

5.2. भोजन पकाने की विधियाँ (COOKING METHODS)

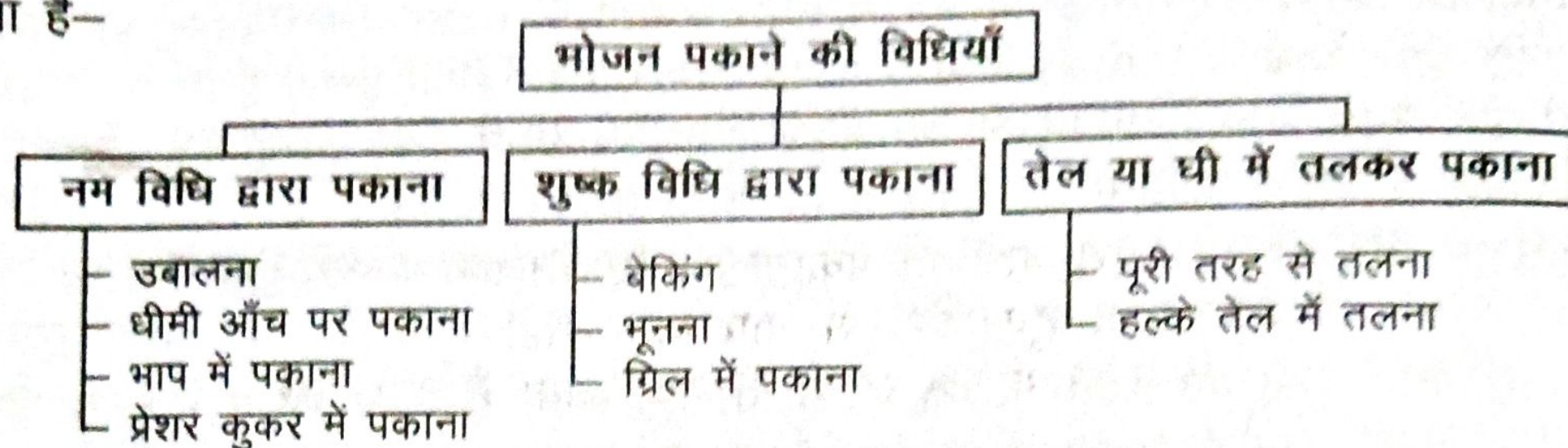
5.2.1. परिचय (Introduction)

सभ्यता एवं आहार सम्बन्धी ज्ञान के विकास के साथ-साथ मानव ने पाक-क्रिया या पाक कला अर्थात् भोज्य पदार्थों को पकाने की विभिन्न विधियों को भी खोज निकाला है जिससे भिन्न-भिन्न स्वादिष्ट व्यंजन तैयार किए जाते हैं। भोजन को पकाकर खाने की विधि पर ही उसके पौष्टिक तत्वों की उपलब्धता निर्भर करती है। भोजन पकाते समय यह जानना बहुत आवश्यक है कि उसे किस प्रकार पकाया जाय कि उसकी पौष्टिकता नष्ट न हो। यह सत्य है कि भोजन पकाने की प्रत्येक विधि में ताप की आवश्यकता होती है। ताप प्रत्येक पाक-क्रिया का एक आवश्यक कारक होता है, परन्तु पाक-क्रिया में ताप के अतिरिक्त एक अन्य कारक भी आवश्यक होता है और वह कारक है, पाक-क्रिया का माध्यम अर्थात् खाद्य-सामग्री को किस माध्यम से पकाया जाता है। यह माध्यम जल, वाष्प, चिकनाई (तेल या घी) एवं वायु में से कोई भी एक हो सकता है। इन माध्यमों के आधार पर ही पाक-क्रिया की विभिन्न विधियों का निर्धारण होता है।



चित्र 5.3— भोजन पकाने की विधियाँ

इस प्रकार भोज्य सामग्री को पकाने की विधियों को निम्नलिखित वर्गों में विभाजित किया जाता है—



अन्य वर्गीकरण

भोजन पकाने की विधियों का एक सरल वर्गीकरण इस प्रकार है—

