए। (2) काटेदार चम्मच का प्रयोग करते हुए गुंधे आटे में छोटे–छोटे छेद करना ताकि वह ज्यादा न फूल जाए।
Pluche	डंडियां; तनों की छोटी–छोटी डंडियां (उदा. चेरविल की डंडियां)।
Pocher	पोचिंग; केवल पानी में ही पकाना।
Poeler	पैन फ्राई; कम तेल के साथ तेज आंच पर फ्राईंग पैन में किसी सामग्री को पकाना।
Pointe	(1) चाकू की नोक से नापी गई एक छोटी मात्रा (उदा. ग्राउंड वनिला का प्वांइट)। (2) किसी वस्तु की नोक (उदा. ऐसपेरेगस की नोक)।
Poivron	स्वीट बैल पैपर।
Poulet	चिकन।
Pousser	बढ़ाना (1) जरदीयुक्त आटे को कुछ समय के लिए छोड़ देना ताकि उसका वॉल्यूम बढ़ सके। (2) मांस ग्राइंडर में मांस को भरना।
Poussin	कोरनिश गेम हेन।
Praline	बादाम या हेजलनट के साथ दग्धशर्कराकृत चीनी जिसका एक बढ़िया पेस्ट बनाकर पेस्ट्री को फ्लेवर प्रदान करने तथा उन्हें सजावटी रूप देने के लिए उपयोग किया जाता है।
Primeur	आरंभिक सब्जी या फल।
Profiterole	चाउक्स बाल जिनमें मीठा एवं खुशबुदार पदार्थ भरा जाता है। इसका सबसे बेहतरीन उदाहरण है किसी डेज़र्ट में वनीला आइसक्रीम को भरकर चॉकलेट सॉस के साथ परोसना।
Provencale	प्रोवेन्स स्टाइल; ऐसे व्यंजन जिनमें निम्नलिखित में से कोई एक या पदार्थ समस्त मिलाये जाते हैं : जैतून का तेल, टमाटर, लहसुन, शिमला मिर्च और ओलिव।
Q	
Quadriller	(1) ग्रिल का उपयोग करते हुए मांस पर स्केवर या डायमंड के निशान बनाना। (2) चाकू का इस्तेमाल करते हुए स्कवेयर बनाना।
Quatre Epices	चार मसाले; पीसी मिर्च, दालचीनी, जायफल और लोंग का एक सम्मिश्रण जिसका इस्तेमाल प्रायः मांस आधारित व्यंजनों का फ्लेवर दिए जाने के लिए किया जाता है।
Quenelle	(1) मांस, कुक्कुट या मछली प्यूरी से तैयार किए गए माल पुवे जिन्हें अंडे के सफेद द्रव्य

	और क्रीम के साथ मिलाया जाता है। इसे प्रायः दो चम्मचों की सहायता से एक अंडे की बनावट के रूप में मोल्ड किया जाता है। (2) दो बड़ी चम्मचों का उपयोग करते हुए त्रिकोणीय बनावट का ओवल।
Quiche	क्रीमी अंडा बेस के साथ सेवरी टार्ट (उदा. quiche Lorraine: bacon और पनीर कस्टर्ड टार्ट)।
R	
Rafraichir	नवीनता लाना, ठंडा करना; किसी व्यंजन को जिसे ब्लैंच किया गया है, जल्दी से ठंडे पानी में ठंडा करना।
Raidir	सुखना या झुलसाना (विशेष रूप से उबलती वसा में); बिना रंग दिए प्रिकुकिंग।
Rassis	बासी, ताजा नहीं।
Ratatouille	लाल शिमला मिर्च (बैल पैपर), प्याज, टमाटर, जुचीनी, बैंगन और प्रायः ओलिव से बनाया गया पकवान।
Rectifier	सुधारना; किसी व्यंजन में नमक–मिर्च की मात्रा को कम–ज्यादा करना।
Reduire	कम करना; किसी तरल पदार्थ को गरम करना या उसे उबालते हुए उसे सूखाकर उसकी मात्रा को कम करना।
Relever	मसालों के उपयोग के जरिए फ्लेवर को बढ़ाना।
Remonter	ठीक करना; किसी सॉस या क्रीम को, जो कि पिघल गई है, उसकी पहले की बनावट एवं आकृति में पुनःबहाल करना।
Revenir	गरम तेल में किसी व्यंजन को रंग प्रदान करना।
Rissoler	किसी सामग्री को गरम तेल में तब तक पकाना जब तक कि उसमें अच्छा रंग न आ जाए।
Rondelle	छोटे एवं गोलाकार स्लाइस।
Roux	आटा और वसा/तेल (मुख्यतः मक्खन) की बराबर मात्राओं का पकाया गया एक सम्मिश्रण। राउक्स तीन प्रकार के होत हैं – सफेद, ब्लौंड और ब्राउन, जिनका रंग उन्हें पकाए जाने की अवधि के अनुसार अलग–अलग होता है।
S	
Sabayon	एक ऐसी गाढ़ी, गाजयुक्त सॉस जो या तो मीठी या खुशबुदार होती है जिसे अंडे की जरदी और तरल पदार्थ को फेंटकर धीमी आंच पर पकाकर तैयार किया जाता है, यह इटली के zabaglione की तरह है।
Salamandre	एक सेलमेंडर या ब्रायलर; ओवन या व्यावसायिक बरतन के ऊपरी हीटिंग घटक जिनका इस्तेमाल ब्राउन फूड तैयार करने के लिए किया जाता है।
Sauter	तलना (वस्तुतः ''उछालना''); तेज आंच पर पकाना, बीच–बीच में उसे चलाते-उछालते रहना ताकि बरतन के तलवे पर सामग्री चिपक न जाए।
Singer	सॉस को एक निश्चित स्थिरता प्रदान करने हेतु खाना पकाने से कुछ समय पूर्व आटा छिड़कना।
Sinze	पंखों के अवशेषों को हटाने के लिए चिकन को साफ करना।

