4.भोजन पकाने की विधियाँ

प्रश्न-1. सही विकल्प चुनकर लिखिए |

(i) पकाने की वह विधि जिसमें पकाए जाने वाला भोज्य पदार्थ पानी के प्रत्यक्ष में नहीं आता है - (1)

(अ) भाप से पकाना (ब) उबालना

(स) धीमी आँच पर पकाना (द) प्रेशर कुकर में पकाना

....

(ii) जब सब्जियों को उबालने के पश्चात् उसका पानी फेक दिया जाता है, तो किन तत्वों की हानि होती है:- (1)

(अ) विटामिन और कार्बोहाइड्रेट (ब) खनिज और कार्बोहाइड्रेट

(स) विटामिन और खनिज (द) खनिज, विटामिन और कार्बोहाइड्रेट

....

(iii) नम ताप प्रक्रिया के माध्यम से भोजन पकाने की चार विधियों में से एक विधि जोअधिकतम मात्रा में पोषक तत्वों को संरक्षित रखती है:- (1)

(अ) भाप से पकाना (ब) उबालना

(स) धीमी आँच पर पकाना (द) प्रेशर कुकर में पकाना

....

(iv) धीमी आँच में पकाने की प्रक्रिया की विशेषताएँ हैं :- (1)

(अ) उच्च तापमान और अत्यधिक पानी (ब) उच्च तापमान और कम पानी

(स) कम तापमान और कम पानी (द) कम तापमान और अत्यधिक पानी

....

(v) प्रेशर कुकर में पकाते समय तापमान कितना होना चाहिए ? (1)

(अ) 100 डिग्री से अधिक (ब) 100 डिग्री से कम

(स) 100 डिग्री (द) उपर्युक्त में से कोई भी तापमान

....

प्रश्न-2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए | (1+1+1+1+1+1+1+1+1)

(i) ओवन में भोजन पकाने की विधि को.. कहते हैं।

(ii) जब भोजन पकाने के लिए सूर्य प्रकाश का प्रयोग किया जाता है तो उसे............................. कहते हैं।

(iii) गर्म रेत में भोजन पकाने की प्रक्रिया को... कहते हैं।

(iv) ....विधि में भोजन को एक बंद डिब्बे में पकाया जाता है, और इसके लिए गैस या कोयले या विद्युत से ताप का प्रयोग किया जाता है।

(v) जब भोजन को सीधे लौ पर पकाया जाता है, तो इस विधि को.. कहते हैं।

vi) गर्म तवे पर पकाने की विधि को ....कहते हैं।

vii) गर्म तेल में भोजन पकाने की विधि को.......................... कहते हैं।

viii)....................................... वह विधि है जिसमें पानी के कणों में तीव्र कंपन द्वारा भोजन में ताप उत्पन्न किया जाता है।

ix)... विधि में तापमान 200-300 डिग्री सेंटीग्रेड तक रहता है।

प्रश्न-3. निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत लिखिए : (1+1+1+1)

(i) पकाए जाने वाले भोजन में विद्यमान पोषक तत्वों पर सोडा का कोई हानिकारक प्रभाव नहीं होता है। [ ]

ii) जब पकाए जा रहे भोजन के अतिरिक्त पानी को फेक दिया जाता है, तो उस भोजन के खनिज नष्ट हो जाते हैं । [ ]

iii) जब भोजन को प्रेशर कुकर में पकाया जाता है, तो इससे पोषक तत्वों का अधिकतर नुकसान होता है। [ ]

iv) पकाने की प्रक्रिया के दौरान विटामिन सी आसानी से नष्ट हो जाता है। [ ]

प्रश्न-4. भोजन पकाने के निम्नलिखित चरणों को सही क्रम में लगाएँ: (1+1+1+1)

अ) भोजन पकाते हुए समय को देखें ....

ब) सब्जियों को धोएँ ....

स) ढक्कन वाले बर्तन में पकाएँ ....

द) सब्जियों के बहुत पतले छिलके निकालें ....

इ) सब्जियों को बड़े टुकड़ों में काटें ....

प्रश्न-5. खंड "अ" में दर्शाए गए भोजन का खंड "ब" में दर्शाए गए विधियों के साथ मिलान करें।

(4)

खंड 'अ'	**खंड 'ब '**	
(i) ढोकला	क) हल्की आँच में पकाना	....
(ii) दाल	ख) अत्यधिक तेल में तलना	....
(iii) पूरी	ग) कम तेल में तलना	....
(iv) परांठा	घ) भाप से पकाना	....