Sorbet	फ्लेवरयुक्त वाटर आईस; फल के रस या गुदे तथा चीनी की घोल से तैयार किए गए फ्रोजन कन्फेक्शन।
Sous Chef	शैफ का सहायक या कनिष्ठ शैफ।
Supreme	(1) फाउल का वक्षस्थल। (2) मछली का एक फिलेट/स्लाइस।
Supreme Sauce	कलासिकल सॉस, जिसे क्रीम के साथ समृद्ध विलोट से बनाया जाता है।
T	
Tailler	आकर्षक रूप में काटना।
Tamis	ड्रम सीव (चालनी)।
Tamiser	छानना; किसी अच्छी ड्रम सीव से छानना।
Tapenade	काले ओलिव, एन्चोवीज और जैतून तेल की प्यूरी।
Terrine	(1) एक गहरा आयाताकार मोल्ड, जिसे पारंपरिक रूप से सफेद पोरसेलेन से बनाया जाता है और जिसका इस्तेमाल कीमायुक्त मांस, मछली या कुक्कुट के लिए किया जाता है। (2) ऐसे मोल्ड में व्यंजन तैयार किया जाता है।
Timbale	(1) बड़े थिम्बल की आकृति का एक मोल्ड। (2) एक प्रकार का ड्फ जिसे किसी कन्टेनर की आकृति दी जाती है और उसे बेक किया जाता है और उसमें विभिन्न खाद्य सामग्रियों को भरा जाता है।
Tourer	उलटना; मक्खन को ड्फ में रोल कर फोल्ड कर देना (उदा. पफ पेस्ट्री, क्राइसेंट्स के लिए)।
Tourner	घुमाना। (1) चाकू का इस्तेमाल करते हुए कुछ सब्जियों को निरंतर लंबी आकृति देना। (2) सब्जियों को गोलाकार रूप में घुमाकर मिश्रित करना।
Travailler	मलना, मिश्रित करना, नरम बनाना।
Tremper	डूबोना; गीला करना।
Truffer	काटे गए ट्रफल्स को किसी व्यंजन में मिलाकर उसे भरना। पाल्ट्री की चमड़ी से पतली स्लाइस को अलग करना।
Turban	(1) एक प्रकार का रिंग मोल्ड। (2) ऐसे मोल्ड में तैयार किया गया भोजन।
V	
Vallee d'Auge	नॉरमेंडी क्षेत्र विशिष्ट; जिसका अर्थ है कोई ऐसा व्यंजन जिसे साइडर, सेब और क्रीम के साथ तैयार किया गया हो।
Vanner	गरम करने के पश्चात ठंडी होने पर किसी क्रीम या सॉस को मिक्स करना ताकि उसमें कोई ढेले व गोलियां न बन पाएं या उसकी ऊपरी सतह पर कोई पपड़ी न जम जाए।
Vapeur	भाप देना।
Veloute	सफेद सॉस या राउक्स से बनाई गई एक गाढ़ी सॉस।
Vinaigre	सिरका।
Vinaigrette	सिरका, तेल और नमक–मिर्च के साथ तैयार की गई एक सॉस।
Volaille	पॉल्ट्री/कुक्कुट।

Blanc de Volaille	चिकन का वक्षस्थ्ल।
Cuisse de Volaille	चिकन की टांग।
Z	
Zester	छीलना; सिट्रस फल (जैसे नारंगी, नींबू) के रंगयुक्त छिलका भाग को अलग करना।

****