प्रश्न -6. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए |

1. भोजन पकाने का महत्व लिखिए ? (2)

....

....

....

....

2.प्रेशर कुकर में खाना पकाने के क्या लाभ हैं ? (2)

....

....

....

....

3. सोलर कुकर में खाना पकाने के एक लाभ और हानि लिखिए ? (2)

....

....

....

....

4. आप किसी बीमार व्यक्ति के लिए भोजन पकाने में कौन-सी विधि का प्रयोग करेंगे | और क्यों ?(2)

....

....

....

....

5. नम ताप द्वारा भोजन पकाने की किसी एक विधि को समझाइए ? (2)

....

....

....

....

6. अपने परिवार के लिए भोजन पकाते समय विटामिन की क्षति कैसे रोकेंगे समझाइए ? (2)

....

....

....

....

7. अपने आहार में अंकुरित दालों को शामिल करने के क्या लाभ हैं ? (2)

....

....

....

....

8. भोजन पकाने के कई कारण होते हैं ? सोचिये और लिखिए कि अगर हम केवल कच्चा खाना खाएं तो क्या होगा ? (2)

....

....

....

....

9. गर्मियों में आम बहुतायत में उपलब्ध होता है । अपने क्षेत्र में कच्चे आम से बनाए जाने वाले तीन व्यंजन लिखिए और उनमें प्रयुक्त पकाने की विधि भी लिखिए ? (2)

....

....

....

....

10. आलू को पकाने की सभी विधियाँ लिखिए। आपकी मनपसंद पकाने की विधि कौन-सी है ? पकाने की उस विधि के दो लाभ और दो हानियाँ लिखिए। (2)

....

....

....

....

11. प्रबलीकरण से आप क्या समझते हैं ? (2)

....

....

....

....

12. निम्न की व्याख्या कीजिए ? (3)

1. संयोजन (खाद्य मिश्रण)

2.किण्वन (खमीर उठाना)

3.अंकुरण

अथवा

भोजन का पोषक मान बढ़ाने (संवर्धन) की किसी एक विधि को समझाइए|

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

13. भोजन पकाते समय पोषक तत्वों के संरक्षण पर एक रंगीन पोस्टर तैयार कीजिये जिसमें कम से कम 5 बातें शमिल हो? (3)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

14. भोजन के पौष्टिक तत्वों में संवर्धन से आप क्या समझते हैं? भोजन के पौष्टिक तत्वों में संवर्धन करने के पीछे क्या उद्देश्य हो सकते हैं? (5)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

भोजन पकाने की विधियाँ :

विधि का नाम	लाभ	हानि	उदाहरण
उबालना	पचने में आसान	अधिक स्वादिष्ट नहीं	दाल, आलू
भाप में पकाना	स्वादिष्ट भोजन	धीमी प्रक्रिया	सब्जियाँ, इडली
प्रेशर कुकर में पकाना	पौष्टिक तत्वों का संरक्षण	कुकर का फटना	दाल, चावल
धीमी आंच पर पकाना	पूर्ण रूप से पकना	पौष्टिक तत्वों का नष्ट होना	खीर, सब्जियाँ
बेक करना	पचने में आसान	धीमी प्रक्रिया	केक, बिस्कुट
भूनना	भोजन में विविधता	पौष्टिक तत्वों का नष्ट होना	पापकार्न (मक्का), बैंगन
आंच पर सेंकना (ग्रिलिंग)	स्वादिष्ट भोजन	अधिक ध्यान रखना	मछली, आमलेट
तलना	आकर्षक और स्वादिष्ट	पचाने में मुश्किल	पराठा, समोसे
सोलर कुकर	ईंधन की बचत	धीमी प्रक्रिया	आलू, चावल

ऊपर दी गयी तालिका को पढ़कर प्रश्न बनाइये और उनके उत्तर अपने साथियों से पूछिए |

महत्वपूर्ण शब्द				
सुपाच्य	टैक्सचर	शुष्क ताप	रोस्टिंग	सुपाच्य
किण्वन	संवर्धन	पौष्टिक	अंकुरण	बेक करना